Les outils et techniques de développement personnel pour thérapeutes et particuliers

Un guide initiatique pour les Grandes Prêtresses
Les enseignements spirituels liés aux 22 premiers chiffres
Un chemin vers votre vérité profonde

Version 8 – DECEMBRE 2017

EDITION PAR EJP

Livres du même auteur

Les mystères de l'astrologie Maya dévoilés
Le Yi King Pratique
Editions Quintessence

Le Diamant de Naissance
Le Tarot Eternel
Le Tarot Eternel 2
Cinq outils extraordinaires de connaissance de soi
Le Chemin vers votre vérité profonde
Le manuel professionnel du Diamant de Naissance 1 et 2
Les runes germaniques sacrées et magiques
Edité par Eric Jackson Perrin chez BoD

Les bases pratiques de l'astrologie
Les planètes, les signes, les secteurs
Maitriser l'analyse et l'interprétation du thème astrologique
Les planètes en signes
Les planètes en secteurs
Les aspects à la Lune et à Vénus
Les aspects au Soleil et à Mars
Les aspects Mercure, Jupiter, Saturne et Uranus
Les bases de l'astrologie karmique
Edité par Eric Jackson Perrin chez BoD

****

© 2015 – Eric Jackson Perrin

www.coaching-evolution.net

Edité par Eric Jackson Perrin
69300 Caluire et Cuire

Imprimé en Allemagne par BoD – Books en Demand
ISBN 979-10-94871-73-7
Dépôt Légal : Décembre 2015

Table des matières

Introduction 9

Qu'est ce que votre vérité profonde et comment la rencontrer ? 11

Etape 1 : Le début du chemin : La découverte de vos origines et de votre objectif final. 13

Etape 2 : Prendre conscience de la réalité. 20

Les structures de la vie : 21

Conscientisation et gestion des chakras : 34

Exercice pour transformer vos croyances négatives : 53

Etape 3 : Vous adapter à votre environnement. 58

Exercice pour sortir du mental et revenir au corps énergétique : 59

Les bases de la communication : 60

Outil en lien avec le chiffre 3 : La PNL (programmation Neurolinguistique) : 67

Etape 4 : Bâtir votre empire. 87

Compréhension du fonctionnement d'une entreprise 88

Etape 5 : Maîtriser les systèmes d'informations. 98

Outil de connaissance de soi en lien avec le chiffre 5 : 99

Etape 6 : Etre l'artiste de votre vie. 101

Percevoir la beauté des êtres, des choses et du monde : 101

Travailler avec la couleur : 101

Outil en lien avec le chiffre 6 : Exercice de travail avec la couleur : 103

L'attraction entre les êtres humains : 103

Le choix : 104

Le Mariage entre Homme et Femme : 105

L'harmonie conjugale entre Homme et Femme : 105

Etape 7 : Maitriser votre trajectoire et optimiser vos performances. 119
Outil en lien avec le chiffre 7 : Créer un objectif juste :..... 119
Outil en lien avec le chiffre 7 : La confiance en soi 121
Développer la confiance en soi :..... 121
Outil en lien avec le chiffre 7 : Intégrer les lois de la réussite : 122
Les lois de la réussite : 123
Motivation, efficacité et performance : Comment les développer. 124

Etape 8 : Intégrer la loi de l'équilibre, la justesse et la civilisation. 139
Outil en lien avec le chiffre 8 : Rééquilibrage énergétique grâce au plomb. 141

Etape 9 : Cheminer vers votre sérénité. 144
Outil en lien avec le chiffre 9 : Pratiquer la méditation profonde : 144
Questionner pour révéler la vérité qui est là dans l'instant présent : 152
Outil en lien avec le chiffre 9 : Travailler avec les pierres précieuses :..... 153

Etape 10 : Gérer vos habitudes, vos cycles et la roue du destin. 157
Gérer les cycles de votre âme individuelle : 159
Travail sur vos cycles personnels : La méditation des cycles : 163
Prendre conscience de votre mission de vie et votre chemin de vie :..... 165
Méditation du chemin de vie et de la mission de vie : 167
Outil en lien avec le chiffre 10 : Comprendre les cycles de l'âme collective : 169
Protocole de travail avec des séquences de chiffres : 175

Etape 11 : Vous ancrer dans la force du cœur. 177
Exercice pour Mettre en place un rythme cardiaque harmonieux :..... 181
Exercice pour vous connecter à l'énergie d'amour dans votre cœur : 182
Exercice pour faire circuler l'énergie d'amour entre deux personnes :..... 182
Outil en lien avec le chiffre 11 : L'utilisation d'images symboliques : 183
Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice pour ancrer la confiance en soi :..... 185

Création de séquence associant affirmations et images symboliques : 186
Travailler avec les symboles : Les énergies des chiffres : 186
Protocole de travail avec les symboles : 193
Protocole de travail sur les croyances avec les symboles :..... 193
Exercice de conscience de soi avec un protocole de travail sur soi :..... 194
Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice d'éveil :..... 194

Etape 12 : Aller de la souffrance à la joie, à l'enchantement et à la transcendance.197
Outil en lien avec le chiffre 12 : La méditation des cycles de l'âme : 199
Le protocole Hoponopono pour nettoyer les mémoires : 200
Outil en lien avec le chiffre 12 : La méditation des mémoires :..... 203
La prière : Pour élever votre âme, la rassembler et obtenir des résultats : 205
Accompagner une prière ou un rituel avec des bougies :..... 206
Outil en lien avec le chiffre 12 : Protocole pour rencontrer l'âme sœur :..... 208
Outil en lien avec le chiffre 12 : Protocole pour pardonner : 209

Etape 13 : Intégrer la réalité de l'au-delà. 212
Apprendre l'art de mourir et les « Sorties hors du corps » : 213
Outil en lien avec le chiffre 13 : Le protocole de transformations : 237
Protocole de transformation pour générer des changements : 237
Outil en lien avec le chiffre 13 : Protocole de détoxination émotionnelle : 240

Etape 14 : Vous connecter et vous libérer. 243
Les anges :..... 244
La guérison de l'âme : Procédure de travail sur les croyances : 245
La guérison de l'âme : stratégies d'amélioration et de guérison..... 247
Outil en lien avec le chiffre 14 : la psychothérapie dynamique..... 248
Etape 15 : Passer du sabotage à l'expression de vos passions. 259
Procédure de questionnement pour résoudre une difficulté :..... 260

L'hypnothérapie pour vous libérer de ce qui vous enchaine : 263
Outil en lien avec le chiffre 15 : Identifier et gérer le saboteur : 284
Surmonter le harcèlement et gérer ses mécanismes de domination : 286
Outil en lien avec le chiffre 15 : Apprendre à gérer son « diable » : 288
Exercice pour vous libérer du saboteur : 290
Outil en lien avec le chiffre 15 : Surmonter les guerres de religion : 291
Transformer le système financier déséquilibré actuel : 293
Outil en lien avec le chiffre 15 : transformer vos mémoires traumatiques 297

Etape 16 : Vivre une première expérience de Dieu. 298
Exercice pour transformer vos souvenirs négatifs et vous en libérer: 299
Vous libérer de chocs émotionnels identifiés : Méthode DECEMO 300
Outil lié au chiffre 16 : Compréhension et gestion du stress. 304
Dater un choc émotionnel par la kinésiologie ou la radiesthésie. 305
La technique de libération des blocages et des peurs : TIPI 307
Vous libérer de déséquilibres émotionnels identifiés : Méthode EFT 312

Etape 17 : Devenir une Etoile 318
Le message spirituel sacré du chiffre 17 : 318
Etre la joie : 318
Comment créer votre bonheur : 319
Générer l'abondance dans votre vie : 331
Outil en lien avec le chiffre 17 : Exercice pour l'abondance : 335
Outil en lien avec le chiffre 17 : Exercice pour créer l'abondance : 338
Outil de connaissance de soi en lien avec le chiffre 17 : Le thème astral. 338
Les vertus planétaires ou les forces de l'âme 341

Etape 18 : Développer votre intuition et votre bien-être. 344
Outil en lien avec le chiffre 18 : Comment développer votre intuition : 346

Utiliser le tarot comme outil de dialogue entre le conscient et l'inconscient. ... 348

Pratique du tarot avec le tirage en croix :..... 348

La visualisation créatrice et le rêve éveillé pour réaliser vos rêves : 372

Pratiquer la visualisation créatrice : 373

Le rêve éveillé dirigé (RED) : 375

Le rêve éveillé libre (REL) : 376

Le rêve éveillé astrologique (REA) : 377

Le nettoyage énergétique du foyer et des lieux de pratique :..... 380

Etape 19 : Briller comme un Soleil. 381

Le message spirituel sacré du chiffre 19 et vivre le meilleur du chiffre 19 :..... 381

Outils en lien avec le chiffre 19 : La méditation de la gratitude : Voici une méditation de la gratitude pratiquée dans le monde entier : 383

Outils en lien avec le chiffre 19 : La Méditation Terre-Cœur-Ciel : Technique d'enracinement et d'ancrage puis de reliance au ciel. 384

Outils en lien avec le chiffre 19 : Un texte attribué à Monsieur Alison Mac Millen vous incitant à exprimer le Soleil qui est en vous :..... 386

Outils en lien avec le chiffre 19 : Un extrait de texte célèbre prononcé par Monsieur Nelson Mandela : 387

Etape 20 : Intégrer les messages de l'Archange. 387

Le message spirituel sacré du chiffre 20 : 387

Le « Père » ou le « Grand Archange » ou le « Gardien de la Vie ». 388

Le « hasard » qui n'existe pas 389

Outil en lien avec les chiffres 17 et 20 : La kinésiologie..... 390

La psychogénéalogie et les constellations familiales :..... 393

Premier travail : L'élaboration de l'arbre généalogique. 398

Deuxième travail : Détection des conflits généalogiques. 400

Troisième travail : Résolution des conflits généalogiques. 403

Outil en lien avec le chiffre 20 : La guérison thérapeutique. 416

Outil en lien avec le chiffre 20 : Questionnaire de vie pour faire un point :..... 418
Connaissance des procédures de guérison thérapeutique..... 431
Outil en lien avec le chiffre 20 : Les thérapies brèves : 432
Outil en lien avec le chiffre 20 : La sonothérapie. 439

Etape 21 : Allez au bout de vous-même. 442
Le message spirituel sacré du chiffre 21 : 442
Créer votre parcours de développement personnel : 442
Outil en lien avec le chiffre 21 : Exercice de récapitulation..... 448
Outil en lien avec le chiffre 21 : Exercice d'ouverture au monde..... 448
Outil en lien avec le chiffre 21 : Apprendre à utiliser le Yi King : 449

Etape 22 : Etre une personne libre et heureuse 466
Le message spirituel sacré du chiffre 22 : 466
Vous remettre sur les rails du Tao ou du chemin : 466
Résister au fantôme de la liberté..... 468
Exercice de création visuelle : Le « Wish Board ». 469
Outil en lien avec le chiffre 22 : Exercice pour refaire l'intégrité de l'âme :..... 470
Outil en lien avec le chiffre 22 : Les thérapies quantiques. 471

Les chiffres 23 et 24 : 481
Bibliographie par chapitre : 482
Remerciements..... 486

Introduction

Ce livre présente d'une façon théorique et pratique les outils et les techniques de développement personnel. La finalité de ces outils et techniques est d'avancer sur un chemin d'évolution qui donne accès à votre vérité profonde, c'est-à-dire à votre Etre Eternel. Quel est donc ce chemin ! Depuis toujours, les hommes et les femmes se sont posé des questions : D'où est-ce que je viens ? Qui suis-je ? Où est-ce que j'irai quand je mourrai ? Quel est le sens de ma vie ? Qu'est-ce que je fais ici ? Qu'est-ce que je dois faire ? Qu'est-ce que Dieu, cette étincelle de vie qui nous relie à la Source de toute Vie et comment le trouver ? Qu'est-ce que la vie ? Et bien d'autres questions encore !

J'ai été obligé de me poser ces questions très jeune puis de me battre avec une intensité et une détermination extrêmes pour avoir des réponses et pour traduire en mots ce que je percevais avec ma sensibilité particulière. J'ai eu beaucoup de chance, de protection et d'aide pour cela.

Il me semble que quand on cherche vraiment, avec son cœur et avec son être tout entier, on trouve. Ensuite, il est nécessaire de gérer tout ce que l'on ressent. Cela peut s'effectuer harmonieusement grâce au discernement, à un cœur pur et à la force suprême de l'amour.

Ce livre propose des enseignements et un parcours initiatique. C'est en fait le chemin qui est à la base des religions chrétiennes, musulmanes, hindouistes, bouddhistes ou taôistes.

Les religions n'ont pas toujours existé. Elles ont à l'origine été créées pour permettre à chaque être humain de se relier librement à nouveau à « Dieu », c'est-à-dire à une étincelle de lumière issue de « La Source de toute vie ». Elles ont été et sont encore nécessaires, en tant que systèmes de croyances, pour aider l'Homme à se sentir mieux et à avancer. Historiquement, on constate cependant que leur rôle a souvent été détourné en abus. En conséquence, de nombreuses personnes prennent de la distance par rapport à celles-ci. Il est donc judicieux de se recentrer sur l'essence des religions, c'est-à-dire sur la spiritualité et sur leur rôle initial.

Un manque de conscience des réalités spirituelles dans notre société a généré un système créateur de déséquilibres, de misère et de destruction à petit feu des ressources de la planète. Notre humanité évolue à son rythme vers une nouvelle civilisation mais personne ne sait dire avec certitude si elle existera encore dans 300 ans ou dans 600 ans ! Un pourcentage de plus en plus important de la population veut avoir conscience des réalités spirituelles pour accéder à un

état de bien-être et de sérénité et si vous avez ce livre devant les yeux, cela signifie certainement que vous en faîtes partie !

Ce livre a été écrit pour contribuer à effectuer cette transition vers un nouvel état de conscience afin de créer un monde nouveau. Il propose des apports théoriques ainsi que des outils et techniques pratiques pouvant être utilisés dans la vie quotidienne. Il ouvre une porte pour que chacun apporte sa contribution à cette nouvelle civilisation fondée sur la vérité et sur la véritable liberté, c'est-à-dire sur la connaissance et la mise en pratique des lois spirituelles de l'univers. Le chemin vers votre vérité profonde est un chemin de développement personnel ou d'évolution spirituelle. Il part d'un point A et vous emmène à un point B. Il y a une origine, une destination et beaucoup d'étapes intermédiaires. Parcourir vraiment ce chemin nécessite d'en avoir l'intention, de décider et d'agir.

Cela implique d'acquérir certaines connaissances mais surtout de vivre certaines expériences et d'effectuer des prises de conscience qui amènent à un nouvel état d'être, un état de liberté intérieure. Cela requiert d'organiser votre vie d'une certaine façon, de prendre soin de vous et des autres, mais aussi de vivre d'une part comme si vous étiez une personne éternelle mais aussi comme si chaque jour était votre dernier sur Terre.

Ce livre est écrit avec des mots ! Les mots sont un peu comme une piste de décollage. Tout comme une piste de décollage, ils sont nécessaires pendant un temps mais le but d'un avion n'est pas de rester sur terre dans le mental mais de voler librement dans le ciel, c'est-à-dire de vivre des expériences intérieures. Les différents textes, outils et techniques sont organisés selon la symbolique des 22 premiers chiffres telle qu'elle existe dans les systèmes numérologiques chinois, runiques ou tarologique. Durant les premiers 24 mois de son existence, il s'est appelé Le Chemin vers votre vérité profonde. Il a ensuite pris un nom plus approprié à son identité.

Bonne lecture et bonnes expériences

Sincèrement.

Eric Jackson PERRIN.
Novembre 2015 et Décembre 2017.

Qu’est ce que votre vérité profonde et comment la rencontrer ?

« Imaginez que vous êtes sur un navire. A la suite d’une tempête, vous échouez sur une plage. Cela symbolise votre naissance sur Terre, votre arrivée dans le monde de la matière. Au bout de la plage, il y a des dunes. Vous montez sur les dunes. Vous apercevez non loin une grande étendue de jungle et encore plus loin un désert. La jungle symbolise le monde extérieur et le désert vos espaces intérieurs. Au bout du désert, vous voyez, très loin, une haute montagne. Un chemin étroit semble conduire à travers le désert vers la base de cette montagne. De chaque côté du chemin, vous apercevez des oasis multicolores et des mirages qui brillent fortement. Ils scintillent comme pour attirer votre attention. Au sommet de la haute montagne, vous apercevez une petite lumière qui pulse, comme un battement de cœur et qui brille comme un diamant. Vous sentez qu’elle vous appelle et qu’elle est votre véritable destination.

Certaines personnes restent toute leur vie sur la plage, d'autres se perdent dans la jungle. D'autres encore accordent leur foi aux mirages ou aux sables mouvants dans le désert. Ceux-ci symbolisent le mental, qui essaie de singer et usurper la place de « l’Esprit » et les mondes physiques invisibles proches de la dimension matérielle de la réalité.

D'autres encore atteignent la base de la grande montagne mais ne savent pas comment la grimper, ou s'arrêtent en chemin, parce qu’ils ignorent entre autres l’art d’être en silence et l’art d’aller dans le vide puis au-delà du vide. Quelques personnes atteignent cependant, pendant leur vie sur Terre, le sommet de la montagne. D’autres ne l’ont jamais quitté. Elles sont comme des gardiens bienveillants qui maintiennent la flamme active afin que les personnes qui cherchent la lumière, c'est-à-dire la conscience, puissent la trouver. »

Le développement personnel, l’évolution spirituelle ou le chemin vers votre vérité profonde, est, pour employer un langage symbolique, le chemin qui mène de la plage, où l’être humain échoue lors de son incarnation dans un corps animal, jusqu’au sommet de la haute montagne et au temple qui s’y trouve. Exprimé différemment, c'est le chemin entre ici maintenant et l'union consciente avec la « Source Créatrice de toute vie ».

La lumière qui pulse au sommet de la grande montagne symbolise le « Diamant », le « Cristal d’Amour » que l’on appelle très souvent le « corps spirituel ». Celui-ci se trouve au centre de votre cœur et il doit devenir le corps d’une étincelle spirituelle (Dieu) qui provient de « la Source ». L’aboutissement de ce chemin est l’expérience de Dieu, c'est-à-dire l’union de la conscience avec

cette étincelle divine. Cela se produit au centre de l'âme, au centre du cœur, dans le corps spirituel. C'est un peu comme si vous aviez au centre de votre cœur une lanterne qui a été éteinte et qu'il faut rallumer à nouveau. Ce chemin vers votre vérité profonde est avant tout un chemin d'actions dans la vie quotidienne et un chemin de transformation de soi. C'est un chemin qui amène à être « conscience d'être conscience » et à être « conscience d'être une lumière qui rayonne » grâce à son lien avec « la Source de toute vie ». Le parcourir génère un changement total de vision. Cela aboutit à la création d'une nouvelle forme de vie, celle dans laquelle chaque être humain existait à un moment donné avant de faire l'expérience du monde de la matière. Depuis l'aube de l'humanité, des personnes qui ont atteint des étapes avancées du chemin spirituel qui mène vers l'état d'être nommé Dieu, aident leurs frères et leurs sœurs à progresser à travers leurs enseignements. Des modules de connaissance, comprenant des informations théoriques mais surtout des expériences vécues, ont ainsi été diffusés à différents moments de l'histoire humaine.

Depuis les temps les plus anciens, on a l'habitude de décrire ce chemin comme étant celui d'un héros en quête d'immortalité. Cette quête, et les expériences nécessaires pour la vivre, peut être présentée comme un parcours en 22 ou 24 étapes où il est nécessaire de franchir 22 ou 24 portes grâce aux 22 ou 24 clefs appropriées. A la vingt-troisième étape, il y a un éclatement et une deuxième renaissance sous une autre forme de vie (la première renaissance s'effectue à l'étape 13) puis à la vingt-quatrième étape, il y a une évolution supplémentaire vers « la Source de toute vie ». Ce chemin amène à prendre conscience que l'univers est régi et structuré par les nombres et le rythme. Chaque nombre peut être personnifié en un personnage typique et universel, en un archétype. L'avantage de présenter les choses ainsi est que chaque étape a une correspondance énergétique et symbolique avec les 22 ou 24 premiers nombres. Cela permet de relier cet enseignement aux différentes traditions ayant une structure numérologique (Yi King, tarot, astrologie, runes et numérologie occidentale). Cela permet également de s'identifier aux 22 différents personnages du Tarot, qui sont autant de facettes de l'âme, puis de les intégrer. Il s'agit alors d'exprimer chaque personnage sous sa meilleure forme possible, de façon à le réintégrer à soi, en ne faisant qu'un avec lui. Il s'agit ensuite de les réintégrer tous. Cela passe à chaque fois par des prises de conscience, par des expériences, par la reconnaissance de « qualités d'être » puis par l'incarnation de ces qualités qui sont nécessaires à l'évolution. Dans ce livre, chacun des 22 personnages est représenté par son nombre.

Etape 1 : Le début du chemin : La découverte de vos origines et de votre objectif final.

Le message spirituel sacré du nombre 1 : Un chiffre est un symbole graphique représentant un nombre. Le commencement du chemin consiste à incarner l'énergie de ce nombre, que vous pouvez personnifier à travers un personnage nommé « l'entrepreneur efficace ». Qui est-il ? Il est, en vous, celui ou celle qui « est », ici et maintenant, dans l'instant présent, connecté(e) instinctivement à son pouvoir créateur et à son enfant intérieur joyeux et sincère. Il est en vous celui ou celle qui décide, qui génère une impulsion nouvelle et qui agit efficacement en pleine présence et dans la joie pour créer des richesses nouvelles. L'entrepreneur efficace vous permet de passer d'un état d'absence à un état de présence. Il vous permet d'effectuer des actions conscientes, réfléchies et créatives et de ne plus agir de façon mécanique, par habitude. Il affirme que « c'est en forgeant que l'on devient forgeron » et que « toute énergie ne se développe que par l'activité consciente ». Il vous permet de vivre chaque jour comme un jour nouveau. Cet entrepreneur efficace est personnifié dans le Tarot par le personnage du Bateleur.

Que trouve-t-on au commencement de la vie ? Au commencement, il y a « La Source de toute Vie ». C'est une forme de vie « intelligente » qui est faite de lumière, de conscience, d'énergie, d'amour, de joie très intense et de pouvoir créateur. C'est une forme de vie capable de créer des univers et des êtres de différentes formes et de différentes densités, dont vous et moi. La force de l'amour et le pouvoir créateur animent cette énergie et cette conscience. L'énergie et la conscience s'expriment ensuite à travers le Verbe, grâce à l'information, mais aussi à travers une intention et une maîtrise de l'attention. Là où va votre attention va votre énergie, c'est-à-dire votre vie. L'énergie consciente de « la Source » en mouvement se nomme « La Vie » ! La vie est partout et elle va toujours de l'avant.

L'état de connexion de l'être humain avec « la Source de toute Vie » se nomme « Dieu » et se fait non seulement à travers le cœur mais à travers chaque cellule de votre corps et à travers chaque partie de votre âme. La conscience sans l'énergie et l'énergie sans la conscience ne peut produire de résultats harmonieux. La combinaison des deux est source de création harmonieuse. Au commencement il y a aussi la joie et le plaisir de créer. Quand vous incarnez le chiffre 1, vous créez par plaisir et par volonté de ressentir de la joie.

Posons à présent sur une table, la table de la vie, les différents éléments de l'enseignement originel du développement spirituel.

D'où venez-vous ? Où étiez-vous avant de naître sur Terre dans un corps humain ? Voici ce que répond « l'entrepreneur efficace » ou « le Magicien » : « Tout comme vous, je ne viens pas de ce monde fait de matière ! J'existais précédemment sous une autre forme de vie, dans l'invisible, sous la forme d'un être conscient à l'intérieur d'une étincelle de lumière. Celle-ci est reliée à une forme de vie nommée « la Source de toute lumière », dans un état intense de joie, d'amour et de puissance créative. Je me suis volontairement séparé de l'étincelle de lumière spirituelle à laquelle j'étais auparavant connecté et j'ai fait le choix de m'incarner temporairement dans ce monde dense de la matière que je suis venu expérimenter.

Avant d'exister ici dans le monde de la matière, j'étais donc uni dans mon corps spirituel à cette étincelle de lumière spirituelle qui a été appelée « Dieu ». Grâce à cela, j'étais complètement uni à « la Source créatrice de toute vie ». J'étais alors un « Etre Humain complet», « Homme et Femme à la fois», dans un seul et même corps. Je cheminai dans l'espace temps vers des mondes de plus en plus denses, jusqu'à ce que j'arrive à la zone frontière entre non-matière et le monde de la matière. Un changement dans ma vision des choses et dans l'orientation de ma volonté, ainsi qu'une inversion des polarités à l'intérieur de moi, m'ont fait croire que j'étais moi-même Dieu et je me suis alors séparé de mon Dieu, de mon corps spirituel, de mon étincelle divine. Ma conscience, que j'ai alors divisée en deux, s'est déplacée hors de mon corps spirituel. Cela m'a inévitablement entrainé vers la matière, vers une chute dans la matière, vers l'incarnation dans la matière. Cela, ainsi que l'utilisation de mon libre arbitre et mon choix d'expérimenter le monde de la matière a eu trois conséquences principales.

La première conséquence est que mon corps spirituel, qui est mon « Moi spirituel », s'est presque totalement éteint et je me suis presque totalement déconnecté de la « Source de toute Vie ». **La seconde conséquence** est qu'en m'incarnant dans la matière, où la vie n'existe que par une tension entre deux forces opposées, l'être humain que je suis s'est scindé en deux, en un pôle masculin et un pôle féminin, tout en gardant une mémoire de l'autre pôle. J'ai ainsi en grande partie perdu la moitié de moi-même. Si je suis un homme, alors parmi les éléments féminins plus ou moins perdus, il y a par exemple la force magique de la foi, l'intuition, le bien-être, le sens de la nourriture et de ressourcement.

Il y a l'aptitude à exprimer mes émotions, dont la plus importante est la joie, l'intelligence relationnelle, la création et la gestion des formes, l'harmonie, le sens de l'équilibre, la sérénité, le sens du temps, la dévotion, l'amour inconditionnel et le don de transformation. Si je suis une femme, alors parmi les éléments masculins plus ou moins perdus, il y a par exemple la volonté, la confiance en soi, la conscience, le courage qui surmonte toute peur, la capacité à faire, la force de frappe, la combativité, l'efficacité, l'autorité, l'optimisme, la conscience de l'espace, la générosité, l'intelligence technologique, la capacité à gérer l'inconnu et le pouvoir de libérer. Enfin, **la troisième conséquence**, c'est que l'âme humaine masculine ou féminine que je suis devenue et qui composée d'un ensemble de forces s'est fragmentée en de multiples « morceaux ». Chaque force ou morceau a tendance à s'exprimer plus ou moins indépendamment de ma volonté. Ensuite, le demi-être humain fragmenté que je suis devenu s'est uni à un animal, à un mammifère, au corps humain, grâce auquel je peux vivre dans ce monde de la matière. Ce processus de séparation entre ma conscience et l'étincelle de lumière divine issue de « la Source de toute vie », de scission en deux en un pôle masculin et un pôle féminin, de fragmentation en plein de sous-personnalités plus ou moins autonomes et d'union avec un animal terrestre se nomme « la chute dans la matière ». Qui dit chute, dit nécessité de me relever et de retourner là d'où je viens.

« Où allez-vous ? » et « Ou devez-vous aller ? Faisons à nouveau parler l'entrepreneur efficace : **«** Mon objectif suprême est d'effectuer « le chemin du retour » et de retrouver Dieu, c'est-à-dire cette étincelle de lumière divine. En me réunissant à nouveau avec elle, je pourrai de nouveau rayonner comme un soleil, dans la lumière éternelle afin de ne faire plus qu'un avec « La Source originelle de toute vie ». Je cherche Dieu, cette étincelle de lumière issue de la Source de toute vie, avec ferveur parce qu'il n'y a rien de plus important. Atteindre cet objectif implique un déplacement de ma conscience jusqu'au centre de moi-même afin de la placer dans mon corps spirituel. Mon corps spirituel est comme une forme lumineuse d'amour et de feu vivant capable de se déplacer dans l'espace-temps. Cette étincelle de lumière divine est parfois nommée « JE SUIS » et le but suprême est de devenir ce « JE SUIS ». Je retrouverai Dieu quand une étincelle spirituelle en provenance de la « Source de toute vie », se déplaçant comme le long d'un rayon parce qu'elle est transportée par différents « Anges », descendra au centre de mon cœur. En puisant dans mes propres forces, elle rallumera, réanimera, créera et fera revivre mon corps spirituel qui était jusqu'alors devenu une graine endormie.

Je deviendrai alors uni à cette étincelle spirituelle et à ce rayon qui provient de la « Source ». Je le reconnaîtrai alors comme mon « Dieu rempli de vie », comme « mon Dieu Vivant », qui m'illuminera. Je serai alors comme une fleur de lotus qui s'ouvre avec une joie immense ou comme le filament d'une ampoule électrique qui rayonne à nouveau d'une lumière vivante et éblouissante.

Ainsi reconnectée à la « Source » de vie, ma conscience renaîtra alors dans un nouveau corps, c'est-à-dire dans mon corps spirituel. Je deviendrai alors grâce à celui-ci une nouvelle forme de vie qui peut agir dans les mondes spirituels. Je saurai ce qu'est Dieu quand je le vivrai avec tout mon être. Je sais qu'il est à l'intérieur de moi, au plus profond de moi et au centre de mon cœur. Je sais que Dieu est pure conscience, pur amour, une expérience intérieure, un état d'être, un feu vivant, une étincelle de lumière et une étincelle spirituelle. Il est ma véritable conscience par laquelle j'ai été engendré et avec laquelle je dois m'unir à nouveau. Je sais que cette étincelle prend une forme unique chez chaque personne et qu'il s'agit pour moi de devenir conscient que je ne fais qu'un avec « la Source originelle de toute vie » selon ma propre forme spécifique. Le retour à Dieu est donc une expérience intérieure qui passe par un cheminement ayant des étapes. C'est là mon but suprême. Je peux l'atteindre, d'une part, grâce à l'aide des personnes qui l'ont déjà atteint (les Anges, les Guides ou les Rayonnants de la lumière éternelle) et d'autre part, à travers un certain cheminement, un certain entraînement, une compréhension des lois de la vie et une certaine façon de vivre ma vie. Je prends tout d'abord conscience que je crée moi-même mon propre chemin par mes intentions, mes attitudes, mes comportements et mes actions, mais aussi par ce que je nourris et par ce que j'accepte ou rejette.

Ce chemin du retour vers la lumière et vers l'amour nécessite que je rassemble les différentes parties de mon âme, en conscience et dans ma volonté, ce que je ne peux faire que si je les ai vécues jusqu'au bout dans la vie et dans l'action. Ce chemin nécessite ensuite que je me réunisse avec mon pôle complémentaire interne et enfin que je me reconnecte à la « Source de toute vie » grâce à la méditation. Cela implique que je développe la conscience des différents corps qui me constituent en tant qu'être humain incarné ici-bas. Méditer (voir chapitre 9) c'est orienter toute mon attention vers le centre de mon cœur où se trouve l'accès à mon corps spirituel.

C’est aussi voir l’évidence que je suis la conscience qui a conscience d’elle-même, la lumière qui s’éclaire par elle-même et le feu tout puissant de l’amour issu de la « Source de toute vie ». Je prends la décision de m’engager sur le chemin qui permet de devenir un jour la meilleure version de moi-même et qui mène jusqu’à Dieu. Je suis au tout début de ce chemin et j’invite les personnes qui le veulent à me suivre parce qu’elles l’ont clairement décidé et parce qu’elles en ont clairement l’intention. Le chemin vers Dieu est une mission qui se déroule dans la vie de tous les jours et ce dès son début. Celui-ci consiste à développer et à exprimer mes capacités existantes en les mettant au service de la vie et en apportant ma contribution à l’activité économique. Il s’agit donc d’identifier mes capacités, mes moyens, mes ressources, mes outils et de les développer afin de les exprimer. Il est également nécessaire de prendre en compte les besoins existants dans mon environnement et d’y répondre. Ce chemin consiste également à orienter mon énergie et mes capacités vers un objectif réalisable. Il s’agit de trouver les objectifs qui sont justes pour moi puis de nourrir mon intention et mon désir pour les atteindre en agissant et en faisant de mon mieux à chaque instant. Toute énergie ou situation se développe grâce à l’activité.

Ce qui est nourri par l’attention et l’activité se développe tandis que ce qui est laissé à l’abandon s’affaiblit puis disparait par absence d’attention. L’attention, qui est la capacité à focaliser mon énergie et mon regard sur un point particulier ou sur un ensemble de points est l’une de mes ressources principales pour atteindre mon objectif suprême. Là où va mon attention va mon énergie et j’ai tendance à devenir ce sur quoi je porte mon attention. L’attention apporte l’énergie et le carburant permettant d’avancer. Développer une gestion et une maitrise de mon attention est donc essentiel. A qui et à quoi est-ce que j’accorde, ou n’accorde pas mon attention ? Il est très important d’avoir à chaque instant conscience des réponses à ces questions car c’est en fixant mon attention sur mon objectif que je vais atteindre cet objectif. Quels sont les objectifs qui me font avancer et que dois-je faire pour les atteindre ? Il s’agit ici de répondre à ces questions, de modifier ma conscience en conséquence afin de transformer ma réalité et d’incarner le meilleur de moi-même. Le tout début du chemin consiste enfin à surmonter le vagabondage de ma pensée, le dialogue intérieur permanent et le flot incessant d’images qu’il créé en développant un état d’être spécifique, sans lequel je ne pourrai intégrer les étapes suivantes. Cet état d’être ressemble à celui d’un créateur ou d’un entrepreneur en pleine création, à celui d’un jongleur ou d’un acrobate de cirque en pleine action ou d’un menuisier sur

sa machine. La personne en question est alors totalement présente à ce qu'elle fait, comme si sa vie dépendait de la qualité de ses actions.

Elle est dans un état de silence et de concentration intenses, mais qui se fait pourtant de façon naturelle, spontanée et apparemment sans effort. Il s'agit d'un état où l'activité devient un plaisir, une joie et presque un jeu, comme si j'étais une partie de la vie qui s'exprime à travers moi en créant toujours de nouvelles formes. Dans cet état, une personne devient efficace car elle trouve les moyens et les outils nécessaires pour atteindre des objectifs.

Outil en lien avec le chiffre 1 : L'Ennéagramme. Un très bon outil pour s'initier à la connaissance de soi est l'Ennéagramme. Il permet d'apprendre à voir puis à transformer le masque de votre personnalité afin d'accéder à son essence. Vous trouverez cet outil dans le livre « Cinq outils de connaissance de soi ».

Vivre le meilleur du nombre 1 : Il est pour cela nécessaire d'avoir conscience de mon origine, de ma destination, de mon but suprême et d'exprimer le meilleur de moi-même. Je peux incarner le meilleur de moi-même si j'en ai la ferme intention et si je nourris continuellement mon intention, si j'acquiers la certitude que je ne viens pas de cette Terre et que je suis bien plus qu'un simple animal, si je développe la sensation de moi-même à travers tout mon corps, si j'entretiens un corps sain et vigoureux en me nourrissant correctement sur tous les plans et si je permets à mon enfant intérieur et à sa simplicité de s'exprimer. Je peux également incarner le meilleur du nombre 1 uniquement si j'ai le cœur pur et si je fais en sorte qu'il le reste ainsi, si j'apprends à percevoir les élans de mon âme et si je fais en sorte que ma volonté obéisse à ces élans, si je sais dompter mon impatience, si je développe quotidiennement mon pouvoir de décision et une volonté forte par une vie active, si je m'affirme dans la vie en écoutant mon cœur et en exprimant le meilleur de moi-même loin de toute médiocrité, si je développe, nourris et protège ma confiance en moi, en sachant me protéger des effets du doute et en focalisant sur ce qu'il y a de positif. Je peux enfin incarner le meilleur du chiffre 1 en reconnaissant en moi la force suprême de l'amour, en me laissant embraser et enflammer par le feu tout puissant de l'amour, en devenant moi-même l'objet de mon amour puis l'amour lui-même, en développant un amour désintéressé envers moi-même et envers tout ce qui vit et en utilisant chaque jour la force créatrice de l'amour. Cela nécessite de l'énergie. L'une des étapes essentielles consiste à avoir conscience de l'énergie qui circule en moi, à accroître ce niveau d'énergie mais aussi à accumuler l'énergie nécessaire afin de pouvoir déplacer

ma conscience depuis mon moi ordinaire jusqu'à mon moi supérieur qui se trouve dans mon cœur.

L'énergie est intimement liée à l'intention. L'intention vient de ma structure intérieure invisible. L'intention dirige l'attention grâce à l'énergie. Ma capacité à accumuler de l'énergie passe par l'action de traquer comment je la consomme et donc où je place mon attention. Cela implique de faire le point sur ce qui accapare mon énergie et mon attention, puis ensuite d'effectuer des ajustements internes et externes permettant une maîtrise de moi-même et de ma vie. Cela nécessite premièrement de voir à quel point mes pensées et les images qui me traversent occupent une place importante et à quel point je leur donne de l'attention et les considère comme des vérités absolues.

Cela nécessite d'apprendre à me détacher des pensées qui me traversent. Cela se fait en apprenant le silence intérieur, afin d'être dans le « sentir avec mon être tout entier », dans une présence totale et pourtant détendue et dans un état de concentration naturel et sans efforts. Le silence intérieur signifie la mise en veille du mental qui ressemble à une radio émettant en permanence un dialogue intérieur dans un vacarme assourdissant. Cela demande également que je me libère du sentiment qui me sépare de ce qui est à l'extérieur de moi. Cela nécessite enfin de me libérer de mon sentiment d'importance personnelle, de mon histoire personnelle et en particulier de mes différentes mémoires (personnelles, familiales ou des mémoires d'âme).

Afin de vivre le nombre 1 sous sa meilleure forme, sous sa meilleure expression, je prends pleinement conscience de mon pouvoir de décision. Je sais que toutes mes actions découlent de mes décisions et que ce sont mes décisions, ma foi et mes actions qui façonnent mon destin et affermissent ma volonté. Je fais toujours de mon mieux, en pratiquant chaque action avec une attention soutenue, en effectuant ce que je fais avec joie et du mieux possible, comme si ma vie et l'existence de l'univers tout entier en dépendait. Je compte avant tout sur mes propres efforts et sur mes propres forces pour réussir. J'apprends à avoir un regard toujours positif sur moi-même et sur ce qui est. Je prends conscience que la parole est source de création, qu'elle est un moyen de création. J'exprime des paroles positives, justes, efficaces et aussi impeccables que possible.

Je sais que ce n'est pas parce que je n'ai pas réussi au bout de 99 fois que je ne réussirai pas la centième fois. Je suis toujours prêt à créer une situation nouvelle, à commencer ou à recommencer. J'affirme clairement et avec une ferme résolution mes objectifs. J'affirme mes « oui » de façon irrévocable» et mes « non » de façon irréversible.

Je sais que le passé n'existe plus et que l'avenir n'existe pas encore. Quand j'exprime le meilleur du nombre 1, je vis en étant engagé, pleinement conscient(e), dans l'instant présent, avec un corps sain et vigoureux, en sachant maîtriser mon énergie, ma vitalité, mes pensées et mes croyances. Cela me permet de vivre mes expériences dans le monde, d'utiliser mon pouvoir créateur pour façonner mon destin, d'exprimer le meilleur de moi-même, d'enchanter, de faire de la magie, d'être action, présence, volonté, enthousiasme, joie, intelligence, amour et créativité permanente. Je suis alors un enfant de la Vie, de la « Source de toute Vie » et de l'étincelle de Lumière issue de cette Source qui a sa place au cœur de mon être (Dieu). Je suis centré, réunifié, vif, pétillant, vibrant et je mets toute mon énergie et ma magie au service de la vie.

Etape 2 : Prendre conscience de la réalité.

Le message spirituel sacré du chiffre 2 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 2, que vous pouvez personnifier à travers le personnage qui correspond à la Grande Prêtresse du tarot ou à l'Eternel Féminin. Si le nombre 1 vous parle des origines de la vie et du début du chemin, l'Eternel Féminin vous parle de la vie elle-même et vous révèle la structure de la vie, les cycles de la vie, de l'âme et la force sacrée de la Foi. Là où le 1 est une impulsion de volonté, une étincelle de lumière et le souffle de l'Esprit, le 2, l'Eternel Féminin, est le corps qui permet à cette volonté divine, à cette étincelle, à ce souffle de prendre forme dans la matière, d'être reflété, d'être retenu et d'être stocké afin que la conscience originelle, reconnectée à la Source de toute vie, renaisse un jour. L'Eternel Féminin gère les différents corps, que nous allons décrire, où sont stockées et mémorisées les impulsions de l'esprit et de l'âme, d'abord dans l'invisible puis enfin dans le visible, sous forme de symboles ou de lettres. Le nombre 2 symbolise enfin la structure d'informations, le réseau d'informations ou la grande bibliothèque universelle, (dont internet est une caricature dans le monde extérieur), où sont stockées toutes les informations de tous les univers passés, présents et futurs. Là où le nombre 1 est la force d'amour originelle, l'Eternel Masculin créateur, l'Eternel Féminin est la sagesse issue de cet amour et la source de Vie qui prend soin tout ce qui vit. Le nombre 1 est le feu sacré et le nombre 2 est l'eau sacrée. Si exprimer correctement le nombre 1 signifie aligner votre volonté individuelle avec la volonté divine, exprimer correctement le chiffre 2, c'est être dans un état de calme intérieur libre de pensées, de désirs, d'attentes ou de toute agitation afin de refléter la réalité et ainsi de donner corps aux impulsions de la volonté divine.

Les structures de la vie : Voici une proposition pour décrire comment est structurée la Vie : la vie est faite de différents lieux ou mondes et chacun d'entre eux en est une partie. Elle est en fait structurée un peu comme un oignon ou comme une poupée russe. Différents « mondes » ont chacun leurs fréquences vibratoires et leur densité. Chaque monde ou univers est un système d'information ayant ses propres caractéristiques. Vous êtes vous-même un système d'informations composé entre autres de nombreux programmes, où chaque programme est fait de codes, c'est-à-dire d'instructions, de suites numériques, de pensées, d'images, de formes, d'associations d'idées, d'émotions, de sensations et surtout de croyances, de convictions et de certitudes.

En fonction de votre structure numérologique, de votre structure astrologique, de votre structure d'âme, de votre éducation, des choix que vous avez faits et des expériences que vous avez vécues, vous êtes connecté à la zone de l'univers qui vous correspond parce que sa fréquence vibratoire est en lien avec la vôtre. Autrement dit, vous avez une certaine façon de vous représenter la réalité. Avoir conscience de comment vous vous représentez la réalité est très important car votre façon de vous représenter les choses détermine ce que vous ressentez et ce que vous faites ou ne faites pas.

Votre aptitude à créer une représentation de la réalité se traduit par la création d'un ensemble de croyances, de convictions et de certitudes. **Une croyance est une interprétation de la réalité qui se traduit par une idée.** Elle est parfois en accord, en phase, avec la réalité mais le plus souvent, vos croyances ne correspondent pas du tout à la réalité et la déforment, vous empêchant de vivre pleinement la vraie réalité de l'instant présent. Beaucoup de vos croyances sont fausses. Or, vos croyances et vos certitudes influencent vos perceptions. Elles créent votre vision de la réalité et du monde. Vous ne percevez ainsi que ce que vous croyez. Vos croyances, vos programmes et vos informations se trouvent dans votre zone de mémoire, dont on parlera quelques pages plus loin et ils disposent eux-mêmes aussi de mémoires. Vos croyances peuvent être comparées à des moules générateurs de formes. Elles sont créatrices d'états d'être et d'événements dans votre réalité. La façon dont votre vie prend forme dépend ainsi de vos croyances ou programmes, des informations avec lesquelles vous êtes connectés et de vos perceptions. Si vous nourrissez des croyances positives, vous vous programmez pour créer une vie harmonieuse tandis que si vous nourrissez des croyances d'incapacité et d'échec, vous vous auto-hypnotisez pour vivre une vie difficile.

Voici une proposition pour décrire comment est structurée « la réalité ». A « l'extérieur » se trouvent les réalités, les mondes et les fréquences les plus lentes et les plus denses. Il y a ainsi, à la périphérie extérieure, le monde dans lequel nous vivons, le monde de la matière visible, qui est comme de la lumière « congelée ». Puis, plus à l'intérieur, il y a le monde de la matière invisible, du moins aux yeux de la plupart des gens, mais perceptible par l'instinct, l'intuition et la vision spirituelle.

Entre les mondes de la matière (visibles et invisibles) et le monde de l'âme se trouve le monde de l'intelligence terrestre, du mental, du cerveau, parfois appelé à tort esprit. Il fait le lien entre l'invisible et le visible et il permet de s'adapter au monde de la matière. Le chapitre 3 vous parlera plus de ce monde-là.

Encore plus à l'intérieur et à des fréquences vibratoires supérieures existent ensuite les mondes de l'âme perceptibles par l'intuition et la vision spirituelle. Vous aurez des précisions sur l'âme plus loin. Et au centre se trouvent les mondes spirituels qui sont faits de lumière, d'amour et de puissance créatrice, grâce au Verbe et grâce aux forces de l'âme. Ils vivent et vibrent à des fréquences vibratoires encore plus élevées et ils ne sont perceptibles que par la vision spirituelle. Ces trois mondes à la fois s'interpénètrent et sont séparés par un vide et par des vortex, ou passages, permettant d'aller d'un monde à l'autre en adaptant votre fréquence vibratoire. L'être humain donc est constitué de différents corps qui permettent d'avoir conscience de différents mondes et d'agir consciemment dans chacun d'entre eux grâce au corps approprié. Le corps physique visible est enveloppé par le corps éthérique, qui apparait aux yeux physiques comme un « nuage » fait de petits points scintillants.

Ensuite vient le corps émotionnel ou astral, siège des émotions et des sentiments, que l'on peut voir avec l'œil astral et qui permet entre autres de voyager dans les mondes invisibles les plus « denses ». Le corps astral est un corps spirituel « inférieur » que l'on emporte dans l'au-delà quand on perd son corps physique. Il permet de vivre dans les mondes qui ont les fréquences vibratoires les plus proches, relativement parlant, du monde de la matière physique. Puis vient le corps mental où est stocké l'ensemble des connaissances et des idées. Les connaissances qui n'ont pas été transformées en expériences vécues sont perdues à la « mort » du corps physique donc il n'est pas très judicieux d'accumuler des connaissances. Viennent enfin le corps animique qui contient l'âme et le corps spirituel qui contient une forme capable d'accueillir l'étincelle spirituelle lumineuse qu'est un être humain.

Voici deux schémas pour mieux expliquer cela.

Le monde matériel, parfois aussi appelé Le « Saint-Esprit », est accessible grâce au corps physique dans lequel « nous » sommes. Il est constitué d'une partie visible et d'une partie invisible.

Le corps physique visible : La partie visible du monde matériel ne peut être expérimentée que grâce au corps animal visible que l'on appelle généralement à tort le corps physique alors que celui-ci regroupe le corps animal visible, le corps éthérique, le corps émotionnel et le corps mental qui sont tous de nature physique par rapport aux corps de nature animique et spirituelle. La partie invisible du monde matériel peut être expérimentée grâce à deux corps, le corps éthérique et le corps émotionnel ou corps astral. Le corps physique se manifeste à travers des sensations. Il est donc divisé en plusieurs corps, le corps animal visible, le corps éthérique, le corps émotionnel et le corps mental.

Le corps visible animal : il se trouve au niveau le plus dense de la matière. Il est constitué d'une structure faite d'os, de tendons et de ligaments, d'organes et de différents systèmes (nerveux, musculaire, respiratoire, circulatoire, reproducteur, hormonal, digestif.

Le corps éthérique : c'est un corps invisible, que l'on nomme le corps éthérique car il est fait d'une substance que les anciens ont appelé « éther ». Il enveloppe le corps physique en épousant ses contours. Il apporte, nourrit et maintient la vie, la vitalité et le mouvement dans le corps animal visible.

La matière éthérique est une substance à mi-chemin entre la matière physique et la matière astrale, elle est en partie physique et en partie astrale. Elle est l'énergie de vie générée par toute forme vivante. Elle a un poids réel. Au moment de la mort, il y a un transfert brusque et massif de matière éthérique du corps physique au corps astral et l'on peut mesurer une perte soudaine de poids d'environ dix grammes. Ce transfert se produit aussi lors d'une « Sortie hors du corps ».

Le corps astral : Le corps physique est ensuite constitué d'un corps dans lequel se trouve le corps astral. Le monde astral est la dimension la plus proche du monde physique, juste au-delà du monde éthérique. Il est engendré par la somme des désirs, des pensées, de certaines émotions, des souvenirs, des rêves et des fantasmes de toutes les personnes qui ont été ou qui sont présentes dans le monde physique et dans le monde astral. Le corps astral comprend donc entre autres les instincts du mammifère humain (Instinct de survie, instinct du territoire, instinct de reproduction, instinct grégaire), mais aussi l'ensemble des désirs et des pulsions animales, auxquels sont liés l'Ame et l'Esprit.

Le corps astral renferme des émotions inférieures comme la peur, la colère et la tristesse. Il contient aussi les mémoires. Cet ensemble d'éléments se stratifie et s'organise en couches ou en niveaux, selon la loi de l'attraction mutuelle, ou de l'attirance entre ce qui se ressemble, mais aussi en fonction de leur taux vibratoire. On appelle ces couches des mondes astraux ou des plans astraux. Le monde astral est composé de matière astrale. Cette matière est extrêmement sensible à la pensée et peut être modelée sous n'importe quelle apparence, forme ou situation. De même qu'une lumière physique concentrée par la lentille d'un projecteur une pellicule photographique permet de créer un film cinématographique, l'esprit peut, grâce à une intention, de l'attention, le pouvoir créateur et la volonté, utiliser les pensées pour créer une image de la réalité, un objet, un décor ou une situation. La durée des créations dans l'astral dépend entre autres de la force de l'être qui produit la création. Les rêves sont ainsi des scénarios de très courte durée, créés à partir de formes-pensées, par l'inconscient, pour communiquer avec le conscient.

Votre Esprit ou votre inconscient est capable d'agir comme un projecteur de cinéma en projetant des films sur un écran astral, situé dans une grande bulle nommée « bulle de rêve ». Les personnes qui font des sorties hors du corps conscientes peuvent ainsi apercevoir des rêveurs dans leur bulle. Tout comme le monde physique est constitué d'éléments très denses comme le granit et d'éléments très fins comme les ondes vibratoires délicates des sons et des

couleurs, le monde astral a une région que l'on appelle souvent inférieure car elle est proche du monde physique et une région supérieure proche de l'âme.

Le corps astral a une partie inférieure, que l'on appelle le corps éthérique, qui s'imbrique dans le corps physique et des plans émotionnels supérieurs. Les fonctions du corps astral doivent être dirigées par la conscience et par l'être sage qui est en soi, par l'âme et par la reine mère des forces de l'âme, c'est-à-dire le corps spirituel.

Les habitants du monde astral : dans les mondes éthériques et dans les autres mondes astraux inférieurs vivent différentes créatures animales dont le rôle est, entre autres, de créer dans la matière. Il y a les élémentaux, liés aux éléments (le feu, l'eau, la terre et l'air), les animaux qui existent sur la Terre en équivalent astral, des créatures bienveillantes envers les humains et d'autres qui sont hostiles à l'Homme. Dans les mondes invisibles astraux vivent aussi les êtres humains « décédés » qui n'ont pas encore évolué vers les mondes « supérieurs ». Parmi ces êtres humains, il y a certains membres de votre famille que vous pouvez parfois retrouver en faisant une « Sortie hors du corps ».

Les personnes qui décèdent vont dans des mondes qui sont surtout en harmonie avec leurs croyances personnelles ou religieuses, avec leurs attentes et leurs aspirations, mais aussi avec leur pays et leur époque. Comme le corps astral se situe entre le corps éthérique et le corps mental, une émotion peut produire à la fois des sensations physiques et des pensées tandis qu'un nœud émotionnel peut perturber à la fois le corps physique et le mode de pensée.

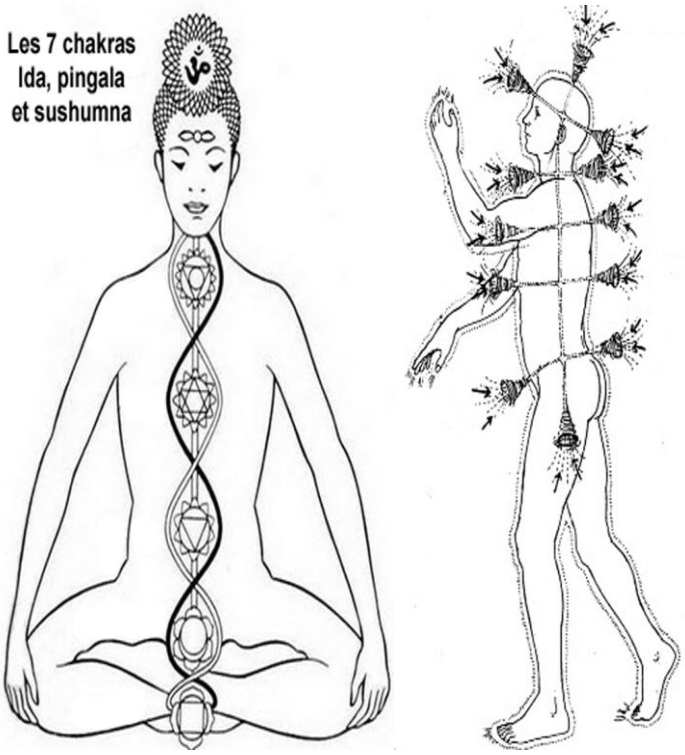
Le corps mental : le corps physique comporte enfin des particularités, qui sont propres aux mammifères humains mais aussi à d'autres animaux comme certains singes, dauphins et oiseaux. Il s'agit du mental et de l'imagination qui peuvent fabriquer des pensées et générer des images. Le corps mental est le corps qui fabrique, reçoit et stocke vos pensées, vos idées, vos opinions, vos jugements et certaines de vos croyances ou tout au moins des « chemins » qui mènent au monde des idées. Le corps mental est capable de fabriquer des moules qui, associés à de la matière astrale et éthérique, peuvent ensuite créer des formes et des événements. Il s'exprime à travers les mots, les idées, les concepts, les dogmes, les structures mais surtout grâce à des séquences d'images mentales.

L'ego : votre corps mental renferme enfin une fonction qui est initialement nécessaire à votre adaptation à la vie dans le monde de la matière à partir du moment où vous êtes déconnecté de « la Source de toute vie». Il s'agit de l'ego.

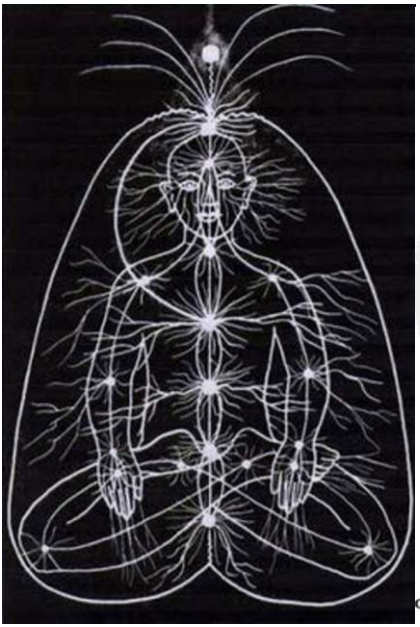
Du point de vue de l'éternité, cette fonction est illusoire, virtuelle et temporaire. Elle est faite de la somme de vos désirs, de vos pensées et de vos croyances par rapport à qui vous croyez être. Son premier rôle est de vous protéger et de faire en sorte que vous soyez en santé, tel un chien de garde, en vous faisant oublier, en vous incitant à juger, en filtrant l'information puis en la classant dans plein de catégories, en vous faisant croire que l'être humain est séparé de tout ce qui l'entoure, en cherchant à contrôler et à isoler, en considérant tout ce qui est extérieur comme une menace potentielle et en vous faisant avoir peur. Afin d'assurer ce rôle de protection, l'ego crée une identité fictive et vous fait croire que vous êtes ceci ou cela.

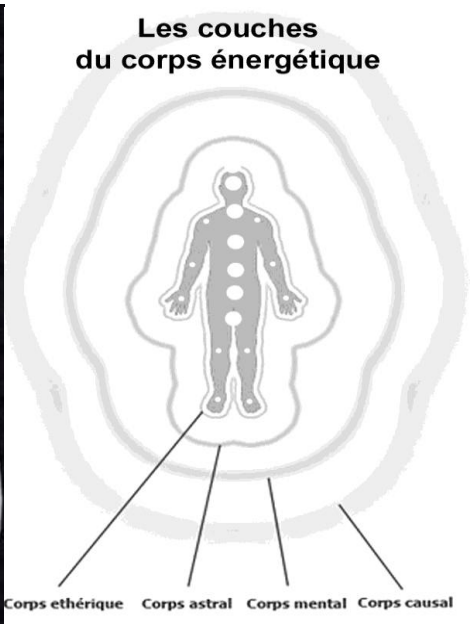
Il veille enfin à satisfaire vos besoins physiologiques et psychologiques. L'ego est une absence de naturel qui cherche à vous maintenir dans l'ignorance de votre identité éternelle et donc séparé de vous-même, des autres et de la Source. L'ego adore se donner de l'importance et s'imaginer qu'il a du pouvoir. Il nourrit également un sentiment d'importance personnelle. Quand vous êtes dans votre ego, vous vous sentez important, voire supérieur aux autres. Sa tendance naturelle est de résister à la nouveauté et au changement tant qu'il n'a pas l'assurance de ne courir aucun danger. Il est nécessaire d'apprendre à reconnaître votre ego et à faire le nécessaire pour qu'il ne s'exprime que quand cela est juste, c'est-à-dire quand il y a réellement un danger. C'est en cultivant la simplicité et l'humilité, mais aussi avec une ferme volonté d'évoluer et d'agir selon la Nécessité, que vous pouvez parvenir à le gérer.

Le corps physique invisible : Une partie importante du développement personnel implique d'apprendre la gestion de l'énergie matérielle invisible. Le corps physique invisible est structuré par deux autoroutes de lumières et d'énergie qui circulent autour la colonne vertébrale (les Hindous les appelle Ida qui est une énergie féminine et Pingala qui est une énergie masculine), par une énergie nommée Kundalini qui circule dans un canal au cœur de la colonne vertébrale (Sushumna) et par sept principaux carrefours, toupies tournantes, entonnoirs tournants ou roues énergétiques, nommé Chakras, recouverts chacun d'une magnifique fleur de lumière qui pulsent comme une étoile. Chaque chakra, mot signifiant roue en sanskrit, peut être associé à une couleur, à un son, à une musique, à un élément dominant, à certaines parties du corps, à certains organes, à certaines hormones, à des qualités psychologiques, à des faiblesses, à un mantra, à des pierres, des fleurs ou encore à des aromes. Vous trouverez plus bas un tableau qui résume une partie de cela. Ces carrefours régulent l'énergie de l'autoroute centrale.



De multiples routes lumineuses sillonnent ensuite l'ensemble du corps ; ce sont les méridiens d'acupuncture des chinois aussi appelés « nadis » en Inde. Comme le montre le schéma ci-dessous, il y a 7 chakras majeurs mais aussi un certain nombre de chakras mineurs, les plus importants étant situés sous la plante des pieds (on les nomme chakras des pieds, dans les genoux (on les nomme chakras des genoux, au dessus de la tête (on le nomme le huitième chakra) puis enfin les chakras des mains, des coudes et des épaules. Ce schéma montre également que l'être humain est entouré d'une bulle de lumière et que l'expression « être dans sa bulle » correspond à une réalité énergétique. En fait cette bulle est structurée en un certain nombre de couches ou de corps comme le montre le schéma de la page suivante. Les meilleurs instruments pour les détecter sont les mains et les diapasons. Quand vos deux mains traversent la paroi énergétique de l'un des corps ou de l'une des bulles, c'est un peu comme si vous traversiez une bulle ou comme si vous mettiez vos mains dans de l'eau d'une densité différente par rapport à là où vous étiez avant. De même un diapason sonne ou vibre différemment. C'est très subtil.

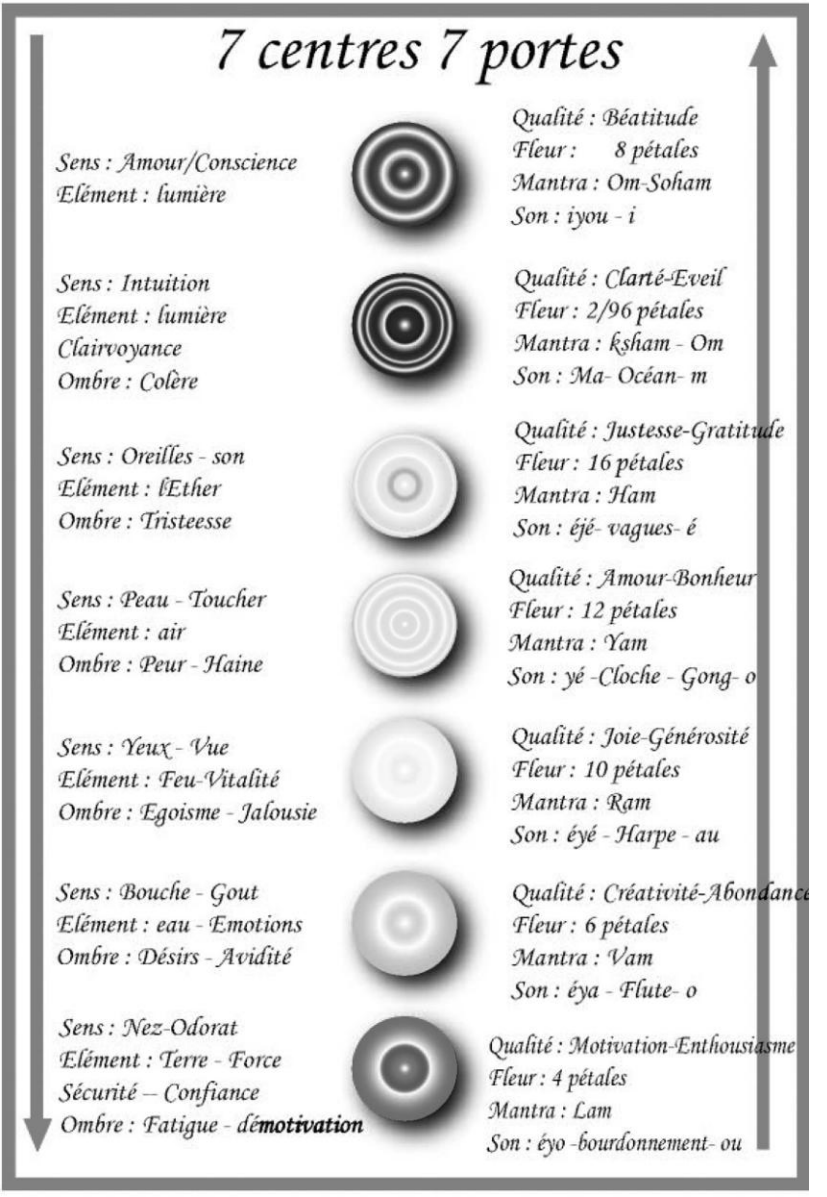




Les différentes disciplines permettant de gérer la partie invisible du corps physique ne rapprochent pas directement de l'objectif final d'atteindre le sommet de la Grande Montagne, c'est-à-dire le corps spirituel. Elles permettent surtout de prendre soin du corps matériel en le fortifiant et de faire la différence entre les énergies de la partie invisible du monde de la matière et les énergies de l'âme, en procédant en quelque sorte par élimination. Ces disciplines ne vous sont salutaires que si vous avez bien en vue l'objectif final, que si vous les considérez pour ce qu'elles sont, comme un moyen de maintenir les corps physiques visibles et invisibles en bonne santé et pour apprendre à être présent et conscient dans votre corps physique tout entier (pas que dans votre tête ou dans votre cœur) et non comme une fin en soi. Un excès de ces disciplines peut avoir pour effet de vous maintenir dans un état d'illusion et freiner votre développement spirituel. Parmi ces disciplines, l'on retrouve l'utilisation des couleurs, des cristaux, de certaines plantes et des sons, le Reiki, le Feng- shui, le tai-chi, le massage, le tantrisme, le Hatha yoga, la Kundalini yoga et les randonnées dans la nature. Le développement spirituel part du corps physique, de la vie et de l'action. L'état du corps physique a un impact important sur l'âme.

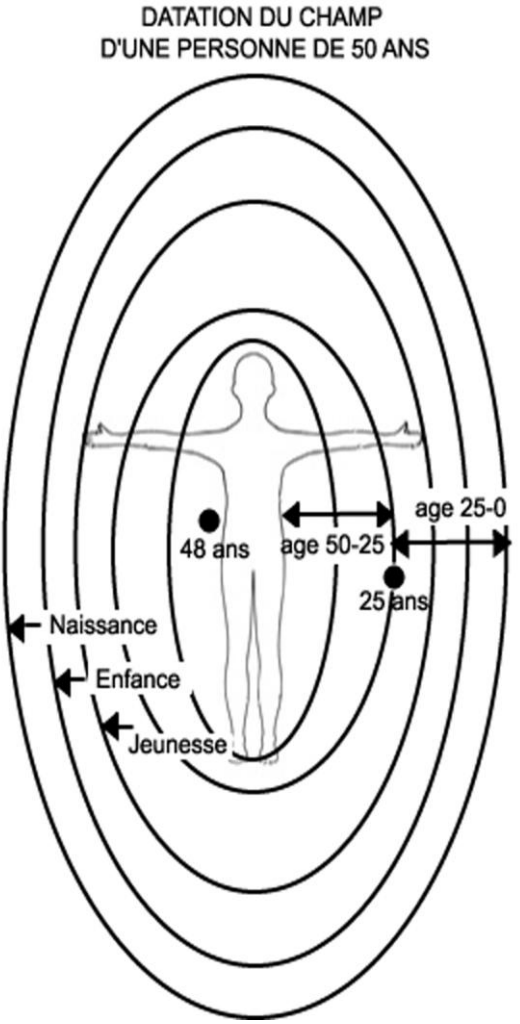
Il est donc juste de faire le nécessaire pour qu'il soit en bonne santé tout en ayant conscience que le véritable objectif est autre.

Voici un schéma de la structure invisible du corps physique et des sept principaux centres d'énergie nommés chakras, avec des points de repère et des clefs sur les cycles de montée et de descente d'énergie dans votre corps physique, sur les états psychologiques qui accompagnent ces mouvements d'énergie et sur les énergies qui nourrissent les chakras.

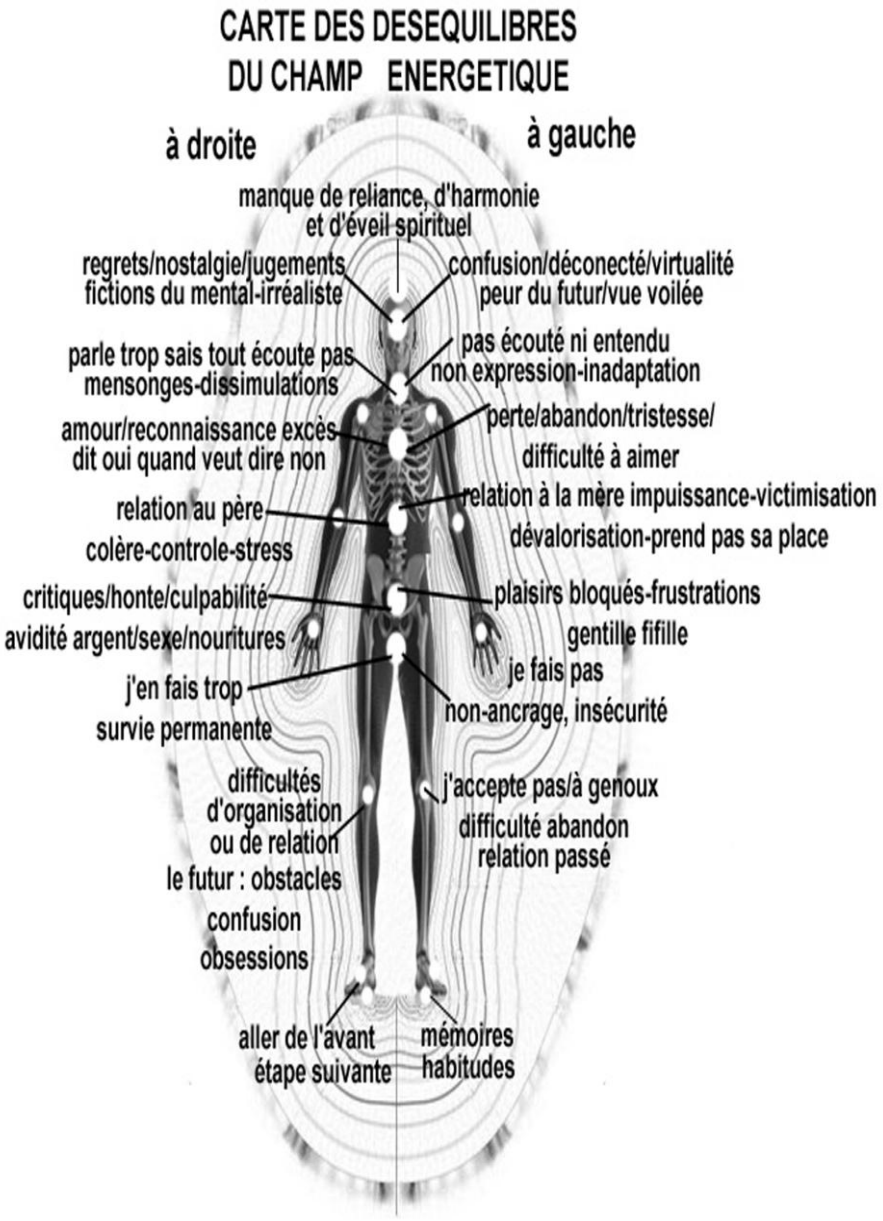


L'énergie tend à monter par vagues rouges depuis la terre dans le corps et à descendre par vagues blanches depuis le ciel dans le corps.

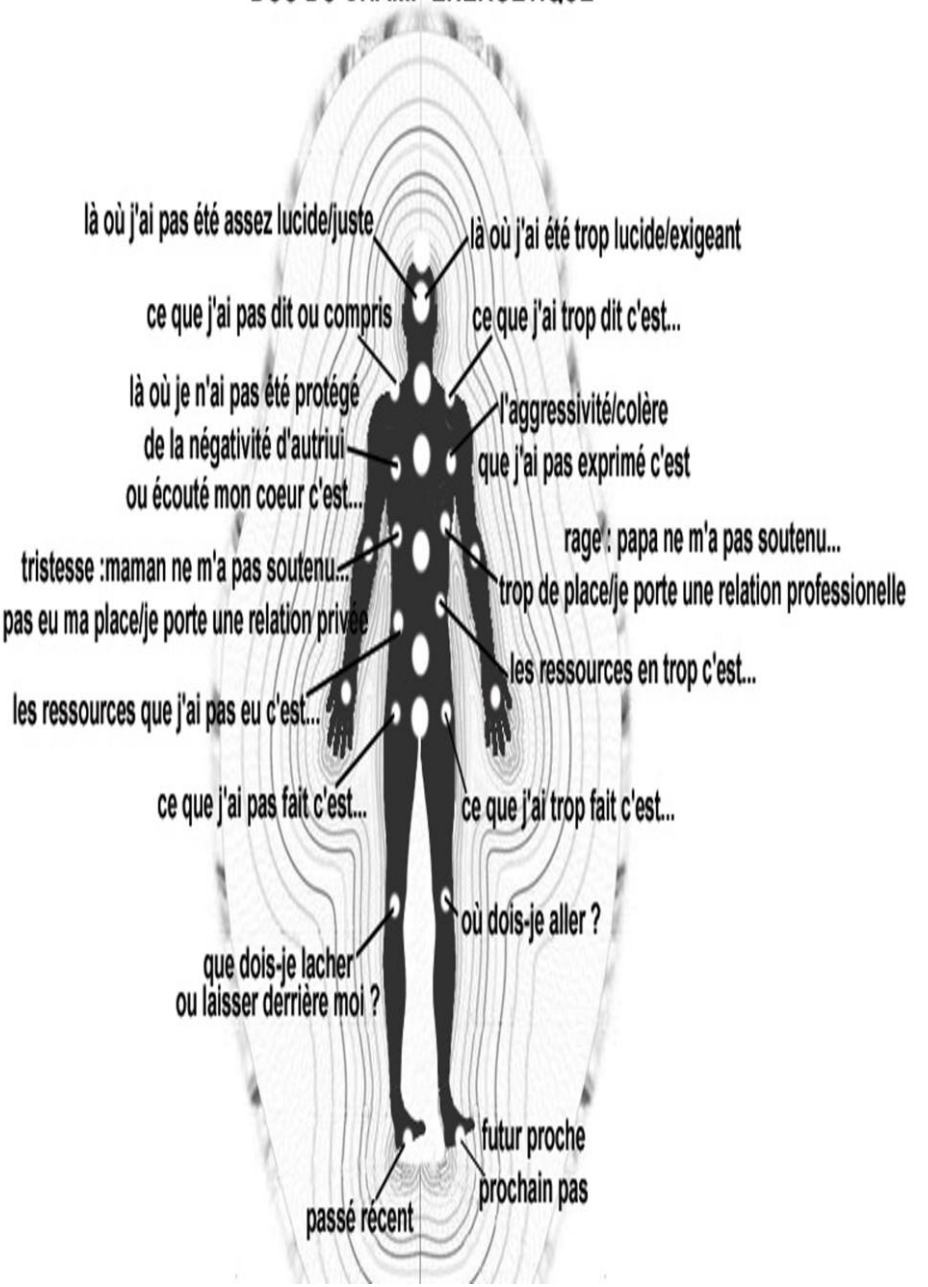
L'image des anneaux d'un arbre : Quand il y a un déséquilibre, cela se traduit par la formation d'une zone d'énergie plus dense, comme un nuage gris, quelque part dans la bulle. La bulle énergétique qui entoure l'être humain fonctionne comme les anneaux d'un arbre. Les nouveaux anneaux sont proches de la peau tandis que les plus anciens peuvent, suivant l'âge, être à plusieurs mètres des parois de la peau. Cela permet ainsi de dater les causes ce que l'on trouve dans le champ énergétique.



Ci après une proposition de carte des déséquilibres de la face avant du champ énergétique. Cela permet aux thérapeutes d'avoir des pistes de travail pour rééquilibrer ce qui doit l'être.



PROPOSITION DE CARTE DES DESEQUILIBRES DOS DU CHAMP ENERGETIQUE



Chaque chakra, mot signifiant roue en sanskrit, tourne dans un sens chez l'homme et dans le sens opposé chez la femme. Chaque chakra peut être associé à une couleur, à un son, à une musique, à un élément dominant, à certaines parties du corps, à certains organes, à certaines hormones, à des qualités psychologiques, à des faiblesses, à un mantra, à des pierres, des fleurs ou encore à des aromes. Vous trouverez plus bas un des textes qui décrivent cela. Ces carrefours régulent l'énergie de l'autoroute centrale. De multiples routes lumineuses sillonnent ensuite l'ensemble du corps ; ce sont les méridiens d'acupuncture aussi appelés « Nadis » en Inde. Quand un chakra tourne à la bonne fréquence, il permet de concrétiser les besoins qu'il représente. Quand il tourne trop lentement, il créé une sensation de manque et donc de souffrance. Quand il tourne trop vite, il génère des déséquilibres.

***

En Europe et dans les temples de l'Egypte et de la Grèce antique, la démarche de rassembler les différentes partie de soi, d'équilibrer les énergies masculines représentées par le Soleil et les énergies féminines représentées par la Lune, de maîtriser les courants du corps et les centres d'énergie afin de se reconnecter à la « Source de toute vie » puis de même sa vie au service de la Source était représenté par un objet nommée le caducée. Il était synonyme de connaissances spirituelles, d'expériences spirituelles et de guérison. Ci-dessous une représentation. Ida et Pingala sont souvent représenté par deux serpents tandis que l'âme et l'élévation de l'âme est souvent représenté par un aigle ou plus simplement par des ailes.

Conscientisation et gestion des chakras :

Chakras des pieds : Il y a un chakra sous la plante du pied à peu près au milieu du pied, là où il y a le point d'acupuncture nommé le 1 ru rein et un chakra sur le pied, toujours environs au milieu du pied. Les pieds nous relient à la Terre et nous permettent de marcher, de s'exprimer sur le plan horizontal. Un déséquilibre des chakras du pied gauche serait en lien avec les mémoires ancestrales et les mémoires de vies passées, ou en lien avec des habitudes caduques dont vous avez du mal à vous défaire. Il y a une difficulté à changer à cause du passé et à vous ancrer la où vous êtes. Un déséquilibre des chakras du pied droit est en lien avec une difficulté à aller de l'avant, à cheminer, à démarrer quelque chose de nouveau, à franchir une nouvelle étape ou à passer à l'étape suivante.

Chakras des genoux : Les genoux vous apporte la liberté de mouvement qui vous permet d'avancer de façon organisée, de créer des relations structurées, de cheminer de façon naturelle mais aussi de recevoir ce qui est nécessaire à votre évolution. Un déséquilibre du chakra du genou gauche est en lien avec des difficultés à harmoniser et accepter les différentes parties de votre être, à ne plus être soumis(e) ou « à genoux » au niveau d'un schéma psychologique, d'une relation ou d'un lien de fidélité, à ne pas rester stationnaire ou encore avec des difficultés relationnelles dans la vie privé comme une difficulté à abandonner une relation qui n'est plus juste par exemple. Il y a un manque de liberté par rapport au passé.

Un déséquilibre du chakra du genou droit est en lien avec une obsession du futur et avec une difficulté à être bien là où vous êtes parce que vous vous imaginez que c'est mieux ailleurs. Il peut également exister des difficultés relationnelles dans la vie professionnelles, des difficultés à faire travailler ensemble les différentes parties de votre être, à surmonter des obstacles pour coordonner efficacement les différents paramètres de votre situation ou de votre vie afin vous mettre en mouvement, d'aller de l'avant, d'avancer et faire naître une nouvelle structure et une nouvelle situation. Il y a un manque de liberté par rapport au futur.

Premier chakra aussi appelé chakra racine :

Nom sanskrit : Muladhara chakra.
Localisation : Quelques centimètres devant l'anus
Couleur : Rouge foncé
Sons : Do, ou, éyo ou Lam.
Pierres qui l'active : Rubis, hématite, jaspe rouge et agathe.
Planètes : Mars et Saturne
Métaux : Fer, manganèse et plomb
Arômes : Clou de girofle, cèdre.
Parties du corps : Le pelvis, le coccyx, les surrénales, ancrage au sol, élimination

Besoins en lien avec le chakra : Besoin d'acquérir de l'énergie, d'être relié à la Terre-Mère, d'être ancré, de vous affirmer, de vivre votre vie dans le monde de la matière, de survivre, d'avoir un chez-vous, d'être comblé et d'avoir ce qu'il vous faut, d'être en confiance et en sécurité matérielle.

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes en harmonie avec l'élément Terre qui vous permet de vous organiser efficacement et de vous sentir en sécurité dans le monde de la matière. Vous vous sentez être une force de la nature, bien chez vous et dans vos pompes, à l'écoute de votre corps. Vous avez l'impression que la nature vous aime de toutes ses forces et vous vous nourrissez correctement. Votre relation avec la nature, avec vos parents et avec votre milieu natal est harmonieuse. Vous êtes bien ancré et enraciné.

Vous avez toute l'énergie et la confiance dont vous avez besoin. Vous vous sentez en sécurité matérielle et financière. Vous sentez instinctivement ce que vous avez à faire et vous le faîte. Vous êtes capable de satisfaire vos besoins et d'atteindre vos objectifs et de faire face avec courage à ce qui se présente. Vous savez exprimer votre enfant intérieur, pouvez naturellement évacuer vos émotions et vous vivez dans l'instant présent.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- Avoir été non désiré, abandonné, rejeté ou avoir vécu une naissance difficile
- Avoir eu un désir essentiel non satisfait dans l'enfance.
- Avoir perdu son emploi, son lieu de vie ou avoir du immigrer ou changer de région
- un conflit avec le père ou la mère ou avoir perdu un parent
- une blessure au coccyx, aux hanches ou au bassin

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche dans le champ énergétique : Vous ne vous sentez pas présent, pas ancré, en confiance ou en sécurité ou pas à votre place dans ce monde de la matière. Vous avez des sensations de manque, de doute, de peur ou d'ennui. Vous dormez mal ou êtes souvent fatigué. Vous manquez d'énergie et de dynamisme. Vous avez l'impression d'être bloqué, que les roues de votre véhicule tournent dans le vide et que votre vie n'avance pas. Il y a une désynchronisation entre vos pensées/souhaits et les actions pour les incarner. La relation aux parents, à l'argent à la vie professionnelle est difficile. Vous avez alors des difficultés à incarner vos souhaits et à réaliser vos objectifs.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite dans le champ énergétique : Tendance à être trop préoccupé par vos besoins de sexe et de nourriture, à faire trop de choses ou à en faire trop, à courir tout le temps dans tous les sens, à surchauffer à la limite du burnout, à vous sentir facilement en colère, coupable, égoïste, agressif, matérialiste ou obsessionnel, à être en état de survie permanente et parfois à faire preuve de violence.

Evénements qui peuvent équilibrer le chakra :

- Travailler la terre.
- Faire une activité physique

Second chakra ou chakra sexuel ou chakra sacré :

Il est fortement connecté au premier chakra

Nom sanskrit : Svadishthana chakra

Localisation : Au centre du pubis à environs 10cm sous le nombril

Couleur : Orange

Sons : Ré, o, éya ou vam.

Pierres qui l'active : La calcite orange, l'ambre, la topaze et la cornaline pour Vénus puis la pierre de lune, la howlite et la sélénite pour le Lune.

Planètes : Vénus et la Lune

Métaux : Le cuivre, l'argent, le nickel.

Arômes : Santal et Ylang Ylang.

Parties du corps : les organes génitaux (ovaires et testicules) et le système reproducteur, l'eau et les liquides (sang, lymphe, sperme), la vessie et les reins.

Besoins en lien avec le chakra : Besoin de sexualité, de création et de procréation dans la matière.

Besoin de se laisser porter par la vie et d'être accepté. Besoin de fluidité et d'élimination des toxines. Besoin de créer votre bonheur sur Terre.

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes en harmonie avec l'élément eau qui vous permet de créer des relations émotionnelles intimes, de nettoyer vos mémoires, de vous nourrir correctement sur tous les plans, de gérer vos émotions, de prendre soin de vous et de la vie et de générer de la fluidité à tous les niveau dans votre vie. Vous vous sentez bien dans votre corps et dans votre vie et avez une bonne estime de vous-même. Vos finances sont équilibrées et satisfaisantes. Vous êtes à l'écoute de votre corps, de votre sensibilité, de vos ressentis et de vos vrais désirs donc vous faîtes des choix qui vous emmènent vers la joie. Vous savez matérialiser vos désirs et créer des relations harmonieuses joyeuses et spontanées. Vous vous nourrissez de façon équilibrée. Votre vie sexuelle est joyeuse et harmonieuse.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- Manque de contacts physique et de tendresse durant l'enfance
- éveil sexuel mal géré à l'adolescence
- abus sexuels, attouchements ou règles douloureuses
- un problème aux organes génitaux, à la vessie, à la prostate ou aux reins
- une longue période d'abstinence sexuelle
- une alimentation déséquilibrée

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche dans le champ énergétique : Tendance à résister à ce qui se présente, à réprimer vos émotions et à ne pas accepter les gens et les situations comme elles sont. Difficulté à se sentir accepté et aimé par la vie et par les autres. Tendance à jouer le rôle de la gentille personne et à satisfaire les besoin d'autrui en espérant en retour qu'ils vont satisfaire vos propres besoins. Mauvaise estime de vous-même. Timidité, frustration et tristesse. Tendance à avoir une vision négative de la femme et de la sexualité et à être bloqué(e) sexuellement. Difficulté à bien vous nourrir, à être dans la joie, à établir des contacts physiques (peur de l'intimité), à créer des relations harmonieuses et à vivre heureux(se) sur Terre dans le mouvement, l'abondance et la fluidité. Tendance à la dépression.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite dans le champ énergétique : Besoin excessifs de plaisirs charnels liés à la nourriture ou au sexe. Besoin excessif d'argent ou de biens matériels. Sentiments de honte ou de culpabilité et d'être une mauvaise personne. Tendance à la critique et à l'auto critique permanente. Addictions.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- Travailler avec l'eau et aller au bord de l'eau
- Vous préparer avec amour un délicieux repas
- Masser et vous faire masser
- Faire l'amour

Troisième chakra, Hara, chakra du nombril ou du plexus solaire :

Nom sanskrit : Manipura chakra

Localisation : à quelques centimètres en dessous ou au-dessus du nombril.

Couleur : Jaune ou doré.

Sons : Mi, éyé, au, ram.

Pierres qui l'active : L'ambre jaune, la citrine, l'œil de tigre et le souffre.

Planètes : Soleil, Lune et Jupiter.

Métaux : L'or, l'argent, le zinc et l'étain.

Arômes : Le romarin et la lavande.

Parties du corps : L'estomac, les reins, le foie, les surrénales, la rate et le pancréas. Lieu où est situé l'ego mais aussi une partie de la conscience.

Besoins en lien avec le chakra : Besoin d'utiliser son énergie et sa vitalité, d'exprimer la confiance en soi, d'affirmer et d'incarner votre autorité, votre essence, votre idéal, vos objectifs et votre vision dans la vie et dans l'action. Besoin de prendre votre place, de maîtriser les situations, de servir la vie et de jouer votre rôle économique et de rayonner. Besoin de vous respecter et de vous sentir respecté(e).

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes en harmonie avec l'élément feu qui vous permet d'écouter et d'exprimer votre énergie et votre pouvoir créateur, de vous fixer des objectifs en fonction de votre vision, de mettre en place la stratégie efficace et d'obtenir des résultats et la réussite. Capacité à utiliser votre énergie, votre pouvoir créateur, votre puissance mais aussi votre intelligence pour vous affirmer en toute confiance dans la vie en étant au service de la vie, pour prendre votre place, satisfaire vos besoins et pour rayonner qui vous êtes en tant qu'enfant de la « Source de toute Vie ». Sentiment de puissance et d'unité intérieure.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- Une perte de repère (être cher, emploi), manque de soutien ou absence du père ou de la mère
- Une grosse frayeur
- Un abus de pouvoir, l'obligation d'avoir du faire ce que vous ne vouliez pas faire ou une trahison

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche dans le champ énergétique : Difficulté à vous mettre en valeur, à prendre votre place dans le monde, à vous affirmer, à exprimer votre pouvoir, à lutter, à digérer les expériences de la vie, à avoir un idéal et à l'incarner. Il y a une relation déficiente ou déséquilibrée avec la mère, la belle-mère et/ou la grand-mère et/ou avec le père, le beau-père ou le grand-père. Sentiment d'impuissance et de soumission. Difficulté à surmonter les obstacles qui se présente et à faire face à l'inconnu. Tendance à la victimisation. Problème de vitalité. Sentiment d'impuissance, de peur, d'insuffisance, d'insécurité physique voir d'être en danger.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite dans le champ énergétique : Vous exprimez un besoin excessif d'attention, de valorisation, d'estime et de reconnaissance. Tendance à être tout le temps dans une attitude de vouloir et de revendication. Orgueil, vanité, colère, impatience, exigences démesurées. Tendance à vouloir faire la loi, à vouloir tout contrôler et diriger. Tendance à vouloir tout comprendre et rationaliser. Matérialisme. Tendance à être obsédé par votre image ou par votre ligne. Sentiment de stress et d'insécurité sociale.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- Prendre un bain de soleil
- Vous promener près d'un champ de blé
- Définir votre idéal, vos objectifs et vos valeurs
- Tenter votre chance
- Accepter le soutien d'autrui

Quatrième chakra ou chakra du cœur : Il synthétise et coordonne l'activité des chakras du bas et des chakras du haut. L'énergie rouge de la terre et l'énergie blanche du ciel se rencontrent dans le cœur pour générer une énergie rose.

Nom sanskrit : Anahatha chakra

Localisation : Environs 5 cm au-dessus de la pointe du sternum, entre les deux tétons.

Couleur : Le Vert et le rose.

Sons : Fa, yé, a, yam.

Pierres qui l'active : Quartz rose, kunzite, rhodonite et rhodochrosite pour le rose puis le jade, l'aventurine, l'amazonite, l'émeraude et la malachite.

Planètes : Soleil et vénus.

Métaux : L'or
Arômes : La rose et le thym
Parties du corps : Le cœur, le thymus et les poumons, le système circulatoire et immunitaire.

Besoins en lien avec le chakra : Besoin d'écouter votre cœur, d'aimer et d'être aimé de façon inconditionnelle, de joie et de guérison, de créer des liens, une vie de couple et des relations harmonieuses, de faire ce que vous aimez et d'aimer ce que vous faîtes.

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes en harmonie avec l'élément air qui vous permet d'écouter, de vous mettre en mouvement, de communiquer et de vous adapter. Votre cœur est guéri et peut guérir autrui de leurs blessures. Vous êtes centré dans votre cœur, savez écouter et entendre votre cœur, avez une bonne image de vous, savez donner avec générosité, dévouement et sens du service tout en sachant prendre soin de vous. Vous aimez la beauté et savez la reconnaitre et l'apprécier en vous et chez autrui. Vous savez recevoir avec gratitude. Vous savez aimer avec attention, respect, confiance et engagement mais aussi avec acceptation, liberté et désintéressement et recevoir l'amour d'autrui. Vous savez pardonner, faire preuve de dévotion et de compassion, faire triompher votre pouvoir de rendre l'autre heureux sans que cela vous dépossède de quoi que ce soit et vivre une belle vie de couple et des relations harmonieuses. Vous faîtes ce que vous aimez et aimez ce que vous faîtes. Vous êtes une personne pleine de vie, vivez dans la joie et dans un état d'unité intérieure et vous utilisez votre pouvoir créateur efficacement pour incarner votre idéal.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- Un conflit entre le père et la mère mais aussi un manque d'engagement et de soutien de la part du père ou de la mère
- Une grosse déception sentimentale, une rupture sentimentale difficile
- Un rejet de la Source de toute Vie et de Dieu
- La perte d'un être cher

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche dans le champ énergétique: Votre cœur est en peine et rempli de tristesse à cause d'une rupture ou d'un sentiment de perte et d'abandon qui peut provenir de cette vie-ci ou de mémoires ancestrales ou de vies passées. Il y a parfois de la dépression, de la peur, de l'égoïsme, du repli sur soi ou le sentiment de ne pas avoir été porté et soutenu par la mère. Ce déséquilibre peut affecter l'épaule gauche.

Vous avez des difficultés à aimer, à donner sans rien demander en retour ou à accepter l'amour et la générosité d'autrui et à créer une relation sentimentale harmonieuse. Vous avez peur d'être rejeté(e), de souffrir, d'être blessé(e) et fermez votre cœur ce qui génère de la sècheresse, du rejet, de l'indifférence et de la froideur.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite dans le champ énergétique: Vous agissez surtout pour être aimé(e) et reconnu(e) et avez tendance à trop aimer, à aimer de façon conditionnelle, à faire preuve de possessivité et à étouffer l'autre, à être une personne trop généreuse, à faire dépendre votre bonheur de celui d'autrui, à placer la satisfaction des besoins d'autrui avant les vôtres ou à confondre amour et sexualité. Vous avez tendance à en faire trop, en disant souvent oui alors qu'en fait vous voulez dire non, quitte parfois à vous sacrifier pour autrui. Il y a une tendance à la dévalorisation, une fausse image de soi, un complexe de la gentille fifille ou du gentil garçon. Il y a parfois de la colère ou le sentiment de ne pas avoir été porté et soutenu par le père. Ce déséquilibre peut affecter l'épaule droite.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- Apprendre à vous aimer et à aimer autrui
- Faire une promenade dans un parc, en foret où dans de la verdure
- Faire quelque chose que vous aimez
- Exprimer votre générosité
- Ressentir de la gratitude et accepter de recevoir
- Partager avec les personnes que vous aimez et qui vous aime

Cinquième chakra ou chakra de la gorge : Il est fortement connecté au chakra du cœur. L'arrière de la gorge est la porte de l'inspiration.

Nom sanskrit : Vishuddha chakra
Localisation : vers le milieu du cou
Couleur : bleu ciel, bleu argenté et cyan
Sons : Sol, éjé (jota espagnole), é, ham
Pierres qui l'active : la turquoise, la calcédoine, la célestine, l'aigue marine, le saphir et l'aragonite bleue
Planètes : Mercure, Vénus et Uranus
Métaux : Le mercure, le silicium
Arômes : La sauge, la menthe et l'eucalyptus.

Parties du corps : l'expression et l'entendement, la gorge, les mâchoires, la thyroïde, les bras et les mains et le corps éthérique

Besoins en lien avec le chakra : Besoin d'écouter et d'entendre votre ressenti, votre cœur et votre intuition, de satisfaire votre curiosité, d'apprendre et de comprendre, de communiquer, d'exprimer votre intelligence, de vous sentir adapté, de partager et d'exprimer qui vous êtes, de vous sentir écouté et entendu, de comprendre le sens des choses, d'être guidé et de guider, de réaliser votre destinée, d'être en lien avec l'univers et de jouer votre rôle dans la grande symphonie universelle.

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes en harmonie avec l'élément éther ou espace et vous savez vous exprimer dans l'espace. Vous savez écouter, entendre, être une personne inspirée, vous exprimer en confiance oralement et par écrit en étant inspiré, avec fluidité, dans votre unité qui transcende toutes les différences. Vous savez utiliser votre intelligence, des langages et vous adapter. Vous savez manifester l'abondance et attirer dans votre vie ce dont vous avez besoin en définissant ce que vous voulez et en faisant de façon persistante en ayant la foi comme si ce que vous voulez était déjà là. Vous savez rassembler votre âme, rééquilibrer votre masculin et votre féminin, vous relier à l'univers, exprimer votre vérité, vous mettre au service de l'univers, guider et transmettre.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- Des parents qui n'écoutent pas, qui sont trop autoritaire ou qui se disputent sans arrêt
- Un événement qui coupe le souffle et vous laisse sans voix
- Une mauvaise nouvelle
- un choc, un abus sexuel, un accident ou une catastrophe
- un conflit intérieur, philosophique ou religieux

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche: Il y a une difficulté à vous sentir écouté et entendu, à écouter et à respirer, à entendre et à exprimer ce que vous voulez et ce que vous êtes (sensations, ressentis, besoins, sentiments et émotions). Il y a une tendance à dissimuler, à remplacer la réalité par de la fiction, à ne pas exprimer ce que vous ressentez et ce que vous pensez et à vous sentir bien avec cela. Il y a une difficulté à communiquer oralement (surdité, bégaiement, timidité, incohérence, troubles du langage) ou par écrit (problèmes de grammaires, de syntaxe et d'orthographe) et une coupure entre le haut du corps et le bas du corps.

Il y a parfois un problème d'adaptation à l'environnement, une instabilité, une difficulté à manifester l'abondance dans votre espace de vie et une difficulté à évoluer.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite: Vous avez alors tendance à croire que vous savez tout, à parler trop et à parler pour ne rien dire, à mentir, à dissimuler des informations, à vouloir toujours avoir raison, à vouloir toujours convaincre autrui et à manipuler autrui. Vous ne savez alors pas écouter et entendre.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- contempler un beau ciel bleu
- apprendre à écouter votre corps, votre cœur, vos émotions, votre ressenti, votre intuition et autrui
- dire ce que vous voulez, ressentez et aimez, ce qui vous semble juste
- chanter, écrire, pratiquer la parole juste

Sixième chakra, chakra frontal ou chakra du troisième oeil :

Nom sanskrit : Ajna chakra
Localisation : au centre du front à deux doigts au-dessus de l'axe des yeux
Couleur : Indigo, bleu foncé
Sons : La, ma, i, Om, ksham, océan.
Pierres qui l'active : sodalite, lapiz lazuli, azurite, améthyste, cristal de roche
Planètes : Uranus et Neptune et secondairement Mercure, Jupiter et Saturne.
Métaux : le chrome
Arômes : la menthe et le jasmin
Parties du corps : la tête, le cerveau, le cervelet, le système hormonal et nerveux, l'hypophyse et la glande pinéale.

Besoins en lien avec le chakra : Besoin de voir et de savoir, de concentrer et focaliser votre attention, d'accéder à l'essence de la réalité et de faire appel à votre intuition pour être guidé de façon juste afin de vous épanouir sur tous les plans.

Quand le chakra est équilibré : Vous êtes connecté au ciel et à la Terre, dans l'instant présent. Vous avez conscience de la réalité sur tous les plans, des lois de l'univers, des lois de cause à effet et de votre nature spirituelle. Vous ressentez intuitivement ce qui est juste pour vous à chaque instant. Vous êtes une personne consciente, claire, lucide, intuitive et très pertinente avec une

capacité de voir et guérir à distance de façon quantique. Vous maîtrisez votre vie et êtes à votre façon un(e) Maître.

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- un choc ou un événement traumatisant (viol, accident, guerre, catastrophe, prise de drogues ou de médicaments)
- trop de choses à gérer, une situation stressante, un burnout, un manque de résolution
- des choses que l'on a des difficultés à laisser derrière soi ou des projets non aboutis, un état dépressif

Quand le chakra est déficient ou déséquilibré à votre gauche: Vous avez des difficultés à vous concentrer, à réfléchir, à voir le sens des choses, à sortir de la confusion et à vous ouvrir à ce qui est invisible ou spirituel. Il y a un voile sur votre conscience. Vous vous inquiétez sans arrêt à propos d'un futur hypothétique. Vous n'avez pas une vision claire de vous-même, du futur ou la foi que vous êtes capable de créer ce qui est juste et harmonieux pour vous. Vous vivez dans un monde virtuel. Vous êtes déconnecté de la réalité, de votre intuition et avez des difficultés à exprimer votre libre arbitre. Vous avez une difficulté à être dans une attitude de service à l'humanité.

Quand le chakra surchauffe ou est déséquilibré à votre droite: Vous avez sans arrêt tendance à nourrir de la nostalgie, du regret ou de la culpabilité à propose d'événement passés ou d'un paradis perdu. Vous vivez dans la fiction, dans votre mental, dans un monde d'idées et de suractivité cérébrale, dans un monde de jugements et de devoirs. Vous êtes hyperconcentré et avez besoin de tout contrôler et de tout comprendre. Vous vivez parfois dans un monde de mysticisme désincarné et déconnecté des réalités matérielles.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- contempler un ciel étoilé, les chants sacrés, méditer et la grâce divine

Septième chakra ou chakra coronal :

Nom sanskrit : Sahasrara chakra
Localisation : au sommet du crane
Couleur : violet, pourpre, magenta et blanc doré
Sons : Do, soham, om, m, i, iyou et diapason de 963 Hz. *Le son « Om ou Aum » symbolise la conscience, c'est-à-dire la présence de « la Source de toute Vie », qui est présente partout et à tout moment.*

Pierres qui l'active : le diamant, le cristal de roche, l'améthyste, la sugélite
Planètes : le Soleil, saturne, Uranus, Neptune et Pluton
Métaux : le platine
Arômes : le cèdre, le lotus et l'oliban
Parties de l'être : la conscience, la sagesse, la sensibilité, la relation à la vie, au cosmos, à l'espace et au temps, l'éveil musical
Besoins en lien avec le chakra : besoin de lumière et d'harmonie, d'éveil spirituel et d'unité, d'être en relation au divin et à la Source de toute vie et d'être la vie au service de la vie.

Quand le chakra est équilibré : Vous vivez dans un état d'éveil spirituel, d'unité intérieure, dans la conscience sur tous les plans, dans la lumière et dans la joie, en exprimant la meilleure version de vous-même, en harmonie avec l'ordre des choses. Vous avez une relation harmonieuse avec autrui, avec la vie, avec le temps et l'espace, avec le cosmos, avec le ciel et avec « la Source de toute vie et Dieu le Père ».

Evénements qui peuvent déséquilibrer le chakra :

- une vie matérialiste, des parents matérialistes
- l'habitude d'être trop à l'intérieur ou devant des écrans d'ordinateur
- un choc à la tête
- une maladie mentale, un état dépressif, des drogues et les médicaments
- une initiation spirituelle mal gérée

Quand le chakra est déséquilibré : L'énergie du ciel descend alors difficilement dans les chakras du bas. Vous avez des difficultés à être relié à la vie, aux autres, à l'univers et tendez à rejeter les religions et/ou la spiritualité. Vous êtes déconnecté de la réalité, du monde de la matière, de votre conscience, de votre centre et êtes parfois connecté à des mémoires de vies passées, à des mémoires généalogiques ou à des champs quantiques. Vous vous sentez comme une personne étrangère sur une terre étrange, séparée des flux de la vie. Vous avez des difficultés à être guidé ou à guider.

Actions qui peuvent équilibrer le chakra :

- contempler l'immensité de l'océan et du ciel
- pratiquer des chants sacrés ou écouter des musiques qui vous élèvent
- méditer et prier

***

L'âme et Le monde de l'âme : L'âme est constituée d'un ensemble de « forces vivantes » pleines de vie et d'énergie, chacune ayant sa nature propre et sa volonté propre orientée dans une direction spécifique.

L'âme est parfois décrite, pour en avoir une représentation imagée approximative, comme un banc de poissons lumineux ou comme un nuage de feux follets doté de « magie ». Elle s'exprime sous le mode du rythme et du cycle mais aussi à travers le son, le langage symbolique ou imagé et à travers le sens du sacré. Elle est nourrie à la fois par la vie, par le travail, par l'action consciente, par certaines musiques et par la méditation. Les contraintes extérieures sont très perturbantes pour l'âme qui a besoin de liberté pour s'exprimer. Une bonne santé du corps physique et une vie active sont nécessaires au bien-être et à la croissance de l'âme. Le silence, la méditation et l'amour sont nécessaires à son épanouissement. Le monde de l'âme est accessible grâce aux forces de l'âme dont votre Etre éternel est constitué. Le corps de l'âme est constitué, entre autres, de vos qualités psychologiques en lien avec vos signes astrologiques, votre thème astral. L'âme ainsi que le monde de l'âme sont parfois aussi appelés « Le Fils ».

Chaque force de notre âme veut aller au bout d'elle-même, être prise en charge par l'esprit et surtout réaliser ce pour quoi elle « a été programmée » ou ce pour quoi elle est faite, afin d'être assimilée à notre soi, au centre de soi. On peut par exemple ressentir son âme comme une fontaine enchantée d'où jaillit un petit ruisseau ou comme une mélodie lointaine pleine de joie et qui procure un sentiment d'élévation quand on va se promener dans un lieu silencieux tôt le matin avant le lever du soleil ou tard le soir. Il est ainsi très bénéfique d'apprendre à distinguer les différentes vibrations de son âme.

L'astrologie et la numérologie (exemple l'outil Le Diamant de Naissance) peuvent être des outils et des supports pour prendre conscience de la structure de votre âme ou de votre plan d'âme, pour apprendre à vous connaître et pour gérer les différentes facettes de votre âme. Parmi les forces de votre âme, il y a par exemple votre sensibilité, votre intuition, votre inspiration, vos aspirations religieuses, votre foi et sa magie, votre joie, vos qualités psychologiques comme votre courage, votre confiance, votre autorité, votre enthousiasme, votre optimisme, votre sens de l'organisation, votre lucidité ou votre capacité à enchanter.

Votre âme est cette partie de vous qui vous connaît dans votre intégralité. Elle a conscience d'où vous venez, de qui vous êtes réellement, de votre mission de vie, de vos rêves et de votre juste chemin d'évolution. C'est elle

qui vous porte, qui nourrit votre motivation et votre enthousiasme, qui vous permet de prendre conscience du sacré, qui vous fait avancer et qui vous incite à exprimer le meilleur de qui vous êtes.

Elle se manifeste à travers l'inspiration, l'intuition et par une présence joyeuse, silencieuse et tranquille. Il est donc nécessaire de taire le vacarme du mental pour l'entendre.

L'une des forces les plus importantes de votre âme se nomme la force de la foi. Elle est en quelque sorte la « première dauphine de la reine» et on l'a aussi nommée « le pain du ciel » car elle est une nourriture divine. La foi est comme un moule capable de produire des formes grâce à l'énergie de la volonté et de la visualisation créatrice qui l'alimentent. Elle est comme une sorte d'imprimante capable d'imprimer des états d'être, des situations, des êtres et des objets, en trois dimensions, ou comme un catalyseur du pouvoir créateur. Elle est la force qui attire les forces nécessaires grâce auxquelles on peut faire les choses. Elle se manifeste à travers un sentiment de certitude comme quoi l'objectif recherché sera atteint et à travers le sentiment que vous avez la force de faire ce qui doit être fait.

Finalement, parmi vos forces de l'âme, il y en a une qui est en quelque sorte **la « Reine mère » de ces forces** car elle est capable de dominer, de rassembler et de gérer toutes les autres. Il s'agit là de votre corps spirituel, de votre « Moi » spirituel grâce auquel vous devenez conscient du monde spirituel vibrant dans un calme et un silence intenses. Ce « Moi » spirituel est fait de lumière, d'amour, de créativité, de joie, de conscience et de volonté. Quand l'étincelle spirituelle se loge à nouveau dans votre corps spirituel, celui-ci, dont vous prenez alors possession et qui redevient alors pour vous votre « Moi », prend conscience de sa capacité à devenir le corps lumineux de l'étincelle divine et d'être une manifestation spirituelle issue de « La Source de toute vie ». Vous devenez alors conscient de vous-même dans les trois mondes dans lesquels vous pouvez agir en conscience, selon la « Nécessité », c'est-à-dire selon la loi de l'évolution.

Les forces de l'âme doivent être contemplées, ressenties, vécues, conquises, gérées, et rassemblées, ce qui nécessite d'être maître de vos pensées et de vos désirs, puis de faire appel à la force de l'amour afin de devenir comme une « mère » qui rassemble ses enfants ou comme symboliquement un berger qui rassemble ses brebis. Vous trouverez un tableau des principales forces de l'âme au chapitre 17.

Parmi les éléments qui font partie de l'âme, il y a les mémoires. En développement personnel, le travail sur « le corps des mémoires » est une étape très importante. Ce corps est composé de trois niveaux : les mémoires personnelles qui proviennent des expériences entre le moment de votre conception et le moment présent ; les mémoires généalogiques ou familiales qui proviennent de souvenirs et d'expériences vécues par des membres de votre famille depuis un certain nombre de générations et enfin les mémoires de l'âme elles-mêmes qui sont aussi appelées les mémoires de vies passées.

Que sont les « mémoires de l'âme ou de vie passées » ? Les forces de l'âme sont les matières premières créées par « La Source Créatrice » pour engendrer des êtres humains. Elles vont ensuite dans les mondes de l'âme et sont utilisées pour engendrer des êtres humains quand elles se rassemblent autour de corps spirituels humains. Quand un être humain se sépare, se déconnecte et s'arrache à sa « Source Créatrice », il se scinde en deux, en un pôle masculin et un pôle féminin. Puis chaque pôle se fragmente en différents morceaux. Les forces de l'âme sont alors dissociées de la conscience, du corps spirituel et tendent à vivre leur vie de façon autonome jusqu'à ce qu'elles soient réunifiées à nouveau en vous. Une force de l'âme qui n'est pas réunifiée à votre corps spirituel retourne, quand vous perdez votre corps physique, dans le monde de l'âme où elle est recyclée dans un autre être humain. Dans la zone des mémoires, il y a des programmes, c'est-à-dire des codes d'information qui sont des instructions fonctionnant de façon plus où moins consciente. Ils fonctionnent alors de façon répétitive, circulaire, en boucle, comme un disque qui tourne sans s'arrêter, créant et nourrissant des habitudes et des schémas répétitifs. L'un des travaux essentiels en développement personnel est de prendre conscience de ce qu'il y a dans ces mémoires puis d'entreprendre un travail de purification consistant à abandonner ce qui n'est plus nécessaire ou ce qui n'est plus harmonieux puis à créer de nouveaux programmes et de nouveaux souvenirs.

Cela permet de générer des changements dans votre intérieur et ainsi de créer les bases d'une vie nouvelle. Chaque être humain peut porter de semblables forces ayant vécu dans d'autres personnes. Quand une personne est identifiée à son âme, quand elle ne fait qu'un avec une force spécifique qui la compose, elle peut alors retrouver des souvenirs du ou des porteurs précédents et croire que ce sont les siens. C'est ce qu'on appelle une réincarnation.

Ces souvenirs peuvent se manifester et s'exprimer sous la forme de qualités innées et de dons mais parfois aussi de difficultés et de phobies qu'il est alors judicieux de gérer grâce à une thérapie appropriée.

Parmi ces forces, il y a une que l'on appelle parfois la « Reine Mère » ou le « Roi Ciel », même si elle est les deux, qui est capable de rassembler et dominer toutes les autres. Il s'agit là du corps spirituel qui constitue votre identité éternelle. D'après Bô Yin Râ, le corps spirituel ne se réincarne que dans trois cas de figure, quand il y a suicide, décès prématuré ou manque d'évolution. Certaines âmes reviennent parfois pour aider, pour accomplir une mission.

L'âme s'exprime selon le mode cyclique. Un cycle comporte des phases ascendantes et des phases descendantes. Il y a à l'étape 10 un schéma sur les cycles de l'âme et sur les différents « temps » du « cycle conflictuel » et du « cycle d'amour ». Ces cycles ont été révélés en France par l'association « Artas ». Il est judicieux d'apprendre à connaitre et gérer en conscience les cycles de son âme. Le nombre 10 vous parlera plus loin de ces cycles.

Le monde de l'esprit, parfois aussi appelé « Le « Père », en référence à une forme de vie de nature spirituelle qui a créé les âmes humaines que nous sommes, est accessible grâce au « corps spirituel ». **Le corps de l'Esprit ou corps spirituel** est constitué de Conscience, d'Amour, de Volonté Créatrice, de Créativité et de Lumière pure de même nature que « La Source ». Il s'exprime sous le mode du symbole chargé d'énergie, de paraboles et d'images. Il est la plus puissante des forces de l'âme. Il est votre « Soleil » intérieur qui devient éclairé par la « Source de toute vie ». Ce corps ou force de l'âme suprême prend alors conscience de sa capacité à devenir le corps de l'étincelle divine qui voyage depuis « la Source » jusqu'à lui. On l'appelle parfois le « corps causal » car, par sa créativité, il crée à la fois l'âme et la matière et il est la cause directe ou indirecte de ce que vous vivez sur Terre. Le monde de la matière est une création de l'Esprit et l'antipode, l'opposé extrême de l'Esprit.

L'être humain peut vivre pleinement dans l'Esprit quand son corps spirituel est connecté et donc illuminé par « la Source créatrice de tout ». Le corps spirituel des êtres humains incarnés est comme un diamant ou un cristal d'amour qui se trouve au centre de votre cœur. « Dieu » est un état d'Esprit où le corps spirituel humain, qui a réunifié en lui l'ensemble de ces forces de l'âme et parcouru jusqu'au bout son chemin d'évolution, se relie à « la Source créatrice » dont jadis il s'était séparé, devenant inondé d'Amour, de Lumière, de conscience et de Puissance. Il n'y a que peu d'hommes, sur cette Planète, qui atteignent cet état d'Esprit et le « Plus Grand d'entre eux Jésus-Christ », a pu modifier les champs électromagnétiques de toute la planète par la puissance de son Amour. On découvre et on prend conscience de son propre corps spirituel à travers la pratique du silence, à travers la méditation et par la « Grâce de Dieu ».

La méditation permet d'accéder au corps spirituel qui symboliquement peut être représenté comme étant la lumière au centre d'une lampe. Le vieux sage qui personnifie le nombre 9 vous expliquera cela plus en détails.

L'inconscient et la conscience : L'objectif de ce texte est de vous apporter des bases pour comprendre les notions d'inconscient personnel et collectif, de conscience ordinaire et de conscience totale. Il existe de très nombreuses informations à ce sujet sur internet et dans les livres de psychologie, de psychothérapie et de développement personnel.

L'inconscient est le lieu où se trouve tout ce dont on n'a pas conscience et tout ce qu'on ne voit pas. Il existe premièrement un lieu nommé inconscient personnel, où se trouve tout ce qui appartient à une personne spécifique. Cet inconscient personnel est lui-même une petite partie d'un lieu beaucoup plus vaste appelé l'inconscient collectif (expression inventée par le psychiatre Carl Gustav Jung). L'inconscient collectif est le lieu où est stocké tout ce qui appartient à l'ensemble de l'humanité. Le mot « tout » désigne ici aussi bien la mémoire que les désirs, les espoirs, les religions, les événements passés, présents ou futurs ou encore les peurs.

Avant la chute dans la matière ici sur Terre il n'y a pas de séparation entre l'inconscient et la Conscience. L'une des façons de décrire la chute dans la matière est de dire qu'il y a une séparation entre la Conscience et l'inconscient. Une partie de qui l'on est tombe donc dans l'inconscient. Le chemin de votre vérité profonde, aussi appelé chemin du retour, passe par une capacité à devenir capable de créer des liens entre votre inconscient et votre conscience et entre votre conscience et votre inconscient de façon à devenir une personne de plus en plus consciente.

Quelques caractéristiques de l'inconscient personnel : Il est comme un village qui héberge différents personnages et différents paysages. Il est toujours là quoi qu'il arrive. Il est toujours en mouvement et il s'exprime tout le temps. Il s'exprime de façon simple et littérale, comme un enfant ou comme un animal, selon un certain rythme et de façon cyclique. Il est parfois extrêmement rapide et il met parfois un certain temps avant de réagir. Il est capable de voir et de traiter en même temps de grandes quantités d'informations, un peu comme un super ordinateur. Il stocke et gère votre mémoire (mémoires personnelles, mémoires familiales et mémoires d'âme) et il à la capacité, grâce à sa créativité, de fabriquer des souvenirs. Il gère également toutes les fonctions nécessaires à votre survie et à la vie.

Il a un côté sage, très puissant, très intelligent, extrêmement créatif et plein de ressources. Il agit par volonté de joie et a besoin de créer de la joie dans votre vie. Il a tendance à vouloir rééquilibrer les déséquilibres et agit dans ce sens. Il est hors du temps et de l'espace mais il s'arrange toujours pour vous faire croire que vous êtes dans tel temps et dans tel espace. Il s'exprime beaucoup par l'image, l'émotion et le symbole. Ce qu'il fait part toujours d'une bonne intention même si dans les faits cela peut générer un déséquilibre plus ou moins important. Il a un côté paradoxal dans le sens où d'un côté, il a besoin d'une volonté forte, d'objectifs clairement exprimés et qu'on lui indique la destination alors que de l'autre il a besoin de liberté d'action et n'aime pas qu'on lui dise comment il doit procéder. Il est souvent symbolisé par la Lune.

Rôles de l'inconscient personnel : L'inconscient est là pour protéger et perpétuer la vie, pour générer de la joie et pour apporter de la facilité, de la fluidité ou du naturel. Il coordonne toutes vos fonctions biologiques. Il sait fonctionner comme une imprimante en plusieurs dimensions. Ainsi, il est capable de fabriquer le moule de ce que vous voulez créer puis de trouver les substances qui sont déversées dans ce moule de façon à matérialiser des choses et des événements. A titre d'exemple, une personne sous hypnose à qui l'on suggère qu'elle a mis le doigt sur un objet brulant matérialisera une brûlure sur son doigt, de même qu'une personne en transe peut marcher sur des charbons ardents pieds nus sans se brûler. L'inconscient est ainsi capable de réparer et de rééquilibrer ce qui doit l'être. Il a plein de facettes différentes. Il est multidimensionnel et parfois contradictoire. Il a tendance à refouler les mémoires d'événements traumatisants mais aussi les informations parfois utiles. Il a un côté minimaliste, aime la facilité et a un côté réactif dans le sens où si on ne lui demande rien, si on ne lui ordonne rien, alors il ne fait rien. Mais si vous lui demandez quelque chose, il est tout content de faire le nécessaire pour vous donner satisfaction autant que possible. Il a tendance à considérer les mots exprimés et les demandes formulées « au premier degré » ou « au pied de la lettre » d'où l'importance d'utiliser des mots simples et clairs pour communiquer avec lui mais aussi d'éviter les homonymes, c'est-à-dire les mots ayant un même son mais des sens différents comme par exemple sot et seau. Il est la source de votre imagination, de votre intuition, de vos émotions et des pensées qui s'expriment naturellement, à travers votre « petite voix ». Il dispose d'un modèle de votre santé parfaite. Il recherche le bien-être mais aussi à créer et à maintenir un certain équilibre entre une personne et son environnement.

Il assure l'approvisionnement en énergie vitale qu'il va chercher là où elle est. Il est autonome. Il s'exprime également sous la forme d'un instinct de survie. Si la partie de votre inconscient qui gère la survie, prend trop de place, elle génère un déséquilibre qui perturbe alors l'ensemble de votre inconscient.

L'inconscient stocke et gère l'information : L'inconscient est curieux de nature. Il aime apprendre. Il est très intelligent et il est capable de gérer de très nombreuses informations en même temps. Il permet une automatisation grâce à des processus d'apprentissage. Il est capable d'apprendre tout seul, de créer de l'information, de la stocker, d'accéder à l'endroit où se trouve l'information et de restituer des informations. Il permet ainsi l'apprentissage et la communication. L'information rentre et sort de votre inconscient en étant filtrée par vos systèmes de croyances et vos repères.

Si cette partie là de l'inconscient, qui traite l'information, prend trop de place, elle génère un déséquilibre qui perturbe l'ensemble de l'inconscient. L'inconscient fabrique vos croyances qui sont soit harmonieuses et génératrices de fluidité, de mouvement et d'évolution, soit dissonantes et limitantes et génératrices de peurs, de nœuds et de blocages.

L'inconscient génère une évolution et met en place des comportements ayant une intention positive : L'inconscient a une intention positive d'évolution et il fait les choses par plaisir, pour générer de la joie. Il a tendance à mettre en place des comportements qu'il considère comme bénéfiques et comme étant synonymes d'adaptation. Il a un côté sage et rempli de bon sens. Il est également capable de restructurer ce qui doit l'être afin de générer une évolution. Il est enfin capable de créer des synchronicités et des ponts vers la conscience personnelle et vers la « Source de toute vie ». Ainsi, tout comportement a un sens et une intention positive qu'il est judicieux de voir et de prendre en compte.

L'inconscient ne comprend pas le négatif : L'une des conséquences du côté positif de l'inconscient est qu'il ne comprend pas le négatif. Qu'allez-vous faire si l'on vous dit de ne surtout pas penser à un éléphant avec des chaussettes jaunes ! Vous allez naturellement imaginer un éléphant avec des chaussettes jaunes ! Il est donc essentiel de s'adresser à l'inconscient en formulant une demande de façon positive. Si vous exprimez ce que vous voulez éviter ou ce que vous ne voulez pas, votre inconscient va naturellement avoir tendance à croire que c'est ce que vous voulez et s'activer pour le créer dans votre réalité.

Quelques caractéristiques de la conscience : La conscience existe dans l'instant présent. Elle est la source de tout, l'origine de tout et elle est présente partout, de façon multidimensionnelle, à différents niveaux d'intensité.

Elle est comme une torche qui éclaire ce qui doit l'être, apportant ainsi des repères. Elle est capable d'être créative et toute puissante. Elle est capable d'être très simple ou très complexe. C'est elle qui a créé tout ce qui existe, vous et moi compris. Tout comme dans le cas de l'inconscient, il existe une conscience personnelle et une conscience collective. La conscience personnelle peut prendre la forme de la conscience ordinaire, qui correspond à votre façon habituelle de percevoir le monde qui vous entoure. Elle peut prendre la forme d'états modifiés de conscience et enfin de la « Conscience » qui est synonyme de connexion et d'union avec la « Source de toute vie », but suprême de l'être humain. La conscience vous permet d'avoir un sens de l'identité, de vous valoriser, de faire des choix, de prendre des décisions et de passer à l'action.

Elle s'organise grâce à des structures, des niveaux, des passerelles entre niveaux et grâce à l'information. Elle s'exprime à travers les mots et à travers les symboles ou archétypes. Elle est la vraie source de votre sagesse, de votre capacité d'évolution et de l'amour qui émane de votre cœur. Elle est souvent symbolisée par le Soleil.

Outil en lien avec le chiffre 2 : Exercice pour transformer vos croyances négatives :

(Offert par Cristina Trifan)

Introduction : Une croyance positive est une croyance qui vous stimule, qui vous rend plus fort(e), plus heureux (se), plus autonome, plus clair(e), plus courageux(se). A l'inverse, une croyance négative vous freine, vous rend faible, malheureux (se), dépendant(e)s, confus(e) et peureux (se). Toute personne a en elle des croyances positives et négatives qui guident sa vie. Ces croyances s'organisent dans le temps sous la forme d'un ensemble structuré, et s'expriment par un dialogue intérieur. Si vous avez surtout des croyances positives, votre discours intérieur vous donne le courage et la force pour oser avancer dans votre vie. Si ce sont vos croyances négatives qui prédominent, alors votre discours intérieur vous incite à faire un pas en avant puis deux pas en arrière ou vous fait tourner en rond. Ce dialogue intérieur intervient surtout aux moments où vous voulez changer quelque chose dans votre vie. Il est d'autant plus convaincant qu'il vient de l'intérieur et que vous avez tendance à l'écouter sans douter de sa légitimité et de son bien-fondé. A partir du moment où vous identifiez vos croyances négatives, vous les reconnaitrez dans votre discours intérieur.

Vous deviendrez conscient(e) des dégâts qu'elles provoquent dans votre vie et vous serez en mesure de vous en débarrasser. Vous avez le droit et la capacité de vous libérer de vos croyances négatives et de les remplacer par leur équivalent positif. Vous pouvez faire cet exercice vous-même ou vous pouvez vous faire accompagner(e) par un(e) coach ou un(e) thérapeute.

Outil : Première partie : Trouvez une liste de croyances négatives parmi la liste présentée plus bas. Marquez les affirmations qui vous parlent dans cette liste. Prenez votre temps. Prenez ensuite une autre feuille. Pour chaque croyance négative que vous avez marquée, trouvez et notez son équivalent positif. Ne vous découragez pas si la phrase positive crée des résistances fortes en vous, si elle vous semble irréalisable ou artificielle. Ajoutez un paragraphe qui explique les effets (négatifs ou positifs) de l'ancienne croyance négative sur votre vie et un autre pour les effets (positifs ou négatifs) que produira dans votre vie la nouvelle croyance positive. Détaillez autant que vous le désirez.

Exemple : Croyance négative : Je n'ai pas le droit à l'erreur !
Effets de la croyance négative : J'ai peur de ne pas être aimé(e), accepté(e), apprécié(e) si je fais des erreurs. J'ai peur d'être critiqué(e) et rabaissé(e) à la moindre erreur. Je me critique et me rabaisse moi-même. Je suis trop rigide. J'en demande trop aux autres et à moi-même.
Croyance positive correspondante : J'ai le droit de faire des erreurs.
Effets de la nouvelle croyance positive : J'ose faire plus de choses dans ma vie. J'accepte et j'ose montrer aux autres mon imperfection. Mes erreurs ne font pas de moi un monstre mais un être humain normal. Je vois la beauté et les mérites des choses imparfaites. J'accepte d'apprendre.

Deuxième partie : Vous devez décider si oui ou non vous désirez vous libérer de vos croyances négatives. Si oui, vous pouvez commencer par un geste symbolique : écrivez sur la liste des croyances négatives un message comme par exemple : "Je suis le maître de ma vie. Je vous remercie pour tout ce que vous m'avez apporté dans ma vie mais je n'ai plus besoin de vous. Je vous demande de partir maintenant et pour toujours." Maintenant vous pouvez, si vous le désirez, vous débarrasser physiquement de la liste de croyances négatives. Choisissez vous-même le moyen le plus approprié pour vous. Vous pouvez par exemple la jeter à la poubelle ou dans les toilettes. Vous pouvez la déchirer et la brûler dans un récipient ou dans un endroit sécurisé. Vous pouvez faire cela maintenant ou plus tard, quand vous vous sentez prêt(e).

Suivi : Vous pouvez ensuite répondre par écrit aux questions suivantes :
1. Quelles sont mes prises de conscience par rapport à ce travail ?
2. Quelles sont les croyances négatives qu'il est urgent de changer ?
3. Quelles actions possibles m'aideront à changer ma croyance identifiée?

4. Quelle est la première action que je décide d'entreprendre pour dépasser cette croyance ? Si la durée de cette action dépasse un mois, vous pouvez la découper en plusieurs étapes de quelques semaines.
5. Quels seront les coûts de cette action en termes de temps, d'argent, d'inconfort, de peurs, de culpabilité... et quels seront les gains ?

Un mois après avoir fait cet exercice, ou aussitôt que vous aurez finalisé votre première action, vous pouvez reprendre les réponses notées auparavant et écrire sur votre feuille les changements intervenus entre temps. Vous pouvez ensuite définir et mettre en place une deuxième action à partir de ces réponses. Vous pouvez effectuer ce suivi tous les mois ou plus souvent, en fonction de l'état d'avancement de vos actions.

Exemples de croyances négatives :
- Je ne mérite pas d'avoir … (précisez : amour, respect, attention, argent etc.)
- Je suis indigne de … (précisez)
- Je ne suis pas assez … (précisez : beau/belle, intelligent(e), cool, mince etc.)
- Je suis trop … (précisez : gros, stupide, nul etc.)
- Je ne suis pas capable de … (précisez)
- Il n'est pas possible de … (précisez)
- Je ne suis pas assez bien pour ... (précisez)
- Je ne mérite pas le meilleur
- Je ne suis pas digne de ... (précisez)
- Je ne peux pas avoir le meilleur
- Je n'ai pas le droit d'obtenir ce que je veux
- Je veux quelque chose qui n'est pas pour moi / qui est trop beau pour moi (précisez)
- Je n'ai pas le droit d'exister comme je l'entends
- Je n'ai pas le droit à l'erreur
- Je dois être parfait(e) pour … (précisez : être aimé(e), accepté(e), respecté(e) etc.)
- Je n'ai pas la permission/le droit de … (précisez)
- Je ne crois pas en ma valeur
- Je suis une déception / j'ai peur de décevoir
- Je ne suis pas à la hauteur
- Je suis insignifiant, je n'existe pas
- J'ai peur de ne pas arriver à … (précisez)
- J'ai peur d'être nul, de mes faiblesses
- Je suis impuissant
- Je ne sais pas ce qui est bon pour moi
- Les autres ont raison
- Les autres sont plus forts que moi
- Je suis victime des autres

- La vie est injuste avec moi
- Je ne suis pas compris
- Tout est contre moi et personne ne peut m'aider
- Rien n'est de ma faute/Tout est de ma faute
- C'est à cause des autres que je … (précisez)
- Je ne peux pas compter sur … (précisez)
- Je n'ai pas ma vraie place
- Je n'ai pas le droit à ma place ou de prendre ma place
- Je ne suis pas la bienvenue
- Les autres doivent être/faire comme moi
- J'ai peur d'être abandonné, trahi
- Je suis coupable de … (précisez)
- J'ai peur de ne pas être aimé

Il est essentiel de nourrir la croyance que vous voulez intégrer à votre vie et d'avoir conscience que vous pouvez apprendre à le faire, tout comme un jour vous avez appris à marcher, à parler, à nager ou à faire du vélo.

Vivre le meilleur du chiffre 2 : Je peux incarner le meilleur du chiffre 2 quand je prends conscience de mes sensations physiques, quand je suis la conscience qui est à l'écoute de ce qui se passe dans mon corps et de mes besoins ; quand j'apprends à m'accorder avec moi-même à tous les nivaux et à répondre au besoin de clarté de mon âme, quand je me rends compte qu'il y a une force qui s'appelle la Vie, que cette force faite d'amour coule à travers moi et que je suis la Vie ; quand je prends conscience du sens spirituel de ce qui est et quand je donne une forme juste à ce qui est ; quand j'incarne cet « Eternel Féminin » mystérieux, magique et exaltant, capable de générer et nourrir un amour profond et silencieux qui prend soin de la vie, et aussi capable de créer de la fluidité, du bien-être, de la joie et de l'abondance. Je peux incarner le meilleur de moi-même en tant que chiffre 2 quand je sais percevoir, accepter, accueillir, nourrir, soigner puis accompagner les personnes et les situations, quand j'utilise ma capacité à sonder l'invisible afin de m'exprimer en tant qu'ambassadrice de l'inconscient et afin de trouver les bonnes informations pour dévoiler et révéler ce qui est nécessaire pour que la vie avance ; quand je sais agir pour libérer les nœuds et les charges émotionnelles ou les programmes périmés qui sont enfermés dans les mémoires personnelles ou familiales ; quand je nourris et exprime la force magique de la foi, mon intuition et mes capacités de visualisation créatrice ; quand je développe ma compréhension intuitive de l'âme humaine faite de cycles, de besoins et de rythmes, des lois de la vie et de ce qui permet au corps humain d'être en santé.

Je peux également incarner le meilleur du chiffre 2 quand j'exprime des qualités féminines de douceur toute maternelle, d'amour inconditionnel mais aussi de rigueur et d'organisation efficace, avec ce qui est nécessaire d'autorité ou de sévérité.

Je développe ma capacité à faire appel à ma force sacrée et magique de la foi pour créer et concrétiser ce qui est en harmonie avec mon évolution et avec l'évolution de la vie, avec une fluidité naturelle. Je porte les êtres et les situations vers leur naissance, vers leur incarnation, vers leur bien-être et vers leur accomplissement. J'apprends à maîtriser les multiples événements de ma vie quotidienne et je fais en sorte qu'ils deviennent la matière première grâce à laquelle je transforme petit à petit ma vie en une œuvre d'art et mon âme en temple capable d'accueillir la lumière de l'esprit. Je sais que le bonheur provient de la joie engendrée par l'utilisation de ma créativité et j'apprends à créer activement mon bonheur sur Terre. Pour cela, j'utilise la force de l'imagination qui consiste à visualiser et à rêver ce que je veux créer comme si c'était déjà là, en me mettant dans l'image ou dans la scène de mon souhait déjà réalisé et en imaginant ce que je vais ressentir à ce moment là. Grâce à l'imagination, je créé ma réalité quotidienne et mon bien-être. (Voir étapes 17 et 18).

Etape 3 : Vous adapter à votre environnement.

Le message spirituel sacré du chiffre 3 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 3, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que je nomme Dame Nature ou l'intelligence de la vie. Ce personnage intérieur est celui qui vous permet de communiquer et de vous adapter à votre environnement. Je vais donc ici vous parler de communication, de l'intelligence terrestre, de la pensée puis de la « Parole ».

Vous êtes doté d'un cerveau capable de ressentir des pensées, de produire des pensées mais aussi d'identifier, d'analyser, d'associer et de traiter des informations. On appelle cette capacité « le mental », la raison, l'intellect ou l'intelligence. Cela fait partie de votre corps animal et n'appartient ni à votre âme, ni à votre esprit ou corps spirituel.

Vous faites partie des créatures intelligentes qui existent dans l'univers mais l'être humain n'est pas la seule forme de vie intelligente qui existe. Tout ce que vous apprenez est stocké dans un corps, le corps mental. Quand vous perdez votre corps physique, au moment de la mort de celui-ci, tout ce que vous avez appris retourne dans le néant et ne vous sert plus à rien. Votre corps mental est un outil très efficace, qui existe pour que vous vous adaptiez à la vie sur Terre, dans le corps de mammifère auquel vous êtes associé(e).

Votre intelligence existe pour vous permettre de créer tout ce dont vous avez besoin pour subvenir aux besoins de votre corps physique et pour maintenir un corps sain et vigoureux. Il est essentiel que votre intelligence soit à votre service et que vous la gériez. Cela signifie l'utiliser quand c'est nécessaire puis ensuite la mettre en veilleuse quand c'est nécessaire, c'est-à-dire être en silence intérieur, sans dialogue intérieur continuel.

Quand votre intelligence prend la place de votre conscience, elle tend alors à devenir votre ennemie, à vous tromper et à vous maintenir endormie dans des illusions, en vous incitant à rester comme un fidèle esclave de vos pensées, en vous incitant à croire qu'elle peut apporter des solutions à toutes vos difficultés et en vous incitant à utiliser des moyens totalement inadaptés pour évoluer. Elle nourrit alors sans cesses vos craintes et vos doutes et elle vous empêche d'avoir confiance en vous.

Votre corps mental, votre intelligence terrestre et vos pensées sont incapables de vous permettre d'accéder à la conscience de votre corps spirituel, de vous faire gouter ce qui ne peut être vécu que par l'expérience, de vous faire ressentir la joie, la confiance, la force du cœur et d'exprimer la force magique de la foi et surtout la force suprême de l'amour.

Toutes vos connaissances sont inutiles dès lors qu'elles ne vous servent pas à exercer votre activité professionnelle ou à cheminer vers votre vérité profonde et vers l'union avec votre corps spirituel. Elles ne vous apportent que des solutions temporaires qui ne vous apaisent pendant quelque temps seulement. La conscience mentale est comme une petite lanterne qui devient insignifiante face à la vraie conscience que l'on peut comparer au plein soleil de midi. Il est donc essentiel que vous soyez dans la vie, dans l'action et dans l'expérience vécue avec tout votre être, que vous appreniez à être en silence quand votre faculté de penser n'est pas requise, en vous exerçant à focaliser toute votre attention sur ce que vous faîtes dans l'instant présent. Il est essentiel que vous utilisiez votre intelligence avec sagesse, en conscience, que vous vous éloigniez des mondes qui ne sont qu'une création de la pensée, car ils disparaîtront quand vous quitterez cette terre et que vous développiez la force de la foi et les facultés créatrices de votre âme.

Exercice pour sortir du mental et revenir au corps énergétique :

Cet exercice aide à revenir à l'instant présent et à ressentir l'énergie et la vie dans votre corps. Asseyez-vous confortablement puis respirez normalement. Portez votre attention sur vos mains. Cherchez à ressentir la sensation de vitalité et d'énergie qu'il y a en elles. Sentez qu'elles sont vivantes et qu'elles sont incroyablement intelligente et merveilleuses. Un léger picotement ou chatouillement peuvent parfois se faire sentir. Plus vous focalisez votre attention sur vos mains longtemps et plus la sensation de vitalité tend à augmenter. Vous pouvez ensuite focaliser votre attention sur vos bras et les sentir pendant quelques minutes, puis vos épaules. Vous pouvez ensuite porter votre attention sur vos pieds et sentir la vie en eux pendant quelques minutes, puis sur vos jambes, votre bassin, votre ventre, vos poumons et ensuite votre cœur, votre nuque et votre tête. Vous pouvez enfin devenir conscient(e) de votre corps énergétique dans sa totalité. Cette forme de conscience corporelle vous aide à vivre pleinement l'instant présent.

Les bases de la communication :

Qu'est ce que la communication : La communication est une action volontaire et stratégique qui consiste à échanger des informations et de l'énergie entre deux ou plusieurs personnes, entre deux ou plusieurs formes de vie afin d'atteindre un objectif.
A l'origine de la communication entre deux personnes, à l'époque de la préhistoire, il y avait la nécessite de trouver de l'eau, un abri et de la nourriture, d'échanger des biens et des services et de protéger la famille, la vie.

A la source de toute communication, il y a donc une volonté, une stratégie et un objectif. Dans toute action de communication, il y a également :

- une source, un émetteur qui émet une information, un message.
- une destination, un récepteur qui reçoit le message.
- le message lui-même et son contenu.
- le canal ou l'espace qui permet au message d'aller de son origine jusqu'à sa destination.
- la réaction du récepteur au message, le retour, le feedback.
- un cycle de communication : Le récepteur A envoie un message qui est reçu par B. B répond à A et A reçoit la réponse de B. Un cycle de communication doit être terminé pour qu'un nouveau cycle puisse démarrer. Si un cycle n'est pas terminé, cela crée une tension source de disharmonie.
- Il y a enfin un contexte qui comporte les cadres de référence de l'émetteur et du récepteur. Ces systèmes de références sont faits de repères et de croyances.

Pour qu'il existe une communication harmonieuse, ces cinq éléments doivent être harmonieux.

Les trois dimensions de la communication : La communication s'effectue à un niveau conscient et à un niveau inconscient. Toute personne communique avec des mots (communication verbale), à travers une intonation de voix et un rythme (communication para-verbale) et à travers des gestes ou mouvements (communication non verbale). Il est nécessaire de prendre en compte ces trois dimensions pour communiquer de façon cohérente.

La stratégie : Elle consiste à sélectionner l'information que l'on donne et à choisir entre ce qui est voulu et ce qui n'est pas voulu.

L'objectif ou l'intention de la communication : Pourquoi les formes de vie communiquent entre elles : L'énergie du chiffre 1 est le mouvement et l'énergie du chiffre 2 est la gravité. L'énergie du chiffre trois va permettre aux chiffres 1 et 2 de communiquer entre eux afin de mettre en forme la vie dans l'harmonie et afin de tendre vers un équilibre dynamique. La vie communique parfois pour le plaisir de communiquer, comme les oiseaux qui chantent. Mais le plus souvent, la communication se produit parce qu'il y a un besoin, un objectif, une intention. C'est le point de départ de la communication. Avant de communiquer, il est donc judicieux de vous poser la question : Pourquoi voulez-vous communiquer ? Quel est votre objectif, votre intention ? Vous pouvez observer qu'une forme de vie communique pour :

- Se mettre en valeur, être connue et reconnue. Exprimer sa créativité et exprimer la force de l'amour.
- Exprimer un besoin. Acquérir plus de bien-être. Se nourrir. Purifier ses mémoires. Exprimer une émotion.
- Exprimer sa curiosité. Echanger des biens et des services. Apprendre. S'adapter.
- Créer des liens, générer de l'harmonie, de la joie, du plaisir. Créer de la civilisation. Exprimer un sentiment (enthousiasme, joie, admiration, respect, estime ou peur, tristesse, colère, déception, frustration, culpabilité, dégoût etc.).
- Affirmer sa force, trouver de l'énergie, lutter, être efficace, faire des choses, obtenir un résultat et une victoire.
- Se positionner, prendre sa place et gérer son territoire. Faire des affaires. S'adapter au contexte législatif et environnemental.
- Faire des recherches, trouver, avoir des réponses à ses questions, gérer des chantiers et cheminer vers sa vérité profonde.
- Se libérer, exprimer une intelligence psychologique ou technologique, trouver des solutions et progresser.
- Communier, se libérer des mémoires généalogiques, passer de la souffrance à la transcendance, exprimer sa foi, faire l'expérience de Dieu.
- Régler ses problèmes, gérer des crises, s'épanouir sexuellement, se transformer, exprimer ses besoins les plus profonds, accéder à la conscience de l'au-delà, s'initier aux réalités spirituelles.

Le questionnement : C'est un moyen pour obtenir des informations à condition qu'il n'y ait pas trop de questions car cela peut alors être perçu comme du harcèlement.

On distingue différents types de questions :

La question ouverte : Elle incite au dialogue. Elle donne à l'autre la liberté de répondre selon son choix et permet d'obtenir des informations plus complètes qu'une question fermée. **Exemple :** Que ressentez-vous vis-à-vis de telle personne ? Pourquoi faites-vous ceci ?
La question fermée : Elle focalise sur l'objectif, la décision à prendre ou l'action à accomplir. Elle amène une réponse limitée avec un oui, un non ou un je ne sais pas. **Exemple :** Vous préférez la solution A ou la solution B ?
La question investigatrice : Elle souligne l'intérêt que l'on porte à l'autre. Elle permet d'obtenir des précisions et d'approfondir un point précis. Elle commence par « combien, quand, comment, qui, quoi ou pourquoi ».

La reformulation : C'est une question orientée vers un objectif qui est la validation et la vérification que le message a bien été transmis, qu'il a été reçu et qu'il a été compris. Elle permet également de faire une synthèse de la situation. **Exemple :** Si j'ai bien compris, ce que vous voulez, c'est … c'est ça ? La reformulation permet de vérifier que la question a bien été comprise, que le message a bien été compris et que la réponse donne satisfaction. Elle permet de clore un cycle de communication.

Identification d'une réaction suite à un questionnement : Loi de la seconde. Quand A pose une question à B, B a une réaction dans la seconde qui suit la question de A avant même de donner une réponse. Vous pourrez vous rendre compte de cela si vous observez attentivement votre interlocuteur.

Les éléments qui favorisent une bonne communication :

- Etre connecté à votre cœur dans un état de présence à soi et de présence à l'autre et avoir une attitude compréhensive, de bienveillance et de soutien.
- Vous aimer et avoir une bonne image de vous et un sentiment d'utilité.
- Accepter l'autre tel qu'il est avec ses repères, ses besoins et ses différences. Accepter la situation telle qu'elle est.
- Respecter l'espace et la liberté d'action de l'autre.
- Accueillir l'autre, sourire et regarder l'autre dans les yeux (attention ! Cela est valable en occident car dans certains pays, cela est considéré comme une marque d'agressivité).
- La curiosité et l'adaptabilité.
- Le discernement et une capacité d'analyse.

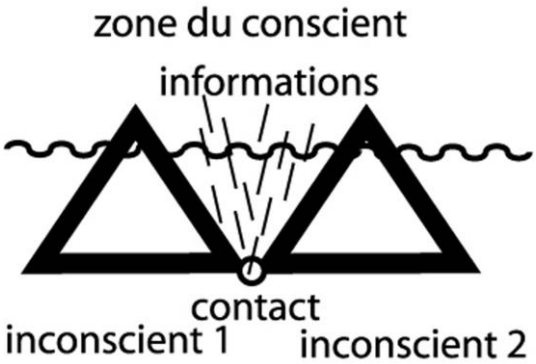
- Avoir confiance en vous et accorder à l'autre votre confiance. La capacité à rassurer l'autre.
- Faire preuve d'empathie c'est-à-dire de réceptivité aux émotions de l'autre.
- Comprendre l'autre psychologiquement.
- Comprendre les motivations de l'autre et pouvoir y répondre.
- Emettre un message clair et précis. Exprimer votre besoin et votre objectif. Argumenter quand cela est nécessaire. S'exprimer au présent et non au conditionnel.
- Savoir décoder le message et ce qui n'est pas formulé par les mots.
- Vous affirmer avec foi et conviction.
- Etre capable de susciter de l'intérêt, de la motivation, de l'enthousiasme, de l'adhésion et de déclencher des actions.
- Faire en sorte qu'il n'y ait ni vainqueur ni vaincu mais que la personne soit satisfaite des échanges et de la solution trouvée.
- Vérifier que l'autre a bien reçu votre message et qu'il l'a bien compris.
- Synchroniser votre langage conscient (la parole) et votre langage inconscient (le langage du corps et des émotions).
- Ecouter l'autre et créer des silences sécurisants.
- Voir le bon côté des choses, être optimiste et avoir une attitude positive.
- Etre capable de poser le bon type de questions et les bonnes questions.
- Etre capable de reformuler la question ou la réponse pour vérifier qu'elles ont été comprises.
- Etre capable d'accepter l'inconnu, de lâcher prise et de pardonner.
- Terminer chaque cycle de communication.

L'écoute active : Elle consiste à regarder l'autre, à sourire, à être capable de vous mettre à la place de l'autre et à rester en silence, sauf pour acquiescer par un hochement de tête où par un « ah oui je vois ou je comprends », sauf pour demander une précision sur un point que vous n'avez pas compris ou sauf pour reformuler de façon concise un point important.

La synchronisation : Elle consiste à imiter la personne avec laquelle vous communiquez afin de vous mettre sur la même longueur d'onde qu'elle et afin de créer un lien subtil qui facilite la communication et vous permet d'expérimenter une partie de la réalité de l'autre. Cela s'effectue en vous mettant en symbiose (imitation et reproduction) sur les trois niveaux existant dans toute communication, c'est-à-dire le verbal (choix des mots en fonction du type sensoriel identifié chez l'autre et du type de vocabulaire utilisé par l'autre),

le non verbal (clignement des yeux, hochements de tête, mouvements corporels, postures) et le paraverbal (volume et ton de la voix, rythme et débit, respiration).

L'un des moyens de vérifier qu'il y a une synchronisation entre vous et l'autre est d'effectuer une légère modification et d'observer si l'autre vous suit. La synchronisation permet aux deux inconscients des personnes qui communiquent d'être en lien et de mettre en place une relation d'empathie. L'empathie est la capacité à vous mettre à la place de l'autre de façon à ressentir ce qu'il vit afin de le comprendre.



Le feed-back ou la réaction positive en retour : L'objectif d'un feed-back est de générer une amélioration de la communication. Feed-back signifie en anglais nourrir en retour. « A » fait quelque chose et parle de son expérience. « A » donne ainsi une information ou des informations à « B ».

« B » en retour va donner à « A » une information claire, précise et aussi objective que possible sur la façon dont les comportements de « A » sont perçus, sur les conséquences des actions et du comportement de « A » et sur les effets de ces actions et de ce comportement sur l'environnement.

L'objectif d'un feed-back, d'un retour est d'aider une personne à prendre conscience de sa valeur, des résultats qu'elle obtient et des conséquences de ces actions.

Il existe des feed-back dits d'appréciation. (C'est très bien ça !) qui montrent à l'autre que vous êtes une personne heureuse, satisfaite, joyeuse et contente, des feed-back interrogatifs (comment aurais-tu pu faire autrement ?) et des feed-back informatifs qui décrivent quelque chose de factuel qui a été concrètement observé. Il est essentiel d'être sincère, clair et précis, mais aussi d'être bien synchronisé avec une personne avant d'effectuer un feed-back.

Il est également essentiel de vérifier que le feed-back à bien été compris à l'aide d'une question.

Les éléments qui génèrent des dysfonctionnements dans la communication : Quand la communication se déroule avec harmonie et fluidité, la vie avance et s'exprime dans ce qu'elle a de meilleur.
Les dysfonctionnements dans la communication peuvent être causés par l'émetteur, le récepteur, le massage ou le canal. La nature humaine fait que chaque personne s'exprime en fonction de son cadre de référence, qu'il est important d'identifier. Beaucoup de personnes sont prisonnières de leurs émotions, sensations, perceptions, sentiments et préjugés au point qu'elles ne peuvent voir les événements autrement qu'à partir d'elles-mêmes.

Les situations sont alors décomposées au travers du filtre de la personne, en fonction de sa structure psychologique et de son vécu. Les faits sont ainsi souvent déformés ou colorés par des interprétations qui ne sont pas exactement la réplique de ce qui s'est réellement produit. Pour communiquer efficacement, il est nécessaire d'avoir conscience de cela.

Exemples de causes de dysfonctionnements liés à l'émetteur :
- Les blessures et mémoires non guéries. (Rejet, abandon, humiliation, injustice, trahison, perversité). La dévalorisation et le manque d'amour de soi.
- Un état de stress émotionnel, la difficulté à gérer la frustration, la timidité, la passivité et la subjectivité. L'égoïsme et les comportements individualistes.
- Tendance à critiquer l'autre, à juger l'autre, à le culpabiliser et difficulté à faire confiance à l'autre. La méfiance.
- Le fait de bombarder l'autre de questions. Le pessimisme.
- La volonté de s'imposer et de convaincre à tout prix. Des attitudes agressives. La colère et l'impatience. Les tentatives de séduction.
- La peur de ne pas être à la hauteur ou d'être inutile.
- La peur de ne pas trouver les mots justes pour dire ce que l'on veut dire.
- La peur de se faire piéger ou manipuler.
- La difficulté à écouter l'autre et à lui laisser de l'espace. Monologue.
- Tendance à parler trop vite ou à ne pas assez articuler.
- La tendance à exagérer et donner aux situations une importance qu'elles n'ont pas.
- La tendance à banaliser ce qui est important. La résignation.
- Une respiration incorrecte. La fatigue ou une santé défaillante.
- Le fait de ne pas dire les choses et de cacher des éléments importants.

- Trop de silences.
- Montrer à l'autre que l'on sait tout et qu'il doit nous écouter et nous obéir.
- Le fait de vouloir conseiller l'autre quand il ne demande rien.
- La tendance à créer des liens de dépendance.
- Les différences culturelles, d'âge, de nationalité ou de milieu social.

Exemples de causes de dysfonctionnements liés au canal :
- Environnement bruyant.
- Environnement insécurisant.

Exemples de causes de dysfonctionnements liés au message :
- Message flou, brouillon, inaudible, pas clair ou incomplet.
- Message déformé par des préjugés, par des réflexes de défense et par des interprétations.

Exemples de causes de dysfonctionnements liés au récepteur :
- N'écoute pas ou n'entend pas.
- Déforme le message et le comprend de travers.

Les modèles pour analyser la communication : De nombreux travaux ont été effectués sur la communication. Ces travaux ont débouchés sur différents modèles de communication.

A titre d'exemple, voici le **modèle dit SONCAS.** Il stipule qu'une personne sera motivée pour communiquer parce qu'elle a besoin de :

- Sécurité
- Orgueil (être fière, jouir de sa réussite, se reconnaitre et s'aimer).
- Nouveauté.
- Confort/commodité
- Argent
- Sympathie

Votre capacité à identifier le ou les besoins existant dans la situation améliore alors votre communication.

A titre d'exemple, voici le modèle dit « Le cercle vertueux de la communication ». Il révèle les conditions d'une communication efficace.

La communication claire engendre de la compréhension. La compréhension engendre de l'affinité, de la connexion, de la confiance et du lien harmonieux. L'affinité, la connexion, la confiance et le lien harmonieux permettent en retour une bonne communication

Voici enfin les bases d'un système d'information, composé d'une palette d'outils et de techniques, qui vous permet d'optimiser votre communication, de synchroniser vos ressources efficacement et d'accompagner les changements et le mouvement naturel de la vie. Il s'agit de la PNL.

Outil en lien avec le chiffre 3 : La PNL (programmation Neurolinguistique) :

Ses origines : Dans les années 1970 et 1980, un groupe de chercheurs en psychologie, dont faisaient partie les chercheurs et thérapeutes américains John Grinder (linguiste et psychologue), Richard Bandler (informaticien et psychologue) et Robert Dilts (ingénieur), ont étudié les travaux du médecin psychiatre Milton Hyland Erikson, inventeur de l'hypnose Eriksonienne. Ils ont effectué des recherches approfondies sur les stratégies de réussite d'un échantillon de personnes devenues célèbres dans leur domaine d'activité. Ils ont ensuite modélisé ces stratégies. Ils expliquent depuis aux personnes qui le souhaitent comment mettre en place des processus de communication qui favorisent la réussite. Voyons cela plus en détail.

Origine du nom Programmation neurolinguistique : Ils ont constaté que tout être humain enregistre dès sa naissance des milliards d'informations puis les filtre et les regroupe en programmes. Ces programmes se traduisent par des croyances qui servent ensuite de modèles comportementaux. Ces modèles sont exprimés à travers le langage. Ils ont observé que chaque personne communique dans la réalité en fonction d'un système de croyances et de repères. Dans le corps, tout cela se passe principalement dans le cerveau et dans le système nerveux, d'où le nom de PNL. Ils ont ensuite construit un modèle permettant de reproduire les stratégies de réussite afin de permettre à chaque personne d'exprimer le meilleur d'elle-même. Ce modèle est basé sur l'observation et l'analyse de l'environnement, sur la comparaison avec différents modèles structurels de l'être humain, sur un positionnement des attitudes et des comportements, sur une modification des croyances, sur une synchronisation des

ressources et des stratégies et sur l'application de certaines stratégies de questionnement et de communication.

La PNL focalise l'attention sur la mise en place d'un objectif clair à atteindre (voir chapitre 7), sur l'observation pertinente de soi et de l'autre (compréhension des repères et de la vision de l'autre), sur des attitudes positives à incarner (sourire, confiance en soi, acceptation des différences de l'autre et logique de solution), sur le comment on fait pour réussir à atteindre cet objectif (recherche de ressources, vision des possibilités et des solutions) et sur l'utilité et le bénéfice à atteindre l'objectif synonyme de réussite.

Etat d'esprit de la PNL : La PNL part sur le principe qu'une personne peut tout réussir et que chaque difficulté peut être résolue rapidement. Il suffit qu'elle définisse clairement son objectif, qu'elle trouve les moyens, les ressources et l'aide nécessaire, qu'elle passe à l'action et qu'elle persévère jusqu'à ce qu'elle réussisse. Elle part ensuite sur le principe que la capacité à générer un changement dépend d'une capacité à adapter sa vision et ses attitudes, à décider et à passer à l'action. Elle part enfin sur le principe, évoqué au chapitre précédent, qu'un comportement mis en place par une personne a au départ un sens et une intention positive synonyme d'équilibre et d'adaptation. Quand l'on regarde en profondeur, les gens, au départ font ce qu'ils font par amour et c'est seulement plus tard que des éléments pervers viennent déformer l'intention positive initiale. Identifier, reconnaitre, mettre en valeur et exprimer sous une forme plus harmonieuse l'intention positive de départ permet à une personne de mettre en place des changements en respectant son équilibre global.

Toute tentative de mettre en place un changement sans prendre en compte l'intention positive qui est à la source de ce que l'on souhaite changer risque d'échouer. Le proverbe « chassez le naturel et il revient au galop » illustre très bien ce mécanisme de l'inconscient !

OUTIL 1 : Les bases : Découvrir et conscientiser votre mode ou modalité de perception et celui de votre interlocuteur : Adaptation du langage en fonction du système de perceptions de l'interlocuteur.

La conscience du mode de perception de la personne avec laquelle on communique, l'écoute active, la calibration (voir plus bas application 3), la reformulation et la synchronisation (voir la rubrique sur la communication) font partie des outils de base de la PNL.

Les modalités de perception : le modèle VAKOG (acronyme de Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif et Gustatif). **Théorie :** Les inventeurs de la PNL disent que « la carte n'est pas le territoire » ou autrement dit, que chaque personne a sa propre « carte du monde » et que cette carte personnelle qui permet de se repérer est souvent bien différente de la réalité objective et des évènements tels qu'ils se produisent. L'être humain perçoit donc rarement une situation telle qu'elle est. Il interprète la situation et fait des suppositions. Les informations perçues sont filtrées. Ce n'est pas la réalité qui est perçue mais une représentation de cette réalité. Les informations sont ainsi filtrées par une personne en fonction de sa structure psychologique qui produit des repères et un système de croyances, en fonction du vécu familial et en fonction des repères culturels et éducatifs. La façon de percevoir génère une tendance à interpréter la réalité d'une certaine façon et à créer certaines croyances. Cette interprétation de la réalité et ces croyances génère certaines émotions qui à leur tour créent des états d'être et des comportements. Les comportements et les émotions ressenties dépendent donc des croyances qui dépendent du mode de perception. Une personne peut modifier ainsi ces croyances quand elle change son mode de perception et sa vision des choses. Les individus perçoivent donc le monde en fonction de leurs structures génétiques/psychologiques, d'après leurs histoires personnelles, d'après leurs cultures et d'après un mode de perceptions sensorielles. Ils agissent ensuite en fonction de leur représentation du monde.

Chaque personne encode ses expériences et mémorise ensuite son vécu selon une ou plusieurs des possibilités sensorielles suivantes : on parle aussi de modes ou de modalités de perception ou encore de canal de représentation sensoriel :

- Le mode visuel : Le langage que la personne utilise est imagé et en lien avec la vue. La personne a besoin de voir pour mémoriser. (Exemple : tu vois, c'est clair !)
- Le mode auditif : Le langage que la personne utilise est réfléchi et en lien avec l'ouïe et les mots. La personne a besoin d'entendre pour mémoriser. (Exemple : ça me parle ! Cela fait écho en moi ! On est d'accord ! J'entends bien ou je comprends !)
- Le mode kinesthésique : Le langage que la personne utilise est tactile, sensuel et en lien avec le toucher et le faire. La personne a besoin d'être en action avec son corps pour mémoriser. (Exemple : ça me touche ! Je le ressens bien !)

- Le mode olfactif souvent considéré comme un sous-mode kinesthésique : Le langage que la personne utilise est rempli d'émotions et en lien avec l'odorat et le flair. La personne a besoin de sentir les choses pour mémoriser. (Exemple : je le sens bien !)
- Le mode gustatif souvent considéré comme un sous-mode kinesthésique : Le langage que la personne utilise en en lien avec le goût. La personne a besoin de goûter les choses ou d'en faire l'expérience de façon vivante pour les mémoriser.

Sur notre planète, il y aurait environ 35% de personnes à dominante visuelle, 35% de personnes à dominante auditive et 30 % de personnes à dominante kinesthésique. La proportion varie selon les cultures et selon les pays. Un bon communiquant ou un thérapeute se branche sur le mode de perception qu'il a identifié chez son interlocuteur et s'exprime selon le mode de perception identifié afin de mieux communiquer avec lui.

Reconnaitre un mode de perception sensoriel :

Deux indicateurs pour reconnaitre le mode de perception sont le mouvement des yeux (vers le haut = visuel, au centre = auditif et vers le bas = kinesthésique) et la voix (rapide et haute en tonalité = visuel, constante et moyenne en tonalité =auditif, lente et grave en tonalité = kinesthésique).

Un autre moyen de reconnaitre la modalité de perception sensorielle est d'observer le langage de la personne. Si vous demandez à une personne « quelle est votre expérience de la situation ?», vous verrez son mode de perception principal en fonction du langage qu'elle utilise.

Une personne à dominante visuelle s'exprime de façon fluide et rapide. Elle utilise un langage assez simple, accompagné de gestes et basé sur les images, la vue, une certaine vision des choses et la perception dans l'espace.

Une personne à dominante auditive utilise un langage plus complexe et s'exprime de façon posée et lente en fonction de ce qu'elle entend, de ses idées et de ce qu'elle comprend.

Une personne à dominante kinesthésique s'exprime de façon pragmatique, avec des exemples concrets. Elle utilise un langage qui fait appel au corps, aux sentiments et aux émotions.

Vous pouvez également prendre conscience de ces modes de perception en répondant aux questions suivantes de façon détaillée : « Que voyez-vous ? », « Qu'entendez-vous ? » et « Que ressentez-vous ?».

Application 1 : Ce modèle a des applications dans l'éducation. Ainsi par exemple, pour apprendre une langue étrangère, le type visuel doit se construire des situations imagées, le type auditif doit écouter ce qui est dit, le type kinesthésique doit être en situation ou s'imaginer en situation et faire des choses, tout comme les types olfactif et gustatif qui sont des sous-types du modèle kinesthésique.

Application 2 : Adapter le langage en fonction des repères sensoriels permet de se synchroniser avec l'autre et d'être sur une longueur d'onde similaire, ce qui rend la communication fluide.

Application 3 : En hypnothérapie, le modèle VAKOG permet de se repérer et plus précisément d'identifier un état d'être d'après un signe extérieur observé. On appelle cela la calibration. Calibrer signifie repérer et reconnaitre un indicateur externe lié à l'un des trois principaux modèles sensoriels. Cela est révélateur d'un état d'être qui a déjà été observé. *Exemple :* une personne qui se gratte l'oreille quand elle se met en colère. Le travail de synchronisation permet de communiquer d'inconscient à inconscient. Il génère de la confiance et améliore la communication.

Adopter une intention bienveillante, écouter l'autre, identifier le mode de fonctionnement et reformuler ce qui a été dit pour montrer à l'autre personne qu'elle a été comprise et se synchroniser avec l'autre sont les actions de base la PNL. Ce modèle permet également de modifier la perception de souvenirs douloureux car en modifiant la forme, il est possible de modifier et désamorcer l'émotion perturbatrice associé au souvenir.

OUTIL 2 : Adaptation du langage en fonction de la conscience du niveau du système structurel de l'interlocuteur. Le modèle dit « des niveaux logiques » des américains Messieurs Bateson et Dilts.

Théorie : Un individu s'exprime selon une structure comportementale humaine caractéristique qui peut être représenté comme une pyramide à 6 étages ou niveaux. L'identification du niveau où se situe notre interlocuteur peut s'effectuer en posant la bonne question.

Niveau	Question	Explication
6- Niveau Spirituel, le pourquoi	« Dans quel but ? Pour qui ? Qui d'autre ? »	Ce niveau révèle le sens de ce qui est fait. C'est également le niveau d'appartenance qui répond à la question : « Je fais partie de quel monde, de quel groupe ? » « Quelle est ma mission ? »
5- Identité	« Qui ? »	Ce niveau révèle qui je suis, mon sentiment d'identité quand j'agis et ma vision des choses.
4- Objectifs, croyances et valeurs	« Pourquoi ? »	Ce niveau révèle ce qui est important pour la personne, ses croyances et ses valeurs, sur elle, sur les autres et sur la vie.
3- Capacités	« De quoi ? Comment ? »	Il y a ici les ressources et l'organisation que la personne développe quand elle s'exprime ou dont elle a besoin pour s'exprimer. C'est le niveau des capacités, des compétences et de l'organisation permettant la réussite.
2-Comportements	« Quoi ? »	Ce niveau révèle les actions que la personne accomplit et les attitudes qu'elle adopte.
1-Environnement	« Où, avec qui et quand ? »	Ce niveau révèle le contexte où la personne évolue, sa vision de son environnement et ses réactions à l'impact de l'environnement.

Une personne réussit quand il y a une cohérence entre tous les niveaux, quand les niveaux sont « alignés ». Si une personne ne réussit pas, il est premièrement possible d'effectuer un diagnostic afin d'identifier le niveau où se situe la difficulté puis ensuite d'agir sur ce niveau mais surtout au niveau juste au-dessus. C'est en agissant sur le niveau au-dessus de celui où se trouve la difficulté que l'on peut résoudre cette difficulté. Plus le niveau est élevé et plus les techniques pour traiter une difficulté sont complexes. Cet outil permet de clarifier les décisions, la motivation et les actions mais aussi d'avoir une grille de lecture pour identifier la cause d'une difficulté et pour résoudre cette difficulté.

Il a des applications dans la conduite du changement et dans la résolution de problèmes grâce à la technique de l'alignement des niveaux.

OUTIL 3 : Identification et utilisation des « méta-programmes » et des « submodalités » pour comprendre le mode de perception, la façon de traiter l'information et les sources de motivation d'une personne.

Les métaprogrammes : Un individu filtre l'information qu'il perçoit de son intérieur et de l'extérieur. Il s'exprime ensuite selon des processus généraux répétitifs, selon des modes de fonctionnement qui entrent en action à chaque fois qu'ils sont déclenchés, c'est-à-dire selon des comportements inconscients qui se répètent à intervalles réguliers. Ces processus sont organisés en programmes, c'est-à-dire en suite d'instructions. Chaque personne agit et réagit ainsi selon des grands programmes, ou métaprogrammes. Un métaprogramme révèle comment une personne s'adapte à son environnement et la stratégie qu'elle a choisie pour cela. Il éclaire donc le formatage inconscient d'une personne. Il existe trois catégories de métaprogrammes, les métaprogrammes liés au mode de perception, ceux liés au mode de traitement de l'information et ceux liés à la motivation. L'identification des métaprogrammes chez une personne permet d'obtenir des informations clés sur sa structure et son fonctionnement, de se synchroniser avec elle et donc communiquer beaucoup plus efficacement avec elle.

Les submodalités : Chaque catégorie de métaprogramme, comporte ensuite plusieurs sous-catégories, appelées « *submodalités* », qui sont faites d'opposés complémentaires. Une submodalité ou sous-programme exprime donc de façon beaucoup plus détaillée un métaprogramme et un mode de représentation sensoriel. Il y a en PNL de nombreuses submodalités. L'utilisation des submodalités permet aux thérapeutes de communiquer et d'agir de façon très précise de façon à gérer et à orienter un état intérieur. Elles permettent de focaliser sur ce qui est positif, de préserver le positif et de le faire évoluer. Elles permettent de réduire le négatif et de le neutraliser. Les métaprogrammes et les submodalités sont ainsi très fréquemment utilisés en PNL et en hypnothérapie.

Les métaprogrammes de perceptions et leurs submodalités :

- Le système VAKOG définit comment, avec principalement lequel de ces sens, une personne perçoit son environnement.

- Le type de centrage définit si la personne est plutôt centrée sur elle-même ou sur les autres.

- Le type de vision dans l'espace définit si la personne focalise plutôt son attention sur les petits détails ou sur la situation générale et globale.

- Les repères primaires définissent si la personne est premièrement focalisée sur les activités, les personnes, les informations, les objets ou sur les lieux et comment elle hiérarchise ces divers éléments.

Exemples de submodalités liées au système VAKOG :

Submodalités du mode visuel : En couleur/en noir et blanc, lumineux/sombre, net/ flou, en 2D/en 3D, en grosses images/en petites images, images proches/images lointaines, vision globale/vision des détails, vision avec un cadre/sans cadre, images continues/images occasionnelles, images lentes/images rapides.

Submodalités du mode auditif : Son d'un côté/son des deux côtés, son fixe/son en mouvement dans l'espace, volume fort/volume faible, rythme lent/rythme rapide, sons structurés/sons chaotiques, harmonieux/disharmonieux, son de courte durée/son de longue durée, langage fluide/saccadé, grave/aigü, continu/discontinu.

Submodalités du mode kinesthésique : agréable/désagréable, superficiel/profond, chaud/froid, sec/humide, doux/dur, lourd/léger, tendu/détendu, sucré/salé, acide/amer, sensation globale/sensation précise à un endroit dans le corps, sensation lisse/rugueuse, intensité faible/intensité forte, pression faible/pression forte.

Les métaprogrammes de traitement de l'information et leurs submodalités :

- Le système VAKOG définit comment, avec principalement lequel de ces sens, une personne identifie, traite et stocke l'information reçue de son environnement.

- Le système de présence définit si la personne vit les choses de façon dissociée, c'est à dire avec détachement, ou de façon associée avec empathie.

- Le type de vision dans le temps définit si la personne compare sa situation présente avec ce qu'elle a fait dans le passé, avec ce qui lui reste à accomplir dans le futur ou un peu des deux.

- Le système de repérage et de comparaison définit comment la personne se repère et si la personne focalise plus son attention sur les similitudes, sur ce qui est identique ou sur les différences.

Le système de satisfaction définit si une personne focalise son attention plutôt sur ce qui est harmonieux, sur le positif, sur ses satisfactions ou sur ce qui est disharmonieux, sur le négatif et sur ces insatisfactions.

- Le système temporel définit si une personne se repère et traite l'information plutôt en fonction du passé, du présent ou du futur et si elle vit hors du temps ou avec le temps.

Les métaprogrammes de motivation et leurs submodalités :

- La source de la motivation définit si elle se base plutôt sur ses propres convictions et sur une confiance en elle-même pour agir ou plutôt sur celles des autres.

- La forme de la motivation définit si une personne est plutôt centrée sur l'action, sur l'être ou sur l'avoir.

- Le type de motivation finale définit si une personne est plutôt centrée sur une destination et un résultat ou sur le voyage et le parcours pour atteindre le résultat.

- La source de l'action définit si une personne agit plutôt par envie (j'ai besoin ou envie de), par devoir (il faut que), par vouloir (je veux) ou parce qu'elle en a le pouvoir (je peux).

- Le type de structure d'action définit si la personne est plutôt créative et libérale ou si elle préfère plutôt suivre une procédure et s'insérer au sein d'une structure.

- La forme de l'action définit si elle s'exprime de façon plutôt introvertie et solitaire voire asociale ou au contraire plutôt sociable et associative.

- La forme du mouvement définit si elle est plutôt créatrice d'événements ou a plutôt tendance à suivre les autres.

- La direction du mouvement définit si une personne agit parce qu'elle veut atteindre un objectif synonyme de plaisir ou parce qu'elle veut éviter un point de repère synonyme de douleur.

Zoom sur la submodalité associé/dissocié : C'est l'une des submodalités les plus importantes utilisées en PNL et en hypnothérapie. Une personne qui fonctionne en sous-mode associé a tendance à fusionner et à vivre pleinement l'instant présent mais elle ne sait pas prendre de la distance. Une personne qui fonctionne au contraire en sous-mode dissocié est tellement distante qu'elle se coupe de son corps, de ses émotions et de son côté kinesthésique. C'est comme si elle était absente ou ailleurs.

En hypnothérapie, on utilise cette submodalité pour associer avec du positif (un bon souvenir) et pour dissocier quelque chose de négatif (un mauvais souvenir) afin de travailler dessus avant de le réassocier à la personnalité. La dissociation permet également à l'hypnothérapeute de mettre le patient en état de transe mais aussi d'isoler une sous personnalité problématique afin de travailler avec elle pour la transformer puis la réintégrer au sein de la personnalité. (Voir outil 6 plus loin).

L'être humain fonctionne souvent en mode dissocié, par exemple quand il fait quelque chose machinalement tout en étant absorbé par une autre activité ou quand il se visualise dans un paysage imaginaire.

L'être humain fonctionne également souvent par association quand il associe deux expériences au point que quand une expérience arrive, l'autre suit (voir l'exemple du chien de Monsieur Pavlov au chapitre 15). Le processus d'association permet d'apprendre et à faire les choses avec un minimum d'efforts. En hypnothérapie, on cherche à détecter d'éventuelles associations négatives puis à les dissocier en les transformant. Cette submodalité peut être liée en astrologie à l'axe Cancer-Capricorne.

OUTIL 4 : Méthode de questionnement pertinent pour obtenir des informations claires et précises de façon à écouter l'autre de la meilleure façon possible. Le « méta-modèle ».

Théorie des mécanismes de tri du cerveau: Il y a souvent un décalage entre ce qu'une personne perçoit, expérimente, vit et veut dire et ce qu'elle dit réellement. *Des informations sont acquises puis transformées grâce à trois mécanismes ou processus inconscients. Ces mécanismes sont la sélection, la généralisation et la distorsion.* L'information est déformée soit par un processus de sélection (informations omises, supprimées ou vagues), soit par des généralisations (informations fondées sur l'expérience du passé), ou soit encore par un processus de distorsion (exagérations, suppositions, ouvertures vers de nouveaux possibles).

Un questionnement pertinent permet de restituer des informations complètes en corrigeant les trois mécanismes de modification de l'information. Ce questionnement s'effectue en trouvant les informations manquantes et perdues, soit en trouvant un contre-exemple, soit en posant une question commençant par qui, quoi, quand, comment, qu'est-ce que, en quoi, à propos de quoi et où.

1- **Correction du mécanisme de sélection :** L'inconscient adopte certaines informations considérées comme étant utiles et en rejette d'autres considérées comme inutiles ou gênantes. L'aspect bénéfique de ce mécanisme est la capacité de trier, de se concentrer sur l'essentiel, de se concentrer sur une chose à 100% et d'être plus efficace. L'aspect parfois disharmonieux de ce mécanisme est qu'il met volontairement de côté des informations bénéfiques et utiles afin d'entretenir des croyances limitantes ou des préjugés qu'une personne nourrit.

Exemple d'une personne qui dit : « C'était mieux avant ! Il faut tout changer» : Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'information sont : En quoi est-ce que c'était mieux ? Avant quoi ? Qu'est-ce qui était mieux ? Mieux que qui ou quoi ? Qu'est-ce qui vous fait dire ça ? Qui doit changer quoi ?

Exemple d'une personne qui dit : « La vie est vraiment trop dure, je ne peux plus continuer comme ça» : Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'information sont : Dure comment et par rapport à quoi ? Continuer quoi comment ?

2- **Correction du mécanisme de généralisation :** Ce mécanisme permet de reproduire une situation déjà rencontrée. Il existe pour faciliter l'apprentissage et l'adaptation. L'inconscient associe les éléments semblables entre eux, par exemple un élément du passé et un élément du présent. Il met ensuite en place une réponse automatique à chaque fois que l'un des éléments déjà vu est rencontré. Une personne capable de conduire une voiture française par exemple sera ainsi capable conduire tout type de voiture. Lorsqu'il n'est pas judicieusement géré cependant, ce mécanisme conduit à des généralisations abusives et à des croyances limitantes qui associe un élément particulier à tous les éléments qui ont des liens avec cet élément particulier. Cela génère des croyances et des préjugés comme « Tous les … sont comme ça !». Les phobies sont souvent alimentées par ce mécanisme.

Exemple d'une personne qui dit : « Je suis toujours dans un état de joie ». Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'informations sont : Envers qui ? A propos de quoi ? Qu'est-ce qui te met en joie ? Il n'y a pas des fois où tu n'es pas en joie ?

Exemple d'une personne qui dit : « C'est mal de juger » : Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'information sont : Juger qui ? N'y a-t-il pas des cas ou juger est positif ? Que se passe-t-il si vous jugez ? C'est mal comment, d'après qui et pour qui ?

3- **Correction du mécanisme de distorsion :** Ce mécanisme consiste à transformer et à déformer la façon de percevoir la réalité présente, mais aussi passée et future. Vu sous un angle positif, cette faculté permet d'imaginer quelque chose qui n'existe pas encore et donc de le créer, ce qui implique d'abandonner des repères et un cadre de référence connus pour en créer de nouveaux.

Ce mécanisme est utilisé pour altérer la façon dont une personne a vécu son passé et pour se projeter dans l'avenir selon une certaine vision. Elle permet aussi de rendre une situation difficile moins douloureuse ou de nourrir l'espoir. Lorsqu'il n'est pas judicieusement géré cependant, ce mécanisme conduit à associer deux éléments ou des choses qui n'ont pas de rapports naturels et réels entre elles.

Exemple d'une personne qui dit : « Il ne m'écoute jamais donc il ne m'aime pas» : Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'information sont : Même pas une fois ? Vraiment jamais ? Comment le fait qu'il ne vous écoute pas prouve-t-il qu'il ne vous aime pas ? Qu'est-ce qui vous fait dire cela ?

Exemple d'une personne qui dit : « S'ils étaient intelligents, ils n'agiraient pas comme ça» : Les questions pertinentes pour obtenir un complément d'information sont : « Qui n'agirait pas comment ? C'est qui ils ? En quoi ne sont t'ils pas intelligents ? Qu'est-ce qui te fait dire qu'ils ne sont pas intelligents ? Comment aimerais-tu qu'ils agissent ?

Cet outil permet ainsi d'amener une personne à élargir sa vision des choses et ainsi à créer une plus grande quantité de choix possibles.

OUTIL 5 : Les techniques d'ancrage. La technique d'ancrage a été inventée par le psychiatre et hypnothérapeute américain Milton Erickson (1901-1980). Une application de cet outil est présentée au chapitre 11 à travers un exemple sur la confiance en soi. Tout comme un navire jette son ancre pour rester fixé quelque part, une personne peut créer une ancre et l'utiliser (on parle alors d'activer l'ancre) pour fixer un état d'esprit positif, une émotion, une qualité, c'est à dire une ressource qui est nécessaire à son évolution.

La technique d'ancrage consiste donc à créer une association, un lien, entre un stimulus extérieur, une action ou un événement et un état intérieur, c'est-à-dire un ressenti et parfois des émotions. Le stimulus extérieur peut être de nature visuel, auditif ou kinesthésique. Quand l'action ou le stimulus sont déclenchés, ils appellent l'état intérieur qui se manifeste du fait qu'il a au préalable été connecté et lié à l'action en question. La création de ce lien permet donc de faire appel à un état intérieur (souvent appelé état ressource) en déclenchant l'action ou le stimulus encodé (l'ancre).

Vous avez certainement entendu parler de Monsieur Pavlov et de son chien. Tous les jours, Monsieur Pavlov donnait à manger à son chien et juste avant de poser la gamelle au sol, il faisait sonner une clochette.

Le chien salivait puis se ruait sur sa gamelle. Un jour, Monsieur Pavlov sonna la clochette mais sans donner à manger au chien. Le chien eut exactement les mêmes comportements que d'habitude car il avait ancré l'information « sonnerie de cloche = arrivée de la gamelle = léchage des babines ». Cela est un exemple typique pour illustrer la façon dont le cerveau fonctionne et associe différents éléments dans la vie quotidienne, créant ainsi des réactions inconsciente, des automatismes. L'ancrage se base sur les mêmes principes physiologiques. Une personne exposée à un stimulus et qui se programme d'une certaine façon afin d'adopter un certain état d'être quand ce stimulus se produit va pouvoir déclencher naturellement l'état d'être en reproduisant le stimulus quand elle estime que cela est juste pour elle. Une ancre est donc un stimulus externe qui provoque un certain état d'être ou une réaction. Une ancre peut être un son ou une musique (ancre auditive), une image (ancre visuelle), un geste (ancre kinesthésique qui est la plus efficace) ou même une odeur (ancre olfactive). Les ancres sont utilisées pour appeler des qualités comme la confiance (voir chapitre 11) ou la joie, ou des états d'être positifs et ressourçants comme un état d'équilibre, de bien-être et de calme intérieur. Pour créer une ancre il est nécessaire de définir l'état d'être que vous voulez créer. Vous vous souvenez alors d'une situation où vous étiez dans cet état ou vous imaginez une situation. Vous faites le nécessaire pour revivre cet état en observant vos sensations et les images qui vous viennent. Vous définissez alors une ancre qui peut être un geste, un mouvement de la main, une posture, un mouvement de la bouche, un mot ou un son. Votre ancre doit être différente de ce que vous faites naturellement dans la vie quotidienne. Elle doit être spécifique à vous et mise en place quand vous ressentez nettement l'état que vous cherchez à relier à l'ancre. Il est ensuite judicieux de l'utiliser régulièrement pour qu'elle soit renforcée.

Quand votre ancre est définie, vous faites totalement autre chose puis quelques minutes plus tard, vous vérifiez que l'ancre fonctionne en l'activant puis en vérifiant que l'état recherché est bien là. Il existe également ce que l'on appelle des ancres négatives, c'est-à-dire des mémoires négatives auxquelles on est parfois accroché, des émotions négatives et des habitudes déséquilibrantes qui sont en quelque sorte fixées à notre personnalité.

Les techniques d'ancrage permettent de lever l'ancre, c'est-à-dire de couper le lien avec l'émotion négative ou avec la mauvaise habitude puis de la remplacer par une émotion positive. En identifiant l'ancre négative puis en l'associant à une nouvelle ancre positive, l'ancre négative est désactivée. On appelle cela une désactivation d'ancre.

Exemple de protocole de désactivation d'ancre : Ces protocoles ont été créés par des thérapeutes expérimentés et sont utilisées par des psychothérapeutes et des hypnothérapeutes.

Etape 1 : Un objectif est défini entre le patient et le thérapeute.
Etape 2 : Le patient est invité à se détendre et à se relaxer en respirant lentement et profondément.
Encodage de l'ancre A : Etape 3 : Le thérapeute demande au patient de se remémorer la mémoire, l'émotion ou la situation difficile puis de d'évaluer son intensité entre 1 et 10.
Etape 4 : Le thérapeute et le patient associent cette situation difficile à une ancre que l'on peut nommer l'ancre A, l'ancre numéro 1 ou l'ancre noire par rapport à la deuxième ancre qui va être créée dans la suite du processus et qui sera nommée l'ancre B ou l'ancre blanche.
Etape 5 : Le thérapeute parle au patient d'un sujet qui n'a rien à voir avec la situation actuelle, par exemple en lui demandant s'il a déjà été visité le Taj Mahal. Cela s'appelle créer un blanc.
Etape 6 : La mise en place de l'ancre numéro 1 est vérifiée en effectuant l'action A, c'est-à-dire en activant l'ancre A et en observant si le patient réagit comme il devrait le faire.
Encodage de l'ancre B : Le thérapeute invite à nouveau le patient à se relaxer profondément puis il lui demande de se remémorer une situation très agréable qui est l'opposée de la situation A et qui a une force émotionnelle supérieure à la situation A. Quand le patient ressent nettement cet état très agréable, l'ancre dite B, 2 ou blanche est créée.

Etape 7 : Le thérapeute parle à nouveau au patient d'un sujet qui n'a rien avoir avec la situation actuelle. Il crée à nouveau « un blanc ».
Etape 8 : La mise en place de l'ancre numéro 2 est vérifiée en effectuant l'action B, c'est-à-dire en activant l'ancre B et en observant si le patient réagit comme il devrait le faire.
Etape 9 : Créer à nouveau un blanc mais cette fois-ci avec un espace de silence.

Association des deux ancres **:**
Etape 10 : Le thérapeute active les deux ancres en même temps en demandant au patient d'effectuer les deux actions A et B en même temps pendant une trentaine de secondes et il vérifie que l'émotion négative ne se manifeste pas.
Etape 11 : Le thérapeute demande au patient de cesser l'action B puis quelques secondes après de cesser l'ancre A.
Etape 12 : Le thérapeute invite ensuite le patient à prendre conscience de son corps et à revenir à un état plus alerte en lui disant qu'il va bientôt se lever et marcher un peu.
Etape 13 : Quand le patient est à nouveau alerte, le thérapeute vérifie que la mémoire négative à bien été désamorcée en activant à nouveau l'ancre B seul.
Etape 14 : Le thérapeute conclut la séance et fait un point avec le patient.

Cette procédure est utilisée pour éliminer de mauvaises habitudes et pour aider une personne à se libérer par exemple d'addictions au tabac ou à l'alcool.

OUTIL 6 : Résoudre un conflit intérieur entre deux parties de soi ou Négociation entre différentes sous-personnalités. La PNL propose des outils complexes permettant de transformer des situations où les échanges se passent mal en une situation où les nœuds se dénouent et où les échanges deviennent harmonieux. Voici l'un de ces outils qui témoigne de toute l'intelligence du chiffre 3. Il se pratique en étant accompagné par un thérapeute, un(e) coach formé(é) à la PLN ou par un technicien ou maitre praticien en PNL.

Théorie : Vous vous souvenez qu'une des conséquences de l'incarnation dans la matière est un état de fragmentation plus ou moins important de l'être en un certain nombre de sous-personnalités plus ou moins autonomes.

Deux personnalités à l'intérieur de vous peuvent avoir des besoins, des croyances et des comportements contradictoires et totalement opposés qui s'expriment en alternance. C'est un peu comme si vous étiez une planète à vous seul(e) et qu'il y avait sur votre planète différents pays ou espaces qui peuvent héberger des sous-personnalités.

Celles-ci peuvent se constituer en groupes et parfois s'affronter. Un conflit entre deux sous-personnalités peut avoir des causes structurelles (un angle de 90° dans un thème astral par exemple) ou être lié à un vécu. Cela génère une tension intérieure, un conflit interne et peut considérablement perturber la communication. L'une des sous-personnalités peut avoir tendance à générer un comportement source de déséquilibres.

L'objectif de cet exercice est premièrement d'identifier et d'isoler, en la dissociant du reste de la personnalité, la partie source de difficultés puis de dialoguer avec elle afin de l'inciter à s'exprimer d'une façon nouvelle puis de la réintégrer à la personnalité. L'objectif est également de rétablir une certaine fluidité et une certaine harmonie entre les différentes parties en tension et de les faire autant que possible travailler ensemble. Chaque partie a toujours des besoins, une intention et un rôle qu'elle veut jouer. A la base, ces besoins, cette intention et ce rôle sont positifs et légitimes, même il en résulte des comportements qui peuvent être ou paraitre inadaptés. L'une des étapes importante est d'identifier le rôle positif de la sous-personnalité source de difficultés en lui demandant pourquoi elle se comporte ainsi. Vos sous-personnalités sont comme des guides qui sont là pour vous servir et vous aider. Plus une partie de vous est ancienne, plus elle a de l'expérience et plus elle se sent légitime pour affirmer ses besoins et pour jouer son rôle. L'exercice se pratique avec un « paper board » ou tableau et avec deux feutres de couleurs différentes. Cet exercice peut être fait en groupe où des personnes sont placées sur les chaises où figurent le nom de chaque partie tandis que la personne qui fait le travail reste debout où s'assoie sur une chaine où il y a son nom.

Etape 1 : Vous identifiez les deux parties et vous les nommez. Vous pouvez noter leur nom sur une feuille et poser ces deux feuilles sur deux chaises. Une troisième chaise, sur lequel est placé le nom de la personne, symbolisera la personne. La personne ira ainsi alternativement d'une chaise à l'autre. La personne doit bien comprendre le concept des sous-personnalités et surtout intégrer le fait que l'intention de chaque partie est bonne et positive et qu'elle veut son bonheur même si cela débouche sur des comportements peu harmonieux.

Etape 2 : Dialogue avec chaque partie en alternance. Vous demandez à la première partie quelle est son intention positive, son rôle, sa fonction, sa raison d'être. Vous lui demandez si ce rôle est vraiment important pour elle et pourquoi. Vous la remerciez pour ce qu'elle fait et lui montrez que vous la comprenez.

Vous lui demandez s'il y a une sous personnalité qui l'empêche de jouer pleinement son rôle, qui l'interrompt et comment ça se passe. Vous faites de même pour la deuxième sous-personnalité.

Etape 3 : Négociation. Vous demandez à la sous-personnalité A si son rôle est suffisamment important pour qu'elle accepte que la sous-personnalité B puisse aussi s'exprimer, afin que la sous-personnalité B puisse elle aussi accepter que A s'exprime. Vous faites de même avec la sous-personnalité B par rapport à la sous-personnalité A. L'objectif est que chaque sous-personnalité comprenne le rôle de l'autre, accepte la légitimité de ce rôle et donne son accord pour que l'autre personnalité s'exprime. Vous demandez alternativement à chaque sous-personnalité si elle accepte de changer pour améliorer la situation. Vous demandez à chaque partie de faire un premier pas vers l'autre et d'avancer vers un compromis acceptable. Vous pouvez demander à chaque partie si elle a besoin d'une ressource pour cela. Une ressource extérieure peut alors être appelée, sous la forme d'une qualité comme la sagesse, l'adaptation, la foi ou l'amour, puis associée à la partie qui en a besoin. Vous pouvez éventuellement imaginer qu'il y a un câble, un pont, un téléphone spécial ou un tapis rouge qui se manifeste pour donner aux deux parties la possibilité de communiquer entre elles. Vous pouvez ensuite féliciter et remercier chacune des parties pour leurs efforts et leur capacité à s'adapter de façon à ce que vous ressentiez plus de bien-être.

Etape 4 : Finaliser la négociation. Vous demandez à chacune des sous-personnalités de s'engager à respecter l'accord qui a été passé pour une certaine durée qui est définie de façon précise. Si l'une des sous-personnalités exprime à nouveau un désaccord, il faut refaire l'étape précédente. Vous pouvez enfin associer la partie qui était à l'origine de la difficulté à une image positive puis autoriser les deux parties à prendre place à l'intérieur de vous sous leurs nouvelles formes, avec les nouveaux accords.

Etape 5 : Valider la cohérence du système global. Lorsque l'accord est obtenu, vous vous demandez si d'autres parties de vous-même ont des objections à ce que ces deux sous-personnalités travaillent ensemble.

Si c'est le cas, il va falloir renégocier avec une troisième sous-personnalité en pratiquant les étapes 1, 2, 3 et 4. Si tout se passe bien, vous réintégrez la ou les parties concernées par la séance, qui ont été transformées, à votre personnalité de façon à ce qu'elles prennent à nouveau leur place au sein de votre structure.

Cet outil a de nombreuses applications dans les négociations d'affaires et dans la diplomatie mais aussi en psychothérapie, pour trouver sa mission de vie par exemple (voir chapitre 10). Vous trouverez au chapitre 14 un développé de cet outil sous la forme d'une technique nommée la psychothérapie dynamique et au chapitre 15 une technique permettant de gérer l'une des sous-personnalités compliquée, le saboteur.

OUTIL 7 : Expérimenter la psychologie positive.

Cette branche ou courant de la psychologie, très proche de la PNL, a pour objectif d'aider les personnes à être plus heureuses. Elle a pris naissance aux Etats-Unis dès 1995. Elle stipule que chaque personne est créatrice de sa vie et que cette création dépend beaucoup de la vision adoptée et de là où l'attention est focalisée. Elle propose de développer une attitude consistant à focaliser l'attention sur ce qui est positif, sur ce qui va bien dans sa vie. Elle considère que focaliser son attention sur le négatif ou parler de ses problèmes peut parfois être utile pendant un court laps de temps mais qu'ensuite cela peut rapidement devenir de la pollution qui nourrit un état de misère intérieure. Elle invite à identifier et à accepter ce qui ne peut pas être changé et à voir où chacun peut s'exprimer à sa façon et qu'il y a toujours des moments où il est possible de vivre des instants de bonheur où l'on peut s'exprimer. Elle invite à considérer le point de vue que chaque personne a le choix de regarder ce qu'elle regarde et de voir ce qu'elle voit et ainsi à constater que ce regard particulier envers ce qui est positif dépend avant tout de soi. Adopter un regard positif et une attitude positive est en grande partie une affaire de volonté. Elle définit le bonheur comme une capacité créatrice et une capacité à se focaliser sur le positif. Elle propose d'expérimenter en conscience ce qui rend heureux et d'identifier les moments dans une journée où il y a un état, c'est-à-dire des émotions, des sentiments et des ressentis corporels de joie, de fluidité, de bonheur et de bien-être, aussi courts soient-ils. Elle invite ensuite à élargir et à étirer ces moments dans l'espace et dans le temps. Elle souligne l'importance de la gratitude et démontre que ce sentiment facilite la création d'un état de bonheur. Elle invite à se souvenir régulièrement des moments de bonheur, de plaisir et de bien-être qui réchauffent le cœur et à remercier la vie ou les personnes qui ont facilité la création de ces moments-là. Elle considère que la véritable guérison consiste à remplacer la souffrance par la joie en créant de plus en plus de bonheur grâce à une attitude et une vision positives. Elle montre enfin que la méditation aide beaucoup à faire ressortir le positif qui existe en chaque personne.

La méditation aide à se connecter à sa réalité intérieure, à voir les choix qui ont été faits et ceux qui n'ont pas été faits puis à prendre conscience des attitudes exprimées et de la vision des choses qui est adoptée. Elle aide ensuite à faire le choix conscient de nourrir le positif et d'utiliser son pouvoir créateur pour développer une vision positive, pour créer des instants de bonheur et pour œuvrer de façon à ce que ces instants de bonheur s'expansent dans l'espace et dans le temps. Voici deux exercices que vous pouvez renouveler régulièrement.

Exercice 1 : Souvenez-vous de trois instants de bonheur que vous avez éprouvés aujourd'hui, cette semaine ou dans le courant du mois et remerciez-vous, remerciez la vie et remerciez dans votre cœur les personnes qui y ont participé. Acceptez de ressentir de la gratitude et identifiez les sensations corporelles, les sentiments et les émotions qui sont là quand vous ressentez de la gratitude.
Exercice 2 : Faites de votre mieux, pendant une journée, pour focaliser votre attention uniquement sur ce qui est positif et identifiez ce que vous ressentez dans votre corps, les pensées qui vous traversent et les émotions ou sentiments que vous ressentez.

Fin de l'outil PNL

La Parole :

Je vais maintenant vous parler de la force qui est l'outil à l'origine de toute création. Il s'agit de la Parole aussi appelé le Verbe. La « Parole » est l'énergie de « la Source de toute vie » qui s'exprime d'une certaine façon afin de créer une forme. C'est avec cette énergie vivante que sont créés tous les univers et toutes les formes de vie. Il a été possible, dans un très lointain passé, et il le sera à nouveau dans des époques à venir, que des êtres humains soient capables de créer des matériaux et des objets grâce à l'énergie magique de la parole. Pour avancer vers votre but suprême, il est nécessaire que vous appreniez à découvrir cette énergie. Pour découvrir l'énergie magique de la Parole, il est nécessaire que vous choisissiez les mots et des phrases qui vous touchent, qui suscitent en vous des émotions et qui vous fassent vibrer. Il est nécessaire que vous répétiez ces phrases en silence, intérieurement, comme vous répétez un morceau de musique, jusqu'à ce que vous puissiez le jouer de façon fluide.

Il est nécessaire que vous ressentiez ces paroles en vous avec tout votre corps et avec toute votre âme, en persévérant, jusqu'à ce que vous ayez la sensation tout d'abord que quelqu'un d'autre les prononce à votre place puis enfin qu'elles deviennent vivantes en vous et vous en elles ; jusqu'à ce que la parole prenne vie en vous.

Votre corps devient alors comme un instrument de musique qui permet aux paroles de s'exprimer et vous parvenez alors à vous ressentir comme étant la conscience des paroles que vous avez choisies puis comme la vie qui est derrière ces paroles. Cette pratique vous permettra de rapprocher petit à petit votre conscience actuelle vers votre corps spirituel, de vous éveiller graduellement à l'état d'esprit nommé « Dieu », de récupérer le pouvoir que vous avez jadis perdu et d'accéder à l'étape suivante.

Vivre le meilleur du chiffre 3 : J'incarne le meilleur du chiffre 3 quand je donne une forme juste à tout ce qui est, quand j'apprends à exprimer ma volonté de joie et à vivre avec joie, quand j'apprends à respirer correctement, de façon ample et profonde, afin de générer souplesse et fluidité, quand j'apprends à explorer la sensation des mots et l'énergie magique de la Parole, quand j'utilise l'énergie magique de la parole en me ressentant comme étant la conscience des paroles que j'ai choisies, quand j'écoute mon intérieur et ce qu'il y a dans mon environnement, quand je prends conscience que les pensées et les paroles sont source de création et engendrent des événements dans le monde de la matière.

J'incarne également le meilleur du chiffre 3 quand je discipline mes pensées en évitant toute pensée sans amour, quand j'apprends à réduire mon mental au silence et à le faire taire là où s'arrêtent ses droits, quand je trouve les mots justes pour communiquer et quand je communique de façon impeccable, quand j'accepte d'apprendre ce que je ne sais pas, quand j'acquiers les informations nécessaires à l'exercice de ma profession, quand je prends en compte le fait que tout savoir cérébral est éphémère, qu'il sert uniquement pour l'adaptation à la vie terrestre et que le véritable savoir est une expérience intérieure vécue, corporelle et intuitive, qui englobe le corps tout entier, où la personne qui sait et ce qui est « su » ne font plus qu'un.

J'incarne enfin le meilleur du chiffre 3 quand je prends conscience de la valeur du rire en tant que force libératrice, quand il est associé à la sagesse et quand j'exprime mon sens de l'humour, quand je prends conscience que toute vie est mouvement, rythme et nombre, quand je synchronise mon ressenti, ma volonté, mon cœur, mon énergie, mes paroles, mes actions et mon autorité, quand je m'adapte à la « Nécessité » et quand je m'investis dans la vie et dans l'action en utilisant ma créativité, mon intelligence et mon intelligence relationnelle pour créer de nouvelles formes, afin de servir la vie et de faire de ma vie une œuvre d'art.

Etape 4 : Bâtir votre empire.

Le message spirituel sacré du chiffre 4 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 4, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent l'Empereur car il vous permet d'exprimer votre autorité et votre propre pouvoir, de prendre votre place là où vous êtes et de symboliquement « bâtir votre empire » et construire votre vie. Voici l'enseignement du chiffre 4.

Votre but suprême est d'accéder à votre réalisation et à la conscience que vous ne faîtes qu'un avec « la source de toute vie ». Vous réaliser signifie accomplir tout ce que vous avez à accomplir pour aller au bout de vous-même. Pour cela, il vous faut développer votre volonté afin de vouloir avec force, la clarté de vos intentions, votre capacité à concentrer votre sens de l'observation, votre pouvoir de décision, votre courage et l'efficacité de vos forces, puis les rassembler toutes sous une autorité centrale elle-même unie ou synchronisée avec la volonté divine, avec la volonté du « Père », ou autrement dit avec les nécessités de l'ordre cosmique.

Il vous faut aussi continuer à développer, protéger et nourrir votre confiance en vous. **La confiance est une force éternelle qui attire et concentre les forces nécessaires pour faire ce qui doit être fait.** Ce développement de votre volonté, de votre autorité, de votre confiance et de vos forces ne peut se faire d'une part qu'à travers la vie et l'action, à travers un travail de la meilleure qualité possible, en bâtissant votre empire à votre façon, à travers l'accomplissement de vos obligations dans l'exercice du métier ou de l'activité que vous avez choisie et d'autre part qu'en apprenant à ressentir, en observant ce qu'il y a au plus profond de vous-même, en vivant le lien divin qui vous apporte confiance, légitimité et puissance.

Plus vous agissez de façon consciente et en faisant de votre mieux, plus vous développez l'état de sérénité qui est nécessaire à l'évolution spirituelle. Plus vous vous affirmez avec une autorité juste et plus ce qui est divin en vous peut s'affirmer à travers vous. Vous pouvez alors mettre votre autorité, vos compétences et votre puissance retrouvée au service de la vie et réaliser votre vie en serviteur, en créateur et en bâtisseur.

Outil en lien avec le chiffre 4 : Compréhension du fonctionnement d'une entreprise et de son environnement pour « bâtir votre empire » :

Tout « Empereur » a conscience des différents éléments qui suivent :

1- L'organisation est une nécessité pour l'entreprise.

La communauté humaine devant travailler dans un même but et une même direction pour être efficace, le travail de chacun doit être coordonné et organisé. L'entreprise doit être structurée. Elle nécessite des organes de décision, de commandement et de contrôle. Une entreprise évolue dans un univers concurrentiel. Pour se protéger, elle investit dans la recherche et dépose des brevets pour éviter que ses inventions ou ses savoir-faire propres ne soient copiés. Elle organise une veille technologique pour connaître les meilleurs procédés, les meilleurs équipements utiles à sa production, qu'elle décidera ou non ensuite de se procurer. Elle doit réduire ses coûts de production pour dégager de la marge, ou avoir des prix de vente attractifs.

Pour se faire connaître, ainsi que ses produits, elle doit communiquer vers l'extérieur, solliciter des clients potentiels et faire de la publicité. Elle doit analyser en permanence son environnement pour s'y adapter. Elle doit toujours être prête à détecter l'émergence d'un nouveau marché ou la disparition de celui qu'elle exploite, mais aussi l'apparition d'une nouvelle contrainte sociale, légale ou environnementale.

Ses produits et ses stocks peuvent devenir obsolètes. Ses clients peuvent être en difficulté (ou de mauvaise foi), non solvables et ne pas payer. Les fonds mis à sa disposition doivent être rétribués.

L'entreprise doit respecter les lois et règlements des pays où elle exerce son activité tout en optimisant sa fiscalité. Elle doit s'adapter à leur évolution, de même qu'à celle des mœurs des citoyens. Elle doit tenir compte de l'évolution du système politique, de la recrudescence des actions en justice, de la sensibilisation à l'écologie, du développement d'un besoin de temps libre et d'un environnement mondial en crise perpétuelle. Les attentes du personnel évoluent, les emplois se féminisent, le niveau d'étude des jeunes progresse, l'information est disponible partout rapidement. De cette organisation découle un ensemble de fonctions qui organisent l'activité au sein de l'entreprise.

2- Les principales fonctions de l'entreprise

La direction et le management : Elle regroupe les cadres des différents services de l'entreprise. Sa finalité est de diriger l'entreprise en organisant les ressources pour satisfaire les clients. Elle est aussi d'assurer le développement et la pérennité de l'entreprise.

La production : Elle s'occupe de la planification, de l'ordonnancement et de la fabrication. Sa finalité est de produire à moindre coût en respectant les délais et la qualité demandée. Une meilleure combinaison et efficacité des facteurs de production permettent de dégager des gains de productivité. Ce surplus de valeur peut ensuite être utilisé pour baisser les prix de vente afin d'être plus compétitif sur le marché, pour rembourser les dettes afin de gagner en liberté d'action et réduire le risque, pour améliorer la rémunération des salariés afin de les fidéliser et les motiver, pour accroître les dividendes des associés et pour accroître les possibilités d'autofinancement.

Le commercial : Elle gère le marketing et les ventes. Sa finalité est de développer le chiffre d'affaire et la marge, de pérenniser la clientèle, de minimiser les risques commerciaux, de résoudre les éventuels litiges et de développer l'image de l'entreprise.

La technique : Elle gère la recherche et le développement mais aussi l'informatique. Sa finalité est de disposer d'outils fiables et performants, d'inventer, de concevoir, de créer, d'améliorer, de perfectionner et d'organiser le fonctionnement de l'entreprise

La logistique : Elle gère les achats, approvisionnements, méthodes, stockage, gestion des stocks, transport. Sa finalité est de disposer de la bonne quantité de marchandise, au bon prix, au bon moment et au bon endroit et d'optimiser l'organisation des flux de marchandises et d'informations.

Les finances : Elle gère la trésorerie, la comptabilité, et l'administration de la société. Sa finalité est d'équilibrer les comptes, de prévoir et budgétiser, de disposer de trésorerie et de dégager des profits.

La gestion des ressources humaines : Elle s'occupe de la gestion du personnel, des paies, des relations sociales, de la formation et de la communication. Sa finalité est surtout de disposer de personnes à temps, motivées, en effectifs suffisants, avec les bonnes compétences à un coût compatible avec les objectifs de l'entreprise dans le climat social le plus favorable possible.

Elle est aussi de reconnaître les apports de chacun, de payer à chacun son dû, d'adapter les ressources de l'entreprise au volume de travail et de minimiser les risques professionnels.

3- Les principaux métiers associés à quelques fonctions.

- Dans la fonction « Finance »
Comptable / Expert, Trésorier,
Contrôleur de gestion,
Caissier

- Dans la fonction « Commerciale »
Agent de Marketing, Designer
Chargé de recherche et développement
Administrateur des ventes,
Vendeur / Démonstrateur
Technico-commercial / VRP,
Crédit manager

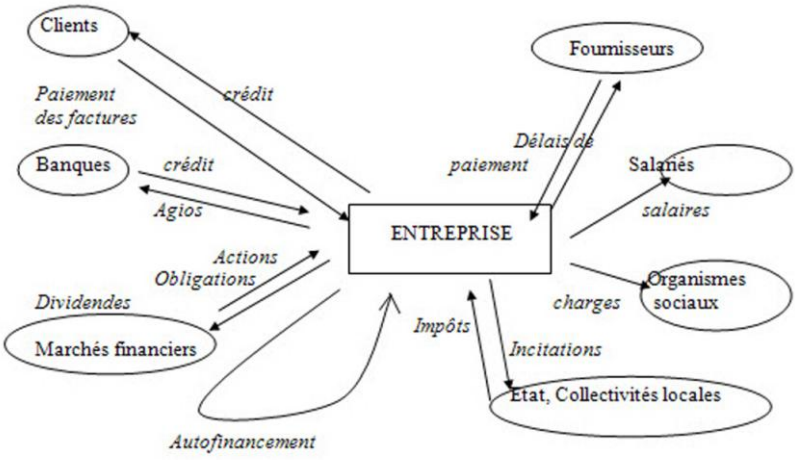
- Dans la fonction « Technique »
Ingénieur études / essais / mise au point
Technicien de maintenance
Agent de production ou de fabrication
Cadre technique
Agent d'entretien ou de nettoyage
Technicien Informatique

- Dans la fonction « Logistique »
Acheteur / Approvisionneur
Technicien Méthodes/Organisation
Technicien Ordonnancement/Planification
Gestionnaire des transports
Gestionnaire de magasin, gestionnaire des stocks
Réceptionniste, préparateur de commandes
- Dans la fonction « Ressources humaines »
DRH / RRH
Technicien Paie
Gestionnaire RH
Chargé des relations sociales
Chargé de recrutement,
Formateur, Gestionnaire des plans de carrières
Chargé de la sécurité et des conditions de travail,
Chargé de communication

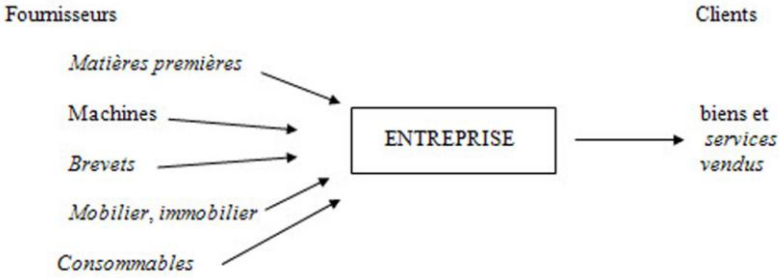
4- Les flux traversant l'entreprise et les partenaires de l'entreprise

Une des caractéristiques de l'entreprise est une forte dépendance à son environnement économique, politique, technologique et social. Elle est au cœur d'un réseau de relations avec différents partenaires. L'entreprise est traversée par des flux financiers, des flux physiques et des flux d'informations.

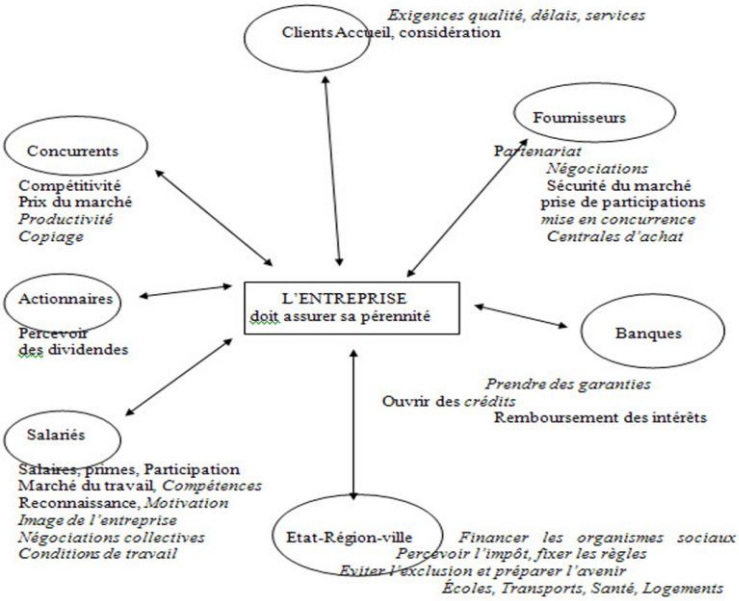
Les flux financiers de l'entreprise :



Les flux physiques entre fournisseurs, l'entreprise et ses clients :



Les partenaires d'une entreprise



5- L'adaptation à l'environnement économique de l'entreprise

Toute entreprise évolue dans un environnement économique. Depuis quelques années les secteurs d'activités évoluent de façon très différente : le secteur primaire (minerais, énergie, agriculture et pêche) décroît, c'est-à-dire que le nombre des emplois dans ce secteur diminue régulièrement. Le secteur secondaire (transformation) se stabilise. Il régresse dans certaines branches professionnelles et augmente dans d'autres (le recyclage par exemple). Le secteur tertiaire (commerce, transports, services) se développe et continuera à le faire dans le futur.

Aujourd'hui, l'univers économique de l'entreprise est caractérisé par :

- la rareté et le renchérissement des matières premières et de l'énergie
- une surabondance des capacités de production
- une concurrence effrénée, nationale et internationale induisant une guerre économique
- une évolution technologique incessante
- l'ouverture des frontières et la déréglementation
- des crises financières

- un contexte économique mondial de récession.

Au chapitre 10 de ce livre, vous pouvez découvrir les indices cycliques qui montrent les grandes tendances de l'économie mondiale.

Pour se défendre, et rester dans la compétition, l'entreprise doit :

- mettre en place la veille technologique, organisationnelle,
- être à l'écoute du marché, détecter les opportunités,
- connaître ses concurrents, ses forces, ses faiblesses,
- faire preuve de réactivité, de souplesse, de flexibilité, d'innovation
- être capable de changement d'organisation et maîtriser ses flux d'informations et de marchandises
- rassembler toutes ses énergies et optimiser ses ressources humaines
- élaborer des stratégies

La flexibilité et l'innovation sont deux mesures essentielles adoptées par les entreprises pour s'adapter.

La flexibilité : Cela désigne la capacité de l'entreprise à faire varier ses capacités de production. Elle se traduit par la possibilité de faire varier le nombre d'heures de travail (modulation de la durée du travail, heures complémentaires et supplémentaires), le nombre de salariés employés (appel à l'intérim ou aux CDD), le transfert d'activité d'une ligne de produits sur une autre (polyvalence et mobilité interne).

L'innovation : Elle consiste en une adaptation du produit à la demande (exprimée ou non par les consommateurs) afin d'échapper à la concurrence (produit nouveau) ou d'améliorer un produit pour le rendre plus attractif (aspect, fonctions, qualité…).

Pour s'adapter, une entreprise doit avoir une stratégie pertinente.

Les stratégies d'entreprise : Face à l'évolution du contexte économique et à la concurrence croissante, les entreprises ont dû redéfinir leurs objectifs et réfléchir à leur évolution sur leurs marchés. De là est née la stratégie d'entreprise. Une stratégie d'entreprise est une suite d'actions, mise en place par l'entreprise, pour maintenir et développer son avantage concurrentiel, vis à vis des autres entreprises du secteur d'activité, donc sur un marché spécifique.

Une stratégie d'entreprise consiste à préserver, adapter, développer l'entreprise, innover et apprendre, plus vite que ne le fait la concurrence, au moindre coût.

Il est très important que la fonction RH soit informée de la stratégie d'entreprise. La question de la survie de l'entreprise se pose lorsqu'un ou plusieurs des facteurs suivants menace la pérennité de l'organisation :

- Le client (nouveaux besoins, volatilité) - Le produit (produit en fin de cycle)
- Le marché (incertitudes économiques)
- La technologie (mutations technologiques)
- La concurrence (intensification et internationalisation)
- Le capital (prise de participations, rachats, OPA)
- Le personnel (nouveaux courants socioculturels, nouvelles aspirations, évolutions démographiques)
- la législation (modifications des lois et réglementations Françaises, Européennes, Internationales)

6- Analyse d'une entreprise : Afin de se développer et de résister à la concurrence, les entreprise effectuent des analyses quasi permanentes d'elles-mêmes, de leur marchés, de leurs produits et du secteur d'activité auquel elles appartiennent. Monsieur Michael Porter est une des références majeures en analyse industrielle donc si le sujet vous intéresse, vous pouvez vous référer à ses ouvrages. L'une de ses théories est la théorie de l'analyse concurrentielle.

Exemple : Analyse de la chaîne de valeur : Il s'agit d'un outil qui permet de repérer les activités internes créatrices de valeur pour l'entreprise. On distingue les activités principales relatives à la création matérielle du produit (production, vente, transport, SAV…) et celles de soutien qui viennent à l'appui des activités principales (GRH, approvisionnements…).

L'analyse de la chaîne de valeur permet de détecter les sources à partir desquelles l'avantage concurrentiel pourra être augmenté. Cela passe parfois par le fait d'externaliser de la production ou des services. Pour effectuer une analyse pertinente d'une entreprise, il convient d'effectuer une analyse concurrentielle et une analyse dite « sectorielle », c'est-à-dire des différents secteurs ou parties de l'entreprise. La méthode SWOT est un des outils de diagnostic les plus fréquemment utilisés. Elle permet de repérer les facteurs qui ont une influence stratégique sur l'entreprise. Les facteurs peuvent être d'origine interne, ce sont les forces et faiblesses de l'entreprise, ou d'origine externe, ce sont les opportunités et les menaces de l'environnement.

Voici à la page suivante des tableaux d'analyse pour 4 fonctions de l'entreprise :

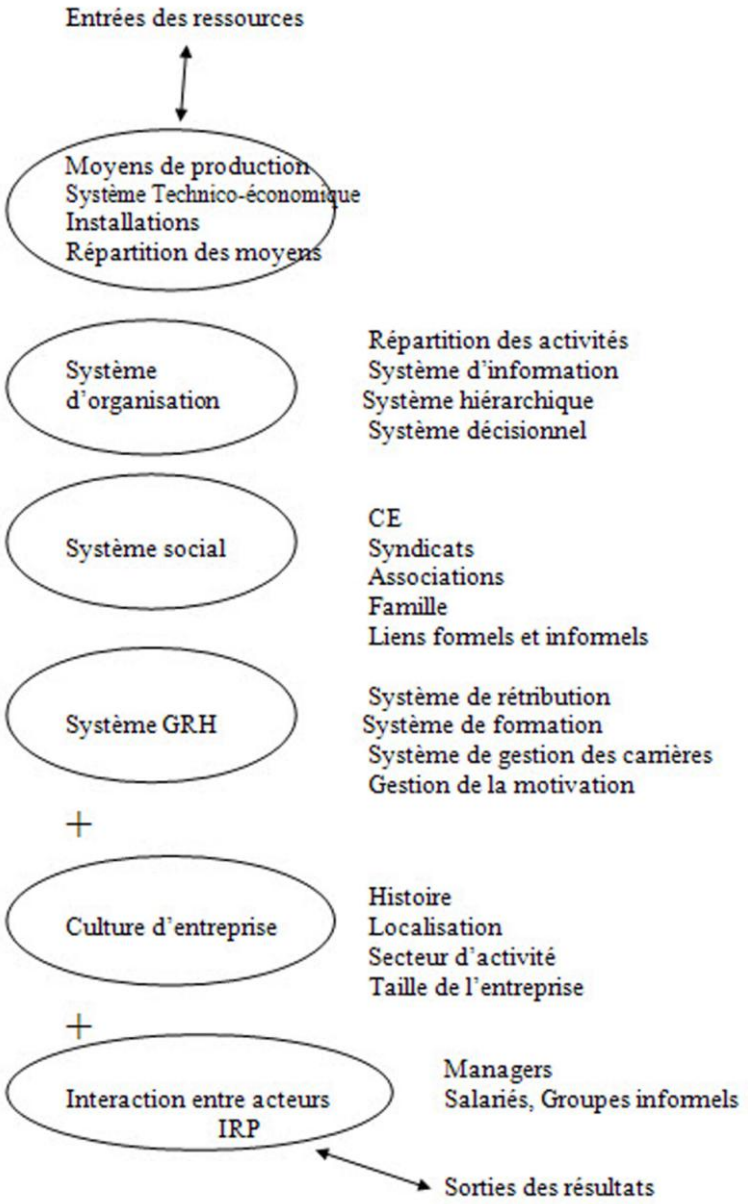
Critères d'analyse de la fonction commerciale	Forces	Faiblesses
Evolution du chiffre d'affaire		
Volumes des ventes		
Notoriété, fidélisation de la clientèle		
Cohérence des plans MKT,		
Analyse du prix, du produit, de la distribution, de la communication		
Parts de marchés		
Gammes et cycles de vie des produits		

Critères d'analyse de la fonction production	**Forces**	**Faiblesses**
Capacité de production- Coûts de production- délocalisation		
Qualité de production- normes		
Délais de production		
Pilotage en flux tendus-flux poussés		
Sous-traitance-relations client-fournisseur		
Innovation		
Logistique		

Critères d'analyse de la fonction finance	**Forces**	**Faiblesses**
Résultats et bénéfices		
Niveau d'endettement et possibilités d'investir		
Investissement récents		
Risque de rachat		
Sources de financement		
Niveau des stocks		
Masse salariale		

Critères d'analyse de la fonction RH	**Forces**	**Faiblesses**
Existence de GPEC		
Recrutement-pyramide des âges		
Mode de rémunération- fixe-variable-individuelle		
Horaires flexibles-annualisation – 35H		
Compétences du personnel- formation		
Motivation-avantages sociaux		
Analyser de l'organisation du Travail…		

7- Schéma synthétique de l'entreprise : L'entreprise est un ensemble de systèmes, situés entre une entrée de ressources et une sortie de résultats. Ces systèmes sont en interaction permanente entre eux et avec l'environnement.



Vivre le meilleur du chiffre 4 : J'incarne le meilleur du chiffre 4 quand je prend conscience que la vie, le monde et l'évolution obéissent à des règles impliquant des droits et des devoirs, quand je prend conscience que seule la confiance en moi permet la réalisation et quand je sais reconnaitre, nourrir et protéger ma confiance en moi par les attitudes et les actions appropriées, en écartant toute illusion.

J'incarne également le meilleur du chiffre 4 quand je prends conscience que la véritable autorité, celle qui est légitime, est à l'opposé de toute contrainte, de toute demande, de toute manipulation et de toute violence, quand je prends conscience que la véritable autorité ne peut être fondée que sur la confiance et la liberté, c'est-à-dire sur l'accomplissement des lois de l'univers, de la « Nécessité » et quand je prends conscience que l'autorité nourrit sa légitimité en prenant avant tout soin du bien-être et de l'évolution d'autrui.

J'incarne également le meilleur du chiffre 4 quand je prends conscience de la valeur du travail, de mon pouvoir de questionnement, de ma capacité de décision et de mon pouvoir de concentration, quand je prends conscience que le monde extérieur, la vie et l'action permettent à mon âme de grandir, quand je fais preuve de persévérance jusqu'à l'obtention du résultat recherché, quand j'exprime mon autorité, ma capacité à donner la juste direction à prendre, ma puissance de travail et mon pouvoir sur les affaires du monde.

Je mets alors mon autorité et ma puissance au service de la société et de la vie en définissant des objectifs justes puis en m'impliquant pour accomplir mes devoirs, mais aussi pour réaliser mes rêves dans le monde extérieur. J'agis chaque jour autant que possible, en faisant toujours de mon mieux, en maîtrisant mes pensées, mes paroles, mes attitudes et mes actions. Je prends ma place dans le monde et je bâti, à ma manière, mon « empire » intérieur et extérieur.

Etape 5 : Maîtriser les systèmes d'informations.

Le message spirituel sacré du chiffre 5 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 5, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « le guide » ou « le Grand-Prêtre » ou encore « l'expert » car il vous permet de maîtriser des systèmes d'informations, d'intégrer un premier niveau de conscience spirituelle dans votre vie et de prendre conscience de vos dons, des dons que vous portez en vous et qui sont, d'un point de vue spirituel, des bénédictions en provenance de votre partie divine ou du meilleur de vous-même si vous préférez. Voici l'enseignement du chiffre 5. De la même façon que pour vivre dans la matière, vous devez naître dans un corps matériel, pour vivre dans le monde spirituel et accéder à la vie spirituelle consciente, vous devez naître dans un corps spirituel et devenir une nouvelle forme de vie. Il est pour cela nécessaire que vous développiez la conscience de vos capacités, que vous utilisiez vos capacités pour vous exprimer, que vous rassembliez les différentes parties de vous-même et que vous deveniez en quelque sorte la meilleure version de vous-même. Il s'agit de faire un avec votre moi spirituel, de placer votre conscience dans votre corps spirituel puis d'accueillir en votre moi une étincelle spirituelle qui provient de la source de toute vie afin de devenir véritablement « rempli de lumière » et « reconnecté à la source », votre moi spirituel devenant alors le récipient qui loge l'étincelle spirituelle qui provient de l'Esprit Eternel source de toute vie. Cela ne peut se produire que si vous apprenez à voir tout ce qui est d'une façon positive et avec amour, que si vous apprenez à faire la différence entre ce qui est éternel en vous et ce qui est temporairement adopté durant votre vie sur Terre, que si vous êtes capable d'être maître de vos pensées et de vos désirs, que si vous devenez de plus en plus capable de vous aimer et d'aimer toute vie sur la Terre, que si vous acceptez les gens et les situations tels qu'ils se présentent comme s'ils étaient voulus par Dieu ou par la vie, que si vous développez votre volonté et votre discernement, que si vous prenez soin de votre confiance en vous et de votre joie, que si vous utilisez autant que possible votre créativité, que si vous vous laissez pénétrer par la force de l'amour, que si vous apprenez à prier et que si vous arrachez le voile épais ou l'écran qui recouvre votre œil spirituel et votre cœur. Vous pouvez, pour développer votre conscience du chiffre 5, pratiquer la méditation Terre-Cœur-Ciel qui est décrite au chiffre 19. Cette méditation peut vous aider à vous relier à la Terre, au ciel et à votre cœur.

Outil de connaissance de soi en lien avec le chiffre 5 :
Un très bon outil de connaissance de soi pour intégrer le chiffre 5 est le Diamant de Naissance. Cet outil est une synthèse entre l'astrologie, la numérologie et la tarologie. Il met en lumière 24 facettes de votre âme. Il vous permet d'avoir une vision synthétique claire de ce que vous êtes, d'où vous venez et là où vous allez, avec par exemple vos atouts et vos difficultés, vos défis et vos solutions. Vous trouverez cet outil dans le livre « Cinq outils de connaissance de soi ». Vous pouvez effectuer une consultation Diamant de Naissance par téléphone ou en direct à Lyon. Vous pouvez vous procurer une étude intitulée « Votre Diamant de Naissance », sur le site web http://www.coaching-evolution.net

Vivre le meilleur du chiffre 5 : Vous avez conscience des origines spirituelles de l'être humain et des processus d'incarnation qui scindent l'être humain en un pôle masculin et un pôle féminin, le fragmentent en plein de sous-personnalités plus ou moins autonomes et le déconnectent presque entièrement de sa « source créatrice ». Vous avez conscience qu'un être humain est constitué d'un corps spirituel autour duquel gravite une âme faite de multiples volontés et que cet ensemble est incarné dans un corps physique. Vous avez conscience que l'âme ne peut grandir que par la vie et l'action et qu'elle ne peut s'épanouir que par la prière, la méditation et par un cheminement effectué dans une totale liberté de choix, où une partie de la vie est consacrée au développement spirituel.

Vous avez conscience des différents enseignements nécessaires, en lien avec le corps spirituel (Le Père), l'âme (le Fils) et le corps physique (le Saint Esprit), qui sont accessibles à l'humanité pour que ces membres puissent retrouver le chemin de l'union avec Dieu. Vous savez que chaque âme finira un jour par se rassembler à nouveau autour de son centre et vous êtes motivé pour apporter votre contribution à l'évolution de la vie, souvent en dispensant certains enseignements. Vous avez conscience que la confiance en vous, un sens de l'objectif et un centrage dans votre cœur sont indispensables pour avancer sur votre chemin et vous savez à la fois reconnaitre, nourrir et protéger votre amour et votre confiance par les attitudes et les actions appropriées, en écartant toute illusion. Vous avez conscience que la véritable autorité, celle qui est légitime, nourrit sa légitimité en prenant avant tout soin du bien-être et de l'évolution d'autrui, qu'elle est à l'opposé de toute contrainte et de toute dépendance et qu'elle ne peut être fondée que sur la confiance, la liberté de choix et l'accomplissement de la « Nécessité », c'est-à-dire des lois de l'univers.

Votre synchronisation avec ces mêmes lois vous permet d'être « béni des Dieux ». Vous avez conscience de votre autorité, de votre capacité à donner le sens et la juste direction à prendre, de votre puissance organisatrice et de votre pouvoir de restituer la force de la foi et de l'amour.

Vous êtes chaque jour dans l'action, en faisant toujours de votre mieux, en cultivant la maîtrise de votre corps, de votre cœur, de votre joie, de vos pensées, de vos paroles, de vos attitudes, de votre grandeur d'âme et de vos actions. Vous prenez votre place dans le monde, suivez votre propre chemin vers Dieu et vers votre unité intérieure, dispensez des enseignements et aidez les personnes qui sont prêtes à avancer sur leur chemin. Vous êtes alors un Grand-Prêtre au service de la vie.

Etape 6 : Etre l'artiste de votre vie.

Le message spirituel sacré du chiffre 6 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 6, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « l'Amoureux » car il vous permet d'être dans un état où vous êtes amoureux de la vie, où vous percevez la beauté qui est présente et où vous êtes capable de créer des liens et des formes. Voici l'enseignement du chiffre 6. Je vais vous parler des couleurs, de l'attraction entre les êtres, du choix, des deux routes, du mariage entre Homme et Femme, de la réussite du couple et de l'harmonie conjugale. Tout cela passe par une capacité à identifier puis gérer les sentiments et des émotions.

Percevoir la beauté des êtres, des choses et du monde : Quand vous percevez la beauté qui existe partout, vous vous remplissez d'énergie et vous êtes alors en communion avec la vie et avec la joie. Pour percevoir la beauté et faire l'expérience d'un partage d'énergie, vous pouvez par exemple aller dans la nature dans un endroit que vous trouvez beau.

Observer le ciel, vous asseoir devant un arbre, encore vous asseoir sur un banc en ville en souriant discrètement aux gens qui passent devant vous et en observant les belles personnes. Vous pouvez aussi écouter un morceau de musique qui vous élève. La plus grande beauté se trouve dans les yeux des femmes, des enfants et des hommes. Vous pouvez choisir une personne que vous aimez, vous asseoir face à face, vous regarder droit dans les yeux et percevoir la beauté de cette âme créée par la « Source de toute vie ». Plus vous prêtez attention à la beauté, plus vous vous laissez guider par la beauté et plus votre cœur peut se remplir de joie et d'énergie et plus vous attirez des coïncidences et des opportunités dans votre vie.

Travailler avec la couleur : La lumière blanche se décompose en couleurs afin de créer des formes. Chaque couleur est une énergie créatrice qui engendre et nourrit certaines fréquences et certains états intérieurs. Voici un résumé du symbolisme des couleurs. Un exercice pratique que vous pouvez faire est de vous habiller exclusivement avec l'une des couleurs suivantes pendant toute une journée et d'observer ce que vous ressentez, les émotions, les images, les mots ou les besoins qui surgissent. Les couleurs nourrissent la joie et peuvent contribuer à créer votre bonheur sur la Terre. Il ne dépend que de vous de faire le choix d'utiliser la couleur dans votre vie et de mettre de la couleur dans votre vie.

La couleur rouge : Dans la nature, elle se trouve dans le sang et dans certains fruits rouges. Elle symbolise l'énergie masculine, l'ancrage, la confiance en soi, la motivation, l'action, la combativité, le courage, l'audace, l'efficacité, la force, le masculin, la réalisation, la rapidité et l'obtention de résultats.

La couleur orange : Elle est un mélange de rouge et de jaune. Dans la nature, elle se trouve dans le feu, dans certaines feuilles des arbres à l'automne, dans l'ambre et le miel et dans le coucher de soleil. Elle symbolise le feu, la passion, la transformation, la joie de vivre, l'optimisme, la beauté, l'abondance, l'ardeur et la passion maîtrisée.

La couleur jaune : Dans la nature, elle se trouve dans le Soleil du jour, dans les épis de blés, les citrons et dans les auréoles des personnes « saintes ». Elle symbolise la vision, les objectifs, les repères, l'expression de la lumière de l'Esprit qui permet d'atteindre un objectif, la conscience de son identité, l'utilisation de l'intelligence, les prises de conscience, l'harmonie, le discernement, l'organisation efficace, la sagesse pratique et la réussite.

La couleur verte : Dans la nature, elle se trouve dans la végétation qui recouvre la Terre. Mélange de bleu et de jaune, elle symbolise l'énergie magique de la vie qui guérit et régénère, le calme intérieur, l'harmonie, l'espoir, la santé, la guérison, l'ouverture du cœur et la bonté du cœur. Elle représente la fraicheur, le renouveau du printemps et le renouveau de la vie.

La couleur bleue et indigo : Dans la nature, elle se trouve dans l'eau de la mer, dans l'air du ciel et dans les yeux d'une partie de la population. Elle symbolise l'amour au féminin, l'énergie céleste et aquatique, l'énergie collective et supra-personnelle, le calme, la relaxation, la droiture, l'infini, la réflexion, l'intuition, l'inspiration, l'introspection, la lenteur, la profondeur, la clairvoyance, l'intériorité, une lente évolution vers le spirituel, la sagesse et la sérénité.

La couleur violette : Dans la nature, elle existe dans les pétales de certaines fleurs et dans l'encre de certaines pieuvres. Elle symbolise la relaxation, l'intuition, la foi, la connexion et l'harmonie avec l'énergie divine, la profondeur de conscience, la transformation, le lâcher-prise, la générosité, la spiritualité, l'aboutissement de la quête spirituelle, le mysticisme, l'éveil spirituel, la guérison de l'âme et la capacité à guider autrui.

La Couleur chair : Cette couleur est le symbole de la matière, de la terre, de l'incarnation, du corps, de l'être humain et de ce qui a été créé et fait par l'être humain.

La Couleur blanche : Dans la nature, elle se trouve dans le blanc des yeux, dans les pétales de certaines fleurs, sur le plumage de certains oiseaux et

dans la neige. Elle symbolise la lumière du jour, la vie, l'énergie divine spirituelle, la pureté et le cheminement intérieur vers le divin.

La couleur marron : Dans la nature, elle se trouve dans la Terre, la pierre et les arbres. Elle symbolise la simplicité, la structure, le silence intérieur, la solitude, la tristesse parfois, le fait d'être en chantier, le besoin d'avancer, le cheminement, l'évolution vers la sérénité et la sagesse.

La Couleur noire : Dans la nature, elle se trouve partout où il n'y a pas de lumière, dans le ciel nocturne mais aussi dans les profondeurs de la Terre. Elle symbolise l'énergie de transformation et de renaissance mais aussi ce qui est invisible, caché et enfoui dans les profondeurs de l'inconnu et de la Terre, d'où peuvent naître et renaître la vie et la lumière. Elle symbolise aussi les blessures de l'âme et la destruction.

Outil en lien avec le chiffre 6 : Exercice de travail avec la couleur :

(Technique Hélène Givaudin).

Cet exercice vous fait expérimenter un processus qui vous permet d'intégrer la conscience des couleurs que vous aimez. Vous pouvez vous installer confortablement en position assise ou allongée. A l'inspiration, vous inspirez la couleur que vous aimez à l'instant de l'exercice puis à l'expiration vous expirez la couleur que vous aimez le moins. Vous pouvez faire cet exercice pendant une durée entre quelques minutes et une vingtaine de minutes.

L'attraction entre les êtres humains : Toute forme demande à aller au bout d'elle-même et pour cela, elle cherche à attirer puis à séduire ce qui va la compléter. Il en est de même pour les Etres humains. La force d'attraction obéit à des lois et exerce une influence par les vibrations qu'elle émet. L'attraction entre homme et femme obéit à trois types de modèles relationnels. Le premier dépend de la structure de l'âme et peut se voir dans toute représentation pertinente de la structure de l'âme comme un thème astral ou un Diamant de Naissance.

Un homme cherche une femme qui incarne ses planètes féminines, principalement, la Lune, Vénus, Saturne et son Descendant tandis qu'une femme cherche un homme qui incarne ses planètes masculines, principalement le Soleil, Mars, Jupiter et L'Ascendant. Chaque être cherche une personne qui l'équilibre.

Une personne équilibre une autre, ses personnages intérieurs s'expriment de façon fluide et harmonieuse là où chez l'autre ils s'expriment de façon conflictuelle. Cela et quelques autres éléments, génèrent une attraction structurelle.

Le second modèle dépend du vécu, c'est-à-dire des modèles relationnels et des programmes inconscients générés pendant l'enfance. Chaque personne définit, depuis de son enfance, en se fondant le plus souvent sur les comportements du père et de la mère, un modèle d'adulte et un modèle de partenaire. Puis elle incarne l'un et attire l'autre. Le troisième modèle est beaucoup plus profond et plus complexe, il dépend de vos mémoires ancestrales, des mémoires laissées par vos ancêtres, de ce qui se nomme « les mémoires de vies passées » et des accords d'âmes passés avant votre naissance. Il est judicieux pour vous d'apprendre à avoir conscience des modèles qui génèrent et nourrissent votre force d'attraction. Plus votre conscience évolue et plus ces modèles deviennent clairs pour vous. Pour exprimer votre force d'attraction d'une façon harmonieuse et efficace, il est enfin nécessaire d'avoir une connaissance des besoins et des tendances spécifiques de chaque polarité masculine ou féminine incarnée afin de pouvoir y répondre. De nombreux livres de nos jours existent à se sujet. L'attraction génère très souvent du désir, un désir d'union des corps et des âmes. Il est alors nécessaire de gérer vos désirs en leur donnant une juste forme, en apprenant à accepter l'attraction naturelle qui existe entre homme et femme sans nourrir dans votre conscience des émotions érotiques et en apprenant à utiliser votre force d'attraction pour attirer à l'intérieur de vous tout ce qui doit se regrouper au centre de vous.

Le choix : Un choix est le résultat d'une action consistant à adopter quelque chose en disant oui, ce qui implique souvent de rejeter d'autres choses en disant non. Effectuer un choix fait appel au pouvoir de décision. Le « bon » choix est celui qui apporte de la joie, de la sérénité et de la lucidité. Il se traduit par une sensation particulière dans le corps. Pour effectuer le bon choix, il est nécessaire d'avoir un objectif juste, d'être à l'écoute à la fois de ses besoins et de ses désirs mais aussi de « la Nécessité », c'est-à-dire de la juste évolution des choses dans l'instant présent en accord avec l'ordre de la vie, symbolisée dans la Grèce antique par Ananké et d'avoir enfin une conscience des conséquences possibles du choix effectué et d'assumer ces conséquences. **Les deux routes :** Le bon chemin donne la sensation de marcher sur du roc et amène vers plus de joie, de lucidité et de sérénité. Le mauvais chemin est trouble et glissant. Il conduit vers la colère, la frustration et la tourmente.

Les relations et l'effet miroir : Chaque personne que vous rencontrez a été créée par « la Source de toute Vie » tout comme vous. Toute personne qui se manifeste dans votre vie est là parce que vous l'avez attiré là, après, c'est à vous

de voir pourquoi et ce que vous faîtes de la situation. Chaque personne que vous rencontrez est une partie de vous et un miroir qui reflète une partie de vous que la vie vous invite à regarder. Une personne peut ainsi refléter votre état intérieur présent (joie, sérénité, tranquillité ou préoccupation, colère, tristesse et blessure non guérie). Elle peut refléter une qualité qui vous manque, que vous avez abandonnée, un excès ou un état que vous avez l'impression d'avoir perdu. Elle peut refléter un jugement ou une croyance que vous nourrissez et qui n'est pas juste. Elle peut refléter votre plus grande peur ou la possible meilleure version de vous-même. Il est judicieux de prêter attention à la partie de vous à laquelle toute relation fait écho.

Le Mariage entre Homme et Femme : Un Mariage est une union entre un Homme et une Femme ayant pour objectif de créer une nouvelle unité de conscience. D'un point de vue de la loi spirituelle, le Mariage n'existe qu'entre un Homme et une Femme. C'est un engagement réciproque, pendant toute la durée de la vie sur Terre, à vivre et à évoluer ensemble sur le chemin qui mène à l'expérience de Dieu et à la reconnexion avec « la Source de toute vie », expérience qui ne se produit pour la majorité des gens, sur la planète Terre, qu'après la mort du corps physique. Comme cela est expliqué à l'étape 1, le chemin du retour implique une réunification, dans la conscience, des polarités masculines et féminines, tel que cela existait avant l'incarnation dans la matière. Le vrai Mariage est ainsi un entraînement permettant de recréer l'unité Homme-Femme afin d'apprendre à vivre un jour avec son pôle complémentaire dans un même corps et à ce titre, c'est un engagement sacré nécessitant d'être responsable et discipliné. A part dans quelques cas rares et exceptionnels qui reçoivent une aide spéciale de la part des personnes qui sont qualifiées pour aider, la voie du Mariage œuvrant pour créer une nouvelle unité de conscience est la seule voie qui permette d'accéder à l'expérience de Dieu, au retour à Dieu et à la reconnexion à « La Source de toute vie », qui est elle-même à la fois de nature masculine et féminine et qui s'exprime en une unité dynamique harmonieuse. Un véritable mariage ne peut avoir comme fondations que la force de l'amour et la volonté d'engagement. Il ne peut être créé que si « le fantôme de la liberté », qui consiste à avoir une image de la liberté qui n'est pas conforme à la Nécessité, a d'abord été vaincu.

L'harmonie conjugale entre Homme et Femme : Pour créer et nourrir une harmonie conjugale, il est nécessaire de comprendre les besoins et les attentes spécifiques des hommes et des femmes, d'acquérir une connaissance de

soi et de l'autre puis de développer une volonté, chez l'homme et chez la femme, de s'accorder et de construire ensemble. Il est nécessaire de développer des valeurs communes en prenant conscience de ce qui est important pour chaque partenaire, d'utiliser votre pouvoir de créer de l'harmonie en sachant qu'il y a dans une vie de couple différentes étapes et différents caps, de savoir vraiment écouter l'autre, de mettre en place une communication réciproque entre Homme et Femme, mais aussi de créer des espaces de silence pour ce qui doit rester en silence. Il est nécessaire de gérer de façon efficace les devoirs et contraintes de votre vie quotidienne, d'avoir du respect et de l'amour pour vous, pour votre partenaire et pour les autres, d'exprimer de la confiance en vous, de la gentillesse et des petites attentions, de vous soutenir mutuellement, de protéger votre relation du monde extérieur grâce à une capacité à garder secret ce qui ne concerne que le couple et de faire en sorte que chacun ait son espace propre et puisse exprimer librement sa spécificité. Il est nécessaire de nourrir entre vous deux une bonne entente sexuelle et une fidélité absolue, de savoir préserver malgré votre engagement une relation d'amitié au sein du couple, de gérer vos émotions, d'éviter de blesser l'autre, d'exprimer efficacement votre pouvoir personnel pour gérer votre joie et votre souffrance, d'avoir des rêves et des projets en commun, d'exprimer votre l'intelligence relationnelle, de faire preuve de tolérance, d'accepter les différences et les besoins de votre partenaire, de faire preuve de patience et enfin d'exprimer votre créativité pour créer des moments de bonheur.

La gestion des émotions et des sentiments : Les émotions et les sentiments sont tous deux d'une part des états d'être que vous ressentez et d'autre part un mouvement d'énergie lié soit à votre corps, soit à votre âme. Ils sont générés soit par un état intérieur soit par un stimulus ou un événement extérieur. Ils existent pour vous transmettre des informations sur ce qu'il se passe à l'intérieur de vous, c'est-à-dire sur ce que vous ressentez, afin de vous guider et de vous aider à mieux vous adapter, à avancer et à vous sentir mieux. Ils existent donc pour générer une réaction qui a pour but une meilleure adaptation à la nouvelle situation. Ils sont aussi capables de stocker des informations dans votre mémoire et de les maintenir là. Il est essentiel de voir que vous n'êtes pas vos émotions et d'apprendre à reconnaître vos émotions, à les accepter mais aussi à vous en désidentifier. La langue anglaise révèle que l'amour est à la fois une émotion et un sentiment, qu'il est la reine-mère ou le roi-père des émotions et aussi le plus puissant des sentiments.

Cette langue différencie moins que la langue française les émotions et les sentiments et parle plutôt de ressentis (feelings). Dans la langue française, il est coutume de dire que l'on ressent de l'émotion et que l'on est ému(e). Il est également coutume de dire qu'il y a 4 émotions principales : La joie, la colère, la tristesse et la peur. Les trois premières sont liées à l'âme tandis que la peur est liée au corps animal auquel l'âme s'est associée pour pouvoir expérimenter le monde de la matière. Les autres ressentis sont nommés des sentiments même si le langage courant dit que l'on éprouve un sentiment d'amour, de bonheur, de joie, de colère, de tristesse ou de peur. Les quatre émotions principales sont dans le langage courant déclinées en différentes teintes que nous allons évoquer plus loin.

Toute forme de vie cherche à s'affirmer et à exprimer autant que possible son potentiel. Il en est de même des êtres humains.

Chaque être humain cherche, souvent inconsciemment tant qu'un travail sur soi n'a pas été effectué, à exprimer toutes les différentes parties de son âme, à les rassembler autour de son corps spirituel, à équilibrer et réintégrer les énergies masculines et féminines puis à se reconnecter avec la Source de toute vie en replaçant l'âme réunifiée dans son corps spirituel. Il cherche également à vivre comme un mammifère à la surface de la Terre et à s'épanouir dans ce monde. Cela se traduit par tout un ensemble de besoins. Ces besoins sont soit satisfaits, soit insatisfaits. Les émotions et les sentiments se manifestent la plupart du temps pour montrer qu'un besoin est satisfait ou non satisfait.

Quelle est la différence entre une émotion et un sentiment ? Les émotions sont plus intenses et beaucoup plus ponctuelles que les sentiments. Elles génèrent des réactions corporelles souvent intenses et parfois envahissantes au point qu'elles peuvent provoquer des déséquilibres plus ou moins important voir des maladies. Les sentiments sont plus subtils et tendent à s'étaler dans le temps.

Quels sont les points communs entre les émotions et les sentiments ? Les émotions comme les sentiments révèlent un niveau de bien-être ou de mal-être, de satisfaction ou d'insatisfaction. Ce sont des signaux qui invitent à l'action afin de retrouver un nouvel équilibre.

Exercice pour identifier vos émotions et sentiments : Munissez-vous de peintures ou de feutres ou de cayons de couleurs d'au moins une dizaine de différentes couleurs. Sur une feuille A4, délimitez quatre carrés de façon à ce qu'ils rentrent dans la feuille. Au dessus du premier carré, indiquez le nom de

l'émotion que vous allez peindre. Lorsque tout votre matériel est prêt, identifier l'émotion que vous ressentez en ce moment-même puis aller chercher des souvenirs où vous avez ressenti l'émotion que vous voulez peindre ou dessiner. Choisissez vos couleurs puis remplissez le carré. Si vous avez fait de votre mieux, une personne à qui vous demandez quelle émotion elle ressent en regardant le carré doit pouvoir identifier l'émotion concernée. Cet exercice est souvent effectué dans les écoles d'art et aux beaux-arts. Il peut vous aider à clarifier vos émotions et vos sentiments.

La joie : La joie est un mouvement de l'âme qui la relie au cœur et à l'amour. Dieu ne peut être rencontré que dans la joie parce qu'il ne vit que dans la joie. La joie est la nature profonde de l'âme humaine. C'est son état naturel. L'âme agit par volonté de joie, c'est-à-dire pour générer de la joie. La joie est donc une source de motivation et de créativité. Elle est comme un moteur ou un carburant qui fait avancer. Elle génère de la fluidité, de l'abondance, de la guérison et de l'évolution. Elle sert souvent à révéler qu'un besoin est satisfait. Dans le corps, la joie et l'amour se produisent dans le cœur et dans l'ensemble des cellules. Question : Que pouvez-vous faire pour créer plus de joie dans votre vie et dans celle d'autrui ? En répondant à cette question et en agissant, vous pouvez créer une vie meilleure et rendre ce monde meilleur.

Les sentiments associés à la joie : Le sentiment de contentement, d'acceptation, de bien-être, d'attendrissement, d'enthousiasme, d'espoir, de ravissement, d'émerveillement, de bonheur, de fierté, d'exaltation, d'extase, d'euphorie, d'enchantement et de béatitude.

La colère : La colère est un mouvement désordonné de l'âme offensée parce qu'elle n'a pas accepté quelque chose dans l'instant présent, souvent parce qu'il y a un obstacle qui s'oppose à la satisfaction d'un besoin. Elle révèle un déséquilibre, une valeur qui n'est pas respectée, un besoin n'est pas satisfait, une frustration, la présence d'un obstacle et souvent que l'espace ou le territoire, que celui-ci soit visuel, sonore, olfactif, physique ou psychologique est envahi par une présence étrangère qui dérange voir menace. Elle se manifeste sous la forme de pulsions agressives qui ont pour objectif d'éjecter l'obstacle, d'attirer l'énergie nécessaire pour satisfaire votre besoin, de rétablir un équilibre ou de chasser l'élément indésirable de votre territoire personnel. Elle vous permet donc d'accélérer les choses mais aussi de fixer des limites et de vous respecter, c'est-à-dire de prendre en compte vos besoins de bien-être et de sécurité. Elle est parfois bénéfique lorsqu'il s'agit de neutraliser une menace ou de trouver

l'énergie nécessaire pour surmonter un obstacle et pour satisfaire un besoin. Elle génère souvent des déséquilibres lorsqu'elle est excessive, lorsqu'elle se transforme en rage ou en haine ou lorsqu'elle est dirigée contre vous-même. Elle tend alors à vous décentrer, à vous mettre « hors de vous » et à vous couper de votre cœur, de votre source d'amour. Il est possible de faire disparaître la colère par le fait de reconnaître et d'accepter ce qui a été ou ce qui est, (ce qui ne veut pas dire cautionner), par une décision de se positionner d'une certaine façon et de donner un certain sens ou une certaine forme à la situation en fonction de ses valeurs et de son besoin de bien-être et parfois également par des actions à mettre en place pour satisfaire le besoin concerné par l'émotion. Dans le corps, la colère se produit dans le cœur et dans la vésicule biliaire tandis que la haine tend à envahir le cœur. Les chinois disent ainsi que la colère abîme le foie et que la haine abîme le cœur.

Les sentiments associés à la colère : Il y a le sentiment de mécontentement, d'irritation ou d'agacement, la sensation de malaise, le sentiment d'impatience, de révolte et d'indignation, de rage et de fureur, de jalousie, de médiocrité, de haine, de dégoût, d'écœurement, de désespoir, d'exaspération et la rancune. Les sentiments de mépris, de rejet et de pitié renferment également de la colère.

La sensation de malaise révèle qu'il y a un déséquilibre, que quelque chose ne va pas et qu'un besoin n'est pas satisfait mais sans que l'on puisse préciser de quoi il s'agit.

Le sentiment d'impatience révèle que votre attention est accaparée par quelque chose que vous considérez comme n'ayant pas d'importance et que ce quelque chose vous empêche de porter votre attention sur ce que vous considérez comme étant important. Elle révèle que vous avez des choses plus importantes à faire que ce que vous faites au moment où vous ressentez de l'impatience. L'impatience peut être gérée en définissant bien vos priorités, en acceptant le temps des choses, en adoptant la stratégie des petits pas permettant de faire avancer une situation et en exprimant ce que vous considérez comme étant important, c'est-à-dire votre besoin.

Le sentiment de jalousie montre qu'un besoin n'est pas satisfait mais qu'il y à des peurs qui freinent la satisfaction de ce besoin. Il est alors essentiel d'identifier le besoin en question et les peurs qui empêchent sa réalisation. Il est ensuite nécessaire soit de constater que le besoin en question n'est pas vraiment important et d'y renoncer, soit de considérer que le besoin concerné est important puis de choisir de poser des actions pour le satisfaire.

Le sentiment de révolte est lié à un sentiment d'injustice tandis que le sentiment d'indignation révèle que des valeurs importantes ne sont pas respectées. Le sentiment de mépris révèle que certaines valeurs, c'est-à-dire des besoins et des croyances qui sont importants, n'ont pas été respectées. Le mépris cache parfois un sentiment de peur, d'insécurité, de faiblesse, de vulnérabilité, de jalousie. Il est alors nécessaire d'identifier clairement ce qui est ressenti et de faire le choix ou non d'en parler.

Le sentiment de pitié est de la colère voilée que l'on n'ose pas exprimer. Il est alors judicieux d'identifier cette colère puis de l'exprimer sous une juste forme.

Le sentiment de dégoût, tout comme le sentiment d'écœurement, est une combinaison de colère, de jugement, de lassitude et parfois de tristesse. Il révèle la non-acceptation de quelque chose, une tendance à condamner cette chose et la non-satisfaction d'un besoin.

Le sentiment de haine tout comme la rage révèle une incompétence et une impuissance à résoudre une difficulté, à surmonter un obstacle ou à satisfaire un besoin, mais surtout une non-acceptation de cette impuissance ou de cette incompétence.

Elle révèle une dépendance vis-à-vis de ce qui a causé l'insatisfaction et une tendance à donner son pouvoir à l'autre. La haine est souvent associée à un désir de destruction générateur de déséquilibres et de problèmes. Elle est parfois aussi génératrice de violence. Il est nécessaire de gérer ces sentiments. Le sentiment de haine, de rage mais aussi de révolte peuvent être gérés en acceptant dans un premier temps son impuissance, c'est-à-dire que l'on n'a pas les compétences pour satisfaire son besoin puis dans un deuxième temps en mettant en place des actions efficaces permettant d'avancer à petits pas vers une satisfaction de son besoin, ou vers un renoncement temporaire ou définitif de ce besoin. Il est donc nécessaire d'agir, de développer des compétences et de l'autonomie, en prenant en charge ses propres besoins, en exprimant son pouvoir créateur et en retrouvant le pouvoir personnel perdu. Le sport ou une activité physique intense ou le fait de crier peuvent aider à décharger le trop plein d'émotions engendrées par la rage. Il est parfois judicieux de se faire accompagner par une personne compétente et bienveillante pour retrouver un état de bien-être, d'harmonie, de joie et de sérénité. Un pardon authentique généré par des prises de conscience favorise le retour à un état positif.

La tristesse : Elle se produit suite à la perte de quelque chose à laquelle on accordait de la valeur. Elle suit souvent de très près le sentiment de colère. Elle est liée au changement, à quelque chose d'ancien qui prend fin et que l'on doit abandonner et à quelque chose de nouveau qui arrive ou qui doit arriver. Plus précisément, elle révèle la nécessité d'accepter la fin de quelque chose puis de se rendre disponible à quelque chose de nouveau. Elle permet d'effectuer un deuil et de créer de l'espace pour que la nouveauté arrive.

Elle permet de passer d'un état à un autre, d'une situation à une autre. Elle révèle souvent un manque, un manque affectif, un besoin non satisfait et donc une insatisfaction. Dans le corps, la tristesse se produit dans les poumons et dans les intestins.

Il vous est possible de faire disparaître votre tristesse grâce à son acceptation, par une vision positive des opportunités qu'apporte la perte ou le changement, par une prise de conscience du besoin qui n'a pas été satisfait en vous, en prenant des initiatives qui génèrent de la satisfaction et par la joie d'exprimer votre créativité afin de combler le manque qui a généré la tristesse.

Les sentiments associés à la tristesse : Le sentiment de peine, de manque, de frustration, de déception, d'abandon, de découragement, d'amertume, d'accablement, de regret, de solitude, de nostalgie et le sentiment d'ennui.

Il est important de faire la différence entre le regret et la tristesse. Le regret sous-entend que vous aimeriez retourner dans le passé alors que la tristesse révèle votre besoin d'abandonner le passé pour préparer votre avenir.

Le sentiment de frustration est particulièrement désagréable. Il va parfois de pair avec un sentiment d'injustice, d'amertume et de souffrance. Il provient parfois d'une tendance à comparer la situation présente ou ce que l'on a fait avec une situation idéale et avec ce qu'on aurait pu faire. Il révèle que l'un de vos besoins n'a pas été satisfait et une impuissance à satisfaire un besoin ou parfois une certaine passivité. Il est alors nécessaire dans un premier temps d'accepter la situation telle qu'elle se présente, d'accepter que la frustration fait partie de la vie puis de donner une juste forme à la situation. Il est enfin judicieux de réfléchir à l'importance réelle de votre besoin puis éventuellement aux possibilités de le satisfaire dans un autre lieu ou dans un autre temps grâce à un plan d'action approprié. Si ce besoin est réellement important, il est ensuite souvent judicieux de mettre en place des actions efficaces permettant de le satisfaire. Le sentiment de frustration est fortement atténué par une capacité à profiter avec joie et gratitude de ce que la vie vous donne dans l'instant présent.

La frustration a cependant un rôle bénéfique qui est celui de structurer par des limites qui sont imposées. Elle vous permet de devenir une personne plus sage et plus sereine en développant la patience et une vision à long terme.

Le sentiment de déception révèle qu'une attente et son besoin n'ont pas été comblés. Le sentiment de nostalgie provient d'une tendance à comparer le présent avec la passé. Il révèle que l'âme ressent des besoins qui ont été satisfaits dans le passé et qu'elle aimerait voir comblés dans la vie présente.

Le sentiment d'ennui révèle un manque d'intérêt vis-à-vis de la situation présente. Elle montre que l'âme est en attente de pouvoir se mobiliser pour atteindre de nouveaux objectifs permettant une satisfaction des besoins.

Il est donc nécessaire d'écouter vos vrais désirs, d'identifier vos besoins, de définir des objectifs et de mettre en place des actions pour satisfaire vos besoins.

La peur : La peur est un état de tension, de stress et d'alerte. Cet état est déclenché par un stimulus intérieur ou extérieur. L'objectif de la peur est de vous montrer que quelque chose de dangereux pourrait arriver puis soit de vous permettre de faire face à ce danger présent réel ou potentiel, soit de vous préparer à affronter ce danger futur réel ou hypothétique afin de vous protéger contre ce danger. On la classe parfois comme étant une émotion d'anticipation car on cherche à se protéger des conséquences futures de ce qui pourrait arriver. Elle invite naturellement à la prudence et à la vigilance. Elle tend initialement à freiner et parfois à bloquer l'énergie en mouvement mais peut aussi l'accélérer brusquement. Votre sentiment de peur est souvent nourri par votre mental et par votre imagination qui génère un film sur ce qui pourrait arriver. Vous avez alors tendance à anticiper, à imaginer qu'il va se passer quelque chose de perturbant et que vous n'allez pas arriver à vous en sortir, à gérer, à survivre, à être bien et à être en sécurité. Une peur révèle donc que vous avez l'impression ou la croyance que vous n'allez pas parvenir à gérer efficacement une situation parce que vous n'avez pas les ressources, l'énergie, le temps, le savoir-faire ou la préparation nécessaires. Cette situation peut être connue ou inconnue. Parmi les peurs les plus fréquentes cependant, il y a la peur de l'inconnu et la peur de la mort qui pour la grande majorité des gens est un plongeon dans l'inconnu.

Dans le corps, la peur se produit dans l'estomac (la peur au ventre), dans la vessie, dans les reins et dans les surrénales qui produisent alors plus d'adrénaline. Dans le monde animal, les réactions à la peur sont soit l'agressivité pour combattre, soit la fuite pour échapper au danger, soit la simulation pour

faire le mort de façon à leurrer la source du danger (en anglais les trois F : fight, flee or fake).

Pour gérer efficacement une peur, il est nécessaire de la reconnaître, de considérer que c'est votre instinct de survie qui génère cette peur parce qu'il veut vous protéger, d'analyser la situation et de vérifier si le danger supposé existe réellement ou non. Le courage, la foi et l'action permettent ensuite de faire face à la peur en faisant ce qui est nécessaire pour neutraliser le danger lui-même ou ses effets.

Une organisation du meilleur futur possible, des mesures de protection, une préparation adaptée et des plans d'action efficaces permettent d'affronter une situation génératrice de peur. En psychothérapie, les peurs sont transformées en prenant conscience du scénario que la peur propose puis en visualisant un nouveau scénario et en agissant pour que ce nouveau scénario se concrétise.

Les sentiments associés à la peur : le sentiment d'appréhension, d'inquiétude, de crainte, d'anxiété, de frayeur, d'insécurité, d'angoisse, d'épouvante, d'effroi, de panique ou de terreur. Ces sentiments tendent à freiner voir à bloquer le sens de l'initiative la créativité, la confiance en soi et l'épanouissement. Il est donc judicieux de s'occuper d'eux quand ils surviennent. Le sentiment d'insécurité est nourri par une tendance à se croire en danger et à croire que l'on n'a pas la capacité de faire face ou de gérer ce danger potentiel. Le sentiment d'angoisse est un signal qui révèle que l'on cherche à éviter de ressentir quelque chose d'important. Elle montre qu'il y a une difficulté, un besoin qui n'est pas satisfait et une peur de ressentir quelque chose. Renier une angoisse, chercher à la chasser, tenter de l'analyser ou tenter de la ressentir plus profondément ne fait que la nourrir et ne permet pas de s'en libérer. L'angoisse indique la présence d'une préoccupation, d'un besoin ou d'un sentiment qu'il est nécessaire d'identifier, d'accepter de ressentir, de nommer puis de gérer, en l'acceptant dans un premier temps puis en posant des actions pour répondre à la préoccupation.

Les émotions de comparaison : Elles sont générées quand une personne A se compare à une personne B et quand A estime qu'elle est inférieure ou supérieure à B. Lorsqu'une personne n'est pas centrée en elle-même dans son cœur, lorsqu'elle ne se connaît pas, lorsqu'elle n'a pas conscience de ses limites et de son territoire et lorsqu'elle ne s'accepte pas telle qu'elle est, elle peut avoir tendance à développer et à nourrir des sentiments d'infériorité ou des

sentiments de supériorité. Des sentiments d'infériorité peuvent générer des sentiments de culpabilité et de honte, de la colère, de l'envie, des sentiments de jalousie ou des sentiments d'admiration. Ils peuvent être gérés en développant votre créativité et votre sens de l'initiative, en prenant conscience avec gratitude de vos qualités et de vos besoins, en écoutant vos vrais désirs et en mettant en place un plan d'action permettant de créer votre propre réussite. Des sentiments de supériorité peuvent générer des sentiments de mépris et des sentiments de pitié qui peuvent être chassés grâce au sentiment de compassion.

L'influence de la société et de la culture : La famille et la société ont une influence initiale importante dans l'apprentissage des émotions. L'un des rôles des parents, souvent délégué d'office par la société aux mères, est d'apprendre aux enfants à identifier et à canaliser leurs émotions. Dans de nombreuses sociétés modernes, les émotions sont jugées comme étant synonymes de déséquilibres.
Concernant les enfants, leur expression, notamment l'expression de la colère, est souvent, sanctionnée. Les filles sont souvent plus autorisées à ressentir de la tristesse tandis que les garçons sont souvent plus autorisés à éprouver de la colère. Concernant les adultes, l'expression des émotions est canalisée par le cinéma et la télévision, par des activités de groupe comme les manifestations sportives ou les fêtes pour exprimer la joie tandis que l'expression de la colère doit, au-delà d'un certain seuil, être communiquée soit à la Police, à la Justice soit aux responsables politiques. Pour apprendre à bien gérer vos émotions, il est ainsi important d'identifier la façon dont vos parents ou vos éducateurs géraient eux-mêmes leurs émotions et ce qu'ils vous ont appris.

L'influence de la structure psychologique : De la même façon que le corps humain a une structure osseuse qui lui permet de se mettre en mouvement, l'âme a aussi une structure astrale, numérique et psychologique. La façon d'exprimer vos émotions dépend ainsi également de votre structure. Pour apprendre à bien gérer vos émotions, il est ainsi également important d'identifier vos prédispositions structurelles grâce soit à la méditation et/ou grâce à la connaissance de votre thème numérologique et de votre thème astral. Dans un thème astral, la Lune révèle la façon d'exprimer ses émotions, Vénus et Jupiter révèlent la façon d'exprimer la joie, Mars et Pluton révèlent la façon d'exprimer la colère et Saturne révèle la façon d'exprimer sa tristesse.

Les stratégies couramment utilisées pour inhiber, bloquer et neutraliser des émotions jugées indésirables :

- Eveiller le sentiment de culpabilité : Cette stratégie consiste à mettre en place un sentiment de culpabilité chez la personne qui ressent une émotion. La loi définit ce qui est permis et ce qui est interdit. Elle est là pour protéger, pour permettre à la vie de progresser et pour éviter qu'une personne nuise à une autre personne. C'est le personnage intérieur nommé le juge intérieur qui gère la loi en nous. Le sentiment de culpabilité est engendré par ce même juge intérieur (voir chapitre 14) qui nous signale que l'on a agi de façon déséquilibrée, qu'une valeur ou qu'une règle n'ont pas été respectées, qu'un devoir moral n'a pas été pris en compte et qu'une limite a été franchie. Le rôle véritable du juge intérieur est de connaître et d'appliquer les lois du ciel, les lois de la vie et donc les lois divines. Les parents et la société expliquent aux enfants ce qu'ils doivent considérer comme étant « la loi ». Ils ont cependant tendance à formater le juge intérieur des enfants avec des accords, c'est-à-dire avec des lois qui correspondent parfois mais pas toujours aux lois divines. L'enfant est alors encouragé à ressentir un état de disharmonie et de mal-être, nommé sentiment de culpabilité, dès qu'il ne respecte pas la loi et les principes moraux qui y sont associés, dès qu'il fait quelque chose d'interdit ou dès qu'il risque de nuire à autrui.

  Dans son aspect positif, le sentiment de culpabilité permet de respecter les valeurs, le bien-être, le bonheur, l'intégrité physique ou psychologique et la vie des êtres vivants. La culpabilité peut être gérée en développant un juge intérieur sage et responsable, ce qui peut aller de pair avec la nécessité d'une remise en question, en réparant le déséquilibre et la douleur qui a pu être généré et en agissant avec maturité et responsabilité.

- Eveiller le sentiment de honte : Cette stratégie consiste à mettre en place un sentiment de honte chez la personne qui ressent une émotion. Ce sentiment est engendré par le juge intérieur et notamment par le juge intérieur d'autrui. Il est une forme de culpabilité. Il a pour rôle de vous révéler et de vous faire prendre conscience que vous n'avez pas respecté ce qui est considéré comme étant la loi ou que vous avez causé du tort à autrui. Il est mis en place par votre juge intérieur pour vous montrer que vous avez commis une erreur afin que vous évitiez de la commettre une deuxième fois ou afin de la réparer. Dans son aspect

positif, le sentiment de honte est là pour éviter d'exprimer des comportements générateurs de déséquilibres.

- Pratiquer la dévalorisation, le déni et le mensonge : Cette stratégie consiste à montrer que l'émotion n'a aucune valeur, aucune importance, aucune raison logique d'être là voire qu'elle n'existe pas, qu'elle n'est qu'une illusion, qu'un produit de l'imagination. Le besoin derrière l'émotion est ainsi renié.
- Utiliser la menace et la peur : Cette stratégie consiste à trouver un moyen de pression pour que la personne concernée cesse d'exprimer son émotion.
- Utiliser le soulagement : Cette stratégie consiste à trouver un moyen de soulagement pour que la personne concernée cesse d'exprimer son émotion. Ce moyen vise souvent à satisfaire le besoin caché derrière l'émotion.
- Utiliser la perversion : Cette stratégie consiste à imaginer une cause à l'émotion exprimée sans que cette cause ait de lien avec la cause réelle qui a engendré l'émotion. Comme la cause imaginée est souvent associée à un problème, cela crée une association négative, un ancrage négatif qui risque par la suite de s'activer dès que l'émotion se manifeste à nouveau.

Les conséquences d'un refoulement émotionnel sont soit une manifestation très violente de l'émotion et un acte de vengeance, soit une somatisation dans le corps ce qui peut provoquer une maladie.

La manipulation émotionnelle et les stratégies consistant à utiliser les émotions pour manipuler les gens : Parce que les émotions ont un certain impact sur la majorité des gens, de nombreuses personnes s'imaginent avoir le droit et le pouvoir de manipuler les autres pour satisfaire leurs propres besoins.

On parle alors de chantage et de chantage affectif. Ces manipulations peuvent consister à s'approprier une émotion et à interdire inconsciemment aux autres d'exprimer la même émotion sous peine de menaces ou de ressentir une forte culpabilité. Ainsi par exemple, il est compliqué de vous mettre en colère vis-à-vis d'une personne qui est tout le temps colérique comme il est difficile de vous autoriser à exprimer votre tristesse en présence d'une personne dépressive ou vos craintes en face d'une personne profondément angoissée.

Ces manipulations peuvent également inciter autrui à nourrir un certain état d'être, souvent la peur et à faire ou à ne pas faire certaines choses. La seule façon de gérer le chantage affectif efficacement est premièrement de le nommer, de montrer à la personne concernée que l'on a clairement identifié sa stratégie, d'identifier le besoin et la peur cachés derrière la stratégie et d'en parler si cela est judicieux puis ensuite dans tous les cas de refuser catégoriquement de céder au chantage par une ferme et solide résistance. Cela permet dans la majorité des cas de désamorcer le chantage et d'induire des modifications bénéfiques de comportement chez la personne concernée.

Comment gérer vos émotions et vos sentiments ?

Un événement intérieur ou extérieur génère une émotion. Cette émotion génère une réaction et cette réaction, suivant sa nature, génère de l'équilibre ou un déséquilibre. Ce qui est important, c'est surtout ce que vous faites de vos émotions. Vous ne pouvez cependant pas empêcher une émotion d'arriver ou si vous la refoulez, elle reviendra plus tard. Vous ne pouvez que l'accepter puis gérer vos réactions. La mise en place d'une respiration lente et profonde et l'écoute de votre corps et de ses besoins dans une attitude de bienveillance favorise la gestion de vos émotions.

- La première étape consiste à développer votre capacité à identifier et à nommer les sentiments et les émotions qui vous traversent.
- La seconde étape consiste à accepter de ressentir l'émotion, c'est-à-dire à constater la présence de l'émotion et à accueillir le sentiment ou l'émotion qui vous traverse.
- La troisième étape consiste à identifier la cause de ce que vous ressentez, c'est-à-dire bien souvent le besoin qui est satisfait ou pas satisfait. Elle consiste à identifier et à comprendre le message de l'émotion ou du sentiment et donc les informations qu'ils vous apportent.
- La quatrième étape consiste à choisir si vous voulez nourrir cette émotion ou ce sentiment, c'est-à-dire rester associé avec elle ou au contraire lui permettre de disparaître, c'est-à-dire vous dissocier de l'émotion en prenant de la distance.
- La cinquième étape consiste à décider ce que vous allez faire de votre émotion et donc à vous positionner intérieurement en donnant une juste forme à l'émotion et au sentiment que vous ressentez. Cela passe par l'expression d'un comportement adapté, en fonction du choix que vous avez fait, de vos valeurs, de vos croyances, de vos objectifs d'évolution mais aussi du contexte dans lequel vous êtes.

- Sixième étape : Elle consiste à visualiser les objectifs qui vous permettent d'exprimer le meilleur de vous-même puis à mettre en place des actions pour concrétiser pas à pas la meilleure version de vous-même.

Si vous éprouvez des difficultés à gérer vos émotions, il est souvent bénéfique de parler de vos émotions à une personne bienveillante ou à votre thérapeute.

Vivre le meilleur du chiffre 6 : Vous avez conscience que dans le monde de la matière, la vie n'existe qu'à travers des opposés complémentaires qui doivent être harmonisés, que l'Esprit se manifeste à travers la forme, que toute forme est expression de l'Esprit, qu'une forme ne peut exister dans la matière que si son contraire existe aussi et que tout ce qui vous plaît ou vous déplaît chez autrui n'est en réalité qu'une partie de vous avec laquelle vous n'êtes pas en harmonie. Vous apprenez à interpréter le langage de la forme, à écouter votre corps, vos sentiments, vos goûts, votre besoin de joie et vos vrais désirs.

Vous développez votre conscience des forces d'attraction et des liens qui unissent « les êtres et les choses ». Vous prenez conscience que chaque être humain est d'un certain point de vue une partie de vous et vous développez un sentiment qu'il existe une grande loi de l'équilibre. Vous développez votre conscience qu'il existe toujours deux chemins, que l'un mène à la joie et l'autre à la souffrance.

Vous agissez pour donner à chaque situation et à chaque création sa forme la plus harmonieuse et développez votre capacité à faire le bon choix afin de devenir un maître de la forme dans tous les domaines, comme par exemple dans vos comportements, dans votre joie ou votre souffrance, dans votre tenue vestimentaire où dans votre maison et son décor. Vous avez conscience que le sentiment de bonheur naît de l'utilisation du pouvoir de rendre les autres heureux et qu'il est le résultat d'un engagement ferme de votre volonté.

Vous avez conscience que la joie véritable résulte d'une création et que seul un engagement à vivre dans la joie vous permet d'avancer vers votre vérité profonde. Vous avez conscience du rôle sacré du couple dans l'évolution spirituelle et vous agissez pour découvrir à l'intérieur de vous votre pôle complémentaire puis pour créer un couple nageant dans l'harmonie conjugale et le bonheur. En étant créateur de formes, de joie et de bonheur, vous exprimez l'artiste qui est en vous et vous faites ainsi de votre vie une œuvre d'art.

Etape 7 : Maitriser votre trajectoire et optimiser vos performances.

Le message spirituel sacré du chiffre 7 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 7, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « le pilote » car il vous permet de définir l'objectif juste, de mettre en place l'organisation efficace pour l'atteindre, d'obtenir la victoire et d'accéder à un premier niveau de réussite. Voici l'enseignement du chiffre 7. Je vais vous parler de ce qu'est un objectif, de la confiance en vous et de la réussite. Celui qui ne sait pas où il va a de fortes chances d'arriver ailleurs que là où il espérait, d'où l'importance d'avoir des objectifs clairs. Mais il y a en vous une personne qui gagne, qui obtient la victoire et qui sait très bien ce que c'est que la victoire ! Comment est-ce possible ! C'est simple ! Parmi les milliards de spermatozoïdes produits par votre père au moment de votre conception, vous êtes issu(e) de celui qui a gagné. Chaque cellule de votre corps sait cela.

Outil en lien avec le chiffre 7 : Créer un objectif juste :

Le bon objectif clarifie ce qui est juste pour moi, organise mes priorités et permet de canaliser mon énergie dans la bonne direction. Il prend en compte la situation de départ puis décrit un résultat réaliste que je souhaite obtenir. Il comble un écart constaté entre une situation actuelle et une situation souhaitée. Le résultat doit être observable et l'atteinte du résultat doit être validée par des critères de réussite si possible quantifiables ou clairement définis.

Le bon objectif est formulé au présent, à la première personne, comme s'il était déjà atteint. Il doit être précis, spécifique, concret, lié à un environnement, c'est-à-dire à un contexte et il doit être balisé dans le temps. Il doit être atteignable et réalisable parce qu'il dépend de moi et parce que j'ai les capacités et les ressources pour le réaliser ou parce que je peux acquérir ces capacités et ressources. Il valide l'adéquation entre mes ressources disponibles et les résultats recherchés. Il doit respecter mon équilibre interne et être en harmonie avec mes valeurs, c'est-à-dire avec ce qui est important pour moi. Il doit être pertinent et avoir du sens pour moi. Il apporte un bénéfice. Il renforce ma motivation, incite à l'action et favorise le changement.

Il est logiquement suivi d'un plan d'action organisé dans le temps. Pour ancrer et graver votre objectif dans votre inconscient, vous pouvez le répéter trois ou cinq fois (enregistrement auditif), le lire trois ou cinq fois (enregistrement visuel) et l'écrire trois ou cinq fois (enregistrement

kinesthésique). Vous pouvez aussi le répéter en marchant pour associer l'auditif et le kinesthésique.

Les questions que l'on pose à une personne pour l'aider à définir son objectif :

- Comment est-ce que votre situation présente est satisfaisante ou insatisfaisante ? Quel est votre niveau de satisfaction dans les différents domaines de votre vie ? Que pourriez-vous mettre en place pour avoir 20/20 de satisfaction dans chaque domaine de votre vie ?
- Que voulez-vous concrètement? De quoi avez-vous envie ? Qu'est ce qui est important pour vous ? Quels sont vos rêves ? Quel changement souhaitez-vous mettre en place ? Quel résultat souhaitez-vous atteindre et quand ?
- En quoi est-ce que le fait d'atteindre cet objectif est important pour vous ? Qu'est-ce que cela changera dans votre vie?
- Est-ce que ça dépend de vous uniquement ?
- Pourquoi n'avez-vous pas encore atteint votre objectif ?
- Quand saurez-vous que vous avez atteint votre objectif ? Quels sont vos indicateurs de réussite ?
- Quelles sont les étapes pour atteindre vos objectifs et comment pouvez-vous décomposer votre objectif en sous-objectifs?
- Cela dérange-t-il quelqu'un si vous atteignez votre objectif ? Est-ce que votre objectif respecte bien toutes vos valeurs ?
- Qu'est -e qui vous empêche d'atteindre votre objectif ? Quels sont les obstacles ?
- Quel serait le bénéfice secondaire si vous n'atteigniez pas votre objectif ?
- Quelles sont les ressources et les moyens nécessaires pour atteindre votre objectif ?
- De combien de temps avez-vous besoin pour atteindre votre objectif et quel délai vous donnez-vous pour atteindre votre objectif ?
- Par où devez-vous commencer et quand pouvez-vous passer à l'action ?
- Si vous aviez une commande à passer à l'univers, quelle serait-elle ?

Lorsqu'une personne évoque son objectif, il est important de vérifier qu'il n'y a bien qu'un seul objectif et s'il y en a plusieurs, il est alors nécessaire de les identifier et de les prendre en compte individuellement. Un objectif apparent cache parfois un objectif plus profond.

Proverbe : Une personne qui veut vraiment trouve les moyens et obtient des résultats. Une personne qui ne veut pas trouve des excuses. Les gagnants trouvent des moyens et les perdants trouvent des excuses.

Outil en lien avec le chiffre 7 : La confiance en soi

Développer la confiance en soi : « La confiance en moi est une force éternelle capable de capter l'énergie nécessaire pour nourrir ma motivation, mes forces de créativité et le sentiment que j'ai de ma valeur. Le mot vient du latin et signifie « être avec la foi », c'est-à-dire avoir la foi en qui je suis réellement. Cela implique d'avoir conscience de ma valeur mais aussi de mes vrais besoins et donc de voir la réalité telle qu'elle est. La confiance est une force qui me permet de prendre la décision d'agir en fonction de ce que je ressens dans mon cœur, de faire ce qui doit être fait en faisant de mon mieux, en faisant mon maximum et de libérer les blocages émotionnels qui empêchent la réussite. Elle est la force qui me permet d'oser passer à l'action, de faire les choses qui sont nécessaires pour obtenir un résultat, de faire ce qui est bon pour moi, d'utiliser au mieux mes capacités dans toutes les situations, de m'engager, d'obtenir ce que je veux obtenir, de m'exprimer, de m'adapter aux changements et de réussir.

Avec la motivation et la foi, la confiance constitue le carburant qui permet d'avancer. Je sais que la confiance peut augmenter ou diminuer et j'agis de façon à la nourrir et à la protéger, un peu comme un arbre fruitier que j'entretiens pour qu'il donne de bons fruits. Elle est une force qui fait partie de ma nature divine masculine, de mon essence et de mon Etre. Plus je suis relié à ma nature divine féminine et masculine, c'est-à-dire à mon pouvoir créateur et à l'amour qu'il y a dans mon cœur et plus j'ai confiance en moi. Plus j'ai conscience d'être un être divin relié à « la Source de toute vie » et plus j'ai confiance en moi.

Plus je m'accepte, me reconnais, me respecte et m'aime tel(le) que je suis, sans conditions, et plus j'ai confiance en moi. Plus je suis une personne qui a conscience d'être responsable de ses choix, de ses décisions et de ce qu'elle crée dans sa vie et plus j'ai confiance en moi. Quand je me relie à la gratitude et à l'amour qu'il y a dans mon cœur, il n'y a plus de peur et alors la foi et la confiance peuvent s'exprimer. Tout comme un arbre, ma confiance en moi a besoin de temps pour développer de solides racines. C'est aussi en focalisant mon attention sur la conscience de ma valeur et de mes points forts, en m'apportant du soutien, en prenant soin de moi, en développant ma foi, en tentant ma chance, en ayant

des objectifs justes et réalisables, en faisant de mon mieux et m'exerçant quotidiennement à l'action consciente, en sachant ne faire qu'un petit pas à la fois, suivi d'un autre puis encore d'un autre, en mettant en place les bonnes actions, en me positionnant clairement et en prenant ma place que je la nourris et l'entretiens.

J'ai conscience que les pires ennemis de ma confiance sont mes peurs et notamment la crainte de l'échec, mais aussi la tendance à juger et à dévaloriser.

J'apprends à accepter l'échec quand il se présente, j'apprends à me libérer de mes peurs et j'apprends à rejeter tout ce qui me détourne de ma confiance en moi. J'ai conscience que le meilleur ami de ma confiance est le courage et j'apprends à exprimer cette qualité d'âme et à m'encourager. Je prends ainsi soin de mon trésor qu'est cette précieuse force d'âme et apprenant régulièrement vous souvenir de moments où vous aviez confiance en vous, à la ressentir dans l'instant présent et à la remercier. » Le chiffre 11 vous aidera à renforcer votre confiance et vous montrera une technique pour développer votre confiance en vous. En attendant, vous pouvez vous répéter intérieurement, « J'ai chaque jour de plus en plus confiance en moi ».

Outil en lien avec le chiffre 7 : Intégrer les lois de la réussite :

Cela consiste à atteindre un objectif puis tous les objectifs que je me suis fixés (dont l'objectif suprême décrit au chapitre 1 de rassembler toutes mes forces d'âme, de replacer ma conscience dans mon corps spirituel, de me réunifier à nouveau avec Dieu et de me reconnecter à la source). Elle consiste à exprimer le meilleur de moi-même, à incarner tous les potentiels que je porte en moi, de façon à aller au bout de moi-même et donc en fait à devenir la meilleure version de moi-même.

Ma réussite consiste à partir de là où je suis, à définir ma destination, c'est-à-dire mon objectif, puis à parcourir le chemin qui mène à cette destination. En ce qui concerne la réussite dans le monde extérieur, des chercheurs en psychologie ont étudié, ces quarante dernières années, les personnes qui ont réussi leur vie. Ces études ont débouchées sur la création de modèles de réussite faisant appel à différentes techniques, dont la PNL (programmation neurolinguistique) et le Coaching. Il existe des spécialistes capables de m'accompagner dans ma réussite et je suis libre, si j'estime que c'est nécessaire, de faire appel à une telle personne pour m'accompagner dans ma réussite.

Les lois de la réussite : La réussite obéit à des lois qu'il est judicieux de connaître et d'appliquer. Ces lois sont décrites dans de nombreux ouvrages disponibles sur le marché.

Voici les principales lois de la réussite: « Si je veux réussir, il est judicieux que je comprenne que c'est l'intention qui permet la réalisation et que c'est l'attention qui nourrit l'intention. Il est judicieux que je m'exerce quotidiennement au silence, à la concentration de mon attention, à l'observation, au centrage dans mon cœur, à être naturel, fluide et flexible, à ressentir de la gratitude, de la compassion, de l'amour et une joie intérieure sereine afin de me relier à mon être profond. Il est judicieux que je cesse d'être sans arrêt en train de juger, comparer, analyser et critiquer, que je mette de côté mon passé, que j'apprenne à accepter les situations et les gens comme ils se présentent, que j'apprenne à poser des questions constructives, que je comprenne qu'il est nécessaire de donner pour recevoir, que je réfléchisse à ce que je peux donner aux autres et à la vie afin d'apporter de la joie, des sourires et du bien-être aux autres. Il est judicieux que je définisse un objectif qui est juste pour moi, que je mette en place des actions dans l'instant présent, que je sache si nécessaire décomposer mon objectif en une suite de petits pas et que je fasse de mon mieux chaque jour pour améliorer ce qui peut l'être même si je ne vois pas de résultats immédiats.

Il est judicieux que je prenne de façon ferme et irrévocable la décision de changer de vie, que je surmonte les obstacles ou les mécanismes de sabotage que je rencontre sur le chemin, que je transforme les croyances qui limitent ou empêchent ma réussite. Il est judicieux que je nourrisse la croyance que je vais y arriver. Il est judicieux que je me libère des blocages émotionnels et des mémoires difficiles que je porte en moi, que je découvre et exprime mes ressources, mes talents, mes dons, mon potentiel et mes capacités latentes, que j'accepte les refus et les échecs et que je persévère avec acharnement jusqu'à l'obtention du résultat recherché. Plus je pense à quelque chose de déjà réussi et plus j'induis et crée la réussite alors que si je pense toujours à l'échec, je crée l'échec. Il est donc judicieux que je focalise constamment mon attention sur ce qui est positif, sur les solutions, sur comment faire avancer les choses, que je donne une forme positive à tout ce qui arrive en exprimant ce qui est d'une façon positive, que j'apprenne à ne pas être attaché aux résultats, que j'effectue des prises de conscience et que je valide ce qui a été accompli et remercie pour ce qui a été accompli. »

Les clefs de la réussite sont donc une claire conscience de ce qui est le plus important pour vous dans votre vie, des objectifs justes qui nourrissent votre volonté et votre détermination, des convictions ou croyances qui sont les moteurs de votre foi, des ressources adaptées et des actions organisées dans le temps et l'espace.

Outil en lien avec le chiffre 7 : Motivation, efficacité et performance : Comment les développer.

1- Définition de la performance : Dans un environnement donné, la performance est le résultat de la combinaison des compétences des salariés, de la motivation des individus à les mettre en œuvre, des choix stratégiques de la direction, de la fixation pertinente des objectifs et de l'allocation des ressources nécessaires.

A titre plus individuel, la performance correspond aux résultats atteints par le collaborateur.

C'est la réalisation ou le degré de réalisation d'un objectif quantitatif ou d'un projet en fonction des compétences et des moyens mis en œuvre. C'est la réponse apportée par le collaborateur à la contribution attendue. La performance d'une entreprise dépend donc de différents facteurs mais l'un des facteurs principaux est la performance individuelle de chaque membre de l'entreprise. Un collaborateur devient ainsi un levier de performance et donc la principale ressource concurrentielle sur un marché bien souvent exacerbé.

2- Le management de la performance : C'est un processus continu par lequel un manager et un collaborateur communiquent pour :

- Définir et clarifier la contribution attendue
- En fixer les critères d'observation et d'évaluation
- Suivre la progression des objectifs
- Actualiser les buts et les moyens de l'action entreprise
- Analyser les résultats
- En tirer les enseignements (formation, reconnaissance, carrière) sur la période à venir..

3- Les conditions de la performance :

- Les dirigeants mènent une réflexion sur l'évolution de la stratégie de l'entreprise pour faire face à la concurrence, ce qui peut amener un changement d'un point de vue stratégique.

▪ Au niveau des postes, des choix stratégiques génèrent de nouveaux objectifs opérationnels. Chaque année ces objectifs sont revus, l'entretien annuel est l'occasion de communiquer les nouveaux objectifs.

▪ Au niveau des personnes, ces nouveaux objectifs permettent au collaborateur de faire évoluer ses compétences. Ces objectifs vont permettre au collaborateur d'être un levier de la performance. Ces actions sont alors efficaces et efficientes. Elles engendrent une évolution des compétences.

4- Les moyens pour développer la performance :

▪ Agir sur la contribution, faire évoluer la contribution attendue en fixant de nouveaux objectifs opérationnels, en précisant les objectifs de maîtrise de la fonction.

▪ Cela suppose d'agir sur la rétribution : reconnaissance personnelle (lors de l'entretien d'évaluation), reconnaissance financière (salaire, primes et avantages), reconnaissance sociale (évolution de carrière), reconnaissance personnelle (formation), développement du sentiment d'équité interne et externe et de la satisfaction du salarié à travailler dans l'entreprise.

▪ Evaluer, pour permettre la mise en adéquation des compétences avec les objectifs de l'entreprise. Evaluer pour assurer l'équilibre entre la contribution et la rétribution en utilisant des critères d'évaluation crédibles et objectifs, à partir de référentiels comme la fiche de poste et une grille des comportements attendus. Par ces actions, chaque collaborateur devient un acteur de la performance.

La performance dépend beaucoup de la motivation…

La gestion de la motivation pour accroître la performance.

1 : Introduction et Définitions : Le concept de motivation existait dans l'antiquité et était présent dans la division tripartite de Platon. La philosophie antique considérait que la recherche du bonheur était à la base de la motivation et que c'était pour l'atteindre que tous les actes étaient accomplis, les autres attentes n'étant donc que des objectifs secondaires.

Au moyen âge, on peut supposer que chez les artisans par exemple, la motivation était importante de par le fait qu'ils menaient leurs œuvres du début à la fin, le type d'organisation permettant à chacun d'organiser son travail comme il le souhaitait et à son rythme. Lors du passage à l'ère industrielle, le mode d'organisation change et on peut concevoir que la motivation des salariés

diminue en conséquence. A partir de ce moment, l'art de l'organisation et du management deviendra une nécessité économique.

L'économiste Kant décèle deux origines à la motivation, le devoir et la satisfaction du désir. La conscience du concept de motivation et l'intérêt pour la motivation sont redevenus d'actualité avec la consommation de masse. Les services publicitaires, mandatés par les entreprises, se sont intéressés aux motifs qui poussent les individus à acheter tel ou tel produit. Ils se sont aperçus que les individus n'étaient pas motivés que par l'argent.

Puis l'idée, dans les années 1960, que la réussite des projets d'une entreprise est grandement facilitée si les managers savent gérer les motivations de leurs équipes, a fait son chemin dans la culture industrielle. Dès lors, les psychologues et sociologues ont accentué leurs recherches sur la motivation.

La place de la motivation dans la performance globale de l'entreprise : Il est important de faire la différence entre la motivation, l'implication, la satisfaction et la performance. La motivation joue sur la performance mais elle n'est pas suffisante car interviennent les objectifs donnés par la direction aux salariés, l'organisation de l'entreprise et les moyens mis à disposition des salariés.

Définition de la motivation : Ce sont les motifs qui poussent à agir, à se mettre en avant et à donner le meilleur de soi. C'est un processus qui incite à l'engagement dans une action ou une expérience et qui transforme les besoins en objectifs, en plans et en projets. Elle se manifeste par le déploiement d'une énergie et on l'associe souvent à une réserve d'énergie. Cette énergie est mise en avant après le traitement d'une multitude de paramètres relatifs aux opportunités de l'environnement et aux sollicitations d'une situation. Pour se manifester, elle doit clarifier la complexité ou la confusion des données afin de s'orienter dans une direction préférée. Une définition à tendance plus psychologique décrit la motivation comme « l'aspect dynamique de l'entrée en relation d'un sujet avec lui-même et avec le monde ». La motivation est l'un des facteurs de la performance individuelle.

Définition de l'implication : C'est l'utilisation de la motivation et plus précisément l'investissement de l'énergie dans la sphère professionnelle. L'implication s'accompagne toujours d'une tension nerveuse. Une certaine implication favorise la performance mais une trop forte implication peut provoquer de fortes insatisfactions si les attentes ne sont pas comblées et peut être une cause de démotivation.

On la confond souvent avec la motivation alors que si la motivation est une mise en mouvement, l'implication est ce qui donne un sens à ce mouvement. Jusqu'à un certain seuil, plus l'implication est forte et plus la productivité est importante. Une implication trop forte peut engendrer des maladies professionnelles mais aussi être la source, ou la conséquence, d'un déséquilibre dans d'autres sphères, comme par exemple la sphère familiale ou affective.

Définition de satisfaction : Elle est un des indicateurs de la motivation, d'où les enquêtes d'opinion ou de satisfaction faites par les services RH dans les entreprises. Elle est le fruit de la réalisation d'attentes conscientes ou inconscientes et comporte donc une part de subjectivité. Un besoin crée une tension et quand il y a satisfaction, la tension disparaît.

La satisfaction n'a pas d'impact direct sur la productivité mais elle a une influence sur l'absentéisme et le turnover.

La performance : C'est l'aptitude à atteindre le meilleur résultat possible.

2 : ***La motivation existe à différentes échelles :***

- Motivations Individuelles : Les motivations personnelles peuvent être très différentes d'une personne à l'autre et dépendent des aspirations de chacun, donc il est important de ne pas faire des projections. C'est par un contact de proximité et des enquêtes que la motivation est vérifiée.

- Motivations liées à l'équipe : Une bonne ambiance

- Motivations liées à Entreprise : La fierté et le sentiment d'appartenance renforcent la motivation. -- **Motivations liées au contexte :** Selon que l'entreprise est en difficulté économique ou gagne de l'argent, la motivation sera différente. Un défi collectif stimule la motivation.

La motivation est difficile à mettre en avant car elle dépend d'une connexion entre la dynamique inconsciente et l'expérience proposée à l'individu. Elle dépend entre autres :

- De l'histoire personnelle et des expériences passées
- De la structure psychologique
- Des sources d'énergie personnelles
- Des désirs fondamentaux, des aspirations, des envies et des valeurs
- Des différents mécanismes de motivation présentés dans les théories ci-dessous

3- Les théories sur la motivation : A partir des années 1950, il y a eu différents courants théoriques sur la motivation.

A : Premier courant : La théorie des besoins : Le premier courant a fondé la théorie des besoins et les bases de l'étude de la motivation. L'idée proposée est qu'un individu est motivé pour satisfaire un besoin. Messieurs Maslow et Herzberg représentent ce courant.

Maslow : Sa théorie, dite de la Pyramide des besoins, est issu des travaux des physiologistes. Elle a été publiée en 1954. **Elle liste et hiérarchise l'ensemble des besoins d'un individu en cinq catégories** et formule des hypothèses sur la réalisation des besoins. 5- Besoin de réalisation : Devenir créatif, atteindre ses objectifs, acquérir un sentiment d'épanouissement, de se renouveler. 4-Amour et Reconnaissance : C'est l'estime des autres et l'estime de soi. L'individu a ici besoin d'être respecté, reconnu et valorisé. Le statut, les primes et les promotions agissent à ce niveau-là. 3-Besoins d'appartenance : Identification à un groupe, par exemple à un syndicat. Il s'agit d'une recherche de communication et d'expression de soi dans le but de se lier à autrui.

Maslow y associe le besoin d'avoir des relations intimes avec un conjoint, d'avoir des ami(e)s, de faire partie d'un groupe ou d'une association et donc de ne pas se sentir seul ni rejeté. Le travail en équipe répond à ce besoin. 2- Besoins de sécurité : Protection physique, morale et sociale. Ils recouvrent le besoin d'un abri (logement, maison), la sécurité des revenus et des ressources, la sécurité physique contre la violence, et les agressions, la sécurité morale et psychologique, la stabilité familiale ou, du moins, une certaine sécurité affective et la sécurité sociale (santé). 1- Besoins physiologiques : Se nourrir, respirer, se reposer, se vêtir, se réchauffer. Ils sont nécessaires à la survie de la personne, ils sont impérieux et peuvent l'emporter sur la conscience tant qu'ils ne sont pas satisfaits.

Maslow a émis l'hypothèse que l'on ne peut atteindre les niveaux supérieurs que si les niveaux inférieurs sont satisfaits et que l'individu a tendance, dès qu'un besoin inférieur est satisfait, à passer aux besoins supérieurs. Si ce modèle a été jugé intéressant et facilement compréhensible depuis son invention, les scientifiques qui l'ont testé expérimentalement ont cependant démontré que les hypothèses émises par Maslow ne sont pas toujours vérifiées dans la réalité. De plus, certaines sociétés, comme par exemple les sociétés asiatiques, ne sont pas construites de cette manière.

Herzberg : D'après lui, la motivation peut être influencée par des facteurs externes. Il a travaillé sur les facteurs de motivation et de satisfaction. Il s'est rendu compte que deux types de facteurs influençaient la motivation et qu'il y avait des facteurs de motivation et des facteurs de démotivation. Les facteurs dits « d'hygiène » ne provoquent pas de satisfaction quand ils sont satisfaits mais ils provoquent de l'insatisfaction et de la démotivation s'ils ne sont pas pris en compte.

Les facteurs dits moteurs déclenchent de la satisfaction et accroissent la motivation quand ils sont pris en compte mais ne provoquent pas d'insatisfaction s'ils ne sont pas mis en avant.

Moteur : Facteurs de motivation	**Hygiène : Facteurs de démotivation**
Contenu du travail	Salaires et avantages sociaux
Responsabilités confiées	Conditions de travail
Possibilité de carrière	Relations de travail
Accomplissements et reconnaissance	Organisation interne
Juste appréciation de la performance	Management

Par exemple, les salariés peuvent être démotivés s'ils sont traités avec égalité et rémunérés pareillement alors que chacun s'investit différemment. De même, l'entretien d'appréciation/d'évaluation devient un levier de motivation quand il est bien conduit.

On a tendance à confondre motivation et démotivation. Certains facteurs sont source de motivation et d'autres facteurs sont plutôt une source de démotivation s'ils ne sont pas jugés satisfaisants. Pour rendre une équipe performante, il est nécessaire d'agir sur les deux registres et il est important d'avoir des plans d'action, en parallèle, en agissant à la fois sur les facteurs de motivation et de démotivation.

Les théories d'Herzberg ont débouché sur deux courants de pensées et sur une réorganisation du travail dans certaines entreprises, et plus précisément sur le développement de la polyvalence et de la rotation de poste.

L'enrichissement vertical des tâches : L'idée est que, le contenu du travail étant un facteur de motivation, l'individu sera plus motivé si on lui confère plus d'autonomie et de responsabilité.

Elargissement horizontal des tâches : Un individu sera plus motivé si on lui confie d'autres activités de même niveau pour diversifier son poste.

Les limites et critiques suivantes ont été formulées sur la théorie des besoins : Elles n'expliquent pas pourquoi l'Homme a des besoins ni pourquoi il peut être démotivé. Elle ne tient pas compte des différences individuelles liées à l'histoire personnelle et aux valeurs de l'individu. Elles ne prennent pas en compte les différences culturelles. Elles ne prennent pas en compte l'environnement qui peut conditionner l'expression des besoins.
Elles supposent que la réalisation de soi ne peut se faire que par le travail, ce qui n'est pas le cas chez un certain nombre de personnes.

Rôle de la polyvalence : Dans certains cas, elle est source de motivation mais dans d'autres cas, elle provoque de la démotivation car elle peut engendrer un sentiment de perte d'appartenance à un groupe. Exemple : une ouvrière ne voulait pas changer de poste car elle connaissait très bien les collègues de son équipe. L'incitation à la participation de groupe de réflexion peut provoquer un stress. Certaines personnes sont stressées quand on leur demande d'avoir des idées. Il est important de fonctionner sur la base du volontariat et de ne pas obliger les gens. Ce modèle est une tendance mais il n'est pas toujours vrai tout le temps pour tout le monde. Il existe des différences individuelles, culturelles (Afrique et Chine), organisationnelles (salaires bas pour compenser la concurrence) et selon les métiers. La tendance importante est néanmoins que la reconnaissance et un salaire juste par rapport à la contribution favorisent la motivation mais cela dépend beaucoup des individus.

Motivations de base issues de la théorie des besoins : Cette théorie des besoins a néanmoins permis de définir les motivations de base des salariés et d'en tenir compte pour accroître la performance des entreprises.

i) La rémunération et les avantages : C'est le principal élément qui motive les salariés. Cependant, il dure peu de temps en tant qu'élément de motivation dans la mesure où le salarié considère la rémunération et les avantages comme un acquis. Une prime de résultats peut alors relancer la motivation. Par contre, le salaire peut être une source principale de démotivation. Ce sentiment dépendra du sentiment d'équité interne (suis-je payé convenablement par rapport à mes collègues ?) et externe (suis-je payé équitablement par rapport aux mêmes postes dans d'autres entreprises ?).

ii) L'intérêt au travail : La variété des tâches tend à renforcer la motivation tandis que des tâches routinières favorisent la tendance à ruminer.

iii) La reconnaissance et la valorisation : La reconnaissance des collègues et des supérieurs augmente la motivation. Une personne dénigrée tendra à être vite démotivée.

iv) Les conditions de travail : L'environnement physique et psychologique ainsi que le degré de stress jouent un rôle important dans la motivation quotidienne. Les entreprises d'Europe du Nord l'on bien compris et ont pu accroître la motivation et la performance de leurs salariés en améliorant les conditions de travail.

v) Les possibilités de formation et d'évolution : Cela concerne une partie des salariés. Certaines personnes se plaisent à leur poste et n'ont pas envie de changer tandis que d'autres aiment changer toutes les quelques années. Cela se détecte lors des entretiens annuels d'évaluation. Le fait de bénéficier d'une formation est pour beaucoup de salariés une marque de reconnaissance et accroît la motivation.

vi) La responsabilisation et la gestion de projet : Dans de nombreux cas, la définition précise d'une mission et des responsabilités et le fait de confier un projet à une personne en expliquant les enjeux, favorise l'engagement et la motivation.

vii) Le mode de management : Le manager a entre autres comme fonction de motiver ses troupes, et avec le support du service RH, de veiller à ce que les salariés soient motivés et donc performants.

viii) Les relations au travail et l'ambiance : Si elles ne sont pas bonnes, cela tend à engendrer une démotivation.

B : Second courant : Les théories comportementalistes.

Le second courant est celui des comportementalistes, « behaviorism » en Anglais. Le behaviorisme est une approche de la psychologie basée sur l'étude du comportement observable et du rôle de l'environnement en tant que déterminant du comportement.

La théorie behavioriste considère l'individu comme une « boîte noire » et met de côté les particularités individuelles. Elle s'intéresse aux processus par lesquels l'environnement contrôle le comportement. Elle distingue trois variables dans ces processus : l'environnement qui stimule, l'organisme qui est stimulé et le comportement ou la réponse de l'organisme qui fait suite à la stimulation.

Théorie de Monsieur Skinner : Théorie du renforcement : Skinner a appliqué des théories physiologiques aux ressources humaines. Selon lui, un stimulus engendre un comportement qui engendre des conséquences.

Si la conséquence du stimulus est positive, la motivation est renforcée. **Exemple :** une récompense (prime). Si la conséquence est négative, la motivation est inhibée (retrait d'une récompense). S'il y a aucune conséquence, il y a arrêt de la motivation. **Exemple :** les commerciaux fonctionnent beaucoup comme ça. On nomme le meilleur manager de l'année. Les commerciaux ont beaucoup besoin d'être épaulés par l'entreprise.

Exemple : On change les objectifs des commerciaux et les primes variables liées aux objectifs pour réorienter la motivation.

Exemple : On recherche auprès de l'entreprise un stimulus positif pour continuer, par exemple un projet, c'est à dire un soutien, une reconnaissance (comment on peut t'aider) et on peut parler du projet sur intranet ou sur le journal interne. Les stimuli en RH ne sont pas que liés à la rémunération.

Théorie de Monsieur Adams : Théorie de l'équité. (1965) : Les gens se sentent motivés s'ils sont gérés de manière équitable.

Motivation = comparaison entre rétribution au sens large et rétribution, avec les autres et les situations antérieures. Il y a un jugement subjectif d'équité ou de non-équité, ce qui engendre un réaménagement de la contribution.

L'individu fait la balance ou la comparaison entre :

- Ce qui est donné et ce qui est reçu
- Il se compare aux collègues
- Il compare avec le passé et les expériences antérieures

L'individu se dit d'une façon subjective, cela est juste ou « ce n'est pas juste », donc il est motivé ou pas motivé, et donc s'investit plus ou réaménage sa contribution. L'entretien d'évaluation bien mené peut être un moyen d'être équitable, ainsi qu'un bon système de gestion des formations et des plans de carrière. L'entreprise doit identifier le niveau de contribution de chacun et rétribuer en conséquence.

Théorie de Monsieur Vroom : Théorie des attentes et Système V.I.E (1964) : La motivation est la résultante de trois types d'attentes

V= valence ou valeur (importance) perçue de la rétribution

I= instrumentalité ou l'utilité de ce qui est fait

E= espérance ou croyance en la capacité à réussir, à atteindre les objectifs. La théorie de Vroom est que VxIxO= 0 si V ou E ou I = 0. Autrement dit, un individu est motivé s'il sent qu'il peut réussir et que les objectifs sont atteignables, si ce qu'on lui donne à faire est utile à ses yeux et si la rétribution

est satisfaisante et valorisante selon ces critères. Si l'un de ces trois facteurs n'existe pas, si l'objectif paraît impossible à atteindre, si ça ne sert à rien et si ça ne donne pas de résultats après en termes de rétribution, l'individu sera peu motivé. Cela amène donc à se poser les questions suivantes pour un projet donné ou une mission particulière : 1- est ce que je peux le réussir ?

Est-ce que les objectifs ne sont pas trop hauts et est-ce que j'ai la formation nécessaire 2- Est-ce que le projet est utile et est-ce que ça a été dit et 3- est-ce que j'ai un retour valorisant de mon implication ? Exemple : est-ce qu'il y a un « pot » autour d'un chantier. La théorie de Vroom permet de poser les problèmes avec les managers et de débattre de la motivation. La théorie de Vroom permet d'être factuel.

Exemple d'application : valider l'efficacité d'une action de formation pour voir si les gens sont motivés. Les réserves émises à propos de cette théorie sont liées au fait qu'elle a une vision plutôt rationnelle de l'être humain et qu'elle a une approche essentiellement individuelle. Elle ne vient pas compte de l'inconscient, ne dit pas comment motiver les individus et n'aide pas à créer un système globalement motivant.

Combinaison des 3 théories comportementalistes : Un individu va être motivé, faire les efforts nécessaires pour être performant et donner le meilleur de lui-même si :

- Il a un sentiment d'utilité et de sens
- Il a la capacité à réussir grâce à ses aptitudes, ses compétences (savoirs/savoir faire/savoir être), des objectifs clairs et les possibilités organisationnelles offertes par l'entreprise (si l'entreprise lui donne les moyens en temps, personnel et équipements),
- Il a de la reconnaissance et s'il se sent valorisé
- L'entreprise lui donne une récompense ou/et une reconnaissance
- Il perçoit la récompense comme équitable

Ainsi il est satisfait et motivé.

C : Troisième courant : Les théories interactionnistes :

Le troisième courant est celui des théories interactionnistes qui développent le courant précédent. D'après cette théorie, la motivation naît de la rencontre entre l'individu et son environnement unis par une relation dynamique. Il ne faut donc pas étudier que l'individu ou que l'environnement mais bien les deux en interaction.

L’individu est soumis à des motivations et à des freins. On peut donc changer les comportements et accroître la motivation en changeant les stimuli engendrés par l’environnement. Cette théorie valorise la notion de projet individuel et dit qu’en interagissant avec son environnement, l’individu construit des projets et développe sa motivation. Cette théorie est à l’origine d’un courant de pensée qui s’intéresse à la place des projets personnels dans le développement des ressources humaines.

L’émergence d’un projet personnel déclenchant un comportement motivé. Lewin, Nuttin et Vallerand en sont les principaux auteurs. Ils établissent une différence entre les motivations intrinsèques ou directement liées à l’action et les motivations extrinsèques où l’action sert un but extérieur à elle-même. Par exemple étudier une science pour mieux connaître cette matière est une activité intrinsèque à l'acte d'étudier, mais cela peut être également fait dans le but d'obtenir un diplôme, et cela est une motivation extrinsèque. Un acte est motivé de plusieurs manières. Il peut donc y avoir en même temps coexistence de motivations intrinsèques et extrinsèques et bien souvent une activité est en fait un moyen dans un projet d'action plus global. Il faut alors prendre en compte la motivation dominante.

Ils disent que l’Homme est principalement animé par le plaisir d’être la cause du changement. Le plaisir de causalité est la principale source de satisfaction influençant la motivation. L’homme cherche à se développer et à intervenir sur son propre développement à travers un projet vocationnel dont il fait un projet personnel, par exemple, servir une cause ou un idéal en lien avec ses propres valeurs. Il ne peut dès lors adhérer à un projet qui n’est pas le sien que dans la mesure où il a l’impression d’y participer et que cela a du sens pour lui. Un effet sympathique du plaisir de causalité est que l'homme essaie d'intervenir sur son propre développement : par exemple, il peut faire des efforts pour ressembler à quelqu'un d'autre qu'il prend pour modèle ou s’investir dans un projet qui lui tient à cœur. Ainsi donc l'homme ne peut laisser "les choses" au sens le plus général du terme dans l'état où il les trouve; il prend plaisir à intervenir. Ils soulignent que beaucoup de gens ne sont pas motivés par leur travail, alors que bien souvent il s'agit justement de produire quelque chose, parce qu’ils travaillent pour des motifs extrinsèques : par exemple pour pouvoir financer des activités personnelles en dehors de leur travail. Le travail est alors perçu comme l'exécution de projets élaborés par d'autres personnes et très peu comme des projets personnels.

Malgré tout, le travail même motivé exclusivement de manière extrinsèque est un aspect essentiel de l'auto-développement et de l'estime de soi. En suivant cette approche, une façon d'améliorer la motivation au travail consiste à permettre un rapprochement entre le travail et le projet personnel.

Toutefois, en plus des facteurs socio-économiques, de nombreux obstacles s'y opposent tels que la nature du travail ou celle de la personnalité (peur du risque, des responsabilités et recherche de la sécurité).

Certaines grandes entreprises ont ainsi compris que leurs intérêts se situent dans l'accompagnement des individus dans leurs propres projets via la participation et l'appel à l'initiative.

Beaucoup d'entreprises ont ainsi créé des fondations ou des associations où leurs salariés peuvent s'investir ou participent à des projets de leurs salariés qui en retour s'investissent plus dans l'entreprise.

4 : Diagnostic du potentiel de motivation : On distingue différents profils ayant différents types de motivations. Le diagnostic des motivations peut être établi au moyen d'un document, d'un questionnaire qui se nomme « grille des motivations ». Voici les profils identifiés.

- Les ambitieux : Ils sont motivés par les récompenses que l'activité permet d'obtenir (promotion, statut, position).

- Les instrumentaux : Ils sont surtout motivés par l'argent et par le fait qu'un effort permet d'atteindre un objectif financier. Ils fonctionnent sous le registre contribution-rétribution.

- Les terrorisés : Ils sont motivés par le fait d'être apprécié, bien noté, mis en valeur, qu'on ait une bonne image d'eux. Ils fonctionnent sous le registre de la justification et de la peur d'être mal jugé.

- Les hédonistes : Ils sont animés par l'amour du travail et du travail bien fait. Ils aiment leur travail et aiment travailler.

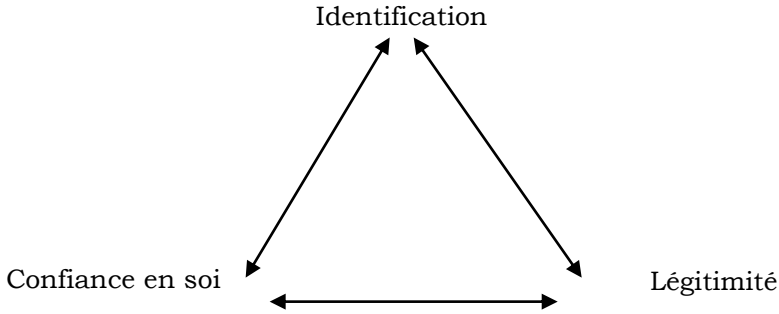
- Les idéalistes ou prédestinés : Ils sont animés par un idéal se traduisant par une vocation pour un secteur d'activité, un métier ou un poste (métiers humanitaires, médicaux, pilotes)

- Les indifférents : Ils sont motivés par d'autres activités que le travail qui n'est pour eux qu'un moyen « alimentaire » mais ils respectent le contrat.

5 : Outil de pilotage de la motivation : Le triangle de Bellanger : Cette approche de la motivation est utilisée par les managers mais aussi par les coachs et les thérapeutes pour travailler sur la motivation.

Si on considère la motivation comme le moteur intérieur qui permet la mise en mouvement, il résulte d'un équilibre entre les trois pôles d'un triangle : l'identification, la confiance en soi et la légitimité. Il s'agit du triangle d'or conceptualisé par un certain Bellanger.

Tant que le « courant passe » entre ces trois pôles, activés dans l'environnement et la situation concernés, le moteur sera en marche et poussera à l'action. Dès qu'un pôle est désactivé, le moteur se grippe et la motivation, en tant « qu'aspect dynamique de l'entrée en relation d'un sujet avec lui-même et avec le monde », disparaît.



L'identification est constitutive de notre être et s'est bâtie au cours de notre histoire personnelle, des épreuves que nous avons vécues et des expériences que nous avons faites. Cette identification peut se faire sur une personne (il suffit de constater à quel point les lieutenants prennent les allures et les postures de leurs leaders), sur un « métier » (aviateur, avocat…), sur des valeurs (écologie, respect de la vie, bénévolats auprès des personnes âgées, des SDF, des enfants du monde…).Mais il ne faut pas oublier que dans ces identifications, il y a omniprésent, ce qu'on ne veut pas être, et qu'on veut cacher. D'aucuns prétendent même qu'on consacre plus d'énergie à vouloir [se] cacher nos zones d'ombre qu'à tout autre but !

La confiance en soi dépend en grande partie de l'image qu'on a de soi-même, elle-même créée et entretenue par nos réussites et échecs perçus. Le premier facteur de la confiance en soi est la perception du contrôle que l'on a sur ses actes, ses sentiments, ses affects. Ainsi, la personne qui essaye pendant des années, à maintes reprises, de se débarrasser d'un défaut présumé vivra un

sentiment d'échec, aura l'impression d'être incapable de se corriger (boulimie, tempérament colérique, fumeur invétéré…) et perdra sa confiance en elle.

Mais cette confiance tient aussi aux relations entretenues avec l'environnement et aux signes de reconnaissance que l'environnement renvoie face aux initiatives et aux actes.

Féliciter authentiquement renforce la confiance au soi. Critiquer systématiquement ou dévaloriser les efforts entrepris peut avoir des répercussions tout au long de la vie, nous le savons bien à travers l'éducation que nous avons reçue. Plus important encore, la confiance en soi dépend moins de la réussite de ses entreprises que de la façon dont on s'en attribue la paternité. Une personne qui attribue tous ses échecs à des causes extérieures peut développer une confiance en soi quasi maladive, de la même manière qu'une personne qui attribue ses [nombreuses] réussites à la chance peut n'en tirer aucune satisfaction personnelle.

En conclusion, la confiance en soi correspond à la représentation que la personne se fait d'elle-même, représentation qui est très liée à la vie fantasmatique de l'individu. La légitimité renvoie à des éléments de psychosociologie, discipline qui traite les relations entre la personne et son groupe d'appartenance, et particulièrement à la notion de rôles. Pour les tenants de la psychosociologie, les conduites de l'être humain s'inscrivent dans des rôles. Ce sont des rôles tenus. La correspondance entre les rôles que je veux tenir – rôle de père de famille, rôle de manager, rôle de coordinateur, rôle d'innovateur, etc. et les rôles qui sont attendus de moi par mon environnement est un facteur d'équilibre, de confort psychologique, de bien-être et un encouragement à me développer dans ces rôles. Je me sens alors légitime dans ma position sociale, dans mes activités, dans mes valeurs, dans le sens que je donne à ma vie. Elle renvoie également à la notion d'équité ou de l'adéquation entre ce que je reçois et ce que je considère que je dois recevoir.

La mise en cause d'un des deux pôles du triangle ; confiance en soi ou légitimité, pousse à la « démotivation douce », à un moindre engagement. La mise en cause de deux des trois pôles conduit à la « démotivation – censure », cause de l'interdiction que la personne se donnera d'agir, et à l'adoption d'un état de simple exécutant et d'absence de performance.

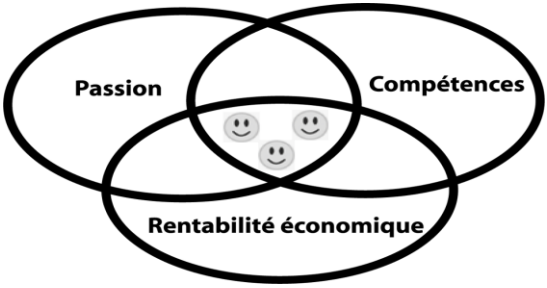
6 : Conclusion : La motivation est l'un des facteurs essentiels de la performance de l'entreprise car celle-ci passe par une performance de chaque salarié. Ainsi, si les gens ne sont pas contents et quittent l'entreprise ou s'ils ne

sont pas performants, il faut alors remonter dans la liste des facteurs de motivation et détecter les causes de démotivation. Quand ils sont contents et motivés, l'entreprise prospère.

Vivre le meilleur du chiffre 7 : Vous avez conscience que toute âme a besoin, pour se développer, de vie et d'action dans l'instant présent. Vous avez conscience de votre pouvoir de décision, de votre autorité mais aussi de l'importance des objectifs que vous vous fixez et de vos intentions. Vous savez que toutes vos actions découlent de vos décisions et que ce sont elles qui façonnent votre destin. Vous avez conscience que l'objectif suprême est de vivre pleinement chaque partie de votre être puis de les rassembler toutes en les amenant dans votre cœur, en votre centre, afin de vous reconnecter à votre « source créatrice divine » dans un élan d'amour.

Toujours en action et engagé dans un projet, vous êtes alors, symboliquement, comme un général qui mène ces troupes au combat pour servir son roi, votre être supérieur, afin d'avancer vers la victoire finale. Vous définissez des objectifs légitimes et nobles, prenez des décisions, fixez les étapes, mettez en place une stratégie, trouvez puis organisez les ressources nécessaires, communiquez avec les mots justes et vous allez vers la destination choisie. Vous développez votre conscience de l'énergie et des stratégies qui permettent de réussir. Vous utilisez votre volonté, votre pouvoir de décision, votre capacité d'engagement, vos capacités d'organisation, votre intelligence et votre autorité pour transformer les événements jusqu'à obtention du résultat nécessaire. En faisant à chaque instant de votre mieux pour améliorer ce qui est, vous mettez votre énergie au service de la vie. En vous donnant l'autorisation d'avancer vers le meilleur de vous-même, vous autorisez et aidez autrui à en faire autant.

Voici enfin un schéma qui montre que la performance est d'autant plus présente quand vous associez passion, compétences et résultats économiques, rentabilité économique ou rétribution financière.



Etape 8 : Intégrer la loi de l'équilibre, la justesse et la civilisation.

Le message spirituel sacré du chiffre 8 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 8, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « la gardienne de l'ordre », « la gardienne de l'équilibre et de la civilisation » car il vous permet d'être, d'agir mais aussi d'évoluer et de créer des liens de façon juste, c'est-à-dire en accord avec l'ordre caché derrière la fluidité de la vie, ce qui est une source de joie. Voici l'enseignement du chiffre 8.

Je vais vous parler de la justice, de la loi, de l'ordre du monde, de l'équilibre et de l'harmonie. **Qu'est-ce que la justice ?** La justice est ce qui existe quand « la loi » est respectée. Les lois de l'univers sont un système d'informations qui permet à l'univers d'exister et de se mouvoir. Il y a cependant la loi des hommes, qui est plus ou moins en règle avec les lois divines et les lois divines elles-mêmes, aussi nommées « les lois de l'univers », qui sont elles-mêmes soumises à « la Nécessité », c'est-à-dire à l'ordre cosmique. Les lois divines sont là pour créer des ponts entre la volonté individuelle et la volonté divine et pour aider à ce que la première soit en accord avec la seconde. S'il n'y avait pas de lois, il y aurait la barbarie et la guerre en permanence. Une loi qui incite à assassiner d'autres êtres humains parce qu'ils n'ont pas les mêmes idées que vous ou parce qu'ils ne veulent pas suivre vos croyances n'est pas une loi divine mais une manipulation des forces de destruction qui existent sur cette planète. L'incorruptibilité, la conscience de ce qui est juste et l'application des lois de l'univers sont la base de toute justice. Ce que vous nommez « La Justice » est donc en réalité une force divine créatrice et gardienne de l'ordre universel et de l'harmonie grâce à la loi de l'équilibre. Elle se manifeste par la conscience qu'il y a le monde d'ici-bas et le monde de l'au-delà et que ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. Elle se manifeste par une conscience de l'action juste et par la conscience de la façon dont fonctionne la loi de l'équilibre. Elle se manifeste par un besoin de civilisation et par la conscience de l'état d'une civilisation dépend avant tout du travail que chaque personne fait sur elle-même afin de s'améliorer et de s'élever. Elle est la manifestation de « la Source » sur Terre au sein de chaque personne car elle a un espace qui lui est propre au sein de chaque être humain. Elle existe pour rappeler que notre cosmos fonctionne selon des lois ordonnées. Elle fixe des interdits et intervient en rappelant à l'ordre dès qu'un déséquilibre ou une disharmonie se manifeste. Elle permet d'effectuer des prises de conscience pour ajuster, en tranchant, c'est-à-dire en

décidant et en agissant. Elle vous rappelle que cet univers matériel fonctionne grâce aux tensions entre deux opposées complémentaires et que de cette tension juste, entre mouvement et force de gravité, naît l'harmonie.

Elle vous montre que les conflits ou les déséquilibres que vous avez avec autrui, ou que vous rencontrez dans le monde extérieur, sont aussi ceux que vous avez à l'intérieur de vous. Elle vous montre que vous êtes responsable de votre propre vie, que tout choix qui est fait dans un sens implique un choix qui n'est pas fait dans l'autre sens, que tout gain implique une perte et que chaque expérience vécue a été choisie pour rééquilibrer quelque chose et pour avancer sur votre chemin d'évolution. Le chiffre 8 vous montre comment ce que vous avez fait dans le passé influence votre présent et votre avenir, que vous êtes responsable de votre vie actuelle et que vous créez votre futur par vos actions présentes et par les choix que vous faites. Il vous explique enfin que quand vous avez fait le choix de déplacer votre conscience hors de l'espace où elle était depuis son origine, vous avez déclenché une catastrophe qui vous a précipité dans le monde de la matière, perturbant l'ordre cosmique et générant une dette karmique que vous devez payer. Payer cette dette karmique signifie ici consacrer du temps et de l'énergie à faire le nécessaire pour aller au bout de vous-même, pour exprimer tout le potentiel qu'il y a en vous, pour compenser les déséquilibres qu'il y a dans votre âme parce qu'à un moment donné dans son histoire, elle a transgressé la loi divine, pour rassembler en vous tout ce qui doit l'être, pour apporter votre contribution au bien-être et à l'évolution de l'humanité, en commençant par vous-même, puis en œuvrant pour vous rapprocher le plus possible de la conscience divine, qui avant tout est amour et ensuite seulement sagesse et puissance. Tant que votre dette karmique n'est pas payée, elle est due et vous emportez cette dette dans l'au-delà. Ce dont vous ne vous êtes pas libéré ici-bas, vous n'en serez pas libéré dans l'au-delà. Voir la vérité en face, c'est avoir conscience qu'il vous est nécessaire d'agir pendant qu'il fait jour, ici sur cette Terre, car si vous ne le faites pas, si vous ne cherchez pas la lumière et l'amour de toutes vos forces, loin des mondes de la pensée, vous vous retrouverez alors, quand vous perdrez votre corps physique, dans l'une ou l'autre des régions sombres de l'au-delà où il vous sera alors long et difficile de vous élever, même si vous finirez un jour par y parvenir. Ainsi est faite la loi. Vous êtes juste quand vous utilisez votre libre arbitre pour la respecter et quand vous êtes juste, vous trouvez la joie, la paix et la grâce. Vous avez accès à l'art, qui réunit la couleur, les nuances, la structure, la forme, le mouvement et la perspective. Vous devenez alors un(e) artiste de la vie.

Outil de connaissance de soi en lien avec le chiffre 8 : Un très bon outil de connaissance de soi pour intégrer le chiffre 8 est le thème Maya. Cet outil vous permet de prendre conscience de votre essence et du chemin qui mène au centre de vous-même. Votre essence est structurée par le symbole de votre identité, par un symbole de votre allié féminin, par un symbole de votre défi masculin, par un symbole de votre origine et par un symbole de votre destination. Vous trouverez cet outil dans le livre « Cinq outils de connaissance de soi ».

Outil en lien avec le chiffre 8 : Rééquilibrage énergétique grâce au plomb.

Introduction : Le nettoyage/rééquilibrage énergétique grâce au plomb se pratique dans les pays du sud de l'Europe, en Afrique du Nord et au Moyen Orient depuis des siècles. La technique est parfois transmise dans les lignées familiales ou apprise dans des rêves. Elle a pour but de libérer l'être humain des influences de la jalousie et de la malveillance. Cette pratique nécessite une grande pureté de cœur, une parfaite intégrité morale et une puissante foi en Dieu. Le lieu où elle est effectuée doit être d'une propreté impeccable. Il faut se procurer un petit morceau de plomb d'environs 1 cm de diamètre et de 10 cm de longueur ainsi qu'un vase en métal d'environs 20cm de haut. La personne qui effectue le nettoyage au plomb, ici nommée l'opérateur, porte un masque pour se protéger des vapeurs de plomb. Il est recommandé d'éviter tout rapport sexuel dans les 48h qui précèdent la cérémonie.

Procédure : Le patient est invité à aller se déshabiller et à revêtir une robe ou une djellaba qui arrive juste en dessous des genoux. Il est ensuite invité à s'assoir sur une chaise placée à côté d'une cuisinière. Le morceau de plomb est coupé en deux, au trois quarts et un quart est placé dans la main droite du patient qui garde sa main fermée tout au long de la séance. Le vase en métal est rempli d'eau et placé au sol à côté de la cuisinière. Certains opérateurs mettent une mèche de cheveux appartenant au patient ou une photo du patient dans le vase. Le gros du plomb est placé dans une louche à soupe qui est chauffée au dessus d'une flamme sortant d'une gazinière. Quand le plomb commence à fondre, la louche est prise et une petite quantité de plomb est versée dans une grosse cuillère à soupe. Le patient est ensuite invité à se lever et à placer ses deux pieds de chaque côté du vase rempli d'eau, le vase étant sous lui. Le plomb est versé dans le vase en métal. Le patient est ensuite invité à se rasseoir. L'opérateur attend environs 10 seconde puis sort le plomb du vase et l'examine. Il y a comme une figurine et des formes qui sortent d'une masse de plomb principale.

L’opérateur interprète ce qu’il perçoit en identifiant le patient dans les formes présentes et en repérant d’autres âmes et surtout leurs agissements par rapport au patient. Cette opération est répétée entre deux et 9 fois jusqu’à ce qu’il y ait une figurine ou le patient est représenté seul et d’une façon claire, propre, dépourvue d’influences déséquilibrantes. Repérer cela dépend de l’expertise et de l’expérience de l’opérateur qui sait en quelque sorte lire dans le plomb. Une substance noirâtre peut apparaitre dans la louche. Elle est raclée avec la cuillère à soupe et placée dans une petite assiette.

Une petite serviette est placée sur la tête du patient. Un grand bol en verre est rempli d’eau et le patient est invité à le tenir sur sa tête. Le quart qui avait été mis dans la main fermée est fondu, récolté dans la cuillère à soupe et placé dans le grand bol en verre rempli d’eau. Quelques secondes plus tard, le patient est invité à reposer le bol en verre sur la table qui est à côté de lui. Il est ensuite invité à aller avec le bol dans la salle de bain, à enlever la robe, à s’asperger avec l’eau du bol des pieds jusqu’au cou, à remettre la robe puis à revenir dans l’espace de travail. Il est invité à s’assoir sur la chaise. De l’encens spécial est mis sur un charbon qui est lui-même placé sur un récipient en métal et ce récipient est placé pendant quelques secondes là où il y avait précédemment le vase en métal. Le patient est invité à se lever et à placer ses pieds de chaque côté du récipient de façon à ce que l’encens monte le long de son corps. Il est ensuite invité à aller se rhabiller. L’espace de travail est nettoyé. L’ensemble du plomb, qui reste ainsi que dont la substance noirâtre est emballé dans une serviette en papier puis dans un sac qui est jeté à la poubelle consacrée aux déchets métalliques à l’extérieur du lieu d’habitation en prononçant une phrase comme « Je prends le bien et je jette le mal, qu’il en soin ainsi. »

Vivre le meilleur du chiffre 8 : Vous avez conscience que l’Esprit s’exprime dans la matière à travers une structure, un ordre éternel, des lois et des formes, que sur la Terre, cela crée des « civilisations », que les lois créées par les « Hommes » sont une tentative de reproduire les lois spirituelles, que la justice existe quand la loi est respectée, qu’elle est la gardienne de la civilisation et que seule une discipline qui intègre la loi vous permet de devenir une expression, c'est-à-dire une forme, de l’Esprit.

Vous apprenez à connaître les lois, à interpréter le langage de la forme et à écouter votre corps, vos sentiments, votre besoin de joie et ce qui est juste pour vous.

Vous avez conscience que le monde de la matière existe uniquement grâce à une tension entre deux forces opposées et que toute action entraine inévitablement une réaction. Vous avez conscience de la grande loi de l'équilibre, qui contrebalance la tendance des choses matérielles à aller vers le chaos mais aussi de la loi de la compensation, qui équilibre ce qui est dû, ce qui est donné et ce qui est reçu. Cela vous rend responsable, juste et éthique. Vous développez la conscience des liens qui unissent « les êtres et les choses » et que chaque être humain est, d'un certain point de vue, une partie de vous et qu'il existe une force « divine », présente en chaque être humain, qui a conscience de tout ce qui se passe dans chacun de ces membres.

Vous agissez pour donner à chaque situation sa meilleure forme et développez votre capacité à trancher afin de devenir un maître de la forme dans vos comportements, dans votre joie ou dans votre souffrance, dans vos relations, mais aussi dans votre tenue vestimentaire ou dans votre maison et son décor. Vous avez conscience de votre devoir d'être une personne heureuse, que le sentiment de bonheur et la joie véritable naissent de l'utilisation de votre pouvoir créateur et que seul un engagement à vivre dans la joie et dans la justesse vous permet d'avancer vers votre vérité profonde.

Vous avez conscience du rôle sacré du couple dans l'évolution spirituelle et vous agissez pour créer un couple vivant dans l'harmonie et le bonheur conjugal. Vous avez aussi conscience que tout être humain a une dette à payer envers l'humanité et vous agissez pour apporter votre contribution à « la civilisation », en étant créateur de formes, de joie et de bonheur, en créant des liens avec d'autres personnes, en aidant des personnes à créer des liens entre elles et en participant à des activités associatives.

Vous avez conscience qu'en utilisant votre libre arbitre pour vivre en harmonie avec les lois divines, vous vous synchronisez avec « la Nécessité » et créez alors le début du chemin vers votre liberté. Vous apprenez à rassembler les différentes parties de votre être en une « personnalité » unifiée, à retrouver la joie et à faire de votre vie une œuvre d'art structurée.

Etape 9 : Cheminer vers votre sérénité.

Le message spirituel sacré du chiffre 9 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 9, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « le chercheur » ou « la chercheuse », « l'aspirant » ou l'aspirante », « le vieux sage qui observe» ou la femme sage qui observe », « l'Hermite » ou encore « l'observateur invisible» ou l'observatrice invisible ». Ce personnage vous pousse à entreprendre une quête spirituelle et à vous mettre en chemin. Il vous permet d'être totalement en silence, de voir la vérité, d'accéder à la sagesse et à la sérénité et de cheminer vers votre vérité profonde. Il vous permet d'intégrer le fait que vous êtes responsable de ce que vous créez dans votre vie. Cette quête spirituelle est le chantier de votre vie et en réalité il n'y a rien de plus important. C'est en prenant pleinement conscience de cela et en organisant toute votre vie en conséquence que vous progresserez. Ce chantier vous permet de construire un temple et plus précisément de transformer votre vie en temple sacré. Jadis en Grèce, l'entrée du temple de Delphes était ornée de deux colonnes. Sur la première, il était écrit, « Connais-toi toi-même » et sur la seconde « Rien en excès ». Ce sont là deux clefs essentielles pour avancer harmonieusement sur votre chemin.

Voici l'enseignement du chiffre 9, l'enseignement du « vieux sage ». Ce qui est important, c'est de connaitre le chemin mais surtout de le parcourir ! Je ne peux que vous montrer ce chemin mais je ne peux le pratiquer à votre place. Je vais dans les pages qui suivent vous montrer comment trouver et pratiquer le chemin qui mène jusqu'au centre de vous-même, jusqu'à votre vérité profonde, jusqu'à devenir un avec votre véritable identité. ! Ce chemin se trouve à l'intérieur de vous, dans votre corps et dans votre cœur. Il passe par un travail de connaissance de soi et par la pratique de la méditation, les deux étant indispensables. Il requiert de votre part une attitude d'honnêteté et une grande persévérance. Il a pour objectif de replacer votre conscience dans votre corps spirituel afin que celle-ci soit à nouveau connectée à « la Source de toute vie », dans un état d'amour et d'illumination.

Outil en lien avec le chiffre 9 : Pratiquer la méditation profonde :

Tout comme l'Esprit et le mental sont deux parties de l'être humain totalement différentes, la vraie méditation n'est pas le fait de réfléchir intensément à quelque chose, ni de pratiquer des exercices respiratoires ou de créer des séquences d'images dans votre cerveau avec votre imagination.

La base de la méditation est la concentration détendue de votre attention. Vous concentrer signifie fixer votre attention et donc votre conscience quelque part. La méditation est une action de concentration, donc d'orientation consciente de votre conscience, qui est entreprise pour créer un état de silence intérieur, pour plonger au plus profond de vous-même, pour observer très attentivement, pour chercher quelque chose de vraiment merveilleux qui se trouve au plus profond de vous, pour accueillir l'amour, la joie et la lumière dans votre conscience et pour découvrir ce quelque chose, « Dieu », c'est-à-dire votre étincelle de lumière liée à « la Source de toute vie ». Cela se passe en vous, au centre de votre cœur, dans un état à la fois de calme vibrant, de gratitude et de joie intense. La présence de « Dieu » est au départ comme un murmure, comme un chuchotement et seul un état de silence profond permet de l'entendre alors que le vacarme du mental masque cette présence tant qu'elle n'est pas éveillée. Elle devient ensuite comme un feu vivant et intensément lumineux. L'objectif de la vraie méditation est d'accéder à un état de silence intérieur et de vous relier, de vous connecter à nouveau, de vous reconnecter à « La Source », à « la Source de toute Vie », qui est faite d'Amour et de lumière éclatante.

C'est un état d'être, un état de conscience que l'on nomme parfois l'éveil, parce que l'on est « éveillé » à son corps spirituel et à la « Source de toute vie ». On est alors conscient et agissant dans son corps spirituel. Le mot religion, dont l'étymologie signifie relier, était à l'origine associé à l'action de relier la volonté individuelle et la conscience individuelle à « la Source de toute vie » via l'étincelle de lumière au centre du corps spirituel.

La méditation est donc une pratique, mais aussi un art céleste et sacré, une expérience intérieure ou encore un chemin intérieur, un voyage intérieur vers le cœur de votre être, vers votre corps spirituel et vers cette lumière d'amour qui se trouve en votre centre. Elle s'apprend à l'aide d'un enseignement simple qui se pratique de préférence au quotidien. C'est une pratique permettant de transférer votre conscience depuis votre corps physique jusqu'à votre corps spirituel. La porte qui mène à votre corps spirituel est au centre de votre cœur. La méditation est enfin aussi la première étape de la pratique de la vraie prière. La méditation augmente votre état de bien-être, votre joie, votre discernement, la qualité de vos relations et l'efficacité de votre vie. Elle vous permet d'accéder à un état de détente, de relaxation, de calme intérieur et d'équilibre intérieur.

Elle vous permet d'être positif, pleinement dans l'instant présent et de vous sentir connecté à votre environnement.

Elle améliore votre santé et vos performances. Elle contribue à vous transformer totalement sur tous les plans. En méditant, votre objectif est clairement de trouver ou retrouver votre identité éternelle, votre vérité profonde, votre nature profonde et votre vrai moi, qui est une lumière intérieure d'amour, en allant au plus profond de vous-même. Cela doit être fait d'une façon naturelle, sans volonté compulsive, sans efforts crispés et sans aucune violence.

L'expérience spirituelle est parfois comme un chuchotement à peine perceptible et si votre attention n'est pas totalement en éveil, elle peut passer inaperçue. Vous êtes vous-même l'objet de votre recherche mais moins vous vous préoccuperez de vous-même et plus tôt vous trouverez le trésor qui est caché au fond de votre cœur.

La clef de la réussite se trouve dans la régularité de la pratique, dans l'atteinte d'un état de tranquillité, de calme rempli de vie intense, de sérénité, de confiance et de foi, sans agitation, sans désirs, sans impatience, sans attentes, sans inquiétude, sans craintes et sans résistances, mais aussi dans la capacité à chercher comme quelqu'un qui a la certitude de trouver parce qu'il sait, avec la force de l'évidence, qu'un « quelque chose » l'attend en un lieu particulier, à l'intérieur et qu'il doit juste dégager ce qui recouvre ce « quelque chose » ou traverser l'espace entre l'état actuel et ce « quelque chose » pour le trouver. Il est également important d'effectuer chaque méditation comme si c'était la première fois mais aussi avec un sentiment de joie, d'amour et de dévotion.

Il est donc judicieux de créer un espace-temps consacré à votre vie intérieure, soit tôt le matin, avant l'accomplissement de vos devoirs terrestres, soit tard le soir, après ceux-ci. Il est nécessaire d'avoir réglé tous vos devoirs et tous vos soucis de votre vie quotidienne pour être dans un état de tranquillité. Il est ensuite judicieux d'éteindre votre téléphone portable si vous en avez un! Vous pouvez commencer par 5 minutes par jour, puis passer à 15 ou 20 minutes par jour, puis à 30 ou 45 minutes par jour, puis à une heure, puis à deux heures ou plus si vous en avez le temps. Si vous avez des impératifs horaires, vous pouvez utiliser un réveil avec une sonnerie agréable mais le mieux, si vous le pouvez, est de vous créer un espace temps où vous disposez de tout le temps nécessaire. Le bon état d'esprit pour pratiquer la méditation est un état d'esprit où vous acceptez votre ressenti, votre état intérieur, les choses, vos émotions, les personnes et les situations telles qu'elles se présentent ; où vous faites preuve de gratitude envers vous-même et envers la vie, ne serait-ce que parce que vous avez pu vous créer un espace temps pour méditer et enfin un état de bienveillance, de compassion, de joie et d'amour.

Voici les différentes étapes de la vraie méditation :

Premièrement : Il est premièrement nécessaire de définir un espace, chez vous, pour pratiquer la méditation. L'idéal est d'être dans un lieu calme, à l'abri de l'agitation du monde extérieur.

Vous avez aussi la possibilité de mettre des boules « Quies » en cire naturelle dans vos oreilles pour vous isoler des bruits environnants. Vous pouvez poser un tapis de sol dans cette espace, puis, sur ce tapis, soit un coussin de type « zafou », soit un tabouret de méditation de type « Shogi », soit une chaise normale. Vous pouvez si vous le souhaitez décorer votre espace de méditation avec des objets qui vous touchent par leur beauté ou leur valeur symbolique.

Vous pouvez, si cela vous aide, faire bruler de l'encens et une bougie, mais cela attire votre attention à l'extérieur de vous alors qu'elle doit aller vers l'intérieur de vous. La position idéale est soit celle dite du « lotus », soit celle dite du « demi-lotus » ou enfin encore celle dite «en tailleur» pour les personnes qui ne peuvent pas se mettre en posture de lotus ou demi-lotus. Pour les personnes qui ne peuvent pas s'asseoir en lotus, en demi-lotus ou en tailleur, la méditation peut-être pratiquée en étant assis(e) sur une chaise. La méditation assise nécessite d'être capable de rester assis parfois plusieurs heures et donc d'avoir une musculature du dos bien entretenue. Elle nécessite idéalement d'être dans un corps physique sain et vigoureux.

Dans tous les cas, votre dos doit être bien droit. La méditation peut aussi être pratiquée allongée mais il y a un risque de vous endormir. Votre objectif est ici d'apprendre à détendre et à relaxer totalement votre corps physique tout en restant alerte. Votre objectif est d'être complètement détendu, de rester complètement immobile, d'arriver à ne presque pas vous apercevoir que votre conscience est dans un corps physique et de ne plus prêter attention à la posture extérieure de votre corps. Vous pouvez ainsi, avant de commencer votre méditation, faire quelques étirements afin de dissoudre toute éventuelle tension dans votre corps physique. Il est également judicieux de ne pas avoir envie d'aller aux toilettes pendant votre méditation et donc d'y aller avant.

Quand vous êtes bien installé(e), vous pouvez fermer les yeux et joindre les mains. Vous pouvez placer votre langue sur la voute supérieure de votre palais, là où vos deux incisives centrales supérieures rentrent dans la mâchoire supérieure. Il est ensuite nécessaire de permettre à votre corps de respirer naturellement et profondément par le nez et de prendre l'habitude d'observer attentivement ce qui se passe et d'être de plus en plus conscient(e) de ce qui est là, dans l'instant présent.

Vous pouvez observer les bruits qu'il y a dans votre environnement puis revenir à votre corps. Vous pouvez penser à toutes les personnes que vous aimez et à la planète Terre qui vous porte et vous nourrit. Vous pouvez ressentir de la joie et de la gratitude, puis revenir à votre corps.

Votre corps physique est comme un sanctuaire ou un espace sacré capable d'héberger l'Esprit et par la méditation, vous partez à la recherche de l'Esprit, de votre corps spirituel. Vous pouvez apprendre à sentir chaque partie de votre corps en commençant soit par le haut, votre tête et en allant vers le bas, soit par le bas en allant vers le haut. Vous pouvez effectuer ce balayage plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez bien présent(e) ici et maintenant dans votre corps. Vous pouvez ensuite observer votre respiration, votre circulation sanguine, la circulation de l'énergie et tout ce qui se passe dans votre corps. L'objectif de cette première étape est d'être là avec ce qui est, de vous accepter tel(le) que vous êtes et de respirer normalement, de façon fluide.

Deuxièmement : Il s'agit ensuite pour vous, tout en respirant naturellement, d'apprendre à créer un état de silence intérieur conscient et vibrant. Il y a très souvent un dialogue intérieur, un bavardage intérieur, un flux d'images ou encore des sons de façon permanente chez la plupart des gens. Le vacarme du mental, de la pensée et du monde extérieur les a presque rendus sourds !

Il est ici essentiel d'apprendre à être dans un état de présence sans pensées et sans images, d'aller beaucoup plus en profondeur que là où se trouve le monde toujours en mouvement du mental et d'apprendre à faire appel à votre être dans sa totalité.

La mauvaise manière de parvenir à cet état, « sans pensées » ou «sans images », est de lutter contre ces pensées ou images car ainsi, vous ne faites que les nourrir par l'attention que vous leur accordez. La bonne manière est de décider que quelque soient les pensées ou images qui arrivent, elles n'ont pas, durant le temps de la méditation, d'importance, un peu comme des panneaux publicitaires que vous croisez parfois quand vous prenez la route dans votre voiture et auxquels vous n'accordez pas d'importance ni d'attention particulière. Il s'agit de focaliser votre attention sur l'espace-temps qu'il y a entre vos pensées et de laisser grandir cet espace. Ainsi, les pensées ou images s'apaisent progressivement d'elles-mêmes puis disparaissent.

Vous parvenez ainsi à créer un état de silence vibrant où vous êtes pleinement conscient(e) d'être là où vous êtes avec la totalité de votre être. Vous pouvez alors vous apercevoir que vos oreilles émettent un son très fin et qu'il y a

différents sons dans différentes parties de votre corps. Cela n'a rien à voir avec des acouphènes. Focaliser pendant un temps sur ce son peut vous aider à vous concentrer et à vous intérioriser et ce qui est important, c'est de devenir de plus en plus conscient(e) que vous êtes la personne qui écoute ce son. Cet état de silence vibrant et joyeux, que vous devez accepter, aimer et nourrir, permet graduellement à votre âme d'être embrasée par un état de joie, d'amour, de lumière et de conscience divine.

Troisièmement : Il s'agit de ressentir l'énergie et la joie qui sont là sans aucune raison. Pour cela, vous pouvez cherchez à vous immerger sereinement au plus profond de votre âme et à entrer dans un silence intérieur plein de vie, dans un silence vibrant, intense, qui a une consistance.

Il s'agit de vous sentir comme parcouru par un vivant courant d'énergie, dans un état de calme vibrant, dans un état de détente, de joie, de paix et d'intense conscience. Cet état de silence ressemble un peu à un séjour dans un désert ou à une expérience de plongée sous-marine. Vous sentez la présence du silence vivant. Vous pouvez observer et écouter alors attentivement ce qui se passe. Il s'agit de devenir conscient de vous-même et de vous ressentir vous-même dans tout votre corps, du bout des orteils jusqu'au sommet de votre crâne, et pas seulement à travers votre cerveau ou votre cœur.

Il s'agit de ressentir l'Esprit, qui est Vie, dans chaque partie de votre corps. Cette sensation intense et vibrante de vous-même à travers tout votre corps est une étape essentielle pour accéder à votre éternité ! L'objectif est ici de vous ressentir dans votre corps spirituel, à travers la totalité de votre corps physique afin que votre guide puisse vous trouver et vous guider.

Votre Dieu Vivant est une étincelle de lumière qui existe en vous-même, au plus profond de vous, en tant que force de vie. Cette force de vie, vous devez chercher à la ressentir dans chaque atome de votre âme et dans chaque cellule de votre corps. Cette force de vie vous apporte la grâce, la force et l'illumination. Exprimé autrement, il s'agit pour vous de trouver, dans chaque partie de votre corps physique, le conscient qui lui est propre puis de l'unir à votre moi conscient ! La joie est un indicateur de changement d'état de conscience. Ce que vous cherchez est d'une nature très joyeuse et c'est un excellent signe de progrès si vous ressentez de la joie sans raison particulière.

Pour exprimer les choses plus précisément, vous pouvez chercher à vous ressentir, à l'intérieur de vous, comme si vous étiez un fluide ou un liquide à l'intérieur d'un récipient et comme si le liquide se ressentait de plus en plus

nettement comme le contenu lumineux du récipient. Laissez s'installer dans votre conscience la sensation d'être comme complètement rempli de vous-même. Ressentez vous comme le contenu lumineux de votre corps physique, comme le contenu ayant la même forme que votre corps physique, tel un liquide épousant le récipient dans lequel on le verse.

Quand votre perception de vous-même est bien définie, les pensées n'interviennent plus car votre attention est absorbée par la nouvelle conscience que vous prenez de vous. Ce que vous cherchez vibre. Les transferts de conscience vers les profondeurs de votre être s'accompagnent de légères vibrations et d'un calme vivant, vibrant, intense et joyeux. Votre corps tout entier se sentira régénéré par cette pratique. Vous pourrez alors aussi honorer votre corps physique, ainsi qu'il convient d'honorer l'extérieur du temple dans lequel se trouve le mystère sacré de la vie de l'Esprit !

Quatrièmement : Il s'agit à présent de plonger à l'intérieur de vous plus profondément dans le vide tout en restant pleinement conscient(e). En allant vers ce qui est creux et vide et en focalisant votre attention dessus, vous permettez petit à petit à la présence divine de se manifester. Il s'agit de vous laisser guider par votre foi et par votre corps spirituel, qui sait que vous le cherchez. Soyez comme un enfant qui sait qu'il y a au plus profond de lui un trésor et qui sent qu'il va le découvrir et qu'il s'en rapproche. Soyez comme un plongeur vigilant qui sait qu'il y a au fond de la mer un trésor qui l'attend et qu'il est le seul à pouvoir trouver. Laissez-vous tomber dans le vide. Ayez confiance que plus vous chercherez, plus vous descendrez en vous, avec amour, joie et gratitude et plus vous trouverez ! Votre corps spirituel vous guidera à travers les différentes étapes et à travers les différents niveaux de profondeur.

Abandonnez-vous à votre vie intérieure sans aucune attente, laissez-vous descendre dans les profondeurs insondables de la vie, laissez-vous couler verticalement jusqu'au fond de cette vie que vous ressentez, en étant toujours, clairement conscient et alerte, sans jamais vous livrer, même passagèrement, à une rêverie à demi-éveillée et en ayant la ferme assurance que ce n'est pas l'anéantissement que vous trouverez mais seulement vous-même.

Parfois, des couleurs, des images, des sons, provenant du corps physique invisible, peuvent traverser votre conscience. Vous pouvez à un moment donné percevoir la structure énergétique de votre corps physique invisible. Comme cela a été expliqué par l'enseignement du chiffre 2, votre structure énergétique comporte différents centres, dont les sept principaux centres nommé chakras

ainsi qu'un réseau de routes ou tuyaux qui parcourent votre corps physique. Vous pouvez également apercevoir une fleur lumineuse là où se trouve chacun des sept centres principaux. Il est nécessaire d'aller au-delà, plus en profondeur, que ces fréquences-là. Vous pouvez aussi parfois ressentir une sensation de colère ou d'irritation. C'est un signe que vous allez plus en profondeur. L'attitude juste est la même que pour les pensées, c'est-à-dire accepter ce qui est, ne pas leur accorder d'attention et surtout ne pas les combattre et ne pas les interpréter. Votre regard ne doit être troublé par aucun produit de votre imagination. Il doit rester focalisé sur l'amour et la lumière.

Si le fait d'ignorer tout produit de votre imagination ne permet pas de vous en séparer, il faudra interrompre la plongée en vous-même, pratiquer une activité intense dans le monde extérieur et reprendre un autre jour la séance de méditation. Ce n'est que quand l'expérience de la plongée en vous-même est exempte d'images ou d'émotions violentes que vous pouvez la pratiquer sans réserve. C'est ici, dans cet espace, que vous pouvez expérimenter la dissolution de nœuds émotionnels, de blocages énergétiques, de mémoires émotionnelles douloureuses puis accéder à une libération émotionnelle. Lors de cet étape, il est nécessaire d'apprendre et de pratiquer l'abandon de vous-même, le lâcher-prise et la capacité à vous laisser porter par les forces d'amour, par les forces spirituelles, jusqu'au plus profond de vous, vers un espace sacré où règne une joie qu'aucun mot ne peut décrire.

Cinquièmement : Il s'agit d'accéder à l'espace lumineux qui est au-delà du vide et de placer votre conscience en son centre, au cœur d'un lieu qui est magnifique bien au-delà de ce que vous pouvez imaginer. Si vous plongez silencieusement dans votre être profond, vous serez d'abord entouré d'une complète obscurité. Mais plus vous plongerez profondément et plus cette obscurité fera place à une lumière nouvelle et merveilleuse, jusqu'à ce qu'au plus profond de vous, vous vous trouviez vous-même illuminé de toutes parts, jusqu'à ce qu'au fond de vous-même, vous observiez enfin une clarté éclatante, comme cristalline et pleine de joie. L'obscurité, qui peut parfois effrayer votre âme, doit être supportée avec calme, sans crainte, même s'il faut parfois la supporter de nombreuses fois avant de pouvoir éprouver les premières manifestations de la lumière au fond de vous.

Mais quand l'obscurité commence à se dissiper et à disparaître, un nouvel état de conscience intérieure se développe alors peu à peu, tel que vous n'en avez encore jamais connu de semblable.

Vous vous sentez alors petit à petit comme rebranché, comme reconnecté à une source de lumière, d'amour et de puissance. Ce nouvel état de conscience devient de plus en plus clair et de plus en plus rempli de lumière, de joie intense et d'amour. Vous pouvez alors avoir la sensation, l'impression ou une claire conscience d'être une goutte d'amour éternelle navigant dans un océan d'éternel d'amour. Vous pouvez avoir l'impression d'être le filament d'une ampoule électrique ou d'un phare brillant d'une lumière très blanche et d'être relié à des milliards d'autres ampoules électriques ou à un vaste réseau de phares. Vous percevrez à un moment donné une étoile très brillante. C'est un signe que vous approchez du but final et il sera alors nécessaire de continuer votre chemin intérieur. Vous finirez enfin, au bout du chemin, à vivre un état d'unité complète entre votre volonté et avec la volonté de l'Etre Eternel Originel, la volonté Divine, la Source, la forme de vie qui vous a créé. Il s'agit alors à ce stade d'abandonner votre volonté propre séparée pour la laisser s'immerger dans la volonté de cet Etre Eternel, du Père de votre âme. Vous êtes alors la « Lumière Vivante pleine de joie », éternelle et indestructible, qui coule à travers tout votre être et qui vous illumine. Si vous parvenez jusqu'à ce point, vous saurez alors ce que « trouver la lumière » ou « être illuminé » signifie. Vous serez alors rempli de vénération et de gratitude.

Il s'agit ensuite de terminer votre méditation. Quand c'est le moment de mettre fin à la séance, vous le sentez car alors la perception que vous avez de vous-même diminue petit à petit puis s'estompe. Il est alors judicieux d'être plein d'amour et de gratitude pour ce que vous avez vécu puis de revenir à vos activités quotidiennes. Une pratique régulière de cette méditation vous permet d'accéder à la lumière divine en vous et à votre vérité profonde.

Outil en lien avec le chiffre 9 : Questionner pour révéler la vérité qui est là dans l'instant présent :

Voici enfin une technique de questionnement qui aide à passer du mensonge à la vérité : Le mensonge est généré par vos pensées et par le fait de croire vos pensées. Ce ne sont pas les situations qui vous font souffrir mais les pensées et les croyances, qui se manifestent sous forme de pensées, que vous avez à leur sujet. En croyant vos pensées, vous vivez alors dans un monde imaginaire que vous créez avec vos projections. Vous pouvez alors passer du mensonge à la vérité grâce à un processus de questionnement.

Quand vous avez une idée, une pensée ou une croyance qui vous met mal à l'aise, cela signifie que vous vous mentez quelque part. Vous pouvez changer cela en posant 5 questions. 1 : Est-ce que c'est vrai ? Pouvez-vous être certain ou certaine que c'est vrai ? Comment vous sentez-vous physiquement et émotionnellement quand vous croyez cette idée ? Comment vous sentiriez-vous sans cette idée, sans cette croyance ? Inversez ensuite votre croyance et voyez comment vous vous sentez. Ce processus de questionnement, nommé « The Work », a été mis au point en Allemagne par la thérapeute Katie Byron. Il peut s'apprendre et se pratiquer lors de stages. Il vous permet de vous rapprocher de votre vérité profonde.

Outil en lien avec le chiffre 9 : Travailler avec les pierres précieuses :

Introduction : Le chiffre 9 est en lien avec le monde minéral. Les pierres sont des formes de vie qui vous connectent au monde minéral et à la planète en tant qu'être vivant. Elles peuvent avoir des vertus thérapeutiques dont certaines sont connues depuis l'antiquité. Il existe de nombreux livres et stages sur le sujet. Quand une pierre vous parle ou vous appelle, vous ressentez de la joie quand vous la regardez. Vous pouvez alors placer la pierre dans le creux de votre main et vous détendre, fermer les yeux puis ressentir ce qu'il se passe et éventuellement décrire ensuite votre expérience. Votre séance de méditation avec une pierre peut durer de quelques minutes à une heure. Vous pouvez également porter des bagues, des bracelets ou des colliers en pierre. Pour préserver la qualité énergétique de vos pierres, vous pouvez les poser pendant 24 heures dans une coquille saint Jacques et les passer pendant une minute sous l'eau.

Les propriétés des pierres sont en grande partie liées à leurs couleurs (voir chapitre 6). Voici les propriétés d'un échantillon de pierres. Chacune facilite :

Chaque pierre favorise :

Agathe : le calme, l'expression verbale, l'autorité, la structure et l'affirmation de soi
Amazonite : l'harmonie relationnelle et énergétique, la sincérité et la tendresse
Ambre : l'équilibre nerveux et émotionnel, antidépresseur
Améthyste : la foi, l'amour inconditionnel, protège de l'ivresse, fait repousser les cheveux
Aventurine : la maîtrise de soi et gout de l'aventure
Azurite : les perceptions extrasensorielles et la compréhension profonde
Aigue marine : l'expression de soi et l'harmonie émotionnelle
Angélite : la confiance, l'équilibre des liquides et l'apaisement après une crise

Apatite : l'énergie et la motivation, la création du changement
Astrophyllite : inspiration, analyse des symboles et rêves éveillés
Bois fossilisé : la structure, la restructuration, la mémorisation et l'ancrage
Célestine : le soulagement et le calme intérieur, la bonne organisation de la vie
Calcédoine : l'expression fluide et harmonieuse
Calcite orange : la joie, la revitalisation, la confiance, l'optimisme, le réalisme et le bien-être
Calcite bleue : une communication claire et la mémoire
Calcite optique : la recalcification, la clarté de vision, les voyages astraux
Chalcopyrite : la libération des erreurs et des mémoires disharmonieuses, la vérité et la relation avec le cosmos
Chrysocole : le dialogue, la communication, la tolérance et l'amitié
Citrine : la joie et la vivacité intellectuelle
Corail rouge : l'affirmation de soi, l'action organisée, le courage et le dynamisme
Cornaline : la bonne santé, le désir de vivre et d'agir
Cristal de roche : la vue et la clarté d'esprit
Cuivre : sens de l'harmonie, de la justice et de la beauté, maîtrise de la forme
Diamant : perfection et présence divine, conscience des responsabilités
Emeraude : la compréhension du sens, une bonne vue, l'harmonie du cœur et la régénération
Fluorite verte : l'équilibre émotionnel, l'épanouissement relationnel et le discernement.
Galène : l'ancrage, le calme, le sérieux, le nettoyage des articulations, la protection contre la radioactivité
Grenat : la dissolution des blocages, l'estime et soi, la confiance en soi et l'engagement, la force du cœur
Hématite : un sommeil équilibré, la régénération du sang, la force et le dynamisme
Howlite : le calme intérieur, la fluidité, l'élimination de l'eau et l'épuration
Jade : la prospérité économique et épanouissement social
Jaspe rouge : l'énergie, la volonté, la combativité, le courage, la capacité à prendre des décisions et l'activité
Kunzite : l'intuition, la tolérance et l'harmonie relationnelle
Labradorite : la vérité, elle répare les blessures de l'âme et préserve les soignants
Lapis-lazuli : la communication, le rayonnement et l'amitié
Magnétite : l'énergie et la capacité à trouver la bonne direction
Malachite : la flexibilité, l'harmonie relationnelle et l'adaptation, la résolution des conflits
Moqui en pairs : le réalignement des corps énergétiques
Olivine péridot : l'harmonie, la santé et la puissance du cœur
Obsidienne : l'ancrage, sentiment de sécurité et d'éternité.
Œil de tigre : la respiration, la confiance en soi, la protection, l'atteinte des objectifs
Onyx : la logique, l'organisation efficace, le sens des responsabilités, la maîtrise de soi
Opale : l'éveil du potentiel intérieur et le tri des expériences vécues

Paésine : l'ancrage à la terre et l'imaginaire, les rêves, le sens de l'art et de l'architecture, la restructuration
Pierre de feu : l'énergie, l'action simple et efficace, la réalisation des projets
Pierre de lune : la féminité, l'inspiration, l'intuition, l'harmonie au foyer et le bon sommeil
Pierre de soleil : la joie, la capacité à voir le positif et à donner le meilleur de soi
Perle : la vision des défauts et leur purification, la fécondité, la pureté du cœur, l'amour maternel
Pyrite : compréhension des causes et révélation des souvenirs cachés
Quartz rose : l'imagination, la douceur, l'harmonie avec la vie
Rhodonite : la douceur, la joie du cœur, la compréhension et le sens du pardon
Rhodocrosite : le calme, l'harmonie, la maîtrise et l'ordre
Rubis : l'engagement affectif, la passion, l'énergie et le courage d'aimer
Saphir : l'harmonie relationnelle et les liens solides
Sélénite : l'équilibre osseux, la dissolution des schémas négatifs, la création de réseaux et l'aide.
Séraphinite : la compassion, l'amour, les liens avec les anges, la régénération
Shiva lingam : la libération des mémoires, la conscience spirituelle, le sens de l'essentiel
Sodalite : l'humilité, la sérénité, la communication calme
Sugélite : l'efficacité du système immunitaire, l'harmonie spirituelle et la gestion de projet
Stibine : reliance entre l'esprit et la matière, force et efficacité dans les réalisations, nettoyage énergétique
Souffre : l'élimination
Stéatite talc : la libération des peurs et la réduction des graisses
Sungite : purification de l'eau et santé générale
Topaze impérial : l'autorité et le sens de la décision
Tourmaline verte : le bon fonctionnement intestinal et l'harmonie du cœur
Tourmaline noire : la déviation des éléments indésirables
Turquoise : l'harmonie relationnelle et le bonheur
Ulexite : sens de l'observation, vision claire et stabilité intérieure
Unakite épidote : l'adaptation et la guérison
Zircon : sang froid, élévation de la conscience et lien avec le cosmos

Vivre le meilleur du chiffre 9 : Vous avez fait le choix d'abandonner ce qui doit l'être afin d'aller à l'essentiel, afin de vivre votre vérité profonde. Vous avez conscience qu'il existe une réalité invisible éternelle, qu'elle est régie par une structure ordonnée et qu'elle s'exprime dans différentes formes de temps à travers des lois et des cycles. Vous avez ainsi conscience de ce que vous êtes : un être spirituel incarné dans le monde de la matière de par son choix d'incarnation.

Vous avez aussi conscience des conséquences de ce choix, c'est-à-dire une séparation entre votre conscience et sa source créatrice, puis une division de ce que vous étiez (un être spirituel masculin et féminin dans une conscience unie à son créateur) en une moitié d'être humain, masculin ou féminin et enfin un éclatement de votre âme en de multiples morceaux plus ou moins autonomes.

Vous avez conscience que votre objectif à plus ou moins long terme, le seul qui donne un sens profond à votre vie, est de replacer votre conscience au centre de votre être et que cela passe par l'ouverture d'un chantier, par un cheminement exigeant efforts et discipline, puis par une reconstruction de vous en tant que temple, en fonction d'un « plan d'âme », afin de pouvoir réunifier tout ce que vous portez en vous, dont votre masculin et votre féminin.

Vous avez appris l'art de poser les bonnes questions de la bonne manière et vous avez conscience que vous seul pouvez trouver vos réponses, seulement en vous et par l'expérience vécue. Vous consacrez un temps à votre vie intérieure et à la méditation, où vous apprenez à immobiliser votre corps avec douceur, à être totalement détendu et relaxé, mais toujours alerte, à respirer naturellement et profondément, dans l'intensité de l'instant présent, jusqu'à ne presque plus vous apercevoir que votre conscience est dans un corps physique.

Vous apprenez à ignorer toute pensée, son, couleur ou toute image qui chercherait à attirer votre attention, en ne lui accordant aucune importance. Puis vous apprenez à entrer dans un silence vivant et pulsant au rythme de l'éternité, de façon à vous ressentir comme un liquide vibrant contenu dans un récipient, dans un état de calme rempli de confiance et de foi, libre de tout désir, de toute impatience, de toute attente et de toute crainte. Vous avez conscience que le doute fait partie du chemin, qu'il favorise le développement de la foi, que c'est en apprenant à aimer le doute que vous pouvez vous en protéger. Vous apprenez alors dans un grand et vibrant silence, à ressentir une joie profonde qui s'éveille et à vous laisser guider par votre Ange-Gardien, petit à petit, vers le centre de votre cœur, jusqu'à la conscience de votre corps spirituel. Puis vous apprenez à arrêter : votre séance est terminée quand vos perceptions s'atténuent puis disparaissent. Vous intégrez ainsi à votre vie de tous les jours votre « chemin du retour » vers votre être éternel et les lois spirituelles qui vous permettent d'avancer vers votre vérité profonde. Dans le monde extérieur, vous avez conscience que tout être humain a le devoir de travailler et vous servez selon vos capacités là où il y a une demande réellement utile. Vous avancez ainsi à votre rythme vers votre vérité profonde et vers la paix intérieure.

Etape 10 : Gérer vos habitudes, vos cycles et la roue du destin.

Le message spirituel sacré du chiffre 10 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 10, que vous pouvez personnifier à travers un concept que l'on nomme « La Nécessité » (voir chapitre 21) et à travers un objet que l'on nomme souvent « *la roue du destin* » car il vous permet d'exprimer votre intelligence technique pour vous adapter, de créer des bonnes habitudes mais aussi de sortir des schémas répétitifs d'esclavage pour vivre votre propre vie.

Voici l'enseignement du chiffre 10. Son message est simple. Tout est énergie, information et mouvement, au sein d'une structure qui a une forme. Le mouvement se produit grâce aux cycles et aux nombres. Je vais vous apprendre à découvrir vos cycles de vie afin de faire tourner la roue de la vie dans le bon sens.

A partir de l'instant où vous avez fait le choix de vous déconnecter de votre créateur, de la « Source de toute vie » et de l'état d'esprit nommé « Dieu », qui vous relie avec « la Source », vous êtes entrainé vers le bas par votre propre volonté et par votre désir d'expérimenter le monde de la matière. Vous êtes alors piégé dans une structure matérielle astrale et numérologique, dans une matrice, dans une prison à l'intérieur du cercle ou dans un film que vous avez-vous-même créé mais en ayant oublié que c'est vous qui l'avez créé. Vous êtes alors tributaire des cycles individuels et collectifs, ceux de vos rythmes biologiques, ceux de votre structure d'âme (thème astral, Diamant de Naissance, Thème Maya, Thème Yi King), ceux de votre âme et de ceux des courants collectifs qui animent l'humanité. Vous avez cependant la capacité de créer vos propres habitudes et vos propres cycles et de faire tourner la roue du destin d'une façon positive et épanouissante.

Créer une hygiène de vie qui fait tourner la roue du destin dans le bon sens : Les bonnes habitudes :

L'hygiène de vie est un ensemble d'habitudes constructives que chaque personne peut créer dans sa vie afin d'accroître son bien-être, son bonheur, son ouverture du cœur à la puissance de l'amour et sa réussite. Ces habitudes concernent l'être humain dans sa globalité et donc par exemple le corps, la gestion des émotions, la vision des choses, les attitudes, les croyances, les projets et les actions. Quelles bonnes habitudes pourriez-vous créer pour rendre votre vie et celle d'autrui meilleure? Voici des exemples :

- Dormir suffisamment et aux bonnes heures de façon à bien vous ressourcer.
- Boire tout au long de la journée la quantité nécessaire d'eau de bonne qualité de façon à être toujours bien hydraté.
- Manger le plus possible de la nourriture vivante et naturelle, c'est-à-dire des fruits, des légumes, des noix et si vous sentez le besoin de manger de la nourriture animale comme du poisson, remerciez l'animal en question qui a sacrifié sa vie pour vous.
- Exercer chaque jour votre corps et mettez-le en mouvement à travers une activité sportive ou de loisir ou encore en effectuant de la marche et rester chaque jour quelque temps dehors pour bénéficier des rayons du Soleil.
- Agir de façon consciente et réfléchie en sachant focaliser et concentrer votre attention sur ce que vous faites en en faisant à chaque instant de votre mieux. Aller au bout de ce que vous commencez de façon à clore chaque cycle d'activité.
- Prendre un temps chaque jour pour vous intérioriser et méditer, en étant dans un état de silence sans pensées et en vous reliant à votre cœur.
- Prendre le temps de vous connaître en profondeur, d'identifier les différentes partie de votre être (comme par exemple vos valeurs, vos mémoires ancestrales, vos émotions et votre source d'amour).
- Prendre un temps pour observer ce qui va bien dans votre vie, les moments où vous éprouvez du plaisir et pour éprouver de la gratitude en remerciant.
- Laisser un espace d'expression à votre enfant intérieur qui s'exprime avec joie dans l'instant présent.
- Ecouter et entendre ce que vous disent votre cœur, votre intuition et vos vrais désirs de façon à faire les bons choix. Avoir confiance en eux et ressentir qu'ils peuvent vous guider efficacement.
- Prendre conscience de ce qui vous fait rêver, croire que vous pouvez réaliser vos rêves et agir pour réaliser vos rêves.
- Vous fixer des objectifs ou des défis qui éveillent en vous de l'enthousiasme.
- Apprendre à identifier vos priorités et ce qui est important, à vous organiser, à vous discipliner et à accomplir chaque jour ce qui est nécessaire pour que les choses avancent.

- Créer ou exercer une activité professionnelle utile et épanouissante.
- Gérer vos émotions et vos peurs efficacement en développant votre courage, en nourrissant ce qui vous apporte de la joie et en vous éloignant de ce qui génère tristesse et misère.
- Gérer votre temps efficacement, en ayant conscience de ce à quoi vous consacrez votre temps, en sachant dire non à toute demande qui ne vous convient pas et en évitant les sollicitations parasites qui vous font perdre du temps comme internet, la télévision, les conversations téléphoniques interminables ou autres.
- Exprimer votre curiosité et accepter d'apprendre des choses nouvelles.
- Gérer vos relations efficacement en vous entourant de personnes positives, pertinentes et inspirantes et en évitant de vous faire vampiriser votre énergie et votre attention par des personnes disharmonieuses.
- Aider autrui sans rien attendre en retour quand vous le pouvez et exprimer votre générosité quand cela est possible. Eviter de blesser ou de faire du mal aux êtres humains, aux animaux et aux plantes. Eviter de polluer la planète qui vous héberge.
- Accepter les différences, les gens et les situations comme elles se présentent sans les juger.
- Faire preuve de patience, accepter le temps nécessaire à toute réalisation.
- Faire preuve de tempérance en évitant les excès.
- Faire preuve de lâcher prise en acceptant que tout change.
- Croire que tout est possible et tenter votre chance.
- Exprimer votre potentiel, votre créativité et votre force d'amour.

Gérer les cycles de votre âme individuelle : Un cycle comporte des phases ascendantes, des phases descendantes et quatre moments ou temps spécifiques où il se produit des événements ou des expériences intérieures particulières que nous allons voir. Vous trouverez plus bas un schéma sur les cycles de l'âme et sur les différents « temps » des deux principaux cycles, *le « cycle descendant conflictuel » et le « cycle ascendant d'amour ».*

Ces cycles ont été révélés en France par le thérapeute Bernard Montaud et son équipe au sein de l'association « Artas ». Vous pouvez les expérimenter via cette association.

Le cycle descendant conflictuel, aussi appelé « cycle traumatique » commence par un moment qui s'appelle le temps de séparation ou de mal-être. Vous avez l'impression que « ça ne va pas », que vous ne vous sentez pas bien et comme coupé des autres et de vous-même, mais sans forcément pouvoir formuler précisément ce qui ne va pas. Votre inconscient vous met alors en lien avec une mémoire de séparation et plus précisément avec le moment où vous vous êtes séparé de la « Source de toute vie ».

Cette séparation est la cause de toutes vos souffrances. Vous avez alors perdu l'amour de la forme de vie qui vous a créé mais aussi votre moitié, votre pôle complémentaire, votre « chéri(e) d'amour ». Vous éprouvez alors le besoin de chercher un amour de substitution. Ce moment est totalement inconscient chez la plupart des gens et comme il se manifeste le plus souvent par une sensation fugace désagréable, vous avez tendance à passer rapidement au temps suivant.

Ce deuxième temps est une tentative instinctive plus ou moins maladroite pour trouver un amour de substitution et pour être aimé(e) et recevoir de la reconnaissance. Vous faites alors autant d'efforts que vous le pouvez pour être une personne gentille, avec la stratégie qui vous paraît juste et cela d'une façon plus ou moins consciente. Comme votre situation sur Terre est très décalée par rapport à là d'où vous venez, vous ne pouvez recevoir que des miettes et votre âme demeure insatisfaite. Vous vous apercevez que votre stratégie ne fonctionne pas vraiment malgré les apparences et qu'aucun amour terrestre ne peut satisfaire votre âme qui cherche un amour céleste.

Vous passez alors au troisième temps où vous vous révoltez à votre façon en accusant quelqu'un, vous-même ou une autre personne. Vous pouvez alors ressentir de la colère, un sentiment de panique, d'abandon, d'injustice, de rejet ou d'humiliation. Il y a un risque de prononcer des paroles violentes, de vous emporter ou de commettre un acte violent. Vous ressentez alors soit le besoin de fuir, soit le besoin de faire quelque chose pour mettre fin à ce que vous ne supportez plus. Vous avez ici la possibilité de vous arrêter sur votre souffrance et de vous connecter à votre cycle d'amour.

Si vous ne le faites pas, vous passez alors au temps 4 où « c'est la crise » et où vous faites quelque chose qui vous soulage afin d'évacuer les énergies négatives accumulées et la pression.

Vous créez alors un nouvel état d'équilibre temporaire. Vous pouvez alors ressentir un moment de répit et de tranquillité mais aussi de la culpabilité et du regret suivant ce que vous avez fait pour vous soulager.

Si vous ne soignez pas votre blessure, vous n'avancez pas et le regret peut s'accumuler et générer des déséquilibres. Vous avez ensuite tendance à repasser au temps 1 du cycle.

Le moment de regret est une deuxième opportunité de quitter votre cycle conflictuel et d'aller vers votre cycle d'amour car vous recevez alors l'influence bienveillante du meilleur de vous-même, de l'être sage qui est votre nature divine éternelle. Votre grandeur possible se superpose à votre petitesse.

Vous voyez ce que vous avez été et ce que vous auriez pu être. Vous pouvez prendre du recul et faire le point sur votre vie intérieure. Si vous ne jugez pas votre petitesse ou celle de l'autre, vous pouvez vous rendre compte que vous avez non pas puni un bourreau mais condamné une personne innocente. Vous pouvez alors faire le choix très important de pardonner, de réparer votre erreur et de soigner la partie de vous qui est blessée par une décision juste et des actions justes qui sont évidentes. Cela vous permet de vous régénérer et de repartir sur un nouveau cycle qui est alors beaucoup moins douloureux.

Le cycle ascendant d'amour, aussi appelé « cycle transformé », est le moteur de votre grandeur ou du meilleur de vous-même. Vous y entrez quand vous apprenez à sourire de votre cycle conflictuel et à bien le reconnaitre. Vous expérimentez dans ce cycle la joie d'exister où chaque temps est une façon différente d'être une personne heureuse. C'est un cycle de bien-être et d'amour qui vous permet d'aller vers le meilleur de vous-même, de devenir créateur de votre propre vie et de votre propre évolution où vous ne répétez plus vos schémas du passé. Ce cycle est structuré par la traduction positive des 4 temps du cycle conflictuel. Dans un premier temps, il est nécessaire apprendre à connaître votre cycle traumatique puis de l'accepter, de l'aimer et de voir la richesse qu'il y a derrière. Seulement alors vous pouvez aller vers votre cycle transformé.

Cette richesse se traduit par l'acquisition de qualités et de compétences vécues et gérées consciemment, compétences qui débouchent ensuite sur une mission qui est votre contribution à l'évolution de l'univers. Vous allez alors vers votre « légende personnelle » qui demande à se vivre en vous.

Dans le cycle d'amour, vous utilisez en permanence votre libre arbitre en effectuant des choix conscients et volontaires. Quand vous connaissez un cycle traumatique complet, vous avez accès à comment vous pouvez aider et aimer autrui. Au départ, vous faites des incursions dans votre cycle transformé mais là aussi vous avez souvent un peu peur. Il faut faire de votre mieux pour identifier un temps puis faire de votre mieux pour savoir ce qui s'est passé avant et après.

Avoir conscience que vous vous sentez bien et heureux vous permet de rester dans votre cycle transformé, de rester centré dans les bonnes attitudes et de prendre les bonnes décisions afin de perpétuer votre bien-être et votre joie. Il est judicieux de trouver une importance dans le bien-être que vous ressentez pour pouvoir y rester car sinon vous risquez de retomber dans un mal être.

Le cycle d'amour commence en temps 1 par un moment qui s'appelle le temps du bien-être créé ou le temps de calme rempli de vie intense et de joie. Ce temps résulte d'un choix conscient et d'actions qui ont été mises en place pour avancer. Il est suivi d'un temps 2, le temps du don de soi, où vous vous orientez vers les autres, en les acceptant tels qu'ils sont et en exprimant votre personnalité, en donnant le meilleur de vous-même aux autres, sans attendre en retour, de façon inconditionnelle, dans une attitude de juste service et de générosité. Vous expérimentez alors le service sans effort et le plaisir d'aider devient une nouvelle forme de bien-être qui vous permet de vous sentir vivant. Vous accédez alors à un certain plaisir et au plaisir d'être utile. L'autre vous permet de ressentir un bien-être renouvelé, plus intense et plus perceptible qu'en temps 1. Vous accédez alors au temps 3 où vous êtes vraiment nourri par ce qui est et par ce que vous avez donné. Vous ressentez alors de la gratitude et du bonheur. Aider l'autre devient la source d'une nouvelle forme de nourriture qui produit un troisième niveau de bien-être et le bonheur d'avoir tant reçu alors que finalement vous avez donné avec naturel. Cela se traduit par une plus grande connaissance intérieure, par une plus grande sagesse et une certaine clairvoyance qui commence à naître. Il y a alors une nouvelle étape dans votre alliance avec votre vérité profonde. Vous accédez alors au temps 4, temps de communion et d'amour. Vous vous sentez ici en communion avec les courants d'amour qui sont présents partout, dans un état d'amour. Vous avez des inspirations créatrices et le désir de créer. C'est en quelque sorte une crise ou une expérience d'union et de communion. Vous vous sentez ici libéré de votre propre histoire traumatique et incapable de répéter vos anciens schémas, vos anciens films. Votre vie, au lieu de se répéter, se renouvelle sans cesse.

Cela aboutit à un temps particulier qui se nomme le point de réjouissance et en temps 4, vous ressentez souvent une intuition géniale et donc une réjouissance intense. L'intuition indique un plan ou une idée. Ensuite, vous revenez, vous redescendez dans la matière ce qui vous permet de voir concrètement comment exprimer et mettre en œuvre l'idée ou l'intuition que vous avez ressentie. Si vous ne faites rien de l'idée et de la réjouissance, vous risquez de retomber dans votre cycle conflictuel.

Outil en lien avec le chiffre 10 : Travail sur vos cycles personnels : La méditation des cycles :

Pour vous libérer de votre cycle de souffrance, vous pouvez pratiquer l'art de l'observation au quotidien mais aussi effectuer une méditation d'une heure ou d'une heure trente axée sur l'observation de vos deux cycles et de leurs différents temps, afin de les connaître, afin de nommer chaque temps de vos cycles et afin d'apprendre petit à petit à vous détacher de votre cycle de souffrance pour devenir et rester centré(e) sur votre cycle d'amour.

Cette méditation est décrite au chapitre 12. La première étape pour avancer vers votre cycle d'amour est d'être à l'écoute d'un moment particulier où votre âme vous interpelle à travers une prise de conscience, un bip, une alerte, où vous vous rendez compte que ça ne va pas et que vous avez mal. Ce moment est comme une éclipse de lune, une porte vous permettant d'aller d'un mal être inconscient à un bien-être conscient conduisant au cycle transformé. C'est un rendez-vous sacré avec vous-même. C'est le début d'une pratique intérieure de transformation permettant de créer des solutions.

Plus le « j'ai mal » est proche du temps 1 et plus il est de faible intensité tandis qu'un « j'ai mal » proche du temps 4 est beaucoup plus intense. Mais plus vous vous y prenez tard pour trouver les solutions à vos « j'ai mal » et plus il est compliqué de vous pardonner et de pardonner. Vous pouvez dorénavant décider de mettre en place un temps que vous vous accordez quand ça ne va pas et être à l'écoute de votre inconscient quand il vous interpelle et vous envoie un message.

Cycles de l'âme

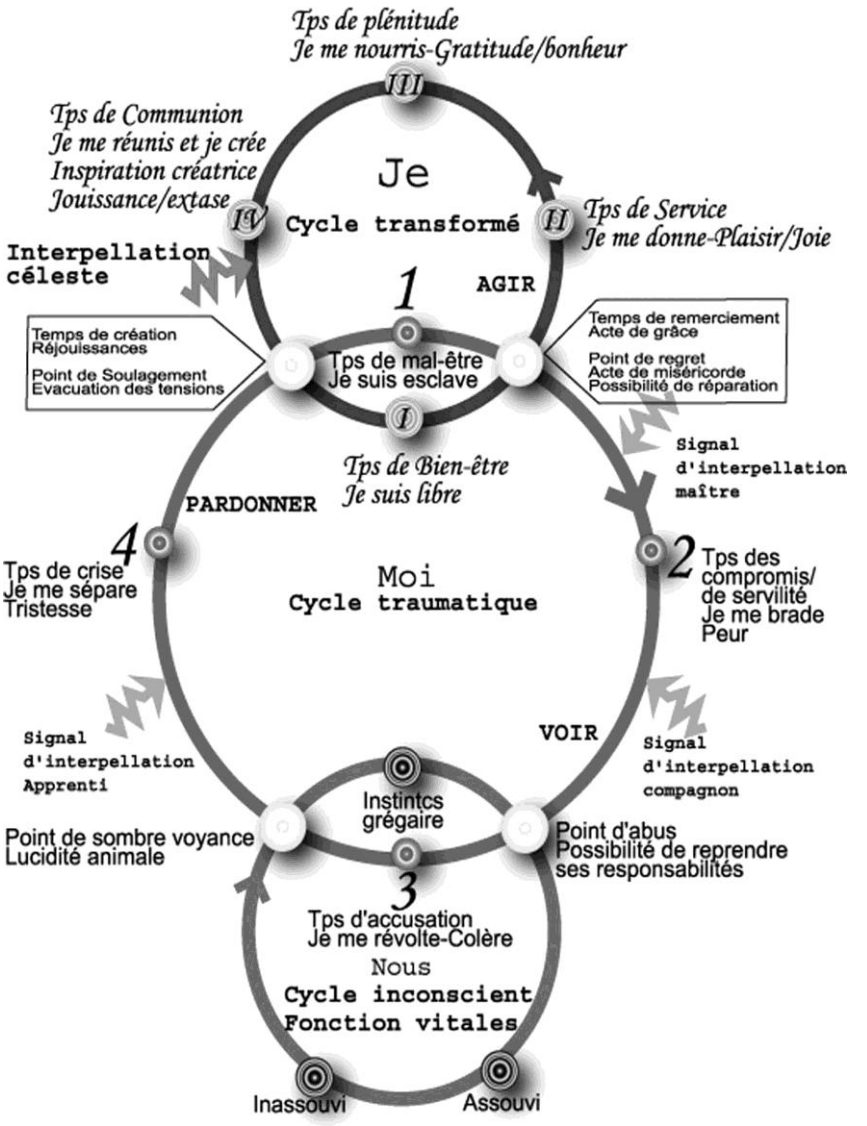


Schéma Créé par EJP- Basé sur les travaux de l'association Artas

Outil en lien avec le chiffre 10 : Prendre conscience de votre mission de vie et votre chemin de vie :

Pourquoi êtes-vous sur Terre et quel est le sens de votre vie ! Vous êtes sur Terre parce que vous en avez fait le choix en vous déconnectant de « La Source de toute vie », bien avant votre naissance sur Terre. Le sens de votre vie est de rassembler les différentes parties de vous en les vivant en conscience, de vous libérer des mémoires personnelles, familiales ou dites de vies passées, de réintégrer vos qualités masculines et féminines puis de vous reconnecter à « la Source de toute vie » afin de redevenir l'Etre Spirituel d'Amour que vous êtes en réalité. Et afin de vivre en conscience tout ce que vous portez en vous, votre âme a un plan d'action qui s'exprime à travers une mission de vie qui est remplie de sens. C'est en quelque sorte la forme de votre chemin du retour vers votre lumière. L'objectif de votre mission de vie est d'exprimer vos différentes capacités afin de parvenir à les conscientiser puis afin de rassembler votre âme autour de son centre, « la reine mère des force d'âme » ou « corps spirituel ».

Si vous manquez de vision et n'écoutez pas les intuitions de votre âme, si vous manquez de dynamisme ou de motivation, si vous laissez d'autres personnes (intrus, partenaires, membres de votre famille etc.) dicter vos choix, vous risquez de passer à côté de votre mission de vie et de vivre alors une vie morne, difficile et pleine d'obstacles, où vous êtes obligé de batailler, avec une sensation d'insatisfaction et comme quoi il vous manque quelque chose. Si vous agissez en écoutant votre âme, selon vos intuitions, vos rêves et vos inspirations, vous découvrez que vous êtes programmé pour accomplir un service particulier sur cette Terre, un service que vous devez à la vie, service que l'on nomme souvent « votre tâche » ou « votre mission de vie » ou encore « votre raison d'être ». Vous êtes fait(e) pour être quelqu'un de spécifique qui incarne et exprime des qualités spécifiques ou pour faire quelque chose de spécifique.

Cela peut-être quelque chose de très simple tout comme cela peut être une œuvre ou un projet complexe. Cela vous met en joie, vous motive, vous passionne et vous donne la sensation d'être pleinement en vie. Vous agissez naturellement et votre vie avance alors de façon fluide. Pour identifier votre mission de vie, il est nécessaire d'aller au-delà des résistances de votre ego qui n'aime pas le changement et qui tend à faire émerger des peurs dès que vous cherchez à tout bouleverser. Il est important que vous preniez conscience de toutes vos peurs, que vous alliez au bout de chaque peur, que vous dialoguiez avec vos résistances puis il est nécessaire de vous organiser pour les surmonter.

Ce travail peut être effectué avec l'aide d'un(e) coach ou d'un(e) thérapeute qualifié(e). Vous parvenez à identifier votre mission de vie sous la forme d'une conviction profonde et de quelque chose qui a un sens évident.

Il devient alors évident que c'est ça que vous devez faire parce que vous donnez alors à la vie le meilleur de vous-même. C'est souvent votre mission de vie qui vous trouve ou votre âme qui la révèle et avant d'être dedans, vous ne pouvez pas vraiment la connaître. C'est en général quelque chose que vous savez très bien faire et qui est pour vous une ressource, un don que vous avez. Quand vous accomplissez votre mission de vie, vous avez le sentiment de vous réaliser et d'être épanoui(e). En fait vous exprimez simplement le meilleur de qui vous êtes.

Voici quelques questions que vous pouvez vous poser pour clarifier votre mission de vie : Quelle énergie émettez-vous ? Dans quoi est-ce que vous êtes doué(e) ? Vous avez des facilités pour résoudre quel problème ? Cela concerne qui ? Quel est le résultat ? Si vous posez ces questions à vos ami (e)s, que répondent-ils ? Qu'est-ce qui vous fait vibrer? Qu'est-ce que vous aimez faire ? Qu'est-ce qui vous passionne ? Quelles sont les expériences de votre vie qui vous ont passionné et où vous vous sentiez particulièrement bien ? Si vous n'aviez que 24 mois à vivre et qu'on vous donnait 3 millions d'euros, que feriez-vous ? Quelles activités ont du sens pour vous parce qu'elles ont un lien avec votre histoire personnelle? Répondre à ces questions vous donne des indices sérieux sur votre mission de vie.

Seul un lien intérieur avec la partie de vous qui connaît votre mission de vie (votre moi supérieur, votre guide intérieur, votre Ange, votre âme, votre partie divine, le meilleur de vous-même ou la ressource en laquelle vous avez confiance) vous permet de trouver et d'accomplir votre mission. Ce lien avec la partie la plus élevée de vous-même n'a de sens que pour accéder à un nouveau niveau de conscience, celui de votre spécificité au service de votre mission, celui de votre identité d'avant votre naissance dans un corps de mammifère animal.

Si vous ne parvenez pas à trouver votre mission de vie, vous pouvez vous faire aider. Parmi les techniques qui fonctionnent très bien il y a la psychothérapie dynamique et les thérapies basées sur la mise en scène de vos différents personnages intérieurs à travers des constellations. Il y a le rêve éveillé, la méditation guidée et l'hypnothérapie. Vous pouvez également consulter le Yi King Pratique.

L'accomplissement de votre mission modifie votre mort car tout comme vous vous levez de table avec bonheur quand vous avez bien mangé, vous mourez heureux quand vous avez la sensation d'avoir accompli votre mission et vécu une vie qui a du sens. D'où l'importance de tenter votre chance et de passer à l'action tout en respectant votre besoin de sécurité et de prendre clairement position en faveur de vos choix, en adoptant ce qui fait avancer votre mission de vie et en rejetant le reste, afin de ne rien regretter. Vous pouvez alors rayonner d'harmonie et d'amour.

Analyser votre Diamant de Naissance : Votre mission de vie est liée à la structure de votre âme. Elle peut se déceler avec certains outils comme le thème astrologique approfondi, le Diamant de Naissance ou le thème Maya. Le Diamant de Naissance est un outil numérologique de connaissance de soi composé de 26 maisons occupées par 26 chiffres ayant chacun une signification symbolique (voir chapitre 5). Il peut grandement vous aider à trouver et à effectuer votre mission de vie. Votre mission de vie est en partie révélée par votre jour de naissance, par votre maison deux, par votre maison 9, par votre maison 10, par votre source de rayonnement, par votre intention d'incarnation, par votre appel de l'âme, par votre contradiction, par votre maison d'expression et par votre maison de réalisation. Vous obtiendrez alors des clefs concernant votre mission de vie.

Outil en lien avec le chiffre 10 : Méditation du chemin de vie et de la mission de vie :

Trouver un symbole pour votre mission de vie : L'objectif de cette méditation est de trouver quelque chose qui symbolise votre mission de vie et de représenter votre mission de vie sous la forme d'un symbole ou d'une image. Vous pouvez ensuite activer puis utiliser ce symbole tout au long de votre vie.

L'enseignement du chiffre 9 vous a appris à méditer. Vous pouvez ici vous asseoir ou vous allonger, vous détendre et respirer lentement et profondément. Vous pouvez ensuite solliciter l'être sage qui est en vous, votre âme, votre être supérieur et leur demander de vous révéler un symbole qui peut représenter votre mission de vie en posant la question et en écoutant la réponse qui vous vient. Soit un symbole vous apparait à votre conscience, soit vous serez guidé vers un symbole dans les jours et les semaines qui suivent. Vous pouvez également effectuer la même méditation que la méditation sur les mémoires en rêve éveillé (voir chapitre 12) sauf qu'ici, votre objectif est la révélation de votre mission de vie à travers un symbole. A la fin de la méditation, vous pouvez remercier votre âme.

Activer votre symbole : Activer un symbole consiste à le charger de votre foi et d'énergie, de façon à lui donner le pouvoir d'être créateur d'événements et de réalisations. Pour activer un symbole, vous pouvez le visualiser sous la forme d'une image puis le placer dans votre cœur. Vous pouvez imaginer qu'un rayon d'énergie arrive dans votre cœur et donne vie à votre symbole. Vous pouvez ensuite imaginer qu'il y a un paysage au centre de votre cœur, le paysage décrit dans l'introduction de ce livre. Il s'agit d'une haute montagne avec à son sommet une lumière qui scintille. Vous pouvez placer votre symbole devenu lumineux au sommet de cette montagne puis ensuite imaginer qu'il y a un chemin lumineux qui s'affiche entre là où vous êtes et votre symbole.

Vous pouvez ensuite vous imaginer marcher le long de ce chemin, avec enthousiasme et patience, puis cheminer jusqu'au sommet de la montagne. Vous pouvez vous imaginer atteindre le sommet de la montagne, prendre votre symbole entre vos mains, ressentir son énergie dans chaque cellule de votre corps et en éprouver beaucoup de joie et de gratitude. Vous pouvez ensuite redonner votre symbole à la vie en imaginant que vous le posez sur une pierre et qu'une colombe le saisit et l'emmène au loin.

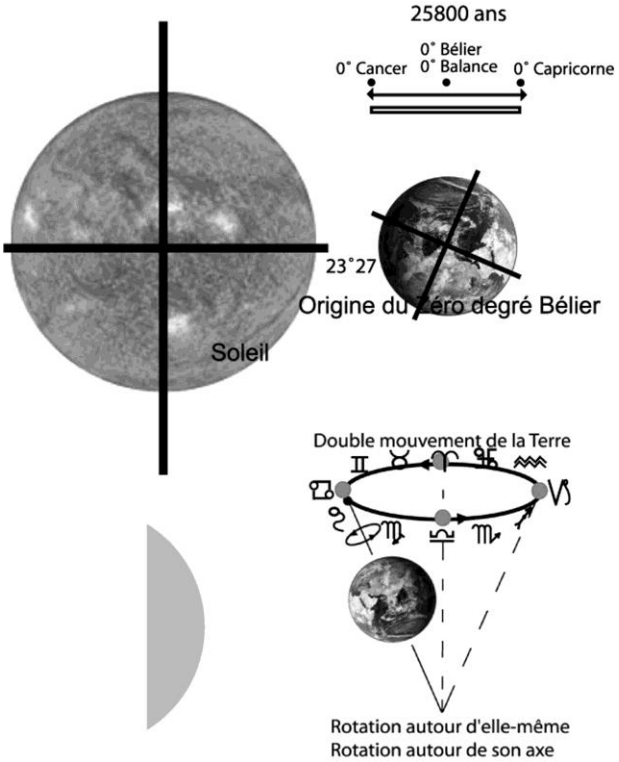
Traduire en actions l'énergie de votre symbole : Vous pouvez ensuite, très régulièrement, comme on le fait en coaching, vous laisser inspirer par votre symbole, vous demander ce que vous pourriez faire pour que les choses avancent et dresser une liste d'actions possibles qui vous permettrait d'avancer dans la réalisation de votre mission de vie.
Vous pouvez ensuite vous donner les moyens de réaliser ces actions. L'univers mettra sur votre chemin les personnes et les situations qui vous aideront à avancer.

Formuler et affirmer votre mission de vie : Réaliser votre mission de vie est un objectif majeur de votre âme et en coaching, tout objectif se formule clairement. Vous pouvez ainsi prendre un temps pour créer une ou plusieurs phases qui correspondent à votre mission de vie et les réciter régulièrement, intérieurement ou de vive voix. Votre mission de vie se traduit par des qualités d'être et par une certaine identité. Votre affirmation peut donc commencer par « Je suis celle ou celui qui…. » Elle se traduit par des capacités, par un talent. Votre affirmation peut donc commencer par « Mon talent est la capacité de… ». Elle se traduit enfin par une activité spécifique. Votre affirmation peut donc commencer par « Ma mission de vie est de … » La phrase juste vous fait vibrer et vous met en joie.

Elle suscite une réaction émotionnelle (amour et joie mais parfois aussi peur et colère). La phrase qui n'est pas juste vous laisse indifférent(e), sans réactions.

Outil en lien avec le chiffre 10 : Comprendre les cycles de l'âme collective :

Chaque être humain sur Terre est relié à tous les autres par d'invisibles fils. L'ensemble des êtres humains forment l'humanité, qui peut être considérée comme un organisme composé de milliard de cellules. De même, le système solaire s'exprime comme un organisme composé de milliards de corps de différentes tailles, dont la Terre et ses habitants. L'ensemble des systèmes solaires forment la galaxie et l'ensemble des galaxies forment l'univers visible. L'humanité est soumise à différents cycles liés aux mouvements de la Terre, du système solaire et du centre galactique. Les deux principaux cycles avec lesquels l'humanité est en phase sont « Le cycle du point vernal » et les « indices cycliques ».



« Le cycle du point vernal » et « L'Ere du Verseau ». Le point vernal est le lieu, dans l'espace où la terre se retrouve à la même hauteur ou latitude que le Soleil, au moment de l'équinoxe du printemps. Exprimé de façon plus technique, c'est l'espace-temps où se croisent la projection de l'équateur terrestre et la projection de l'équateur du Soleil. C'est un portail d'énergie qui fait vibrer la Terre à une certaine fréquence. Ce point tourne autour de la Terre en 25800 ans dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il se décompose en 12 phases, nommées « ères » de 2150 ans environs. Ce cycle est généré par la rotation de la terre qui tourne sur elle-même comme une « toupie ».

Le mouvement de rotation de la Terre autour de son axe en 25800 ans : Une ère est une période d'environ deux mille ans durant laquelle certaines fréquences sont mises en valeur à l'échelle de l'humanité. Chaque ère génère une ambiance planétaire où prédominent certaines valeurs et une certaine mentalité qui caractérisent les civilisations. Les différentes ères, en occident, portent les noms des signes astrologiques occidentaux.

Le point vernal est actuellement au cinquième degré (sur 30) de la douzième phase (signe des Poissons et donc Ere des Poissons). Il entrera dans la onzième phase (signe du Verseau et donc Ere du Verseau) vers l'an 2378 du calendrier chrétien. Nous sortons donc de « l'Ere des Poissons » pour entrer graduellement dans « L'ère du Verseau ». Les valeurs de la onzième phase, nommée signe du Verseau, prennent ainsi de plus en plus d'importance. Cette onzième phase, comme toutes les phases, fait partie d'une croix. Elle opère avec sa phase opposée, la cinquième phase, avec les phases 2 et 8 qui forment l'axe horizontal de la croix. L'humanité aura ainsi l'opportunité, au cours des siècles à venir, de prendre de plus en plus conscience de son origine spirituelle mais aussi qu'elle n'est pas la seule « Humanité » dans la galaxie et dans l'univers. Avec l'énergie de la phase 11, en alliant spiritualité, art et science, elle aura également la possibilité d'apprendre à se nourrir exclusivement d'énergie, à extraire l'énergie du « vide » et à faire usage des sources illimitées d'énergie pour transformer, par la force de l'Esprit et de la Parole, l'énergie en matière, afin de produire ce dont elle a besoin pour sa vie dans la matière.

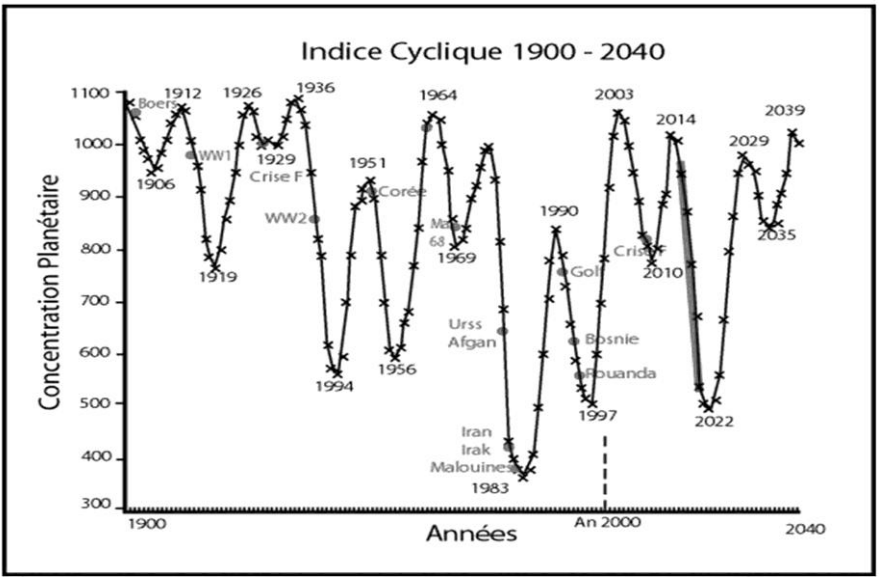
Une des clefs de cette phase consiste à exprimer l'énergie de groupe, de réseau, pour atteindre un objectif. L'archange ou guide spirituel Bô Yin Râ prévient que la planète Terre risque de finir « ensevelie sous les sables et la glace » si l'humanité ne prend pas soin d'elle-même et de son habitat, la Terre.

Les clefs de la survie et de la prospérité de notre humanité actuelle sont liées à l'intégration, selon des valeurs spirituelles, des 4 phases qui forment la croix : Les phases 5-11 et les phases 2-8. Si elle veut survivre, l'Humanité sur la planète Terre devra, concernant la phase 2, transformer sa façon de gérer l'argent et la richesse. Chaque être humain devra pouvoir recevoir le minimum nécessaire pour se nourrir, se loger dans des conditions compatibles avec une santé saine et vigoureuse, se vêtir, se déplacer et pour recevoir l'éducation lui permettant d'apporter un service à l'humanité, que ce soit pour produire des denrées agricoles, des biens manufacturés ou des services. Cela implique de considérer que chaque être humain, en tant que création de la Source, a intrinsèquement une valeur mensuelle de base, celle qui lui permet de répondre aux besoins cités précédemment. Au-delà de cette valeur de base, chacun pourra s'enrichir en fonction de ces possibilités.

La phase 5 concerne l'utilisation du pouvoir. Si chaque être humain a le devoir d'utiliser son pouvoir créateur en tant qu'enfant de la source créatrice, il a également le devoir d'utiliser ce pouvoir pour servir autrui et non pour dominer ou obtenir des avantages personnels au détriment d'autrui. La phase 8 concerne entre autres la conscience de l'au-delà qui consiste à voir que l'expérience humaine dans la matière n'est qu'une toute petite partie de son existence, qui se prolonge pendant des éons après la « mort » du corps animal physique.

Elle concerne également la gestion intelligente des forces de nature matérielle qui ne fonctionnent que par une tension entre deux énergies opposées mais complémentaires et de « l'ombre » qui tend à attirer vers le néant et à générer la destruction. Une gestion intelligente de ces 4 phases pourra permettre la création d'une humanité nouvelle.

« Les indices cycliques » : Les périodes de tensions magnétiques dans le système solaire se répercutent sur la Terre et ses habitants. L'humanité traverse ainsi des périodes de tension relatives et des périodes de détente relatives. La tension augmente quand les cinq planètes les plus lentes se rapprochent les unes des autres puis diminue quand elles s'éloignent les unes des autres. On obtient « l'indice » par la somme des distances angulaires entre Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune et Pluton, calculée chaque année, sur une période de temps, comme ci-dessous.



Voilà pour les cycles ! Quand vous en avez assez de tourner en rond dans le labyrinthe sans fin de la matière, vous faites alors le choix de remonter vers la lumière et de mettre en marche la roue de l'évolution. Cela nécessite de la compréhension et la conscience de la bonne manière de fonctionner pour que la roue tourne dans le bon sens et pour sortir des cycles répétitifs de l'âme et du thème astral dans lequel vous êtes enfermé.

Cela nécessite une vision de l'objectif à atteindre et de la conduite juste permettant d'atteindre l'objectif suprême, qui est d'aller de l'autre côté du centre de la roue afin d'en sortir. Que faut-il faire, techniquement parlant ? L'ensemble de ce livre vous apporte des réponses, dont notamment les chapitres 12 et 13.

Il existe quelques outils, techniques et exercices de développement personnel efficaces pour mieux vous connaître, pour gérer efficacement votre existence, pour avancer, pour réussir votre vie et pour bien préparer votre passage dans l'au-delà. Certains font appel spécifiquement à l'analyse et à la conscience tandis que d'autres proposent des expériences corporelles avec votre être tout entier.

Quelle est la conduite juste ou la bonne hygiène de vie spirituelle ? Pour vous reconnecter à la « Source originelle de votre Etre », pour devenir vie éternelle pleinement consciente de vos expériences, à la fois dans les mondes de

la matière et dans les mondes spirituels, il est premièrement nécessaire d'avoir conscience de votre but suprême puis de créer comme base de votre vie quotidienne l'action de fixer, chaque jour, comme si ce jour était votre dernier jour sur Terre, avec calme, joie et patience, votre intention, votre attention, votre volonté, vos sentiments, vos pensées, vos désirs, vos attitudes, vos comportements, vos actions et l'ensemble de votre vie sur le but à atteindre, tel le capitaine de navire qui garde les yeux rivés sur le phare qui le guide dans la tempête de la matière parce que c'est la seule façon pour lui de retourner à bon port.

Il est ensuite nécessaire de vous surpasser et de sortir de l'ignorance et de la peur pour aller vers la lumière et vers un accomplissement durable. Cela implique d'apprendre à utiliser votre mental et votre intelligence technique comme moyen d'être adapté au monde de la matière, puis d'abandonner l'intellectualité cérébrale et les mondes de la pensée pour privilégier l'expérience directe, l'expérience de l'âme, l'expérience du chemin qui mène à la vie divine. Cela passe ensuite par un changement de mode de perception à l'aide de vos sens spirituels et par un nouveau mode de vision, (voir chapitre 12).

Cela implique ensuite d'exiger de vous le meilleur de vous-même et ce qu'il y a de plus élevé en vous, d'accomplir avec vos propres forces tout ce que vous pouvez accomplir dans la vie et dans l'action, d'avoir la foi en les forces de l'amour et en l'aide des guides qualifiés, foi qui vous donne la force d'avancer et qui fournit la nourriture permettant à vos guides de petit à petit éveiller votre conscience, de façon à devenir la meilleure version de vous-même, votre forme la plus parfaite, la plus pure et la plus belle.

Cela implique d'effectuer les efforts nécessaires, c'est à dire d'utiliser votre puissante volonté et votre créativité artistique tout au long de votre vie, le long du chemin ou du parcours qui vous mène à votre vérité profonde. Chaque jour de votre vie devient alors votre outil de développement personnel, de par vos comportements, de par les petits pas que vous effectuez pour vous perfectionner et votre vie toute entière devient alors un exercice d'évolution.

Vous avez alors pleinement conscience d'être responsable de votre évolution et de la nécessité d'accomplir vos devoirs en faisant toujours de votre mieux. Il y a encore un élément essentiel pour faire tourner la roue de l'évolution, certainement le plus important, mais c'est le chiffre suivant, le 11, qui va vous en parler.

Vivre le meilleur du chiffre 10 : Vous avez conscience que l'intelligence et les pensées sont de merveilleux outils qui sont nécessaires à l'adaptation au monde matériel et vous avez conscience de leur pouvoir limitant, c'est-à-dire que la pensée ne peut jamais remplacer l'expérience vécue et l'action consciente, que pour connaître quelque chose, vous devez devenir ce que vous voulez connaitre, que et que seules l'intuition et la certitude intérieure vous permettent d'accéder à votre vérité profonde. Vous accordez ainsi uniquement de l'importance aux informations qui ont une utilité pratique et vous veillez à maîtriser votre mental en le maintenant sous silence quand il n'est pas sollicité.

Vous avez conscience de l'importance de bien gérer votre instinct de critique et vous veillez à l'utiliser uniquement d'une façon utile, constructive, au service du cœur et du progrès. Vous prenez conscience de la valeur libératrice du rire pour éliminer de mauvaises habitudes et vous apprenez à sortir de schémas répétitifs nuisibles grâce au rire. Vous avez conscience que la vie est régie par des lois et que l'on fait tourner la roue du destin dans le bon sens en obéissant à ces lois. Vous apprenez à discerner et différentier la partie invisible de votre corps physique et votre âme et à voir si vous laissez le premier prendre les commandes, il vous entraine vers le bas alors que l'âme et ses aspirations religieuses et son sens du sacré vous emmènent vers le haut. Vous avez conscience que l'être humain est régi par des cycles.

Dans votre corps, vous apprenez à observer l'énergie qui monte et qui descend dans votre colonne vertébrale et les états intérieurs associés. Vous apprenez également à observer les cycles de votre âme avec leurs différents temps. Vous avez conscience que de par votre choix de vous incarner dans la matière, vous portez votre part de responsabilité dans le chaos qui règne sur Terre et que cela se traduit par une dette envers l'humanité, à payer sous forme de services à rendre en fonction de vos capacités et des besoins.

Vous agissez ainsi pour servir l'humanité. Vous avez conscience que tout travail effectué avec joie, avec intensité, en l'aimant, en y consacrant toute votre attention et en faisant toujours de votre mieux, de façon à obtenir le meilleur résultat possible, vous procure un accroissement et un renouvellement de vos forces spirituelles. Vous avez conscience que l'argent est l'expression et la valorisation, dans la matière, de forces spirituelles, que seule la capacité à mettre l'argent en mouvement permet à l'esprit de s'ancrer dans la matière. Vous avez conscience qu'il est de votre devoir de maîtriser le monde de la matière et de faire circuler l'argent autant que vous le pouvez mais que seule votre capacité à

proposer des produits ou des services réellement utiles et source d'évolution vous permettent un réel enrichissement.

Outil en lien avec le chiffre 10 : Protocole de travail avec des séquences de chiffres :

Le scientifique russe Gregory Grabovoï a effectué d'importantes recherches sur les séquences de chiffres. Chaque personne peut ici expérimenter de façon responsable. Avant d'effectuer le protocole, vous choisissez la ou les séquences de chiffres que vous allez utiliser et vous formulez votre objectif. Vous écrivez les séquences choisies et l'objectif sur une feuille blanche. Pour effectuer ce protocole, vous pouvez premièrement vous asseoir confortablement sur une chaise, maintenir votre dos droit, décroiser les jambes et poser vos mains sur vos jambes doigts vers le haut. Vous fermez les yeux jusqu'à la fin de l'exercice. Vous ressentez vos pieds et le contact avec le sol puis vous imaginez que des racines poussent sous vos pieds et s'enfoncent profondément dans la terre. Vous imaginez que l'énergie tellurique remonte par ces racines le long de vos pieds, de vos jambes et dans tout votre corps, dans toutes vos cellules, jusqu'à ce qu'elle sorte par votre chakra coronal pour aller jusqu'au Soleil. Vous imaginez ensuite qu'un rayon de soleil pénètre dans votre tête par votre chakra coronal et descend petit à petit dans votre corps, en imprégnant toutes vos cellules, jusque dans vos jambes, dans vos pieds puis jusqu'au centre de la Terre. Cela vous permet d'être une personne présente entre ciel et terre.

Vous pouvez ensuite prononcer la phrase « Ici, en tel lieu que vous citez, à telle date que vous citez, j'entre dans la lumière de mon âme. Je suis dans l'esprit du créateur. Je vois et j'agis comme le créateur voit et agit. »

Vous visualisez une sphère de couleur blanc argenté au dessus de votre tête devant vous. Vous visualisez l'objectif que vous vous êtes fixé et le formulez au présent et en évitant d'employer la négation, comme par exemple « A partir de maintenant, je vis dans l'abondance financière selon les normes du créateur ». Vous imaginez que vous déposez cette intention et la phrase à l'intérieur de la sphère. Vous imaginez ensuite que vous déposez dans la sphère la ou les séquences de chiffres en lien avec votre objectif, chiffre par chiffre, en imaginant que les chiffres se fixent ou se gravent sur les parois de la sphère. Vous imaginez ensuite que vous ouvrez la sphère en deux avec vos mains et que vous déversez son contenu, qui est comme une lumière blanc argentée encodée du contenu de la sphère, sur votre corps et que votre corps l'absorbe depuis la tête jusqu'aux pieds, de façon à ce que le contenu entre dans toutes vos cellules.

Vous imaginez et visualisez ensuite toutes vos cellules encodées avec le contenu de la sphère, avec votre objectif associé aux séquences de chiffres. Vous pouvez ensuite ouvrir les yeux et dire « Cela est manifesté, ici et maintenant, par la pleine et entière volonté du créateur. Je suis. Je remercie le créateur. L'exercice est alors terminé. Sur une feuille sur laquelle vous avez imprimé une fleur de vie, vous pouvez aussi noter votre objectif et votre séquence de chiffres, celle qui favorise ce que vous recherchez, par exemple l'attraction de l'abondance, soit 318798 puis 71427321893 ou qui favorisent par exemple le développement d'un petit commerce soit 41981971981. Vous pouvez également placer un verre d'eau sur votre feuille, la laisser un temps défini et la boire.

Voici un échantillon des séquences de chiffres utilisées par Gregory Grabovoï :

Vous harmoniser psychologiquement : 2 193 178 9549
Vous harmoniser à tous les niveaux : 918 775 898 1818
Vous protéger contre toute action/événement négatif : 7 1931 et 4 748 132 148
Vous régénérer et rajeunir : 2 145 43 2, 2 213445, 3 178 964 56
Etre rempli d'énergie : 1 891 013 Retrouver la santé : 88 888 488 888
Guérir maintenant et être en santé : 19 751 et 719
Solutionner ces difficultés : 251 220 04
Harmoniser son passé, son présent : 7 819 019 425 et 710 42
Harmoniser son futur : 1 48 721 091
Enlever des tensions dans le cou et la tête : 8 421 432
Enlever un mal de tête : 4 818 543 et 4 851485
Bien dormir : 514 248 538 Enlever une otite : 55 184 321
Rétablir une tension qui était excessive à un état normal : 8 145 432
Enlever une peur : 8 910 194 918 808 Enlever une angoisse : 5 4857 121 918
Enlever une grippe ou un rhume ou une bronchite : 4 814 212 et 5 189 912
Enlever une bronchite : 4 218 910
Normaliser son poids et éviter toute boulimie : 1 823 451 et 4 812 412
Normaliser sa vision : 1 891 014. Améliorer sa mémoire : 589 3240
Avoir un système immunitaire efficace : 514 8555
Eviter les bouchons : 11 179 Enlever des rhumatismes : 5 48 1543
Enlever une addiction et la dépression : 5 187 126 1844 et 5 195 143 198 91
Lâcher toute irritabilité et colère : 5 184 9182 449 72 et 5 198 1491 8591
Développer l'optimisme : 4 989 171 819 48
Trouver le calme et la paix intérieure : 819 471 et 1 001 105 010
Obtenir le succès dans tout : 71 042

Etape 11 : Vous ancrer dans la force du cœur.

Le message spirituel sacré du chiffre 11 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 11, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « le maître de la force du cœur » car il vous permet de vous centrer dans votre cœur, de vous aligner dans votre axe vertical, de définir l'objectif qui vous correspond, de mettre en place l'organisation efficace pour l'atteindre et d'accéder à un second niveau de réussite.

Voici l'enseignement du chiffre 11. Je suis porteur de « La Force », celle qui est en vous, avec vous et celle qu'il ne tient qu'à vous d'éveiller et d'utiliser, de devenir, d'incarner, d'être et d'exprimer. Le chiffre 10 vous a permis de comprendre comment il est nécessaire de vivre votre vie pour être une personne créatrice de votre évolution, pour que la roue de votre vie tourne dans le bon sens. Le chiffre 6 vous a entre autre révélé la forme terrestre de l'amour, celle qui s'exprime sous la forme du désir, de la bienveillance, des sentiments, de la tendresse ou encore de la compassion, celle qui veut posséder l'objet de son désir, qu'elle attire de l'extérieur jusqu'à elle et celle qui est créatrice de formes dans la matière. Je vous révèle à présent l'élément central, le cœur du dispositif. Il s'agit de la force suprême et céleste de l'amour et ensuite de la force suprême de la conscience.

Qu'est ce que l'amour !? C'est une force toute puissante, faîte de lumière vivante, d'énergie de feu, d'énergie d'eau et de conscience. Elle est capable de maîtriser et de dominer toutes les autres forces existantes au point d'être même plus forte que la mort. Elle existe pour satisfaire un besoin et pour satisfaire les plus profonds des besoins de l'âme humaine incarnée sur Terre, c'est-à-dire le besoin de se rassembler, de retrouver l'unité jadis perdue, de rééquilibrer les énergies masculines et les énergies féminines puis de se reconnecter avec « La Source de toute Vie » afin d'accéder à « la vie éternelle ». L'amour est la force créatrice source de vie, de joie et de conscience. Elle jailli en permanence, depuis l'éternité et pour l'éternité, depuis « La Source de tout amour et de toute vie». Elle est capable de vous faire vibrer, frissonner et tressaillir dans votre être tout entier. Elle rassemble tout ce qui était séparé, uni tout ce qui était désunis ou fragmenté et rééquilibre les opposés en une unité plus grande. Elle génère un désir d'élévation, de dépassement et d'exprimer la meilleur version de vous-même. Elle vous permet de vous élever au-dessus de vos pulsions inférieures et de surmonter la tentation. Elle triomphe de l'ignorance. Elle rassemble et réuni tout ce qui était précédemment séparé.

Elle vous permet de briser les chaines qui vous maintiennent en lien avec des volontés inférieures et de libérer ce qui en vous était enchainé. Elle vous permet de maîtriser les forces inférieures de votre nature, de soumettre et dompter l'animal qui est en vous, de créer votre destinée et d'être maître de votre vie en accord avec la Nécessité. Elle est la cause de toutes les grandes réalisations, de tous les miracles et de l'éveil. Elle donne une valeur et une place à chaque chose.

Elle ne peut s'exprimer que naturellement, spontanément, librement et sans contraintes, car tout amour répondant à une obligation ou exprimé à contre cœur n'est que mensonge. Là où l'amour terrestre se tourne vers l'extérieur pour chercher un objet qu'il peut désirer, l'amour céleste est lui-même l'objet d'amour et il part de l'intérieur pour éclairer, illuminer, réchauffer et donner vie à ce avec quoi il entre en contact.

Il s'agit donc pour vous d'arrêter de chercher à aimer quelque chose d'extérieur à vous-même, de devenir vous-même l'objet de votre amour puis de devenir amour en laissant cette force s'exprimer en vous au plus profond de vous. Seul l'amour et la capacité à être constamment dans l'amour vous donne alors confiance en l'éternité, permet un accomplissement naturel de votre « Etre », vous donne la liberté, vous permet de retourner « à la maison », là où vous étiez avant de vous incarner dans la matière, vous permet d'exprimer la joie, vous apporte la béatitude et la paix intérieure. Seul l'amour vous permet d'accéder au royaume de Dieu, au Royaume de l'Esprit. C'est uniquement dans l'amour que Dieu peut naître en vous et vous en lui.

Pour évoluer et avancer vers votre vérité profonde, vers votre objectif final, il est nécessaire de voir que cette force d'amour se trouve à l'intérieur de vous, dans votre cœur, au centre de votre âme et dans chacune de vos cellules. Il est nécessaire d'accepter, d'éveiller, d'exprimer et de nourrir en vous cette force de l'amour, ce qui signifie lui donner une place centrale dans votre vie. Il est nécessaire de vivre cette force en vous, de vous laisser pénétrer par cette force comme par un parfum que vous respirez et ensuite de vous laisser enflammer et embrasé par ce feu de l'amour ; jusqu'à devenir comme un soleil ardent qui brille de lui-même parce qu'il est alimenté par « La Source de toute vie ».

Il est donc nécessaire d'utiliser la force de l'amour et de créer dans votre vie un espace où elle peut s'exprimer, afin qu'elle se révèle à vous.

Concrètement cela implique d'exprimer votre pouvoir créateur, votre créativité et de donner tout ce que vous pouvez donner, en donnant ce meilleur de vous-même avec générosité. Il est nécessaire autant que possible, en faisant

de votre mieux, de vous aimer vous-même et d'aimer votre prochain comme vous vous aimez vous-même, d'aimer l'amour dans l'autre, de façon naturelle, dans la joie, dans un état de franchise, de vérité intérieure et d'honnêteté qui suit vos élans du cœur.

Il est également nécessaire d'éveiller, de nourrir et de développer un amour désintéressé envers vous-même et envers toutes les autres formes de vie, d'éviter toute pensée sans amour, de vivre des joies nobles, d'exprimer la bonté qu'il y a dans votre cœur et de focaliser votre attention uniquement sur ce qu'il y a de positif en vous et chez autrui, ce qui implique de vous défendre, en refusant de leur accorder de l'attention et du pouvoir, contre les ombres où les forces négatives destructrices qui existent et veulent s'affirmer en même temps que la lumière.

Il est également nécessaire d'aimer « Dieu » ce qui implique d'aimer et d'accepter chaque élément de sa création, y compris la terre mais aussi les éléments parfois douloureux ou difficiles qui se présentent dans votre vie, alors même que cela vous cause du déplaisir et s'oppose à vos désirs, car ce n'est qu'ainsi que vous pouvez apprendre à les maîtriser. Associée à la force suprême de l'amour se trouve la conscience, la conscience de soi dans chaque partie de vous, dans chaque cellule de votre « Etre » et pas uniquement dans le cerveau ou dans le cœur.

Lorsque ce que ce qui a été décrit dans les chapitres précédents est accompli consciencieusement, un nouveau groupe de forces, qui sont autonomes par rapport aux activités cérébrales, se constitue alors autour de la reine mère des forces de votre âme, au centre de votre cœur, autour de votre conscience, ce qui permet la création d'une connexion, ou d'une reconnexion, avec « la Source de toute vie », avec l'aide des transmetteurs de lumière que sont les « Anges ».

Plus vous développez votre force d'amour, plus vous vous reconnectez à la Source et plus vous pouvez alors dompter en vous ce qui doit l'être, créer la réussite dans votre vie et vivre en toute conscience et dans une joie intense l'union avec la Source de toute vie dans votre cœur et dans votre être tout entier.

Dans la tradition Chrétienne par exemple, « la force du cœur » représente l'éternel féminin en action et elle est associée à la Vierge Marie. Cette force en action a comme fondement une vision fixée sur l'objectif et sur l'idéal à atteindre de réunion avec « La Source de toute vie », une obéissance du corps à l'âme, une capacité à honorer, vivre et unir en soi l'énergie « du Père », qui permet une action juste en accord avec « la Nécessité » et l'énergie de « la

Mère » qui prend soin de toute vie avec tendresse et enfin elle a comme fondement une unité du corps, de l'âme et de l'Esprit divin dans l'action, ce qui permet alors à la « Source de toute vie » de s'exprimer en tant que force créatrice et force dispensatrice de vie. La Force permet d'éveiller l'âme à la présence de Dieu, d'accéder au règne de Dieu et d'installer la présence divine en soi.

La force bien orientée permet d'incarner le pouvoir sans efforts, pouvoir qui permet de maîtriser, c'est-à-dire d'être maître et non esclave.

Elle permet d'exprimer l'énergie créatrice de l'amour et de se laisser transformer par l'amour de façon à devenir la meilleure version de soi-même, c'est-à-dire votre forme la plus aboutie. Elle débouche sur beaucoup de compassion. La bonne orientation de la force est nourrie et maintenue par la connaissance et l'application des lois universelles, dont l'essence a été révélée dans les dix commandements, c'est-à-dire par des pensées, des attitudes, des croyances, des comportements et des actions en harmonie avec la Nécessité.

Une force mal orientée génère une lutte entre le corps et l'âme puis une fixation de l'attention sur le mental qui usurpe alors la place de la conscience et entretien le doute, la division et la peur, une fixation sur le désir de jouissance corporelles ou matérielles et une fixation sur un désir de puissance. Elle se traduit par de la dualité, de la division, des critiques, des jugements, une tendance à condamner autrui, de la polémique, de la rivalité, de la rébellion et de la destruction. La véritable force, la force de l'amour, voit l'unité derrière toute forme d'expression et respecte la liberté d'autrui. Elle permet de synchroniser la vision spirituelle et la vision terrestre. Elle dissous tous les obstacles par un mouvement de vie et par une force créatrice de nouveauté et permet ainsi de transformer les doutes en certitudes, les tentations basées sur des jouissances stériles en joies nobles et célestes et les illusions de puissance en pouvoir de maître mis au service de la vie, au service d'autrui.

Elle éveille la conscience, la recentre dans le corps spirituel et permet ainsi de mourir en conscience dans un état de joie intense, dans la béatitude qui résulte de l'union avec Dieu.

Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice pour Mettre en place un rythme cardiaque harmonieux :

L'amour est logé principalement dans votre cœur et en second lieu dans toutes vos cellules. Le cœur est ainsi l'organe Maître, l'organe le plus important du corps, car quand il cesse de fonctionner, le corps meurt. Il est la commande centrale du corps. C'est lui qui envoi l'information et les instructions aux cellules et aux mémoires du corps et c'est à lui que toutes les cellules obéissent. Le cœur bat selon un certain rythme et génère de façon rythmique, à chaque battement, une pulsation, une onde et un signal électromagnétique qui agit sur l'ensemble du corps, sur sa structure mais aussi sur les mémoires. Prendre soin de votre rythme cardiaque est un élément essentiel pour créer et maintenir un état intérieur positif. Le rythme cardiaque est influencé par la respiration, par l'état émotionnel, par les actions, par les sensations dans le corps, par le ressenti et en retour, il influence chacun de ces éléments.

La science et la médecine ont effectué de longues recherches sur le fonctionnement du cœur. Elles ont mis en place une procédure, l'électrocardiogramme, permettant de révéler sur papier ou sur un écran informatique les différentes composantes du rythme cardiaque.

Elles ont découvert qu'une personne heureuse et en bonne santé avait un rythme cardiaque harmonieux tandis qu'une personne perturbée et en état de déséquilibre vivait avec un rythme cardiaque disharmonieux, irrégulier ou incohérent. Inversement, les états émotionnels positifs (la joie, la gratitude, la louange, l'optimisme, la générosité, le pardon, l'amour), les sensations et les pensées positives, la créativité, la réussite mais aussi la visualisation de symboles positifs tendent à générer un rythme cardiaque harmonieux tandis que les états émotionnels négatifs (la critique, le jugement, l'inquiétude, la peur, la colère, la culpabilité, la honte, la tristesse, le sentiment de rejet, d'abandon, d'injustice, de trahison, de frustration ou d'humiliation, le sentiment d'être blessé et de souffrir), les pensées négatives, les échecs et les sensations négatives perturbent l'harmonie du rythme cardiaque. Créer et nourrir l'amour en vous, c'est donc prendre soin de votre cœur, de votre boitier de commandes, de votre rythme cardiaque et ainsi de l'ensemble de votre être et c'est vous permettre de créer dans votre vie des états intérieurs et des situations positives. Cette démarche est la base ou l'élément central de toute évolution.

Pour installer un rythme cardiaque harmonieux, vous pouvez respirer lentement et profondément et penser à une personne, un lieu, un aliment ou une activité que vous aimez faire. Vous pouvez ressentir de la gratitude pour la joie que cet élément vous a apporté puis observer la joie qu'il y a dans votre cœur.

Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice pour vous connecter à l'énergie d'amour dans votre cœur :

Cet exercice est similaire à la méditation de la gratitude proposé au chapitre 19. Il est pratiqué partout dans le monde depuis très longtemps. Vous vous installez confortablement puis vous respirez normalement, lentement. Vous recherchez dans votre histoire personnelle une personne qui vous a aimé et qui a pris soin de vous au point de vous toucher, de vous faire sourire et de vous faire ressentir de la gratitude. Cela peut-être votre mère, votre père, une grand-mère ou un grand-père, un membre de votre famille, une relation amicale, un enseignant(e), un(e) thérapeute ou un(e) guide spirituel(lle). Vous prenez le temps de vous souvenir et de ressentir cet amour dans votre cœur.

Vous prenez le temps de vous rendre compte de l'amour que vous ressentiez pour cette personne et à quel point cela remplissait votre cœur de joie intense et de bien-être.

Vous pouvez accepter que l'amour remplisse à nouveau votre cœur. Vous pouvez penser à toutes les belles personnes que vous connaissez et partager avec elles l'amour qu'il y a dans votre cœur en imaginant des rayons qui partent de votre cœur et qui se déplacent jusqu'à elles. Vous pouvez pensez à toutes les personnes qui sont déconnectées de leur cœur et qui souffrent et partager également avec elles l'amour qu'il y a dans votre cœur, en imaginant des rayons qui partent de votre cœur et qui se déplacent jusqu'à elles. Vous pouvez ainsi vous autoriser à rayonner d'amour et à incarner la force du chiffre 11, la force du cœur, la force de l'amour. Puis vous revenez, avec amour, à vos activités quotidiennes quand vous sentez que c'est le moment de terminer la séance.

Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice pour faire circuler l'énergie d'amour entre deux personnes :

L'exercice du partage des regards : Cet exercice est pratiqué par de nombreux groupes de développement personnel dans le monde, dont le groupe de la « Fondation Art de Vivre ». Les deux personnes qui ont choisi d'effectuer

l'exercice s'assoient l'une en face de l'autre, se détendent, respirent lentement et naturellement puis se regardent dans les yeux en silence avec respect, bienveillance et amour comme deux âmes humaines qui partagent un espace de lien et un voyage au pays de l'âme. La durée de l'exercice peut varier de quelques minutes à une heure. Cet exercice favorise l'ouverture du cœur et l'activation de la joie du cœur.

Outil en lien avec le chiffre 11 : L'utilisation d'images symboliques :

Le chiffre 11 peut enfin aussi s'exprimer à travers des symboles. Un symbole est un outil qui se présente comme une forme, une image, un objet ou encore un geste, un acte. Il permet de dévoiler et de révéler une partie de la réalité à travers une émission d'énergie, une information, une expérience ou un état physique et émotionnel qui est associée au symbole. Le mot symbole vient étymologiquement du mot Grec « symbolon » qui signifie une connexion.

Votre inconscient s'exprime avec des symboles donc le symbole est un moyen de vous connecter à votre inconscient et de communiquer avec lui. Un symbole aide aussi à vous relier à votre essence et à réunifier les parties de vous qui sont fragmentées.

Les plus anciens symboles, que l'on retrouve en Mésopotamie et en Egypte par exemple, sont le symbole du soleil, c'est-à-dire du lien avec la source, qui est représenté par un cercle avec un point au centre du cercle, le symbole de l'âme réunifiée autour du corps spirituel, qui est représentée par un disque entouré de deux ailes et le symbole de la Terre mais aussi de la présence divine sur Terre, qui est représenté par un cercle et une croix dans le cercle.

Le symbole du soleil représente la capacité à se relier à l'espace lumineux, clair et vide de passé en soi, dans l'instant présent, de façon à être complètement disponible à se qui se présente. Il symbolise le corps spirituel rempli de lumière vivante, la connexion avec la « Source de toute vie », la capacité à être de plus en plus conscient de tout ce qu'il y a en soi et le pouvoir créateur. Sur des pierres gravées par des peuples vivant en Europe vers 3200 ans avant Jésus-Christ et aussi sur des vases Grecques datant de 900 ans avant Jésus-Christ, on peut voir des symboles, constitués de 6 à 8 cercles où chaque cercle entoure le précédent. Ces symboles étaient utilisés pour effectuer des sorties astrales.

Les cartes de tarot, par exemple, sont des images symboliques, de même que les lettres, les chiffres, les symboles des signes astrologiques, les

formes géométriques, les hexagrammes du Yi King, les glyphes, pétroglyphes et hiéroglyphes, les logos, les symboles du code de la route et les nombreux pictogrammes que l'on trouve dans la société moderne. Les contes et les métaphores sont également basés sur l'utilisation de symboles. La plupart des systèmes d'informations ont une structure faite de symboles.

Le système d'information chinois fait ainsi appel à des symboles dans la pratique du « Feng Sui » et de la « Médecine traditionnelle chinoise ». Le fend Shui, qui traite de l'équilibre et la bonne circulation de l'énergie au sein du foyer, fait appel aux symboles des trigrammes du Yi King pour générer plus d'harmonie au foyer.

Certaine personnes qui pratiquent la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise) font appel aux symboles du Yi King, qui sont soient tatoués, soit dessinés, sur un bout de tissus ou de scotch, puis placés sur des points d'acupunctures précis afin d'exercer une influence spécifique. Il est également possible d'utiliser les symboles astrologiques des planètes.

Ainsi, pour ce qui concerne les symboles des trigrammes du Yi King et des symboles planétaires astrologiques, les symboles du ciel ou du Soleil réchauffent, ceux de la Terre ou de la Lune fluidifient, ceux du vent ou de Mercure dispersent, ceux du lac ou de Vénus harmonisent et équilibrent, ceux du feu ou de Mars tonifient, ceux du vent ou de Jupiter apportent une expansion et un accroissement du volume d'énergie qui circule, ceux de la montagne ou de Saturne ralentissent et calment, ceux du tonnerre ou d'Uranus libèrent, ceux du lac ou de Neptune dénouent et ceux de l'eau et de Pluton transforment.

Aux Etats-Unis, les thérapeutes Jack et Rae Hurley ont créé un jeu de tarot avec des images symboliques, le tarot en pointe de Diamant, qui ouvrit la voie à l'utilisation du tarot comme outil thérapeutique. En Angleterre, la thérapeute Tracy Holloway a développé une procédure thérapeutique quantique nommée « Life Upgrade » qui est basée sur la visualisation de symboles. Toute personne peut utiliser la force des symboles comme aide pour attendre un objectif. Elle peut soit créer son propre symbole, soit choisir un symbole existant, définir ce qu'il signifie pour elle, puis l'associer à un ressenti et à un certain état d'être, c'est-à-dire « encoder » ou s'approprier le symbole. L'état d'être peut ensuite être généré en regardant le symbole.

La visualisation d'un symbole peut être associée avec la récitation d'une affirmation et avec un geste. Un symbole peut enfin être chargé de foi et d'énergie. Il devient alors un talisman. Il existe à travers le monde de nombreuses techniques et procédures faisant appel aux symboles et aux actes symboliques.

Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice pour ancrer la confiance en soi :

Cet exercice est issu d'une discipline nommée PNL (Programmation neurolinguistique). Deux thérapeutes et chercheurs californiens, John Grinder et Richard Bandler, ont observés le fonctionnement et les stratégies des personnes qui réussissaient puis ils ont modélisés ce fonctionnement sous la forme d'un système d'information, nommé PNL, afin de reproduire les comportements et les situations de réussite.

La technique dite « d'ancrage » permet de créer un état intérieur positif à l'aide « d'une ancre » qui est en fait une action ou un geste ayant une signification et un impact symbolique. La première étape est de définir et formuler clairement l'objectif recherché qui est ici de créer un état de confiance en soi et de force. La deuxième étape est de créer un espace de détente et de relaxation. La troisième étape et d'aller chercher dans votre mémoire un ou plusieurs souvenirs où vous avez vécu cet état de confiance, puis de choisir le plus pertinent. Vous pouvez imaginer que vous avez un album photo où vous avez pris, année par année ou décennie par décennie, des photos de toutes vos réussites, de vos succès, de vos réalisations passées et de vos moments de bonheur. La quatrième étape est de laisser grandir en vous l'émotion, la mémoire émotionnelle du souvenir choisi et de bien noter aussi les sensations dans votre corps. La cinquième étape, celle de la création de l'ancre, consiste à d'associer ce souvenir à un geste de la main ou du pied, à un geste que vous pouvez reproduire discrètement en tout lieu et en toute situation. Vous pouvez aussi associer un mot, une phase, une image ou un symbole visuel au geste. Cette étape dure entre trente seconde et deux minutes. Une fois l'ancre créée, la sixième étape consiste à détourner votre attention de l'ancre en pensant à tout a fait autre chose ou en faisant autre chose qui n'a rien à voir avec la situation présente. La septième étape consiste ensuite à vérifier que l'ancre fonctionne en prenant une grande inspiration, en effectuant le geste et en observant que vous retrouvez bien l'état émotionnel recherché. Vous pouvez ensuite demander à votre âme de résoudre une difficulté spécifique ou de trouver des ressources pour atteindre un objectif qui vous tient à cœur. Vous pouvez aussi vous visualisez comme étant dans un temps futur où votre difficulté est résolue et où objectif est atteint. Vous imaginez alors votre état émotionnel rempli de satisfaction et de joie ainsi que vos ressentis corporels. Vous pouvez même prendre une photo de cet espace-temps là et la rajouter dans l'album photo de vos succès et de vos joies.

Les techniques du geste symbolique et de l'album photo sont régulièrement utilisées en coaching pour préparer un entretien, un examen pour gérer une situation difficile nécessitant des ressources nouvelles.

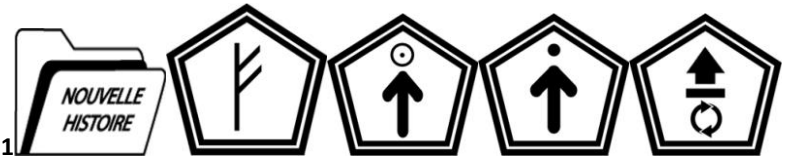
Outil en lien avec le chiffre 11 : Création de séquence associant affirmations et images symboliques :

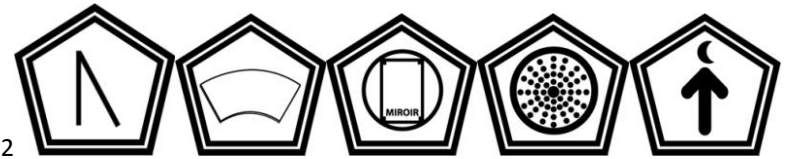
Vous pouvez créer toutes les images symboliques que vous voulez puis les encoder, c'est-à-dire de les charger d'énergie et de signification symbolique, à travers une affirmation et une visualisation du symbole. Quand c'est simple et joyeux, cela est un alors raccourci pour déclencher des processus de transformation.

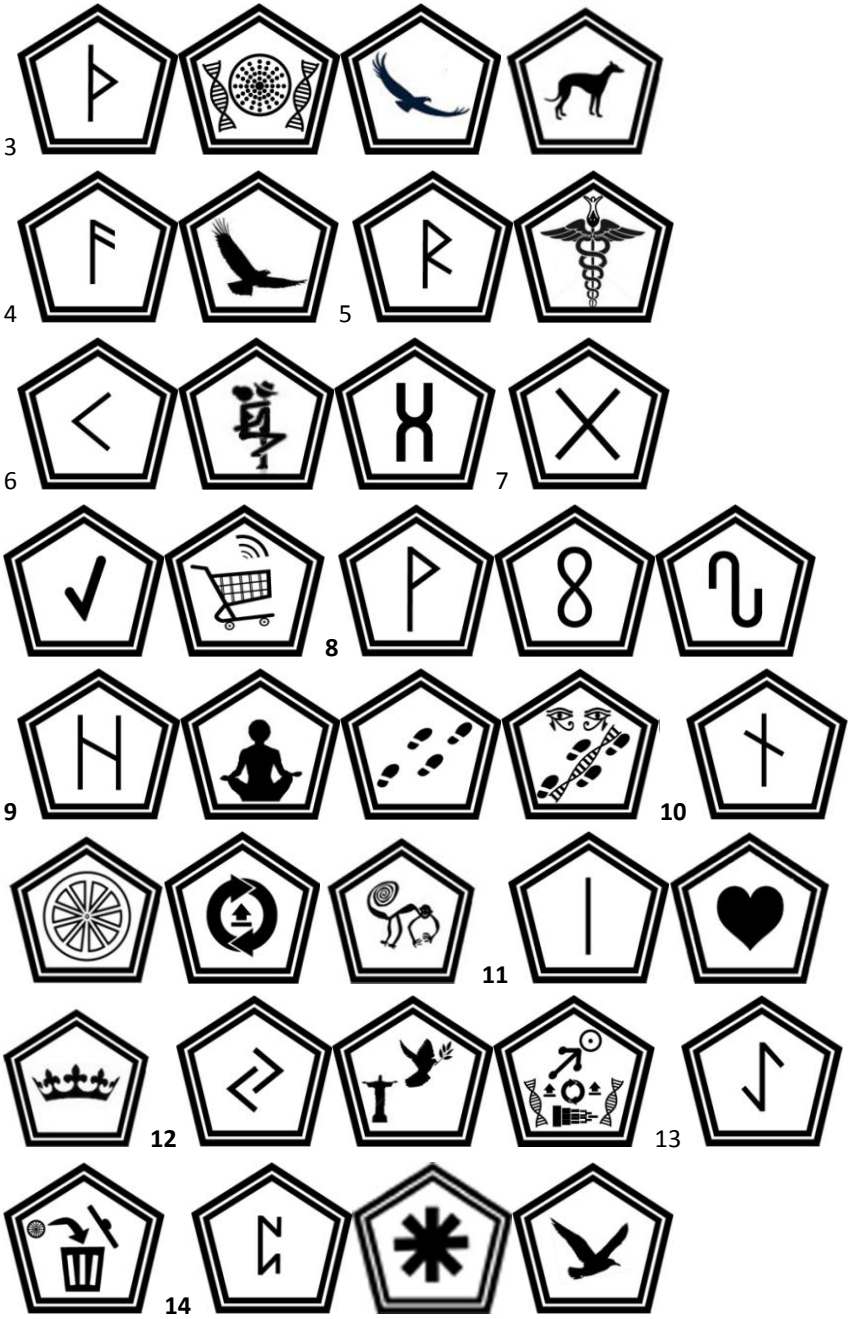
Chaque symbole représente des instructions que vous définissez. Vous pouvez combiner des symboles entre eux pour en faire une séquence pertinente. Vous pouvez aussi créer une suite de symbole, un peu comme le jeu de l'oie et y associer des affirmations. Il s'agit d'initier un cycle, d'expérimenter le cycle, de clôturer le cycle, de prendre conscience que le cycle est terminé, de valider cela et de vous remercier. Vous pouvez alors passer à un cycle suivant et ainsi avancer. La procédure consiste à visualiser un symbole tout en récitant une affirmation, ou une suite de symboles et leurs affirmations, tous les jours pendant quelques minutes, tout en adoptant de nouvelles attitudes et en posant des actions nouvelles dans votre vie.

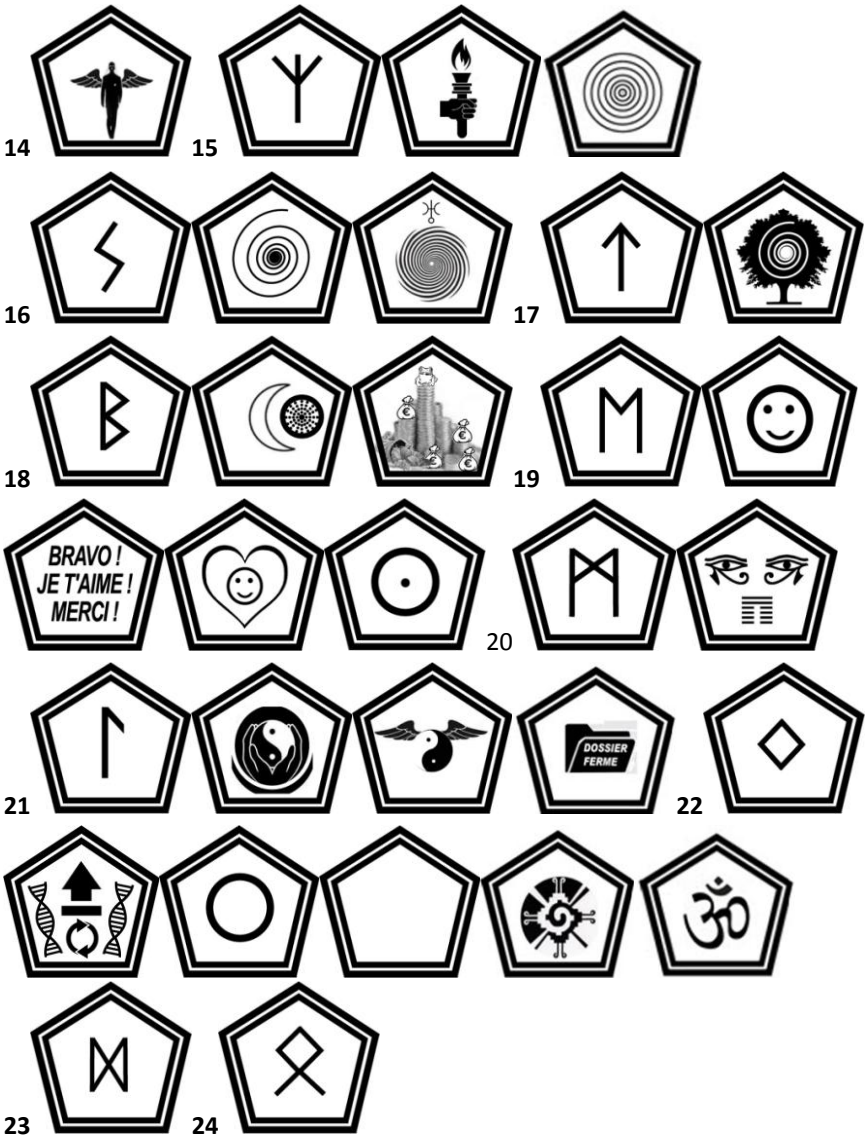
Voici une suite de symboles que j'ai créés en lien avec les énergies des 22 premiers chiffres : Ils peuvent communiquer avec les parties les plus profondes de votre âme. Vous pouvez visualiser l'un des symboles pendant quelques minutes et voir ce que vous ressentez.

Travailler avec les symboles : Les énergies des chiffres :

1 

2 


3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14



Autres symboles possibles : Les signes astrologiques, planètes, les formes géométriques, les animaux, les runes (voir ci-dessus), les lettres, les chiffres et les séquences de chiffres, les hexagrammes du Yi King, les cercles colorés, les pierres ou les diapasons thérapeutiques.

Les symboles « Korbler » source de santé : En ce qui concerne l'utilisation thérapeutique des symboles, le médecin autrichien Erich Korbler (1936-1994) a développé une technique de soins faisant appel à des symboles spécifiques. Le principe fondateur de cette technique est qu'un déséquilibre énergétique se manifeste dans un méridien d'acupuncture quand l'énergie ne circule plus de façon fluide. Des symboles sont placés soit sur des points d'acupuncture, soit sur des zones douloureuses afin de rétablir une circulation harmonieuse de l'énergie. Les points d'acupuncture sur lesquels peuvent être placés les symboles dits de Korbler sont des points d'acupuncture faisant parti du groupe des 12 principaux méridiens principaux d'acupuncture. On appelle parfois ce groupe de 12 méridiens « la marée énergétique ». Le bon symbole est choisi par radiesthésie, soit avec un pendule, soit avec un « bio-tenseur », soit avec une baguette spécifique nommée « Baguette de Korbler ».

La radiesthésie consiste à poser une question à l'aide d'un instrument en bois, en métal ou en pierre afin d'obtenir une réponse. La réponse est obtenue en posant une question puis en observant la réaction du corps, qui réagit sous la forme d'un mouvement naturel qui fait bouger l'instrument que vous tenez dans la main d'une certaine façon. Pour obtenir la réponse, vous pouvez utiliser un pendule (cuivre, buis, cristal), un bio-tenseur (baguette) ou une baguette spécifique dite de Korbler (médecin autrichien). Dans les deux cas, la première étape est de clairement encoder la façon dont votre corps dit oui et la façon dont il dit non quand vous tenez votre Bio tenseur. Pour ce faire, vous notez sur deux feuilles de format A4 les mots oui et non. Pour chaque cas, vous prenez votre Bio tenseur, baguette ou pendule, vous affirmez le mot « oui », puis vous observez la réaction de votre corps et la façon dont réagit votre outil.

Vous répétez la procédure en écrivant puis en disant non. Le plus souvent, l'outil se met à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour le mot oui et dans le sens contraire pour le mot non. Vous décrétez ensuite que vous adoptez, ou encodez, la réponse donnée par votre corps de façon à ce que telle sensation ou mouvement signifie alors oui et tel autre mouvement signifie non. La planche ci-dessous vous montre les points d'acupuncture utilisés pour tester l'équilibre énergétique du corps puis pour corriger les déséquilibres à l'aide des symboles de Korbler ou d'autres symboles.

Les symboles peuvent aussi être écrits sur un petit carton sur lequel vous posez un verre d'eau. Vous écrivez également sur le carton la difficulté ou l'information à transformer. L'eau est laissée quelques heures sur le carton puis elle est bue.

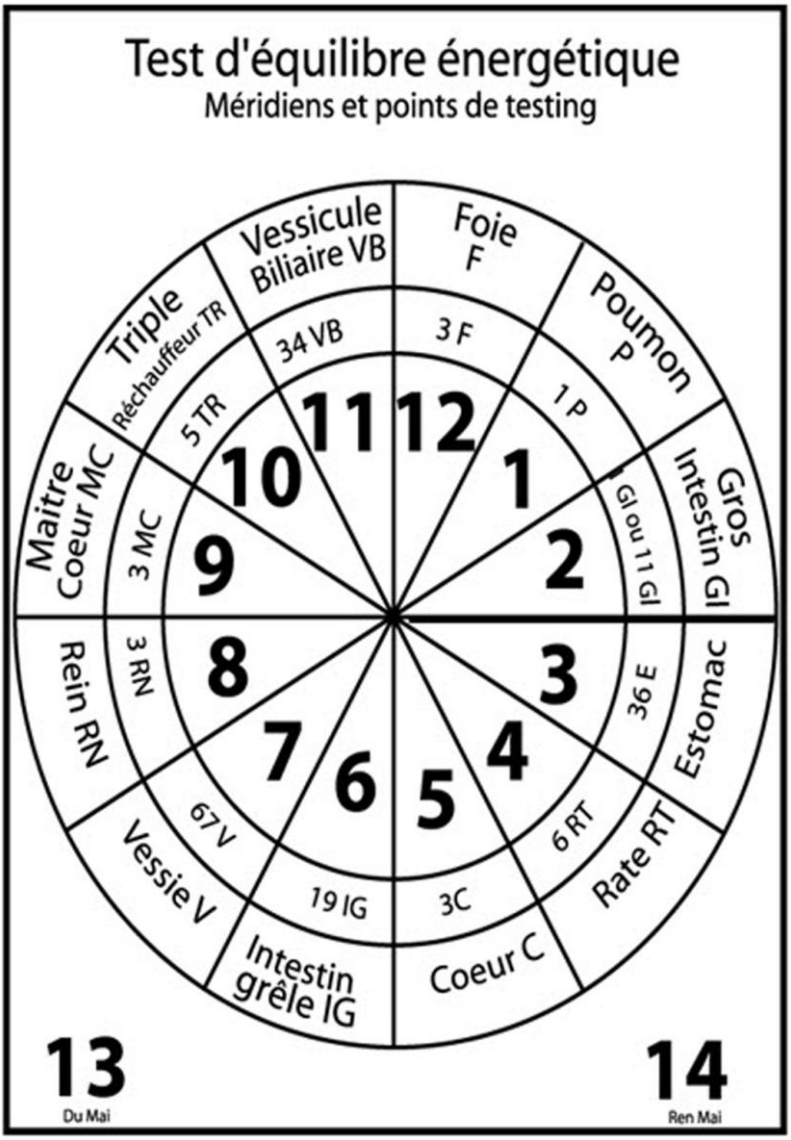
J'ai été très surpris la première fois qu'une amie m'a enlevé, en 20 minutes, une forte douleur à une dent simplement en collant un bout de scotch sur ma joue, sur lequel elle avait dessiné le symbole 7 de Korbler!

Les travaux du Docteur Korbler ont été repris par d'autres médecins et thérapeutes, dont Madame Petra Neumayer et Madame Layena Rheinfelder, qui travaille avec les symboles de Korbler et avec les runes germaniques.

Comment cela fonctionne ? En générant un équilibre énergétique, le symbole aide à accélérer les processus de guérison. Le principe de fonctionnement est le suivant : L'énergie circule sous la forme d'ondes et quand les ondes sont harmonieuses, il en résulte un état de santé. Toute perturbation énergétique résulte ainsi d'un déphasage qui perturbe alors la santé.

La connaissance des chiffres et des distances angulaires permet d'affirmer que les distances angulaires de 30,60, 120, 150 et 240 degrés sont génératrices d'harmonie tandis que les distances de 45,90, 135, 180, 225, 270,315 et 360 degrés sont dissonantes. Ce principe se retrouve dans l'analyse astrologique. Le docteur Korbler a ainsi pu identifier 9 niveaux de déphasage correspondant aux degrés 0 et 360 (rectifié par 1 barre ou 9 barres) puis 45 (rectifié par deux barres), 90 (rectifié par 3 barres etc.), 135, 180, 225, 270 et 315 degrés.

Il a ensuite créé 8 symboles qui corrigent chaque niveau de déphasage et a associé chaque symbole à un mouvement spécifique de la baguette en radiesthésie. Vous trouverez ci-après la planche de radiesthésie utilisée pour trouver le bon symbole. Les mouvements de la baguette sont représentés par le deuxième cercle à partir de l'extérieur. La courbe sinusoïdale a un effet d'inversion. Elle permet donc d'inverser une onde déséquilibrée et donc de rééquilibrer. Les barres redressent ou remettent droite afin de réaligner. Les barres seules peuvent être placées à la verticale ou à l'horizontale.


Test d'équilibre énergétique
Méridiens et points de testing
Vessicule Biliaire VB
Foie F
Poumon P
Gros Intestin GI
Estomac
Rate RT
Coeur C
Intestin grêle IG
Vessie V
Rein RN
Maitre Coeur MC
Triple Réchauffeur TR
34 VB
3 F
1 P
GI ou 11 GI
36 E
6 RT
3C
19 IG
67 V
3 RN
3 MC
5 TR
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
Du Mai
14
Ren Mai

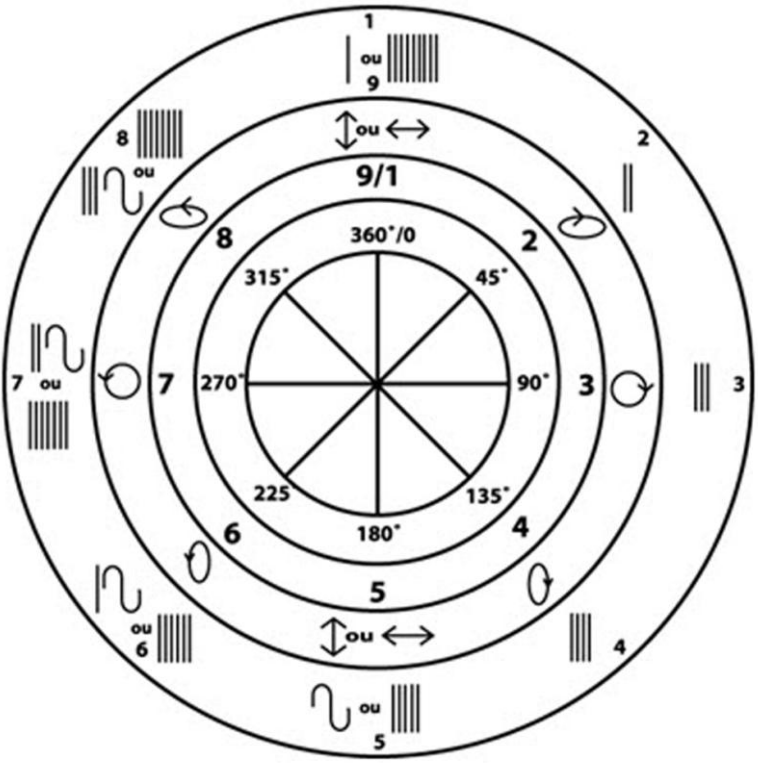


Schéma nommé le « Cercle de Korbler ».

Autres symboles

D'autres symboles peuvent être utilisés comme le montre la planche précédente. Les symboles 1, 4 et 5 réharmonisent les déséquilibres géobiologiques ou énergétiques. Le symbole 1 est la lettre de vie Ypsilon qui attire et nourrit les énergies positives. Il peut exister à l'endroit, à l'envers ou dédoublé (1 à l'endroit et un à l'envers qui rejoint le premier). Le symbole 2 recentre et remet en ordre tout en reliant avec la source de toute vie. Le symbole 3 restructure l'énergie en la réharmonisant. Le symbole 4 a un puissant effet protecteur. Le symbole 6 refait circuler l'énergie en harmonie avec le flux de la vie et apporte une belle énergie féminine. Le symbole 7 neutralise les perturbations dues à la pollution électromagnétique. Le symbole 8 revitalise. Les symboles sont choisis par radiesthésie et placés sur un point d'acupuncture ou sur une zone douloureuse.

Protocole de travail avec les symboles :

La première étape est de formuler la difficulté, de localiser la douleur et d'évaluer son intensité sur une échelle de 1 à 10. **La deuxième étape** est de choisir le symbole à l'aide de la baguette. **La troisième étape** est de choisir où sera placé le symbole, soit un point d'acupuncture, soit sur la zone douloureuse. **La quatrième étape** est de définir la durée durant laquelle le symbole restera posé. Pour vérifier le bon équilibre des 12 méridiens de la marée énergétique, vous touchez le point d'acupuncture dit point de testing (voir tableau plus bas) faisant parti du méridien en demandant si ce méridien est correctement équilibré. Le Bio tenseur vous dira oui ou non. Si la réponse est non, vous pouvez ensuite placer un symbole sur ce point. Pour effectuer le choix du symbole sur une zone douloureuse ou sur un point d'acupuncture, vous prenez votre baguette de Korbler ou Bio tenseur, vous placez un doigt sur la zone douloureuse ou sur le point d'acupuncture, vous posez la question « Quel est le bon symbole pour rétablir l'équilibre énergétique de cette zone ou de ce méridien» et vous observez comment tourne le Bio tenseur puis vous placez le symbole sur le point correspondant.

Protocole de travail sur les croyances avec les symboles :

Vous pouvez écrire sur une feuille les croyances négatives que vous avez puis écrire par-dessus l'un des symboles comportant une courbe sinusoïdale afin d'inverser vos croyances limitantes. Vous pouvez écrire vos croyances positives et les renforcer avec le symbole de la rune de vie. Vous pouvez poser un verre d'eau sur la feuille où sont écrites vos croyances positives puis boire l'eau réinformée.

Exercice de conscience de soi avec un protocole de travail sur soi :
Ce protocole est utilisé en Coaching et en thérapie pour générer des transformations dans sa vie en lien avec un sujet spécifique.

Image de soi : En vous faisant aider de votre Diamant de Naissance, dressez votre autoportrait ! Comment vous voyez- vous ? Quelles sont vos qualités et vos besoins fondamentaux ? Quelles sont vos croyances ?
Faiblesses : Quelle est votre ombre ? De quoi avez-vous peur ? Quelles sont vos croyances ?
Stratégie anti-Faiblesses : Quelles stratégies avez-vous mis en place pour ne plus avoir peur et quelles sont les conséquences de ces stratégies ?
Impact de votre stratégie sur votre réalité : Comment la réalité donne t'elle raison à vos croyances ? Que créez-vous dans votre vie ? Voyez comment les réactions des autres confirment vos croyances !
Sortir de l'identification à ces schémas : Une fois que vous avez bien identifié les croyances qui vous limitent, écrivez l'inverse de ces croyances ! Expérimentez ce que vous ressentez et mettez en place une nouvelle stratégie et des actions pour incarner vos nouvelles croyances.
Observez l'impact de vos nouvelles croyances dans votre vie. C'est vous qui créez votre monde et si vous le voulez, vous pouvez le créer autrement !

Outil en lien avec le chiffre 11 : Exercice d'éveil :

La culture spirituelle indienne nous dit que le but suprême est l'éveil, c'est-à-dire l'éveil de la conscience aux réalités spirituelles, aux causes de la vie, à la source et à notre nature divine. Pour accéder à l'éveil, il faut le vouloir de tout son cœur, être toujours très honnête et sincère avec soi-même, focaliser votre attention sur votre cœur et sur ce qu'exprime votre cœur et enfin à pratiquer l'art d'être conscient(e) dans votre cœur. En quoi consiste cet art ? Il consiste à observer, à vous observer, à observer votre conscience et à vous rendre compte le plus souvent possible et le plus longtemps possible que vous pouvez être conscient(e) d'être conscient(e).

Vous pouvez par exemple observer attentivement un objet qui se trouve dans votre maison puis focaliser votre attention sur la partie de vous qui observe l'objet. Votre objectif est d'être la conscience qui observe la conscience, de concentrer votre attention sur la conscience puis de devenir la conscience de la conscience, c'est-à-dire la partie de vous qui a conscience d'être conscient(e), qui a conscience d'être et qui est éternelle.

L'objectif est aussi de vous rendre clairement compte que vous êtes amour et conscience et que tout le reste n'est alors, comparativement, qu'illusions et choses temporaires.

Il s'agit ensuite de voir la source de cette conscience et de vous relier à elle à travers un sentiment de « je suis ». Il n'y a rien à chercher à part d'être la conscience de la conscience. La pratique de l'éveil nécessite au préalable d'avoir dompté son mental qui est alors réduit au silence parce que l'on n'accorde plus d'attention aux pensées ni aux éventuelles émotions qui surviennent, mais aussi dompté ses peurs, ses désirs et ses attentes afin d'être dans un calme profond et vibrant, dans un état de présence dans l'ici-maintenant et dans un état d'amour, de joie sans raison particulière et de gratitude.

Il est nécessaire de persévérer avec une foi totale, jusqu'à l'obtention de résultats, mais sans jamais forcer. Pour conclure, l'enseignement du chiffre 11, c'est que vous avez été créé par la Source, par le Créateur de toute Vie et vous êtes une partie de ce Créateur. La vie vous demande d'utiliser votre pouvoir créateur et d'incarner le meilleur et vous-même, en donnant à chaque partie de vous-même la meilleure forme possible et en faisant de votre mieux pour agir, dans chaque situation, en harmonie avec votre vérité profonde et avec l'ordre cosmique.

Vivre le meilleur du chiffre 11 : Vous avez conscience, en tant qu'être humain incarné dans la matière, d'être associé à un animal sauvage, à un fauve doté de tous les instincts et pulsions propres aux animaux. Vous avez conscience que l'instinct animal de survie peut dégénérer et rendre l'être humain égoïste, violent et mauvais, lorsqu'il n'est pas géré correctement. Vous avez conscience que la tendance à résister et à rejeter ce qui est dans l'instant présent génère de la colère, une tendance à lutter, à contrôler, à forcer les choses et de la violence.

Vous avez conscience que la colère est un mouvement désordonné de l'âme offensée parce qu'elle n'a pas accepté ce qui était. Vous développez la conscience que votre intention mais aussi là où vous mettez votre attention créé votre réalité. Vous développez la conscience qu'au-delà des pensées et du mental, il existe en vous différents espaces, sur lesquels vous pouvez focaliser votre attention et qu'en occupant un espace avec votre corps tout entier, vous pouvez avoir pleinement conscience de votre énergie et de votre force dans cet espace là. Vous apprenez à prendre conscience de votre identité au-delà de toute image de vous suggérée par autrui.

Vous avez conscience qu'en tant qu'être humain, vous portez en vous une force, la force royale, suprême et créatrice de l'Amour, que cette force est votre essence et votre identité réelle, qu'elle est capable, lorsqu'elle est exprimée, de dominer, de soumettre, de rassembler et d'unir toutes les autres forces et que c'est grâce à cette force que vous pouvez vous maîtriser et vous réunir à votre « Dieu Vivant », à votre « corps spirituel » afin d'être « le corps » qui accueille la lumière de la Source.

Vous agissez pour vivre pleinement chaque partie de votre être puis pour les rassembler toutes, en les amenant dans votre cœur, en votre centre, afin de redevenir complet et afin de vous reconnecter à votre « source créatrice divine » dans un état d'amour.

Vous avez conscience que vous pouvez accéder à cette force d'amour en étant totalement centré et conscient, c'est-à-dire totalement présent à ce qui est, dans votre corps tout entier, en ayant la sensation de vous-même, une sensation de vitalité, dans votre corps tout entier, en acceptant totalement ce qui est, en vous positionnant dans votre cœur, en ouvrant votre cœur, en réunissant votre féminin et votre masculin et en vous reliant à la foi aux forces de la Terre et aux forces du Ciel. Vous avez conscience que vous parvenez à être dans un état d'amour quand vous abandonnez tout désir égoïste. Ce centrage vous permet d'être conscient de la Nécessité, c'est-à-dire de ce qui est requis en termes d'état intérieur et d'actions, dans l'ici et maintenant, pour générer progrès et liberté.

Cela vous permet aussi d'avoir confiance en vous, de vous centrer sur autrui de façon à ressentir dans votre corps ce que l'autre vit et de maîtriser ce qui doit l'être, c'est-à-dire vos instincts, votre énergie, votre force d'amour, votre puissance créatrice et votre vie. Cela vous permet enfin d'exprimer votre énergie, votre force et votre puissance, de vibrer d'amour et de mettre l'être d'amour que vous êtes en réalité au service de la vie.

Etape 12 : Aller de la souffrance à la joie, à l'enchantement et à la transcendance.

Le message spirituel sacré du chiffre 12 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 12, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « le prophète mystique » car il vous permet d'accéder à la force suprême de la foi et à la transcendance. Il vous permet de vous libérer de vos mémoires de vies passées et de vos mémoires généalogiques et soulager les souffrances et les misères du monde. Voici l'enseignement du chiffre 12.

Il s'agit ici pour vous de vivre la transcendance, c'est-à-dire l'expérience de la présence de Dieu, qui est une énergie à la fois masculine et féminine, en ouvrant votre sensibilité aux forces d'amour qui existent en permanence en vous et dans l'univers. Cela passe par la nécessité de vous mettre à l'envers, c'est-à-dire de plonger votre vision au cœur de votre âme afin d'une part de positionner votre conscience hors de votre cycle de souffrance dans votre cycle d'amour puis d'autre part d'accéder à vos mémoires ancestrales et à vos mémoires de vie passées afin de leur donner une juste expression, en rendant notamment à vos ancêtres, avec amour et respect, ce qui leur appartient.

Deux méditations, la méditation des cycles et la méditation des mémoires, mais aussi une discipline nommée « psychogénéalogie », une pratique nommée « constellations familiales » et un processus nommé « Hoponopono » aident à réaliser ces objectifs. Cela passe ensuite par un nécessaire apprentissage de la prière, c'est-à-dire par l'action de chercher, de demander et de frapper, afin d'élever votre âme vers un état de conscience où elle est remplie d'amour et reliée à tout ce qui vit. Cela passe enfin par l'action de vous relier à « La source de toute vie » comme si vous étiez relié(e) par un câble à une source d'énergie.

Aller de la souffrance à la joie : L'univers matériel a comme fondation la dualité, c'est-à-dire qu'il fonctionne grâce à une tension permanente entre deux forces opposées. C'est ainsi qu'il y a le masculin et le féminin, le jour et la nuit, la force et la faiblesse, la confiance et la méfiance, la colère et la tristesse, l'amour et l'indifférence ou l'absence d'amour mais aussi le plaisir et la douleur, la joie (voire la béatitude) et la souffrance. Vous pouvez prendre conscience de l'un que parce qu'il y a l'autre. La joie et la souffrance ont donc besoin l'une de l'autre mais c'est dans l'ordre des choses qu'elles se combattent, dans les mondes de la matière, en permanence. Quelle forme prend ce combat.

Chacune d'entre elle tente d'attirer votre attention et d'avoir de la valeur à vos yeux. La souffrance tente toujours de prendre votre énergie, d'accaparer vos forces et de vous entrainer vers le bas parce que c'est sa nature. Si vous observez bien ce qu'il se passe, vous verrez que derrière toute souffrance ou presque, il y a un plaisir. Quand vous voyez ce plaisir, que vous cessez de le nourrir et que vous enlevez la charge émotionnelle qui y est associée, alors la souffrance disparait. Vous avez là une clef pour passer de la souffrance à la joie.

La joie sollicite vos forces créatrices mais elle vous laisse votre entière liberté et vous propose de vous élever vers le haut parce que c'est sa nature. C'est à vous de décider et de choisir si vous voulez servir la souffrance ou si vous voulez la dominer en maître. C'est à vous de décider et de choisir si vous voulez placer sur le trône de vos valeurs et de votre vie la volonté de joie et la force de l'amour.

Votre besoin de joie vous permet de développer votre lucidité, votre discernement et une vision juste. Cela vous permet de voir que la souffrance est basée sur le mensonge, qu'elle est votre adversaire, votre ennemie et qu'elle est toujours temporaire et illusoire. Elle se nourrit de plaisirs illusoires et elle tente de vous faire croire que souffrir apporte du plaisir. C'est là son plus grand mensonge, sa plus grande trahison.

La vraie joie, elle, est éternelle, car elle provient de la « Source éternelle de toute vie ». Voir cela vous permet de dévaloriser la souffrance, de cesser de lui accorder de l'importance et de l'attention, de voir qu'il n'y a aucun plaisir à souffrir ni à faire souffrir et de dissocier plaisir et souffrance. Cela vous permet d'accorder de la valeur à la vraie joie, à la joie du cœur. Plus vous accordez de la valeur à la joie et plus vous retirez de la valeur à la souffrance. En persévérant dans cette activité, vous parvenez alors à un stage où la souffrance devient la servante docile de votre joie.

Il est nécessaire que vous vous engagiez pour faire triompher la joie car Dieu n'existe que dans la joie. Cela implique souvent un combat et la nécessité d'obtenir la victoire. Ce combat consiste à maîtriser toute souffrance qui tenterait de vous enchainer à elle, à obliger la souffrance à être votre serviteur, à l'enchainer quand elle vous fait souffrir inutilement et à faire en sorte que votre joie soit reine et qu'elle puisse s'exprimer librement.

Les sages d'Inde disent que quand un tigre enragé se rue sur vous, soit vous avez suffisamment d'amour dans votre cœur pour dompter le fauve et le soumettre, soit ce n'est pas le cas. Si ce n'est pas le cas, la seule action juste est alors une balle bien visée.

Combattre implique parfois d'infliger des blessures et de faire souffrir autrui. Cela implique parfois aussi de subir des blessures et de souffrir suite aux attitudes, paroles, comportements ou actions d'autrui. Il est essentiel d'éviter de vous réjouir de blessures que vous pourriez infliger à autrui car cela ne ferait que nourrir la souffrance. Il est également essentiel d'apprendre à pardonner autrui afin de vous libérer de vos émotions négatives.

Il n'est pas judicieux d'haïr la souffrance car toute haine ne fait que vous lier encore plus avec l'objet de votre haine et ne fait que vous maintenir dans un état d'impuissance. Il n'est pas judicieux d'avoir peur de la souffrance car c'est par la peur que la souffrance tente de vous enchainer à elle et ce n'est que si vous avez peur de la souffrance qu'elle peut vous dominer.

Il est par contre juste de la mépriser, c'est-à-dire de considérer qu'elle n'a pas de valeur. C'est la force de l'amour, le courage et votre besoin de joie qui vous montreront comment être toujours une personne victorieuse, comment avoir la force nécessaire pour triompher car ces trois forces sont la source de toute vie. Ce sont elles qui permettent à la vie de se perpétuer et ce sont elles qui sont capable de dominer toutes les autres forces. Et ces forces veulent que vous soyez une personne victorieuse, vivant dans la joie et dans l'amour et répondant ainsi à l'appel de votre âme et à l'appel de Dieu.

Outil en lien avec le chiffre 12 : La méditation des cycles de l'âme :

Les cycles de l'âme vous ont été expliqués par le chiffre 10. Voici une méditation que vous pouvez expérimenter, soit seul(e) soit idéalement avec des personnes compétences pour vous accompagner, pour travailler sur vos cycles, pour en prendre conscience et pour positionner votre conscience dans votre cycle positif d'amour.

Lors de cette méditation où vous êtes assis dans une position confortable pour vous de façon à ce pas bouger du tout le temps que dure la méditation, vous mettez en place l'observateur neutre qui ne juge pas et qui observe scientifiquement.

Vous observez ce qui se passe sans interpréter. L'idée est de raccourcir votre cycle traumatique puis votre cycle transformé pour qu'en une heure ou maximum une heure trente, vous puissiez observer les 4 temps.

Vous pouvez réussir avec le temps de pratique nécessaire. Vous vous asseyez sur un coussin en tailleur, le dos bien droit, ou sur une chaise si vous ne pouvez pas vous asseoir en tailleur.

Vous faîtes le maximum pour rester strictement immobile car quand vous bougez, cela a alors une signification particulière qui devra être observée attentivement. Vous avez juste à observer de qui se passe à l'intérieur : votre respiration, ce que vous ressentez, ce que vous pensez etc. Il est important de ne pas vouloir vous changer pendant la méditation. C'est un temps d'observation.

Vous cherchez à identifier les 4 temps. Voir les 4 temps, c'est voir comment fonctionne votre subconscient. Voir vos cycles, c'est avant tout identifier les 4 temps de vos deux cycles. Dans un premier temps, vous pouvez identifier les événements de votre vie intérieure et observer vos pensées. Il s'agit d'observer en restant neutre, sans se juger. Il faut habituer votre esprit à observer et à nommer. Il faut apprendre à attendre le temps qui suit sans le redouter. Vous pouvez essayer d'identifier quelques éléments, en prendre un et voir ce qui s'est passé juste avant et ce qui se passe juste après. Vous pouvez essayer d'identifier un des 4 temps et voir ce qui se passe avant et après. Durant la méditation, quand vous avez mal, quand vous ressentez une douleur physique et que vous ne trouvez pas la solution intérieure, la solution extérieure est alors souvent de bouger ou de prendre une ou plusieurs grandes inspirations.

Cela signifie alors que vous avez atteint le temps 4 de votre cycle conflictuel. Il est judicieux de développer une attitude amusée, bienveillante et compatissante qui se reconnait afin d'aller vers votre cycle d'amour. Initialement, vous ne pouvez que faire des incursions dans notre cycle transformé et souvent, au début, vous avez un peu peur.

Pendant la méditation, il est important laisser de côté les problèmes du dehors et de vivre la méditation dans l'instant présent. A la fin de la méditation, vous pouvez revenir sur ce qui s'est passé, sur ce que vous avez vécu. Il est très utile de tenir un carnet de méditation et de noter ce que vous avez vécu. Il est du moins initialement, plus judicieux d'effectuer cette méditation accompagné d'un coach ou au sein de l'association « Artas » dans le cadre d'un programme de développement personnel.

Outil en lien avec le chiffre 12 : Le protocole Hoponopono pour nettoyer les mémoires :

Hoponopono est un est un processus de transformation et un protocole de guérison qui vient d'Hawaï. Il a été créé par le Dr Ihaleakala Hew Len, qui a travaillé durant 4 ans comme thérapeute ou plutôt comme "guérisseur spirituel" dans un hôpital d'Hawaii ou il s'occupait de malades mentaux et de criminels plus ou moins dangereux.

Le mot signifie « solutionner une difficulté » ou « rectifier quelque chose qui n'est pas harmonieux ». Il permet de régler des problèmes qui sont dues à la présence de mémoires perturbatrices. Il permet d'accroitre son niveau de bien-être et de transformer des mémoires douloureuses. Il est également utilisé pour se mettre en harmonie avec des personnes vivantes ou décédées avec lesquelles on est en lien. On l'utilise notamment pour neutraliser, c'est-à-dire dépouiller de toute charge émotionnelle négative et donc harmoniser des mémoires ancestrales qui sont sources de perturbations.

En Asie, cela fait partie de la culture de clarifier les relations avec les ancêtres, avec les relations familiales, personnelles et professionnelles et de cette façon, les choses ne sont pas gardées et les anciens schémas ou les schémas de fonctionnement disharmonieux ne sont plus transmis de générations en générations.

Hoponopono vous permet de vous libérer de vos mémoires négatives source de pensées douloureuses et donc de vos déséquilibres, sans avoir besoin d'en connaître ou comprendre la cause. Il part sur les principes que tous les êtres humains sont reliés entre eux par d'invisibles fils, que tous les êtres humains sont créés par la même Source Créatrice, que chaque être humain a sa part de responsabilité dans chaos qui règne sur cette planète et dans la vie de chaque autre être humain, qu'en allant au fond de soi, en contactant cette part de responsabilité ainsi que sa part divine puis en disant : "Je suis désolé(e), pardonne-moi, je t'aime, merci", vous pouvez totalement transformer le moment présent.

Cela est expliqué en détail dans un livret que vous pouvez télécharger gratuitement sur internet car il a été mis à la disposition de l'humanité par le créateur de la méthode, le Docteur Len. Voici une explication résumée.

Si vous observez vos difficultés et vos blocages, vous pouvez observer qu'ils sont dus à des peurs et que ces peurs sont dues à des mémoires difficiles.

Ces mémoires sont difficiles car elles sont liées et attachées à des émotions perturbantes qui sont elles-mêmes associées à une action et une situation qui a eu lieu dans le passé. Hoponopono vous permet de vous relier avec votre partie lumineuse puis de demander à ce que vos mémoires, vos actions passées, vos croyances non harmonieuses et vos pensées sans amour soient nettoyées. Le processus part du principe que la partie divine en vous a créé tout ce qui est et qu'elle peut donc tout nettoyer, tout réparer et vous libérer de votre passé.

Quand le docteur Len est arrivé à l'hôpital, les conditions de travail étaient très pénibles, les psychologues et le personnel étaient souvent en arrêt maladie ou démissionnaient et les gens marchaient dos au mur de peur de se faire agresser. Restant dans son bureau sans voir les patients, l'histoire raconte qu'il a appliqué le processus. Il consultait les dossiers et appliquait le processus pour chaque patient. Au fur et à mesure qu'il travaillait sur lui-même en lien avec la problématique des patients, les patients ont commencé à guérir. Ceux qui avaient des entraves furent autorisés à marcher librement, ceux qui avaient de gros traitements ont pu commencer à abandonner les médicaments et ceux qui n'avaient aucune chance d'être libérés furent relâchés).

Le personnel revint travailler avec plaisir et il n'y eut plus d'absentéisme. Les patients furent progressivement relâchés et le lieu ferma. Cela parait extraordinaire et miraculeux.

Comment cela fonctionne-t-il ? Pour le docteur Len, il n'y a pas de réalité en dehors de vous-mêmes et tout ce qui se produit à l'extérieur de vous est en fait une partie du grand tout et de vous-mêmes qui s'exprime.

Voici ce qu'il dit : « Le monde est une conséquence ou une réflexion de ce qui se produit à l'intérieur de vous. Le monde existe uniquement à travers vos yeux et le filtre de votre esprit. Si vous éprouvez un malaise ou un déséquilibre, il est nécessaire de regarder à l'intérieur de vous-mêmes et non pas à l'extérieur vers une situation ou objet que vous percevez comme étant le problème.

Vous êtes responsables de ce que vous voyez et expérimentez et c'est donc à vous qu'il incombe de corriger ce qui est erroné. Ainsi tout déséquilibre peut être corrigé en effectuant le juste travail sur vous. Le monde entier est votre création. Tout dans votre vie, simplement parce que c'est dans votre vie est de votre responsabilité. Cela n'est pas facile à croire, il est plus facile de vous plaindre ou de rejeter la faute sur les autres et de passer pour une victime, mais en assumant la totale responsabilité de votre vie, alors tout ce que vous voyez, entendez, goûtez, touchez ou expérimentez de quelque manière que ce soit est de votre responsabilité. Cela signifie que les activités terroristes, le président, l'économie ou quel que soit ce que vous expérimentez et que vous n'aimez pas, eh bien c'est à vous qu'il revient de les guérir car tout cela n'existe que comme des projections venant de l'intérieur de vous.

Le problème n'est pas le leur, il est vôtre et pour le changer, vous devez vous changer vous. Il est pour cela nécessaire de vous aimer vous-même et de vous pardonner. C'est aussi simple que ça. Si vous voulez améliorer votre vie, vous devez guérir votre vie. Si vous voulez guérir une personne, même un criminel ou un malade mental, vous le ferez en vous guérissant vous ».

***

Que faisait le Dr Len quand il consultait ses dossiers ? Il se reliait à son cœur, là où se trouve sa source d'amour. Il s'adressait à la force divine en lui et il répétait pendant des heures "je suis désolé, pardonnez-moi, je vous aime" merci

infiniment. Quand vous prononcez la phrase « Je suis désolé, pardonne-moi », vous reconnaissez que quelque chose est entré dans votre système d'information global corps-âme-esprit. Vous ne savez pas ce que c'est et vous ne savez pas comment c'est arrivé mais vous pouvez observer que cela continue à se manifester à l'extérieur et vous demandez à votre partie divine de vous pardonner totalement, à tous les niveaux et pour chaque partie de votre être y compris vos mémoires. Quand vous dites « Je t'aime, merci beaucoup », vous vous connectez aux courants d'amour qui existe dans l'univers et vous permettez à l'énergie bloquée de circuler à nouveau. Vous vous libérez des liens qui ne sont pas en harmonie avec votre modèle de perfection parce que toutes les informations et connections qui ne sont pas harmonieuses sont effacées et éliminées de votre système d'information, de la matrice quantique, par la prière Hoponopono. En disant "Je suis désolé, veuillez me pardonner ou pardonnez-moi, je t'aime, merci beaucoup », vous montrez à votre partie divine que vous reconnaissez votre part de responsabilité dans ce qui arrive et vous demandez pardon pour tout ce qui en vous est encore présent de disharmonieux et se manifeste donc logiquement comme un problème à l'extérieur.

Vous permettez à ce que toute la négativité soit transmutée en lumière et vous contribuez ainsi à créer plus d'harmonie en vous et donc dans le monde. Le docteur Len a formé de nombreux thérapeutes. Il leur expliquait que quand un client venait les voir pour un problème, c'est en fait eux qui avaient le problème quelque part dans leur âme, quelque part dans l'une de leurs mémoires, généalogiques ou de vies passées et pour guérir le client, ils devaient d'abord guérir le problème en eux. Il leur conseillait avant tout de demander l'amour afin de réparer leurs erreurs et afin de corriger les disharmonies dans leurs esprits et par là les disharmonies qui existent dans l'esprit des clients qui viennent consulter. On ne peut seulement aimer une autre personne si l'on s'aime soi-même. Pour obtenir les meilleurs résultats, il est nécessaire de s'appliquer à pratiquer le protocole et de ne pas chercher ou attendre de résultats car notre partie divine les matérialisera quand elle décidera que le moment est juste.

Outil en lien avec le chiffre 12 : La méditation des mémoires :

Voici une méditation pratiquée par les peuples d'Amérique pour faire l'expérience des mémoires de vies passées ou des mémoires généalogiques que l'on porte en soi. Il est nécessaire de vous allonger dans un environnement calme, de respirer lentement et profondément, de vous détendre et d'être profondément relaxé(e).

Avant de pratiquer cette méditation, il est judicieux d'avoir consacré un certain temps à conscientiser votre arbre généalogique. Vous vous imaginez ensuite en train de marcher sur un large chemin rectiligne dans une forêt épaisse. Vous avancez en sentant l'odeur des arbres et la vie calme et joyeuse de la foret et vous apercevez au loin une clairière. Vous marchez sur le chemin jusqu'à l'orée de la clairière qui est aussi grande qu'un terrain de sport. Au milieu de cette belle et immense clairière remplies d'herbes courtes bien verte, il y a une très haute palissade circulaire faite de troncs d'arbres verticaux assemblés ensemble, aussi haut qu'un immeuble de 6 ou 7 étages.

Vous vous approchez de la structure circulaire et vous apercevez une porte et un panneau au dessus de la porte. Vous observez la porte et le panneau en détail. Sur le panneau, il y a marqué « Espace des mémoires des ancêtres » ou « Espace des mémoires des vies passées », selon ce que vous voulez travailler. Vous demandez à votre âme de vous révéler vos mémoires. Vous vous approchez de la porte, vous l'ouvrez et vous entrez en sachant que vous entrez dans un autre espace temps où vont vous être révélées vos mémoires. Vous vous retournez pour fermer la porte derrière vous puis vous faîtes quelques pas dans ce nouvel espace.

Vous observez votre nouvel environnement et vous observez comment vous êtes vous-même. Comment-êtes vous habillé(e) ? Quel décor s'offre à vous ? A quel endroit dans le monde vous fait-il penser ? A quelle époque historique cela vous fait-il penser ? Y a-t-il des personnages ? Vous pouvez leur parler et leur demander qui ils sont. Prenez-votre temps pour explorer votre nouvel environnement, pour communiquer où non avec les personnes qui s'y trouvent, pour leur poser des questions et pour faire ce que vous avez envie de faire en ce lieu.

Ressentez clairement ce qui est et voyez pourquoi cet environnement est important pour votre âme. Prenez le temps nécessaire puis quand vous avez le sentiment que vous avez vu et ressenti ce qu'il y avait à vivre et à ressentir, recherchez à nouveau la porte, dirigez vous vers elle puis quittez le lieu en remerciant votre âme pour cette expérience.

Vous pouvez ensuite retourner dans la clairière puis dans le chemin de foret jusqu'à là d'où vous êtes initialement parti. Puis enfin revenez à vous en prenant conscience des différentes parties de votre corps physique et de l'environnement dans lequel vous êtes.

Vous pouvez pratiquer cette méditation seul(e) ou idéalement avec une personne qualifiée pour vous accompagner et pour vous aider à gérer les mémoires qui resurgissent. Il peut-être utile d'écrire ce qui s'est passé afin de vous aider à vous souvenir et mémoriser.

Lorsque des mémoires refont surface : Il s'agit de leur parler, comme si elles étaient une personne vivante. Il est nécessaire de comprendre leurs demandes et leurs besoins si elles en ont une, d'en tirer un enseignement, de la remercier, de couper le lien émotionnel que vous avez avec cette mémoire puis de lui demander de retourner dans la grande bibliothèque universelle où sont stockées toutes les mémoires. Il y a parfois une action symbolique à effectuer pour être libéré(e) de certaines mémoires.

Outil en lien avec le chiffre 12 : La prière : Pour élever votre âme, la rassembler et obtenir des résultats :

Le chiffre 12 personnifié sous la forme d'un personnage nommé « le prophète » symbolise l'expression de la foi et l'art de prier. Quand vous choisissez d'exprimer « le prophète » en vous, vous apprenez à utiliser la force de la foi à travers la prière. Cela consiste à « chercher » votre être éternel en méditant, en apprenant à immobiliser votre corps avec douceur, à être totalement détendu et relaxé, mais toujours alerte, à respirer naturellement et profondément, dans l'intensité de l'instant présent, jusqu'à ne presque plus vous apercevoir que votre conscience est dans un corps physique. Cela consiste à ignorer toute pensée, son, couleur ou toute image qui chercherait à attirer votre attention, en ne lui accordant aucune importance.

Puis vous apprenez à entrer dans un silence vivant et pulsant au rythme de l'éternité, de façon à vous ressentir comme un liquide lumineux et vibrant contenu dans un récipient, dans un état de calme rempli de confiance et de foi, libre de tout désir, de toute impatience, de toute attente et de toute crainte. Vous apprenez alors à ressentir une joie profonde qui s'éveille et à vous laisser guider par votre Ange-Gardien, petit à petit, vers le centre de votre cœur, jusqu'à la conscience de votre corps spirituel. Puis vous apprenez à arrêter votre séance et à prendre conscience que cette phase est terminée quand vos perceptions s'atténuent puis disparaissent.

Vous apprenez ensuite à demander ce qu'il est juste pour vous de demander, à travers des objectifs formulés clairement. Vous prenez conscience que ce qu'il est avant tout important de demander, ce sont des ailes qui élèvent l'âme vers les hauteurs, vers le « Royaume de Dieu » et vers l'amour.

Puis vous apprenez à frapper, c'est-à-dire à poser les attitudes et les actes efficaces et à organiser votre vie d'après les lois spirituelles, permettant ainsi à votre prière de se manifester dans l'espace des possibles, en faisant de votre mieux à chaque instant, en donnant le meilleur de vous-même puis en acceptant le résultat, sans attentes, dans une attitude de lâcher prise. Vous prenez conscience que la vraie force de la foi donne des ailes, qu'elle peut réellement soulever des montagnes, générer ce qui semble être des miracles, permettre la réalisation et déboucher sur la transcendance et la béatitude.

Outil en lien avec le chiffre 12 : Accompagner une prière ou un rituel avec des bougies :

Depuis que les bougies existent, elles sont utilisées comme objets symboliques pour effectuer une action symbolique accompagnant une prière, pour exprimer des demandes ou sa gratitude, pour accompagner la force de la foi, pour encadrer un rituel et pour matérialiser un besoin, un désir ou un vœux. La bougie symbolise une force d'âme chargée de puissance magique par la foi.

Elle symbolise une volonté d'exprimer sa lumière, d'éclairer son chemin, d'apporter de la lumière et donc de la conscience, de la chaleur, de l'énergie et de l'amour dans une situation. Le corps de la bougie peut aussi représenter l'être humain et la flamme de la bougie sa conscience divine, sa conscience supérieure.

Allumer une bougie est alors une action symbolique signifiant que vous vous connectez connecte à votre conscience divine, à votre lumière. Une bougie peut enfin représenter, si vous le décidez, une énergie planétaire, une saison, un objet, une personne ou une situation. Des bougies colorées peuvent être utilisées pour attirer l'énergie qui correspond à la couleur. *Voici le lien entre les couleurs des bougies et leur utilisation :*

Bougies blanches : Elles sont en lien avec le Soleil. Elles peuvent être utilisées pour être relié à votre cœur, à la force de l'amour, pour clarifier, vous relier à votre nature divine, pour accroitre votre pouvoir créateur, pour éveiller votre conscience et pour demander l'aide du ciel.

Bougies noires : Elles sont en lien avec Saturne et surtout Pluton. Elles peuvent être utilisées pour faire le vide, développer votre vision nocturne, évacuer vos toxines, mettre fin à une situation, résoudre un problème, apprendre à gérer votre saboteur, dissoudre une influence ou une habitude négative, stimuler votre sexualité et faire des sorties astrales.

Bougies grises : Elles sont en lien avec la Lune, Mercure et Uranus. Elles peuvent être utilisées pour neutraliser les énergies négatives, pour renaitre de vos

cendres et pour générer de la fluidité, de l'adaptation, un progrès, une évolution et une libération.

Bougies rouges : Elles sont en lien avec Mars. Elles peuvent être utilisées pour avoir du courage, de l'énergie, de la passion, de l'efficacité dans l'action et pour obtenir une victoire et des résultats.

Bougies oranges : Elles sont en lien avec le Soleil et Vénus. Elles peuvent être utilisées pour concrétiser dans la matière et pour favoriser votre joie, votre énergie, la chance, l'abondance, la santé et la prospérité.

Bougies jaunes : Elles sont en lien avec le Soleil. Elles peuvent être utilisées pour trouver les bons objectifs, mettre en place l'organisation permettant de les atteindre, pour créer une harmonie émotionnelle et pour réussir.

Bougies vertes : Elles sont en lien avec le Soleil, Vénus, Mercure et Jupiter. Elles peuvent être utilisées pour trouver les bonnes informations ou les bonnes personnes, pour une bonne communication, pour favoriser des transactions commerciales, pour vous apporter de l'espoir et de la prospérité, pour l'expression de vous-même dans le monde et pour la création d'une vie épanouie dans tous les domaines.

Bougies bleues : Elles sont en lien avec Uranus. Elles peuvent être utilisées pour faciliter l'intériorisation et la méditation, pour acquérir protection, éveil spirituel, vision, paix intérieure et sérénité, pour gérer des projets, pour une communication profonde et pour recevoir de l'aide.

Bougies violettes : Elles sont en lien avec Neptune. Elles peuvent être utilisées pour développer la foi, la clairvoyance et la sérénité, pour se sentir protégé(e) et béni(e), pour vivre des expériences mystiques, pour accéder à la transcendance, c'est-à-dire à l'union avec Dieu et pour guérir et pour aller au bout des choses.

Bougies roses : Elles sont en lien avec Vénus. Elles peuvent être utilisées pour favoriser une rencontre sentimentale, pour le bonheur en couple et pour développer votre joie.

Bougies brunes : Elles sont en lien avec Saturne. Elles peuvent être utilisées pour l'immobilier et la terre, pour les démarches administratives, pour trouver votre chemin, pour accéder à votre vérité profonde, pour mettre en place des projets à long terme et pour concrétiser.

Bougies dorées : Elles peuvent être utilisées pour exprimer votre nature divine, pour donner le meilleur de vous-même, pour réussir dans toutes vos entreprises et pour vous réaliser.

Bougies argentées : Elles sont en lien avec Mercure et la Lune. Elles peuvent être utilisées pour tout ce qui concerne l'argent, la fluidité, la chance, la famille et le

foyer. Le meilleur rituel est celui que vous créez vous-même. Il est judicieux de l'écrire et de placer la feuille à vos côtés quand vous le faites. Dans un premier temps, il est judicieux d'être calme et détendu afin de vous sentir prêt(e) à commencer votre rituel. Vous pouvez essuyer votre bougie avec un linge propre, rendre votre bougie sacrée, c'est-à-dire la consacrer, en récitant une prière, « Bénie soit cette bougie car elle m'aide à réaliser mon désir. Que ma volonté soit concrétisée. Merci ». Vous pouvez ensuite la charger avec une intention en la frottant avec de l'huile de bas en haut puis de haut en bas, en pensant à votre demande, qui va symboliquement vers la lumière puis revient sur Terre. Dans un deuxième temps, si vous voulez que quelque chose arrive, vous frottez plutôt de haut vers le bas tandis que si vous voulez que quelques chose parte, vous faîte l'inverse. Vous pouvez graver un mot clef, en lien avec votre demande, sur la bougie. Vous pouvez posez un dessin ou une photo, en lien avec votre demande, sous la bougie. Vous posez ensuite votre bougie à l'endroit que vous avez choisie, de préférence dans un espace organisé comme un autel où chaque zone et chaque objet ont une signification. Vous pouvez placer une plante, des fleurs, des fruits, de l'eau, du sel, des pierres précieuses ou des objets beaux et qui vous tiennent à cœur sur votre autel. Puis, tout en allumant votre bougie, vous pouvez exprimer votre demande.

Outil en lien avec le chiffre 12 : Protocole pour rencontrer l'âme sœur :

Par exemple si vous êtes une femme célibataire qui souhaite rencontrer un compagnon de vie, vous pouvez allumer une bougie blanche, rose ou verte puis, après l'avoir bénie et remerciée, réciter la Phrase « Moi, Mademoiselle (votre prénom et nom), je rencontre dans la matière l'homme qui me correspond car nos deux âmes se sont déjà rencontrées et je construis une relation durable avec lui». Votre prière doit être belle, claire et pertinente. Vous pouvez ensuite dire merci à la vie. Vous pouvez enfin entreprendre des actions qui favoriseront la réussite en lien avec votre demande. Il est nécessaire de laisser la bougie se consumer jusqu'au bout. Vous pouvez effectuer un rituel 1, 3, 7, 14, 21, 40 ou 108 jours d'affilés. Vous pouvez également tenir compte de la symbolique numérologique et/ou astrologique de l'heure, du jour de la semaine, du mois ou de la date du jour.

Outil en lien avec le chiffre 12 : Protocole pour pardonner :

(Créé par Cristina Trifan, thérapeute)

Introduction : Les autres vous causent parfois du tort, du moins c'est ce que vous croyez. Vous avez alors le choix de leur pardonner ou non. Parfois, c'est vous qui causez du tort à autrui, du moins c'est ce qu'ils croient. Ils ont le choix de vous pardonner ou non. Enfin, il y a le cas où vous-mêmes n'arrivez pas à vous pardonner. Cas 1 : Une personne cause du tort à une autre de manière délibérée. Sur un plan subtil, énergétique, la première personne a lancé dans l'Univers une énergie négative, déséquilibrée, à l'adresse de la deuxième personne qui en souffre. Mais une loi de l'Univers précise que nous récoltons ce que nous avons semé. Ce qui veut dire que tôt ou tard la personne qui a causé le tort va supporter les conséquences de ses actions. Cas 2 : Une personne fait du mal à une autre mais sans en avoir eu l'intention. Ou l'autre personne a l'impression que la première a voulu lui faire de mal même si en réalité ce n'était pas le cas. Maintenant, parlons de l'autre personne, qui subit un tort. Je ne vais pas l'appeler victime et je vais préciser plus loin mes raisons pour cela.

Cette autre personne peut choisir de pardonner son agresseur ou non. Que se passe-t-il quand on pardonne? C'est une attitude intérieure, un processus par lequel on se détache de l'agresseur, on lui rend toute la responsabilité pour ses actes, on devient conscient que ce n'est pas à nous d'infliger la punition et on laisse les lois de l'Univers agir pour que l'agresseur reçoive ce qui est juste pour lui – pour ses faits, paroles, pensées et intentions. Le pardon ne signifie pas qu'on approuve les faits de l'agresseur ou que l'on continue de subir passivement le tort. La personne agressée est parfaitement en droit de se protéger et d'arrêter l'agresseur.

Maintenant, qu'est-ce qui se passe si celui qui subit un tort ne pardonne pas? Il se pose en victime. Il s'arroge une place de juge et il désirera ou priera pour que son agresseur soit puni, pour qu'il souffre à son tour. Il est possible que l'agresseur reçoive sa punition plus rapidement comme résultat de ces pensées ou prières, mais sur un plan subtil, énergétique, la personne agressée a lancé dans l'Univers une énergie négative, déséquilibrée. C'est à dire que la victime devient à son tour agresseur! C'est ainsi que le concept de victime se tourne contre soi-même. Le fait de demander de la souffrance pour une autre personne représente une énergie négative, déséquilibrée. L'effet est que l'émetteur de ce jugement subira à son tour les effets de ses actes et il souffrira pour compenser ses pensées négatives.

Outil – première partie : Que puis-je faire si je subis un tort? A l'extérieur, je peux d'abord faire tout ce qui est dans mon pouvoir pour arrêter ce tort et pour me protéger. Je peux essayer de convaincre l'agresseur d'arrêter - et éventuellement de se faire soigner, parce que sa façon d'agir peut découler d'un déséquilibre intérieur plus ou moins grave.

S'il ne veut rien entendre je peux recourir à d'autres personnes ou autorités qui auront plus de moyens pour arrêter ses agissements. A l'intérieur, je peux demander dans mes pensées ou prières qu'il reçoive sa récompense pour ses faits. Pas sa punition mais sa récompense. L'univers réagira en accélérant le processus par lequel cette personne récoltera ce qu'elle a semé - bon ou mal, positif ou négatif. Cette façon de procéder me protège parce je ne demande pas du mal pour cette personne, mais de l'équilibre.

Passons maintenant de l'autre côté - c'est nous qui avons causé du tort aux autres qui ne nous ont pas pardonnés. A quoi cela sert t'il de leur demander pardon? En agissant ainsi, nous envoyons à l'Univers le signal que nous acceptons notre responsabilité et nous demandons en fait de récolter ce que nous avons semé, de rétablir l'équilibre dans ce domaine au plus vite. Cela nous enlève la culpabilité, change les rapports entre nous et l'autre personne et la laisse seule responsable de ses éventuels ressentiments envers nous. Nous pouvons demander le pardon directement à cette personne mais la procédure est quand-même efficace si elle n'est pas présente. Ce même processus nous permet de pardonner ou demander pardon à une personne décédée. Tout ce qui a été dit jusqu'ici sur le pardon s'applique également au pardon envers vous-même.

Quand vous acceptez votre responsabilité et laissez partir la culpabilité, vous bouclez la boucle et terminez le cycle des causes qui génèrent des effets.

Outil – deuxième partie : Première étape : Demander pardon : Vous vous détendez puis vous répétez intérieurement : «Je suis le maître de ma vie. Je m'adresse maintenant à tous ceux - vivants ou non - auxquels j'ai fait du tort, de manière délibérée ou non, consciemment ou non, pendant toute mon existence. J'assume ma responsabilité pour mes actes et je vous demande pardon." Vous attendez quelques minutes jusqu'à être prêt(e) à passer à l'étape suivante.

Deuxième étape : Pardonner : Vous répétez "Je suis le maître de ma vie. Je m'adresse maintenant à tous ceux - vivants ou non - qui m'ont fait du tort, de manière délibérée ou non, consciemment ou non, pendant toute mon existence. Je vous laisse la responsabilité pour vos actes et je vous pardonne." Vous attendez quelques minutes jusqu'à être prêt à passer à l'étape suivante.

Troisième étape : Vous pardonner à vous-même : Vous répétez intérieurement : "Je suis le maître de ma vie. J'assume ma responsabilité pour moi-même et je me pardonne." Vous sortez de l'état de relaxation quand vous êtes prêt(e) et vous notez en silence vos prises de conscience.

Vivre le meilleur du chiffre 12 : Vous apprenez à oublier ce qui doit l'être, c'est-à-dire la fausse image de vous nourrie par autrui puis à vous souvenir d'où vous venez vraiment. Vous développez votre conscience d'être une âme composée de multiples forces autonomes, pleine d'énergie et dotées de volonté, telle une mer toujours en mouvement et telle une goutte d'eau lumineuse dans

l'océan. Vous apprenez à vivre ce que chacune d'entre elle veut jusqu'au bout, c'est-à-dire à aller au terme de son impulsion et désir d'origine, afin de la réunir à vous-même. Vous apprenez à leur donner une forme juste, à les rassembler, à les diriger et tel un banc de poissons, vers le centre de vous-même, afin de devenir pleinement conscient de vous-même en tant qu'âme individuelle.

Vous prenez conscience que substituer vos aspirations religieuses, votre désir de sacré, votre besoin de vous pardonner et de pardonner ainsi que votre besoin de méditer et de vibrer de gratitude et d'amour inconditionnel par un amour de la nature, de l'art et du beau, des plaisirs charnels, des connaissances scientifiques ou par une fuite du monde extérieur ne fait que nourrir l'illusion, la souffrance et générer une conscience brumeuse et étouffante. Vous prenez conscience que la croissance de votre âme s'effectue grâce à la vie et à l'action en société et que votre âme a besoin pour s'épanouir de moments de silence et de méditation. Vous prenez conscience que certaines des forces de votre âme ont vécues jadis chez d'autres personnes et apprenez à gérer ce que l'on nomme « les vies passées ». Vous prenez conscience que d'un certain point de vue, vous êtes telle une feuille derrière laquelle il y a des branches, c'est-à-dire des mémoires de vos ancêtres et vous apprenez à gérer mais aussi à rendre, avec amour et respect, ce qui appartient à vos ancêtres et ne vous est plus nécessaire. Vous prenez conscience que la souffrance nait de mensonges temporaires vous faisant croire qu'il n'y a ni espoir ni solutions.

Vous apprenez à identifier la partie de votre ombre que l'on nomme le corps de souffrance. Vous apprenez à vaincre vos souffrances en maîtrisant vos pensées, en cessant de leur accorder de l'attention et de la valeur, en leur tournant le dos avec mépris, en leur imposant une forme et un sens, en vous positionnant de la bonne manière, c'est-à-dire en acceptant totalement la situation, en vous détournant du passé, en nourrissant votre volonté de bonheur, en comprenant ce qui est exigé de vous par « la vie qui veut évoluer » et en posant des actions qui génèrent évolution et joie. De même, vous apprenez à donner une forme à votre joie. Vous prenez conscience qu'il existe en vous la force suprême de la foi, que cette force se manifeste à travers un sentiment de certitude d'atteindre l'objectif promis et qu'elle n'est donc pas le fait de croire que quelque chose est vrai, que vous pouvez y accéder quand vous êtes sans pensées, qu'elle seule peut vous aider à attirer l'assistance dont vous avez besoin pour retrouver l'état d'être nommé Dieu et à retrouver la conscience de votre « être spirituel ». Vous prenez un temps pour méditer et pour accéder à l'expérience de la transcendance, de la présence divine.

Etape 13 : Intégrer la réalité de l'au-delà.

Le message spirituel sacré du chiffre 13 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 13, nombre un peu particulier. On le nomme parfois la communauté avec les hommes car le 13 porte en lui ce qui est commun à tous les êtres humains, à toute l'espèce humaine. Ce nombre révèle que vous arrivez sur Terre nu(e) mais avec des écrans qui cachent votre éternité, avec un patrimoine génétique qu'il s'agit de connaitre, avec un potentiel à réaliser et avec des mémoires à transformer. On le nomme aussi parfois « celui qui n'a pas de nom » ou encore parfois « la mort » car il génère de nombreuses transformations. Vous pouvez le personnifier à travers un personnage que je nomme « le passeur vers l'éternité » car c'est lui qui vous donne en quelque sorte le code d'accès à la porte de votre éternité, à la conscience que vous êtes en réalité une âme éternelle créée par « La source de toute vie ».

Voici l'enseignement du chiffre 13. « Mon rôle est de vous donner accès à ce qui est essentiel, de vous permettre d'abandonner tout ce qui n'est pas éternel en vous, tout ce qui constitue votre identité « temporaire », afin que vous deveniez conscient(e) de votre éternité et que vous viviez chaque nouvelle journée comme si vous étiez une personne éternelle. Mon rôle est de vous permettre de devenir une personne consciente de l'au-delà et de vous rendre capable d'aller dans l'au-delà, concrètement, puis, à partir de là, vers les zones les plus profondes de votre Etre, là où se trouve votre corps spirituel, là où se trouve « la porte de Dieu ».

Cela implique de créer en vous un espace vide à partir duquel la lumière peut vous trouver, puis vous guider jusqu'à votre centre. Mon rôle est aussi enfin de vous montrer que de par votre choix de vous séparer de Dieu, votre âme est dans un état de douleur et elle aspire à mettre fin à cet état de douleur.

Qu'est ce qui est essentiel ? Vous venez de quelque part. Vous avez perdu la mémoire d'où vous venez. Vous êtes ce que vous êtes ici-maintenant.

Et en fonction du chemin que vous avez parcouru et de ce que vous aurez fait ou pas fait, vous irez quelque part lorsque vous devrez abandonner votre corps physique d'une façon définitive.

Vous devrez ensuite un jour rassembler l'ensemble de vos forces d'âme autour de celle qu'on appelle « la reine mère » des forces d'âme ou corps spirituel, autour de votre centre puis unir votre conscience avec ce corps spirituel dans un état d'esprit nommé « Dieu », et retrouver alors ainsi l'union avec « La source de toute vie ».

Le chiffre deux vous a décrit la structure des mondes invisible et de l'être humain. Il vous a indiqué que l'être humain est composé d'un corps spirituel, qui est la « Reine-mère » des forces de l'âme, autour duquel se trouve le reste de l'âme, composée elle-même d'une multitude de forces dotées de volonté. L'âme est entourée d'un corps astral, puis d'un corps éthérique et enfin d'un corps physique. La mort de votre corps physique se produira quand votre corps éthérique et votre corps astral quitteront définitivement votre corps physique. Votre conscience se retrouvera alors, comme chez la majorité des gens, dans votre corps astral, dans l'un des très nombreux mondes de l'au-delà, dans un monde qui est en synchronicité avec vos croyances, vos attentes, vos aspirations, en lien avec la vie que vous avez mené ici-bas.

La mort ou l'abandon de votre corps astral se produira un jour quand votre conscience se retrouvera dans votre corps spirituel, quand elle retournera à sa maison éternelle. Cela se produit en de rares cas dès la vie sur Terre et chez la plupart des gens, au bout d'un temps qui peut-être très long, dans l'au-delà. La seule véritable « mort » est la dissolution du corps spirituel et de l'âme dans le néant. Pour revenir un instant au terme de « mort », certains enseignants font également référence à « une mort symbolique », en comparant l'incarnation dans la matière, c'est-à-dire à l'éloignement de la conscience hors du corps spirituel, comme étant synonyme de mort.

Revenons à notre enseignement. Il s'agit donc ici d'apprendre « l'art de mourir », c'est-à-dire la capacité de transférer votre conscience « hors de votre corps physique » dans « votre corps astral », de votre vivant, afin de vous exercer à « mourir » en conscience, dans la joie et la sérénité, puis afin de pouvoir parachever votre chemin d'évolution ensuite dans l'au-delà, quand ce sera pour vous l'heure d'abandonner réellement et définitivement votre corps physique à « la terre». Avant de découvrir l'outil en lien avec le chiffre 13, il est essentiel de prendre conscience et d'accepter qu'un jour, peut-être dans longtemps ou peut-être bientôt, vous allez quitter ce monde, mourir à lui et qu'alors, vous devrez laissez derrière vous toutes vos possessions matérielles mais aussi toutes vos connaissances cérébrales.

Outil en lien avec le chiffre 13 : Apprendre l'art de mourir et les « Sorties hors du corps » :

Des auteurs comme Robert Monroe, William Buhlmann, Akhena, Bô Yin Râ, Robert Bruce, Marc Auburn, Waldo Viera ou encore Platon ont très bien décrit tout ce qu'il est nécessaire de connaitre pour apprendre ce qui s'appelle « l'art

de mourir », c'est-à-dire réussir à éveiller votre conscience à l'au-delà, pour effectuer des « sorties hors du corps », des « voyages astraux » et des expériences spirituelles dans l'au-delà. Le texte qui suit vous apporte l'essentiel de l'enseignement complet.

Que se passe-t-il lors de « la mort » du corps physique ? Si vous faites partie du commun des mortels habitant la planète Terre, lorsque votre corps physique « meurt », vous vous projetez d'abord dans le monde invisible qui est près du monde physique, jusqu'à ce que votre réserve de matière éthérique s'épuise.

Puis vous entrez dans la dimension astrale ou vous vous purgez de tout désir et de toute frustration, en ayant la possibilité d'avoir tout ce que vous avez toujours souhaité en abondance grâce au pouvoir créateur de votre inconscient. Cela se passe jusqu'à ce que vous voyiez tous ces désirs pour ce qu'ils sont, c'est à dire des illusions sans intérêt. Quand vous êtes prêt, vous abandonnez tout cela. Vous perdez alors votre corps astral de désir et entrez dans la dimension mentale. Vous pouvez voir votre vie passée et examiner toutes les pensées et actions que vous avez expérimenté. Vos pensées, souvenirs et expériences sont ajoutés aux annales Akashiques, dans la cité des mémoires. En perdant votre corps mental, vous entrez dans les mondes de l'âme où vous restez jusqu'à votre guérison.

Vous expérimentez le repos, le pardon et la compréhension de qui vous êtes et de ce que vous devez faire pour avancer. Vous attendez également là, l'amour, les personnes que vous aimez. Votre âme est nourrie d'amour divin et vos blessures secrètes guérissent. Vos forces d'âme se rassemblent pour former une nouvelle unité, une nouvelle forme de vie. Vous entrez ensuite petit à petit dans votre corps spirituel où vous vous reconnectez, avec l'aide des « Anges » à « la Source de toute vie », dans un état d'esprit ou d'être nommé Dieu.

Le chemin vers votre but suprême : Pour aller au bout de ce chemin, Il est nécessaire d'être plein d'amour pour tout ce qui est vivant, de devenir la meilleure version de vous-même et petit à petit d'apprendre à renaitre consciemment dans chacun de vos différents corps, tout comme vous êtes né dans un corps physique pour expérimenter le monde physique. Cette renaissance consciente est aussi appelé illumination, c'est-à-dire que vous êtes rempli de lumière, d'amour et de conscience puis reconnecté à la « Source de toute vie ».

La première étape, qui fait l'objet de cet exposé, est d'apprendre à renaitre dans votre corps astral ou d'apprendre à aller dans l'au-delà tout en vivant votre vie ici-bas, ou autrement dit, de vous exercer à « mourir » à votre corps physique. Il s'agira ensuite, dans un deuxième temps, d'abandonner votre corps astral et de placer votre conscience dans votre corps spirituel, au-delà de

l'étoile flamboyante, au cœur de votre Etre, dans votre noyau, afin d'être à nouveau rempli et inondé par « le souffle divin » et par « la lumière divine ».

Vous vivrez alors l'expérience de l'éternité et acquerrez, par l'expérience, la certitude de votre éternité, de votre identité éternelle et de votre vrai nom, celui qui vibre qui vous êtes. Peu de personnes parviennent à faire l'expérience de cette deuxième étape dès leur vie sur Terre mais il est néanmoins important d'avoir conscience qu'elle existe. Avant cette deuxième étape, il est nécessaire d'apprendre à connaitre, par l'expérience vécue, certains des différents mondes et des différents états qui existent dans l'au-delà. La conséquence de ces expériences est une disparition de l'une des peurs les plus profondes ancrée dans votre conscience, la peur de la mort et de l'anéantissement. Seule cette pratique de « l'art de mourir » vous permettra un jour d'expérimenter votre but suprême, c'est-à-dire l'union avec « Dieu », avec « la Source de toute vie », dans votre corps spirituel.

A- Culture générale et connaissance des conditions préparatoires pour apprendre à effectuer des « Sorties hors du corps » :

- Le carnet et la mémoire : Avant toute chose, il est très utile d'avoir un carnet de voyage afin d'y écrire vos objectifs, les techniques que vous utilisez et surtout vos expériences de sorties hors du corps. Votre désir de vous souvenir, votre intention de vous souvenir et vos efforts en ce sens aideront votre mémoire à se développer.

- La conscience de l'identité : Pour vous préparer à pratiquer « l'art de mourir » dans la joie et la sérénité, il est judicieux d'avoir bien conscience de votre identité temporaire et de votre âme éternelle. Qui êtes-vous réellement?

Vous n'êtes pas votre corps physique, le propriétaire de telle ou telle objet ou de quantité de choses matérielles, le détenteurs de telles connaissances, un membre de telle famille, un pratiquant de telle religion, un citoyen de telle pays, groupe de pays ou de telle planète ou encore de telle époque.

Ces éléments sont des formes temporaires qui vous permettent d'expérimenter le monde de la matière et très souvent aussi, jusqu'à ce que vous vous en détachiez, les mondes astraux inférieurs. Votre véritable identité est celle d'un « Etre spirituel créé par la Source de toute vie».

Vous êtes en réalité une forme de vie qui ressemble à une boule de lumière, d'amour et de conscience, à la fois masculine et féminine, qui peut prendre la forme qu'elle veut. Vous vous êtes créé un corps physique, vous avez perdu la mémoire (les anciens disaient que c'est parce que vous avez bu la potion

de l'oubli !) puis vous avez placé votre conscience dans ce corps physique en croyant alors bien souvent que vous êtes lui.

Intégrer « la conscience de l'au-delà » nécessite donc un changement de votre mode de perception de façon à ce que vous deveniez lucide, de façon à ce que vous soyez conscient des causes invisibles qui engendrent les réalités visibles, autrement dit que vous deveniez une personnes capable d'être consciente et agissantes à la fois dans les mondes de la matière, de l'âme et de l'Esprit. Il est donc essentiel d'apprendre à vous connaitre et d'avoir conscience du contenu de vos mémoires (mémoires personnelles, mémoires familiales et mémoires d'âmes aussi dites de vies passées) afin d'en être purifié(e).

- La conscience du rôle des formes pensées : Il est important d'avoir bien conscience du rôle et du fonctionnement des formes pensées. Les formes pensées sont l'un des éléments constituants majeurs de l'astral. Un objet créé dans le monde physique est d'abord imaginé et conceptualisé par son créateur sous la forme d'une représentation ou forme pensée.

Cette représentation existe alors « concrètement » dans l'astral sous la forme d'une pensée correspondant à l'objet physique. Plus vous accordez de l'attention à une forme pensée et plus elle croît rapidement et plus elle existe pendant longtemps.

Un objet physique qui existe depuis très longtemps dans le monde physique, comme les pyramides d'Egypte par exemple, ou auquel beaucoup de gens ont accordé de l'attention, comme le tableau de la Mona Lisa (la Joconde), va créer une impression plus solide et durable dans le monde astral. Si l'objet était détruit dans le monde physique, sa forme pensée perdurerait encore pendant très longtemps dans le monde astral. Ainsi dans les maisons anciennes, vous pouvez par exemple voir « en astral » des meubles ou des portes qui n'existent plus actuellement dans le monde physique.

Si vous êtes une personne douée pour la visualisation créatrice, vous pouvez créer des objets pendant vos sorties hors du corps. La durée de vie d'une forme-pensée dépend du temps passé et de l'effort fourni pour la créer.

Il est ensuite judicieux de bien connaitre votre but suprême, vos objectifs intermédiaires et ce qui vous motive pour apprendre « l'art de nourrir ».

Durant les premières secondes d'une expérience de sortie hors du corps, vos pensées sont d'une importance cruciale et influencent fortement le résultat que vous obtenez. Ce à quoi vous pensez lors d'une sortie tend à vous propulser dans un environnement directement liée à cette pensée.

- La conscience des objectifs qui motivent une personne pour effectuer des « sorties hors du corps : Quel est votre objectif ?

- Devenir clairement conscient(e) de l'existence de l'au-delà et de votre immortalité et surmonter la phobie de la mort.
- Explorer votre environnement sur Terre.
- Explorer de nouveaux territoires sur Terre, au ciel ou sur d'autres planètes.
-Prendre conscience qu'il y a des planètes astrales et d'autres planètes physiques habitées dans la galaxie.
- Voir certains événements du monde matériel sans avoir à vous déplacer physiquement. (Les hommes préhistoriques faisaient des sorties hors du corps pour aller repérer et chercher leur gibier).
- Faire quelque chose qui ne peut être fait sur Terre comme réaliser un désir que vous ne pouvez pas réaliser sur Terre.
- Créer un monde dans l'astral un peu comme vous pouvez créer un jeu vidéo.
- Rendre visite à une personne décédée qui est importante pour vous.
- Rencontrer votre guide spirituel ou un ange.
- Observer comment fonctionnent les pensées, les désirs ou les forces de l'âme.
- Découvrir des mémoires généalogiques ou des mémoires de vies passées, c'est-à-dire des vies antérieures. Lorsque vous vous retrouvez dans l'astral, vous pouvez demander avec force « je veux connaître mes vies passées ». Vous ressentez alors une sensation de mouvement vers l'intérieur et une suite d'images ou de scènes peuvent se présenter à votre conscience.
- Voyager dans le temps. Cela est possible mais difficilement réalisable car requiers une quantité très importante d'énergie.
- Dissoudre des schémas, peurs ou autres formes pensées négative. Les SHCC vous donnent la possibilité unique de faire face aux causes énergétiques sous-jacentes à tout problème d'ordre psychologique que vous pouvez avoir et de les dénouer.
- Expérimenter une guérison et accroitre votre sentiment de liberté. Après avoir pratiqué votre technique de sortie hors du corps préférée et après avoir demandé la clarté, votre conscience est bien centrée dans votre corps astral. Vous pouvez alors demander quelque chose comme « Que la lumière de la guérison divine et universelle pénètre en moi et se répande dans chaque cellule de mon corps » ou « Je demande à ce que le pouvoir de guérison de l'univers circule partout dans mon corps et dans mon âme ». Si vous demandez sincèrement, fermement et que vous acceptez complètement l'aide, vous pourrez expérimenter un ajustement complet des fréquences vibratoires de

votre corps et de votre âme. Vous ressentirez beaucoup de reconnaissance et de gratitude pour l'aide reçue.
- Vivre une histoire d'amour.
- Changer ou créer des choses dans votre vie sur Terre.
- Vivre l'expérience de votre âme et de votre nature divine. Acquérir une meilleure connaissance de soi.
- Préparer votre vie future dans l'au-delà un peu comme vous pouvez préparer « votre retraite » après avoir vécu votre vie.

- La conscience de l'importance de mener une vie active sur Terre : Il également essentiel de mener une vie active, de faire tout ce que vous avez à faire et d'accomplir autant que possible votre « mission de vie » sur Terre, c'est-à-dire ce que votre volonté divine, ou volonté unie à Dieu, vous demande d'accomplir.

Si vous ne parvenez pas à exprimer vos forces d'âme puis à les intégrer, en devenant les qualités qu'elles sont, puis à les rassembler autour de votre centre, vous ne pourrez plus les garder avec vous dans l'au-delà et vous les perdrez car elles seront alors dispersées aux quatre coins de la terre, à l'intérieur de personnes compatibles qui peuvent les amener à s'accomplir, c'est-à-dire à aller au bout de l'impulsion première que chacune porte en elle. C'est pourquoi il a été dit « Agissez pendant qu'il fait jour car le jour viendra où vous ne pourrez plus agir ».

- La conscience de l'importance d'avoir un oui et un non très affirmés : Il est également judicieux de savoir trancher, c'est-à-dire d'affirmer votre oui et votre non avec force et avec foi, en fonction de ce qui est juste.

- L'intégration de ses différentes forces et la maîtrise de soi : Pratiquer les sorties hors du corps consciente nécessite d'avoir intégré ce qui a été exprimé dans les douze chapitres précédents, et donc d'avoir par exemple acquis une maitrise de vos intentions, de votre attention, de vos pensées, de vos désirs et pulsions sexuelles, de vos peurs, de vos croyances et de votre force d'amour car vous les rencontrerez à un moment donné dans l'au-delà. Cette intégration et cette maîtrise est aussi appelé la purification de l'âme, qui se libère de tout ce qui n'est pas éternel et qui va au bout d'elle-même.

- L'état d'esprit nécessaire pour bien mourir : Pour « mourir sereinement », il est nécessaire, à chaque instant, de vivre votre vie à la fois comme si vous alliez vivre des millions d'années et pourtant mourir demain et plus précisément de développer un certain état d'esprit où vous vous sentez prêt à passer de l'autre

côté, et donc à abandonner et oublier votre vie sur Terre, au cas où la mort vous surprendrais très prochainement. L'état d'esprit requis est un juste mélange d'engagement total là où vous êtes et de détachement intérieur, c'est-à-dire sans être attaché, en étant toujours prêt à partir et surtout quand vous constaterez que « c'est votre heure ». Cette acceptation de la « mort » permet d'effectuer des sorties hors du corps en toute confiance.

- Vaincre la barrière de la peur : Il vous faut trouver le courage, la confiance et la sagesse de vaincre vos peurs. La peur peut être un obstacle à la réussite des SHC.

Vos anxiétés personnelles autant conscientes que subconscientes créent des murs invisibles autour de vous et peuvent vous empêcher de réaliser tout votre potentiel. Le choix de vie que vous menez est souvent dicté par la façon dont vous parvenez ou non à maîtriser vos peurs individuelles.

La majorité de vos aptitudes psychiques ont été refoulées dans votre enfance, en même temps que vos peurs et vos émotions enfantines. A partir du moment où vous libérez votre moi psychique grâce aux sorties hors du corps, vous libérez aussi vos émotions et vos peurs réprimées. En réussissant à dépasser consciemment la barrière de la peur, vous réalisez un énorme progrès dans votre évolution. Certaines personnes peuvent ressentir une peur aveugle et déraisonnée qui peut devenir de la panique voire un sentiment de terreur. Que faire ? Il y a en vous un « Etre sage », un « esprit supérieur » ou un « moi divin » habitué à s'exprimer au-delà de la barrière de la peur. Cette partie de vous connaît les règles de l'existence dans les autres mondes. Ce « moi supérieur » sait prendre la relève dès que votre esprit conscient se met en veilleuse pour la nuit.

Le processus d'investigation du monde astral permet une fusion ou un mélange du conscient et de ce moi supérieur. Pour contourner la barrière de la peur, le mieux est d'évoluer pas à pas afin de créer une familiarité qui vous permet d'aller de l'avant.

Pour réduire et dépasser vos peurs, la première étape est de les identifier et de les nommer. Puis servez vous de l'énergie générée par la peur pour intensifier votre concentration et votre désir de réaliser votre objectif personnel de faire une SHC Consciente.

Remplacez vos émotions de peur par une énergie positive et féconde comme l'euphorie, la concentration, le courage et ayez recours à l'affirmation comme « je suis en parfaite sécurité ».

Face à une peur, la solution n'est pas de se battre contre elle ni de prier mais de devenir lucide et de vous rendre compte que votre peur est une création

personnelle que vous nourrissez. **La solution est de cesser de lui accorder de l'attention et de lui envoyer de l'amour. Vous pouvez aussi affirmer « l'amour et le courage triomphent de tout ».**

Peur de la mort : La séparation avec le corps physique ressemble beaucoup à l'idée que l'on se fait de la mort et les premières réactions peuvent être automatiques du style « retournez vite dans votre corps physique ». Au début, il faut renouveler le processus un certain nombre de fois pour réussir à rassembler assez de courage pour rester hors de votre corps physique pendant quelques secondes et pour réaliser des observations objectives.

Peur de l'inconnu : Cette peur peut exister chez certaines personnes. Encore une fois, il faut vous armer de foi et de courage, en étant certain(e) que vous êtes protégé(e).

- Développer la sensation d'être protégé(e) et en sécurité : Les meilleures de toute les protections sont la force de l'amour, la foi en la vie, la confiance en vous, le courage et la joie du cœur. Vous pouvez cependant mettre dans le lieu où vous effectuez une sortie des pierres, des plantes ou des objets qui vous rassurent. Vous pouvez aussi, si vous le souhaitez, effectuer un petit rituel de protection avant d'effectuer votre sortie hors du corps. Ce rituel peut consister en une prière de remerciement aux maîtres où aux personnes que vous aimez, en une visualisation de lumière blanche qui entoure votre corps physique, en la récitation d'une formule comme « Seules pénètrent ici les forces de lumière et d'amour car c'est à la lumière et à l'amour que j'aspire ».
Vous pouvez enfin visualiser des symboles qui sont pour vous synonymes de protection sur les quatre murs de la pièce où vous vous trouvez.

- Etre conscient(e) des différents niveaux de l'invisible : D'un point de vue de la physique quantique, l'univers visible et invisible est un immense continuum de fréquences d'énergie.

Chaque dimension d'énergie est étroitement liée aux dimensions voisines, formant ainsi un système complexe, l'univers multidimensionnel. Le concept physique pouvant le mieux décrire la structure de l'univers est celui de degré de densité.

Pour dresser correctement la carte de l'univers invisible, l'une des méthodes les plus pratiques pour y parvenir consiste à classifier le degré de réactivité à la pensée d'un environnement non physique donné. Plus simplement, on peut dire que les mondes invisibles sont organisés en différents niveaux, un peu comme si la terre était recouverte par un gratte ciel avec un nombre infinis d'étages.

Chaque niveau de conscience est plus élevé que le précédent et séparé de celui-ci par une zone frontière. Entre les différentes couches ou étages se trouvent des zones intermédiaires ou zones tampons. Un corps subtil différent est requis pour voyager dans chaque niveau. Le corps astral peut pénétrer les dimensions inférieures et supérieures de la dimension astrale à condition qu'il ait assez d'énergie appartenant au plan voisin (éthérique pour la zone tampon inférieure et mentale pour la zone tampon supérieure).

Le premier niveau du monde astral : Il est la réplique du monde physique. Il est densément peuplé. Il y a des enfants, des adolescents, des hommes et des femmes d'âge moyens et des personnes âgées. Il y a beaucoup de gens perdus, que l'on désigne sous le nom de « fantômes », qui ne parviennent pas à s'élever vers des mondes supérieurs. Cette réalité ressemble tellement au monde physique que la plupart des gens croient observer le monde physique et être toujours incarné sur Terre. Il concerne les endroits et les personnes qui existent dans le monde matériel présent et connu. Il s'agit du monde que vous présentent vos sens. Il n'y a pas ici d'êtres, d'événements ou d'endroits étranges. C'est le lieu qui se prête le plus à des vérifications scientifiques car en théorie, vous pouvez sortir dans votre corps astral, aller voir une personne ou un événement, regagner votre corps physique puis décrire ce que vous avez vu. Vous pouvez ici avoir conscience de choses qui se produisent dans le monde physique comme des conversations ou des événements du monde physique. Le premier niveau n'est pas un environnement naturel pour le corps astral et un certain effort est nécessaire pour y aller et pour y rester.

Le deuxième niveau de l'astral : C'est l'environnement naturel du corps astral, celui où il préfère aller. Il est créé et construit à partir des pensées, des désirs, des attentes mais aussi des peurs et des projections individuelles et collectives de personnes vivantes sur Terre ou décédées. C'est un environnement hyper sensible à tout désir, pensées, émotions, peur ou intention. Tout désir que vous émettez, toute émotion profonde dont vous n'avez pas conscience détourne votre voyage astral dans la direction correspondante. C'est le lieu où vous pouvez rencontrer et vous libérer des schémas émotionnels que vous refoulez, de vos frustrations, de vos envies et de vos peurs, que ce soit des éléments dont vous connaissez ou soupçonnez l'existence ou des éléments inconscient dont vous ignorez l'existence.

D'où l'importance de bien vous connaitre. Le deuxième niveau de l'astral comportent un nombre infinis de sous-niveaux ou d'étages.

Les bulles holographiques : Si vous visualisez intensément une situation, vous pouvez vous y projeter instantanément, à la vitesse de la pensée. Votre moi supérieur créé alors une bulle holographique, un endroit subjectif où se trouve alors la visualisation de votre cible. Si par exemple vous avez choisi d'aller dans

l'astral dans une ile tropicale, vous pouvez sembler être à votre destination mais vous pouvez constater de nombreuses discordance entre l'endroit réel et là où vous vous trouvez. Ce type de voyage instantané est comme une projection en réalité virtuelle. En utilisant vos pouvoirs de visualisation pour voyager, vous ne voyagez pas réellement mais vous avez créé une copie holographique subjective d'une destination et vous y êtes entré. Votre pouvoir de création est tel que vous êtes capable de créer, sans vous en rendre compte, des environnement, des êtres et des situations qui vous paraissent être réelles jusqu'à ce que vous vous rendiez compte de ce qui se passe et jusqu'à ce que vous dissolviez consciemment ce que vous aviez créé.

Les environnements dits consensuels : Il y en a des milliards ! Ce sont des réalités et des archétypes créés et maintenues par les pensées d'un groupe d'individus, comme par exemple les pensées et croyances de chaque religion, les pays, les villes et communautés physiques, des paysages de rêves, des fantasmes collectifs, les films, les chaines de télévisions, les mondes virtuels, les sites internet, les associations, les groupes, les entreprises etc. Il existe ainsi par exemple des milliers de villes maintenues en existence par la conscience de groupe émanant de millions d'habitants non-physiques. Leurs structures est relativement stable et vos pensées ont très peu d'effets sur ces structures énergétiques de ce type. Par contre, vos pensées ont toujours un important effet sur votre propre corps d'énergie personnel. La simple pensée de vouloir vous envoler suffit pour que vous vous mettiez à voler, la pensée de marcher nous permet de marcher et ainsi de suite. Vous pouvez aussi vous téléporter d'un lieu à un autre, un peu comme dans le film « Jumper ».

Les environnements dits non-consensuels ou naturels : On nomme ce type d'environnement tout environnement qui n'est pas la création d'un groupe de personne. Les planètes, les paysages, des objets mais aussi les formes de vie qui existent sur Terre et dans les différents niveaux des mondes invisibles sont des exemples d'environnements non-consensuels. Ils font partie de la réalité.

Pourtant, ils sont très sensibles aux pensées concentrées et ils se transforment rapidement pour se restructurer suivant les pensées conscientes et subconscientes présentes dans le voisinage immédiat. Si l'environnement change souvent ou semble instable, vous devez alors savoir que vos propres pensées ont certainement influencées la réalité que vous percevez. Une seule pensée créatrice fermement maintenue peut modeler un environnement qui peut parfois durer des siècles.

Des objets ont ainsi été créé dans l'astral par des personnes qui ont jadis vécu sur Terre parce qu'elles aimaient ces objets et y étaient attaché. Les personnes qui décèdent ou des personnes qui aident les nouveaux décédés tendent à créer, sur ce niveau, des environnements avec des objets familiers pour que les nouveaux venus se sentent bien dans leur nouvel environnement. Votre évolution personnelle dépend ainsi énormément de la façon dont vous

maîtrisez et dirigez vos pensées. Vous avez donc une grande responsabilité vis-à-vis des pensées que vous nourrissez. Quand vous êtes vraiment conscient(e) de cela, vous évitez de créer et de conserver des pensées ou images négatives dans votre esprit.

Le monde des désirs : C'est un monde avec différents sous-niveaux. Il est peuplé de personnes plus ou moins excitées, un peu folles, droguées ou euphoriques, ayant des émotions plus ou moins brutes et violentes et des blessures plus ou moins fortes. La motivation principale de ces personnes est de vivre des rapports sexuels et d'être libéré de toute frustration sexuelle. Ces personnes n'ont pas conscience du rôle sacré de l'énergie sexuelle et de ces autres applications. Le rapport sexuel dans l'astral est incomparablement plus intense que dans le monde physique et se traduit par une sorte d'explosion émotionnelle, avec beaucoup d'étincelles, résultant de la fusion des deux corps astraux. Ce monde doit être traversé avec calme et maîtrise de vos désirs pour accéder aux niveaux supérieur de l'astral.

L'enfer : C'est un monde gris sombre très proche du niveau 1 qui peut être glacé où bouillant au point d'en être étouffant. Il est habité par des gens qui ont commis des crimes où qui ont été sur Terre des mauvaises personnes, par des gens sans joie, des gens perturbés et blessés, enfermés dans leurs prisons, rempli de culpabilité, de honte, de colère et parfois de haine et aussi par des entités et personnes plus ou moins humanoïdes dévoreuses d'énergie. L'enfer est une sorte de prison astrale où les personnes qui se sont elles-mêmes condamnées par leurs actes doivent rester jusqu'à ce qu'elles aient purgées leur peine.

Ce monde doit être traversé avec calme et maîtrise, sans accorder d'attentions aux éventuelles personnes qui pourraient s'approcher de vous simplement parce qu'elles sont curieuses. Toute réaction violente ou hostile ne ferait que les attirer d'avantage et leur donner l'opportunité d'exprimer leur agressivité et leur mal-être.

La zone d'espace vide : Quand vous parvenez à vous éloigner des premiers niveaux de l'invisible, à quitter les zones côtières pour aller vers l'intérieur des terres, à vous diriger de plus en plus vers l'intérieur de l'univers vers « la source de toute vie », vous rencontrerez une zone d'espace vide qu'il vous faudra traverser en toute sérénité.

Il s'agit là d'une membrane ou d'une zone tampon entre deux univers, entre deux mondes.

Le paradis : C'est un lieu composé de superbes paysages « carte postale » avec des couleurs magnifiques et particulièrement vives. Il y a souvent de la très belle musique, des concerts et des spectacles. Ce lieu est peuplé d'êtres adorables et rempli d'amour et de bonté. On s'y sent rayonnant de bonheur, avec le sentiment d'être comme chez soi car on sent des ondes d'amour inonder tout l'environnement.

C’est un lieu où l’on prend conscience de la présence de la Source de toute vie qui est une véritable fontaine d’amour et d’être l’un(e) de ces enfants.

Le retour de ce lieu est toujours un peu difficile car l’on peut ressentir un pincement au cœur, un grand sentiment de nostalgie ou de solitude et l’impression que la Terre est vraiment une planète primitive.

Vu de cette réalité, le monde physique semble être un hôpital de personnes souffrantes, un vague rêve fatigué où se trouvent plein de gens à moitié morts ou à moitié endormis.

Le bâtiment du Jugement dernier : Il existe un endroit où tous les nouveaux décédés vont à un moment donné. C’est un lieu équipé de matériel technologique spécial capable de générer des projections holographiques.

Les personnes qui y vont peuvent voir en trois dimensions le film de leur existence avec ce qu’ils ont fait ou pas fait et les conséquences que cela a eu. Une sorte de bilan est effectué et en fonction de cela, la personne peut aller à certains endroits et pas dans d’autres.

Le monde des rencontres et des retrouvailles : Il existe un lieu qui est une sorte de point de rendez-vous pour retrouver des proches décédés et pour trouver de l’aide afin de gérer le besoin de revoir telle ou telle personne. C’est le monde où les âmes attendant les personnes qu’elles ont aimé sur terre. C’est un endroit heureux des retrouvailles et de la réunion des âmes, avec des larmes de joie et des accolades et embrassades. La lumière de ce monde est argentée.

C’est une lumière d’amour suprêmement aimante, douce et apaisante. Les personnes ont la même apparence que dans le monde physique mais elles sont en paix, lumineuses et magnifiées. Elles rayonnent avec extase.

On peut sentir la présence de Dieu et de la Source en tant que force tangible toute pénétrante. La communication se fait par imagerie télépathique et le déplacement par téléportation.

La cité des mémoires souvent appelée les « annales Akashiques » : Elle se trouve dans la partie supérieure des mondes astraux et aussi dans les mondes mentaux car elle est à la fois astrale et mentale. Elle est un peu comme un « world wide web (www) » ou internet astral, un gigantesque terminal informatique, une gigantesque bibliothèque ou comme un immense livre d’histoire contenant la mémoire de toutes les pensées et événements produits sur Terre depuis la nuit des temps.

Ces mémoires contiennent également des probabilités qui sont engendrées par les événements passés, les actions, les désirs et les pensées. Si vous vous accordez en fréquence à cette cité des mémoires, vous observerez tout d’abord des événements contenant une grande quantité d’énergies matérielles comme les guerres, les désastres et les manifestations de violence. L’énergie qui entoure ces événements les faits ressortir par dessus tous les autres. Vous pourrez ensuite entrer dans une zone où il y a des événements réels mais aussi des symboles.

Pour accéder à l'information, il est le plus souvent nécessaire de demander à un guide qui vous fera une sorte de visite télépathique guidée mais vous pouvez aussi accéder avec ce à quoi vous savez vous accorder.

Le lieu de « la lumière du Christ » : Il existe un lieu, dans l'invisible qui peut se voir depuis l'astral. C'est un lieu où l'on peut percevoir la puissance d'amour et la possibilité d'aide, par Jésus-Christ, l'être humain qui a, de tous les temps, eu en lui la plus forte puissance d'amour sur Terre au point d'avoir modifié le champ électromagnétique de la planète. Cet être humain extraordinaire et pourtant humain a accepté de rester dans « l'aura spirituelle de la planète Terre » afin d'aider les hommes et les femmes qui le veulent et qui font ce qu'il faut pour à retrouver leur nature divine.

Votre vie, vos actions et la force de votre foi peut vous conduire jusqu'à ce lieu, où vous pouvez être aidé.

Les vortex ou portails entre différents mondes : L'invisible étant organisés en strates ou en couches qui sont séparées par des zones tampons, il existe des sortes de vortex ou de tunnels, à l'intérieur des zones intermédiaires, qui vous permettent de passer d'un monde à un autre. La capacité à voyager dans l'invisible passe en partie par la capacité à identifier ou à créer des vortex ou tunnels entre les différents mondes.

Les parois des tunnels sont éclairées d'une lumière blanche, un peu comme lors d'une nuit de pleine lune.

Les mondes mentaux : Les pensées prennent des formes de nuages colorés, des formes kaléidoscopiques de lumières et de sons. Vous avez la possibilité de vous déplacer à travers des sortes de « champs d'idées » sous un ciel particulièrement pur.

La première dimension de l'âme : C'est un lieu sans pensées et un lieu où l'on ne pense plus. Le pouvoir créateur peut cependant s'associer à la parole pour créer.

C'est un monde d'amour chaleureux, calme, vibrant de silence et d'amour, où règnent une paix totale et un amour infini. C'est une dimension de blanc pur et de lumière ardente. Il n'y a pas de perceptions visuelles ou sonores autre qu'une sorte de blanc brillant. Dans ce lieu, tout sentiment de séparation disparait et vous devenez connecté avec tout ce qui vit et avec « la Source de toute vie ». Vous devenez une partie de la vie, du « un ». Vous cessez d'être homme ou femme et vous devenez les deux à la fois car uni à votre être complémentaire.

Votre âme se rassemble autour de sa reine mère, autour du corps spirituel qui reprend petit à petit vie, dans un état de joie et de béatitude particulièrement intense. C'est un lieu que l'on n'a pas du tout envie de quitter car on a l'impression d'être de retour à la maison après une trop longue absence. C'est un lieu où l'âme peut se reposer, guérir, se rassembler et célébrer son union avec la Source de toute vie.

- Le retour dans le corps physique et la mémorisation : Votre corps astral est relié à votre corps éthérique, qui reste toujours autour de votre corps physique, par une espèce de câble ou de corde vivante qui est connectée en général soit à votre nombril, soit à l'arrière de ta nuque.

Par cette corde transitent de l'énergie et des informations. Votre corps astral est intelligent et il sait parfaitement retrouver son chemin jusqu'au corps physique car il le fait tous les matins depuis votre naissance sur Terre. Quand c'est le moment de rentrer, vous pouvez avoir une sensation que votre nuque vous gratte ou vous tire.

On appelle généralement cette corde la corde d'argent ou le fil d'argent. Votre être supérieur mais aussi votre corps éthérique, qui est votre chien de garde, ramène automatiquement votre corps astral dans votre corps physique quand c'est le moment.

Le simple fait de penser à votre corps physique et par exemple de créer l'envie de bouger un bras physique ou de vous gratter les cheveux, vous permet également d'y retourner. Le désir d'y retourner précipitamment provoque un atterrissage un peu violent tandis qu'avec la pratique, le désir d'y retourner en douceur comme une feuille qui tombe au sol vous permet de vivre un atterrissage en douceur. Le fil d'argent est réabsorbé très rapidement après le retour dans le corps physique. Quand vous terminez une sortie hors du corps consciente, il est judicieux de demander un transfert complet de la mémoire dans une bulle de souvenir, dans votre corps physique. Une demande résolue et déterminée, appuyée par une affirmation comme par exemple « Je me souviens de tout » donne de meilleurs résultats. Le fait d'avoir un carnet et de nourrir la ferme intention d'écrire ce qui a été vécu vous aide également à mémoriser.

- Le développement et la gestion de l'énergie pour effectuer des Sorties hors du corps consciente : Une sortie hors du corps s'effectue parce qu'un mécanisme énergétique se met en marche. Au moment du sommeil tout comme lors d'une relaxation profonde, le corps éthérique se dilate. Il accumule alors de l'énergie, la stocke et se recharge. Ce sont les chakras ou centres énergétiques qui font lentement pénétrer de l'énergie, sous forme de matière éthérique, dans le corps éthérique quand celui-ci est dilaté. Lorsque les chakras sont actifs, ils canalisent ensuite de la matière éthérique dans le corps astral. C'est pendant ou après ce processus de chargement que le corps astral se sépare pour permettre la SHC. Il doit y avoir assez de matière éthérique générée par les chakras pour qu'une SHC ait lieu.

Lorsque le corps astral contient une grande quantité de matière éthérique et qu'il se sépare du corps physique, il tend à rester proche du monde physique, du niveau 1.

Quand votre corps physique s'endort, votre corps astral est inondé de matière éthérique, ce qui le maintient en temps réel à proximité de la dimension physique. Il se projette donc tout d'abord au niveau 1 proche du monde physique. Il flotte librement et plane juste au-dessus de votre corps physique. Cette phase intermédiaire peut passer inaperçue si vous perdez conscience au moment de la projection.

Puis votre corps astral se téléporte dans l'astral, au niveau 2, dans un lieu qui dépend des pensées, de l'intention et de l'état d'esprit qui existent juste avant votre départ. Il est parfois nécessaire de secouer la matière éthérique hors du corps astral, comme si on secouait de l'eau, pour aller vers des mondes « plus élevés ». Il est nécessaire d'avoir suffisamment d'énergie pour effectuer une sortie hors du corps consciente, ce qui implique d'avoir un corps sain et vigoureux, un bon équilibre énergétique et psychologique, une certaine maîtrise de sa vie dans la matière ainsi qu'une circulation fluide de l'énergie dans le corps, autrement dit d'être en bonne santé globale. Cela est le résultat d'une façon de vivre et d'une politique de gestion efficace de l'énergie. Un bon état de santé se créer et se maintien en étant dans un lieu de vie aussi harmonieux que possible, à travers une alimentation en solides et en liquides équilibrée et en éliminant correctement toute toxine physique, psychologique ou émotionnelle, de préférence avec des produits naturels et vivants, c'est-à-dire non synthétiques, non remplis de produits chimiques synthétiques, à travers un sommeil réparateur, à travers des exercices de respiration et de méditation, à travers un minimum d'activité physique et en prenant soin de votre corps physique qui vous sert de véhicule dans ce monde de la matière.

Il est par exemple recommandé d'éviter de passer du temps à regarder la télévision, à jouer à des jeux vidéo ou à surfer sur internet. Pour commencer, il peut être judicieux, tous les matins, de vous regarder dans le miroir et de vous saluer, de vous remercier et vous sourire.

Votre corps animal et votre corps astral sont vos amis et les reconnaitre comme tels favorisent votre bien-être et la circulation de l'énergie. Un voyage astral où votre corps astral manque d'énergie dure très peu de temps, se traduit par très peu d'interactions avec l'environnement et les impressions reçues lors du voyage sont peu claires. Il n'y a donc par peu ou pas de souvenirs.

Votre conscience astrale doit avoir assez d'énergie pour avoir des souvenirs nets, afin que ceux-ci parviennent jusqu'à votre conscience physique quand vous vous réveillez. Votre capacité à disposer d'assez d'énergie pour faire des SHCC (Sorties hors du corps conscientes) dépend du contrôle et du bon fonctionnement de vos centres d'énergies nommés chakras, centre qui vous permettent d'accumuler de l'énergie et de contrôler le flux d'énergie entre votre corps éthérique et votre corps astral.

L'énergie accumulée par vos chakras s'écoule automatiquement dans votre corps astral avant et pendant la sortie. Apprendre à accumuler de l'énergie et à contrôler le flux énergétique entre vos corps est donc l'une des bases pour vivre des expériences astrales riches et inoubliables.

Plus vous avez de l'énergie et plus l'énergie circule en vous et plus il vous sera possible d'aller à des niveaux supérieurs.

Pour obtenir quelque chose dans ce monde, la procédure logique qu'adoptent les enfants est de demander. Vous pouvez demander à ce que votre mental rationnel travaille en harmonie avec votre corps astral et avec votre moi supérieur. Vous pouvez vous adresser à votre corps astral sur un votre doux mais ferme, avec l'amour et l'assurance d'un aîné ou établir avec lui une relation affectueuse et bienveillante comme le fait un parent envers son enfant. Il est judicieux d'avoir conscience que vous êtes responsable de prendre les bonnes décisions quant au bonheur et à l'épanouissement de votre corps astral qui est sensible et capricieux.

Cela passe par le fait de faire le nécessaire pour que votre corps astral ait suffisamment d'énergie et par le fait de nourrir des émotions d'amour et de joie. Pour exercer votre responsabilité, votre conscience ordinaire, souvent identifiée à votre mental, doit accepter d'être guidée par une autorité supérieure qualifiée et efficace.

Vous pouvez par exemple parler à votre corps astral et lui dire « je sais que tu as été malheureux mais tu n'as plus de raisons de l'être aujourd'hui, tu es capable, tu as de la force, tes instincts sont bons et naturels, ensemble, toi et moi, et sous la conduite du moi supérieur, nous allons vivre de belles expériences ».

Vous pouvez ensuite à nouveau remercier votre corps animal, votre corps éthérique et votre corps astral pour leur aide et vous pouvez même les bénir. Il existe différents exercices et différentes pratiques pour être en forme énergétiquement parlant. De la marche quotidienne, un peu de sport, le Tai Chi et une vie équilibrée aident grandement.

Ces exercices activent les centres d'énergies ou chakras et permettent de faire circuler l'énergie entre les différents corps.

- **Les meilleurs moments pour sortir :** Pour induire une relaxation profonde indispensable à la création de l'état d'être permettant de faire un voyage astral, les meilleurs moments sont le matin juste après le réveil, vers 13h-17h c'est-à-dire en période de sieste, en fin de soirée, ou la nuit. Il faut alors déployer moins d'efforts et la séparation est plus rapide.

B- Pratique des sorties hors du corps :

Il n'est pas judicieux de proposer ici une « séquence universelle pour faire des sorties hors du corps » car chaque personne est unique. Il est donc nécessaire de chercher ce qui marche pour vous, ce qui vous convient, ce qui vous est le plus facile et le plus efficace pour vous. Soit vous parvenez à effectuer une « sortie » en conscience, soit vous vous endormez et vous vous « réveillez » en prenant conscience que vous êtes « en sortie hors du corps ».

- **Les conditions pour réussir une Sortie hors du corps consciente :**

La condition de base est d'avoir l'accord de votre âme et de vous sentir prêt(e).

1) Etre dans un lieu silencieux et harmonieux, où vous vous sentez bien et en sécurité, avec la bonne température, le bon éclairage en portant des vêtements légers. Etre libre de toute envie d'aller aux toilettes, de toute peur à propos des sorties hors du corps et de tout doute quand à la possibilité de réussir à effectuer une Sortie hors du corps.
2) Pouvoir respirer confortablement grâce à des narines dégagées. Décontracter votre corps à 100% en restant pleinement éveillé et éviter de bouger.
3) Avoir l'intention claire, forte et précise d'effectuer une « sortie hors du corps ». Etre dans un état de calme et de confiance en soi. Avoir un objectif précis ou une cible.
4) Demander à « sortir » et être concentré à 100% sur ce que vous faîtes.
5) Avoir assez d'énergie disponible et déclencher la circulation de cette énergie grâce à la détermination de votre intention. L'énergie doit circuler entre le bas du corps, le cœur et la zone du troisième œil.
6) Laisser l'énergie s'accumuler grâce à une dynamisation des chakras puis exercer une pression sur le corps astral afin de le séparer du corps physique.
7) Avoir la patience requise en acceptant le temps nécessaire à votre corps pour se préparer à sortir.
8) Eloigner le corps astral du corps physique.
9) Se souvenir de la sortie une fois de retour dans le corps physique et avoir un carnet et un crayon à disposition pour prendre des notes.

Certains facteurs favorisent la mémorisation des SHCC tandis que d'autres freinent la mémorisation. Vous devez trouver ce qui fonctionne pour vous. Certaines personnes sont plus auditives (elles préfèreront les techniques basées sur le son), d'autres visuelles (elles préfèreront les techniques basées sur la visualisation par exemple d'un oiseau, d'une montgolfière, d'une échelle, d'une corde ou d'un ascenseur), d'autres encore kinesthésiques (elles préfèreront les techniques basées sur des sensations) et d'autres encore sont les deux à la fois.

- **Les étapes logiques dans l'apprentissage et la pratique des sorties hors du corps conscientes :**

1) Effectuer une sortie hors du corps dans votre environnement physique habituel, à proximité de votre corps physique et rester dans le niveau 1, le niveau astral qui ressemble fortement au monde physique. Pendant les trois ou quatre premiers voyages conscients, il est judicieux de juste sortir de votre corps physique, de rester près de lui puis de le réintégrer en conscience, en alignant ensuite bien votre corps physique avec votre corps astral.
2) Effectuer une sortie hors du corps dans votre environnement physique habituel, vous éloigner de quelques mètres tout en restant dans votre environnement proche puis développer votre aptitude à y voir clair. Il s'agit de demander à avoir une vision claire et à éviter de demander d'ouvrir les yeux car vous seriez alors tenté de réintégrer votre corps physique et d'ouvrir vos yeux physiques.
3) Il est nécessaire de penser à voir clairement, de pensez que vous êtes capable de voir, et vous verrez. Il est possible que votre vision ne soit pas très nette au début. Vous pouvez avoir l'impression d'être dans une semi-obscurité ou d'être myope. Avec la pratique et la persévérance, votre vision devient plus nette. Vous pouvez alors apprendre à vous déplacer consciemment dans l'une ou l'autre direction, lentement. A ce stade, le mouvement ne doit jamais être brusque mais toujours lent. Vous pouvez aussi bougez vos bras astraux pour vous rassurez quant à votre mobilité.
4) Gérer vos désirs, vos pulsions, vos peurs et vos créations. Il est essentiel d'accepter ce qu'il y a en vous, de reconnaitre vos désirs, vos pulsions, vos peurs ou vos créations et d'éviter de juger. Vous pouvez par exemple avoir des désirs de vous promener dans un nouvel environnement, un désir sexuel ou un désir d'extase religieuse.
   Vous pouvez vous promettre de les gérer plus tard et revenir à l'objectif que vous vous êtes fixé pour la sortie hors du corps.

Il est essentiel d'avoir conscience de ce que vous créez vous et de ce qui vous appartient par rapport à ce qui existe dans votre environnement. Vous pouvez aussi apprendre à ce stade à dissoudre quelque chose que vous ne voulez plus et à le faire disparaitre. A ce stade, vous pouvez apprendre à vous fixer des objectifs puis à le réaliser. Vous pouvez apprendre à créer un environnement astral.

5) Vous pouvez ensuite passer à l'étape où vous effectuer un voyage lointain, quelque part dans le monde astral de niveau 1 ou de niveau 2. L'idéal est d'aller dans un lieu que vous adorez ou d'aller voir une personne chère. Votre corps astral sait instinctivement où est votre destination et il est capable de vous y emmener. Vous pouvez vous déplacer en marchant à quelques mètres du sol, en courant ou en volant à plusieurs kilomètres de haut.
6) Si l'espace vous intéresse et vous vous savez développer suffisamment d'énergie, vous pouvez effectuer des voyages hors du système solaire voir hors de la galaxie. Vous pourrez alors constater que le Terre n'est pas la seule planète physique habitée et qu'il y a aussi de nombreuses planètes astrales.
7) Si vous souhaitez faire l'expérience de votre moi divin, vous pouvez plonger à l'intérieur de vous-même, à travers les différentes couches de votre « Etre », au-delà du vide et expérimenter le monde de pure lumière et de pur amour. Il est ensuite important d'accepter totalement de revenir sur Terre. Cette phase implique d'accepter l'aide d'ami(e)s qualifiés, d'aides, de vos guides qui sont alors des maîtres d'amour.

- La relaxation : Elle est la première condition nécessaire et la première étape. Un état de calme profond est indispensable pour effectuer une sortie hors du corps. L'objectif est d'être dans un état de détente complète et de relaxation profonde sans s'endormir, en étant parfaitement éveillé. Cet état est créé volontairement. La relaxation doit être à la fois physique, émotionnelle, psychologique et mentale. Il est nécessaire d'être libéré de toute sensation d'urgence et de ne pas être pressé par le temps. L'impatience est l'ennemi du succès.

Certaines méditations induisent un état de relaxation efficace. Quand vous vous sentez fatigué ou somnolent(e), n'hésitez pas à vous allonger, en plaçant de préférence votre corps dans un axe Nord-Sud avec la tête au nord. Il est judicieux d'enlever tout bijou et d'éloigner tout objet métallique qui pourrait entrer en contact avec votre peau. Vos bras et vos jambes doivent être dans une position qui n'entrave pas la circulation sanguine. Il est également nécessaire de ne pas être dérangé par le téléphone ou par une présence physique.

- La respiration : Des exercices respiratoires de type « pranayama », où vous inspirez par le nez et expirez par la bouche, en respirant lentement et profondément, ainsi que la respiration par la gorge (appelée en Inde respiration U Jai) favorisent une détente complète et l'accumulation d'énergie permettant

d'effectuer une « Sortie hors du corps ». Vous pouvez pratiquer cette respiration pendant entre 5 et 30 minutes par jour puis juste avant d'effectuer votre sortie.

- **Les supports visuels :** Les voyages astraux se pratiquent depuis la nuit des temps et l'on trouve des formes artistiques spécifiques servant à effectuer des sorties hors du corps dans de nombreuses cultures et civilisations.

Voici trois supports visuels datant de : 1 : 3200 ans avant Jésus-Christ (Newgrange, Irlande). 2 : Vase grec datant de 900 ans avant Jésus-Christ (musée archéologique de Rhodes) et un support visuel nommé Sri Yantra utilisé en Inde et par Akhena dans ses enseignements des Sorties hors de corps. Le fait de visualiser ses supports dans des conditions de lumière adaptées, fixant le centre du cercle, en fermant légèrement les yeux mais sans cligner des yeux permet de voir les formes avec la vision astral, développe la vision astrale, stabilise la conscience et aide à la mémorisation des sorties. Ces visualisations peuvent être pratiquées entre 10 et 30 minutes par jours pendant plusieurs mois.

Supports visuels favorisant les sorties hors du corps.

Motif Celte à Newgrange en Irlande et vase Grec du musée de Rhodes

- **Les symboles visuels :** William Buhlmann et Akhena conseillent de choisir un symbole qui évoque le vol et la sortie hors de corps et de le regarder fréquemment dans la journée en pensant à la sortie hors du corps. Ce symbole doit vibrer pour vous et vous parler personnellement. Cela peut par exemple être un oiseau que vous voyez de chez vous où dans un lieu où vous allez régulièrement, un avion, une soucoupe volante, un chat, un papillon, une photo, un objet sur votre bureau ou un fond d'écran etc. Cela nourri votre pratique.

Sri Yantra indien

- La programmation et les affirmations : Le corps astral réagit positivement à des instructions claires et fermes. Vous pouvez donc « vous programmer » soit avant de vous endormir, soit juste avant la sortie hors du corps, pour effectuer une sortie hors du corps à une certaine heure, maintenant ou plus tard. La programmation s'effectue en récitant une affirmation.
Une affirmation doit contenir toute la force de votre intention et de votre détermination, mais dans un état de détente complète. Vous pouvez répéter celle que vous avez choisi pendant entre 5 minutes à trente minutes, où jusqu'à ce que le sortie se produise.

Exemples d'affirmations :

- Je sors consciemment dans mon corps astral quand l'état vibratoire se déclenche.
- Je sors consciemment en astral maintenant ou je sors maintenant ou à telle heure.
- Quand je suis dans mon corps astral, je prends conscience que je suis dans mon corps astral.
- Quand je suis dans mon corps astral, je prends conscience du pouvoir créateur de mes pensées.
- Quand je suis dans mon corps astral, je créé consciemment des projections puis les fait disparaitre consciemment.
- Quand je suis dans mon corps astral, je différentie entre ce que je créé moi et ce qui existe dans l'environnement où je suis.
- Quand je suis dans mon corps astral et que je rencontre une personne, je lui demande de me montrer son essence et si elle demande de l'aide, je l'invite à aller vers la lumière.
- Quand je suis dans mon corps astral, j'expérimente mes vies passées.
- Quand je suis dans mon corps astral et que je rencontre une de mes peurs, je prends conscience que c'est une création personnelle, je lui fais face et je lui envoie de l'amour. Quand je suis dans mon corps astral, j'expérimente moi divin, c'est à dire mon étincelle divine.
- Vision claire conscience maintenant ou lumière maintenant.
- Quand je me mets à rêver, je deviens conscient(e) que je rêve.

- Les techniques : Si les personnes naturellement douées peuvent s'allonger, se détendre, remplir leur réservoir d'énergie puis par la force de l'intention symboliquement allumer le contact et démarrer, c'est-à-dire sortir, la majorité des pratiquant doivent faire l'effort d'apprendre une technique et la pratiquer jusqu'à l'obtention de résultats. Ici encore, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaise technique. Il y a celle qui marche pour vous et c'est à vous de découvrir laquelle c'est. Robert Monroe, William Buhlmann, Akhena ou encore « l'International Academy of Consciousness » proposent différentes techniques dans des livres et lors de stages. C'est à vous de les chercher, de les expérimenter et d'adopter celle qui vous convienne.

- Le déroulement d'une sortie hors du corps : L'idéal est d'avoir au préalable défini clairement un endroit où vous voulez aller, un objet que vous souhaitez aller observer où une personne que vous souhaitez aller voir.

Cet élément doit vous plaire, susciter votre curiosité, vous donner envie et vous faire vibrer. Vous vous allongez et devenez totalement détendu. Vous respirez lentement et profondément. Votre attention est focalisée sur votre objectif, effectuer une sortie hors du corps. **Vous nourrissez et renforcez cette intention à travers une affirmation comme « Je sors consciemment dans mon corps astral quand les vibrations se déclenchent » ou « Je sors dans mon corps astral et vais dans mon salon ».** Vous sentez l'énergie qui circule dans votre corps et parfois qui monte dans votre colonne vertébrale, ce qui peut engendrer des picotements ou des chatouillements.

Gérer la phase des vibrations : Votre corps astral commence à vibrer avec plus ou moins d'intensité. Vous veillez à restez calme et vous répétez votre affirmation, laissant les vibrations se répandre sur l'ensemble de votre corps.

Vous avez parfois alors, pendant un court instant, la sensation d'être comme paralysé ou engourdi. Vous pouvez entendre des sons inhabituels, de la musique, des chants, la radio, un bourdonnement, des bruits de moteur ou de machine à laver. C'est alors le signe que le processus de séparation est en cours et la seule chose à faire est alors de vous réjouir, de restez calme, maître de vous et nourrir tranquillement votre intention d'effectuer une sortie hors du corps. Vous pouvez si vous le souhaitez demander aide et protection pour sortir. Puis votre corps astral se sépare de votre corps physique, soit en décollant à l'horizontal, soit en se mettant debout, soit même parfois en roulant sur un côté.

Il est alors nécessaire de vous éloigner de votre corps physique et surtout de ne pas penser à votre corps physique car si vous y pensez, vous êtes immédiatement ramené dedans. Dès que vous êtes sorti dans votre corps astral, vous pouvez ensuite naturellement passer à travers les murs physiques, à travers les vitres, à travers une porte où à travers le toit. Votre intention et votre pensée dirige votre mouvement. Si vous avez l'impression qu'il fait sombre, vous pouvez créer de la lumière en demandant « lumière maintenant » ou « vision claire maintenant » ou encore « clarté maintenant ». Vous pouvez aussi demander à aller dans un lieu où il y a de la lumière.

- S'éveiller depuis un rêve : Le rêve lucide : Le rêve lucide consiste à vous réveiller pendant que vous rêvez, à devenir lucide pendant un rêve afin d'en prendre le contrôle. C'est une étape de conscience que vous pouvez expérimenter avant une sortie hors du corps consciente.

La meilleure façon de parvenir à vous éveiller pendant un rêve est de prendre l'habitude de faire régulièrement des vérifications de réalité au cours de votre vie quotidienne.

Cela consiste à faire une pause, à vous arrêter pendant que vous faîtes quelque chose et à faire un point de conscience sur le niveau de réalité de votre situation. Vous vous posez la question : Ou- suis-je ? Dans quel monde suis-je ?

La réponse sera soit : Je suis sur Terre dans mon corps physique, soit « Je suis en sortie hors du corps ou encore, je suis en train de rêver. Quand vous faites une vérification de réalité, vous pouvez vous demander si c'est une situation normale d'un point de vue du monde physique. S'il y a quoi que ce soit d'étrange, si vous pouvez voler ou flotter en l'air, si vous ne pouvez pas fermer les yeux ou allumer la lumière à l'aide d'un interrupteur, c'est que vous êtes en sortie hors du corps.

Quand vous faites une vérification de réalité pendant un rêve, vous pouvez alors réaliser que vous êtes en train de rêver puis prendre le contrôle de votre rêve en vous faisant un film.

Vous pouvez aussi affirmer à vous même que vous allez vous rappeler de tout et vous le répétez encore et encore « je me rappellerai de tout quand je me réveillerai ». Pour que la vérification de réalité fonctionne, cela aide d'avoir un point de repère, c'est-à-dire quelque chose que vous faîtes souvent dans la réalité physique. Cela doit être quelque chose que vous faites normalement plusieurs fois par jour. Cela peut être n'importe qu'elle action habituelle comme regarder votre montre ou une horloge, regarder vos main ou actionner un interrupteur pour allumer ou éteindre la lumière. L'idée est alors de faire la même chose dans le monde astral et de constater que cela ne donne pas le résultat attendu et normal comparé au monde physique et donc de réaliser que vous êtes en sortie hors du corps.

- Demander l'aide de guides : Si vous demandez sincèrement de l'aide auprès de personnes qualifiées, vous pouvez être aidé pour sortir puis pour effectuer des expériences spirituelles. Vous ne pouvez pas vivre des expériences spirituelles profondes sans l'aide des « Anges ». Cependant, l'une des qualités essentielles à développer quand vous effectuez une sortie hors du corps est le discernement.

Dans les deux premiers niveaux de l'invisible, il y a beaucoup de monde et il y a parfois des bourriques ou des plaisantins qui se font passer pour des guides ou encore des incompétents qui avec les meilleurs intentions du monde cherchent à vous apprendre des choses qu'ils ne maitrisent pas vraiment. Dans les mondes invisibles, vos désirs même les plus secrets, vos besoins, l'état de notre développement spirituel, vos blocages intérieurs, vos limitations, vos peurs et vos capacités sont faciles à voir et sont même complètement transparentes. Un guide authentique vous aide que si vous formulez une demande ferme et claire. Vous aurez très rarement conscience de sa présence amicale, affectueuse et remplie d'amour ou de son aide mais vous sentirez que vous êtes « entre de bonnes mains ». Sinon, il est nécessaire de détourner votre attention et d 'aller voir ailleurs. Un guide authentique vous laisse toujours votre total libre arbitre, sa motivation étant uniquement de contribuer à votre évolution et de vous aider.

- Gestion des rencontres en astral : Si vous avez un bon relationnel sur Terre, vous vous débrouillerez très bien en astral ! Si les relations humaines sont un sujet compliqué pour vous, cela sera aussi compliqué en astral. Vous pouvez faire toutes sortes de rencontres lors d'une sortie hors du corps, en fonction de vos objectifs et de là où vous allez. Vous pouvez rencontrer vos ancêtres connus ou inconnus, des personnes décédées que vous avez connues sur Terre ou des personnes totalement inconnues.

Dans l'astral, on reconnaît les gens un peu comme au téléphone ou alors ils se présentent. Vous pouvez demander à une personne que vous rencontrez de se présenter. Il est important de savoir que vous êtes capable de créer des formes pensées dans l'astral et vous êtes aussi capable de créer des gens, des portraits holographiques animés. Il est donc très important de différentier ce que vous créez et ce qui existe. Une rencontre dans l'astral se gère comme une rencontre sur Terre, avec le cœur. La communication se fait par télépathie ou par envoie de bulles d'informations, comme sur les bandes dessinées mais en trois dimensions. Il est judicieux d'apprendre à rester neutre, à la fois humble, joyeux(se) mais ferme, en considérant toute personne comme étant ni supérieure ni inférieure à vous.

La classification des êtres pouvant être rencontré en astral, effectuée par Waldo Viera et son élève Sandie Gustus est particulièrement intéressante. Ils nomment « assistants » les êtres sincères, éthiques, murs et qualifiés, de nature angélique, qui sont motivés pour vous accompagner selon ce qu'il y a de mieux pour vous. Les guides aveugles tentent de vous guider en étant de bonne volonté mais sans être qualifiés pour le faire. Il peut s'agir de personnes avec lesquelles il y a des liens karmiques comme des ancêtres. Les intrus sont ensuite des êtres vivants ou décédés qui sont peu évolué, perturbés, souvent manipulateurs et en quête d'énergie et d'amour. Ce sont des gens blessés ou frustrés qui tentent parfois de vous prendre de l'énergie ou de vous faire peur pour s'amuser, pour recevoir de l'attention ou renforcer leur croyance qu'ils ont du pouvoir et qu'ils sont importants. Vous êtes libre de leur envoyer de l'amour et de vous détourner d'aux, d'aller ailleurs ou de retourner dans votre corps physique si jamais vous faîtes une rencontre désagréable. Ils viennent parfois vous solliciter pour vous prendre de l'énergie ou pour vous imposer leur point de vue. Il est nécessaire d'élever votre vibration, de leur envoyer de l'amour et parfois de les chasser fermement. Développer la capacité de repousser un(e) intrus(e) grâce à une élévation de son niveau vibratoire donc à une maîtrise de l'énergie est l'un des aspects importants du développement spirituel. De très belles rencontres peuvent être vécues en astral car il y a des gens rempli d'amour qui sont comme des fées ou des anges. Qui se ressemble s'assemble.

Conclusion : Tout changement de vie se prépare. Dans un monde idéal, le petit enfant se prépare à aller à l'école. L'adolescent se prépare à travailler dans la société et à se marier. Les parents se préparent pour élever leurs enfants.

Les adultes se préparent pour réintégrer leur dimension spirituelle. Les personnes âgées se préparent à prendre leur retraite puis ensuite à mourir en conscience. Préparer sa vie dans l'au-delà et prendre en charge son évolution spirituelle aura de plus en plus, dans l'ère du Verseau qui arrive, du sens. Faire l'expérience des sorties hors du corps permet de préparer sa vie dans l'au-delà.

Outil en lien avec le chiffre 13 : Le protocole de transformations :

Protocole de transformation pour générer des changements :

Introduction :

Cet exercice, qui est un protocole, est une procédure de transformation universelle utilisée en psychothérapie. Cette procédure est une auto-thérapie de souffrances vécues au quotidien, dans l'instant présent. Elle a été créée par différents thérapeutes Français et Américains, dont Bernard Montaud. Cette procédure se décompose en différentes parties qui suivent un ordre qui doit être respecté. Il est essentiel de vivre chaque étape à 100% et jusqu'au bout avant de passer à la suivante. **Voici les cinq étapes de la procédure :**

1) Reconnaitre votre difficulté, votre absence de bien-être, votre douleur puis la ressentir dans votre corps.
2) Mettre des mots sur ce que vous ressentez et effectuer une prise de conscience en étant précis.
3) Faire le lien et superposer votre vécu du moment avec votre passé, avec un élément de votre passé, en retrouvant un souvenir ou une scène précise, puis voir que les choses ne pouvaient pas se passer autrement, vu la situation et l'histoire des personnes impliquées.
4) Le plus important est de pardonner à l'autre et à vous-même.
5) Prendre la décision de changer. Poser un acte simple et évident, d'une façon naturelle, pour restaurer un état de bien-être. Demander à votre inconscient ou à votre âme de trouver les ressources ou les aides nécessaires pour trouver la solution à votre difficulté.

MISE EN PRATIQUE : PRISE DE CONSCIECE DES DIFFERENTES ETAPES

Etape 1 : Le temps pour reconnaitre et identifier : Vous ne vous sentez pas bien, vous avez une douleur ou une souffrance qui frappe à votre porte. Prenez le temps de la reconnaitre, de vous laisser interpeler, de vous rendre compte que ça ne va pas, de l'identifier et d'accepter que pour l'instant, voilà ce que vous ressentez, sans jugements. Vous vous donnez le droit de faire une « pause conscience ».

Etape 2 : Le temps pour nommer : Mettez des mots précis sur votre ressenti et apprenez à nommer votre difficulté, votre douleur, votre souffrance, votre « j'ai mal ». Posez-vous la question : Quelle est ma douleur? De quoi j'ai mal? De quoi je souffre?

Etape 3 : Le temps pour accuser : Maintenant, posez-vous la question, avec honnêteté, clarté, profondeur et pertinence, «c'est la faute à qui si je ne me sens pas bien, si je souffre? » Qui est responsable ? Qui accusez-vous ?

Est-ce vos croyances et si c'est le cas qui vous les a inculqués ? Votre ombre ou autosaboteur et si c'est le cas, qui imite t'il ou contre qui se rebelle t'il? Maman? Papa? Votre patron? Votre conjoint? Un collègue? Un membre de votre famille? Un(e) ami(e)? Votre voisin? Votre médecin? Les médias? C'est forcément la faute de quelqu'un que vous devez identifier et nommer. Cette accusation doit vous toucher, vous faire vibrer, être en lien avec une personne et être évidente.

Etape 4 : Le temps pour voir les choses du point de vue de l'autre : Vous faîtes à présent preuve d'un peu d'humanité et utilisez votre intuition, en mettant vos accusations de côté. Il s'agit ici de vous vous mettre à la place de l'autre, d'aller avec sincérité dans le monde de l'autre, de comprendre son point de vue, sa logique, ses peurs. Il ne s'agit pas ici d'accuser ou d'excuser mais de voir le monde intérieur de l'autre et de comprendre les motivations et les raisons qui ont fait qu'il ou elle s'est comporté comme il ou elle l'a fait. Vous vous posez la question « Pourquoi l'autre à agit comma ça ?», «Quel est son histoire à lui ou à elle». Les raisons que vous trouvez doivent être crédibles. Cette étape est cruciale car il est difficile de pardonner puis de poser un acte tant que vous n'avez pas pris conscience du monde intérieur de l'autre. Vous pouvez vous faire aider pour franchir cette étape si vous estimez que c'est nécessaire.

Etape 5 : Le temps pour innocenter et pardonner : Il s'agit ici de voir que l'autre n'était pas capable, vu ce qu'il ou elle était à ce moment là, compte tenu de son histoire et de ces propres douleurs et blessures, de faire autrement, de se comporter autrement envers vous. L'objectif est d'innocenter l'autre là où il vous a blessé, de voir que l'autre était conditionné par son histoire personnelle, son vécu et ses croyances. Pour passer cette étape, vous devez avoir répondu à la question « Si ce n'est pas pour me faire du mal, pourquoi l'autre a fait ça ? ». Vous devez arriver à un état ou vous vous dîtes «c'est logique ce qui m'est arrivé !». Vous devez ressentir ici un début d'apaisement.

Etape 6 : Le temps pour comparer avec un souvenir : Cet apaisement attire un souvenir d'une situation ayant un lien plus ou moins évident avec celle d'aujourd'hui. Ce souvenir surgit du silence, naturellement, sans que vous ayez à

le chercher. Ecoutez votre intuition ! Quel souvenir, récent ou lointain, cette situation évoque t'elle pour vous ? Avez-vous déjà vécu une situation similaire dans le passé, laquelle ? Il ne faut pas chercher ni fouiller votre mémoire, mais juste écouter et être attentif. Le souvenir adéquat s'impose et il indique la même situation que vous vivez en ce moment. C'est parfois surprenant. Si vous ne retrouvez pas le souvenir, vous vous êtes trompé dans les étapes précédentes et il faut les reprendre.

Etape 7 : Le temps pour faire le lien entre le passé et le présent : L'âme fonctionne selon un certain rythme, avec des cycles. Souvent des événements similaires se répètent. Vous devez maintenant trouvez le lien entre le souvenir qui est remonté et votre situation présente. Comparez les personnages de votre souvenir avec la situation présente. Qui dans la situation présente, joue un rôle similaire à un personnage dans votre souvenir. Voyez que ce n'est pas la première fois que ça vous arrive, que cela fait partie des cycles de votre vie intérieure et que l'autre est juste lui-même ou elle-même, avec ses croyances, ses difficultés et ses blessures, le plus souvent pour révéler quelque chose à l'intérieur de vous. Cela doit vous libérez des dernières traces d'accusation, vous apaiser et vous permettre de pardonner à l'autre.

Etape 8 : Le temps pour créer une liste de solutions : Vous êtes maintenant prêt(e) à chercher le remède à votre douleur.

Vous laissez aller votre imagination, votre bon sens et votre intelligence pour recenser les solutions à votre disposition. Que pouvez-vous faire pour rééquilibrer la situation ? Cela peut par exemple être de dire à l'autre « ça me fait mal quand tu me parles comme ça ». Cela peut être d'apprendre à vous faire plaisir tout(e) seul(e) si la personne avec qui vous partagez votre vie n'est pas là. Il est important d'accepter toutes les solutions qui vous traversent l'esprit sans nous préoccuper de leur justesse. Ensuite, vous triez les actes faux des actes justes et vous triez ces derniers selon leur efficacité et leur pertinence. Vous avez ainsi maintenant une liste d'actes possibles.

Etape 9 : Le temps pour s'engager à agir : Dans cette liste, vous choisissez un acte que vous vous engagez à pratiquer dans votre vie quotidienne. L'acte est donné par votre partie lumineuse et vous avez ici un sentiment d'amour pour l'autre, ce n'est pas un acte purement technique. Le bon acte, c'est celui qui vous plait vraiment, qui vous enthousiasme, sinon, c'est du bricolage. Parmi les actes les plus justes, un seul s'impose généralement comme étant la solution. Il vous reste alors à prendre l'engagement de le pratiquer. Et quand cet acte est réalisé, vous vérifiez sa justesse : a-t-il vraiment apaisé la situation ?

Etape 10 : Le temps pour faire un bilan : Si la situation est toujours aussi tendue, c'est que vous n'être pas allé au bout de l'une des phases et qu'il y a un manque de précision quelque part. Si vous n'arrivez pas à bien utiliser l'outil les premières fois, ce n'est pas grave, vous pouvez refaire un protocole plus tard. C'est en forgeant qu'ion devient forgeron! Donnez- vous le temps d'apprendre et de pratiquer cette procédure et félicitez-vous quand vous obtenez des résultats et des changements !

Voici un résumé du protocole pour créer un bien-être.

1-Je reconnais mon « j'ai mal ». 2-Je mets des mots précis sur mon « j'ai mal ».
3-Je trouve le coupable, le responsable et j'accuse.
4-Je me mets à la place de l'autre et je le comprends profondément.
5-J'innocente l'autre et moi-même.
6-Je trouve le souvenir clef qui me rappelle la situation présente.
7-Je compare ce souvenir avec la situation présente et constate que ce n'est pas la première fois et que ce qui se produit fait partie de mon cycle émotionnel.
8-Je pardonne à l'autre et à moi-même.
9-J'imagine une liste de solutions possibles pour aller mieux. Je trouve les ressources nécessaires. 10-Je choisi un acte que je m'engage à pratiquer !
11-Je revois la procédure étape par étape si le résultat n'est pas là ou je me félicite des résultats obtenus.

Outil en lien avec le chiffre 13 : Protocole de détoxination émotionnelle :

Introduction : Cet exercice permet d'évacuer des émotions négatives mais aussi des difficultés de toutes sortes.

Etape 1 : Vous vous installez confortablement sur une chaise, avec le dos bien droit et les pieds bien à plat sur le sol.
Etape 2 : Vous respirez lentement et profondément et détendez chaque partie de votre corps.
Etape 3 : Vous prenez conscience de vos émotions négatives, de vos douleurs et de vos difficultés. Vous pouvez les nommer. Vous pouvez les représenter sous la forme de petites boules noires ou sous une forme qui vous parle.
Etape 3 : Vous imaginez que devant vous se matérialise un tuyau ou un câble optique creux en son centre, en résine presque transparente ; un câble qui est extensible à l'infini. Il est important de l'imaginer de façon aussi détaillée que possible. Vous pouvez imaginer que l'une des extrémités, disons l'extrémité A du câble, se divise en deux sur une longueur d'une dizaine de centimètres.

Etape 4 : Vous vous visualisez en train d'accrocher l'extrémité A du câble soit à vos pieds, soit au bas de votre colonne vertébrale. Vous imaginez que l'extrémité du câble est solidement attachée.

Etape 5 : Vous ressentez vos jambes, vos pieds, le contact avec le sol et la terre qu'il y a sous vos pieds. Vous projetez votre conscience jusqu'au centre de la Terre où il y a un énorme noyau de lave en fusion qui pulse en permanence. Tout ce qui est placé dans ce noyau de lave est instantanément brulé et réduits en une quantité infinie de petites boules de lumière qui sont purifiées et réintégrer au noyau de lave. Vous prenez l'extrémité B du câble et vous la projetez sous vos pieds jusqu'au centre de la terre, en imaginant qu'il traverse toute les différentes couches de la croute terrestre.

Etape 6 : Vous ordonnez ensuite à toutes vos émotions négatives et douloureuses, à toutes vos difficultés, représentées par exemple par des petites boules noires, de foncer dans le câble et d'aller jusqu'à l'extrémité B, au centre de la Terre. Vous imaginez qu'une force de gravité puissante émanant du noyau les aident à descendre jusqu'au centre de la Terre et les expulse de vous.

Etape 7 : Vous pouvez éventuellement imaginer que vous décrochez l'extrémité A du câble et que le câble est aspiré jusqu'au centre de la terre ou qu'il éclate en mille morceaux qui sont aspirés vers e centre de la terre. Vous pouvez ensuite remerciez votre corps, le câble thérapeutique et la Terre pour leur aide.

Vivre le meilleur du chiffre 13 : Vous avez conscience de la nécessité de mener un grand combat intérieur, aboutissant à une profonde mutation, pour devenir votre être authentique et retrouver la mémoire de votre identité éternelle et de votre vrai « nom ». Cela implique de passer d'un état d'ignorance à un état de certitude intérieure ressentie dans tout votre être. Vous avez conscience que la seule transformation juste est celle qui entraine une plus grande sérénité et une plus grande joie. Ce combat consiste dans un premier temps à prendre conscience de la nature illusoire et temporaire de la matière, telle une matrice créée par l'esprit, en tant que monde radicalement opposé au monde spirituel. Il consiste à apprendre à vous détacher des pensées pour apprendre à vous fier à votre flair, à votre intuition et au sentiment de certitude. Il consiste à prendre conscience qu'il y a une vie dans un autre monde, nommé« au-delà », lorsque la vie du corps physique prend fin. Il consiste à prendre conscience de l'existence de deux réalités invisibles et d'apprendre à les discerner et les différentier ; l'une de ces réalités étant de nature matérielle, faites d'énergies subtiles dont certaines sont créatives et d'autres destructrices et l'autre de nature spirituelle, animique ou psychologique.

Il consiste à faire le nécessaire pour être en santé, en vivant dans un corps sain et vigoureux et en gérant sainement les énergies sexuelles, les pulsions et les angoisses. Il consiste aussi à prendre conscience qu'il est possible de vivre sur Terre, grâce à un certain processus et à un entrainement, en se nourrissant exclusivement d'énergie. Il consiste, par l'état d'esprit et les actions appropriées, à être capable de reconnaitre et de se protéger, de façon à être en sécurité, des forces de destruction qui existent dans la nature, dans le monde de la matière de façon à éviter tout dérèglement de l'instinct animal de survie, à sortir de la misère et de la douleur pour aller vers la joie.

Il consiste enfin à apprendre à aller du mensonge vers la vérité, en apprenant à se transformer, c'est-à-dire à éliminer, rejeter et abandonner définitivement les formes anciennes, usées, obsolètes et qui n'ont plus lieu d'être (attachements intérieur à ce qui est matériel, croyances, habitudes, situations, relations, objets, statuts et modes d'organisations), pour créer une forme d'être entièrement nouvelle et radicalement différente, permettant de ressusciter et de renaitre à votre identité éternelle.

Vous apprenez durant votre vie terrestre à prendre en compte l'au-delà et à préparer votre vie future dans l'au-delà, en vivant le plus possible, en menant une vie équilibrée, dans un état d'amour et en développant une pratique, nommée « sorties hors du corps » ou « sorties astrales », consistant à se détendre profondément, à se ressentir comme un être vivant et vibrant à l'intérieur du corps physique, à faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale en connectant les centres d'énergie du sexe, du cœur et de la tête, à utiliser des affirmations pour transférer la conscience du corps physique dans le corps astral puis pour explorer en conscience les différents états d'être et les différents mondes existant dans l'au-delà.

Vous prenez conscience que pour gérer une crise et réaliser une transformation, il est nécessaire de prendre en compte les étapes suivantes : 1 : Reconnaitre et ressentir sa difficulté, son absence de bien-être, sa misère et sa douleur. 2 : Nommer avec des mots précis son ressenti et sa difficulté. 3 : Identifier avec honnêteté qui l'on rend responsable, qui l'on accuse, en soi ou à l'extérieur de soi, de la situation. 4 : Se mettre à la place de l'accusé, comprendre les motivations et les causes individuelles ou collectives de la situation. 5 : Observer que la situation ne pouvait pas être autrement et apprendre à pardonner. 6 : Trouver un souvenir lointain qui évoque la situation présente, simplement en écoutant son ressenti et son intuition. 7 : Effectuer le lien entre cet élément du passé et la situation présente. 8 : Créer une liste de solution et

d'actions possible pour transformer la situation puis en choisir une pertinente qui a du sens, qui suscite joie et enthousiasme. 9 : S'engager à mettre en pratique cette solution. 10 : Faire un bilan au moment approprié, se féliciter des résultats obtenus et si nécessaire mettre en place d'éventuels réajustements.

Pour maîtriser cette métamorphose, il est finalement nécessaire d'intégrer le facteur temps, de gérer un calendrier, d'identifier les cycles répétitifs et les moments clefs, de préparer, de planifier, de respecter les étapes et d'intervenir au meilleur moment, quand la force de l'évidence indique le signal pour l'action.

Vous pouvez ainsi, avec le redoutable chiffre 13, franchir un cap majeur et entrer dans un monde nouveau, où vous pouvez pleinement servir et rembourser votre dette karmique envers la vie, au sein de la communauté avec les hommes. Enfin, à titre d'information, le chiffre 13 est, chez les Mayas, associé au chemin d'évolution, parfois appelé chemin enchanté, car il permet d'accéder au centre de votre âme. Cela est décrit dans le livre que j'ai écrit « Les mystères de l'astrologie Maya dévoilés » aux éditions Quintessence.

Etape 14 : Vous connecter et vous libérer.

Le message spirituel sacré du chiffre 14 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 14, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent l'Ange car il vous permet de vous connecter en réseau aux forces intelligentes d'amour et d'aide qui existent dans l'univers afin de générer des solutions et du progrès. Voici l'enseignement du chiffre 14 qui vous parlera des anges et de la guérison de l'âme. Je vous rappelle que vous avez été créé par une force éternelle, comme tous les autres êtres humains et que tout ce que vous faîtes, d'une manière ou d'une autre, nécessite le travail d'autres êtres humains que vous. Votre réussite personnelle et l'atteinte de vos objectifs sur Terre dépendent donc pour beaucoup de votre réseau relationnel et de l'activité d'autres êtres humains. Il en est de même dès qu'il s'agit d'atteindre votre but suprême, c'est-à-dire l'union de votre conscience en Dieu dans votre corps spirituel. Cela ne peut se produire qu'avec l'aide des anges et si vous n'atteignez pas cet objectif dès votre vie terrestre, il sera alors essentiel, quand vous irez dans l'au-delà, à la « mort » de votre corps terrestre, de savoir reconnaitre l'aide qui vous est offerte, en écoutant votre cœur et en apprenant à y réagir favorablement.

Les anges : Un « Ange » est un Etre Humain qui vit dans un état d'évolution, d'être et de conscience beaucoup plus avancé que vous. Il est en permanence relié à la « Source de toute vie » parce que sa conscience est fixée dans son corps spirituel, au centre de son être, générant un état d'Esprit que les religions ont nommées « Dieu ».

Il s'exprime selon la volonté du « Père », qui est en quelque sorte le chef des « Anges » pour la planète Terre, dans un état d'amour, d'unité, de conscience, de connexion, d'énergie, de force et de puissance très différent de l'état d'être vécu par la plupart des gens sur Terre. Il est également capable de passer d'un monde à un autre, d'un état à un autre en modifiant sa fréquence vibratoire. Certains Anges, comme par exemple Lao Tsé, Jésus-Christ, Bouddha, Jacob Böhme ou Bô Yin Râ, s'incarnent dans un corps physique afin d'aider celles et ceux de leurs frères et sœurs qui veulent être aidés, sur Terre, à retrouver le chemin vers leur Créateur.

Certains Anges sont toujours vivants dans l'aura spirituelle de la planète Terre et toute personne qui appelle un ange avec suffisamment d'amour peut entrer en contact avec lui/elle.

Bô Yin Râ nomme les Anges les « Rayonnants de la Lumière Eternelle » car ils canalisent et transmettent les rayons de lumière, c'est-à-dire l'énergie, l'amour et la conscience, depuis la Source, jusqu'au monde des Humains sur Terre, en étant connectés entre eux en réseau. L'Ange est ainsi un pont entre le ciel et la Terre, entre le spirituel et le matériel. C'est un Etre de Lumière et d'Amour, un guide qui permet de connecter différentes forces entre elles mais aussi de relier le passé, le présent et le futur. C'est un gardien protecteur tout puissant capable de défendre chaque « protégé(e) » mais tout en laissant toujours à chaque personne son total libre arbitre.

C'est un ami fiable qui apporte du soutien à l'âme dans son évolution ainsi qu'un conseiller, c'est-à-dire un messager, qui est là pour aider chaque personne à trouver espoir, foi, justesse, joie et courage, à se transformer, à intégrer sa nature multidimensionnelle divine, à exprimer le meilleur d'elle-même et à devenir progressivement connectée à « la Source de toute vie ». Cette aide se manifeste souvent à travers des coïncidences, des synchronicités ou par un message spécifique. Mais chaque personne peut aussi, à sa façon, être un ange en aidant son prochain, dans des petites choses ou dans des grandes ! Il existe dans les mondes spirituels invisibles un lieu nommé « La lumière du Christ » où toute personne ayant un cœur pur et rempli d'amour peut aller et être aidé. Jésus-Christ, par la puissance de sa force d'amour, à changé l'aura

électromagnétique et spirituelle de la planète Terre et à fait la promesse, qui seule pouvait être faîte grâce à une colossale force d'amour, de rester proche de la Terre pour aider, jusqu'à ce que le dernier être humain ait quitté cette planète. Un « Ange » fait parti d'un réseau et il participe à un plan qui existe pour la planète Terre. L'un des éléments ou objectifs de ce plan est de créer une humanité nouvelle, en transformant les civilisations qui existent sur la Terre en des civilisations célestes, c'est-à-dire qui appliquent sur Terre les lois du ciel, les lois de l'univers, lois dont la finalité est de permettre à chaque être humain de vivre libre et heureux et de retrouver dès son existence sur la planète Terre l'union avec son Dieu vivant et avec la « Source de toute vie ». Cela nécessite d'aller au-delà de la dualité et du sentiment de séparation mais aussi de voir que sur certains plans, la dualité est nécessaire et doit être acceptée puis transcendée.

La réalisation de ce plan passe par l'abandon progressif des religions (en lien avec l'ère dites des Poissons (218-2378 après Jésus-Christ) pour une authentique spiritualité, et ce pendant l'ère dite du Verseau (2378-4138).

Chaque planète habitée à ses « Anges » et la Terre n'est pas la seule planète habitée par des êtres humains dans la galaxie. Il y en a plus d'une dizaine d'autres. La planète Terre est cependant une planète relativement primitive, qui se situe plutôt en bas de l'échelle de l'évolution, dans le groupe des planètes de la galaxie habitées par des êtres humains.

Elle est pour l'instant maintenue en isolement à cause des comportements agressifs et du manque de conscience et d'amour de ses habitants. Il faudra encore du temps pour que l'humanité terrestre puisse faire partie de la confédération des planètes de la voie lactée, au moins quelques siècles. Il est nécessaire pour cela qu'elle réduise sa population et qu'elle fasse le chemin qui mène de la religion, (qui a été un temps nécessaire pour mettre fin à l'ignorance totale et à la barbarie), à la spiritualité.

Outil en lien avec le chiffre 14 : La guérison de l'âme : Procédure de travail sur les croyances :

L'âme ne peut être guérie que lorsqu'elle s'est rassemblée et que lorsqu'elle est à nouveau connectée avec la « Source de toute vie », dans un état de clarté tel le soleil en plein midi, dans un état de conscience et d'amour. Il y a donc un chemin à parcourir. Ce chemin peut être décomposé en un parcours thérapeutique composé de différentes étapes, que révèlent les arcanes secrets du tarot. Le but d'un parcours thérapeutique est de s'inscrire dans une évolution

globale de la conscience, évolution dont le but final est de devenir reconnecté à « La source de toute vie » en plaçant la conscience au centre du corps spirituel. L'humanité terrestre entre petit à petit dans une zone temporelle nommée « Ere du Verseau ».

Cela signifie que ce que symbolise le signe astrologique du Verseau va devenir de plus en plus prédominant. Parmi les éléments que symbolise le signe du verseau, il y a la force des réseaux et du groupe, la technologie, la psychologie et la psychothérapie. C'est ainsi que depuis peu, de nombreuses techniques thérapeutiques et différentes procédures de guérison (aussi appelé protocoles) sont apparues. Vous trouverez ci-joint deux procédures, deux approches thérapeutiques que vous pouvez expérimenter, de préférence avec l'aide d'une personne qualifiée ».

Voici une « procédure de travail sur les croyances ». Elle est utilisée en Coaching et en thérapie pour générer des transformations dans la vie, en lien avec un sujet spécifique.

1- Vous pouvez faire le point sur l'image que vous avez de vous : Image de soi : Dressez votre autoportrait ! Comment vous voyez-vous ? Quelles sont vos qualités, vos besoins fondamentaux, ce à quoi vous accordez de la valeur (vos valeurs) ? Quelles sont vos croyances ?

2- Vous pouvez faire le point sur vos points faibles, sur vos difficultés, sur votre ombre : Quelle est votre ombre ? De quoi avez-vous peur ? Quelles sont vos croyances ?

   Il est très important de prendre conscience que ce que vous avez mis en place jusqu'à présent constitue votre solution ou ce que vous croyez être la bonne solution. Et c'est précisément cette solution qui le plus souvent est la cause du problème. Pour changer la situation, il est alors nécessaire de mettre en place une solution différente.

3- Vous pouvez prendre conscience de votre stratégie anti-ombre : Quelles stratégies et solutions avez-vous mis en place (croyances, actions, mode de vie) pour ne plus avoir peur et quelles sont les conséquences de ces stratégies ?

4- Vous pouvez prendre conscience de l'impact de votre stratégie sur votre réalité : Comment la réalité donne t'elle raison à vos croyances ? Que créez-vous dans votre vie ? Apprenez à observer comment les réactions des autres et les événements de votre vie confirment vos croyances !

5- Vous pouvez vous donner les moyens de sortir de l'identification à ces schémas : Quand vous avez bien identifié les croyances qui vous limitent, vous pouvez identifier les souvenirs qui sont associés à ces croyances. Vous pouvez ensuite modifier vos souvenirs en visualisant des événements vécus d'une façon positive. Vous pouvez écrire l'inverse des croyances que vous avez jusqu'à présent portées! Vous pouvez utiliser la procédure nommé « the Work » décrite dans l'arcane 9. Vous pouvez expérimenter ce que vous ressentez et mettre en place une nouvelle stratégie et de nouvelles actions pour incarner vos nouvelles croyances et créer une nouvelle vie.

6- Vous pouvez observer l'impact de vos nouvelles croyances dans votre vie. C'est vous qui créez votre monde et si vous le voulez, vous pouvez le créer autrement !

Outil en lien avec le chiffre 14 : La guérison de l'âme : Introduction aux stratégies d'amélioration et de guérison.

Introduction : Ce texte est basée sur l'œuvre des thérapeutes Milton Erikson et Dan Short. (Voir bibliographie). Toute personne a en elle les ressources nécessaires pour améliorer les choses et pour guérir de ces déséquilibres, de ces difficultés. Le travail d'un ange ou d'un(e) thérapeute consiste à aider la personne qui le sollicite à déplacer son attention et à modifier sa vision des choses de façon à trouver des ressources internes, à en prendre conscience, à avoir confiance en elles et à les mettre en action, en fournissant les efforts nécessaires. Cela peut se faire grâce à différentes stratégies, ou combinaisons de stratégies, qui acceptent totalement la réalité spécifique de chaque personne et qui génèrent l'espoir qu'un changement est possible.

Stratégie de la fragmentation : Elle consiste à définir une difficulté en la nommant, à la décomposer en petits morceaux, à focaliser l'attention sur le premier petit morceau qui est isolé du reste et à trouver une solution pour ce petit morceau uniquement. Quand un fragment de la difficulté est résolu, la personne peut passer au fragment suivant. L'espace, le temps et l'activité peuvent être décomposés en éléments plus petits.

Stratégie du plaisir à progresser par des petits pas : Elle consiste à définir, à nommer et à clarifier l'objectif idéal synonyme de joie et de valeur, à fragmenter cet objectif en toute petites étapes, à focaliser l'attention sur l'une des étapes de la difficulté présente et à créer un progrès par rapport à cette étape.

Effectuer un progrès sur un élément ou une étape permet de démarrer un processus de changement. Le plaisir de progresser permet de développer et ancrer des comportements positifs et de trouver puis mettre en action de nouvelles ressources.

Stratégie du détournement de l'attention ou de la distraction : Certaines personnes ont des difficultés à changer et à progresser car elles focalisent en permanence leur attention sur leur difficulté ou sur leur peur. Quand on emmène par exemple un enfant faire une prise de sang et qu'il a peur, l'infirmière et les parents cherchent naturellement à détourner l'attention de l'enfant suffisamment longtemps vers quelque chose de nouveau qui va capter son attention.

Stratégie de la réorientation de l'attention dans l'espace ou dans le temps : Elle consiste à démarrer à partir de la situation présente à suggérer une nouvelle option, un nouveau chemin et une nouvelle direction vers laquelle la personne peut fixer son attention. Cela génère un changement de point de vue, d'interprétation, de vision, de sens donné et la possibilité de mettre en place des idées nouvelles et donc de nouvelles solutions.

Stratégie de l'utilisation nouvelle d'une situation existante : Elle consiste à reconnaitre et à accepter pleinement un comportement, une difficulté ou une situation existante, à identifier les ressources qu'elle comporte puis à utiliser ces ressources dans une direction nouvelle. Cela génère un changement de vision et la possibilité de mettre en action des ressources existantes d'une façon nouvelle.

Outil en lien avec le chiffre 14 :

La « Psychothérapie dynamique » : Une méthode de guérison.

Introduction : Voici une technique thérapeutique qui donne de très bons résultats. Elle a été inventée dans l'est de la France par le docteur et excellent thérapeute Gérard Perrin, avec qui j'ai eu la chance de faire des stages en 1996. Elle permet, dans un premier temps, de prendre conscience, dans votre être tout entier, des schémas ou scénarios intérieurs que vous créez pendant votre enfance ou votre adolescence. Au moment où ils ont été mis en place, ces scénarios étaient considérés comme une solution ou comme la moins pire des solutions. Certains de ces scénarios, qui continuent de «fonctionner» à l'âge adulte, sont inadaptés. Ils limitent votre évolution. Ils engendrent un sentiment

de mal-être, de souffrance et de frustration. Ils créent toutes sortes de problèmes et vous empêchent de vivre la vie à laquelle vous aspirez.

L'objectif premier de la thérapie dynamique est de retrouver et de ressentir les plaisirs éprouvés durant l'enfance puis occultés, mais aussi les petites phrases enfantines qui ont déclenchés des décisions dont vous subissez les conséquences à l'âge adulte. Ce sont ces plaisirs et les petites phrases enfantines, en rapport avec une décision, qui précèdent la création de problèmes et de souffrances. Une fois ces plaisirs et ces petites phrases ressenties, formulées et soumises à la conscience d'adulte, la thérapie dynamique permet, dans un deuxième temps, de transformer vos scénarios intérieurs. La souffrance est déracinée, les vieux scénarios inadaptés sont abandonnés et d'autres scénarios sont créés.

Ces nouveaux scénarios se traduisent alors par une vie nouvelle, bien vécue et pleine de joies et par un sentiment de libération intérieur.

Voici les deux principes et les deux modes d'expression typiques sur lesquelles est construite la psychothérapie dynamique. Le premier principe : Il a été décrit par Freud puis par d'autres psychologues après lui. Il explique dans un premier temps qu'il y a un lien directe entre les scénarios intérieurs que se créé une personne durant son enfance et ceux qui composent sa personnalité à l'âge adulte.

Dans un deuxième temps il souligne le lien direct de cause à effet existant entre la vie intérieure ou la personnalité d'une personne et sa vie extérieure. Ce principe explique que notre vie extérieure se réalise en fonction des scénarios ou modèles que l'on porte en soi. Selon ce principe, dès votre petite enfance, différents événements se produisent. Vous adoptez alors des croyances et des idées sous forme de petites phrases enfantines.

Vous éprouvez aussi des sentiments, des émotions ou des besoins. Tous cela engendrent des attitudes et des scénarios intérieurs.

Ces scénarios se traduisent par des décisions et des actes. Vos actes deviennent alors des habitudes et des tendances. L'ensemble de vos tendances forment votre caractère et en semant ce caractère vos récoltez des événements concrets dont l'ensemble représentent votre vie extérieure. Vous vous êtes ainsi créé des scénarios et êtes en quelque sorte devenu persuadé, plus ou moins consciemment, à l'âge adulte, que votre vie affective, professionnelle, matérielle ou spirituelle ne peut que se dérouler de telle ou telle manière. Vous réagissez alors à votre contexte ou à votre environnement avec vos scénarios intérieurs.

Ses scénarios s'expriment tout au long de votre existence sous forme d'événements extérieurs que vous matérialisez, et bien souvent, l'histoire se répète sous des formes différentes car vous tendez à matérialiser les scénarios que vous avez créé dans votre enfance jusqu'à ce qu'un travail sur soi (c'est à dire une transformation) soit effectuée.

Le deuxième principe : Ce principe, à peine mentionné par Freud, à été mis en valeur par Gérard Perrin. Selon ce principe psychologique, derrière toute souffrance psychique qui dure ou se répète se cache un plaisir inconscient et interdit qui a été ressenti et éprouvé par l'enfant. Mais comme les valeurs morales inculquées par notre société disent qu'éprouver de tels plaisirs est honteux et que celui qui les éprouve est coupable, ces plaisirs sont refoulés dans l'inconscient.

Exemple : Un enfant, lorsque ses parents lui donnent un ordre auquel il n'a pas du tout envie d'obéir, peut refuser d'obéir, faire le contraire de ce qu'on lui dit, ou faire n'importe quoi. Il éprouve alors un plaisir enfantin, une jubilation à l'idée de ne pas avoir fait ce qu'on lui a dit, et peut être aussi un sentiment de ne pas être un espèce d'objet ou de marionnette de ces parents, de ne pas avoir été manipulé tant que ça et de ressentir qu'il a une certaine liberté, un certain pouvoir sur les événements. L'enfant se sent cependant coupable d'éprouver un tel plaisir et il souffre. Et s'il montrait ce plaisir, il serait certainement sévèrement puni. Alors il refoule son plaisir et fini par ne plus le ressentir.

Ce plaisir est associé à de la culpabilité et de la souffrance. Autrement dit, la souffrance et la frustration reste mais le plaisir non. L'enfant est quand même réprimandé ou puni parce qu'il n'a pas fait ce que lui a demandé son père ou sa mère. Il se sent frustré et il souffre d'autant plus qu'il n'a pas pu se libérer du plaisir ressenti. Lorsque de tels scénarios se produisent un grand nombre de fois, ils finissent par engendrer des problèmes de toutes sortes.

Lorsque les adultes que nous sommes devenus redécouvrent ces plaisirs, ils réalisent spontanément qu'ils les payent trop chers, que les conséquences qu'ils engendrent sont trop lourdes et ils cessent ces jeux enfantins qui ne les intéressent plus. Et lorsque ces plaisirs, qui sont la racine de la souffrance, sont évacués, la souffrance se désagrège et fait place à un sentiment de liberté intérieure. Il s'agit dès lors de retrouver le plaisir d'origine, la petite phrase enfantine d'origine. Il s'agit ensuite d'observer les conséquences de cela dans la vie d'adulte.

Ensuite, il s'agit d'en rire et d'être touché par cet enfant. Il est ensuite nécessaire de prendre la décision de changer, de prendre de nouvelles décisions et de rechercher un nouveau plaisir, une nouvelle joie.

Le premier mode de fonctionnement : L'identification : L'identification consiste à observer un comportement chez une personne que l'on considère comme importante, à identifier ce comportement puis à l'adopter en l'imitant. L'enfant tend à s'identifier à l'un de ces parents, souvent mais pas toujours celui du même sexe. Pour montrer qu'il aime l'un ou l'autre de ces parents, ou par désir d'être grand comme eux, il se comporte et agit comme sa mère ou son père. Cependant, en s'identifiant à eux, l'enfant adopte aussi leurs limites, leurs points faibles et les difficultés qui en découlent.

Exemple : Un enfant écrit mal et l'institutrice se plaint auprès des parents. Quand on demande à l'enfant pourquoi il écrit comme ça, il répond avec un grand sourire «j'écris mal comme papa».

Sa croyance est que son papa l'aimera si il est comme lui et son plaisir et d'être comme papa. Il peut alors tout aussi naturellement dormir peu, se mettre en colère ou adopter des comportements et des actes qui sont des copier-coller, des imitations de l'un ou l'autre de ces parents. **Autre exemple :** Une enfant développe la croyance que « Pour être une femme comme maman, je dois être soumise ». Elle se soumet donc en apparence mais au fond d'elle, elle se révolte et accuse inconsciemment ses parents. C'est alors la faute à papa et à maman. L'enfant éprouve un plaisir à être imiter sa mère mais comme elle ne se sent pas bien avec cela, elle se venge contre son parent.

Le premier second de fonctionnement : Il s'agit de la vengeance enfantine. Là où il y a une souffrance, il y a un plaisir derrière et c'est ce plaisir qui créé le problème, c'est-à-dire la mise en place d'un fonctionnement et de croyances. La vengeance est déclenchée par un plaisir. Exemple : Un enfant qui est brimé ou délaissé par ses parents veux punir et embêter ses parents.

Il se venge parfois en se faisant mal parce que c'est la seule solution qu'il a. L'idée de punir ces parents lui procure du plaisir. Ainsi il s'exprime, il réagit et a l'impression de ne pas subir. Il peut dire « puisque c'est comme ça... je vais.... pas manger mon dessert... je vais tout rater… na na nère » ! L'idée lui procure un plaisir et une jubilation qu'il ressent à un moment donné mais qu'il ne peut pas montrer puisque c'est tabou. Il refoule donc son plaisir et finit par ne plus le ressentir. Mais le schémas mis en place reste et continue de fonctionner, engendrant souffrance et frustration.

L'enfant peut alors se dire : « ça prouvera que vous m'avez pas aimé, que vous m'avez mal élevé et que vous n'êtes pas de bons parents.

« L'enfant joue sans vraiment jouer car il refoule le plaisir. Si je réussi, ça veut dire que mes parents m'ont aimé et ça c'est insupportable». L'enfant punit, mais en fait il se punit lui-même sans s'en rendre compte.» Il rate tout pour prouver que ses parents ne l'ont pas aimé ou élevé comme il aurait voulu, qu'ils ne se sont pas bien occupé de lui et qu'ils n'ont pas été de bon parents ». Quand on prend conscience d'un schéma de ce type, l'on parvient alors à se dire « Mais j'ai fait ça, c'est bête, c'est enfantin ! ». Quand ces principes ont bien été intégrés, il est possible, avec l'aide d'un thérapeute, de passer à la pratique. La première étape est de formuler clairement le problème en cherchant une situation où l'on s'est senti en souffrance. Exemple : J'ai eu un sentiment de culpabilité sans savoir pourquoi. J'avais l'impression que certaines personnes me rejetaient, qu'il y avait une barrière, une distance. Je me demandais pourquoi elles ne m'aimaient pas. Je me suis mis en retrait et puis ça s'est arrangé.

Mais j'avais l'impression de ne pas m'affirmer vraiment et ça me mettais en colère. La culpabilité est une forme de souffrance donc il y a un plaisir en dessous. Le premier travail est de tenter de ressentir le plaisir qu'il y avait derrière la culpabilité. *Le second travail consiste à travailler sur le problème en le mettant en scène, comme lors d'une pièce ce théâtre, avec différents couples de personnages intérieurs que l'on peut identifier en soi.* Cette mise en scène est venue à s'appeler « constellation » et l'on dit que l'on va « consteller » le problème.

Le premier couple est composé du juge et de l'enfant.

Le juge : Il fonctionne comme dans un tribunal. Il juge et dit par exemple « ça c'est bien, ça c'est pas bien ». Il peut dire : « T'as pas honte de... ! T'es pas quelqu'un de bien! T'es pas évolué ! T'es un monstre. Ce n'est pas bien ce que tu fais là. Je vais t'abandonner. Je vais te détruire. Je vais te manipuler. Tu m'emmerdes ! T'aurais jamais du naitre. Tu n'auras pas d'amour !

Tu n'auras pas de tendresse ! Tu ne seras pas aimé ! ». Il peut même parfois menacer de mort. Le plaisir du juge est d'utiliser un code de lois, d'avoir du pouvoir, d'avoir raison et d'avoir le droit de. Du point de vue du juge, un enfant à tort d'être un enfant et d'exister en tant qu'enfant spontané. Si l'enfant obéi au juge, il l'aime et sinon, il ne l'aime pas. Le juge non canalisé peut éprouver un plaisir malsain à enchaîner l'enfant voir à tenter de le détruire.

Les jugements et principes du juge doivent être travaillés de façon à ce qu'ils deviennent en harmonie avec les lois universelles spirituelles et avec les nécessités du moment. On ne peut sortir du juge qu'en arrêtant de juger le juge, en arrêtant de dire « c'est mal ce qu'il dit » et surtout en apprenant à voir juste. Le juge est la pour faire appliquer la loi universelle qui nous permet d'évoluer. Mais plus le juge juge, d'une façon qui n'est pas juste et qui n'est pas en harmonie avec la loi de l'amour et plus l'enfant se rebelle et réagit, en disant par exemple « t'es méchant, disparait, vas t'en ! L'enfant peut chercher à se venger et il y a alors une guerre intérieure entre l'enfant et le juge qui doit être transformée. Le travail à effectuer consiste à fermer les yeux et à s'identifier au personnage, donc ici au juge, par rapport au problème. Par rapport au problème posé, il est nécessaire de se mettre dans la peau du juge et de faire parler le juge en soi. Que dit le juge à l'enfant par rapport au problème en question? Il est nécessaire de ressentir le juge et son plaisir et de retrouver les phrases du juge.

L'enfant : Votre enfant intérieur permet la créativité, la spontanéité et le lien avec l'intérieur. Il est vos émotions. Il aime jouer. Il réagit en fonction d'une logique « j'aime » ou « j'aime pas », « j'ai envie » ou « je n'ai pas envie ». Il veut être libre de faire ce qu'il veut. Il recherche le plaisir et agit pour ressentir du plaisir. Il a un plaisir immense à être dans l'émotion car il a l'impression de retrouver la fusion maternelle et c'est tellement bon pour lui. Mais dans la vie quotidienne, les émotions s'expriment toujours dans la dualité, sous une forme blanc ou noir, joie et tristesse, satisfaction ou culpabilité. Le sentiment lui est un. Il est paix, sentiment de plénitude, de plaisir et d'unité avec la vie.

Face aux pressions du juge et des adultes, l'enfant soit se rebelle en apparence, mais en fait se soumet, en piquant une colère ou en boudant tout en obéissant quand-même, soit il se soumet en apparence mais derrière se rebelle. Il peut penser : Tu vois je suis tout gentil, un gentil petit enfant et je fais ce que tu veux**.** «Mais rien que pour t'emmerder je vais faire le contraire de ce que tu veux».» « Cela prouve que... ».« Et l'enfant ressent alors un plaisir, le plaisir de prendre ces propres décision, de croire qu'il a du pouvoir, qu'il peut se débrouiller seul comme sa mère et son père.

Quand l'enfant expérimente un jugement négatif, il cesse de s'aimer et il n'est plus spontané. Il bascule alors dans un schéma rébellion/soumission. Le travail consiste ici, quand on a bien compris ce qu'est son enfant intérieur, à se mettre dans la peau de l'enfant en soi et à le faire parler, par rapport au problème d'origine. Est t'il soumit ou rebelle ? Que dit l'enfant au juge ? On ferme les yeux et l'on s'identifie au personnage par rapport au problème.

On apprend à ressentir le plaisir et la jubilation de l'enfant. Le but est de retrouver la sensation corporelle et la mémoire corporelle du problème sans rentrer trop dans le problème et sans être trop dans l'émotion. Il s'agit d'avoir une impression globale.

Le second groupe est composé du diable intérieur, de l'extra-terrestre ou sage fou et de l'ange qui rit.

Le diable : On l'appelle aussi l'ombre, le destructeur ou le saboteur. Il est rusé, pervers et trompeur. Il se cache sous des masques différents. Il éprouve du plaisir à harceler, à détruire, à saboter, à torturer et à faire mal. Il ne veut pas tuer car il veut que la situation dure. Il créé des conflits et les attise. Il incite à la haine. Il attise les peurs, le désir de vengeance et fais ressortir les pensées négatives. Quand vous voulez vous venger, c'est votre diable. Il se nourrit des malheurs des autres et veux empêcher le bonheur.

Autant le juge correspond à une satisfaction froide, autant le diable correspond à un sadisme chaud. Le diable veut avant tout être reconnu.

Le travail consiste ici à imaginez votre diable et à le visualiser. Comment est-il ? Poilu? Les yeux rouges ? Une longue queue? Petit? Il est ici nécessaire de fermer les yeux et de s'identifier au personnage par rapport au problème. Le diable peut par exemple dire : « Le pauvre petit enfant a peur ha ha ha ! Tu as vu comme tu es ridicule ou stupide ou autre chose ! T'es insatisfait hein ! T'es malheureux ha ha ha ! C'est bien fait pour toi car tu es nul(le). Continue à croire que, par exemple, l'amour de l'autre va te détruire comme ça tu ne seras jamais aimé et tu souffriras, hi hi hi comme c'est drôle ! Continue !

De toute façon, c'est ta destinée de souffrir et d'échouer. Ca t'apprendra à croire que… ! Quoi ! Tu veux te battre avec moi ! Chouette alors ! Tu ne peux rien faire, c'est moi qui ai le pouvoir! Toi tu n'es qu'un misérable être humain… »Et puis t'a vu ce qu'il s'est passé ! Tu ne vas pas pardonner ça ! Quand même ! » On ne peut pas le détruire et plus on lutte contre lui et plus on se sabote, et plus il est content.

Le diable fonctionne dans un jeu de rôle de type victime-persécuteur. Il a une tendance naturelle à la persécution et à la destruction.

Il a tendance à attiser les individus, soit dans le rôle de victime, soit dans le rôle de persécuteur. On vit dans un monde où l'on assiste les victimes. Beaucoup de gens se posent en victimes pour qu'on vienne les sauver et les secourir et les aimer. Il est nécessaire de canaliser le diable vers des choses positives, vers une destruction utile et bénéfique.

Il est nécessaire de détruire ce qui doit être détruit. Il est nécessaire de reconnaitre son rôle utile, d'accepter son coté positif uniquement et de voir qu'il y a plein de choses à détruire sur Terre pour que la vie se perpétue. Les thérapeutes par exemple détruisent les névroses des gens. L'appareil digestif et les intestins éliminent la nourriture et les substances toxiques ou inutiles. Il y a aussi des situations ou des relations dans la vie qui à un moment doivent être détruites et transformées. Il est nécessaire d'établir une relation avec lui et de le laisser s'exprimer en soi d'une manière positive. Il peut alors dire : T'as vu il y a un truc à détruire là, je peux y aller. Et quand on lui dit merci d'avoir joué son rôle, il est content. Le juge devenu juste permet de savoir quand le diable peut s'exprimer et lui dire ce qu'il est juste de détruire. Il est nécessaire de se faire des amis avec les sous-personnalités. Il existe ensuite des personnalités qui sont au-dessus du juge, de l'enfant et du diable.

ET l'extra-terrestre : ET est le vieux sage en nous plein d'humour. Il sait tout et il voit tout. Il tourne autour de la terre dans sa soucoupe volante avec son copain. Il regarde les humains un peu comme nous quand on regarde les singes dans un parc ou un zoo. Il raconte à son copain ce qu'il voit en lui donnant un petit coup de coude et en rigolant. Il prononce une phrase comme « t'a vu celui là il joue a... pour... au lieu de.... ». Il sait que l'autre joue à avoir un problème et qu'en réalité il n'y a pas de problème. E.T permet une première prise de distance et d'apporter un début de solution.

Le travail à faire consiste ici à fermer les yeux et à s'identifier au personnage par rapport au problème. Que dit E. T à son copain par rapport à votre problématique actuelle?

L'ange qui rit : L'ange est plein d'amour. Il est puissant et il sait tout. Il veut que chaque être humain soit heureux, qu'il se libère de ses propres jeux, des scénarios et croyances qu'il s'est créé. L'ange est heureux quand une personne évolue. Il nous montre la solution mais ne l'impose jamais car il laisse toujours un libre choix. Il ne juge pas. Il est ici nécessaire de ressentir le plaisir de l'ange à nous voir évoluer, à nous voir nous libérer. L'ange dit en souriant d'un regard amusé « Mais quand est-ce que tu va enfin...voir que…faire » ou encore « Et si tu faisais... tu ne crois pas que ça aiderai à... Et si tu faisais... tu ne crois pas que ça éviterait de... ».

Le travail à faire consiste ici à fermer les yeux et à s'identifier au personnage par rapport au problème. Que dit l'ange par rapport au problème en question. L'ange voit les jeux et les scénarios et il éclate de rire d'un rire franc.

Le couple suivant est composé de la mère intérieure et du père intérieur.

La mère intérieure : Elle est la mère idéale. Elle est l'archétype de Marie, de la déesse mère et de la mère divine. Elle est éternelle et se situe par rapport à l'éternité. Elle incarne une femme sacrée, une bonne fée, une magicienne mais qui est toute proche. Elle est douce, affectueuse, calme, sereine, bonne, généreuse, belle, protectrice, rassurante par sa présence et compréhensive. Elle ne se fâche jamais mais explique toujours calmement. Elle est toujours présente et elle pardonne tout, elle accepte tout. Elle apporte bien être et sérénité. Elle engendre une foi et des émotions quasi-religieuses. Quand elle voit jouer son petit enfant, elle sent qu'il est touchant, émouvant, attendrissant, pur, enfantin et naïf. Il y a tant de spontanéité, tant de beauté ! Elle a confiance en son enfant. Elle sait qu'il ou qu'elle évoluera et sera un jour heureux(se). Elle sait tout car elle voit tout. Et elle a un programme avec des étapes pour son enfant.

Elle sait donc où chaque personne doit aller. Elle prononce une phrase comme « Un jour tu sauras que... Un jour tu verras, il se passera tel ou tel événement ». Le travail à faire consiste ici à fermer les yeux et à s'identifier au personnage par rapport au problème. Que dit la mère intérieure par rapport au problème en question ?

Le père intérieur : Il est le père idéal. Il est présent et solide. Il est une force solide sur laquelle on peut s'appuyer à tout moment. On peut compter sur lui. Il est fort, noble, généreux, complice, comme un ami, un grand-frère qui s'engage. Il sait tout. Il protège. Il est structurant sans dominer, sans manipuler ni condamner. Il s'exprime et agit dans le monde avec sagesse. Il est sage et souple. Il guide et enseigne avec sérieux mais aussi avec un certain humour. Dans un premier temps, il explique à son enfant ce qu'il n'a pas compris. Dans un deuxième temps, il propose une solution très concrète en montrant ce qu'il faut faire. Il propose parfois un acte symbolique, un acte magique. Il prononce une phrase comme « Ecoute, tu vois, tu n'as pas compris que... ». « Ce que tu peux faire, c'est... ». « Tu as toute les cartes en main pour... ». Le travail à faire consiste ici à fermer les yeux et à s'identifier au personnage par rapport au problème. Que dit le père intérieur par rapport au problème en question. Il est nécessaire de ressentir le plaisir du père à voir son enfant grandir et devenir autonome.

Conclusion : La difficulté est traitée et transformée grâce à l'aide des différents personnages. Il est ensuite nécessaire de décider et de s'engager à mettre en place et faire durer le changement et la guérison.

Pour voir les choses avec une perspective plus large, chaque être humain, d'un point de vue de la psychologie, a une fracture à résoudre pour évoluer. D'un coté, il a une personnalité (P) avec tous ses jeux et ses personnages intérieurs. La personnalité permet de s'adapter au monde. Elle est une construction que l'on s'est faîtes ou que la société a fait. De l'autre coté, il y a l'individu, l'individualité (I), c'est notre identité terrestre véritable, notre identité éternelle, c'est à dire qui on est vraiment. La thérapie dynamique est un moyen de se transformer. Quand on réunit la personnalité P et l'individu I, on devient sage. Pour passer de P à I, il faut démonter et transformer les jeux et les mécanismes de la personnalité. Il faut affronter le vide et pour cela, il faut avoir conscience du E, c'est à dire l'être ou encore de l'essence représentés par la mère intérieure et le père intérieur. P et I forment le coté psycho-émotionnelle. Plus on travaille le coté psycho-émotionnel et plus il faut travailler aussi sur l'essence, sur l'amour. C'est comme un arbre, plus l'arbre veut pousser vers le haut, plus il doit s'enraciner dans le sol.

Pour passer du P au I, il est nécessaire prendre soin de soi. Mais il y a souvent une difficulté à lâcher les jeux de la personnalité. On se sent mal mais il y a une partie de nous qui ne veut pas en sortir. Il y a une volonté de ne pas lâcher, de s'accrocher, de rester fidèle. L'orgueil fait que beaucoup de gens ne veulent pas admettre qu'ils avaient tort de croire "ça", de croire par exemple que papa /maman devaient prendre soin de l'enfant et vivre en harmonie même s'ils n'en étaient pas capables. L'amour de soi, c'est comprendre qu'il faut arrêter cette guerre avec les jeux, c'est comprendre qu'ET, l'ange, le père et la mère intérieure peuvent aider. C'est comprendre que quand le juge aimera les jeux de l'enfant et que l'enfant pourra jouer avec le juge, la guerre cessera. Quand vous savez réellement prendre soin de vous, vous savez prendre soin des autres. Quand par instinct, vous avez envie de faire quelque chose, soit vous écoutez la moulinette du mental et vous ne faîte pas, soit vous le faîte et c'est alors pratiquement toujours juste. Il est nécessaire de détruire les jeux de la personnalité et pour cela, il faut aller dans le sentiment de ce qu'il y a à faire, dans ce que l'on ressent comme étant juste et évident. La certitude, le sentiment de certitude, c'est le sentiment d'évidence qu'il y a à faire ceci ou cela, que vous faîtes ce que vous devez faire et que vous êtes là où vous devez être. Pour évoluer, il est nécessaire de laisser l'intérieur et cette sensation de certitude diriger votre vie. Vous devenez alors créateur de coïncidences positives, de synchronicités qui apportent de la joie. Cela s'appelle « écouter son cœur ».

C’est quand on apprend à s’aimer soi-même et que l’on écoute son cœur que l’on avance réellement vers la guérison de son être. C’est ce que j’ai expérimenté avec ce cher Monsieur Perrin.

Vivre le meilleur du chiffre 14 : Elargissant votre conscience jusqu’à l’infini dans l’espace et dans le temps, vous apprenez à découvrir les différentes dimensions, mondes, corps, plans ou fréquences vibratoires de la réalité. Vous prenez conscience que l’être humain est un système d’informations énergisé multidimensionnel, régi par la gravité et le mouvement, qu’il a fait le choix de s’incarner dans la matière, de se couper en conséquence presque en totalité de son créateur, de se scinder en deux, en un pôle masculin et un pôle féminin, puis de se fragmenter en plein de sous-personnalités et programmes plus ou moins autonomes. Vous prenez conscience que partout, des milliards d’âmes humaines, regroupées en communautés d’âmes et formant l’Humanité, sont liés entre elles par des liens invisibles et parcourent un chemin du retour pour se réunifier, pour retrouver leur androgynat et pour se reconnecter à leur source créatrice dans un état d’éveil, d’amour, de puissance et d’intelligence. Vous avez conscience que ces âmes humaines ont besoin d’aide pour avancer, qu’il est préférable d’aider lorsque l’aide est clairement demandée et que la manière juste d’aider est de proposer, de montrer le chemin, puis de laisser à l’autre une totale liberté d’agir selon ce qui est proposé, en aidant toujours l’autre à développer son autonomie. Vous prenez conscience qu’il existe tout un réseau, toute une hiérarchie d’êtres, souvent appelés « Anges » ou « transmetteurs de lumière », dont certains sont incarnés et d’autres non incarnés, qui offrent de servir les âmes en chemin pour leur permettre d’avancer et de se libérer des illusions liées au monde de la pensée et de la matière.

Vous prenez conscience que la Terre n’est pas la seule planète habitée dans notre galaxie et qu’il y a eu sur Terre des civilisations disposant de technologies qui ont disparue depuis très longtemps suite à des cataclysmes et à des problèmes de pouvoir. Vous prenez conscience que la véritable liberté a toujours une forme précise génératrice de sérénité, qu’elle implique de connaitre et d’appliquer les lois universelles de l’évolution, c'est-à-dire d’accomplir la « Nécessité », de conformer votre vie en fonction de votre chemin d’évolution spécifique, c'est-à-dire de votre « Nécessité » et d’agir pour réintégrer à votre centre les différentes parties de votre personnalité.

Vous veillez à vous préserver du fantôme de la liberté, généré par le cerveau et de ces mirages utopiques.

Vous prenez conscience que pour bénéficier de l'aide intérieur des « anges » il est nécessaire de cultiver un état d'esprit constitué de calme intérieur, de confiance, de foi, d'amour, d'absence de désirs, d'impatience, de craintes et d'illusions, d'avoir conscience des talents qui vous sont données par la vie et de les utiliser pour servir et aider les êtres humain à progresser, d'être plein de bonté, sobre et discret et enfin d'agir pour accomplir vos devoirs, pour exprimer votre spécificité, pour apporter votre contribution au progrès là où c'est possible et pour retrouver votre liberté. Vous avez conscience des liens de cause à effet et que dans le monde extérieur, « l'aide des anges » peut s'exprimer sous la forme de « hasards », de coïncidences et de synchronicités, c'est-à-dire d'interventions, dans l'invisible, qui modifient le déroulement des événements afin d'apporter un progrès. Vous êtes à l'écoute des « signes » de la vie avec discernement. Vous savez que presque chaque être humain finira un jour par retrouver la lumière, ce qui vous donne un espoir et une foi inébranlables. Vous avez aussi conscience que le bonheur est un état d'âme fait d'amour, de joie, de paix et de sérénité, que seul un bonheur limité peut être atteint sur Terre grâce aux choses matérielles et que le bonheur suprême ne peut être atteint qu'après la vie terrestre grâce à une communion totale avec la « Source créatrice de toute Vie ».

Etape 15 : Passer du sabotage à l'expression de vos passions.

Le message spirituel sacré du chiffre 15 : Il s'agit ici d'incarner et de gérer avec sagesse l'énergie du nombre 15, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent soit « le forgeron », soit « le saboteur manipulateur », soit « le diable », soit « le maître de la matière », car il vous permet, vu sous un angle positif, d'expérimenter votre pouvoir sur la matière, de jouir pleinement du monde de la matière, de vivre ce qui vous passionne, de créer puis détruire des formes matérielles, de gagner de l'argent et de faire circuler l'énergie sexuelle.

Si vous observez l'histoire récente et ancienne de la planète Terre, vous remarquerez que les mêmes situations se répètent depuis l'aube des temps. Il y a des guerres et beaucoup de misère. Ce n'est pas vraiment le paradis sur Terre. Pourquoi ? L'être humain est pourtant très intelligent et il a de remarquables capacités de créativité et d'adaptation !

C’est donc qu’il y a un « loup ! », un souci, un problème, une force qui fait tout son possible pour tenter d’empêcher l’être humain de créer son bonheur sur Terre. Reconnaitre cela permet de faire un important pas en avant. Le monde de la matière, qui est l’extrême opposé du monde de l’Esprit, est maintenu en existence par un ensemble d’entités de nature matérielles. Le chef de ces entités a été appelé le diable par la religion catholique et le chef des djinns par la religion musulmane. Ces entités existent réellement et toute personne qui veut avancer sur le chemin de sa vérité profonde devra apprendre à les prendre en compte, à les éviter autant que possible et à gérer autant que possible leur influence. Le Diable est un personnage est très particulier car il se nourri de toutes vos émotions négatives. Il cherche à vous corrompre, à vous maintenir dans un état d’ignorance, d’inconscience, d’illusion, de peur et d’esclavage ! Pourquoi ? Parce qu’il a besoin de continuer à se gaver de votre énergie. De son point de vue, comme il a besoin d’énergie et donc de se nourrir, comme toute forme de vie, ce qu’il fait est légal et normal. Vous êtes un peu sa pile électrique en énergie vitale, comme dans le film « Matrix », sauf que lui se nourri de la misère et de la détresse émotionnelle des êtres humains sur la planète Terre et qu’il n’a absolument pas conscience qu’il existe des mondes au-dessus du sien ; à tel point que quand un être humain parle de Dieu, il croit que c’est de lui que l’on parle. C’est lui qui vous met dans des états de désespoir, de haire, d’esprit de vengeance et qui vous fait parfois faire des bêtises.

C’est lui qui vous maintient dans un état misérable en vous faisant croire qu’aucun changement et aucun espoir n’est possible. Voici l’enseignement du chiffre 15.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Procédure de questionnement pour apprendre à identifier, à nommer et à résoudre une difficulté :

Certaines personnes savent très bien parler de leurs difficultés, les nommer, identifier leurs causes puis générer des transformations pour les résoudre. Pour d’autres personnes, cela est beaucoup plus difficile. Voici une procédure que vous pouvez utiliser pour identifier, décrire et nommer vos difficultés. Cette procédure consiste à vous poser les bonnes questions puis à y répondre, ou à trouver de l’aide si vous n’y parvenez pas. Une difficulté ou une douleur révèle un déséquilibre qui a une cause. Vouloir supprimer la douleur ou le déséquilibre sans remédier à la cause ou sans supprimer les éléments déclencheurs ne résoud pas le problème.

1 : Questions pour introduire la situation :

- Quel est votre problème ? En quoi et pour qui la situation actuelle est t'elle un problème ? Comment se manifeste le problème dans la situation présente ? Comment est ce que cette difficulté influence votre vie quotidienne ?
- Qu'est ce qui est actuellement insatisfaisant, difficile ou douloureux dans votre vie ?
- Qu'est ce qui vous amène ? Quelles sont vos attentes ?

2 : Questions pour définir la situation :

- Depuis quand avez-vous cette difficulté? Quand cette difficulté est t'elle apparue pour la première fois ? Que se passait-il alors ?
- Comment cela se manifeste t'il concrètement dans votre vie maintenant ? Quel impact, quelles répercussions et quelles conséquences cela a-t-il sur les différents domaines de votre vie ?
- Avez-vous identifié ce qui vous bloque vraiment ? C'est quoi ?
- Quels pourraient être les bénéfices secondaires produits par la situation actuelle et par votre difficulté. En quoi est ce que la situation vous arrange ?
- Quand avez-vous pris conscience de votre difficulté et comment cela s'est t'il passé ? Comment était votre vie quand la difficulté s'est manifestée pour la première fois ? Quand a-t-elle commencée à vous perturber ?
- D'après vous pourquoi avez-vous ce problème ?
- Pouvez-vous évaluer l'intensité ou la gravité de votre difficulté entre 1 et 10 ?
- Pouvez-vous évaluer votre degré de motivation à résoudre votre difficulté ?
- Quelles images vous viennent quand vous parlez de votre situation ?
- Qu'est ce qui atténue votre difficulté ?
- Qu'est ce qui aggrave votre difficulté ?
- Qu'est ce que cela vous empêche d'être ou de faire ?
- Qu'est ce que cela vous oblige d'être ou de faire ?
- Qu'est ce que vous aimez et n'aimez pas dans votre situation ?
- Qu'avez-vous fait jusqu'à présent pour améliorer votre situation ?
- Quels sont les éléments positifs dans votre vie et quelle est l'importance réelle de votre difficulté par rapport à tout ce qu'il y a de positif dans votre vie ?

3 : Questions pour prendre conscience des sensations et des émotions :

- Que ressentez-vous dans votre corps quand vous parlez de cela ?
- Quelles émotions vous viennent quand vous parlez de cela ?
- Qu'aimeriez-vous ressentir en créant une nouvelle situation ?
- Que ressentiriez-vous si votre difficulté était entièrement résolue ?

Le corps est souvent d'une aide précieuse pour identifier et nommer une difficulté. De nombreux ouvrages ont été publiés sur le sujet par des thérapeutes comme Jacques Martel, Lise Bourbeau ou Roger Fiametti. (Voir bibliographie du chapitre 15). Le bon sens donne souvent des réponses simples mais celles-ci doivent être vérifiées et validées. Voici quelques exemples de liens entre des douleurs corporelles et des situations psychologiques :

Quelques liens entre le corps et le psychologique :

Les pieds : Qu'est ce qui vous entrave pour avancer ? Qu'avez-vous du mal à démarrer ?
Les jambes : Qu'est ce qui vous empêche d'aller de l'avant ?
Les genoux : Quelles difficultés relationnelles avez-vous ?
Les hanches : Qu'est ce qui est désaxé dans votre vie ?
Le ventre : Qu'avez-vous du mal à digérer ou à assimiler ?
Les intestins : Qu'est ce qui vous Sali ou qu'avez-vous du mal à trier et éliminer ?
Les reins : Quelles peurs ou quelles mémoires généalogiques vous empêchent d'avancer ?
Le foie : Qu'est ce qui vous met en colère et qu'avez-vous des difficultés à accepter ?
Le cœur : Qu'est ce qui vous déçoit ou vous chagrine ?
Les poumons : Quels difficultés d'adaptation ou de communication éprouvez-vous ? Qu'est ce qui vous étouffe ?
Les épaules : Qu'est ce qui est lourd à porter ?
La gorge : Qu'avez-vous du mal à dire ou à accepter ?
La tête : Qu'est ce qui vous prend la tête ?
Les côtes et les dents sont également liées à différents éléments spécifiques.

4 : Questions pour définir l'objectif et les possibilités : (voir chapitre 7)

- Qu'est ce que vous voulez ? Que voulez vous réaliser, entreprendre, réussir ou changer et améliorer ?
- De quelles ressources (qualités, compétences, moyens) disposez-vous actuellement pour résoudre votre difficulté ?
- De quelles ressources avez-vous besoin pour résoudre votre difficulté ? Que vous manque-t-il actuellement ?
- Quelles actions avez-vous effectuées pour résoudre votre difficulté et quel a été le résultat ? Si le résultat a été négatif, pouvez-vous expliquer pourquoi ?
- Comment saurez-vous que votre difficulté est résolue ?

- Que pouvez-vous faire de plus pour aller mieux ou plus loin ? Qu'avez-vous envie de faire pour aller mieux ? Quelles sont vos options ?
- Qu'est ce qui pour vous montrerait qu'un changement important s'est produit par rapport à votre difficulté actuelle ?
- Comment pensez-vous que je peux vous aider à résoudre votre difficulté ?
- Quelle personne voulez-vous être et que souhaitez-vous faire quand votre difficulté sera résolue ? Que se passera-t-il quand vous serez cette personne ?

Si vous avez plusieurs difficultés, il est judicieux de les diviser en petits morceaux, de les fragmenter, de les traiter une à une en commençant par celle que vous considérez comme étant la plus importante. Quelles sont vos priorités ? Quelle est votre difficulté la plus importante ? Par quoi souhaitez-vous commencer ? Quel est votre objectif ? La stratégie des petits pas et la stratégie consistant à définir un objectif puis à mettre en action les ressources et l'organisation capables d'atteindre cet objectif vous permet d'avancer efficacement. (Voir chapitre 7)

Outil en lien avec le chiffre 15 : L'hypnothérapie pour vous libérer de ce qui vous enchaine :

Introduction et définitions : Le mot hypnose a été inventé par le chirurgien et hypnothérapeute écossais James Braid (1795-1860) à partir du nom du dieu grec du sommeil et de la transe, Hypnos. L'hypnose est une forme de communication avec l'inconscient. C'est une technique permettant de résoudre une difficulté ou d'atteindre un but considéré comme important. Son objectif est d'aider l'inconscient à trouver des solutions d'adaptation afin d'effectuer des changements permettant une amélioration dans tous les domaines de la vie.

Elle a donc également pour objectif d'expérimenter une libération vis-à-vis de croyances limitantes, de blocages, de schémas structurels inadaptés ou de situations déséquilibrées. Le thérapeute créé, grâce au langage, un espace permettant aux meilleures solutions et au changement de se manifester. Ces changements se font premièrement en développant une vision nouvelle du passé et en modifiant la façon dont les expériences passées sont perçues et interprétées. Ils s'effectuent ensuite en proposant une nouvelle vision de l'avenir, une vision positive.

L'hypnose est une technique qu'il est possible d'apprendre, un processus ou un chemin permettant d'accéder à un certain état de conscience, nommé « état d'hypnose », qui est différent de l'état ordinaire de conscience. On

parle alors d'état modifié de conscience ou EMC ou encore « d'Etat Elargi de conscience » ou « EEC ». Ce nouvel état de conscience peut aller d'un état somnambulique, où la personne semble complètement endormie, en passant par un état de rêve éveillé et jusqu'à un état d'intense éveil où la personne est hyper consciente de tout, ou de certains éléments, au point de devenir même parfois capable d'avoir accès à d'autres réalités. La technique consiste à créer un pont entre la conscience et certaines parties de l'inconscient. Cet état est produit par la suggestion qui active certaines parties de l'inconscient afin de créer des images nouvelles génératrices de changement.

L'état d'hypnose est caractérisé par un état de très grande relaxation appelé transe, par une orientation bien définie de l'attention, par une grande suggestibilité et par la possibilité de créer des distorsions de la mémoire, de la volonté et de la sensibilité à la douleur. On peut effectuer une distinction entre un état d'hypervigilance, un état de vigilance habituel, une transe dite légère, une transe dite moyenne, la transe profonde et l'état somnambulique. L'état d'hypnose est vécu naturellement mais inconsciemment par toute personne qui se détend et qui rêvasse dans sa bulle. Une personne se rend compte qu'elle a été en état d'hypnose quand elle sort de ses rêveries. C'est donc par une gestion de l'attention qu'une personne peut avoir conscience d'être en état d'hypnose. L'hypnothérapie est une discipline qui utilise l'hypnose dans un but thérapeutique, où le patient est accompagné par le thérapeute pour déprogrammer des informations génératrices de déséquilibres, pour mobiliser ses ressources afin d'atteindre un objectif en reprogrammant des informations positives et en créant un nouveau futur idéal, tout cela afin d'effectuer une transformation, de mettre en place des changements dans sa vie ou de générer une guérison. De part les origines historiques et de l'évolution de la pratique de l'hypnose, on peut distinguer quatre façons différentes de pratiquer l'hypnose.

Applications de l'hypnose : De nos jours, l'hypnose est par exemple utilisée pour faciliter l'apprentissage, pour améliorer les performances sportives, artistiques ou scolaires, pour perdre du poids et devenir plus léger, pour solutionner des problèmes de sommeil, de bruxisme, de bégaiement ou de ronflement, pour se libérer du tabac, de l'alcool, d'allergies, de troubles alimentaires, de mauvaises habitudes, de comportements déviants, de peurs ou de phobies, pour soulager des douleurs, pour trouver et exprimer des ressources nouvelles, pour acquérir et développer un talent spécifique, pour transformer un lien déséquilibré avec une personne, pour apprendre à imiter de façon

personnalisée une personne qui fait très bien ce que l'on souhaite faire, pour mettre en place un changement de structure ou pour générer des états émotionnels positifs comme la joie, la confiance en soi ou l'enthousiasme.

Elle est également utilisée pour effectuer des régressions dans le passé afin de découvrir l'origine d'une difficulté ou pour entreprendre des projections dans le futur afin de se programmer pour réussir. L'hypnose peut enfin être utilisée pour accroitre votre inspiration, pour solutionner des difficultés familiales ou professionnelles diverses ou dans un but de développement spirituel.

L'hypnose médicale, pratiquée par des médecins et chirurgiens, est par exemple utilisée pour réduire des douleurs dont la cause est identifiée, pour effectuer des opérations chirurgicales sans anesthésie, pour accélérer la guérison de fractures et pour traiter des problèmes d'équilibre alimentaire.

Histoire de l'hypnose:

De nombreuses recherches ont été effectuées sur l'hypnose depuis l'antiquité. La guérison par la fixation du regard et une parole ferme aurait été pratiquée en Mésopotamie. Les chamanes et druides de l'ère préchrétienne ainsi que les égyptiens et les Grecs utilisait les techniques d'hypnose dans des temples ou dans des lieux de culte lors de rituels magiques et religieux. La religion Chrétienne l'a écartée jusqu'en 1956 car ne comprenant pas le fonctionnement de l'inconscient, l'hypnose était considérée comme une pratique païenne et surnaturelle. L'hypnose a été transformée en bénédiction, c'est-à-dire en aide du ciel grâce à une bonne diction ou à une parole juste. Elle était alors pratiquée dans certains monastères.

Il y a un passage dans la bible où il est indiqué que les gardes surveillant le lieu où la dépouille du Christ avait été déposée après sa crucifixion ont été hypnotisés par des personnes (qui ont récupérés la dépouille de leur frère spirituel afin de l'amener au bucher préparé dans les collines environnantes).

L'hypnose refit surface dans l'histoire vers 1770 grâce aux travaux du docteur autrichien Franz Anton Mesmer (1734-1815), qui l'appelait « magnétisme animal » par opposition au magnétisme minéral qui provenait des aimants. Son professeur, le jésuite Maximilien Hell, effectuait en effet des recherches sur la guérison avec les aimants. Mesmer voyagea à Paris et tenta de convaincre l'aristocratie du bien fondé de ses théories.

Le marquis Chastenet de Puységur (1751-1825) entrepris également des recherches et démontra le rôle essentiel du discours pour générer un état hypnotique. Il invente le terme de somnambulisme.

Toute cette agitation autour de l'hypnose incita le roi Louis XVI à ordonner une enquête publique par une « commission scientifique », qui déclara que les résultats étaient réels mais que c'était l'imagination qui était la source des résultats et qu'il n'y avait pas de « magnétisme animal ». L'hypnose à été appelé un temps mesmérisme !

Vers 1841, le chirurgien écossais James Braid (1795-1860) décrit le mesmérisme d'une façon scientifique et le renomme hypnose. Il met en place des techniques d'induction hypnotique par fixation sur un objet brillant. Les chirurgiens James Esdaile (1808-1959) et John Elliotson (1791-1868) suggèrent d'utiliser l'hypnose pour effectuer des opérations chirurgicales et cette pratique ce répand en Asie et en Amérique jusqu'à la découverte de produits anesthésiants comme le chloroforme.

Vers 1866, Ambroise-Auguste Liébault (1825-1904) créé un centre de recherche médical près de Nancy. Ce centre sera connu sous le nom de « l'école de Nancy ». Des recherche sur l'hypnose sont effectuées et un livre, « Le sommeil et les états analogues », est publié. Son collègue, le professeur Hyppolite Bernheim (1837-1919), invente le terme de psychothérapie qui signifie à l'origine l'action d'effectuer des soins grâce à l'hypnose. Ambroise est influencé par les travaux du chirurgien écossais James Braid et par les travaux de l'abbé Faria (1749-1819) qui fait découvrir aux parisiens l'hypnose orientale en 1814 et 1815. Sigmund Freud (1856-1939) puis Emile Coué (1857-1926) ont séjourné à l'école de Nancy.

Monsieur Coué développe sa propre méthode d'autosuggestion par la répétition avec son fameux « Tous les jours, à tout points de vue, je vais de mieux en mieux ». Vers la même époque, le neurologue Jean-Martin Charcot (1825-1893) utilise l'hypnose à Paris pour traiter l'hystérie tandis que des médecins les docteurs Ward et Fenton effectuent des amputations de membres malades sous hypnose.

Au vingtième siècle, l'utilisation de l'hypnose se développe et se perfectionne grâce à des chercheurs du monde entier. Milton Erickson (1901-1980) puis Ernest Rossi révolutionnent l'hypnose et la psychothérapie, et inspirent un groupe de chercheur qui invente la PNL (Programmation-neuro linguistique). La PLN devient étroitement associée à la pratique de l'hypnose, dont elle est issue. K.I Platonov révèle l'importance du choix des mots et met au point une méthode d'accouchement sans douleur à l'aide de suggestions hypnotiques. Ivan Pavlov (1849-1936) développe une compréhension neurophysiologique de l'hypnose et des systèmes d'ancrage.

Boris Sidis et Gustave Lebon développent des théories sur la suggestibilité personnelle et collective. En 1956, l'église reconnait enfin l'hypnose comme étant d'utilité publique. Vers 1980, Daniel Araoz développe la nouvelle hypnose. Aux Usa, Harry Aron consacre sa vie à former des milliers de soignants à l'hypnose. En Belgique et en France, Danny Dan Bebeix consacre sa vie à former des milliers de soignants à l'hypnose et fonde l'école centrale d'hypnose. En France également, vers l'an 2000, Olivier Lockert développe l'hypnose humaniste qui se base sur le travail avec la conscience plutôt qu'avec l'inconscient. Il prend en compte l'ensemble de l'existence et toutes les dimensions de l'être humain. Il fonde l'institut français d'hypnose Eriksonienne. D'autres écoles sont créée en France.

Partout dans le monde, la pratique de l'hypnose devient règlementée. Des formations d'hypnothérapeutes se créent et de plus en plus, seules les personnes diplômées ont le droit de pratiquer l'hypnose. L'hypnose est aujourd'hui reconnue comme étant une technique d'importance majeure au service de la santé, du bien-être et de l'évolution.

Les différents types d'hypnose :

L'hypnose dite classique et l'hypnose de spectacle : Elle est historiquement la première façon de pratiquer l'hypnose et existe depuis l'antiquité. Elle a été pratiquée soit pour des raisons médicales, soit pour faire du spectacle.
Elle ne peut fonctionner que sur des personnes dites suggestibles ou hypnotisables, c'est-à-dire facilement influençables. L'hypnotiseur vérifie toujours à l'aide d'un test, avant la séance, que son sujet est bien hypnotisable.

Elle est fondée sur la toute puissance de l'hypnotiseur qui dirige de façon autoritaire son sujet en le manipulant pour créer une nouvelle réalité. Le cinéma a largement romancé cette pratique où l'on voit une scène de théâtre simplement décorée d'une chaise, une personne qui se porte volontaire et un hypnotiseur de foire qui ordonne au volontaire, avec des gestes grandiloquents et une intonation très particulière de la voix, de fermer les yeux et de tomber en transe. (Voir le film l'hypnotiseur). Cette pratique, fondée sur l'autorité et l'affirmation toute puissante de l'hypnotiseur ou du médecin, a surtout eu comme mérite de populariser l'hypnose ou parfois d'inciter les gens à s'en méfier. L'hypnose classique est encore utilisée par certains médecins à travers le monde dans des cadres thérapeutiques ou chirurgicaux très spécifiques. Elle est caractérisée par un côté très directif voire autoritaire, où le médecin ordonne à son patient de glisser dans un état de transe.

Cette façon d'hypnotiser est de nos jours remplacée par des façons de procéder beaucoup plus douces et humaines, c'est-à-dire qui respectent mieux l'équilibre global de la personne.

L'hypnose dite Eriksonienne : Un médecin psychiatre de génie, Milton Hyland Erickson (1901-1980), confronté à la maladie et ayant appris à se soigner en s'auto-hypnotisant, à révolutionné l'hypnose traditionnelle en mettant en place un ensemble de stratégies thérapeutiques très efficaces qui respectent l'équilibre global de la personne, c'est-à-dire par exemple ses besoins, ses valeurs, ses croyances et ses modes d'adaptation à son environnement. Il l'a associée avec un ensemble de techniques d'observation et de communication parmi lesquelles figure l'utilisation de séquences complexes de langage, des actes symboliques et des métaphores. Ses techniques de communication laissaient une part importante à l'inspiration, à l'imprévisibilité, à la créativité et à l'humour. Il a développé une pratique stratégique de la thérapie mais aussi une pratique intuitive consistant à expérimenter et « à faire ce qui est nécessaire pour que la personne guérisse de son problème » (article 22, débrouille toi comme tu peux), en tentant différentes approches jusqu'à ce que l'une d'entre elles réussisse. Ces techniques ont fortement inspirées les créateurs de la PNL. Cette façon de procéder a été nommée le processus TATE (test, action, test, exit) en anglais ou TATS (test, action, test, sortie de cycle quand l'objectif est atteint) en français. Monsieur Erickson analyse une situation, applique une stratégie et si elle produit de la réussite, il n'y a plus rien d'autre à effectuer. Si cela ne fonctionne pas, il apprend, agit autrement, vérifie que cela fonctionne et si ça fonctionne il continue ainsi jusqu'à ce que l'objectif soit atteint. Milton Erikson mettait en place une ambiance et un environnement permettant au thérapeute et au patient de développer un lien de confiance et un accord pour travailler ensemble en respectant les demandes du patient. Il accordait pleinement sa confiance au patient et aux forces de guérison présentes en lui et l'aidait ainsi à reprendre son pouvoir sur lui-même et sur sa vie. Il dissociait l'identité du patient et ses comportements et permettait au patient de voir qu'il y a une différence entre qui il est et ce qu'il fait.

Milton Erickson partait sur l'hypothèse que toute situation ou tout comportement mis en place par son patient avait un sens et qu'elle était sous-tendu par une intention positive et par un besoin d'origine considéré par le patient comme étant utile, nécessaire voire indispensable.

En identifiant cette intention positive puis en utilisant les éléments psychologiques (croyances, valeurs, besoins) et les ressources identifiées du patient, il guidait ensuite l'inconscient du patient pour qu'il trouve ses propres solutions et pour qu'il mette en place ces propres changements, en respectant son intention positive originelle mais en donnant à cette intention une expression mieux adaptée à ses vrais désirs. C'est ainsi grâce à l'engagement du thérapeute et du patient que des résultats sont obtenus et que des changements durables peuvent être mis en place.

Le Milton-modèle : Les stratégies de communication utilisées par Milton Erickson ont été identifiées, regroupées en idées et modélisées en ce qui se nomme « le Milton-modèle ». Le Milton modèle est le langage technique et stratégique permettant à l'inconscient de générer des changements. Milton Erickson affirmait que le langage hypnotique ressemble souvent au langage des enfants parce qu'il est simple et adapté, parce qu'il va droit aux sources profonde de l'être et parce qu'il provoque très souvent une réaction. Ces stratégie sont toujours utilisées dans le cadre d'une thérapie, avec un objectif bien précis, dans une attitude de bienveillance, en synchronisation avec le patient et en veillant à éviter tout sentiment d'inquiétude.

Exemples de stratégies de communication hypnotique :

La stratégie des mots de liaisons (et puis, et ensuite, et alors ainsi que les conjonctions de coordination) : Elle permet de créer des liens entre les idées et de passer plus facilement d'une idée vers une autre.

La stratégie de la dissociation : Elle consiste à communiquer avec le corps ou avec l'inconscient en le dissociant de la conscience. Exemple : Le (au lieu de votre) bras gauche se détend de plus en plus puis ensuite le bars droit ».

La stratégie de la suite de oui (yes set en anglais): Elle consiste à énoncer des évidences qui amènent le patient à répondre oui.

Cela génère de la fluidité dans l'échange. *Exemple : « C'est toujours plus simple quand les choses sont faciles n'est-ce pas ! »*

La stratégie de la suite de non (no set en anglais): Elle consiste à énoncer des évidences qui amènent le patient à répondre non. Cela permet de réduire l'influence des résistances en déchargeant les charges émotionnelles qui leurs sont associées.

La stratégie de la confusion : Elle permet de déboussoler le mental et le conscient afin de laisser un espace d'expression à l'inconscient. Cette stratégie est souvent utilisée par Milton Erickson pour induire l'état d'hypnose.

La stratégie du paradoxe : Le thérapeute évoque une situation paradoxale, contradictoire, illogique, irréelle ou étrange.

La stratégie du flou artistique : Elle consiste à omettre volontairement certaines informations de façon à aider l'inconscient à les chercher par lui-même. Le thérapeute demande par exemple à l'inconscient d'agir pour obtenir un résultat mais sans lui indiquer comment il doit s'y prendre et ce qu'il doit faire précisément. *Exemple : « En ce moment même vous êtes en train d'avancer vers une solution ».*

La stratégie de la surprise ou du choc : Elle aide à transformer des schémas répétitifs limitants.

La stratégie de la provocation : Elle permet dans les cas difficiles d'accroitre la réactivité et l'efficacité du système nerveux.

La stratégie des sous-entendus : Elle consiste à faire accepter une idée de façon indirecte. *Exemple : « c'est vraiment étonnant que vous puissiez vous détendre aussi facilement. »*

La stratégie des instructions cachées, des suggestions cachées ou des demandes cachées : Elle consiste à glisser des instructions ou des demandes dans une phrase. *Exemple : « Vous ne savez pas encore précisément à quel moment vous aller être complètement détendue ».*

La stratégie du double choix illusoire : Elle consiste à proposer deux choix qui mènent en réalité au même résultat et à vendre une idée au patient. Cette stratégie est souvent utilisée par les vendeurs dans le commerce. *Exemple : Vous préférez vous détendre complètement avant avoir fermé les yeux ou après ?*

L'hypnose dite nouvelle hypnose : Cette forme d'hypnose a été mise en place par les élèves de Milton Erikson avec les outils et techniques qu'il a développé. Sa caractéristique principale est d'être moins directive que l'hypnose Eriksonienne et d'être très orientée vers des objectifs de développement personnel et pas seulement vers des objectifs thérapeutiques.

L'hypnose dite humaniste : Cette forme d'hypnose à été développée par un ancien élève de la fille de Milton Erickson, le thérapeute Olivier Lockert, qui a fondé l'institut Français d'Hypnose Eriksonienne à Paris. Elle vise à solutionner des problèmes physiologiques ou psychologiques grâce à la conscience et à une dimension d'évolution spirituelle, en incitant le patient à rassembler les différentes parties de son être puis à retrouver son unité, ce qui passe par une reconnexion à la « source de toute vie ».

Structure d'une séance d'hypnose :

Comme toute activité thérapeutique, une séance d'hypnose s'effectue avec un(e) thérapeute qualifié(e), professionnel(le) et correctement formé(e). Il existe dans le monde de nombreux centres de formation à la PNL et à l'hypnothérapie. La séance d'hypnothérapie comporte trois phases générales qui sont le diagnostic, c'est-à-dire l'identification de la difficulté et de ces causes, le traitement de la difficulté par l'hypnose et l'analyse du résultat.

Une séance type se décompose en différentes étapes.

1-Phase de diagnostic ou d'anamnèse : Le thérapeute explique à son patient qu'il est à son service. Il demande au patient comment il peut lui être utile et comment il peut l'aider. Il écoute complètement le patient. Il se place à gauche du patient pour parler du passé et à droite pour parler de l'avenir. Il explique au patient comment se déroulera la séance d'hypnose et précise qu'il est tenu à respecter le secret professionnel, c'est-à-dire la règle de confidentialité. Cette phase consiste à connaitre le patient, sa situation ainsi que ses objectifs conscients et ceux qui sont inavoués et à définir l'objectif de la séance en fonction de ce que veut le patient et de ce qu'il veut changer. Elle consiste à identifier ce qui ne va pas, ce qui gène le patient, sa difficulté et ses causes, en évaluant entre 1 et 10 l'intensité du problème et en restant centré sur le positif, en étant orienté vers une solution et un changement. Elle peut enfin aussi consister à demander au patient de décrire son état de conscience courant et ce qu'il imagine être son état de conscience modifié.
La procédure de fixation d'objectif est décrite au chapitre 7 et la méthodologie d'identification d'un problème au chapitre 15. Le thérapeute s'exprime en étant synchronisé avec la respiration et avec le mode de perception (voir le chapitre sur le PNL et le VAKOG) du patient. Il identifie les métaprogrammes et les submodalités avec lesquels il va travailler. A la fin de cette étape, il reformule de façon claire et synthétique pourquoi le patient vient le voir.

2-Phase d'induction hypnotique : Dans cette phase, le thérapeute observe l'état intérieur du patient et le guide vers un état de transe. Il veille à amplifier ce qui va dans la direction de l'objectif choisi et atténue ce qui va dans le sens contraire. Cette phase consiste à aider le patient à se relaxer, à se détendre puis à induire progressivement un état modifié de conscience, un état d'hypnose, ce qui peut prendre selon les cas entre 3 et 25 minutes. Cela s'effectue par suggestion, avec un langage précis adapté au langage du patient, à l'objectif défini entre le patient et le thérapeute, à la problématique constatée, à ce qui a été observé concernant

la façon d'être et de fonctionner du patient et aux préférences du thérapeute. Le thérapeute fait beaucoup appel aux mots et aux tournures phrases employés par son patient pour décrire sa difficulté, à travers la technique de la reformulation. Une suggestion est une phrase indiquant que quelque chose est en train de se produire ou va se produire prochainement. C'est l'outil principal de l'hypnothérapeute. Une suggestion peut être directe quand le thérapeute ordonne au patient de faire quelque chose ou indirecte quand le désir d'un changement est évoqué de façon indirecte et quand le patient et son inconscient peuvent librement trouver des solutions en explorant différentes possibilités.

Les suggestions peuvent être directes si le patient a le profil psychologique pour les accepter, indirectes ou permissives (vous faîtes comme si, votre inconscient fait) si le patient a de nombreuses résistances ou un dosage adapté des deux modes. Une suggestion peut fonctionner uniquement si elle est en accord avec le système de valeurs et l'éthique de la personne car dans le cas contraire, une résistance se met en place et rend inopérante la suggestion. Le thérapeute demande donc régulièrement l'accord et la validation du patient. Le patient est à présent extrêmement détendu et il a les yeux fermés.

Les différentes techniques d'induction. Elles sont basées sur l'identification du mode de perception sensoriel principal, le Vakog (voir Chapitre 3), c'est-à-dire sur un travail avec les sens, sur la visualisation et sur l'utilisation de symboles et de métaphores. Il existe de nombreuses techniques différentes. Parmi celles-ci, il y a :

1 : La technique consistant à demander au patient de fixer un objet, un dessin, une lumière clignotante, une partie de son corps ou le thérapeute puis éventuellement de fixer un mur blanc jusqu'à apparition de la forme précédemment fixée. Le patient devient complètement absorbé par son expérience et le thérapeute l'accompagne alors dans l'état de transe. Vous vous souvenez sans doute du dessin animé « Le livre de la jungle » où le serpent invite le jeune homme à fixer ses yeux et ainsi l'hypnotise ». Cette technique a été la première développée par les praticiens en hypnothérapie. De nombreux motifs peints sur des vases où sur des pierres dans l'antiquité servaient à induire un état de transe. Le dessin ci-dessous permet d'entrer en état de profonde détente.

2 : La technique consistant à accompagner le patient dans un souvenir agréable et associé à une expérience de profonde détente, d'évasion ou de transe. Il peut s'agir d'une délicieuse promenade, d'un film captivant, d'une recherche passionnante sur internet, d'une longue période de conduite sur autoroute, d'une séance de bronzage sur une plage déserte, d'un massage etc.)

Le patient est invité à choisir un vécu passé où il vivait une expérience de profonde détente, de profond bien-être ou il était totalement captivé et absorbé par son expérience. Il est ensuite invité à fermer les yeux puis à replonger dans cette expérience en identifiant autant de détails que possibles et en focalisant son attention sur ses sensations corporelles et sur les changement qui se produisent.

3 : La technique consistant à inviter le patient à s'imaginer qu'il entre en transe et à décrire ce qu'il ressent. Il y a une dissociation effectué par le patient entre son état présent et son état imaginé puis une réassociation par le thérapeute. Le thérapeute associe l'état imaginé à l'état présent et accompagne alors le ressenti du patient pour l'installer l'état de transe.

4 : La technique consistant à amplifier la conscience de l'environnement par les cinq sens à travers des suggestions via le mode auditif, visuel, kinesthésique, olfactif et gustatif. Cette technique a été mise au point par Betty Erikson, l'épouse de Milton Erikson.

Le thérapeute invite le patient à prendre pleinement conscience de trois éléments visuels présents dans son environnement, puis de trois éléments auditifs puis de trois éléments kinesthésiques tout en plaçant des suggestions visant à accompagner le patient dans un état de transe. Les éventuels éléments extérieurs peuvent être intégrés dans l'expérience.

5 : La technique consistant à accompagner le patient dans un film où il sera l'acteur principal jouant un rôle d'une personne qui entre en état de transe.

6 : La technique consistant à focaliser sur la respiration en invitant le patient à mettre en place une respiration lente et profonde.

7 : La technique de la saturation psychique : Cette technique, parfois utilisée par Milton Erikson, consiste à raconter une histoire captivante ou au contraire très monotone qui entraine petit à petit le patient dans un état de transe. Une variante de cette technique, utilisée par Bandler et Grinder, consiste à demander au patient d'effectuer un compte à rebours de trois chiffres en trois chiffres tout en l'accompagnant par des suggestions appropriées vers l'état de transe.

Le thérapeute observe attentivement et repère les signes de transe. Il vérifie que le patient est bien en état de transe : (*observations visuelles :* fixité du regard, regard défocalisé, accélération des clignements des yeux, dilatation des pupilles, fermeture des paupières, relâchement du visage, rougeurs, larmes, respiration ralentie. *Observation auditives :* modification de la voix ou de la respiration, bâillements fréquents, état de dissociation. *Observations kinesthésiques :* sensations de lourdeur, d'engourdissement, de chaleur ou de fraicheur, tics et tocs, transpiration, picotements, frissons, sensation de distorsion du temps etc.).

En hypnose Eriksonienne, reconnaitre et identifier un état intérieur ou ce qu'une personne ressent en observant des mouvements corporels se dit « calibrer » ou « effectuer une calibration ».

Il s'adresse à l'inconscient du patient en tenant compte des règles de communication efficace entre le conscient et l'inconscient : Le fonctionnement de l'inconscient à été décrit aux chapitres deux et trois. Voici de façon résumée les règles principales, évoquées précédemment, utilisée par les thérapeutes :

1 : Le choix des mots : Des mots simples, clairs et sans homonymes sont utilisés.
2 : Le mode positif : Les phrases et les demandes sont formulées au mode positif. Ainsi par exemple, si l'objectif est de ressentir plus de joie, on évite de dire que l'on veut ressentir moins de tristesse ou que l'on ne veut plus ressentir de la tristesse. Il pose de préférence des questions qui engendrent des réponses positives de façon à générer de la confiance.
3 : La gestion des temps : Le temps passé est souvent utilisé pour évoquer les difficultés tandis que le temps présent et le futur sont évoqués pour mettre en place des solutions. Une évolution progressive de la situation dans le temps est créée.
4 : La définition du résultat souhaité mais le choix des moyens pour l'atteindre : La destination est clairement définit et la liberté est donnée à l'inconscient de trouver la solution pour atteindre la destination souhaitée.
5 : La communication avec le cœur et un sourire : Le thérapeute s'adresse au patient et à son inconscient avec respect, bienveillance, bonté et gratitude, c'est-à-dire avec amour. Il utilise des mots qui évoquent le fait d'éprouver de la joie, du plaisir, des émotions positives et de l'amour. Son sourire amène le sourire et la détente chez son patient. Il respecte les valeurs, les besoins, l'équilibre et l'environnement intérieur global du patient.

6 : *L'identification et la prise en compte de l'intention positive :* Voir chapitre deux.
7 : *Prise en compte de l'environnement en donnant une forme positive à ce qui se présente :* Le thérapeute aide le patient à accepter la situation présente telle qu'elle est, avec les odeurs, les bruits ou les sons, les variations de lumière qui peuvent se manifester. Il peut utiliser ces éléments pendant la séance.

3-Phase de démarrage du travail et de gestion des résistances : Cette phase consiste à mettre en place un échange avec le patient, à aider le patient à surmonter et gérer ses résistances et à lui permettre de s'exprimer, soit avec des signaux comme des signes de la tête ou des mouvements de doigts, soit à travers des mots. Les grandes stratégies thérapeutiques sont décrites au chapitre précédent. Parmi les autres stratégies utilisées pour gérer les résistances, il y a l'humour et le fractionnement, c'est-à-dire le fait de décomposer la résistance en petits morceaux. Durant cette phase, des sécurités ou fusibles sont également mises en place pour que l'expérience reste positive, agréable et utile. Le langage du thérapeute est alors adapté à cette phase particulière. Il va ainsi définir la durée de la séance en minutes et peut évoquer la possibilité, si nécessaire, que le patient revienne très rapidement à son état normal en cas d'événement exceptionnel. Ce fusible est par exemple important des les lieux où il peut y avoir des tremblements de terre.

La technique du signaling : Elle est utilisée en hypnose comme en auto-hypnose. Elle est utilisée juste après la phase d'induction. Elle permet au thérapeute de recevoir des communications de l'inconscient du patient grâce à des mouvements automatiques inconscients, nommées mouvements idéomoteurs, du patient. Il peut s'agir de mouvement des doigts, des mains, des yeux, de la tête, des muscles ou d'un certain ressenti pour ce qui concerne l'auto-hypnose. Cette technique a l'avantage de bien maintenir le sujet en état de transe alors que certains sujets sortent de l'état de transe s'ils parlent. Elle est similaire aux tests neuromusculaires pratiqués en kinésiologie. Plus précisément, elle consiste, après avoir vérifié que le patient est confortablement installé, à demander à l'inconscient du patient d'apporter une réponse à une question posée. Cette réponse peut être « oui », « non » ou « je ne sais pas et j'ai besoin d'aide».

Pour mettre en place un signaling positif, c'est-à-dire un oui, le thérapeute demande au patient de penser à une personne, à un lieu, à un aliment ou une activité qu'il aime et qu'il considère comme étant bonne pour lui, de penser

intensément au mot oui puis d'exprimer ce oui par un signal corporel qu'il va pouvoir utiliser à partir de maintenant pour signifier oui. Le thérapeute repère le signal et remercie l'inconscient du patient d'avoir indiqué clairement le signal qui veut dire oui. Pour mettre en place un signaling négatif, c'est-à-dire un non, le thérapeute demande au patient de penser intensément au mot non et d'exprimer ce non par un signal corporel qu'il va pouvoir utiliser à partir de maintenant pour signifier non. Le thérapeute repère à nouveau le signal et remercie l'inconscient du patient d'avoir indiqué clairement le signal qui veut dire non. L'opération est refaite pour obtenir la réponse « je ne sais pas ».

Cette technique permet au thérapeute d'être mieux synchronisé avec son patient, de mieux respecter le rythme et les besoins du patient et d'être mieux adapté aux nécessités de l'instant présent. Elle permet également de valider les différentes étapes du processus hypnotique.

La technique de la dissociation : L'une des techniques importantes de la PNL et de l'hypnothérapie est la dissociation. Dissocier signifie séparer volontairement deux élément précédemment liés. Cette dissociation peut s'effectuer entre la conscience ordinaire et l'inconscient qui prend en charge la guérison, entre le patient et sa difficulté, entre le patient et un souvenir difficile ou entre une mémoire douloureuse ayant causée la difficulté et l'émotion associée à cette mémoire douloureuse.

Elle peut également être effectuée entre le sentiment d'identité et ce qui est fait, c'est-à-dire les stratégies d'actions mises en place. L'objectif de cette phase est de permettre à l'inconscient de prendre en charge la guérison et de mettre en place l'observateur de façon à ce qu'une partie du patient devienne spectatrice de ce qui se passe. Elle s'effectue à travers un changement dans le langage qui passe du mode personnel (votre bras…) au mode impersonnel (le ou son bras…).

La technique du recadrage hypnotique : Recadrer signifie changer le cadre, c'est-à-dire la structure. Cette technique est utilisée par les hypnothérapeutes expérimentés pour permettre à une personne de trouver ses propres solutions. Elle est utilisé pour traiter les tendances compulsives comme les tics, les tocs, les addictions au tabac, au sexe ou aux jeux vidéos, les troubles alimentaires et les dépenses financières compulsives. Elle peut être utilisée pour traiter tous types de problèmes. Plusieurs séances sont parfois nécessaires.

L'inconscient trouve des solutions, de nouveaux comportements et les met en pratique. Cette technique se déroule selon la procédure suivante :

Etape 1 : Le thérapeute effectue le diagnostique et identifie la difficulté ou le comportement inadapté.

Etape 2 : Le thérapeute installe son patient en état d'hypnose et met en place un processus de signaling.

Etape 3 : Il invite le patient à identifier, à nommer, à isoler le comportement que le patient souhaite changer puis à placer dans une partie spécifique de l'inconscient où elle pourront être facilement retrouvées les informations liées à l'utilité, aux bénéfices cachés, aux avantages, aux leçons et aux acquis générés par ce comportement. Il invite le patient à émettre le signal du oui ou du ok quand cela est fait et le remercie.

Etape 4 : Le thérapeute invite le patent à transférer sa capacité à émettre les signaux « oui » ou « ok », « non » et « je ne sais pas » à la partie de son être qui est responsable du comportement qu'il souhaite modifier. Il demande ensuite à cette partie responsable d'indiquer par un signal si elle est d'accord pour faire remonter jusqu'à la conscience la vraie raison d'être ou l'intention positive du comportement problématique. Si le signal est positif, le thérapeute invite le patient à s'exprimer et sinon, il continue la séance.

Etape 5 : Le thérapeute invite l'inconscient du patient à utiliser sa créativité pour générer une dizaine de solutions alternatives efficaces, disponibles et applicables rapidement pour mettre en place une nouvelle situation mieux adaptés aux vrais désirs du patient et il invite le patient à émettre un signal lorsque cela est fait.

Etape 6 : Le thérapeute demande au patient de sélectionner plusieurs solutions et d'évaluer chacune d'entre elle d'après des critères comme : ce qui a du sens, ce qui est utile, ce qui est efficace, ce qui respecte la raison d'être initiale du comportement, ce qui est simple et facile à mettre en pratique. Il demande au patient d'émettre un signal positif lorsqu'au moins trois solutions ont été trouvées.

Etape 7 : Le thérapeute demande au patient de choisir l'une des solutions et de se préparer à l'expérimenter, à l'essai, pendant une période définie. Il demande au patient d'émettre un signal positif lorsque cela est fait.

Etape 8 : Le thérapeute demande alors au patient de se projeter dans l'avenir, d'imaginer une situation où le comportement a tendance à se produire, de mettre en pratique la solution et d'évaluer l'efficacité et le confort de la solution. Si la solution est ok, le thérapeute remercie le patient et lui propose de mettre en pratique cette solution dans la réalité éveillée pour une période d'essai

de une ou deux semaine et de façon définitive si l'essai est concluent. Si la solution n'est pas ok, le thérapeute revient à l'étape 5 ou 6.

Etape 9 : Le thérapeute aide le patient à sortir de l'état de transe et fait un point avec lui. Il propose au patient de lui donner des nouvelles d'ici une, deux ou trois semaines.

5-Phase d'approfondissement : Lors de cette phase, Milton Erickson faisait appel à son génie, à son intelligence thérapeutique, à la maîtrise de son art et à « l'article 22 débrouille toi comme tu peux ». Il mettait souvent le conscient dans un état de confusion pour permettre à l'inconscient de s'exprimer. Il appliquait souvent certaines des stratégies d'amélioration décrites à la fin du chapitre précédent. Le thérapeute montre au patient qu'un changement est possible, lui propose de démarrer un changement ici et maintenant puis aide le patient à installer un changement dans la durée. Il fait preuve d'intuition, de créativité, d'improvisation, de flexibilité et d'efficacité. Il applique une technique, vérifie qu'elle fonctionne, change si elle ne fonctionne pas et s'adapte pour être efficace. C'est la phase où les mots utilisés sont particulièrement importants et doivent être toujours positifs.

Dans un premier temps le thérapeute propose des associations agréables. Son état de bienveillance, de sérénité et de synchronisation offre au patient le cadre lui permettant d'avancer vers sa guérison. Il évoque dans un deuxième temps les difficultés qui existent dans l'instant présent.

Il utilise ensuite les suggestions adaptées et parfois des métaphores pour induire petit à petit un changement de vision grâce à une compréhension de l'origine positive de la difficulté. Il suggère en demandant régulièrement l'accord du patient, qu'il y a à présent l'opportunité de réévaluer un comportement inadapté puis de le modifier. Il peut proposer des inductions dites « post-hypnotiques », c'est-à-dire des suggestions concernant des actions que le patient pourra effectuer après la séance, dans sa vie quotidienne. Il utilise alors régulièrement la technique du « comme si » qui consiste à proposer une situation et çà faire comme si elle était possible voir déjà en train de se réaliser. Cette technique stimule la créativité et permet au patient d'imaginer un nouveau futur possible. Elle permet aussi d'expérimenter des sensations nouvelles qui aident à ancrer le changement.

Elle permet surtout de transformer quelque chose qui paraissait impossible en quelque chose de possible.

En état de transe et dans une ambiance de confiance et de sécurité, l'inconscient considère très souvent que ce qui est imaginé est réel et agit ensuite pour le créer et le manifester dans la vie réelle : Cette spécificité de l'inconscient est connu depuis l'antiquité et a parfois été utilisée pour accomplir ce qui a parfois été qualifié de « miracle ». Lorsque quelque chose est imaginé et que cela est en accord avec l'évolution du patient, l'inconscient ne fait plus de différence entre ce que le patient imagine et ce qu'il vit dans sa réalité quotidienne. Ce qui est imaginé, intensément rêvé et nourrit par la force de la foi devient alors une nouvelle réalité. C'est l'un des principes essentiels pour générer une guérison thérapeutique.

6-Réassociation et phase de réveil : Le thérapeute incite le patient à revenir de l'état modifié de conscience à son état de conscience normal en effectuant le chemin inverse du chemin qui a amené le patient à l'état de transe. Ce qui avait été dissocié est ici à nouveau réassocié à l'aide des phrases et des suggestions justes. Le retour à l'état normal peut avoir été au préalable préparé, lors de la phase de mise en transe, par une phrase indiquant que quand le thérapeute demandera au patient de revenir, plus tard, à son état naturel, le patient rouvrira petit à petit ses paupières et se réveillera petit à petit. Le thérapeute peut ici prononcer des phrases favorisant un bien-être et plus de dynamisme.

7-Vérification et analyse du résultat : Le thérapeute vérifie que la réassociation a bien fonctionné. Il effectue lui-même des mouvements afin d'inciter le patient à en faire autant. Il parle ensuite d'un sujet qui n'a rien à voir avec la séance. Cela se nomme créer un blanc, afin d'aider le patient à reprendre contact avec la réalité. Il remercie et félicite le patient. Il invite le patient à parler de son expérience pendant un temps relativement court, juste le nécessaire pour collecter les informations essentielles, afin de ne pas perturber les processus qui continuent de travailler. Il vérifie les résultats obtenus et peut redemander au patient d'évaluer à présent l'intensité du problème. Certaines personnes n'ont pas le sentiment d'avoir été mises sous hypnose alors qu'elles l'ont été mais cela rend l'hypnothérapie tout aussi efficace. Le thérapeute peut proposer au patient de le recontacter quelques semaines après la séance pour faire un point.

L'auto-hypnose :

Apprendre à pratiquer l'Auto-hypnose : De la même façon que vous pouvez méditer seul(e), vous pouvez aussi vous hypnotiser seul(e). En fait, vous le faîte régulièrement sans savoir que c'est de l'auto-hypnose, quand vous rêvassez à ce

que vous voulez faire. Vous êtes alors en état d'intense concentration, sans effort et vous faîtes abstraction de votre environnement. Vous vous programmez alors inconsciemment. Quand vous pratiquez une séance d'auto-hypnose, vous vous reliez alors à votre guide intérieur, à l'observateur sage qui réside en vous et c'est ce guide qui va diriger votre séance. Il est alors nécessaire d'accorder toute votre confiance à votre guide et à votre inconscient. L'Auto-hypnose peut renforcer l'impact d'un traitement que vous effectuez auprès d'un(e) hypnothérapeute. Elle peut vous permettre de renforcer certaines de vos qualités et résoudre certaines de vos difficultés. Elle peut par exemple vous aider à améliorer vos performances sportives, votre mémoire ou la qualité de votre sommeil, faciliter un apprentissage et des études, vous libérer de dépendances ou vous aider à perdre du poids. Elle peut enfin vous aider à vous programmer positivement afin d'exprimer le meilleur de qui vous êtes. Il existe de nombreuses formation d'autohypnose en France et à l'étranger.

Voici la méthodologie de base pour pratiquer l'Auto-hypnose. Elle est similaire à la procédure décrite précédemment. Il est nécessaire d'apprendre à pratiquer la méthode correctement puis de pratiquer de façon à ce qu'elle devienne naturelle, ce qui requiert en moyenne entre cinq et douze séances. Cela implique de gérer le temps. Certaines personnes utilisent un réveil qu'elles font sonner au bout de 30 ou 45 minutes.

D'autres personnes imaginent une grande horloge avec l'heure à laquelle elles doivent se réveiller. Elles visualisent une certaine heure et se programme pour se réveiller à cette heure la. Il est également nécessaire de vous donner la possibilité de revenir rapidement à votre état normal si cela s'avère nécessaire.

Méthodologie pour pratiquer l'Auto-hypnose :

Etape 1 : Définir l'objectif : La première étape est de définir et de formuler votre objectif. Quelle difficulté voulez vous résoudre ? Il est important de considérer votre difficulté comme un signal, comme un message indiquant qu'un changement doit être mis en place dans votre vie. Quel nouvel état d'être ou quelle nouvelle situation voulez-vous créer ?

Etape 2 : Mettre en place l'induction hypnotique : La deuxième étape est de vous guider vous-même pour atteindre l'état de transe hypnotique. Pour cela, vous pouvez créer un espace de temps pour vous, pour faire votre séance d'Auto-Hypnose. Il est pour cela nécessaire de vous isoler de votre environnement. Vous pouvez vous asseoir ou vous allonger puis respirer

lentement et profondément. Il est nécessaire de relâcher votre volonté et tout désir de contrôle. Il est nécessaire de vous détendre complètement et profondément. Vous pouvez ensuite choisir une technique d'induction. La bonne technique est celle qui fonctionne pour vous.

Parmi ces techniques, il y a la fixation de votre regard droit devant vous, sur l'un des coins de la pièce où vous êtes ou sur un objet, jusqu'à ce que vos paupières se ferment. L'épouse de Milton Erickson, Elizabeth, à créé une technique consistant focaliser votre attention sur entre 4 ou 5 éléments visuels présent dans votre environnement puis sur entre deux et cinq éléments sonores et enfin sur entre deux et cinq éléments liés à votre ressenti corporel ou à vos émotions. Vous restez fixé sur ces éléments puis vous réduisez le nombre d'éléments pris en compte à un seul élément que vous fixez jusqu'à ce que l'état de transe apparaisse. Vous pouvez enfin utiliser les images symboliques ou vous projeter dans un paysage ressource ou dans un jardin secret où vous êtes bien. Une autre technique consiste à fermer les yeux et à vous imaginer en train de descendre, marche par marche, un escalier qui descend jusqu'à un endroit magnifique à l'intérieur de vous. Vous pouvez imaginer qu'il y a à cet endroit les solutions dont vous avez besoin. Vous pouvez demander à votre inconscient de manifester une réaction corporelle spécifique claire et nettement identifiable pour vous signaler sa présence.

Vous pouvez repérer les indicateurs qui révèlent que vous êtes bien en transe hypnotique. Vous pouvez définir le temps de la séance.

Etape 3 : Effectuer le travail en donnant des instructions à votre inconscient : La troisième étape est de prononcer les phrases liées à votre objectif et de demander à votre inconscient d'apporter les solutions. Il est essentiel de prendre conscience que l'inconscient ne comprend pas ne négatif et l'ignore. Si vous dites que vous ne voulez pas quelque chose, votre inconscient enlève le « pas » et croit que vous voulez la chose en question. Il est donc essentiel de prononcer des phrases qui sont toujours positives. Vous pouvez vous imaginer en train d'agir d'une façon différente et vous programmer, à l'aide de phrases judicieusement choisies, pour, une fois de retour dans la vie réelle, incarner ce que vous avez imaginé.

Etape 4 : Phase de réveil : La quatrième étape est de vous laisser guider par votre inconscient pour revenir dans la pièce où vous vous trouvez et à votre état normal.

Etape 5 : Vérification et analyse du résultat : Vous faîte le point avec vous-même et si vous avez un carnet de bord, vous pouvez noter ce que vous avez vécu.

Vous revenez ensuite de façon naturelle à vos activités en vous autorisant à vivre ce qui a été décidé en séance d'hypnose.

Auto-hypnose sans objectif spécifique : Il est également possible d'effectuer une séance d'auto hypnose sans définir un objectif précis mais simplement en demandant à votre inconscient de créer et concrétiser ce qu'il y a de mieux pour vous.

Compétences d'une personne pratiquant l'hypnothérapie :

L'hypnothérapie médicale est pratiquée à travers le monde par des médecins et parfois par des infirmières. L'hypnothérapie thérapeutique est pratiquée par des psychologues, des psychiatres, des psychothérapeutes et par des personnes ayant une connaissance approfondie de l'être humain. Ces personnes ont suivi une formation en PNL et hypnothérapie dans un centre qui est agréé pour former des praticiens en hypnothérapie. Une personne pratiquant l'hypnothérapie est au service du bien-être et de l'évolution de son patient. Elle est responsable et a une éthique. Sa joie, sa satisfaction et sa motivation est d'accompagner la personne qui la sollicite pour se libérer et créer une vie meilleure.

L'hypnothérapeute a ainsi la capacité :

- De conduire la séance d'hypnose dans ses différentes étapes.
- De rester neutre et d'éviter d'effectuer des projections personnelles sur la situation.
- De prendre en compte et d'appliquer les différents éléments qui favorisent une bonne communication : Centrage dans son cœur, écoute active, reformulation et synchronisation avec son patient.
- D'identifier et d'utiliser le mode de perception de son patient.
- De questionner de façon pertinente grâce au méta-modèle.
- De déterminer et formuler clairement l'objectif juste.
- D'utiliser l'induction hypnotique pour emmener son patient dans un état de transe, d'identifier les signes de transe et de mettre en place les fusibles appropriés.
- D'identifier et de prendre en compte le positionnement structurel du patient grâce aux niveaux logiques.
- D'identifier et de prendre en compte les métaprogrammes et les submodalités du patient.
- D'utiliser la suggestion hypnotique pour accompagner le patient dans son changement.

- D'utiliser des stratégies d'amélioration (fragmentation, progression, distraction, réorientation, nouveauté), de trouver ou créer la bonne stratégie pour amener le patient à trouver sa bonne solution et pour générer des transformations intérieures.
- D'identifier et de traiter les difficultés et les résistances.
- De résoudre un conflit intérieur entre différentes sous-personnalités.
- D'utiliser la reconstruction hypnotique pour rassembler les parties « égarées » du patient.
- D'utiliser les techniques d'ancrage pour enlever des liens inadaptés et mettre en place de nouveaux liens internes.
- D'utiliser la technique du recadrage hypnotique pour trouver de nouvelles solutions aux difficultés et pour générer des transformations intérieures.
- De remodeler l'histoire et vie de son patient.
- D'utiliser des suggestions post-hypnotiques pour pérenniser le travail.
- De mettre en œuvre les différentes applications de l'hypnothérapie, citées précédemment, selon le besoin de son patient.
- D'enseigner l'Auto-hypnose.

Création des séquences de phrases utilisées en hypnothérapie :

L'hypnothérapeute utilise des phases précises structurées d'une façon spécifique. Le développement du langage de l'hypnose s'effectue en centre de formation. Si vous voulez approfondir ce sujet, vous pouvez lire les ouvrages « suggestions hypnotiques de D.C Hammond ou le livre Hypnose d'Olivier Lockert. Olivier Lockert a développé le concept de « machine » à phrases pour aider les étudiants en hypnothérapie à construire des phrases en langage de thérapeute. Il existe une application internet ludique et pertinente de la machine à phrase créé par Stéphane Barbery sur le site http://www.barbery.net/psy/hypnotron/index.htm**.** Les phrases utilisées ont souvent comme structure un sujet, un verbe non spécifique, un premier complément et un second complément, un processus, un complément décrivant le processus et un résultat. *Exemple :* Tout votre corps découvre avec curiosité et tranquillement les solutions utiles dont vous avez besoin.

Conclusion : L'hypnothérapie est une technique très efficace pour résoudre de nombreuses difficultés et pour améliorer tous les domaines de la vie.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Identifier et gérer le saboteur :

Dans le passage consacré à la psychothérapie dynamique au chapitre 14, j'ai décrit le personnage intérieur nommé « le diable » et comment le gérer. Voici un complément d'information. Le saboteur ou le destructeur est l'un de vos personnages intérieurs qui est étroitement lié à votre instinct de survie. Son premier rôle est de vous permettre de lutter et de survivre en cas de danger, le plus souvent en instaurant des limites et des garde-fous. Il est alors un peu comme le frein d'une voiture. Il a également pour rôle principal de vous permettre d'éliminer et d'évacuer ce qui doit l'être, c'est-à-dire par exemple les toxines, les déchets, les mémoires négatives et les émotions négatives.

S'il n'y avait pas l'automne, il ne pourrait y avoir de printemps. Il a aussi pour rôle de porter l'attention sur ce qui ne fonctionne pas, sur ce qui ne va pas, sur les problèmes, les conflits internes, les failles et les difficultés, cela afin de traiter vos conflits internes ou externes et de transformer ce qui doit l'être.

Le saboteur est la somme de toutes vos peurs et de vos croyances limitantes. Il s'est construit dans l'enfance et il a souvent un vocabulaire d'enfant.

Il est aussi intelligent et déterminé que votre conscience. Il y a créé une ou plusieurs croyances négatives enregistrées durant votre enfance. L'objectif juste n'est pas de le détruire car ce n'est pas possible mais d'être plus fort que lui, d'être autant que possible son maître et de le gérer en conscience.

Si on fait l'analogie avec un véhicule comme une charrette ou une voiture, l'objectif est de gérer en conscience les freins et non que le véhicule freine tout seul quand il en a envie. Il est donc important de vous poser la question « je suis dans mon saboteur ou je suis dans ma vérité ? ». Quand vous êtes identifié(e) à votre saboteur et que vous ne faîtes qu'un avec lui/elle, vous jouez avec vous-même, vous ne vous permettez pas de réussir et c'est vous qui en soufrez. Vous nourrissez des fictions, vous vous mentez, vous vous faîtes du mal et tant que vous acceptez ce jeux là, votre saboteur est très présent car il prend la place que vous lui donnez.

L'histoire des deux loups : Vous avez sans doute entendu ce proverbe amérindien : Un vieil indien explique à son petit fils que chaque personne a en elle deux loups qui se livrent bataille. Le premier loup représente le pouvoir créateur, la joie, l'amour, la gentillesse et la sérénité. Le second loup représente la peur, l'avidité, la colère et la haine.

Quand le petit fils demande à son grand-père lequel des deux loups gagne, le grand-père répond : Celui que tu nourris !

Quand vous décidez que vous avez assez souffert avec ça, que vous vous êtes assez empêché de réussir vous reprenez votre pouvoir et vous posez des actions. Ce qui fonctionne bien avec le saboteur, c'est premièrement de le reconnaitre, c'est de sincèrement en rire et de faire preuve d'humour en admettant que vous vous êtes bien fait(e) avoir là, puis de passer à l'action. Voici le résumé d'un exercice de coaching, développé par les coachs et thérapeutes Gilles Guyon et Vanessa Mielczareck, dans le cadre des formations en coaching qu'ils proposent au sein de leur organisme de formation, Lunion Formation.

Résumé de l'exercice de coaching pour conscientiser et gérer le saboteur.

Cet exercice est effectué avec un coach ou un thérapeute dans le cadre d'une série de séances de coaching et d'un processus de travail sur soi.

1- Le coach se relie à son cœur et à la personne qui vient le consulter.
2- L'objectif de la personne qui vient consulter est réaffirmé et formulé clairement ainsi le degré d'avancement de l'atteinte de l'objectif.
3- L'exercice de travail sur soi est nommé et expliqué.
4- Pendant une dizaine de minutes, le coach invité le coaché à exprimer les mots qui pour le coaché représentent l'échec, la souffrance, les problèmes et le négatif. Le coach note ces mots sur un « paper board » ou tableau en les mettant dans des bulles.

Voici des exemples de mots en lien avec le saboteur : **«** Colère, tristesse, culpabilité, honte, peur, combat, raz le bol, lassitude, mort, rejet, abandon, injustice, fatigue, doute, fuite, jeu malsain, manipulation, échec,, la vie c'est pas ça, misère, pénurie, solitude, punition, jugement, désespoir, froideur, chaleur étouffante, étouffement, dureté, noir, cœur sec, séparation, rupture, peur de perdre le contrôle, peur d'être détruit(e), vengeance et non-amour ».

5- Le coaché choisi ensuite les quatre mots qui sont les plus vibrants ou parlants. Le coach les entoure en rouge.
6- Puis le coaché choisi les 4 mots les plus forts pour lui et le coach les entoure avec un feutre d'une autre couleur. Le coach demande ensuite en quoi ces mots vous font écho dans la vie di coaché.
7- Le coach demande ensuite quel est la croyance négative qui nourri le scénario d'échec du coaché.
8- Dans son livre « Le guide de la personne heureuse » Vanessa Mielczareck décrit 12 scénarios d'échec. Cette partie du livre aide le coaché à définir son scénario d'échec.

9- Le coach demande ensuite au coaché de choisir un nom simple et amusant, voir comique à son saboteur.

Une mise en scène théâtrale, aussi appelée constellation, est ensuite organisée. Deux chaines sont placées dans un espace de travail délimité. Une feuille de papier avec le nom du coaché est placée sur l'une des chaises tandis qu'une feuille de papier avec le nom du saboteur est placée sur la deuxième chaise. Le coaché s'assoit sur la chaise de l'autodestructeur en se mettant à 100% dans le rôle de son autodestructeur et à travers un sketch tente de convaincre le coaché de son droit de s'exprimer, d'exister et de sa bonne légitimité !

Le coaché s'assoit ensuite sur la chaise où est écrit son prénom et nom et argumente pour faire partir son autodestructeur de sa vie ou pour faire en sorte que l'autosaboteur ne s'exprime que quand il a l'autorisation de le faire ! Plusieurs allez et venues sont possibles jusqu'à ce que l'autodestructeur soit à bout d'arguments et soit vaincu en partie ou complètement. Le coach, note, durant le sketch, sur le « paper board », les solutions que le coaché met en place pour diminuer ou domestiquer son saboteur. Quand la mise en scène est terminée, le coach demande au coaché quelles permissions il s'est donné pour sortir de son scénarios. Le coach note les réponses.

10- Quand la séance est terminée, comme dans toute séance de coaching, le coach demande au coaché quelles sont ces prises de conscience, sa prise de conscience principale et les actions qu'il souhaitent mettre en place pour améliorer sa vie par rapport à son objectif de départ et dans quel délai il compte mettre en place ces actions.

11- Comme dans toute séance, un point est ensuite fait sur la séance, en situant la séance dans un contexte global d'évolution personnelle.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Surmonter le harcèlement et gérer ses mécanismes de domination :

Voici deux formes d'expression du saboteur, le harcèlement moral et le vampirisme énergétique. Ces formes d'expression ne manifestent à travers des mécanismes de dominations.

Le harcèlement moral, que ce soit dans le travail ou dans la vie privée, affective et familiale, est en France passible de poursuites judiciaires.

Le harcèlement est une forme spécifique de vampirisme énergétique car il consiste à vouloir contrôler l'autre afin de pouvoir de pouvoir le manipuler à sa guise de façon perverse et afin de pouvoir se gaver de son énergie.

Si vous voulez en savoir plus, il existe de nombreux livres sur ce sujet, dont « La prophétie des Andes » et « Les leçons de vie de la prophétie des Andes » écrits par Monsieur James Redfield. Si cela vous arrive, vous ne pouvez vous en débarrasser premièrement qu'en devenant clairement conscient(e) de vos peurs et de comment vous agissez pour capter et contrôler l'énergie des autres puis en apprenant à voir que vous pouvez de façon libre et autonome bénéficier de toute l'énergie dont vous avez besoin en vous reliant à « la Source de toute vie » via votre cœur et à travers une vie équilibrée (sommeil, nourriture, eau et activités). Cela signifie que vous pouvez vivre avec autrui des relations où l'énergie circule harmonieusement entre vous et l'autre. Lorsque deux personnes entrent en relation, des tensions plus ou moins violentes peuvent survenir. Puis la situation redevient normalement harmonieuse.

Quand une situation déséquilibrée persiste, c'est que le saboteur et des énergies perverses ont pris le contrôle de la situation. Une situation de harcèlement s'installe alors. Les symptômes du harcèlement sont en France psychologiquement et juridiquement clairement identifiés.

Le harcèlement se manifeste par :

- Un questionnement permanent de l'autre.
- Des jugements et des critiques systématiques des opinions et agissement de l'autre.
- Une tendance à se moquer de l'autre quand aux difficultés ou épreuves que rencontre l'autre.
- Une tendance à dévaloriser l'autre et ce que fait l'autre.
- Une tendance à isoler l'autre de ses relations amicales ou familiales par un rabaissement, une dévalorisation et un dénigrement des personnes qui comptent dans la vie de l'autre.
- Une tendance à priver l'autre de son autonomie.

Le recours fréquent à la menace, à la jalousie, à la colère et au chantage.

Une thérapie avec une personne qualifié peut permettre de mettre fin à ce type de situation. L'un des processus de développement personnel consiste à avoir conscience de comment vous avez développé, le plus souvent durant votre enfance, par imitation de l'un ou l'autre de vos parents, une façon spécifique de prendre l'énergie des autres afin de palier au manque d'énergie du au fait que de par votre incarnation dans la matière, vous êtes plus ou moins déconnecté(e) de la Source de toute vie qui est une source inépuisable d'énergie, de vie, d'amour et de puissance créatrice.

Deux proverbes :

- Si tu considères l'infortune qui s'abat sur toi que comme un orage qui t'a surpris au cours d'une promenade, tu rencontreras le malheur de plus en plus rarement. (Le livre du Bonheur de Bô Yin Râ)
- Quand un malheur arrive, laisse-le passer aussi vite que possible puis concentre ton attention sur ce qui est positif. (Proverbe chinois)

Le vampirisme consiste à trouver une faille dans l'autre puis à l'utiliser pour capter l'attention de l'autre puis pour aspirer l'énergie de l'autre. Il se manifeste par exemple par :

- Le fait de manœuvrer pour que l'autre soit du même avis que vous au lieu de se laisser libre de ces croyances et d'être qui il ou elle est.
- Le fait d'intimider l'autre, de lui faire peur, d'avoir recours au chantage ou à la menace.
- Une tendance à se plaindre tout le temps et à suggérer que c'est de la faute de l'autre. L'autre développe alors un sentiment de culpabilité.
- Le fait de poser tout le temps des questions et à faire tout le temps des commentaires sur les réponses de l'autre.
- Une tendance à développer une certaine distance voire un semblant d'indifférence pour que l'autre vous accorde son attention.

James Redfield nomme ces profils types les intimidateurs, les plaintifs, les interrogateurs et les indifférents et donne des clefs très pertinentes pour avancer vers une autonomie énergétique et pour reprendre son pouvoir.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Apprendre à gérer son « diable » :

Chaque personne a en elle une fonction d'élimination et de destruction. Cette fonction est indispensable à la vie mais souvent, elle prend une place qu'elle ne devrait pas prendre, générant ainsi, à travers des excès, des déséquilibres plus ou moins importants. Cette partie, que l'on appelle souvent « votre ombre », est alimentée par une entité nommé « le diable » par la religion chrétienne.

Cette entité était appelé « le dieu Pan » dans l'ère pré-chrétienne et elle est appelé « le saboteur » ou « le maître des passions » dans l'ère post-chrétienne qui arrive. Cette entité ignore l'amour et les sentiments. Elle considère que cette planète et le monde de la matière lui appartiennent. Elle tend à mépriser les êtres humains et à faire tout ce qui est en son pouvoir pour leur faire croire qu'ils sont insignifiants et méprisable, stupides et ignorants.

Elle tend à manipuler et à pervertir les êtres humains pour qu'ils se sabotent eux-mêmes, pour qu'ils détruisent et pour qu'ils soient dans un état de misère. Pourquoi agit-elle ainsi ? Essentiellement parce qu'elle a besoin d'énergie ! Elle se nourri en énergie à partir des passions sexuelles et des émotions violentes des êtres humains. De son point de vue, la vie n'existe qu'ici, dans le monde de la matière. Après, il n'y a rien, c'est le néant. L'au-delà, les mondes spirituels, Dieu et l'amour de son point de vue n'existent pas.

De son point de vue, elle est le seul « dieu » et elle a souvent tendance à considérer tout ce qui vit sur cette terre comme sa propriété voire comme ses esclaves. Elle exerce hélas un pouvoir conséquent sur la très grande majorité des êtres humains sur cette planète.

Elle connaît les points faibles de chaque personne et ses désirs les plus secrets. Elle sait introduire la tentation dans les consciences, corrompre avec l'argent, le sexe et le pouvoir et promettre des pouvoirs occultes. Elle incite à être dans l'excès et à nourrir les déséquilibres. Elle a tendance à déformer les informations en les pervertissant. Elle a tendance à maintenir les humains dans un état de peur, d'insatisfaction, de désir sexuel et de misère. Elle les divise et les incitent même à s'entretuer, à polluer la planète, à s'attacher à leurs possessions matérielles, à consommer des drogues qui les maintiennent dans un état de somnambulisme et à se faire la guerre.

Elle les incite à croire que l'énergie sexuelle mène à dieu ou au paradis, qu'elle les rend libre et elle pousse les humains, comme les animaux, à multiplier les partenaires et les expériences sexuelles. Pour ces raisons, elle a parfois été nommée « le serpent du paradis ». Elle utilise souvent l'argent et la religion pour maintenir de nombreux être humains dans l'esclavage et dans la haine.

Avec l'argent, elle a malheureusement réussi à faire créer un système financier où les états sont esclaves des banques centrales et où les individus sont taxés par les états au point que leur liberté personnelle est très fortement limitée. Avec la religion, elle a malheureusement réussi à faire croire à de nombreux êtres humains que pour accéder à Dieu, ils doivent tuer ou réduire en esclavage tous les êtres humains qui ne pensent pas comme eux et qui ne sont pas de la même religion qu'eux.

Elle réussi à leur faire croire que le grand combat n'est pas un combat pour reconquérir la lumière à l'intérieur de soi mais un combat pour conquérir des territoires dans le monde extérieur. Pour ne citer que quelques exemples sur la planète Terre, c'est ainsi que dans la religion Chrétienne, les catholiques et les protestants ont été en guerre et qu'il y a eu de nombreux massacres. C'est ainsi

que dans la religion musulmane, les sunnites et les chiites sont très souvent en guerre et s'entretuent au nom d'un Dieu qui est en réalité moi, le roi des djinns comme ils disent, le diable, tandis qu'ailleurs en Asie, des musulmans sont persécutés et assassinés.

C'est ainsi que les juif massacrent des musulmans en Palestine ou réduisent des chrétiens en esclavage par des manipulations financières en Europe et en Amérique.

C'est ainsi que certaines personnes qui se disent musulmans tentent d'imposer, par la menace et la terreur, leurs lois aux autres un peu partout sur la Terre et c'est ainsi que des musulmans et des chrétiens s'entretuent en Afrique et au moyen orient pour avoir la maîtrise des richesses et du territoire.

Avec « le Diable », le résultat est toujours le même, il y a la perte de votre pouvoir personnel, un sentiment de colère et de haine, la dépossession de votre énergie vitale et la misère du corps et de l'âme. Un certain nombre d'êtres humains échappent heureusement, partiellement, ou dans de rares cas presque totalement, à l'emprise de cette entité. Ils ont pour cela mené un dur combat intérieur, un grand combat nommé « le Grand Combat » dans la religion Chrétienne et « le Djihad » dans la religion musulmane.

Pour vous libérer autant que possible de l'emprise de cette entité, il est premièrement nécessaire de la reconnaitre, c'est-à-dire d'avoir conscience de son existence, de sa façon de procéder et de son objectif, détruire, vous rendre misérable et vous prendre votre énergie.

Il est ensuite nécessaire d'apprendre à aimer, de façon saine et équilibrée, l'argent, le plaisir sexuel et le pouvoir. Il est enfin nécessaire d'adopter une certaine ligne de conduite et d'utiliser votre pouvoir créateur en le mettant au service de la vie. Il est également nécessaire de focaliser votre attention sur ce qui est positif et lumineux et d'exprimer la force de l'amour. Il est enfin nécessaire d'orienter votre vie en fonction des lois spirituelles et de rechercher Dieu. Alors, des puissances angéliques très supérieures en forces à cette entité vous isolent de son influence et l'empêche de vous contrôler.

Exercice pour vous libérer du saboteur : Votre saboteur se manifeste souvent par une tendance à l'autocritique et par une petite voix intérieure qui vous répète par exemple que vous êtes une personne incapable qui n'arrive jamais à rien. Cela vous met dans un état émotionnel négatif parce que vous vous ressentez alors négativement. L'exercice consiste à modifier volontairement le ton de votre voix intérieure critique en prenant un ton de bande dessinée, en

imitant un personnage de bande dessinée ou un comique. Si vous faite l'essai de vous autocritiquer avec la voix et le ton d'un personnage de dessin animée comme Mickey, Donald, l'oncle Picsou ou un personnage que vous connaissez, vous allez vous rendre compte que votre autocritique n'est pas le vrai vous. En répétant cet exercice plusieurs fois, vous verrez que vous vous sentirez être une personne différente et que vous désamorcerez petit à petit les peurs et les sentiments négatifs liés à votre voix critique négative.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Surmonter les guerres de religion :

Dieu n'existe que dans un état de joie intense et tous les êtres humains ont été créés par « La Source de toute Vie ». La raison d'être des religions est l'unité avec la conscience de Dieu et avec « La Source de toute Vie », et cela grâce à la force de l'amour. Cela est vrai aussi bien pour l'hindouisme d'Inde, pour le Taôisme de Chine, pour la religion musulmane d'origine que pour la religion chrétienne d'origine. Une religion qui ne fait que générer et nourrir de la misère n'a plus sa place, dans l'ère du Verseau qui arrive, sur la planète Terre. Si l'humanité veut continuer à exister et à prospérer sur Terre, elle devra remettre de l'ordre dans ces religions. Elle devra surtout aller petit à petit de la religion à la spiritualité. On ne peut remporter le combat intérieur contre « le Diable » que dans la défensive et qu'avec la force de l'amour car tout ce contre quoi on lutte, on le nourrit d'attention et d'énergie et on ne fait que le renforcer. On ne peut lui résister que par une ferme volonté de soutenir ce combat intérieur tout le temps, par un refus catégorique de céder à la haine et à la tentation, par un refus catégorique d'être influencé par ses suggestions et par un refus catégorique de vous soumettre à son pouvoir, qu'avec beaucoup de courage, qu'avec la confiance en la puissance de l'amour et en la victoire des forces spirituelles, qu'en acceptant l'aide indispensable qui vous isole et que grâce à l'aide des puissances supérieurs à lui qui viennent à votre secours ».

On ne peut expérimenter réellement la force de l'amour qu'en s'aimant soi-même puis en aimant sans objet, en ne faisant qu'un avec l'amour. L'opposé de l'amour est l'exclusion de l'amour, l'absence d'amour et le rejet, c'est-à-dire le fait de retirer toute attention à l'objet en question. La haine est une perversion de l'amour due à l'ignorance, qui est encouragée par certaines entités (djinns ou démons) qui se nourrissent de négativité. Jamais une authentique religion n'incite à envahir l'espace d'autrui, à nuire à une personne où à l'assassiner parce qu'elle est d'une autre religion ! La haine montre avant tout une impuissance à couper les liens avec l'objet concerné et à écarter cet objet de sa vie.

Elle nourrit l'objet concerné et enchaine à lui. Elle lie l'être humain à des entités qui finissent par manger son âme. Il est donc nécessaire de s'élever au-dessus d'elle en cessant de la nourrir, en cessant de lui accorder la moindre attention et en la rendant inexistante. Alors seulement l'amour peut s'exprimer dans toute sa puissance et apporter joie et sérénité. L'un des plus gros défis de la planète Terre dans les siècles à venir d'intégrer la religion musulmane à l'humanité sous sa forme d'origine, avec l'intention d'origine, qui était de faire prendre conscience des réalités spirituelles, de l'expérience de Dieu et des lois spirituelles aux peuples nomades égarés résidant au moyen orient (et non à la planète toute entière), qui vénéraient des objets ou des statues.

Tout comme la religion chrétienne avait mis en place, pendant un temps de son histoire, une démarche nommé « inquisition », qui consistait à assassiner toute personne qui ne respectaient pas la « loi » selon leur définition de ce qu'est la loi, de nos jours encore, une minorité de personnes de religion musulmane, toujours au nom de lois qui ne correspondent en rien avec les lois spirituelles véritables, assassinent et terrorisent des gens, le plus souvent des musulmans mais aussi des personnes ayant d'autres croyances religieuses. Le mot Islam signifie à l'origine soumission, mais plus précisément soumission à « la Source de toute Vie », qui est puissance créatrice, conscience, joie et amour, c'est-à-dire à cette forme de vie ou cette intelligence créatrice qui peut être perçue et vécue par l'être humain à travers un état d'esprit nommé « Dieu ».

Pour accéder à cet état d'esprit, un combat intérieur nommé Djihad doit être nourrit tout au long de la vie car certaines forces s'opposent à ce que l'être humain se reconnecte à « la Source de toute Vie ». Entreprendre un combat extérieur est la volonté des Djinns, entités hostiles aux êtres humains et qui pousse ces derniers à s'entretuer. Dans tous les cas où ce type de situation se produit, les assassins et bourreaux se retrouvent, lorsqu'ils décèdent, non pas dans un paradis peuplés de vierges comme certaines personnes tentent de leur faire croire mais dans des mondes astraux qui ressemble à des prisons glacées ou suffocantes, misérables, glauques et très désagréables.

Ils vivent dans la souffrance et dans la honte pendent un laps de temps particulièrement long jusqu'à ce qu'ils parviennent à se pardonner eux-mêmes d'avoir été manipulé ainsi par le roi des djinns. Le véritable Dieu est à la fois masculin et féminin. La femme incarne la partie féminine de Dieu et l'homme la partie masculine de Dieu. Dieu n'existe que dans la joie, le courage, la créativité, la réussite et la sérénité. Tout comme la religion chrétienne a fini par reconnaitre ses erreurs de jeunesse, par s'exprimer sous une forme plus en harmonie avec

l'ordre cosmique et par trouver plus de sérénité, il est nécessaire que les « Soufis » et les êtres sages existant dans les pays musulmans éduquent leurs filles, leurs fils, leurs politiciens et leurs soldats pour qu'ils soient véritablement des enfants de Dieu, en ayant conscience du sacré, comme l'authentique religion musulmane est capable de le faire, pour qu'ils soient les enfants d'un Dieu qui est un dieu de force du cœur et d'amour et non un dieu générateur de misère. Si cela se fait pas, le risque est que dans une époque que je ne vivrais heureusement pas vu mon âge honorable, des pays comme la Chine, l'Inde, les Etats-Unis, Israël et l'Europe s'unissent, exaspérés par les violences et motivés par des problèmes de ressources et qu'ils fassent pleuvoir une pluie de missiles nucléaires qui mettent fin à toute vie dans les pays dits « musulmans » voire sur la Terre entière. Ce serait une tragédie pour l'humanité et j'écris ce texte pour que jamais cela ne se produisent.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Transformer le système financier déséquilibré actuel :

Voici quelques explications sur le système financier actuel. Il génère une situation d'esclavage et de gros déséquilibres tant au niveau des états que des particuliers. Un peu d'histoire ! Jusqu'au moyen âge, l'argent existait en Europe sous forme de pièces de monnaie, d'or ou d'argent et parfois de cuivre ou de bronze. Dans les pays musulmans, le chèque, qui était une reconnaissance de dette, a été inventé et circulait librement. Comme la religion chrétienne avait tendance à dire que l'argent était sale tout en amassant des trésors considérables, l'action de prêter de l'argent était réservée à la communauté juive qui prêtait de l'argent avec des taux d'intérêts plus ou moins élevés.

Les banques sont nées au moyen-âge. Les personnes qui possédaient des pièces d'or ou d'argent, ou des lingots d'or, les déposaient dans une banque. La banque leur donnait un ou plusieurs billets, ou reçus, indiquant le montant correspondant au métal stocké dans les coffres de la banque. Les banquiers se sont aperçus que ces reçus sont très vite devenus une monnaie d'échange et que sur 10 personnes qui venaient déposer du métal en banque, seul 1 personne venait réclamer son or ou son argent. Ils se sont alors mis d'accord pour faire ce qui semble être une escroquerie à grande échelle. Ils ont émis, pour une quantité définie de métal, non pas un reçu correspondant au montant mais 10 reçus. Si les 10 personnes étaient venues réclamer leur or en même temps, les banquiers n'auraient pu alors que satisfaire une seule personne !

Mais comme les 10 personnes ne sont jamais venues réclamer le métal, la fraude est passée inaperçue et à finie par être acceptée par les états.

Les banques ont ainsi créé d'énormes quantité de papier monnaie puis dans les années 70, la banque centrale américaine a décrétée que les billets de banques n'étaient plus convertibles en or, ce qui signifie que toute personne se présentant avec un billet de banque dans une banque pour demander l'équivalant en or se voyait gentiment reconduis à la porte de la manque.

Il se produit aujourd'hui la même chose avec les billets de banques par rapport à la monnaie virtuelle qui s'échange d'ordinateur à ordinateur. Les banquiers se sont aperçus qu'avec le développement de l'informatique, les gens transfèrent de l'argent d'un compte à un autre sans demander de billets de banques. Les banquiers ont donc émis à nouveau 10 fois plus d'argent virtuel qu'il n'y a de billets de banque en circulation. On dit que le système financier actuel est un système d'argent dette car l'argent est créé quand une personne veut emprunter de l'argent à une banque. La banque créé l'argent à partir de rien, le prête à une personne, à une entreprise ou à un état puis se fait ensuite rembourser. L'argent créé est donc basé sur une dette. C'est ainsi que les individus, les entreprises et les états se sont endettés auprès des banques à un tel point qu'elles ne peuvent plus rembourser leurs dettes et sont alors obligées de surtaxer les individus et les entreprises, générant une misère sans cesse croissante tandis que les banquiers vivent dans l'opulence et créent régulièrement des crises économiques pour tenter de mieux contrôler les états et les particuliers. Depuis la deuxième guerre mondiale, le dollar est devenue une monnaie repère et la monnaie avec laquelle le pétrole est acheté ou vendu.

En 1973, Georges Pompidou, en France, sous ordre de la famille Rothschild, l'une des familles de banquiers qui gère la banque centrale américaine, à réussi à faire passer une loi comme quoi l'état français ne peut plus emprunter d'argent à la banque de France !!! L'état français doit depuis emprunter à des banques privées sur le marché mondial et à ainsi perdu sa liberté d'action et sa souveraineté au profit des familles de banquiers américains et internationaux !!!

Le pays est endetté en 2014 à hauteur de 1800 milliard d'euros ! Endetté auprès de qui ?!!! Il serait juste que le peuple français ait une réponse détaillée à cette question ! La réserve fédérale américaine, qui est une société privée, détient d'énormes quantités d'or et imprime des quantités astronomiques de dollars. Elle fait tout ce qui est en son pouvoir pour que le système actuel perdure, malgré toute la misère que cela engendre.

Dans un système équilibré, l'argent doit être considéré comme un équivalent matériel de valeurs spirituelles, comme des qualités spirituelles qui s'incarnent dans la matière et de ce point de vue, il n'a pas lieu de le rembourser et les banques doivent simplement être des organismes au service des individus et des états et non un groupe d'individus (parfois appelés Illuminatis en référence à la société secrète fondée le 1er mai 1776 par le prêtre jésuite Adam Weishaupt) qui maintient en esclavage une bonne partie de l'humanité. Si l'humanité veut survivre et prospérer durant l'ère du verseau à venir, elle devra réformer son système financier. Sans cela, un système totalitaire et une dictature mondiale risque de s'installer sur la planète Terre et perdurera jusqu'à la destruction de toute ses ressources, puis de l'humanité terrestre.

Vivre le meilleur du chiffre 15 : Dans le cadre de l'évolution de votre conscience, vous développez votre lucidité, votre discernement et votre capacité à différentier les deux mondes invisibles, les mondes invisibles matériels et les mondes invisibles spirituels ou mondes de l'âme. Vous prenez conscience que rechercher des pouvoirs occultes, effectuer des exercices occultes ou des pratiques de type « hatha yoga » ou pratiquer le « spiritisme » ne fait que maintenir l'être humain esclave des forces du monde invisible physique et empêcher son évolution spirituelle. Poursuivant le « grand combat » pour retrouver votre unité, pour accéder à la lumière, pour vivre l'état d'esprit nommé Dieu et pour vous reconnecter à votre « Source Créatrice », à la « forme de vie » qui vous a créé, vous rencontrez, dans les mondes invisibles, mais aussi dans le monde visible matériel, un adversaire, le Diable, aussi appelé le Maître de la matière, ou plutôt ces représentants, qui lui sont totalement dévoué et qui s'opposent farouchement à ce que vous atteignez votre objectif. Vous prenez conscience que ces « êtres », « formes de vie » ou « entités » sont les créateurs et les destructeurs de ce qui est matériel, qu'elles sont capable de voir dans l'invisible toutes vos pensées, désirs, images, sentiments mais aussi vos peurs et vos zones d'ombre et qu'elles sont, pour tout ce qui concerne la matière, d'une intelligence nettement supérieure à celle de l'être humain.

Vous prenez conscience que ces entités sont totalement inconscientes des mondes spirituels, qu'elles ignorent l'existence de Dieu, qu'elles n'obéissent à aucune loi et que leur seul but est de voir leur pouvoir reconnu, d'attirer votre attention, de prendre votre énergie et de vous maintenir sous hypnose et dans un état d'inconscience et d'ignorance, enchainé, sous leur domination, grâce à des suggestions, des tentations, des peurs, des émotions comme la colère, la tristesse, la haine et le désespoir et aussi grâce à une tendance à la

dévalorisation, à des promesses d'argent, de pouvoir personnel et de plaisir sexuels. Vous prenez conscience que la haine résulte d'un sentiment d'impuissance, de la peur et d'une dégénération de l'instinct de survie.

Vous apprenez à la mépriser, à exprimer votre puissance d'une façon constructive et à éradiquer en vous tout sentiment de haine en détournant votre attention vers des choses positives et en recherchant à être dans un état d'amour. Vous prenez conscience de la nécessité d'engager le combat pour vous soustraire à leur influence et que pour réussir à obtenir la victoire, vous devez faire preuve d'un courage sans failles. Vous devez combattre uniquement dans la défensive et jamais en attaque, en opposant une résistance acharnée aux tentations, aux tentatives de séductions, au désespoir, aux peurs, aux pensées et sentiments remplis de colère et de haine qui peuvent vous traverser. Il s'agit de cesser de leur accorder de l'attention et de l'importance et de cesser de les nourrir d'énergie par l'intention que vous leur accordiez.

Il est également nécessaire de reconnaitre et d'accepter vos ombres, vos peurs et vos désirs, d'accepter avec gratitude l'aide des « anges » et des forces spirituelles qui ont non seulement le pouvoir de vous isoler mais de combattre à votre place. Vous devez enfin avoir une foi inébranlable dans la victoire finale de l'esprit. L'obscurité se combat également par la lumière de la vérité, c'est-à-dire par la conscience et par l'action de focaliser son attention sur ce qui est positif et de nourrir ce qui est positif. Il est nécessaire d'éviter tout ce qui n'apporte pas une plus grande sérénité, une plus grande joie, une sensation de confiance mais aussi tout excès de confiance et tout ce qui génère des déséquilibres, de la colère, de la tristesse, de la peur et du désordre. Il est également nécessaire d'éviter de nourrir des colères et la haine qui vous conduirait alors à la défaite et à terme à la destruction de votre corps physique. Vous prenez donc conscience qu'il y a en vous des zones d'ombre et une partie de vous, que l'on appelle le saboteur ou le destructeur, qui suit instinctivement son impulsion à dévaloriser, à saboter, à pointer sur les zones d'ombres et les blessures, à nourrir l'ignorance, à focaliser sur la négativité, à rechercher de l'énergie pour survivre, à enchainer, à détruire et à prendre le pouvoir par la manipulation et le contrôle. Vous apprenez à reconnaitre et à gérer en conscience cette partie de vous, en gardant vos distances vis-à-vis de ce qui est négatif.

Vous prenez conscience que seule l'intention et l'action de focaliser votre attention sur ce qui est positif et lumineux, une vie active, la capacité à positionner fermement vos « oui » et vos « non », à exprimer votre pouvoir, votre lucidité et votre intelligence, dans l'instant présent en le mettant au service

de la vie, à cultiver un état d'amour, à accomplir ce qui vous passionne et vous enthousiasme et à aller au bout de vous-même afin d'unir à vous ce qui en était séparé vous permet d'évoluer spirituellement. Vous prenez conscience que l'argent est une énergie qui permet d'exprimer, d'affirmer et de valoriser, dans la matière, des forces spirituelles. Vous prenez conscience que l'argent est soumise à des lois spirituelles, dont la loi de l'équilibre, qui demande de fournir un bien ou un service utile pour générer un enrichissement légitime en retour. Vous prenez conscience que rien ne vous est donné gratuitement sur Terre.

Vous agissez pour équilibrer ce que vous donnez et ce que vous recevez, pour faire circuler l'argent et pour vous enrichir, d'une façon honnête et noble, autant que vos moyens vous le permettent.

Outil en lien avec le chiffre 15 : Transformer vos mémoires traumatiques en reprenant votre pouvoir grâce à votre foi et votre imagination:

Cet exercice peut être effectué seul(e) ou accompagné par un(e) thérapeute. Tout ce que vous vivez dans votre vie existe parce qu'à un moment donné, vous l'avez imaginé plus ou moins consciemment. Ce passé continue à influencer votre présent et votre futur. En transformant votre passé, vous changez votre futur. Les causes de vos déséquilibres et de votre mal-être proviennent de scènes du passé qui n'ont pas été transformées, revisitées et mises à jour, de souvenirs qui tournent en boucle dans votre inconscient et des croyances mises en place suite à ces scènes et ces souvenirs. Dans cet exercice, vous vous allongez, vous détendez en respirant lentement et profondément et vous considérez que vos souvenirs sont de mauvais rêves. Vous revisitez la scène que vous voulez changer et vous remplacez ce dont vous vous souvenez par de nouveaux souvenirs en recréant la scène telle qu'elle aurait du se produire ou telle que vous auriez aimé qu'elle se produise et en lui donnant un sens nouveau. Vous répétez si nécessaire l'exercice jusqu'à ce que vous vous sentiez bien. En pratiquant cet exercice, vous forgez une âme nouvelle libre de son passé.

Etape 16 : Vivre une première expérience de Dieu.

Le message spirituel sacré du chiffre 16 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 16, que l'on appelle parfois « l'éclair de soleil » ou « le choc de la connexion divine » ou encore « l'enthousiasme » car il vous permet de recevoir une impulsion d'énergie en provenance de la « Source lumineuse de toute vie ». Voici l'enseignement du chiffre 16. Cet enseignement vous parle du chemin spirituel sacré qui mène à l'expérience de Dieu. Comme la majorité des personnes sur la planète Terre, vous vivez actuellement dans un état de sommeil, dans un état de rêve dans le sens où vous existez, où vous êtes vivants, consciemment, que dans votre tête et dans votre cœur. Il s'agit pour vous de vous réveiller complètement, ce qui signifie devenir conscient de vous-même dans tout votre Etre, dans chaque partie de votre corps et dans toutes vos cellules. Vous êtes l'une des expressions de « La Source de toute vie », l'une des manifestations de « Dieu » et quand Dieu se manifeste en vous, vous le ressentez alors comme une puissance intérieure d'amour, comme une force créatrice d'amour.

Cette puissance vous permet de devenir la reine ou le roi du royaume de votre âme, qui est composée d'une multitude de forces. Ce royaume est à l'intérieur de vous et non à l'extérieur où tout n'est que temporaire. Ce royaume vit en vous et vous vivez en lui. Il vous appartient complètement. Vous devez rassembler votre âme et l'unifier à votre Moi, dans votre Moi, qui alors la dirige avec amour, en étant centré dans votre corps spirituel, en étant connecté à « La Source de toute vie » et donc à ce qui est juste et harmonieux. Tout comme sur Terre vous êtes dans un corps physique où vous vivez votre vie physiquement, dans le monde spirituel, vous êtes dans un corps spirituel et vous vivez spirituellement. Vivre n'est pas simplement un état d'être mais aussi une suite d'actions conscientes. Tout ce que vous accomplissez sur Terre est tôt ou tard confronté à la volonté divine, à la Nécessité, aux lois de l'univers. Tout ce qui n'est pas en harmonie avec la « Nécessité », avec les lois de l'évolution, avec l'ordre cosmique est condamné à être détruit. Quiconque remplace l'union avec « la Source de toute vie », l'union de l'âme avec « Dieu », par des constructions mentales, se condamne à être symboliquement « frappé par la foudre ». Tel est le message du chiffre 16.

L'âme se rassemble autour du corps spirituel par la vie et l'action, par le silence et la méditation mais aussi grâce à la purification, qui consiste entre autre à écarter, par la force de la volonté, tous les désirs inférieurs.

L'union avec Dieu et l'illumination se produisent alors grâce à la reconnexion avec « La Source de toute vie ». Le chiffre 16 représente le « Royaume des cieux » qui est en vous-même. C'est par vos propres forces que vous devez le saisir et l'habiter. Votre Dieu Vivant se trouve en vous-même et votre objectif est de le ressentir dans chaque partie votre âme et dans chaque cellule de votre corps, comme une puissance qui apporte la force, la grâce, la joie, l'amour et la lumière, c'est-à-dire l'illumination. Vous pouvez faire l'expérience de Dieu grâce à la méditation. L'enseignement du chiffre 9 vous a expliqué comment méditer. Si vous voulez plus d'informations sur ce sujet de l'expérience de Dieu, vous pouvez lire les ouvrages du Maitre Spirituel « Bô Yin Râ » (voir bibliographie) ou les écris de d'Etres Sages comme Saint Jean de la Croix et Jacob Böhme.

Le chiffre 16 est en lien avec les souvenirs négatifs, les chocs émotionnels ou les perturbations de l'équilibre émotionnel :

Outil en lien avec le chiffre 16 : Exercice pour transformer vos souvenirs négatifs et vous en libérer:

Introduction : Un souvenir positif vous ressource et vous stimule. A l'inverse, Un souvenir négatif vous bloque. Quand vous vous souvenez d'une situation ou d'une personne, vous créez une suite d'images mentales, c'est-à-dire un film, dans votre cerveau. Cela conditionne votre ressenti, votre état émotionnel, vos croyances et vos actions. Souvent, vous avez vécu une situation d'une certaine façon et la réalité n'est pas toujours comme vous l'avez imaginée. Il est possible de modifier l'impact d'un souvenir négatif à travers deux exercices mis au point par les inventeurs de la PNL Richard Bandler et John Grinder. Ces exercices sont souvent utilisés en psychothérapie. Ils permettent de fortement diminuer voir de faire disparaitre les ressentis négatifs liés à des souvenirs difficiles. **Technique 1 :** Souvenez-vous d'une situation difficile et d'un mauvais souvenir dont vous souhaitez vous libérer. Revoyez la scène et prenez conscience qu'une suite d'image vous vient à l'esprit.

Il s'agit ensuite de visualiser les images en noir et blanc et de réduire la taille des images jusqu'à les faire disparaitre de votre écran mental.

Vous pouvez ensuite pensez à quelque chose que vous aimez faire, qui vous fait plaisir, vous visualiser en train de le faire, avec des images colorées, brillantes et de grande taille.

Technique 2 : Souvenez-vous d'une situation difficile et d'un mauvais souvenir dont vous souhaitez vous libérer comme si vous aviez un écran de télévision dans votre tête. Commencez à fredonner une chansonnette sympathique et continuez jusqu'à la fin de l'exercice. Il s'agit ensuite de visualiser la scène difficile à l'envers, comme si vous rembobiniez une bande vidéo. Vous démarrez à un temps qui se déroule après la fin du scénario difficile et vous imaginez la scène se dérouler à reculons jusqu'à un temps un peu avant le début de la scène difficile. Vous entrainez ainsi votre cerveau à créer une représentation différente de ce qui s'est passé et vous libérez les charges émotionnelles toxiques. Le fait de combiner fredonnement et visualisation active des zones complémentaires du cerveau et facilite la libération des charges émotionnelles liées à des souvenirs difficiles.

Outil en lien avec le chiffre 16 : Vous libérer de chocs émotionnels identifiés : Méthode DECEMO

Voici une méthode thérapeutique qui vous permet de vous libérer de chocs émotionnels identifiés. Cette méthode est utilisée par différents thérapeutes en France, en Suisse et en Belgique. Il s'agit de la **méthode DECEMO** (Désensibilisation des chocs émotionnels par des mouvements oculaires). Elle a été créée par le thérapeute français Enguerrand de Christen.

Introduction : Un choc émotionnel est une forte décharge d'énergie, un ressenti et souvent une peur intense qui, au lieu de traverser l'être humain, se trouve bloquée dans le corps où elle est stockée en tant que toxine psychologique. Ce stockage de toxines émotionnelles est du au fait qu'une situation n'a pas été acceptée et cette non acceptation bloque la fluidité de l'énergie. Cette décharge d'énergie se transforme en souvenir qui est en quelque sorte mis dans une boite et beaucoup d'énergie est dépensée pour maintenir cette boite fermée. Quand on pense à ce souvenir, on ressent un mal-être ou une sensation d'inconfort.

Quand une personne se libère de ce souvenir, de ce choc émotionnel et de la peur qui va avec, elle libère par la même occasion beaucoup d'énergie bloquée. Elle devient plus libre et plus heureuse. L'idéal est ensuite d'associer cette libération émotionnelle à une prise de conscience et à un enseignement afin qu'émotions et conscience travaillent ensemble.

Origines et applications : Decemo a été créé à l'aide de l'expérience thérapeutique et d'un ensemble de techniques, comme la psychothérapie, qui permet de verbaliser un contenu émotionnel à l'aide d'un langage efficace afin

de générer une libération, les neurosciences, qui permettent de faire travailler les deux hémisphères cérébrales en coordination harmonieuse, l'ostéopathie, qui permet d'associer un état d'être à des sensations corporelles, la PNL, qui utilise la technique dite d'ancrage ou de désencrage, en associant ou en dissociant un stimulus et un état psychologique, qui prends en compte les types de fonctionnement dit auditif, visuel et kinesthésiques et qui permet d'obtenir des informations pertinentes à travers un processus de questionnement efficace à l'aide de phrases coutes exprimées au présent, l'hypnose, qui utilise la relaxation et la suggestion pour générer des transformations, le protocole EMDR qui utilise une forme de yoga des yeux, des tapotements, des sons ou des mouvements pour tenter de déprogrammer des mémoires traumatiques et le protocole REINET qui est un développement du protocole EMDR.

Decemo est utilisée pour traiter des traumatismes lourds ou légers, les phobies ainsi que des difficultés d'apprentissage et de mémorisation.

Fondements théoriques : Un ancrage (voir arcane 11) a été mise en place au moment du choc émotionnel et la procédure Décémo enlève l'encre et libère ainsi le blocage. Un blocage émotionnel génère un certain désordre neurologique qui se traduit par une limitation des mouvements oculaires, limitation qui prend une forme précise et observable. Ainsi, quand une personne repense à un souvenir douloureux, soit ses yeux se figent, soit il y a des mouvements saccadés, soit son amplitude oculaire est diminuée parce que le désordre neurologique dans le cerveau empêche les yeux de bouger de façon fluide.

Quand une personne évoque un choc émotionnel, ces yeux suivent un parcours que l'on peut observer et qui se nomme « la boucle pathologique ». L'objectif de la méthode Décémo est de déstructurer, déconstruire et casser la boucle pathologique en faisant de nouveaux mouvements oculaires. Quand de nouveaux mouvements oculaires sont effectués, le cerveau remet en marche un processus de traitement des toxines émotionnelles et s'en libère.

Les mouvements oculaires peuvent être classés en cinq catégories : les mouvements horizontaux de gauche à droite et de droite à gauche, les mouvements verticaux de haut en bas et de bas en haut, les mouvements en diagonal partant d'en haut à gauche, d'en haut à droite, d'en bas à gauche ou d'en bas à droite, les mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens opposé et enfin les mouvements alternant entre un rapprochement et un éloignement du point fixé.

Le thérapeute repère la direction du premier mouvement des yeux quand la personne commence à parler de son souvenir puis il va, à l'aide de son doigt placé à une vingtaine de centimètres du patient, demander au patient de regarder ailleurs afin de casser le schéma.

Si l'on se réfère aux types de fonctionnement et de mémorisation utilisé en PNL, une personne regardant vers le haut est plutôt visuelle, une personne regardant vers le milieu est plutôt auditive tandis qu'une personne regardant vers le bas est plutôt kinesthésique. Cela permet d'adapter son langage et son questionnement en visuel (tu vois quoi ?), auditif (ça te parle comment ?) ou kinesthésique (tu ressens quoi ou tu te sens comment ?).

Les chocs émotionnels sont reliés entre eux et pour casser la chaine, Il est nécessaire de commencer par les chocs émotionnels récents puis de remonter en arrière au fur et à mesure dans les couches de plus en plus profondes. La phase difficile est encadrée, prise en sandwich, par deux phases positives, ce qui aide à la faire disparaitre.

Résumé du protocole pratique :

***Dans la première phase* :** le thérapeute recherche les mémoires émotionnelles difficiles les plus récentes en posant les questions « De quoi voulez-vous vous libérer ? Puis « Ce jour-là, il se passe quoi ? Il écoute le récit du choc émotionnel qui doit être bref et il observe la boucle pathologique. Il peut demander au patient ce qu'il se passe dans son corps et ce qu'il ressent.

Quand il obtient un critère mesurable comme une tension, une douleur, une sensation précise, il demande au patient de la situer sur une échelle entre zéro et dix en posant par exemple la question « C'est douloureux comment entre zéro et dix ». Il vérifie ainsi que le patient a bien fait la connexion entre son symptôme actuel et l'événement traumatique passé. Le thérapeute demande alors au patient de fermer les yeux.

***Dans la deuxième phase* :** Le thérapeute oriente la discussion sur un nouveau sujet sans rapport avec le choc émotionnel et cherche des ressources en demandant par exemple au patient ce qu'il aime, ce qu'il admire, quel événement heureux il a vécu récemment. Le thérapeute demande alors au patient d'ouvrir les yeux.

***Dans la troisième phase* :** Le thérapeute replace la personne dans l'événement traumatique et lui demande de verbaliser au présent ce qu'elle ressent et de suivre son doigt, qui effectue un balayage oculaires selon les cinq types de

mouvement décrit dans les fondements théoriques, en commençant bien dans une direction différente de la direction repérée quand le patient avait commencé à parler de son choc émotionnel. Le thérapeute repère la direction vers laquelle le regard à des difficultés à aller puis il l'aide à y aller avec son doigt. Le thérapeute peut demander au patient s'il y a un avantage quelconque à garder son traumatisme et s'il y en a un, ce serait quoi ? Le thérapeute demande alors au patient de fermer les yeux.

Dans la quatrième phase **:** Le thérapeute cherche ce dont la personne a besoin pour aller mieux. Il ramène la personne dans des sensations corporelles et il cherche à déconnecter la personne de l'émotion difficile.

Pour cela, il parle d'autre chose, du futur, d'une partie du corps, de quelque chose de positif et il pose une question en ce sens de type « Qu'avez-vous prévu d'agréable le week-end prochain ? » ou « Pouvez vous écouter votre respiration, sentir votre cœur qui bat ou prendre conscience de votre pied gauche » ? « Qu'est ce que vous aimez comme livre, film, musique ou personne » ? Le thérapeute peut demander à la personne de pratiquer quelques minutes le protocole Hoponopono (voir chiffre 12) et l'inciter à se pardonner et à pardonner. A ce stade, la mémoire traumatique devrait avoir été libérée. Le thérapeute demande alors au patient d'ouvrir les yeux.

Dans la cinquième phase **:** Le thérapeute demande à la personne de revenir sur l'événement traumatique d'origine et pas sur l'émotion en elle-même. Il demande au patient ce qu'il ressent et comment il se sent. Il vérifie s'il y a toujours une charge émotionnelle. Il demande au patient de faire une évaluation entre zéro et dix de son état de bien-être. Il demande au patient s'il souhaite continuer la séance, comment il se sent et s'il se sent ok. Il peut également demander au patient comment, à présent, il pourrait voir la situation différemment et voir comment grâce à cette situation il a pu grandir, développer de nouvelles qualités ou de nouvelles valeurs.

La séance peut s'arrêter là, où s'orienter vers un souvenir plus ancien. Cette procédure, que vous pouvez apprendre lors d'un stage, permet, lorsqu'elle est pratiquée par un (e) thérapeute qualifié(e), d'être libéré de chocs émotionnels ou de difficultés d'apprentissage. Elle donne d'excellents résultats.

Outil lié au chiffre 16 : Compréhension et gestion du stress.

Le stress est un état de tension intérieure généré par un stimulus bien spécifique ou par une situation d'urgence qui nécessite une adaptation à l'environnement. C'est un mécanisme de défense naturel enclenché par le cerveau pour s'adapter efficacement et rester en vie. Il existe un stress naturel positif qui aide à être vigilent, intensément présent, à canaliser les émotions et à être efficace. Mais souvent, le stress est synonyme de choc émotionnel et de tension génératrice de disharmonie et de déséquilibre énergétique. Dans le corps, cela se manifeste dans les intestins. Il peut être causé par un changement rapide, par une menace, par une sensation de manque, d'insécurité, d'oppression ou de danger, par une peur, par une non-expression d'émotions, par une appréhension et par des déséquilibres psychologiques. Il peut être induit par des petites choses, par un choc important ou par la sensation de ne pas pouvoir atteindre ses objectifs, combler ses besoins ou vivre la vie que l'on souhaite vivre. Dans nos sociétés modernes complexes, il est judicieux de surveiller, de repérer, d'identifier et de gérer le stress afin de mettre en place des stratégies d'adaptation.

Selon le médecin endocrinologue Hans Selye, la vie d'un stress comporte 3 phases. La phase d'alarme se produit quand l'organisme identifie une menace, une agression où une rupture d'équilibre. Le cerveau libère alors des hormones (glucocorticoïdes) qui stimulent en bout de chaine les glandes surrénales qui libèrent alors de l'adrénaline. Cela accélère le cœur, accroit la transpiration, noue parfois la gorge, augmente la tenson artérielle, induit de l'anxiété et réduit et donc perturbe les fonctions digestives. L'objectif est de préparer le corps à des actions efficaces. La phase de résistance consiste à mettre en place une solution efficace et un mécanisme de défense. Le taux de glycémie, de cholestérol et de dopamine augmente alors. Lorsque la solution n'est pas trouvée ou mise en place, le système nerveux peut pas éteindre l'alarme et mettre fin aux réactions chimiques, donnant naissance à un stress d'anticipation. L'être passe alors à la phase 3, dite d'épuisement car les mécanismes de réaction et de défense fonctionnent en permanence, épuisant petit à petit l'énergie vitale de l'organisme. Il peut alors se traduire par des addictions (tabac, alcool, drogue), par des déséquilibres alimentaires (boulimie, surpoids ou anorexie), par des problèmes de sommeil et par une tendance à l'isolement. Il a de multiples conséquences sur le corps et la santé (inflammations, déséquilibre acido-basique, troubles musculeux-squelettiques, intolérances, fatigue etc.) et il est à la source de toute rupture d'équilibre de la santé.

Les médicaments ou les plantes se soignent pas le stress mais aident simplement à le rendre plus supportable. La musique, certains compléments alimentaires et certain appareils à fréquences magnétiques pulsés comme le Zviolyne peuvent aider le corps à mieux s'adapter. Les moyens pour gérer le stress efficacement sont une bonne hygiène de vie, une alimentation équilibrée, un sommeil réparateur, une activité physique régulière mais aussi la pratique de techniques de relaxation et de respiration comme le Sudharshan Kriya de la fondation Art de vivre et d'autres pratiques de yoga. Un centrage dans le cœur, une attitude zen et positive envers la vie, faire de son mieux ainsi que la capacité à accepter et à lâcher prise favorisent grandement la bonne gestion du stress.

Outil en lien avec le chiffre 16 : Dater un choc émotionnel par la kinésiologie ou la radiesthésie.

Il s'agit ici de dater un choc émotionnel dont l'origine n'est pas identifiée.

La kinésiologie est une technique consistant à poser une question puis à écouter la réaction musculaire du corps. La technique part sur l'hypothèse, qui a été confirmée par des milliers de thérapeute, que le corps est intelligent et qu'il connait les réponses à nos questions à partir du moment où il est concerné. La réponse « oui » se manifeste d'une certaine façon, qui est nettement identifiable et la réponse « non » se manifeste d'une autre façon, également identifiable.

La radiesthésie consiste également à poser une question afin d'obtenir une réponse, mais cette fois, c'est un instrument en bois, en métal ou en pierre qui permet d'obtenir la réponse à partir d'un mouvement induit par le corps. Pour obtenir une réponse, vous pouvez utiliser un pendule (cuivre, buis, cristal), un bio-tenseur (baguette) ou une baguette spécifique dite de Korbler (médecin autrichien). Comme expliqué au chapitre 11, il est nécessaire d'encoder votre « oui » et votre « non ». Il est ensuite nécessaire de créer un système d'information qui décompose le temps ou les membres de l'arbre généalogique de façon à ce qu'un oui apparaissent quand le corps identifie la bonne information. Un traumatisme peut provenir d'une mémoire de vie passée, d'une mémoire généalogique ou de la vie actuelle. Un cadran à trois zones peut être établi afin d'effectuer un premier niveau de sélection.

Avant de poser toute question, le thérapeute a l'habitude d'affirmer intérieurement « Je veux ressentir, ici et maintenant, quel secteur du cadran qui se trouve devant moi correspond au traumatisme dont souffre Madame ou Monsieur X. »

Si le corps réagit de façon positive à l'espace où il y a écrit Vies antérieures, il sera alors nécessaire d'effectuer une méditation ou une séance d'hypnothérapie afin de retrouver cette ou ces mémoires. Si le corps réagit de façon positive à l'espace où il y a écrit mémoire généalogique, il sera alors nécessaire de poser une deuxième question, avec une autre série de cadrans, sur lesquels figurent les ascendants maternels et paternel voire même les ascendants collatéraux. Il sera alors nécessaire d'effectuer une méditation ou une séance d'hypnothérapie ou une constellation familiale.

Si le corps réagit de façon positive à l'espace où il y a écrit vie actuelle, il sera alors nécessaire de poser une deuxième question, avec une autre série de cadrans, sur lesquels figurent les périodes de temps allant de la conception à l'âge actuel. Des cadrans peuvent être créés pour décomposer le temps en heures, en semaines ou en années. La librairie Servanx en Belgique propose différents cadrans. Là encore, le thérapeute affirme « « Je veux ressentir, ici et maintenant, quelle époque de vie, ou quelle année, a été la cause au traumatisme dont souffre Madame ou Monsieur X. »

Il est également possible de savoir quel sont les corps énergétiques les plus impactés et le niveau d'impact pour chaque corps. Il est enfin possible de questionner sur une éventuelle origine géobiologique ou occulte d'une difficulté. A l'aide d'un cadran présentant une échelle de pourcentage, le thérapeute demande le pourcentage d'impact de la cause détectée sur le problème actuel. Lorsque l'origine du traumatisme est clairement établie, le thérapeute utilise la technique qui à notre époque s'appelle la radionique mais qui dans l'Egypte antique portait un autre nom, pour détruire le système d'information qui maintenait jusqu'à présent en existence le traumatisme dans les mondes invisibles. Le thérapeute devient alors un canal au service de l'univers, en étant relié à son cœur, à sa foi, à son intention et à son objectif, mais sans attendre de résultats spécifiques, simplement en faisant confiance à l'intelligence de Vie universelle capable de faire ce qui est juste pour que la vie avance. Il utilise pour cela une photo, une mèche de cheveux ou une représentation de la personne qui est placé dans un espace de travail. Puis avec un pendule en grès ou un pendule émetteur d'ondes de formes, il déstructure le système d'information en faisant osciller son pendule au-dessus de l'espace et en prononçant avec une intention forte « déblocage » ou « désagrégation » ou « destruction » du traumatisme x de monsieur untel maintenant. Une prière peut accompagner le rituel. Toujours à l'aide soit de la kinésiologie, soit de la baguette, soit du pendule, il est également possible de choisir un traitement parmi une gamme de possibilités.

Cela peut être un traitement par de l'eau informée, par un symbole, un dessin, des chiffres ou une onde de forme, par des couleurs, par des sons, par des pierres, par des plantes ou par une médecine spécifique. Cette façon de traiter les déséquilibres était utilisée avant l'ère des religions et elle redevient d'actualité au fur et à mesure que les connaissances scientifiques dans le domaine de la physique quantique progressent.

Outil en lien avec le chiffre 16 : La technique de libération des blocages et des peurs : TIPI

Introduction : Tipi est une procédure qui permet d'entrer en contact avec les sensations physiques qui se manifestent dans le corps quand on éprouve une émotion désagréable puis de se laisser porter par un bien-être qui s'installe spontanément et durablement. C'est une technique simple et naturelle que chacun peut s'approprier pour se débarrasser par lui-même des difficultés émotionnelles qu'il rencontre dans son quotidien. Elle peut être mise en action par toute personne d'une manière totalement autonome. Tipi s'apparente plus à un apprentissage naturel pour accéder à sa mémoire sensorielle qu'à une thérapie qui nécessite des connaissances approfondies et une maîtrise technique élaborée. Une formation d'une journée dans un groupe de 4 à 6 personnes permet d'apprendre à se servir de Tipi, pour et par soi-même et une autre formation un peu longue existe pour les thérapeutes.

Origine : Cette technique a été inventée par un formateur, Monsieur Luc Nicon, puis reprise par la PNL. Monsieur Nicon, qui était formateur, était persuadé que toute difficulté d'apprentissage pouvait être résolue par une bonne pédagogie. Or il s'est aperçu que certaine personnes exprimaient un blocage lors de certaines formations. Pour tenter d'aider, il a posé la question à la personne « Qu'est ce que ça vous fait de ne pas y arriver ». La personne se sentait un peu soulagée mais la difficulté d'apprentissage persistait. Puis un jour, il a posé la question « qu'est ce que ça vous fait dans votre corps de ne pas y arriver ». La personne a décrit ce qui se passait dans son corps et à sa grande surprise, allait mieux au point de surmonter la difficulté qui s'était présentée. Et l'expérience s'est reproduit de nombreuses fois. Une personne a rencontré une difficulté en lien avec une peur de l'avion. Monsieur Nicon l'a invité à se souvenir de la dernière situation précise où cette peur s'est manifestée. Les sensations corporelles sont revenues, la personne en a parlé et la difficulté a disparue. Après avoir fait des recherches sur les inhibitions, les angoisses, les phobies et l'irritabilité, Monsieur Nicon s'est aperçu que :

- Le corps a une grande capacité de mémoire sensorielle. Quand on refuse de voir les sensations du corps, il y a une souffrance non reconnue et le corps qui n'est pas entendu stocke l'information sous forme de sensations.

Beaucoup de gens fuient les sensations corporelles quand elles ne sont pas agréables. Quand on écoute les sensations du corps, quand on accueille les sensations corporelles même si elles ne sont pas agréables, le corps se sent entendu et libère toute tension.

- Une difficulté se traduit par une tension émotionnelle puis par des sensations physiques dont la mémoire est stockes dans le corps quand elle n'est pas conscientisée.
- Cette mémoire corporelle est réactivée quand une difficulté similaire réapparait et déclenche une difficulté émotionnelle ou une peur qui peut notamment perturber l'apprentissage. Les émotions sont présentes dans le corps.
- Le corps fonctionne dans l'instant présent mais peut faire réapparaitre des mémoires corporelles du passé. Quand des sensations corporelles sont là, c'est que la mémoire est active.
- Quand une personne revit les sensations corporelles, elle peut dissoudre le blocage émotionnel par une prise de conscience des sensations corporelles et en associant les sensations à l'émotion.
- Le processus fonctionne uniquement quand on reste dans les sensations corporelles et que l'on va jusqu'au bout des sensations, jusqu'au bout de ce que le corps a à dire.
- Ce processus donne environs 97% de résultats positifs. Il peut être utilisé par téléphone.

Tipi a ainsi mis en évidence la possibilité, pour toute personne, de se « connecter » très naturellement à la mémoire du corps afin de revivre sensoriellement des traumatismes inconscients.

Lors des séances, les « revécus » de certaines personnes en difficulté émotionnelle ont permis d'identifier avec précision une origine prénatale à la plupart de leur souffrances. Certains événements qui surviennent du tout début de la grossesse jusqu'à la naissance révèlent, en effet des confrontations à la mort particulièrement traumatisantes. Le « revécu » sensoriel de ces événements permet de désactiver les souffrances qu'ils ont générées.

Entre 2003 et 2006, Luc Nicon a réalisé une étude portant sur 287 personnes en souffrance émotionnelle. Pour ces personnes, atteintes de phobies, d'angoisses, d'inhibition, de dépression ou d'irritabilité, seulement 7 personnes ne sont pas venues à bout de la difficulté émotionnelle qui les handicapait. Dans 79% des cas, le désamorçage de la difficulté est intervenu en une seule séance. Les 21% restant n'ont que très exceptionnellement nécessité plus de 2 séances. Aujourd'hui, de nombreux professionnels formés à Tipi confirment quotidiennement ces résultats.

Exemples de cas où utiliser Tipi pour désactiver une souffrance émotionnelle :

- Les inhibitions, les angoisses, les phobies et l'irritabilité.
- Les peurs spécifiques (peur de noir, de l'eau, des araignées, du vide, de la vitesse, de conduire, de prendre le métro, le train, le bateau, l'ascenseur, de la foule, des insectes, des souris, des serpents, d'être contaminé ou souillé, de la mort etc.)
- Les blocages et les pertes de moyens dans certaines situations (parole en public, examens, rencontre amoureuse, confrontation sportive etc.).
- Les émotions ou les comportements inadaptés dans certaines situations (colères, emportements, irritabilité, violence).
- La perte d'envie de vivre, le manque d'énergie, les insatisfactions.

Plus d'informations sur la méthode : On part d'un problème, d'une difficulté. On travaille sur une situation récente où cette difficulté s'est manifestée. On ne travaille pas sur un événement du passé mais sur les sensations corporelles qui sont ressenties dans l'ici-maintenant au moment ou l'on se remémore l'événement. On part toujours d'une situation précise. On se remet dans une situation, idéalement la plus récente. C'est comme un escalier où l'on se remémore la dernière marche que l'on vient de franchir. On importe la situation dans le présent comme si elle était là. Il faut s'imaginer que la situation est là ici-maintenant et ne pas vouloir l'amener.

On voit ce qu'on ressent dans l'ici maintenant quand on se remémore cette situation, quand on y pense et qu'on l'imagine. On observe ce qu'il se passe dans le corps avec curiosité. Si l'on fait un lien avec autre chose, c'est qu'on n'est plus dans les sensations corporelles et qu'on est sorti du corps. Quand on a fait le processus, on rappelle à nouveau la situation. Si les sensations physiques sont différentes, qu'il n'y a pas de sensations particulières et que l'on éprouve un état de tranquillité, cela permet de vérifier que l'on n'est plus touché et perturbé et que la tension est désamorcée. S'il y a encore une charge émotionnelle, le cerveau renvoi la sensation corporelle.

Exemple : Bégaiement ou phobie des araignées : Le cerveau déclenche une émotion qui provoque des sensations et un mouvement mécanique qui gène l'élocution. La personne se pose la question : que se passe-t-il dans mon corps au moment où il y a une inquiétude ? Elle désamorce l'inquiétude en allant dans le corps. Elle identifie les sensations corporelles et les émotions qui sont là. C'est au moment où ça fait « gloups », où l'on voit l'araignée qu'on observe attentivement les sensations corporelles. Les sensations ne sont pas forcément intenses ni désagréables mais elles peuvent l'être. C'est totalement différent suivant chaque personne.

Ce processus est une hygiène de vie qui nécessite d'oser aller dans ses sensations corporelles. C'est une hygiène émotionnelle au quotidien.

Exemple : Si vous ressentez de la colère, vous pouvez vous demander à quel endroit ça se manifeste dans votre corps ? Qu'est ce que vous ressentez ? Vous faîtes le lien entre les sensations corporelles, l'émotion et l'événement. Les soupires et bâillements sont souvent un bon signe. Vous commencez par une situation récente, concrète et vécue. Il y a en vérité toujours des sensations dans votre corps qui envoie en permanence des messages. Mais quand vous travaillez sur une situation précise, ce sur quoi vous travaillez ressort du lot et c'est très net.

Difficultés pouvant être rencontrées : Ce qu'on craint, ce sont les sensations du corps et certaines personnes ont tendance à les fuir. Si on ressent de la confusion, cela peut bloquer le processus. Il faut alors voir dans le corps où c'est confus et tenter de dissoudre la confusion. Il peut arriver quand repensant à la situation ou en faisant apparaitre une image, on se coupe de la sensation corporelle. Il faut alors en prendre conscience et se mettre en position d'observateur ou d'observatrice attentif(ve). Si quelque chose s'installe, cela est en général le signe qu'on a tendance à aller dans le mental et c'est l'une des façons pour que le processus n'aboutisse pas. Si la situation ne part pas, c'est que l'on s'accroche aux sensations. Il faut alors laisser filer. Si on trouve ça long, il faut observer ça, accueillir, puis laisser filer. On réenclenche le processus pour voir s'il reste des sensations. S'il a toujours des sensations, c'est qu'on n'a pas été sur le moment déclencheur. Il peut quelquefois exister 4 ou 5 racines à une difficulté.

Quelques fois, il y a une majoration des sensations. Il est nécessaire de voir quelles sont les difficultés que vous avez l'habitude de contourner. Exemple : prises de pouvoir, peurs, fuite, esquive, agressivité. Exemple : quel événement me fait fuir et qu'est ce que je ressens ?

Exemple de réactions comportementales :

- Tension quelque part dans le corps
- Réaction de précipitation
- Inhibition respiratoire, peur d'oser.
- Besoin de fuir
- Agressivité
- Prise de pouvoir, manipulation et réaction de contrôle.
- Une profusion d'émotions. Un trop plein d'émotions est parfois une drogue pour se sentir vivant.

Résumé de la méthode : La méthode peut être utilisée soit à chaud, quand une difficulté se présente, telle une ressource naturelle pour gérer votre émotionnel, soit après que la difficulté se soit présentée, pour travailler dessus.

1- Identifier un problème ou une difficulté qui se traduit par une émotion.
2- Prendre conscience que quelque chose se passe et qu'on ne se sent pas bien. Quand j'ai un mal-être, c'est quoi les sensations dans le corps ? Qu'est ce que je ressens dans mon corps ? Qu'est ce que ça fait dans le corps et comment ça évolue ? Quand une tension se présente, on l'observe sans intervenir, on se pose la question « elle est où dans le corps » ? L'absence totale de sensation peut être une sensation. Il faut alors aller au bout de cette absence et l'accueillir.
3- Voir quand est-ce que ce problème survient et si ça s'est déjà produit récemment et sui oui quand. Cherchez un souvenir récent si il y en a un et sinon, revenir à l'ici-maintenant.
4- Soit on est dans le ressenti corporel ici-maintenant, soit on se remet dans le souvenir, comme si l'événement se passait ici-maintenant, mais on ne cherche pas à retrouver les sensations du passé.
5- Observer, accueillir, laisser vivre naturellement les sensations corporelles et ne rien faire (Il n'y a pas besoin de tirer sur l'herbe pour qu'elle pousse !) laisser évoluer naturellement la sensation corporelle car si je cherche à la tenir où à la contrôler, elle ne passe pas et n'évolue pas. Si et quand une sensation devient excessive, c'est qu'il y a un message. Si on part dans le mental, il est plus judicieux d'arrêter et reprendre plus tard. Parfois, quand on lâche quelque chose, il y a comme une vague, quelque chose qui passe rapidement et c'est fini, la tension est passée. Exemple : Un coup da fatigue : c'est quoi dans le corps qui est fatigué ? Exemple : Sensation de chaleur ou de froid. Est-ce que c'es à l'intérieur ou en surface ?
6- Les sensations se calment et il ne se passe plus rien.
7- On refait un deuxième tour, un deuxième passage. On refait le processus en se remettant dans la situation comme si ça se passait ici-maintenant et on observe s'il y a de nouveau des sensations et quand il y en a c'est flagrant. S'il ne se passe rien, c'est que la difficulté est passée. Quand on rappelle la scène, on peut éprouver des sensations totalement différentes de celles ressenties lors du premier passage.

Vous pouvez peut expérimenter la méthode sur tous les sujets mais idéalement pas plus d'une ou deux fois par jours. Vous pouvez noter les situations d'où vous êtes parti, ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. Quand la situation est désamorcée, les situations sont fluides et tranquilles.

Synthèse : Un événement déclenche une émotion perturbante. On se pose les questions : Quelle est ma difficulté ? Quelle est cette émotion ? Elle est où cette émotion dans le corps ? Il y a un problème, un stress, un mal-être qu'il faut identifier et nommer. Il faut prendre une situation précise de départ, une situation réelle, vécue, identifiée. C'est une situation de départ où il y a une émotion. C'est une situation qui s'est déjà produire et non une situation imaginaire, théorique ou hypothétique. Il est nécessaire de se remettre dedans comme si ça se passait ici-maintenant et de se poser la question ; Qu'est ce que ça fait dans mon corps ? Il est ensuite nécessaire de laisser évoluer naturellement sans intervenir. Il est judicieux de refaire un deuxième passage depuis le début et observer ce qu'il se passe, de constater le progrès et de vérifier que l'état d'être est fluide et tranquille. Cette technique si simple et si pertinente est une véritable hygiène émotionnelle. Pour en savoir plus et apprendre cette méthode française, vous pouvez vous rendre sur le site : **http://tipi.pro** et lire les livres de Monsieur Luc Nicon.

Outil en lien avec le chiffre 16 : Vous libérer de déséquilibres émotionnels identifiés : Méthode EFT

EFT signifie en anglais « Emotional Freedom technique » ce qui signifie technique pour être libre émotionnellement. Cette technique a été créée par le thérapeute américain Garry Craig. Elle consiste à combiner trois actions de façon synchronisée, prononcer une phrase clef que vous répétez, effectuer des tapotements sur des points d'acupuncture stratégiques et effectuer des mouvements oculaires ou fredonner une chansonnette. Vous trouverez le livret de base mis à la disposition de l'humanité par Garry Craig. Si vous voulez aller plus loin, vous avez de nombreuses vidéos et des stages un peu partout dans le monde. L'EFT est utilisé par de nombreuses personnes thérapeutes dans le cadre de thérapie dites « brèves », c'est-à-dire où moins de dix séances sont nécessaires pour régler une difficulté.

Dans quels cas utiliser l'EFT : L'EFT peut être utilisé pour traiter une mauvaise image de soi, des peurs (peur de l'eau, des araignées, des souris, du vide, des ascenseurs, des foules, de parler en public, des piqures de seringues etc.), des addictions (alcool, drogues, tabac), des douleurs physiques (maux de tête ou de dents, allergies, état de fatigue, nausées, douleurs articulaires, psoriasis, troubles de la vue, tensions musculaires, scléroses, cancers etc.), des crises d'asthme ou de panique, des problèmes d'insomnie, de ronflement, d'anxiété, de perte de poids, de sevrage ou de constipation, des états de stress (tendance à se ronger les ongles), des émotions négatives comme la colère et la culpabilité et des

mémoires douloureuse (difficulté à faire le deuil après un décès, abus psychologiques ou physique, souvenirs de guerre traumatisants, syndrome de stress post-traumatique). Il est par contre nécessaire d'aborder qu'une seule difficulté à la fois et d'être spécifique.

Principes théoriques : L'EFT est basée sur le principe que des événements difficiles émotionnellement génèrent des émotions négatives qui deviennent des troubles psychologiques qui à leur tour se répercutent sur le corps, engendrant des déséquilibres dans le système énergétique d'une personne. Les déséquilibres énergétiques dans le système énergétique corporel génèrent à leur tour des déséquilibres psychologiques.

Ainsi, la cause d'une émotion négative qui se répète régulièrement est une perturbation du système énergétique corporel. Quand on corrige ou réharmonise les déséquilibres énergétiques corporels en tapotant sur l'un des méridien d'acupuncture, on rééquilibre en conséquence, et souvent assez rapidement, les problèmes psychologiques issus de ces déséquilibres énergétiques. C'est ce que fait la Médecine Traditionnelle Chinoise avec l'acupuncture. La capacité à relier un déséquilibre à un événement du passé favorise la guérison car un travail de conscience est associé à un travail énergétique. En faisant disparaitre l'émotion négative grâce aux tapotements et aux séquences qui associent tapotement, mouvements oculaires et fredonnements, cela fait disparaitre le déséquilibre psychologique. Il est éventuellement possible d'effectuer un diagnostic des déséquilibres énergétiques par la méthode du test musculaire utilisé en kinésiologie.

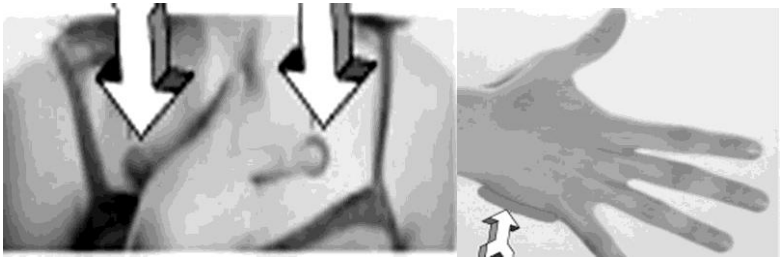
Procédure EFT

Etape 1 : Formulation de la difficulté : Vous nommez votre difficulté avec des mots précis.

Etape 2 : Evaluation de l'intensité de la difficulté : Comme on le fait avec de nombreuses techniques, vous évaluez l'intensité, entre 1 et 10, de votre difficulté telle que vous la ressentez ici et maintenant.

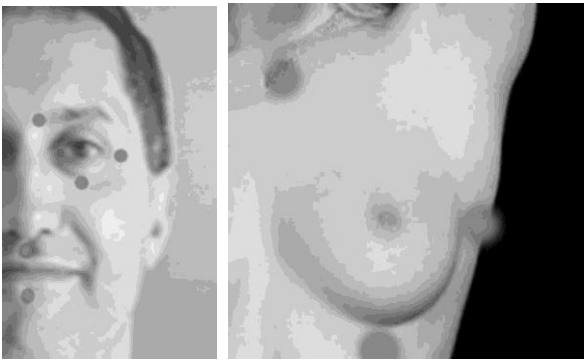
Etape 3 : Séquence de traitement de l'inversion psychologique : Vous élaborez une phrase dite de préparation. Cette phrase consiste à dire « Même si j'ai « telle difficulté », je m'aime et je m'accepte complètement ou infiniment. Vous récitez ensuite votre phrase trois fois, soit en tapotant le milieu de l'arrête intérieure de votre main aussi appelé point karaté (Points 3-IG ou 3- Intestin Grêle et 8-Cœur en Médecine Traditionnelle Chinoise), soit en massant les points du corps nommés points sensibles. Vous utilisez de préférence votre main dominante, par exemple la main droite si vous êtes « droitier ».

Vous vous avez fait un test musculaire et qu'il n'y a pas d'inversion psychologique, vous n'avez pas besoin de faire cette séquence.



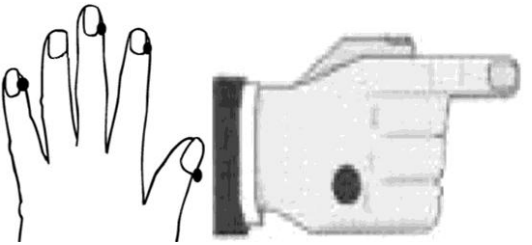
Points sensibles et Point karaté

Etape 4 : Séquence de base : Vous élaborez une phrase dite de rappel. Cette phrase consiste à dire « Même si j'ai toujours ce reste de « … », je m'aime et je m'accepte complètement. Vous prenez conscience des neufs points stratégiques issus de la médecine chinoise. Ces neufs points sont, dans l'ordre, situés au début intérieur du sourcil (BIS ou 2-vessie c'est-à-dire deuxième point le long du méridien de la vessie), au coin extérieur de l'œil (CEO ou 1-VB ou vésicule biliaire), sous l'axe central de l'œil (SACO ou 1-estomac), sous la base du nez (SBN ou 1-gouverneur ou 1- Du Mai), sous la lèvre inférieure (SLI ou 24-concepteur ou 24 Ren Mai), sous la clavicule (SLC ou 27-rein), sous l'axe central du sein (SACS ou 14-Foie) et sous l'aisselle (sous le bras) à la même longitude que l'axe du téton (SA ou 21-Rate-Pancréas). Vous récitez ensuite votre phrase une fois sur chaque point, en tapotant chaque point environs 5 à 10 fois sans compter.



Etape 4 : Séquence d'approfondissement facultative : Vous continuez à récitez votre phrase une fois en tapotant environs 5 à 10 fois sans compter sur chacun des quatre points supplémentaires ci-dessous, la bordure de l'ongle du pouce (POU ou 11-Poumons), la bordure de l'ongle de l'index (IND ou 1-GI ou 1- Gros

Intestin), la bordure de l'ongle du majeur (MAJ ou 9-MC ou 9- Maitre cœur) et la bordure de l'ongle du petit doigt ou auriculaire (AUR ou 9-Cœur).



Point de gamme ou 3-TR

Etape 5 : Séquence d'ancrage cérébral du traitement avec les neufs actions: D'après Garry Craig, cette séquence est nécessaire dans 30% des cas et n'apporte rien de vraiment significatif dans 70% des cas. Vous continuez à tapoter environs 5 à 10 fois sans compter sur le point dit « de gamme » ou « Gamut » (3-TR ou 3-Triple réchauffeur en MTC) en effectuant dans l'ordre les neufs actions suivantes : Vous fermez les yeux, vous ouvrez les yeux, vous regardez en bas à droite sans bouger la tête, vous regarder en bas à gauche sans bouger la tête, vous tournez vos yeux dans le sens contraire aux aiguilles d'une montre, vous roulez vos yeux dans le sens des aiguilles d'une montre, vous fredonnez les premières intonations musicales d'un air que vous connaissez, vous comptez de 1 à 7 à haute voix et vous fredonnez à nouveau le même air que précédemment.

Etape 6 : Deuxième séquence de base : Vous refaite ici une séquence complète de base.

Etape 7 : Séquence d'évaluation finale : Vous évaluez à nouveau l'intensité, entre 1 et 10, de votre difficulté. Si elle n'est pas à zéro, vous pouvez répéter l'exercice même plusieurs fois, ou le refaire le lendemain ou quelques jours plus tard.

Traiter l'inversion psychologique : Cette expression, qui a été inventée par le médecin américain Roger Callahan, indique qu'il y a un conflit entre l'inconscient et le conscient et que c'est l'inconscient qui contrôle la situation. Le conscient dit une chose et l'inconscient créé l'inverse. Cette inversion est due à un mécanisme d'autosabotage qui n'a pas été traité (voir chapitre 15). Ce mécanisme de sabotage s'exprime souvent par des pensées répétitives et par un lien entre plaisir et souffrance qui est inconsciemment nourri. L'inversion psychologique, si elle est présente, est traitée par la séquence préparatoire. Les thérapeutes font parfois un test musculaire pour la détecter.

Ce test consiste à demander une personne à lever le bras puis à demander à la personne de formuler son objectif. Le thérapeute appui sur le bras. Si le bras résiste, il n'y a pas d'inversion alors que si l'inconscient de la personne veut l'inverse de ce que dit le conscient, le thérapeute pourra faire baisser le bras facilement, comme s'il n'y avait plus de résistance.

Conclusion : Garry Graig recommande de nettoyer les toxines énergétique avant de faire une séance d'EFT, soit en prenant une douche ou un bain, soit en changeant de vêtements, soit en allant ailleurs dans la pièce ou dans une autre pièce ou boire beaucoup de refaire l'EFT 48 heures plus tard s'il n'y a pas de résultats dans l'immédiat là où vous êtes. Il recommande aussi de faire un scan de toute les émotions négative depuis votre naissance dont vous pouvez vous souvenir et de les traiter dans l'ordre une à une avec l'EFT. Vous pouvez pratiquer vous-même cette méthode ou avec l'aide d'un(e) thérapeute formé(e) à l'EFT. Vous êtes également libre d'obtenir plus d'informations sur les points d'acupuncture utilisés lors de la technique EFT.

Vivre le meilleur du chiffre 16 : Vous avez conscience que la véritable liberté implique d'accomplir la « Nécessité » en vous synchronisant avec elle, de connaitre et d'appliquer les lois universelles de l'évolution qui dépendent de la structure de l'univers, de conformer votre vie en fonction de votre chemin d'évolution spécifique, c'est-à-dire de votre « Nécessité » et d'agir pour réintégrer à votre centre les différentes parties de votre personnalité. Vous veillez à vous préserver du fantôme de la liberté, généré par le cerveau et de ces mirages utopiques qui enferment dans l'illusion.

Vous avez conscience que la véritable liberté abouti à « Dieu » et que « Dieu » est un état d'être, un « état d'esprit », une expérience vécue avec l'être tout entier. Vous avez conscience que les mots sont très mal adaptés pour décrire cette « expérience de Dieu » et que les connaissances intellectuelles ne servent à rien pour apprendre à vivre « l'expérience de Dieu ». Vous avez cependant conscience que certains mots et certaines phases, des paroles de sagesse, peuvent devenir de précieux alliés pour accéder à « l'expérience de Dieu », lorsqu'on les ressent avec son être tout entier, au point qu'ils deviennent vivant en soi, de façon à ce que l'on ne fasse plus qu'un avec eux, en devenant l'instrument qui prononce le son et la conscience des mots prononcés.

Vous apprenez ainsi à consacrer un temps pour développer votre expérience du « Verbe ». Vous avez conscience que « Dieu » n'existe que dans la joie et dans la partie de vous qui recherche la joie, dans une totale sérénité, dans

l'amour, dans un corps sain et vigoureux et dans la victoire du « grand combat » de l'arcane précédent. Vous avez conscience que vous devez vous affirmer, exercer au quotidien votre volonté et les ressources de votre âme, dont font parti, par exemple, vos facultés d'organisation et de gestion de projet ainsi qu'une « intelligence de vie » à la fois psychologique et technologique, dans la vie et dans l'action et vaincre les multiples résistances qu'il y a en vous, pour qu'un jour vous puissiez accéder à « l'expérience de Dieu ».

Vous avez conscience que vous devez consacrer un temps, avant ou après l'accomplissement de vos devoirs quotidiens, pour apprendre à vous recueillir, à appeler, à questionner et à écouter, dans un silence absolu dépourvu de pensées, de façon à vous ressentir comme un liquide vibrant contenu dans un récipient, dans un état de calme rempli de confiance et de foi, libre de tout désir, de toute impatience, de toute attente et de toute crainte. Vous apprenez alors à ressentir une joie profonde qui s'éveille et à vous laisser guider par votre Ange-Gardien, petit à petit, vers le centre de votre cœur, jusqu'à la conscience de votre corps spirituel.

Vous avez conscience que quand un homme conforme sa vie et ses actions à la « Nécessité », c'est-à-dire aux lois de l'univers, en suivant les conseils de son « guide » ou « ange gardien » intérieur, qu'il parvient à réunir en lui, par sa propre volonté, les différentes volontés précédemment autonomes, masculines et féminines, de ces forces d'âme, il se produit alors une synchronisation, une réunion, de sa conscience avec son corps spirituel, mais aussi une reconnexion avec sa « Source », c'est à dire avec la forme de vie qui l'a créé, dans un état de joie intense, de lumière éclatante, d'amour et de puissance, où le « Dieu Vivant » se révèle à soi et en conséquence une nouvelle vision, une nouvelle conscience et une nouvelle naissance dans son corps spirituel. Vous avez conscience que les personnes qui ne parviennent pas à retrouver, sur Terre, leur « Dieu Vivant » doivent alors parcourir un très long chemin dans l'au-delà, lorsque leur séjour sur Terre prendra fin. Vous avez conscience de la valeur du temps et de la nécessité d'utiliser utilement le temps dont vous disposez pour évoluer et vous libérer.

Etape 17 : Devenir une Etoile

Le message spirituel sacré du chiffre 17 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 17, que vous pouvez personnifier à travers un personnage que l'on nomme souvent « l'Etoile » car il vous permet d'être dans un état où vous êtes relié à votre ciel intérieur, à votre joie, à l'abondance, à la Vie, aux étoiles, à la planète Terre et à l'énergie d'amour inconditionnel qui circule partout dans l'univers. Cet état était jadis appelé « l'abandon de la volonté personnelle », « la soumission active à la volonté du ciel » ou « le don de votre vie à la Vie » car pour l'atteindre, il est nécessaire de vous connaitre, c'est-à-dire de connaitre et gérer votre ciel intérieur, de connaitre et d'appliquer « les lois du ciel », de « servir le ciel » et de mettre tout votre être et toute votre vie à la disposition de « La Source de toute Vie ». Voici l'enseignement du chiffre 17. Il concerne la joie, le bonheur et l'abondance que vous pouvez créer dans votre vie. Il concerne la connaissance et l'application des lois de l'attraction afin de créer une vie heureuse. Il concerne également la conscience corporelle et la conscience de votre ciel intérieur à travers la compréhension et la connaissance de votre thème astral.

Etre la joie : La joie est votre véritable nature, surtout si vous êtes une femme. La joie est à la fois un sentiment, une émotion générée par l'âme et une forme de volonté. Elle est l'une des force d'âme les plus importantes. Elle est la nourriture de l'artiste qui est en vous. Il existe une « volonté de générer de la joie » en vous. Tout ce qui est fait l'est en réalité pour éprouver de la joie. Sur Terre et dans les mondes invisibles proches de la Terre, la joie existe avec des énergies opposées, la douleur, la souffrance et la tristesse, qui sont des énergies matérielles denses et sombres. La véritable joie est la manifestation de l'esprit dans la matière. Sa nature est éternelle, permanente, tranquille, créative, source de satisfaction et d'acceptation de ce qui est mais aussi autonome vis-à-vis de toute sollicitation extérieure, alors que toute souffrance n'est que temporaire, stressante et liée à une sollicitation. Le développement de votre capacité à faire des choix et à choisir quelle valeur vous donnez à chaque situation, état, chose ou personne, vous permet d'apprendre à donner une juste forme à la fois à vos souffrances et à votre joie et donc de nourrir l'une ou l'autre. C'est ainsi que vous pouvez apprendre à gérer l'une et l'autre. Le bon chemin est celui qui vous procure une joie profonde et sereine. Suivre votre joie vous fait avancer vers votre vérité profonde.

C’est en faisant triompher votre volonté de créer de la joie grâce à votre pouvoir créateur que vous devenez un vrai artiste et aussi que vous pouvez retrouver Dieu en vous, car Dieu n’existe que dans un état de très grande joie.

Comment créer votre bonheur :

Qu’est ce que le bonheur ? Le bonheur est un état d’être rempli d’une joie qui dure et qui ne dépend pas de circonstances extérieures. C’est une expérience intérieure. Il fait suite à une action de création. Il est le résultat de l’utilisation constante de votre pouvoir créateur.

Il a été dit que le bonheur tombe du ciel ou nait du ciel. Le ciel est ici le symbole du pouvoir créateur grâce à l’action de la volonté, des capacités d’organisation et de la capacité à réussir à atteindre un objectif clairement défini. Il représente également la conscience et le lien avec « La Source de toute Vie ». Dire que le bonheur vient du ciel est une façon symbolique d’expliquer que le véritable bonheur nait de la joie de créer en harmonie avec l’évolution juste des choses, en harmonie avec le Tao comme dit mon ami Chinois et en harmonie avec la volonté de « la Source de toute vie ». Une création est juste quand elle apporte de la joie et de la sérénité.

Le bonheur est très important car il est nécessaire pour accéder à l’état d’esprit nommé Dieu et il est donc du devoir de chaque être humain de créer le plus de bonheur possible sur Terre. Cela est à l’opposé d’une attitude d’attente passive. La conscience de Dieu n’existe que dans la joie. Ce qui n’apporte pas de la joie et de la sérénité est contraire à la volonté de Dieu.

Les êtres humains ont été créés par une forme de vie suprême nommée « la Source de toute vie », dans un état de bonheur suprême et par pur bonheur. La joie est l’essence du bonheur et le combustible de la force de création. Plus vous êtes dans un état de joie et de bonheur et plus vous avez des facilités pour réussir votre vie dans tous les domaines. La joie peut exister au niveau du corps et se manifester par le plaisir. Cette joie dure peu de temps et dépend d’un stimulus. La joie peut exister au niveau de l’âme et se manifester par la satisfaction d’avoir atteint un objectif donc d’avoir créé quelque chose. Cette joie dépend alors des circonstances extérieures. La joie au niveau de l’âme peut se manifester par la joie du cœur, par la communion avec le sacré et par l’enchantement. Elle peut exister au niveau de l’esprit et se manifester par la béatitude. Le bonheur suprême se trouve dans l’union avec Dieu et avec la Source de toute vie, ce qui passe par la structuration puis par le rassemblement de votre âme autour de son centre (le corps spirituel), par un rééquilibrage de

vos pôles masculins et féminins puis par le placement de votre conscience au centre de votre cœur dans votre corps spirituel. Cela nécessite de vivre dans la vie et dans l'action les différentes parties de votre âme ou autrement dit de réaliser votre destinée, votre idéal et vos rêves.

Il existe de nombreux livres sur le bonheur (voir bibliographie) mais si vous voulez voir le bonheur en train d'être créé, vous pouvez aller observer de jeunes enfants qui jouent et qui rayonnent de bonheur lorsqu'ils créent des choses et se réjouissent ensuite avec joie de leur réussite. Un petit pays d'Asie apporte beaucoup à l'humanité en proposant un indicateur, « le Bonheur National Brut ». Cela devrait inspirer l'humanité et être mis en place pour chaque pays sur Terre. Pour accéder au bonheur, il est donc nécessaire que vous développiez et exprimiez vos capacités créatrices, vos savoirs-être et vos savoirs-faire, votre joie et votre intelligence relationnelle. Pour terminer, le bonheur peut aussi se définir en lien avec ses opposés qui sont la misère et la souffrance, entités que chaque être humain doit tenir à distance autant que possible et gérer avec sagesse et fermeté si elles se manifestent.

Quel est le rôle du bonheur, à quoi sert-il ? : Le bonheur existe pour révéler votre vérité profonde et votre véritable identité, c'est-à-dire votre nature divine. Votre vérité profonde et votre identité sont révélées à travers l'expression de votre pouvoir créateur et de la joie qui en résulte. Rechercher, créer et incarner votre bonheur vous permet d'être la meilleure version de vous-même. L'un des objectifs majeurs de toute vie sur Terre est de vivre dans un état de bonheur car seul cet état permet d'accéder à la conscience de Dieu dans votre corps spirituel, c'est-à-dire de votre vérité profonde et de votre véritable identité.

Prendre conscience de la forme de votre bonheur et vous habituer à reconnaitre la joie en vous et à observer la présence de votre joie : Chaque personne à une image spécifique du bonheur. Vous avez donc votre image de votre bonheur. Cette image définit ce qui génère votre sentiment de bonheur donc votre joie. Et comme tout ce qui est fait l'est par « volonté de joie », c'est-à-dire parce que vous voulez au fond de vous créer et perpétuer un état de joie, avoir conscience de votre image est très important car cela impact tous les domaines de votre vie. Cela facilite beaucoup la création de votre bonheur. Cette image vous permet de prendre conscience que le bonheur d'une personne n'est pas celui d'une autre. La structure de cette image peut être observée en analysant la position du Soleil, de la planète Vénus et de la planète Jupiter dans un thème astral mais aussi dans les maisons 2 et 5 du Diamant de Naissance.

Il peut être judicieux de prendre le temps de répondre à cette question sur une feuille blanche ou sur votre journal personnel : Que signifie le bonheur pour moi ? De quoi ai-je besoin et de quelle vie ai-je besoin pour être une personne heureuse ? Qu'est ce que ma vie m'a appris à propos du bonheur jusqu'à présent ? Il est judicieux de vous habiter à observer votre joie et à la remercier d'être là.

L'exercice du génie dans la lampe à huile ou dans la bouteille : Depuis la nuit des temps, le bonheur préoccupe les êtres humains et depuis la nuit des temps, on raconte l'histoire du génie dans le récipient et on propose cet exercice.
Cet exercice consiste à vous détendre, à respirer lentement, profondément mais naturellement puis à imaginer que vous vous procurez une belle lampe à huile ou une belle bouteille. Quand vous nettoyez la bouteille, un génie apparait.
Il vous explique qu'il a été créé par la Source de toute vie en tant qu'outil pour générer du bonheur en exauçant sept vœux. Il vous dit qu'il ne peut pas être libre tant qu'il n'a pas accompli sa mission et exaucé trois vœux qui rendent une personne heureuse. En réalisant ces sept vœux, vous allez donc non seulement être une personne beaucoup plus heureuse mais également libérer ce pauvre génie prisonnier dans sa bouteille. Il vous précise que ces sept vœux doivent cependant respecter certaines lois de la Source de toute vie, qui ont été très bien formulées par l'écrivain Issac Asimov et son éditeur. Elles ont été nommées « les lois de la robotique ». J'ai ici remplacé le mot robot par le mot génie.

Première Loi : Un génie ne peut blesser un être humain ni, par son inaction, permettre qu'un humain soit blessé, sauf si il est possible de prouver que cela sera bénéfique pour tout ou partie de l'humanité.

Deuxième Loi : Un génie doit obéir aux ordres donnés par les êtres humains, sauf si de tels ordres sont en contradiction avec la Première Loi.

Troisième Loi : Un génie doit protéger sa propre existence aussi longtemps qu'une telle protection n'est pas en contradiction avec la Première et/ou la Deuxième Loi.

Loi zéro : Un génie ne peut ne peut causer de dommages physiques ou psychologique à l'humanité ni, par son inaction, permettre que l'humanité ou un groupe important de personnes soient blessées.

L'exercice vous propose, en vous faisant si nécessaire accompagner, de formuler vos sept vœux, de les écrire, d'imaginer comment sera votre vie une fois qu'ils seront réalisés, de trouver les ressources et l'aide qui sont nécessaire pour les réaliser puis de poser les actions afin de les réaliser, étape par étape.

Les 12 portes du bonheur selon l'astrologie : Voici les clefs du bonheur, les messages du bonheur, que chacun des 12 signes astrologiques propose. Chaque clef est une composante du bonheur.

Le Bélier : Le bonheur existe uniquement grâce à la conscience que vous êtes la personne qui créé votre vie en fonction de ce sur quoi vous focalisez votre attention, de vos pensées, de vos attitudes, de vos actions et de ce que vous demandez. Le bonheur existe uniquement grâce au mouvement fluide de l'énergie, à un corps sain et vigoureux, au fait de vivre pleinement dans l'instant présent, dans l'action libre et joyeuse, dans un état de confiance en vous, de motivation et d'enthousiasme, dans l'ouverture à la nouveauté et dans l'expression de votre enfant intérieur, c'est-à-dire dans le fait de faire ce qui vous rend joyeux et heureux à chaque instant. Il résulte de votre capacité à définir des objectifs justes et réalistes puis de l'engagement courageux de votre volonté à émettre une intention puis à agir pour atteindre les objectifs définis. Il résulte enfin d'être libéré de tout conditionnement de votre passé.

Le Taureau : Le bonheur existe uniquement grâce à l'écoute de votre ressenti corporel, à la reconnaissance de vos vrais besoins et à la satisfaction de vos vrais désirs, dans une sensation de joie et de plaisir ressenti dans tout votre corps, dans le développement et l'expression de vos ressources et de vos richesses, dans la joie de créer de nouvelles formes, dans la capacité à vivre dans un état de joie, dans la création de l'abondance et à travers des activités corporelles. Le bonheur peut être créé grâce à la connaissance de la loi d'attraction qui dit que ce qui se ressemble énergétiquement, ce qui vibre à une fréquence similaire, se rassemble.

Les Gémeaux : Le bonheur existe uniquement dans le mouvement, dans une respiration ample et profonde et dans le fait de penser d'une manière positive. Il résulte d'une bonne communication et donc d'une capacité à écouter très attentivement, mais aussi du fait de se sentir écouté et entendu et de la capacité à bien s'amuser dans ce que vous faites.

Le Crabe : Le bonheur existe uniquement dans un état de confiance en la vie, dans un état de bien-être et lorsque vous prenez soin de vous-même et de la vie avec fluidité. Il passe par l'acceptation des personnes et des situations telles qu'elles sont et par une capacité à vous nourrir correctement sur tous les plans. Il passe par l'exercice de votre capacité à visualiser ce que vous voulez vivre et par le fait de vivre vos rêves et la vie de vos rêves.

Il résulte de la création d'un lien fort avec la vie et de la création de relations émotionnelles intimes fortes avec de belles âmes. Cela nécessite de se libérer de toute émotion négative conservée et des nœuds émotionnels du passé.

Le Lion : Le bonheur existe uniquement quand vous êtes une personne attentionnée et connectée à vous-même, à qui vous êtes vraiment, et donc dans la conscience et l'expression de votre propre valeur, de votre cœur, de votre gratitude, de votre autorité, de votre créativité, de vos qualités, de vos talents et du meilleur de vous-même. Il existe uniquement quand vous définissez puis atteignez des objectifs qui génèrent de la joie et de la sérénité et quand vous vous donnez la permission et les moyens de réussir et d'être une personne heureuse. Il résulte d'une connexion à votre cœur et à l'énergie de l'amour, d'une vision positive des choses, d'attitudes positives envers la vie et dans le fait de donner avec générosité.

La Vierge : Le bonheur existe uniquement dans le fait d'être en bonne santé, d'être capable de sortir de vos schémas répétitifs, d'offrir à autrui un service impeccable et dans la capacité à être au service aux autres et de la vie. Il résulte d'un engagement à vous perfectionner et à vous purifier.

La Balance : Le bonheur existe uniquement dans la création de relations harmonieuses, de qualité et remplies de joie, dans une vie de couple épanouie, dans l'expression de l'artiste en vous et dans la capacité à être enchanté par la beauté qui donne accès au sacré. Il résulte d'une capacité à faire preuve de gentillesse envers autrui, d'un état d'harmonie avec l'ordre sous-jacent à la vie et avec l'évolution des choses, dans la recherche d'une expression équilibrée de soi et avec la prise en compte de l'équilibre global de vous et d'autrui.

Le Scorpion : Le bonheur existe uniquement dans l'authenticité et dans l'intensité d'une relation corps-âme-esprit. Il résulte d'une capacité à élever votre vision, à vaincre la misère, à être libéré de toute tristesse, colère ou blessure, à vous débarrasser de tout ce qui ne vous convient pas, à transformer les croyances et les programmes inadaptés, à garder un certain secret sur ce que vous êtes en train de faire et à gérer efficacement les déséquilibres, les crises et les problèmes qui se présentent.

Le Sagittaire : Le bonheur est un voyage qui existe uniquement dans le fait d'être optimiste, de tenter votre chance, de profiter de la vie, d'explorer de nouveaux espaces, de vivre de nouvelles aventures, de trouver votre place dans le monde, de vivre une vie qui a du sens et d'accomplir votre mission de vie. Il résulte d'un apprentissage, d'un enseignement et de la transmission de savoirs, de savoirs-être et de savoirs-faire.

Le Capricorne : Le bonheur existe uniquement dans la capacité à observer attentivement ce qui est dans l'instant présent, dans votre capacité à faire de votre mieux puis à être détaché du résultat, dans le non-attachement, dans le fait d'être libéré de toute frustration, dans le fait de vivre dans la simplicité, dans la conscience de la vérité des choses donc dans le fait d'être honnête et en paix avec votre conscience, dans l'écoute de votre sagesse intérieure, dans un état de sérénité, dans le fait de cheminer vers votre vérité profonde, dans la capacité à poser les vraies questions, dans le silence et dans le fait de prendre du temps pour faire de la méditation. Il résulte d'un long travail de libération intérieure, d'un engagement déterminé à aller jusqu'au bout du chemin, d'une acceptation du temps nécessaire à la réalisation des choses et de la réalisation de vous-même par l'union de votre conscience avec le soi ou votre corps spirituel.

Le Verseau : Le bonheur existe uniquement dans la connexion au ciel, à l'univers, aux planètes, aux étoiles et à votre énergie de joie, dans la conscience que l'univers aide les personnes qui choisissent où elles vont. Il existe uniquement dans l'action conforme à la Nécessité, c'est-à-dire dans l'expression des qualités planétaires décrites plus loin et dans l'expression de la meilleure version possible de votre thème astrologique. Il existe uniquement dans la joie de vous sentir progresser, dans un état d'autonomie et de liberté intérieure. Il résulte de l'expression de votre intelligence psychologique ou technologique capable de trouver des solutions, d'ouvrir les bonnes portes et d'aider autrui, d'apporter votre contribution pour créer un monde meilleur mais aussi à travers la création de belles relations amicales.

Les Poissons : Le bonheur existe uniquement dans la foi, dans l'amour inconditionnel, dans l'enchantement et dans une communion totale avec Dieu et avec la Source de toute vie. Il résulte d'un engagement à soulager les souffrances et les misères du monde et à accueillir la présence divine en vous.

Les 12 types d'obstacles au bonheur selon l'astrologie : Après les 12 formes du bonheur, voici à présent les obstacles au bonheur en lien avec la symbolique de chaque signe. Chaque obstacle est une opportunité mais aussi une nécessité de transformation en conscience. Pour surmonter les obstacles au bonheur, il est parfois nécessaire d'être accompagné par un(e) thérapeute qui aide à identifier le scénario négatif, le scénario de souffrance puis qui aide à le remplacer par un scénario générateur de bonheur.

Le Bélier : La peur de blesser autrui. La colère. La tendance à être trop centré sur soi. Le complexe de castration. L'impatience. La précipitation. La violence. La non-acceptation de l'instant présent ou la rébellion. La difficulté à créer des relations harmonieuses.

Le Taureau : Le besoin excessif de plaire. L'inconscience et le déni des problèmes, des difficultés, des ressentis négatifs et des énergies négatives. La possessivité. La peur de manquer. La peur de perdre. La peur de l'inconnu.

Les Gémeaux : La tendance à accorder trop de place au mental. La superficialité. Le manque d'écoute et de communication. La tendance à vivre dans le mensonge.

Le Crabe : La peur. Les croyances limitantes. Les nœuds émotionnels. Le manque de confiance en soi. Le complexe d'infériorité. Le complexe d'Oedipe. La dépendance émotionnelle. L'attachement excessif au passé. La tendance à vivre dans la fiction.

Le Lion : L'orgueil. La peur du succès et de la réussite. Le déni des problèmes, des difficultés et des énergies négatives. La tendance à s'accorder une importance personnelle excessive.

La Vierge : Le sentiment d'insécurité. La critique et le besoin excessif de perfectionnisme. La peur de se tromper ou d'être sali. La tendance à tourner en rond dans des scénarios répétitifs. La tendance à trop réfléchir. La peur d'exprimer sa puissance.

La Balance : La difficulté à agir. La peur de ne pas être capable. La blessure d'injustice. La tendance à être trop centré sur autrui et à donner son pouvoir aux autres. L'indécision et la tendance à hésiter. Le défaitisme. Le manque de courage. La rigidité. L'excès de douceur et de gentillesse. La difficulté à dire non. Le manque d'affirmation de soi.

Le Scorpion : Le manque d'amour. L'ignorance. La peur de vivre. La peur de mourir. La tendance à la dévalorisation de soi et d'autrui. La colère. La tendance à vous plaindre, à râler ou à être tout le temps dans un état de guerre. La blessure de rejet. La blessure de trahison.

La tendance à se complaire dans la disharmonie, la négativité et dans un état de misère. La tendance aux excès. La tendance à tout vouloir contrôler. La peur d'avoir mal. L'incapacité à dire non.

Le Sagittaire : La blessure d'humiliation. La tendance aux excès. Le déni des problèmes, des difficultés et des énergies négatives. La tendance excessive à croire que tout va bien. La tendance au gaspillage.

La tendance à nourrir des avantages qui vous limitent. La croyance que ce qui vous arrive est la faute d'autrui.

Le Capricorne : La rigidité, l'entêtement, l'obstination et l'immobilisme. La blessure d'abandon. L'excès d'intériorisation et la tendance à l'enfermement. Un juge moral canalisé de façon disharmonieuse qui focalise sur les manques et les imperfections. Les interdits. La tendance à tout le temps juger. La culpabilité. L'excès de résistance. La tristesse. La timidité. La tendance excessive à croire que tout va mal. La peur de l'échec. La tendance à chercher le bonheur et à imaginer qu'il est ailleurs que dans l'instant présent.

Le Verseau : La tendance à être déconnecté de son corps, de ses ressentis et de son pouvoir créateur. La tendance à trop vivre dans la virtualité où en fonction de concepts. Des programmes négatifs constitués d'instructions et de croyances qui tournent en boucle. L'excès de complexité. La timidité.

Les Poissons : Les blessures généalogiques. Les mémoires généalogiques ou les mémoires de vies passées génératrices de déséquilibres. La peur de souffrir. La tendance à se complaire dans la souffrance, dans un rôle de victime et à nourrir des illusions.

Les 12 types de solutions permettant de surmonter les obstacles au bonheur selon l'astrologie : Les coachs professionnels, les thérapeutes qualifiées et les personnes aptes à guider les âmes vers leur réalisation proposent d'expérimenter une ou plusieurs des solutions suivantes pour surmonter les obstacles au bonheur.

Le Bélier :

- Faire le choix et décider de créer votre bonheur et d'être une personne heureuse.
- La définition claire d'un objectif et un plan d'action pour l'atteindre.
- Un travail pour développer la présence dans l'instant présent à travers une activité impliquant le corps
- Un travail pour développer la confiance en soi et l'enthousiasme.
- Aimer ce que vous faîtes et faire ce que vous aimez.

Le Taureau :

- Un exercice de conscience du ressenti corporel, de ses besoins et de ses vrais désirs
- Un travail pour activer et développer la joie et l'abondance
- Un massage
- Une séance de chant

Les Gémeaux :

- Une séance d'écriture ou la tenue d'un journal
- Ecrire une lettre à une personne
- Un travail sur la communication
- Des exercices de respiration (Yoga, Rebirth…)
- Des exercices basés sur le mouvement

Le Crabe :

- Une visualisation créatrice de votre rêve ou de la nouvelle situation que vous voulez créer.
- - Une constellation avec les différentes parties de soi ou les différentes personnes impliquées dans la difficulté.
- Une séance de poésie
- Une séance d'expression de l'enfant intérieur

Le Lion :

- Un travail pour changer de vision et pour développer une vision positive, des attitudes positives et une conscience de votre valeur.
- Un travail sur la connexion au cœur et à la force de l'amour, sur l'expression du cœur, de la gratitude et de la force de l'amour
- Un acte symbolique. Une méditation sur une image symbolique.
- Un travail sur l'identité à travers par exemple l'exercice du « je suis ».
- Une séance de théâtre ou d'expression créative de soi
- Un travail pour exprimer et développer votre créativité
- Développer la certitude que vous méritez le meilleur et que vous devez vous exprimer afin que votre Dieu Vivant en vous s'affirme.

La Vierge :

- Un jeûne
- Un travail sur l'alimentation
- La mise en place d'une stratégie des petits pas
- Un travail de nettoyage et de purification
- Créer puis utiliser un talisman pour atteindre un objectif

La Balance :

- Une séance de danse
- Une séance d'art thérapie ou de créativité artistique
- Une relation remplie de joie

Le Scorpion :

- La définition claire du problème et de l'objectif de surmonter la difficulté.
- Une séance permettant d'évacuer les émotions négatives, les tensions et les nœuds émotionnelle.
- Une séance d'hypnose Eriksonienne
- Une séance de chamanisme avec ou sans substances végétales ou animales.
- - Une séance de sorties hors du corps.

Le Sagittaire :

- Donner un sens juste et une forme positive à la situation et voir clairement ce que la situation enseigne.
- Un travail sur le sens de la vie et de votre vie
- Une célébration dans la gratitude
- Un travail sur le rôle de l'autorité et sur la conscience de votre puissance

Le Capricorne :

- Développer un état de calme intérieur et renforcer votre conscience comme quoi vous êtes en sécurité
- Un travail sur le non-attachement
- Une séance de conscientisation des structures de l'âme, du plan d'âme, du plan d'évolution, de la mission de vie à travers par exemple un thème astral, un diamant de Naissance, un thème Maya, une méditation ou tout autre outil qui révèle la structure et le chemin d'évolution d'une personne.
- Une séance de marche consciente, faire de la marche.
- Une séance de méditation profonde

Le Verseau :

- Demander clairement à l'univers ce que vous voulez
- Une séance de psychothérapie
- Un exercice de libération corporelle comme la méthode Decemo, la méthode Tipi ou la méthode EFT.
- Une séance de rééquilibrage énergétique et psychologique
- Une séance pour vous reconnecter à la Source de toute vie

Les Poissons :

- Un travail qui favorise la conscience du sacré
- Un exercice de pardon.
- La méthode Hoponopono
- Une constellation familiale pour rendre avec amour et respect aux ancêtres ce qui leur appartient et reprendre ainsi son pouvoir créateur.
- Une séance de médiation axée sur le ressenti de l'amour et de la présence divine
- Un travail avec la musique ou le son
- Une séance de prière
- Une méditation sur la présence divine, l'enchantement et la joie divine

Faire le point sur votre bonheur : Où en êtes- vous avec le bonheur? Etes-vous une personne heureuse ? Quand et pourquoi? Heureuse comment? De quoi avez-vous besoin, ici et maintenant, pour être une personne totalement heureuse? Qu'est ce qui fait de vous une personne heureuse ? Un exercice très judicieux consiste à prendre une feuille de papier et de compléter la phrase suivante : « Je me sens vraiment très heureux ou heureuse quand… ».

Dans la pratique du coaching, un schéma nommé « la roue de la vie » est utilisé pour faire le point sur votre niveau de bonheur, de satisfaction ou de bien-être pour les différents secteurs de la vie. L'exercice consiste premièrement à noter, sur une échelle de 1 à 10, le niveau de bonheur, de bien-être et de satisfaction ressenti pour chacun des secteurs de vie représentés sur la roue. Il consiste ensuite à identifier les prises de conscience effectuées suite aux notes données pour chaque secteur. Il consiste enfin à mettre en place des actions pour accroitre votre niveau de bonheur.

Vous pouvez vous-même créer votre propre roue du bonheur, faire votre propre évaluation ou faire votre évaluation avec l'aide d'une personne qualifiée. Vous pouvez également choisir une des qualités cités précédemment pour chaque signe, les placer dans une roue à 8 ou 12 secteurs et faire votre évaluation sur votre degré de bonheur, de bien-être et de satisfaction dans l'expression de chaque qualité. Vous pouvez ensuite mettre en place un plan d'action afin d'exprimer plus et mieux les qualités choisies. Vous avez aussi au chapitre 20 une liste pour faire le point sur votre vie.

Comment accroitre le bonheur dans votre vie : Si certaines personnes ont une capacité innée à vivre heureuses sur Terre, pour la majorité des personnes sur cette planète, vivre dans un état de bonheur nécessite un apprentissage, un travail sur soi et l'application d'une stratégie efficace. Cela passe toujours par l'expression de la créativité, du pouvoir créateur et de la joie.

Pour accroitre le bonheur dans votre vie, il est judicieux de :

- Prendre la décision de créer votre bonheur de façon claire et ferme.
- Etre à l'écoute de vos besoins, de vos vrais désirs, de votre ressenti, de votre intuition, de vos inspirations et des coïncidences dans votre vie pour avoir conscience de ce qui favorise votre bonheur, de ce qui vous apporte de la joie et de ce qui vous procure un sentiment d'enchantement.
- Choisir un secteur de vie où vous voulez accroitre votre bonheur.
- Identifier votre rêve et ce que vous voulez en lien avec ce secteur de vie.
- Identifier, formuler, visualiser en détail la version de vous-même que vous voulez devenir, en lien avec le ou les secteurs de vie choisis, puis mettez en place les actions pour que cette version devienne réalité.
- Définir les objectifs qui sont justes et réalistes pour vous et les transformer en intentions.
- Identifier les ressources nécessaires et l'aide éventuelle dont vous avez besoin. Mettre en place les actions efficaces afin de surmonter les obstacles à votre bonheur.
- Exprimer et développer votre pouvoir créateur, votre créativité mais aussi vos qualités d'âme.
- Mettre en place la stratégie et les actions, chaque jour, chaque semaine et chaque mois, pour avancer dans la direction d'une vie plus heureuse.
- Faire le point régulièrement sur les progrès réalisés.
- Remercier avec joie et gratitude.

Générer l'abondance dans votre vie : Le mot abondance signifie en langage courant « une quantité plus que suffisante » pour répondre à un besoin, à une nécessité. L'abondance est souvent associée à tort exclusivement à la richesse matérielle ou à une abondance extérieure. En coaching, vivre dans l'abondance signifie être, vivre et avoir tout ce qui est nécessaire à votre conscience, à votre bien-être, à votre bonheur, à votre réussite, à votre éveil spirituel et à votre évolution dans tous les domaines de votre vie.

Cela signifie une abondance de vitalité et de santé pour ce qui est du corps physique, des ressources financières permettant de satisfaire ses besoins, de se faire plaisir et d'aider autrui, une activité professionnelle source de grandes satisfactions et de revenus, une vie de couple épanouissante car remplie d'amour et de partage, une vie familiale et amicale harmonieuse et enrichissante, un cheminement vers l'éveil spirituel, vers sa vérité profonde et vers son but

suprême et enfin la possibilité d'apporter une contribution pour rendre le monde meilleur. Cependant, chaque personne est unique et chaque personne a son abondance.

Une personne peut être dans l'abondance dans certains domaines de sa vie et être dans l'opposé de l'abondance, c'est un dire dans un état de pauvreté, voire de misère, dans d'autres domaines. Le mot abondance est d'un certain point de vue synonyme de réussite car il implique de vivre la meilleure version de vous-même. Tout comme la réussite, l'abondance demande à être créé et elle obéi à des lois. Les lois de la réussite ont été décrites dans l'enseignement du chiffre 11.

Voici des informations complémentaires sur l'abondance et sa création dans votre vie. Si vous observez l'univers, le ciel, les océans et la terre, vous pouvez constater que l'abondance est partout. Elle est une composante de la vie. Le ciel apporte une abondance de lumière. Les océans apportent une abondance de poissons. La terre apporte une abondance de nourriture. Un arbre fruitier apporte une abondance de fruits. Parce que vous faîtes partie de la nature, vous êtes donc né(e) pour vivre dans l'abondance. En tant qu'Etre spirituel créé par la « Source de toute vie », vous avez le droit et le devoir de vivre autant de bonheur mais aussi d'abondance que possible pour vous. Pour créer et vivre l'abondance dans votre vie, il est judicieux d'apprendre à découvrir, d'appliquer et d'expérimenter les lois de l'abondance.

Voici les règles de bases que vous pouvez mettre en pratique.

1-L'abondance, c'est tout simplement le miracle de la vie et de l'amour en action. C'est une énergie de vie toujours en action. Elle s'exprime à travers un mouvement de vie, librement et dans la joie. Elle est en lien avec la Terre-Mère, avec un sentiment de confiance et de sécurité envers la vie, avec l'eau et avec la force de croissance de la vie, qui transforme une graine en arbre et qui fait fleurir tous les potentiels. Si vous voulez faire l'expérience de cette réalité, prenez dans vos bras un arbre fruitier jusqu'à ce que vous ressentiez pleinement la vie qui coule en lui et sa joie de donner ses fruits. Il est nécessaire de vous connecter avec votre joie et d'être dans la joie pour générer l'abondance.

2-L'abondance est un échange avec la vie qui implique une circulation d'énergie, d'argent et de biens. Pour effectuer cet échange, il est à la fois nécessaire d'être bien centré en vous-même puis ensuite de vous mettre symboliquement à genoux, afin d'offrir qui vous êtes à la vie, aux autres et au monde et donc de savoir focaliser votre attention sur autrui.

Cet échange consiste à donner et à recevoir de façon équilibrée. Pour recevoir il est nécessaire de donner avec générosité, de partager votre énergie, votre temps, votre richesse et vos ressources mais aussi de donner selon ce qui a du sens pour l'évolution et le rassemblement votre âme, selon votre structure psychologique, selon vos aptitudes, vos dons, votre potentiel, vos talents, selon ce que vous êtes capable d'être et faire et surtout selon votre idéal et selon vos rêves.

Il vous appartient donc de découvrir ce que vous aimez faire, ce qui vous passionne et vous enthousiasme, ce pour quoi vous êtes doué et d'utiliser votre potentiel, d'exprimer votre raison d'être, votre mission de vie, votre voie, votre vocation, ce qui vous passionne, puis d'organiser votre vie afin d'offrir un produit ou un service qui permet d'aider autrui, d'améliorer la qualité de vie des gens et de contribuer à un monde meilleur. Il y a tellement de choses à faire sur cette planète et tellement de gens qui ont besoin d'aide. Il est également judicieux, de temps à autre, de vous débarrasser des objets qui ne vous servent plus afin de laisser de la place et de l'espace à la nouveauté.

3-Il est nécessaire d'avoir une intention claire et de définir clairement vos objectifs, votre vision des choses, ce que vous voulez créer et quelle est précisément l'abondance à laquelle vous aspirez, puis de focaliser votre attention sur eux de façon répétée et persistante.

4-Il est nécessaire d'accepter l'abondance et la richesse avec confiance, amour et gratitude mais aussi d'avoir une foi totale en votre possibilité de créer votre abondance dans votre vie et de matérialiser ce qui est nécessaire à votre joie. Les arcanes précédents vous ont parlés de la confiance et de la foi. Cela implique de cesser et d'abandonner toute peur et toute tendance à douter après les avoir clairement identifiées.

5-Il est nécessaire, après les avoir clairement identifiées, de transformer et d'abandonner les croyances, les conceptions, les blessures et les mémoires qui génèrent des limitations, qui vous maintiennent dans un état de pauvreté et de petitesse et qui empêchent la création de votre abondance. La misère et la pauvreté ne sont aucunement des vertus et elles n'empêchent ni la sagesse, ni d'être dans le cœur, ni d'évoluer spirituellement même si les êtres spirituellement plus mûrs ont souvent des besoins simples et ne sont pas attachés aux choses matérielles.

6-Il est nécessaire de développer une attitude intérieure positive vis-à-vis de vous-même, de la vie, de l'abondance, de l'argent mais aussi vis-à-vis des personnes qui vivent dans l'abondance, que ce soit exclusivement une abondance financière ou l'abondance dans un autre domaine de la vie.

Cela implique premièrement de cesser et d'abandonner toute tendance à comparer et toute critique envers les personnes qui vivent l'abondance, car chaque autre n'est en réalité qu'une partie de vous.

Cela implique ensuite d'être capable de vous réjouir pour ce que vous avez, de voir que chaque expérience vous enrichi, de développer votre gratitude et d'exprimer quotidiennement la gratitude pour tout ce que la vie vous offre à travers des remerciements. Cette pratique s'effectue grâce à une force d'âme nommée discipline, force qu'il et judicieux de cultiver avec amour et gratitude.

7-Il est nécessaire de décider réellement de créer l'abondance dans tous les domaines de votre vie, d'en faire le choix, de vous engager et de mettre en place des actions, chaque jour, pour créer cette abondance. Cela implique de cesser toute tendance à l'hésitation et de vous mettre au travail dans un esprit de service, en faisant de votre mieux.

8-Il est nécessaire de prendre en compte la loi de l'équilibre et de veiller à préserver, autant que possible pour vous, en faisant de votre mieux, un équilibre entre les 12 secteurs de vie ci-dessous.

Ces douze secteurs de vie sont : 1 : Le corps physique, l'énergie et la vitalité. 2 : La joie et les finances. 3 : Le mouvement et la communication. 4 : Le foyer, une alimentation saine et la famille. 5 : La créativité, l'amour et l'expression de qui vous êtes. 6 : L'hygiène de vie et la santé. 7 : Le couple, les relations sociales et les loisirs. 8 : La capacité à vous transformer, à gérer les difficultés et à intégrer l'existence de l'au-delà dans votre vie. 9 : La relation à la société et à l'étranger. 10- La méditation, la sérénité, la gestion du chantier qu'est votre vie et le cheminement vers votre vérité profonde. 11 : Les relations amicales et la capacité à aider et apporter une contribution pour aider le monde à aller mieux. 12 : L'intégration de vos mémoires d'âme, de vos mémoires généalogiques, la vraie prière et l'évolution spirituelle vers votre but suprême, qui est décrit dans les arcanes précédentes.

9-Il est nécessaire de nourrir vos objectifs, votre motivation, votre énergie et vos actions. Pour cela, vous pouvez appliquer les techniques de développement personnel comme la visualisation créatrice, où vous visualisez les résultats que

vous souhaitez obtenir en vous imaginant les avoir obtenu dans un futur proche. Vous visualisez vos objectifs comme si ils étaient déjà atteints, en remerciant l'univers pour leur obtention. Cette technique est basée sur la loi que bien souvent, le cerveau humain ne fait pas de différence entre ce qui est intensément imaginé et la réalité. Pour nourrir vos objectifs, vous pouvez aussi pratiquer l'affirmation de ce que vous voulez dans l'instant présent, l'écriture de vos objectifs et la pratique du ressenti où vous imaginez la sensation et la joie ressenties lors de sa réalisation, pour chaque objectif, comme si cet objectif était déjà atteint ou en train d'être atteint, et cela chaque matin et chaque soir.

10-Il est nécessaire d'avoir un plan d'action et d'agir chaque jour avec votre cœur, vos mains et votre intelligence, en tant que personne créatrice, en utilisant vos capacités et votre créativité. Cela implique de nourrir, de développer et de faire fructifier vos ressources, de faire ce que vous aimez et d'aimer ce que vous faîtes. Cela implique de considérer chaque action, même simple comme sacrée et témoin par exemple de la bonne santé de votre corps, de la vivacité de votre intelligence, de l'amour qu'il y a dans votre cœur ou de votre capacité à exprimer telle ou telle valeur. Toute activité devient alors passionnante. Pour nourrir votre compréhension de l'abondance, vous pouvez par exemple lire « Le livre du bonheur » écrit par Bô Yin Râ, « Devenez la source de votre abondance écrit par Sanaya Roman », « Osez devenir riche » par Nathalie Criou, « Comment attirer l'argent et l'abondance » par Mary Laure Teyssedre et « Les constellations d'abondance » écrit par Sarah Lechevalier.

Outil en lien avec le chiffre 17 : Exercice pour l'abondance :

(Offert par Cristina Trifan)

Introduction : Est-ce que vous êtes prêts à accueillir la prospérité, l'argent et le succès dans votre vie? Est-ce que vous avez dépassé les obstacles qui vous empêchent de les obtenir?

Voici quelques-uns de ces obstacles :

0- La tendance à dépenser plus d'argent que vous n'en recevez et à vivre endetté. La première règle de l'abondance financière est de dépenser moins que ce que vous gagnez et de mettre un peu d'argent de côté chaque mois pour pouvoir investir dans des projets qui vous tiennent à cœur.

1. La peur de l'échec : Elle peut être souvent si forte que nous laissons tomber avant même de commencer, ou nous nous arrêtons en chemin, en nous disant: "De toute façon, ce n'était pas possible de réussir». Nous considérons que nous ne sommes pas dignes, que nous ne méritons pas d'être riches, que nous n'en avons pas le droit ou la permission.

2. L'envie : Elle est un excellent outil pour éloigner notre prospérité. Elle prouve notre incapacité à accepter la richesse et le succès, à les accueillir dans notre réalité, même s'ils ne sont pas en notre possession. L'envieux est deux fois pauvre - une fois parce qu'il se voit pauvre et une deuxième fois par sa foi que même à l'avenir il ne pourra pas atteindre l'abondance.
3. Le jugement, la critique : Certes, les méthodes d'enrichissement peuvent être contestables. Certains trahissent pour l'argent, d'autres se détournent de leurs amis, d'autres ne semblent pas avoir mérité leur réussite. Enfin, d'autres sont carrément maléfiques et ils ont quand même du succès. Mais en jugeant une personne, nous rejetons et ses actions ET la prospérité associée à cette personne.
4. Le sentiment de supériorité : Nous voyons dans les médias des personnalités riches et de succès affichant un mode de vie désordonné : caprices, dépendance des drogues, agressivité etc. Nous lions leurs problèmes à leur richesse et nous nous considérons supérieurs à ces gens.

Nous sommes plus spirituels, plus soucieux de la planète, plus raisonnables qu'eux. Mais en les méprisant, nous rejetons et leurs défauts ET la prospérité associée à ces personnes.
5. La culpabilité : Nous croyons que si nous devenons plus riches, d'autres gens deviendront forcément plus pauvres. Certaines personnes considèrent que c'est injuste d'avoir plus d'argent qu'il leur est nécessaire, tandis que d'autres n'ont pas de nourriture ou de logement décent. Ils ont honte d'avoir plus que les gens pauvres.
6. La peur du succès : Elle apparaît quand nous comprenons ou devinons que le succès futur nous sortirait de notre commodité quotidienne et nous obligerait à assumer un autre statut, qui implique de plus grandes responsabilités. Et si nous n'en serions pas capables?
Et si notre prospérité future nous ferait manifester les mêmes problèmes que les gens riches que nous méprisons ?

Outil – première partie : Comment éliminer ou contourner ces obstacles?
1. Quand nous considérons que nous ne sommes pas dignes ou que nous ne méritons pas d'être riches, que nous n'en avons pas le droit ou la permission, nous succombons à nos croyances négatives. Il n'y a que nous qui pouvons nous accorder la permission d'être riches. Il n'y a que nous qui pouvons décider que nous en avons le droit, que nous en sommes dignes, que nous le méritons. Il y a des moyens de dépasser nos croyances négatives : faire des démarches de développement personnel, étudier tout seul ou faire appel à un thérapeute ou à un coach de vie.
2. Pour laisser partir l'envie, nous devons commencer par apprécier la richesse et le succès partout et à tous ceux que nous rencontrons, même s'ils ne sont pas en notre possession. Quand nous rencontrons le succès ou la richesse chez l'autre, nous devons leur rendre hommage. L'hommage n'est pas pour le « propriétaire » mais pour la prospérité elle-même, qui est une énergie avec un caractère

impersonnel. Pour attirer la prospérité, l'argent, le succès, nous devons d'abord les reconnaître et les accepter là où ils sont. Leur présence autour de nous est une formidable opportunité pour nous de nous connecter à la force universelle qui a permis la matérialisation de cette réussite. Quand nous éprouvons de la joie pour le succès de l'autre, nous attirons l'énergie de la réussite dans nos vies.

3. Pour laisser partir le jugement et les critiques, nous devons faire la part entre les gens et leur argent. D'abord, nous devons laisser partir tous les préjugés que nous avons par rapport à l'argent, à la richesse. L'argent en soi-même n'est ni bon ni mauvais. Il est neutre : du papier imprimé ou des chiffres dans une application informatique de votre banque. On peut le voir comme un catalyseur : Il permet aux gens de manifester plus facilement leurs qualités et leurs défauts. Mais ce n'est pas l'argent qui crée leurs qualités ou leurs défauts, ils les avaient déjà avant d'avoir l'argent. Ce que les gens riches ont fait pour gagner l'argent c'est leur propre responsabilité, pas celle de l'argent. Ceux qui acquièrent leurs richesses de manière malhonnête et en préjudiciant d'autres personnes, paieront le prix en perdant quelque chose d'autre : la santé, l'amour, l'appréciation et la famille.

4. Pour laisser partir le sentiment de supériorité, la solution est la même : de faire la part entre les gens et leur argent. Si des personnalités riches et de succès affichent un mode de vie désordonné, rien ne nous garantit que c'est leur richesse qui les empêche d'être plus spirituelles, plus soucieuses de la planète, plus raisonnables. Nos qualités, qui nous aident à nous sentir supérieurs par rapport aux gens riches, ne sont pas liées à l'absence de la prospérité dans notre vie.

5. Pour laisser partir la culpabilité, si vous considérez que c'est injuste d'avoir « trop » d'argent, pensez que vous pourrez aider beaucoup plus les gens pauvres quand vous serez riche. Si vous gagnez de manière honnête votre argent, pourquoi en avoir honte? Vous pouvez créer des richesses en utilisant des matières et des énergies renouvelables, sans appauvrir d'autres gens. Plus vous en aurez par rapport à vos besoins et plus vous pourrez partager avec les autres.

6. Pour laisser partir la peur du succès nous devons être prêts à nous assumer la responsabilité pour notre vie et nos actes. Nous serons d'autant plus rassurés que nous nous connaîtrons mieux nous-mêmes. Pour cela nous pouvons faire des démarches de développement personnel, étudier tout seul ou faire appel à un thérapeute ou à un coach de vie. Pour être capable de matérialiser la prospérité et l'argent dans nos vies nous devons d'abord les accueillir dans nos cœurs.

Outil – deuxième partie : Il s'agit maintenant de vous détendre. Vous pouvez ensuite répéter la phrase suivante : "Je suis le maître de ma vie. J'appelle maintenant tous les obstacles et toutes les énergies qui s'opposent à la prospérité et à l'argent dans ma vie. Je vous remercie pour tout ce vous m'avez donné mais je n'ai plus besoin de vous. Je vous demande de partir maintenant et pour toujours."

Vous pouvez visualiser un aspirateur fait de lumière qui absorbe tous ces obstacles et énergies. En fonction de leur nature, ils seront soit neutralisés soit transformés en énergies que vous pourront vous aider à attirer la prospérité et l'argent dans votre vie. Vous pouvez ensuite répéter la phrase suivante : "Je suis le maître de ma vie. J'appelle maintenant les énergies de la prospérité et de l'argent. Je vous reçois maintenant dans mon cœur." Sentez maintenant ces énergies dans votre cœur, irradiant dans tout votre corps comme une onde de chaleur. Vous pouvez ensuite revenir à votre état normal et reprendre vos activités quotidiennes. Vous avez déclenché un processus complexe dans votre vie. Il est important d'avoir de la patience et de garder les énergies de la prospérité et de l'argent dans votre cœur. Tout le processus peut prendre plusieurs mois. Il sera plus efficace si vous travaillez sur vos croyances négatives et si vous continuez vos démarches de développement personnel.

Outil en lien avec le chiffre 17 : Exercice pour créer l'abondance :

Installez-vous confortablement, fermez les yeux et respirez tranquillement. Prenez conscience de toute l'abondance qu'il y a sur cette planète. Ensuite, connectez-vous à votre cœur, remerciez la vie pour ce qu'elle vous a apportée jusqu'à présent puis, laissez s'installer en vous un sentiment de joie, de bien-être, de quiétude, de tranquillité, de silence vivant, de paix, de sérénité, d'immobilité, d'enchantement, de gratitude ou un mélange de tout cela. Formulez ensuite avec simplicité votre désir d'amélioration financière ou votre désir en quelques mots ou en une phrase courte. S'il y a des émotions qui viennent, observez-les sans interférer. Autorisez-vous à imaginer une façon dont votre situation financière pourrait s'améliorer ou dont votre désir pourrait se réaliser. Retourner ensuite dans votre cœur et reconnectez-vous à un sentiment de gratitude, de joie ou simplement de tranquillité. Restez quelques temps avec ses sentiments et imaginez comment serait votre vie une fois votre désir déjà réalisé. Quand la séance est terminée, prenez le temps d'ouvrir les yeux, de vous étirer puis de retourner tranquillement à vos activités quotidiennes. Soyez ensuite ouvert, dans votre vie, à toute opportunité de servir la vie ou à toute opportunité en lien avec votre désir.

Outil de connaissance de soi en lien avec le chiffre 17 : Le thème astral.

Un très bon outil de connaissance de soi pour intégrer le chiffre 17 est le thème astrologique. Voici une introduction explicative à cet outil. Vous avez vu précédemment dans ce livre qu'avant d'exister ici sur la Terre, dans le monde de la matière, l'être humain existait ailleurs, dans l'au-delà, sous une autre forme de vie.

Vous avez vu qu'il était relié à « la Source créatrice de toute vie », qu'il était « Homme » et Femme » à la fois dans un même corps et que tout en lui était unifié autour de l'étincelle de lumière qui constitue son identité. Vous avez vu qu'il a fait le choix de venir expérimenter la matière et que cela à comme première conséquence une déconnexion avec « la Source », que cela a comme deuxième conséquence une scission en deux en un pôle masculin dans un corps d'homme et un pôle féminin dans un corps de femme et que cela a comme troisième conséquence une fragmentation de son être en plein de sous-personnalités plus ou moins autonomes. Vous avez vu que ce processus se nomme « la chute dans la matière ». Vous avez ensuite vu qu'il existe un chemin du retour et que ce chemin est l'inverse du parcours décrit précédemment. Ce chemin consiste donc à rassembler les différentes parties de vous, à les intégrer par un vécu conscient, à rééquilibrer vos énergies masculines et féminines en réintégrant le pôle qui vous manque puis à vous reconnecter avec « la Source de toute vie ». Dans ce cadre, un thème astral est une représentation graphique qui montre d'une part comment votre âme s'est fragmentée lors de votre incarnation et d'autre part comment rassembler à nouveau les différentes parties de votre être. Un thème astral est une carte de votre structure psychologique et l'une des façons de représenter symboliquement la forme de votre « Etre » et de votre vie. Il se calcule à partir du jour, du mois, de l'année, du lieu et de votre heure de naissance.

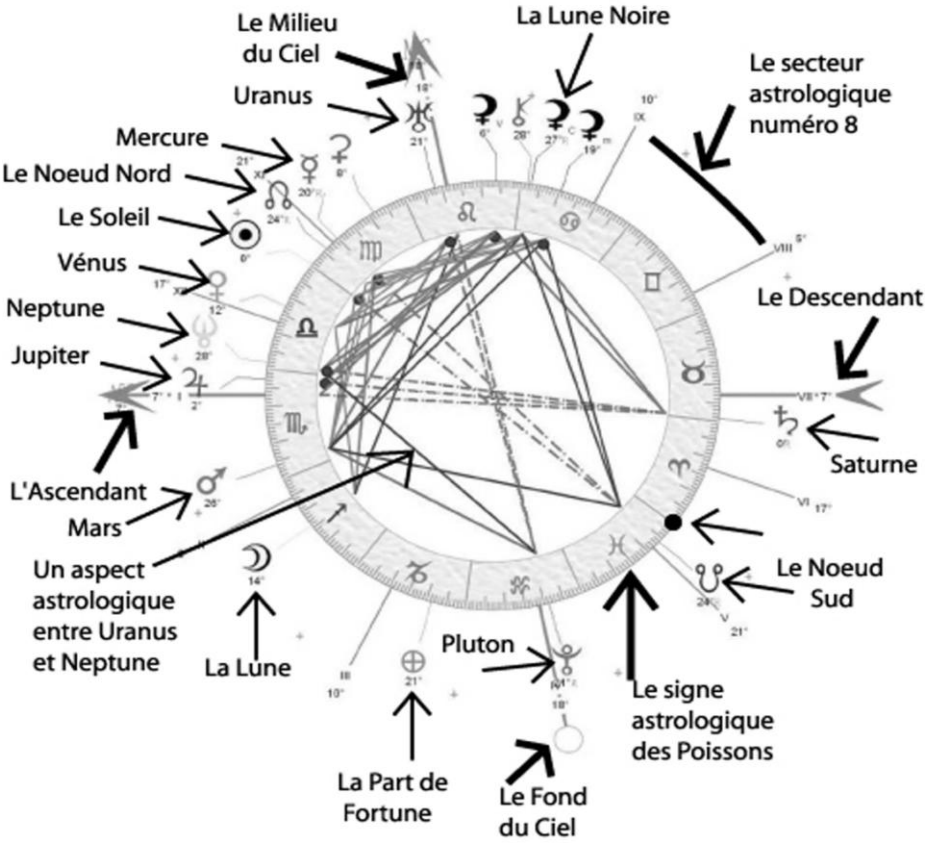
Vous trouverez cet outil expliqué dans le livre « Cinq outil de connaissance de soi » ainsi que dans les neufs livres d'astrologie que j'ai écrits.

Si vous voulez approfondir le sujet, vous pouvez vous procurer sur mon site ou sur Kindle Amazon les livres suivants :

- Les bases pratiques de l'astrologie.
- Les planètes, les signes, les secteurs.
- Maitriser l'analyse et l'interprétation du thème astrologique.
- Interprétation astrologique des planètes en signe et en secteur.
- Les aspects au Soleil et à Mars. - Les aspects à la Lune et à Vénus.
- Les aspects Mercure, Jupiter, Saturne et Uranus.

Vous pouvez aussi prendre des cours en petits groupes ou des cours particuliers. Si vous avez une structure et une clientèle, vous pouvez également organiser un stage de 6 jours en astrologie que je viendrais animer. (**Contact :** Eric Jackson Perrin : jacksoneric@neuf.fr ou 06 62 51 32 26).

A titre d'exemple, voici le thème de la première république française proclamée le 22/09/1789 à Paris à midi.



Vous trouverez à la page suivante les principales vertus planétaires qu'il s'git d'incarner pour pouvoir rassembler votre âme.

Les vertus planétaires ou les forces de l'âme

Soleil	Lune	Mercure	Vénus	Mars
L'Etre Masculin	L'Etre Féminin	Communication	La Beauté	L'Energie
Dieu Le Père	Dieu La Mère	Mouvement	La Grâce	La Motivation
L'Amour Yang	L'Amour Yin	L'Adaptation	L'Equilibre	Le Dynamisme
La Conscience	La Sensibilité	L'Intelligence	L'Harmonie	Le Courage
La Vitalité	La Vie-Poésie	L'Eloquence	Concrétisation	La Force-Armes
La Volonté	Le Besoin	Le Jeu	L'Attraction	La Rapidité
L'Eveil-Feu	La Magie-Eau	L'Humour	La Séduction	L'Efficacité
Confiance en soi	La Foi	L'Apprentissage	Le Charme	La Performance
La Créativité	L'Imagination	La Curiosité	La Forme	La Franchise
La Générosité	Le Dévouement	La Mobilité	Le Couple	La Combativité
La Luminosité La Brillance	Vision nocturne Le Rythme	L'Agilité La Jeunesse	La Préférence Le Choix	L'affirmation de so L'Audace
L'écoute du cœur La Gratitude	Ecouter son ressenti	La Souplesse La Flexibilité	L'Intelligence relationnelle	L'Instant Présent La Nouveauté
La Volonté de joie La Joie	La Volonté de bien-être	Le Messager L'Information	L'Etat Amoureux	L'expérimentation Sur le terrain
L'Intention L'Attention	L'Enfant intérieur	Sens Pratique La Respiration	La Joie Le Plaisir	L'Enthousiasme La Passion
La Réussite	Le Bien-être	Débrouillardise	Le Lien	La Conquête
La Chaleur	La Douceur	Le Discernement	Le Bonheur	La Victoire
Les Valeurs	Les Emotions	Le Marchand	L'Argent	Le Résultat
Les Repères	Les Ressentis	Le Verbe	La Gestion	L'Action
Les Convictions	Les Croyances	Le Rire	Productivité	Le Flair
La Clarté	Nourritures	Les Idées	La Rentabilité	La Réactivité
Les Modèles	Se Ressourcer	La Camaraderie	L'Abondance	La Décision
Le Centrage	La Sympathie	La Disponibilité	La Gentillesse	La Répulsion
L'Idéal	Le Naturel	L'Ouverture	Les Sentiment	Le Dégagement
L'Identité	L'Hospitalité	L'Analyse	Le Partage	Le Guerrier
L'Organisation	La Fluidité	L'Hygiène Santé	La coopération	Le Commandant
L'Engagement	L'acceptation	L'humilité	L'Artiste	L'Entrepreneur
La Puissance	L'Intimité	La Découverte	La Justesse	L'Engagement
La Direction	Les Habitudes	L'Organisation	La Justice	L'Initiative
La Noblesse	La Complicité	La Coordination	La Tendresse	Etre Capable
La Dignité	Accouchement	La Multiplicité	La Tolérance	La Compétence
La Maîtrise	La Fécondité	L'Inventivité	La civilisation	L'Improvisation
Reconnaissance	La Mémoire	Le Sourire	La Sociabilité	L'Ardeur
La Synthèse	L'Intuition	La Pétillance	Le Sourire	L'Héroïsme
Le Meilleur de soi	La Sécurité Les rêves L'émerveillement	L'Herboriste	La Richesse	La Spontanéité

Jupiter	Saturne	Uranus	Neptune	Pluton
Confiance en soi	L'Intériorisation	La Connexion	Courant d'Amour	Lucidité, le Flair
L'Autorité	La Concentration	Concentration	Le Sanctuaire	La Passion
L'Optimisme	La Profondeur	La Puissance	Le Sacré	La Combativité
La Générosité	Questionnement	L'Intelligence	La Béatitude	Le Guerrier
L'Aventure	La Résistance	La Psychologie	Dévouement	Le Pouvoir
L'Explorateur	L'Isolation	La Technologie	Compassion	Transformation
L'Opportunisme	La Structure	L'Espoir	Le Soulagement	Détoxination
La Chance	L'Organisation	La Guérison	Foi et Prière	La Purification
La Bienveillance	Cheminement	La Liberté	La Magie	La Sécurité
L'Enthousiasme	Ordre et Qualité	La Libération	L'Enchantement	L'Investigation
L'Energie L'Elan	Le Silence	Le Progrès	Transcendance	L'Inspection
Trouver sa place	La Sécurité	Différentiation	La Communion	La Survie
Prendre sa place	Calme et Sérénité	Aide et Appuis	L'Inspiration	L'Evacuation
La Coordination La joie de vivre	L'Honnêteté Le Respect	Exprimer sa Spécificité	Les Mémoires Ancestrales	La prise de recul
Le Pouvoir	La Sagesse	Groupe Réseau	L'Illimité	L'Intensité
L'Expansion	La Vérité	Volonté du Ciel	Le lâcher prise	La Maitrise
Sens des affaires	La Simplicité	La Logistique	La relaxation	La Médiumnité
L'Epanouissement	L'Essence	Ciel et Espace	L'Acceptation	L'Eternité
La Complétude	L'Observation	L'Univers	L'intuition	L'Authenticité
Don des langues	La Maîtrise de soi	Les Anges	La Voyance	L'Initiation
L'Etranger Culture	La Prudence	Synchronicités	La Religion	Dépollution
L'Envergure	La Patience	L'Amitié	La Fée	La Résistance
La Prospérité Economique	L'Introspection La Méditation	Valeurs Humaines Communication	La Présence Divine	Le Voyage Chamanique
L'Abondance	La Persévérance	La fraternité	Le Sacrifice	La Chirurgie
Sens pédagogique	Le Détachement	La Modernité	La Méditation	Le Forgeron
Donner du Sens Philosophie de vie	Le Chantier La Responsabilité	La Gestion de Projet	L'Eternel Féminin Paradis Mystique	Le vouloir le plus profond
Intégration sociale	Les Chiffres	La Nouveauté	Le Collectif	La Porte
Conseil Guide Légalité Conformité	Remise en question L'Evolution	Monde Meilleur Tempérance	Le chant Sacré Le Génie	La vérité suprême
Gestion de l'Espace La Vocation	Gérer le Temps La Discipline	La Solution La Réparation	Le Soin La Guérison	La gestion des crises
La Protection	L'Effort	L'Inventivité	La Mission	L'Invincibilité
La Médecine	Le Travail	L'autonomie	La Fluidité	Discernement
Le Confort	La Détermination	L'Indépendance	Le Radar	Secret Mystère
Vision globale	L'Enracinement	L'Intuition	Voyage de l'âme	Feu intérieur
La Légitimité	La Réalisation	Réveil et Eveil	L'Unité	Régénération
La Bénédiction	L'Eternité	La Révolution	La Télépathie	La Renaissance

Vivre le meilleur du chiffre 17 : Vous avez conscience que la source créatrice de toute vie s'exprime dans la matière à travers des formes, à travers une force de vie et que la vie dans la matière n'existe que par une tension entre deux forces opposés et complémentaires. Vous avez conscience que toute forme est expression de l'Esprit, que la matière est gouvernée par des lois spirituelles et que toute action a réellement une valeur que lorsque elle est exprimée sous une forme adaptée, sous sa forme la plus pure et la plus parfaite. Vous avez conscience que cette force de vie est perpétuellement créatrice de vibrations, de formes, d'harmonie, de beauté, de joie et d'abondance. Vous avez conscience que toute création de vraie richesse est le résultat d'une production, d'un échange entre ce qui est donné et ce qui est reçu et qu'un enrichissement durable ne peut exister que parce qu'un effort est fourni pour la créer.

Vous avez conscience que l'argent est en soi une énergie sacrée, car elle permet de donner une valeur matérielle à une force spirituelle créatrice et que l'abondance ne peut exister que quand l'argent circule d'une façon fluide. Vous apprenez ainsi à interpréter le langage de la forme, à connaitre les lois de l'abondance, à écouter votre corps, vos sentiments, votre besoin de joie et vos vrais désirs. Vous développez votre conscience corporelle et votre conscience des forces d'attraction et des liens qui unissent « les êtres et les choses ».

Vous prenez conscience que chaque être humain est d'un certain point de vue une partie de vous, ce qui peut vous permettre de ressentir dans votre corps ce que l'autre ressens tout en sachant que votre ressenti vient de l'autre.

Vous développez un sentiment qu'il existe dans la vie une grande loi de l'équilibre et des lois de l'abondance. Vous agissez pour donner à chaque situation et à chaque création sa forme la plus harmonieuse et vous développez votre capacité à faire le bon choix afin de devenir un maître de la forme dans tous les domaines, comme par exemple dans vos comportements, dans votre joie, dans votre tenue vestimentaire où dans votre maison et son décor.

Vous avez conscience que le sentiment de bonheur nait de l'utilisation de votre de pouvoir de rendre les autres heureux et qu'il est le résultat d'un engagement ferme de votre volonté, de créativité et d'actions. Vous avez conscience que la joie véritable résulte d'une création et que seul un engagement à vivre dans la joie vous permet d'avancer vers votre vérité profonde. Vous avez conscience que Dieu n'existe que dans la joie et que le bonheur n'existe que dans une perpétuelle créativité et dans une capacité à se nourrir de la bonne façon.

Vous avez conscience du rôle sacré du couple dans l'évolution spirituelle et vous agissez pour créer un couple nageant dans l'harmonie conjugale et le bonheur. Vous avez enfin conscience que pour générer harmonie, beauté et bonheur, il est nécessaire de vous soumettre à la « Nécessité », aux lois de la vie et au chemin qui permet un jour au ruisseau de retourner à l'océan. En étant créateur de formes, de beauté, d'harmonie, de joie, de bonheur et de vie, vous exprimez l'artiste qui est en vous et vous agissez ainsi pour faire de votre vie une œuvre d'art.

Etape 18 : Développer votre intuition et votre bien-être.

Le message spirituel sacré du chiffre 18 : Il s'agit ici d'incarner l'énergie du nombre 18, que vous pouvez personnifier à travers tout ce que symbolise « La Lune ». Le chiffre 18 et la Lune symbolisent la capacité à passer d'un état de stress émotionnel voire de mal-être à un état de bien-être, de fluidité et de quiétude sereine, grâce à l'intuition, grâce à un travail de « nettoyage des mémoires » et grâce à une connexion particulière avec la vie et avec l'énergie de vie. Voici l'enseignement du chiffre 18.

L'intuition : Votre objectif est d'accéder au feu divin et à la lumière. Pour cela, il est nécessaire de sortir du tombeau de la matière, d'aller au-delà du moi illusoire, au-delà des fictions générées par l'intelligence terrestre afin d'accéder à la conscience du « Je Suis », afin de vous élever jusqu'au feu divin qui brule dans votre cœur. Pour cela, vous disposez d'une force qui vous emmène vers le discernement, vers la clarté et vers la connaissance directe. Il s'agit de la force de l'intuition que l'on appelle aussi le sixième sens. La conscience et l'intuition forment un couple masculin féminin et l'on par d'intuition féminine.

L'intuition est en quelque sorte la forme féminine de la conscience et c'est elle qui ouvre les portes de la conscience. Elle vous permet d'écouter, de vous connecter avec l'objet de votre perception, de ne faire plus qu'un avec cet objet, avec cet élément, d'en recevoir de l'énergie et des informations justes et de co-naitre avec lui. Cette unité engendre une sensation d'évidence et de certitude. Vous savez soudainement quelque chose que vous ignoriez l'instant d'avant. Au niveau du corps physique, elle se manifeste à travers des sensations grâce aux cinq sens. Le sens de la vue apporte des images et des « flashs ». Le sens de l'ouï apporte des sons et des mots. Le sens du toucher apporte des sensations corporelles. Le sens de l'odorat et du gout apporte des odeurs et des saveurs.

Au niveau du corps astral, elle se manifeste à travers des émotions et des mouvements d'énergie capable d'engendrer une clairvoyance, une clairaudience ou une claisentience. Au niveau du corps mental, elle se manifeste à travers des idées et une compréhension immédiate.

Au niveau spirituel, elle se manifeste par de l'énergie, par des métaphores, par des symboles, par une conscience claire et par des réponses immédiates et évidentes. Le mental et le raisonnement n'interviennent pas et se limitent à analyser les données collectées puis à les classer.

Votre intuition est localisée à l'intérieur de vous, dans un espace vide à partir duquel elle attire de l'énergie et des informations en provenance de ce à quoi elle se relie. Elle fonctionne en grande partie grâce à l'eau qui est dans votre corps. Si votre eau et cet espace sont purs et clairs, vos intuitions selon justes et sinon, elles seront parasités par des contenus présents dans votre inconscient. Il est donc essentiel de vous purifier en évacuant tous les souvenirs, les mémoires, les émotions, les croyances, les illusions et les fictions qui empêchent votre espace intérieur d'être clair.

L'intuition est une force qui est au-delà de l'espace et du temps. Elle donne accès au passé, au présent et au futur, en allant au cœur des choses. Elle vous permet d'avoir accès à vos ressources et de voir par vous-même ce qui est juste pour vous, là vous vous devez aller ou ne pas aller, ce que vous devez faire ou ne pas faire. Votre objectif est de prendre conscience que vous avez en vous cette force, de créer l'espace de silence pour qu'elle puisse s'exprimer, de lui faire confiance, de l'utiliser, de l'écouter puis de gérer avec sagesse l'énergie et les informations que vous recevez.

Cela vous permet de prendre pleinement possession de votre pouvoir personnel et de récupérer votre pouvoir créateur. Les principaux obstacles à l'utilisation de votre intuition sont l'impact du système éducatif qui valorise surtout l'utilisation du mental et du raisonnement logique, l'agitation mentale, le doute, la peur de vous tromper, des émotions comme la colère ou la tristesse, la tendance à juger ou à comparer, le manque de confiance ou tout simplement le fait de ne pas avoir appris à l'utiliser. Les principales aides pour utiliser efficacement votre intuition sont soit la pratique de la lecture intuitive directe, qui s'apprend lors de stage de développement personnel, soit l'utilisation de supports comme l'astrologie, le tarot, les runes ou un support qui est en accord avec votre culture et votre sensibilité.

Outil en lien avec le chiffre 18 : Comment développer votre intuition :

Toute énergie se développe par l'activité et la première étape de toute activité commence par une intention et par la pratique de l'attention. Il est donc premièrement nécessaire de demander à votre intuition de s'exprimer, à travers une affirmation. Il est ensuite nécessaire de reconnaitre que vous avez une force, une forme d'intelligence, une force suprême nommée intuition et surtout d'observer comment fonctionne votre intuition, comment elle se manifeste, c'est-à-dire quelle forme elle prend. Expérimentez-vous plutôt des sensations corporelles ? Votre intuition est alors en lien avec l'élément terre. Voyez-vous des images ? Votre intuition est alors en lien avec l'élément eau. Entendez-vous des mots, des conseils ? Votre intuition est alors en lien avec l'élément air. Vivez-vous un sentiment de certitude, d'évidence comme un instinct ou une réaction instinctive? Votre intuition est alors en lien avec l'élément feu. Il est judicieux de noter, soit mentalement, soit dans un carnet de bord, à chaque fois quand vous avez une intuition qui se vérifie dans les faits. Il est également judicieux de remercier votre intuition et de ressentir de la gratitude pour cette si belle force d'âme. Pour que votre intuition s'exprime correctement, il est nécessaire d'être dans un état de calme intérieur, d'être bien relié à l'énergie de la Terre, de vous centrer dans votre cœur, de vous aimer, d'être bien relié aux énergies du ciel, d'avoir confiance en vous et en la vie, d'avoir la foi que votre intuition peut vous délivrer des messages justes et d'accepter de vous tromper.

L'éveil de votre intuition est favorisé par les promenades dans la nature, par une alimentation saine basée sur des produits naturels, par une hygiène de vie équilibrée, par la pratique d'une activité physique car cela vous relie harmonieusement à l'élément terre, par la pratique de la respiration consciente car cela vous relie à l'élément air, par une bonne gestion de l'eau (osmose inverse, réinformation de l'eau, eau vortexée), par l'écoute de la musique, de préférence de la musique sacrée ou par une pratique musicale, car cela vous relie à l'élément eau et par une activité faisant appel à votre créativité mais aussi par la méditation car cela vous relie à l'élément feu.

Votre intuition s'éveille enfin si vous effectuez régulièrement différents exercices et différentes méditations vous permettant de développer :

- votre présence à ce qui est
- votre sens de l'observation et du questionnement pertinent
- votre conscience corporelle

- votre ancrage à la terre
- votre reliance au ciel
- votre reliance à l'élément feu, à l'élément terre, à l'élément air et à l'élément eau
- votre sécurité énergétique
- votre conscience des couleurs et de leur impact sur votre corps et votre sensibilité
- votre conscience des émotions et de leur impact sur votre corps et votre sensibilité
- votre conscience des sons et de leur impact sur votre corps et votre sensibilité
- votre conscience des centres d'énergies nommé chakras
- votre capacité à visualiser par exemple des paysages, des animaux, des personnes ou des situations
- la création d'un paysage sacré dans lequel vous pouvez aller pour vous relier à votre intuition.

Ces exercices peuvent être effectués lors de stages de développement personnel. Vous pouvez également vous exercer à deviner votre courrier du jour ou l'identité de la personne qui vous appelle quand votre téléphone sonne.

La pratique de l'intuition s'effectue enfin à travers la lecture intuitive. Une lecture intuitive sur une personne peut être effectuée avec un support comme l'astrologie, la numérologie, le tarot ou les runes. Elle peut aussi être effectuée sans support, avec uniquement l'intuition. La clef du succès d'une lecture intuitive réside dans la force de votre intention et de votre attention, dans un parfait centrage dans votre cœur et dans l'instant présent, dans une pureté du cœur, dans une intégrité personnelle, dans une clarté intérieure et dans une volonté de faire de son mieux pour être juste tout en acceptant avec joie ce qui se produit.

Une lecture intuitive consiste à définir un sujet à propos duquel vous avez besoin d'informations, de focaliser votre attention sur ce sujet, de vous connecter à votre intuition, de faire appel à votre intuition pour aller chercher des informations utiles jusqu'alors inconnues, en lien avec le sujet, en la connectant dans l'invisible avec le sujet concerné, puis de formuler et décrire verbalement, sans analyser ni juger, les informations que votre intuition vous donne. Ce sujet peut être une situation, un événement, une difficulté ou une personne. La lecture intuitive peut être ouverte, afin d'accueillir ce qui vient, ou orientée vers un sujet spécifique, une question spécifique.

Certains thérapeutes effectuent ainsi par exemple des lectures de bilan énergétique corporel, des lectures de l'âme ou les lectures de la mission de vie.

Vous pouvez ainsi faire entrer dans votre champs de conscience ce qui était précédemment inconnu, caché ou pas clair. Pour clore ce texte sur l'intuition, votre intuition vous permet d'être guidé(e) vers votre corps spirituel, vers le centre de votre corps et vers « La Source de toute vie », c'est-à-dire vers la lumière.

Outil en lien avec le chiffre 18 : Utiliser le tarot comme un outil de dialogue entre le conscient et l'inconscient.

Introduction : Le tarot est un ensemble de 22 images symboliques numérotées de 1 à 21, l'une des images n'ayant pas de numéro. C'est un système d'information à vocation pédagogique qui a été créé dans le nord de l'Italie, dans les villes d Milan, Venise, Florence et Ferrare, entre 1425 et 1440 après Jésus-Christ par un groupe de personnes initiées aux réalités spirituelles. Parmi ces personnes, il y avait des politiciens, des religieux, des artistes et des marchants d'origine italienne, européenne, perse et chinoise. Le tarot avait pour objectif, à l'origine de sa création, d'enseigner les différentes étapes à parcourir pour accéder à l'éveil total de la conscience, c'est-à-dire à Dieu. Cet objectif reste valable aujourd'hui. Très peu de temps après sa création, il a été utilisé comme un simple jeu puis comme un support pour faire de la voyance. Depuis les années 70, il est à nouveau utilisé par de nombreux thérapeutes comme outil de communication entre l'inconscient et le conscient. Vous pouvez vous initier au tarot à l'aide de mes deux livres « Le tarot Eternel » et « Pratique et Maîtrise du tarot Eternel ». Les images représentent souvent des personnages qui sont des parties de l'âme et parfois des objets.

Pratique du tarot avec le tirage en croix : On utilise le système d'information qu'est le tarot pour poser une question et obtenir une réponse. Pour cela, on fait appel au tirage en croix. Le tirage en croix, c'est en fait six espaces qui sont nommés et définis. Pour effectuer un tirage, on se conditionne psychologiquement pour être dans un état de calme et de réceptivité. L'une des cartes est choisie comme symbole pour représenter la question. Cette carte se nomme le significateur de la question. On étale les 22 cartes, nommées arcanes, sur une table devant soit puis l'on choisi ensuite 6 cartes que l'on place sur les positions 1 à 6. On interprète ensuite les six positions. L'interprétation de la position 6 est très proche de la position 4.

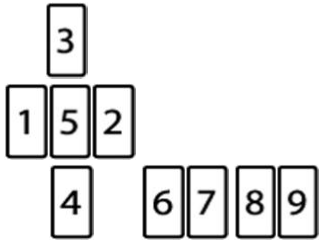
Définition des 6 positions :

Position 1 : Elle décrit comment apparait le consultant, comment il perçoit la situation présente par rapport à la question et ce qu'il faut faire, ce qui est positif et favorable.
Position 2 : Elle décrit les difficultés, les problèmes, le « contre », c'est-à-dire ce qui agit contre le consultant et ce qu'il faut éviter.
Position 3 : Elle décrit l'intervention du ciel, c'est-à-dire un événement qui aura une influence sur la situation. Elle révèle aussi le cheminement nécessaire et le conseil pour s'adapter et évoluer.
Position 4 : Elle indique la conséquence concrète, la réponse et l'évolution à court terme.
Position 5 : Elle décrit la synthèse, le cœur de la situation et la morale de l'histoire.
Position 6 : Elle décrit l'évolution à long terme.

Trois additions donnent des informations supplémentaires (7,8 et 9):
L'addition des positions 1 et 2 décrit l'énergie du présent.
L'addition des positions 1 et 2 décrit l'énergie du futur.
Le total des arcanes 1, 2, 3 et 4 indique le conseil final.

Un significateur (voir « Le Tarot Eternel ») en position 1 ou en position 4 indique une réponse positive. Un significateur en position 2 indique une réponse négative.

Le tirage en croix



Découvertes des 22 arcanes et leur interprétation dans les cinq premières positions du tirage en croix :

Arcane 1 : Le Bateleur : Confiant, motivé, actif, jeune et dynamique, il démarre des choses nouvelles et s'affirme dans la vie et dans l'action avec intelligence, enthousiasme et joie pour atteindre ses objectifs, en utilisant son pouvoir créateur. Il créé des projets nouveaux avec les outils à sa disposition.

Position 1 : Vous êtes jeune et dynamique. Il est favorable de prendre des initiatives et de démarrer un nouveau projet.
Vous avez tous les outils ou éléments pour réussir et atteindre un objectif qui vous tient à cœur. Il vous suffit de passer à l'action.
Position 2 : Votre projet démarre mal car vous n'avez pas la bonne vision des choses. Vous manquez d'énergie, de dynamisme, de créativité ou de maturité. Vous vous dispersez dans des choses inutiles. Il n'est pas favorable de démarrer quelque chose de nouveau et d'aller de l'avant.
Position 3 : Il est temps de prendre une voire plusieurs initiatives nouvelles, de prendre la situation en main et de faire le nécessaire pour être le créateur et l'acteur de votre vie.
Position 4 : Il y a un nouveau départ, un nouveau commencement. Une nouvelle activité, une nouvelle relation ou un nouveau projet se mettent en place. Vous trouvez les outils et les solutions pour franchir une nouvelle étape. Vous êtes l'artisan de votre réussite.
Position 5 : Il est ici nécessaire de prendre la situation en main avec énergie, de faire appel à vos propres forces conscientes et inconscientes, de compter sur vos propres initiatives, de trouver les bons outils, les bonnes ressources et d'aller de l'avant pour démarrer et créer une nouvelle situation.

Arcane II : La Grande Prêtresse : Très observatrice, réservée, silencieuse, parfois timide, réceptive, extrêmement intuitive et très secrète, elle accède à l'invisible et aux connaissances de la vie et de l'âme soit pour les restituer sous forme d'informations et de clefs soit pour les garder secrètes. Elle voile, suscite parfois le doute ou au contraire dévoile ce qu'elle estime nécessaire afin de nourrir, de générer de la fluidité et de perpétuer la Vie.

Position 1 : Vous êtes en gestation, en attente ou en train d'accoucher de vous-même. Vous vous intériorisez, méditez et réfléchissez afin d'avoir les clefs pour agir juste. Vous ne dites pas tout. Il est favorable de rester caché, d'approfondir et de laisser les choses avancer lentement, à leur rythme.
Position 2 : Il y a un nœud émotionnel, un ressenti qui n'est pas juste, une mémoire ou un secret qui perturbe, un blocage psychologique, un manque d'informations, de fausses informations ou un événement défavorable qui est en

train de se préparer. Il n'est pas judicieux de trop réfléchir, d'être dans le secret ou d'attendre.
Position 3 : Des événements encore inconnus sont en attente, en gestation ou en préparation. Un secret n'est pas encore dévoilé. Il est temps de vous renseigner, de préparer, d'approfondir et de nettoyer vos mémoires afin d'accoucher quand ce sera le moment.
Position 4 : La situation est encore confidentielle. Quelque chose de positif est en phase de préparation dans l'invisible. Les choses avancent peu. Il y a peu de réalisations. Une femme expérimentée apporte des conseils. Il y a une formation ou une bonne gestion des ressources.
Position 5 : Il est ici nécessaire de bien observer, d'approfondir, de méditer de patienter, de réfléchir avec discernement et de bien préparer ce qui doit l'être. La situation n'est pas clairement définie. Un complément d'enquête est nécessaire.

Arcane 3 : L'Impératrice : Synchronisant ses pensées, ses paroles et ses actions, l'Impératrice combine prise de conscience, cérébralité, intelligence, intelligence relationnelle, autorité, organisation, sens de la forme et élégance. Alerte et doté d'un pouvoir légitime, elle communique et organise son environnement afin de s'adapter.
Position 1 : Il est favorable de bien respirer, de communiquer correctement, de concevoir de nouvelles formes, de vous mettre en mouvement, de rester souple et d'utiliser votre intelligence, votre intelligence relationnelle et votre autorité pour vous adapter à votre environnement.
Position 2 : Il y a une présence excessive du mental, une curiosité malsaine, une mauvaise nouvelle, une mauvaise communication, une superficialité, une instabilité, des mensonges, une difficulté avec la mère, un excès de nervosité, un manque d'intelligence, de coordination ou d'idées, un échec et une inadaptation.
Position 3 : Il est temps d'utiliser vos capacité de communication et d'apprentissage, vos capacités intellectuelles et votre aptitude à être en mouvement pour trouver les bonnes informations, pour communiquer, pour faire du commerce, pour coordonner efficacement les différents paramètres de la situation et pour vous adapter intelligemment et avec élégance à votre environnement.
Position 4 : Il y a de nouvelles idées et de nouveaux contacts, des échanges d'informations, de services ou de biens ou encore un déplacement. Vous communiquez et trouvez les solutions pour vous adapter à votre environnement. Il y a une réponse positive, une réussite et une affaire prend forme.
Position 5 : Il est ici nécessaire de communiquer, de créer des liens, d'analyser, de réfléchir, de considérer toutes les facettes de la situation, de cordonner les choses, de vous mettre en mouvement, d'utiliser votre intelligence ou votre sens du commerce, de mettre les choses en forme et de vous adapter.

Arcane IIII : L'empereur : Sa volonté, sa puissance de travail, ses capacités d'organisation et son autorité lui permettent de prendre sa place, de diriger, de structurer, de construire, de bâtir son empire efficacement et de régner ou de participer à l'empire de quelqu'un d'autre. C'est un homme mûr, stable et solide.
Position 1 : Vous êtes discipliné, solide, bien ancré dans la situation et vous n'avez pas forcément envie de changer. Vous bâtissez et maîtriser votre empire. Il est favorable d'avoir confiance en vous, d'exprimer votre autorité, de vous organiser efficacement, d'accomplir vos devoirs, de construire, de prendre votre place et de gérer votre territoire.
Position 2 : Entêté, rigide, autoritaire et étouffant, vous croyez tout savoir et avoir tous les droits. Vous vous comportez comme un dictateur au mépris du bien-être et de la liberté d'autrui.
Il n'est pas favorable de construire ou de prendre trop de place. La situation est bloquée. Les bases sont mauvaises ou instables. Il y a un excès de travail ou des contraintes lourdes.
Position 3 : Il est temps d'être pragmatique et réaliste, de consolider vos fondations, de vous structurer, d'exprimer votre autorité, de travailler, de réaliser une œuvre, de bâtir votre empire ou de vous intégrer dans une structure. Un homme d'autorité peut vous aider si vous le sollicitez.
Position 4 : Vous mettez en place des objectifs concrets et réalistes. La situation se concrétise de façon durable. Votre projet se réalise. Vous construisez une œuvre. Vous gérez votre territoire ou la situation avec autorité. Le chantier requiert une grosse quantité de travail et une bonne organisation.
Position 5 : Il est ici nécessaire de vous ancrer, de consolider vos fondations, de développer une assise, de construire, de stabiliser, de prendre votre place, d'exprimer votre autorité, d'occuper votre territoire et de bâtir votre empire.

Arcane V : Le Grand Prêtre : Alliant conscience spirituelle et organisation matérielle, le grand prêtre écoute avec bienveillance, inspire confiance, trouve, intègre et restitue des enseignements, maîtrise des systèmes d'informations, apporte une expertise, donne des conseils clairs et du sens, réconcilie les opposés, génère des alliances, protège et béni, c'est-à-dire aide et guide les autres avec sagesse et humanisme vers l'épanouissement.
Position 1 : Vous avez une vision claire et juste, des valeurs saines, des objectifs et un cœur chaleureux. Ce que vous faîtes a du sens. Il est favorable de discuter et de négocier, d'officialiser une situation et de conclure un accord, de trouver un guide ou un terrain d'entente, de mettre en pratique ou de donner des conseils ou un enseignement, de faire preuve bienveillance et de compassion de partager des valeurs morales, philosophiques, religieuses ou spirituelles et d'exprimer le meilleur de vous-même.
Position 2 : Les conseils ou les enseignements que vous recevez ne sont pas bons ou adaptés pour vous. Il n'est pas judicieux d'avoir confiance, de négocier, de vous engager dans une formation. Il y a deux philosophies de vie, cultures ou

religions qui sont incompatibles. Il y a un manque de chance. Il n'y a pas d'accord. Il y a une mauvaise orientation et une inadaptation au système.
Position 3 : Il est temps d'écouter votre cœur, d'être une personne positive, de trouver un guide ou un expert, de mettre en pratique les conseils que l'on vous donne, de donner un sens juste à ce qui est, d'avoir confiance en vous et de maîtriser un enseignement, un système d'informations ou des valeurs morales et spirituelles afin de vous adapter.
Position 4 : Vous êtes une personne bien adaptée et bien protégée. Vous réussissez à atteindre votre objectif et votre situation évolue de façon satisfaisante et rassurante. Vous pouvez avoir la foi, suivre un enseignement, contracter une alliance et vous laisser guider vers ce qui a du sens pour vous.
Position 5 : Il est ici nécessaire de garder confiance, de suivre le guide et de maîtriser des enseignements ou des règles afin de vous adapter à votre environnement et de vous intégrer. La situation va évoluer favorablement.

Arcane VI : L'amoureux : Charmant, séduisant, conciliant, sociable et diplomate, il écoute son cœur, ces vrais désirs, ceux des autres aussi d'aimer, afin de faire les bons choix parmi une multitude de possibilités et afin de générer de la joie et de l'harmonie. Il exprime son intelligence relationnelle, sa joie et son sens artistique pour s'engager dans une relation de couple et pour s'adapter. Il entre en conflit quand il ne s'écoute pas, quand il fait les mauvais choix ou quand il ne s'engage pas.
Position 1 : Il est favorable de voir qu'il y a de multiples possibilités et qu'il est nécessaire de faire un choix, d'écouter vos vrais désirs et votre cœur afin de faire le bon choix, celui qui vous apporte de la joie et de la sérénité, d'attirer, de plaire et de séduire, de vous engager dans une relation, de vous investir dans une activité artistique, d'effectuer un travail en lien avec la beauté, d'exprimer votre intelligence relationnelle, de faire des rencontres, de développer votre vie sociale, de faire l'expérience de la vie de couple et de générer de l'harmonie..
Position 2 : Il y a un mauvais choix. Une tendance à être déconnecté de votre cœur et de vos vrais désirs vous mettent dans une situation où vous ne savez plus comment aimer, quoi faire ni quelle route prendre. Vous êtes alors le ballon de football de l'opinion et des désirs d'autrui et manquez de joie. Vous avez peur, peur d'aimer, peur d'agir, peur de faire le mauvais choix et de vous engagez. Vous manquez d'assurance. Vous doutez. Vous hésitez. Vous créez alors de l'immobilité. Il vous faut retrouver votre cœur et votre énergie.
Position 3 : La situation est incertaine. Un certain nombre de possibilités, de routes ou de propositions se présentent. Il vous faut choisir en écoutant votre cœur et vos vrais désirs. Vous avez la possibilité de faire une ou plusieurs nouvelles rencontres, de vivre une belle relation de couple, de créer votre bonheur, de faire plusieurs activités à temps partiel et d'être l'artiste de votre vie.

Position 4 : Des événements agréables et une situation joyeuse arrivent. Vous vous centrez dans votre cœur, écoutez votre intuition, votre ressenti, vos vrais désirs et vous faîtes un choix qui vous rempli de joie, en prenant parfois une nouvelle direction. Vous vous engagez dans une relation, au sein d'une équipe ou dans une activité artistique, dans une ambiance agréable. Vous évoluez vers l'harmonie.
Position 5 : Quand vous vous reliez à votre cœur et à votre ange intérieur, quand vous écoutez vos vrais désirs et quand vous faîtes vos choix avec Amour, vous trouvez les objectifs et la route qui vous remplissent de joie et vous devenez alors un artiste de la vie à l'écoute de la beauté des choses. Vous concrétisez alors votre bonheur sur Terre.

Arcane 7 : Le Chariot : Avec l'aide de son objectif, de sa ambition, de sa motivation, de sa force et de son intelligence stratégique, il organise ses ressources aussi bien qu'il le peut et il fait ce qui est nécessaire pour se mettre en mouvement afin d'atteindre sa destination, afin d'obtenir des résultats et afin d'accéder à la victoire, tel un coach, un cocher ou un général triomphant qui mène ses troupes au combat.
Position 1 : Vous êtes une personne motivée, entreprenante et fixée sur vos objectifs, sur votre destination. Vous mettez en œuvre l'organisation efficace pour atteindre vos objectifs. Vous êtes rapide et efficace.
Position 2 : Votre objectif, votre destination, votre organisation, votre trajectoire ou votre stratégie militaire n'est pas bonne. Vous n'allez pas à la bonne vitesse. Votre véhicule doit être réparé. Vous manquez de carburant, de confiance en vous, de bon sens, d'efficacité ou de maturité. Vous êtes trop sur de vous. Il y a un échec.
Position 3 : Il est temps de définir un nouvel objectif et une nouvelle destination, de mettre au point une organisation efficace et de vous mettre en mouvement, d'aller de l'avant avec énergie afin d'obtenir la victoire.
Position 4 : Grâce à votre motivation, votre énergie, votre rapidité et votre efficacité, vos réussissez à atteindre votre objectif et à concrétiser votre projet. Il y a du mouvement, des déplacements, un changement de lieu ou une évolution. Il y a une victoire.
Position 5 : Quand vous choisissez le bon objectif, prenez les bonnes décisions, êtes efficace, rapide et performant(e), vous trouvez la bonne route et atteignez votre destination. Ce que vous faîtes réussi et vous obtenez la victoire.

Arcane 8 : La Justice : Gardienne de la civilisation, la Justice observe, analyse, gère des structures administratives, des systèmes d'informations et souvent des lois. Elle permet de récolter les conséquences de ses pensées, attitudes et actions. Elle équilibre ce qui ne l'est pas afin de générer harmonie, ordre, vérité et justesse. Elle tranche pour rendre sa sentence. Elle créé et perpétue la civilisation par son intelligence relationnelle et ses activités associatives.

Position 1 : Vous êtes une personne très observatrice, intelligente, réfléchie, diplomate, équilibrée, ordonnée, rigoureuse, intègre et exigeante. Ce que vous faîtes est juste. Il est favorable de peser le pour et le contre, de faire des démarches administratives, de remettre de l'ordre, de légaliser, d'être en règle, de vous investir dans une association, de signer un contrat et de participer à la civilisation.
Position 2 : Il n'est pas favorable de vous investir dans cette structure ou dans cette association, de contracter une alliance ou de signer un contrat.

Il y a de la rigidité, une lenteur excessive, un échec, une réponse défavorable, un refus administratif, une injustice, de la corruption, des complications administratives, un problème juridique, une situation plombée par trop de contrôles et de limitations, des contraintes lourdes et un déséquilibre. Il est nécessaire de rétablir la joie et l'harmonie.
Position 3 : Votre rigueur votre honnêteté, votre justesse, votre finesse, votre prudence, vos efforts, votre sens de l'équilibre, votre capacité à rester au sein d'une structure, votre respect des cadres et votre capacité à être en règle avec les administrations favorisent l'harmonie dans la gestion de la situation.
Position 4 : Vous récoltez les conséquences de vos pensées, de vos questionnements, de vos exigences, de vos attitudes, de vos actions et de vos efforts. Il y a parfois une intervention d'une administration ou de la justice. Une décision est prise. Un contrat est signé. Il y a une remise en ordre, une finition, une réharmonisation et un nouvel équilibre. Cela est juste.
Position 5 : L'ordre de la vie, « la Nécessité », s'incarne dans la civilisation par la Justice, c'est-à-dire par la loi de l'équilibre, où chaque pensée, désir, attitude et action a des conséquences. Agir avec intelligence, sérieux, logique, rigueur, équilibre et justesse, sans dépasser certaines limites, permet d'être en harmonie avec l'ordre des choses et de rééquilibrer ce qui doit l'être.

Arcane IX : L'Hermite : Il est en chantier pour construire sa cathédrale grâce à sa vision des plans et à ses capacités de gestionnaire et d'organisateur. Il est en chemin, en recherche et en questionnement pour avancer vers sa vérité profonde. Il est intériorisé, simple, minimaliste, intègre, sérieux, expérimenté, mûr, réfléchi, persévérant, solitaire, très indépendant, parfois dur et austère mais aussi serein et profond. Il aime une part de solitude hivernale, va à l'essentiel et sait prendre le temps nécessaire. Il éclaire par la lumière de la sagesse. Il avance lentement mais surement.
Position 1 : Vous êtes en chantier, en chemin, en pleine évolution. Il est favorable de rester seul(e) et simple, de vous concentrer et de vous intérioriser, de méditer, prendre votre temps, d'avancer lentement mais surement vers plus de sérénité, de faire preuve de patience et de prudence, de calme et de sagesse, de maturité et de profondeur.
Position 2 : Votre solitude, votre tendance à vous dévaloriser, votre repli sur vous-même, votre austérité, votre obstination, votre entêtement, votre

misanthropie et votre tristesse vous plombe. Les temps sont difficiles. Vous prenez de l'âge. Il est défavorable de démarrer un chantier, d'attendre, d'aller trop lentement, de rester seul(e), d'être en silence, de vous replier sur vous-même, de vous poser trop de questions, d'avoir trop d'exigences, de nourrir votre tristesse, de faire preuve de timidité, de distance, de froideur, de sévérité, de dureté et de lourdeur.

Position 3 : Il est temps de faire le point, de méditer, de réfléchir, d'approfondir, de faire preuve de patience et de prudence, de voir les choses à long terme, d'avancer lentement mais surement, parfois de démarrer un nouveau chantier, de faire preuve de sagesse et d'aller vers plus de sérénité.

Position 4 : Il y a une période de solitude, de retraite, de simplicité et parfois d'austérité. La situation évolue lentement. Il est nécessaire de voir les choses à long terme, de vous organiser efficacement, d'optimiser vos ressources, de fournir de gros efforts et d'avancer lentement mais surement pour veiller à la réalisation du chantier. Vous avancez vers plus de sérénité.

Position 5 : Chaque chose arrive en son temps. L'essentiel est d'avoir les plans, de comprendre l'architecture des choses, d'avancer avec prudence, d'écouter le silence, de questionner, de vous me mettre en chemin pour chercher votre vérité profonde, de fournir le travail et les efforts nécessaires pour que le chantier avance et de trouver la paix au plus profond de vous, en tant qu'étincelle de lumière divine, au centre de votre corps spirituel.

Arcane X : La Roue de Fortune : La Roue est cette partie de vous qui utilise son intelligence technique pour répondre à vos besoins et aux exigences de la nécessité. Elle vous permet de décortiquer les choses puis de les assembler d'une autre manière. Elle apporte un sens du commerce, une compréhension de la vie, un besoin d'être toujours en mouvement, un sens des chiffres et une précision d'horloger permettant de servir, travailler, gérer des projets, innover ou copier, s'adapter au monde de la matière et évoluer dans un sens ou dans un autre. Elle est consciente que l'on peut tout gagner ou tout perdre, que le temps est fait de cycles, que ce qui n'est pas transformé se répète mais aussi que pour que la roue tourne il faut tenter sa chance et sortir de ces schémas répétitifs. Elle symbolise aussi les événements qui se suivent, le libre arbitre, la bonne fortune que l'on peut attirer, la mauvaise fortune que l'on doit gérer et les difficultés répétitives.

Position 1 : Vous savez tenter votre chance, avoir une bonne hygiène de vie et vous adapter. Il y a une belle opportunité à saisir. Il est favorable de tirer un trait sur le passé, de saisir une opportunité, de vous mettre en mouvement, de communiquer avec précision, d'utiliser votre intelligence technique ou votre sens du commerce pour vous adapter, d'accepter la nouveauté, de mettre en place de nouveaux projets et de démarrer un nouveau cycle.

Position 2 : Vous tournez en rond dans vos difficultés répétitives et vous êtes inadapté. Il y a une situation instable et opportunité qui n'est pas bonne. Votre

manque d'intelligence, d'adaptation et de mobilité, des erreurs dans les chiffres, un problème technique, une intervention du destin, des contraintes extérieures, un revirement de situation, un élément imprévu ou un manque de chance perturbent votre situation. Le renouvellement ne se fait pas. La roue du destin tourne dans le mauvais sens.
Position 3 : Il y a une opportunité à saisir. La chance est avec vous. La roue tourne. Un élément nouveau que vous mettez en place ou un événement imprévu modifient votre situation dans un sens bénéfique. La situation évolue de façon favorable vers un nouveau cycle. Un nouveau projet se met en place.
Position 4 : Il y a un changement, un tournant bénéfique. La roue du destin tourne dans le bon sens. Vos projets se concrétisent. Un nouveau cycle démarre. La situation évolue favorablement. Vous vous adaptez efficacement.
Position 5 : L'univers est régi par les cycles et les chiffres, où tout ce qui est nait, vit puis se transforme selon un certain ordre des choses. Comprendre puis appliquer les lois de la vie en utilisant votre intelligence vous permet de vous adapter et de maîtriser votre destinée. Qui n'est pas libéré de son passé est condamné à le revivre. Pour que la roue tourne il faut la faire tourner, tenter votre chance et prendre votre situation en main.

Arcane XI : La Force : Energique, franche, fiable, solide comme un pilier, pleine de confiance, centrée dans son corps et dans son cœur, à la fois très autonome et reliée aux autres, la Force, s'affirme, se discipline, se maîtrise, exprime la force de l'amour, la puissance de l'harmonie émanant du cœur et son pouvoir créateur afin de donner le meilleur d'elle-même. Cette force intérieure lui permet d'atteindre ses objectifs, de maîtriser les événements et sa vie de façon naturelle, sans contrainte afin de créer sa réussite et sa prospérité.
Position 1 : Parce que vous êtes centrée dans votre cœur et dans votre corps, vous exprimez la puissance de l'amour et maîtrisez ce qui doit l'être. Vous êtes une personne énergique, franche, courageuse, disciplinée, solide. Vous êtes à la fois autonome et très relié(e) aux autres. Il est favorable de définir des objectifs qui expriment le meilleur de vous-même, de mettre en place l'organisation efficace et de réussir grâce à votre force intérieure, à votre persévérance, à votre pertinence et à l'amour qu'il y a dans votre cœur.
Position 2 : Il est défavorable d'ignorer ce que vous dit votre cœur, d'être comme de la glace, de vous mettre en colère, de faire preuve d'impulsivité, d'impatience, d'égoïsme, d'égocentrisme, d'agressivité, d'intolérance, de précipitation et de témérité, de nourrir des rapports de force et la dualité, de vouloir soumettre l'autre, de lutter jusqu'à épuisement ou d'abuser de votre force. Revenez à la force de l'amour, à votre cœur !
Position 3 : Il est temps de définir un objectif clair, d'écouter votre cœur, de vous centrer dans ce qui est essentiel, de vous organiser efficacement, de faire de votre mieux en allant au bout de vos possibilités, d'exprimer votre force physique

et votre force intérieure spirituelle, de faire preuve de courage, de patience et de persévérance, de vous engager dans ce qui vous passionne, de développer votre autonomie et de maitriser la situation.
Position 4 : Un événement fort, une idée lumineuse ou un projet pertinent se concrétise. Vous vous affirmez avec force. Vous maîtrisez la situation et réussissez grâce à votre cœur, votre courage et votre persévérance.
Position 5 : Quand vous voulez vraiment, allez au bout de vos possibilités et faîtes de votre mieux, avec amour, courage, détermination et persévérance, vous pouvez maîtriser la situation avec harmonie et tout réussir. Votre force intérieure vous permet d'atteindre vos objectifs, de maîtriser votre situation et de créer votre prospérité.

Arcane XII : Le Pendu : Il se détend, inverse sa vision des choses et ses croyances, donne un sens spirituel à ce qui se passe et passe de la souffrance ou du blocage à une situation de fluidité et transcendance par la prière, la méditation et l'intégration des mémoires généalogiques ou des mémoires de vies passées.
Position 1 : Il est favorable de vous détendre, de pratiquer le non-agir et d'attendre, d'inverser vos points de vue, de méditer sur ce qui se passe, de donner un sens spirituel à la situation, d'incarner des valeurs spirituelles, de prendre en compte vos ancêtres, de sacrifier une partie de votre vie pour soulager les souffrances et les misères du monde, du corps et de l'âme, de dénouer ce qui doit l'être et de pardonner.
Position 2 : Il n'est pas favorable d'attendre, de vous sacrifier, de laisser les choses se faire au hasard, d'être accroché à des croyances qui vous bloquent, à des mémoires généalogiques ou à des mémoires de vie passée génératrices de souffrances ou à des schémas répétitifs générateurs de confusion. Il y a une trahison, une fuite, une illusion. La situation est floue, chaotique, dépourvue de sens ou bloquée dans une impasse.
Position 3 : Il est temps de vous détendre, d'accepter les situations et les gens comme ils se présentent, de lâcher prise, de méditer, de prendre en compte vos ancêtres et vos vies passées, de saisir le sens spirituel de ce qui se passe, d'attendre, d'avoir la foi, de soulager les souffrances et les misères du corps et de l'âme et en dehors de ça de ne pas agir dans le concret.
Position 4 : Soit la situation est nouée et en attente d'une évolution et donc actuellement il n'y a pas d'événements ni de réalisations, soit il y a une situation géniale, miraculeuse et qui vous enchante parce que vous priez, lâchez, pardonner et avez la foi. Les situations en lien avec la santé et l'éveil spirituel sont favorisées.
Position 5 : Il est ici nécessaire d'inverser vos croyances, de voir les choses d'un point de vue spirituel, de lâcher prise, d'attendre, de patienter, d'accepter les gens et les situations telles qu'elles se présentent, de méditer et prier, de

pardonner et de garder la foi même si la situation semble bloquée et dépourvue de réalisations.

Arcane XVIII : L'arcane sans nom ou la mort : Relié à aux profondeurs, à l'invisible, aux extrêmes, l'arcane sans nom permet d'être lucide et authentique, d'aller au fond des choses, de gérer des questions de sécurité collective, de percer les secrets de la vie et de la mort, d'accéder à la conscience de l'au-delà, de transformer ce qui doit l'être, de couper avec le passé pour aller vers un renouveau et de révéler à chacun sa problématique, son authenticité et sa vérité, afin que celle-ci soit totalement maîtrisée.

Position 1 : Vous êtes une personne lucide, authentique et en pleine transformation. Il y a actuellement des changements profonds en vous et dans votre vie. Quelque chose se termine. Il est favorable de vous remettre en question, de couper avec le passé, de voir les choses en profondeur et d'accompagner les changements en cours pour générer un renouveau.

Position 2 : Vous vivez dans le noir, dans l'angoisse, dans l'ennui, comme une personne morte, dans l'ignorance de votre être éternel et dans un état misérable de douleur et de tristesse. Vous refusez le changement ou de voir les choses en profondeur. Il y a un rejet ou une crise. C'est non. C'est mort.

Position 3 : La situation telle que vous l'envisagez doit être transformée. Il est nécessaire de mettre en place une organisation de travail radicalement différente. Il est temps de générer ou d'accepter un changement radical et une transformation profonde. C'est la fin de quelque chose. Il est temps de créer une rupture. C'est non. C'est mort.

Position 4 : Il y a une situation extrême ou morbide, une crise, une perte, une rupture, un départ, un échec, un changement radical, une profonde remise en question, une mort et une renaissance symbolique, la fin d'une situation, d'un projet, d'une relation ou d'une idée. Vous tournez la page. Vous abandonnez ce qui ne fonctionne pas ou ce qui ne vous apporte plus rien. Il y a un renouvellement complet. Vous vous recyclez.

Position 5 : Tout change tout le temps. Un changement radical arrive. Cela génère un certain stress. Une situation prend fin. Une page se tourne. Il est juste d'accepter le changement et de s'y adapter avec lucidité et authenticité.

Arcane XIIII : La Tempérance ou L'Ange : Elle exprime son intelligence psychologique, relationnelle et technologique pour connecter les énergies, pour tempérer les excès et créer de l'équilibre, pour travailler en réseau, pour apporter de l'espoir, du réconfort, du soulagement, de la continuité, une joie spirituelle profonde et de la sérénité. L'Ange donne un message, trouve des solutions génératrices de progrès et il voyage en toute liberté.

Position 1 : Vous êtes une personne claire, équilibrée, adorable, doué pour la communication et « connectée » aux forces d'amour existant dans l'univers. Il est favorable de travailler en groupe ou en réseau et d'utiliser votre intelligence relationnelle, psychologique et technologique pour permettre une continuité, pour trouver une solution, pour générer un progrès, pour apporter un soulagement et engendrer plus de liberté là où c'est nécessaires.
Position 2 : Il n'y a pas de continuité. Ce n'est pas la bonne solution. Il y a un souci d'équilibre, d'harmonie, de communication, de circulation, de solidarité, de groupe, de décalage ou de connexion. Il y a une panne électrique ou informatique. Il y a un problème psychologique ou technologique. Une situation virtuelle ne s'incarne pas. L'aide apporte plus de soucis qu'autre chose. Les projets sont retardés.
Position 3 : La situation évolue de façon favorable dans la continuité des choses. Il est temps de vous connecter, de communiquer, d'utiliser votre intelligence psychologique et technologique ou votre réseau pour trouver une solution, pour apporter un soulagement, pour faire preuve de modération et pour générer un progrès. Vous recevez une aide efficace.
Position 4 : Vous développez votre réseau. Vous trouvez les bonnes solutions et réussissez à gérer la situation avec intelligence. Votre projet se concrétise. Vous bénéficiez d'une aide efficace. Il y a de l'espoir, un soulagement, un progrès et une guérison. La situation évolue harmonieusement, dans la continuité, vers plus de sérénité.
Position 5 : Quand vous faîtes preuve de modération, quand vous êtes connecté et synchronisé, quand vous demandez de l'aide, quand vous utilisez votre intelligence psychologique et technologique, quand vous faîtes appel à votre réseau, vous trouvez les solutions libératrices permettant d'avancer vers plus de sérénité et vous réussissez. Il y a de l'espoir et un renouveau.

Arcane XV : Le Diable : Le Diable est une énergie passionnée, intense, intrépide, audacieuse, tenace, instinctive, mystérieuse, séductrice, magnétique, coquine, un peu manipulatrice, qui manie le suspens, fascine et suscite des émotions. Elle révèle à chacun sa problématique, dévalorise et parfois sabote. Elle est possessive, jalouse et compliquée. Elle est facilement enchaînée à ces excès où à quelqu'un d'autre et nécessite d'être bien gérée.
Position 1 : Vous savez compter sur votre instinct de survie et votre flair, faire ce qui vous passionne, gagner de l'argent, jouir de la matière et de votre sexualité, faire preuve de lucidité et d'une redoutable intelligence stratégique, voir le négatif, gérer des conflits, des peurs et des angoisses, lutter avec acharnement et mettre votre pouvoir au service de la vie. Vous n'avez peur de rien alors attention aux excès.
Position 2 : Il y a un problème, un loup, une personne perverse, du chantage ! Vous êtes esclave de votre ignorance, vos excès, de votre passion, de vos pulsions, d'une personne qui vous manipule ou vous harcèle ou d'une situation

corrompue voire glauque. La dévalorisation, le manque d'amour, les mensonges et la perversité génèrent douleur et misère. Il y a une situation compliquée, illégitime et malsaine où vous ne maîtrisez pas grand-chose. Il est judicieux d'éviter la haine et la violence.

Position 3 : Il est temps de faire appel à votre instinct de survie, à votre flair et à votre redoutable intelligence stratégique, de combattre avec acharnement, de faire ce qui vous passionne, de gagner de l'argent et de mettre votre pouvoir au service de la vie. Des éléments perturbateurs cachés peuvent tenter de déséquilibrer votre situation. Une concurrence acharnée nécessite de lutter et de ruser pour atteindre vos objectifs.

Position 4 : Votre puissante volonté, votre combativité, votre courage, votre instinct de survie, votre redoutable intelligence et votre pouvoir de régénération vous permettent de gagner de l'argent et de maîtriser des difficultés matérielles ou une situation compliquée. Une certaine prudence est nécessaire car la situation est passionnelle, plus ou moins légitime et pas très harmonieuse.

Position 5 : Il est ici nécessaire et possible de voir derrière les apparences, de tenir compte de l'envers du décor, d'être rusé(e) et malin(e), de faire ce qui vous passionne, de lutter avec audace et acharnement, de gagner de l'argent, d'éviter les excès, d'exprimer sainement vos émotions et vos pulsions sexuelles, de faire preuve de prudence et de vigilance vis-à-vis d'une personne bourrique voire perverse, ignorante et susceptible de générer de la misère et de mettre votre pouvoir au service de la vie.

Arcane XVI : La maison Dieu : Dotée d'une grande intelligence, elle maîtrise des langages et des technologies. Elle est soit introvertie, solitaire et enfermée dans sa tour pour se poser des questions existentielles afin de trouver Dieu ; soit elle effectue des prises de conscience foudroyantes, déstructure, explose, avec enthousiasme et énergie, de façon imprévisible, pour libérer et guérir ce qui doit l'être, afin de créer de la nouveauté et une nouvelle structure. Nul n'est à l'abri d'une chute, d'un choc voire d'un écroulement. Il faut alors apprendre à se révéler.

Position 1 : Vous êtes soit une personne intériorisée, profonde, très structurée mentalement, connectée à une énergie divine puissante et capable de gérer des projets complexes, soit une personne instable, explosive, déstabilisante ou libératrice. Il est favorable de faire une prise de conscience source de changements, de changer de structure, d'être enthousiaste et de vous adapter à la nouveauté.

Il y a une rupture par rapport à la situation antérieure et un changement de structure intense mais positive. Vous trouvez la solution. Vous mettez en place de nouveaux projets.

Position 2 : Il n'est pas favorable de perpétuer un enfermement, d'être trop spécialisé ou trop complexe, de choquer autrui, de nourrir une situation stressante, déséquilibrée, déstabilisante ou explosive. Deux visions différentes

s'opposent. Il y un décalage générateur de conflits. Quelque chose est mal connecté et il y a un risque de commettre une erreur. Il y a un choc, un accident, un échec, un écroulement, un bouleversement, un traumatisme ou un problème électrique/informatique.

Position 3 : Il est temps de vous secouer, d'effectuer une prise de conscience source de changements, de reconsidérer votre situation, de changer de structure, de gérer un projet complexe, de vous reconnecter à la lumière, de vous libérer, de vous relever d'un choc, de démolir ou reconstruire après un écroulement et de vous adapter à la nouveauté.

Position 4 : Un projet ou une situation s'écroule et échoue suite à une vision erronée. Vous faîte l'expérience d'un échec, d'une rupture ou d'un souci de santé. Cela débouche sur une profonde remise en question et sur la création d'une vie nouvelle sur de nouvelles bases. Il y a un changement de structure.

Position 5 : Toute construction humaine qui n'est pas en harmonie avec la volonté divine peut être détruite et tout ce qui est en harmonie avec la volonté divine peut être célébré. L'échec est parfois nécessaire pour grandir ou pour changer de structure. Après un cap difficile, une situation nouvelle émerge.

Arcane XVII : L'Etoile de Vénus : L'Etoile relie chaque être à son ciel intérieur, à la vie, à la joie, à la nature et aux étoiles, par la force d'amour de L'éternel Féminin. Elle permet de planter une graine, de rassembler les ressources nécessaires à son évolution et de nourrir l'arbre pour qu'il devienne sa plus belle forme possible. Elle apporte beauté, harmonie, grâce, abondance, vision du meilleur futur possible et espérance.

Position 1 : Vous êtes une personne accueillante, gracieuse, souriante, joyeuse, gentille, amicale, vraiment charmante, sensuelle, sensible, intuitive, dotée d'une grande intelligence relationnelle, artiste et bien ancrée dans votre corps. Il est favorable d'embellir et d'harmoniser la situation, d'y apporter une touche de magie et de grâce, de mettre le genou à terre, de suivre ce qu'il y a de plus élevé en vous, d'aider les personnes qui ont chutées à se relever, d'apporter de la joie, du bonheur, de l'espoir, de l'inspiration, de l'amour spirituel dans le cœur des êtres et de rassembler les ressources nécessaires pour concrétiser un projet.

Position 2 : Vous avez des difficultés à éprouver de la joie parce que la situation n'est pas conforme à vos attentes. Il y a un manque de réalisme, douceur et d'harmonie ou alors un excès de douceur, de laisser-aller, d'espoir et de naïveté vous empêche de voir la réalité telle qu'elle est et de prendre les initiatives qui seraient nécessaires. La situation reste virtuelle, n'est pas productive et ne débouche sur rien. Il y a une déception. Il est nécessaire de retrouver votre joie malgré tout et d'attendre des jours meilleurs.

Position 3 : Il est temps de planter des graines, de rassembler les ressources nécessaires, de nourrir le développement d'un projet, de concrétiser les choses, d'exprimer votre sens artistique et votre intelligence relationnelle, de générer de

l'abondance et de voir le meilleur futur possible. Il y a de l'espoir, de la joie voire de l'enchantement et une amélioration.

Position 4 : Votre situation s'améliore lentement mais surement. Vous recevez une réponse positive qui vous réjouit. Ce que vous espérez se concrétise. La situation est productive. Il est nécessaire de garder espoir car une solution finit par arriver. Votre harmonie intérieure favorise la situation.

Position 5 : Il est judicieux d'être relié à la vie, à la force d'amour de l'Eternel Féminin et aux étoiles, d'avoir une vision du meilleur futur possible, de suivre ce qu'il y a de plus élevé en vous, de pardonner, de reprendre espoir, de nourrir votre joie de vivre, de concrétiser vos projets et d'amener chaque élément à son meilleur développement possible. Il y a une amélioration en vue. La situation évolue avec fluidité.

Arcane XVIII : La Lune : Astre qui éclaire la nuit symbole du passé et de l'inconscient, la Lune permet de perpétuer la vie à travers l'amour maternel et de se ressourcer à travers les valeurs refuges (l'eau, la nourriture, la famille, les traditions, la musique et les cycles de l'âme). Elle vous permet de rêver, de vivre vos rêves et de passer du mal-être au bien-être en travaillant sur vos mémoires et sur ce qui est corrompu, en nettoyant c'est-à-dire en purifiant votre passé, en vous nourrissant correctement sur tous les plans, en exprimant vos émotions, vos états d'âme, votre imagination, votre sensibilité et votre intuition et en créant des relations émotionnelles intimes. En négatif, elle est synonyme de stress émotionnel, d'environnement négatif et de situation trouble, bloquée ou en gestation.

Position 1 : Il est favorable d'écouter votre ressenti et vos rythmes naturels, de vous nourrir correctement, de vous reposer et vous ressourcer au sein d'un foyer protecteur, d'exprimer vos émotions, d'utiliser votre imagination pour visualiser ce que vous voulez créer, d'aller d'une situation de stress émotionnel à une situation de bien-être, de nettoyer vos mémoires ou tout élément corrompu, de créer des liens émotionnels, d'être naturel et sympathique, de faire en sorte que la situation soit fluide, de rêver, de réaliser vos rêves, de faire accoucher la situation et de prendre soin de la vie.

Position 2 : Il n'est pas favorable de rester dans un environnement négatif, d'imaginer des choses qui n'existent pas, de nourrir des peurs et du stress émotionnel, de négliger vos rythmes naturels, vos émotions, votre alimentation ou vos responsabilités, de fuir des difficultés, d'ignorer des difficultés vécues durant l'enfance ou des mauvaises habitudes, de ne pas écouter votre ressenti, répéter un schéma familial et d'oublier de prendre soin de vous. Un manque de fluidité et une peur de ne pas être « bien » perturbe la situation. La situation est bloquée ou en attente d'accoucher. Il y a une angoisse, un environnement

négatif, des problèmes cachés, des promesses qui ne sont pas tenues, des mensonges, une situation trouble, incertaine, instable et remplie de sous-entendus. Des personnes lunatiques ou médisantes complotent derrière votre dos. Il y a une déception et une désillusion. Il est nécessaire d'effectuer un rééquilibrage, une clarification et un travail d'organisation.

Position 3 : Il est temps de faire preuve de réceptivité, de vous ressourcer, d'avancer avec fluidité et naturel, de clarifier et nettoyer tout élément corrompu du passé ou présent dans vos mémoires, de prendre soin de vous et de faire accoucher la situation afin de passer d'un mal-être à un bien-être. La situation est en gestation telle un plat en train de cuire. Il peut y avoir une situation trouble, incertaine, instable, remplie de sous-entendus et décevante.

Position 4 : Vous vous plongez dans votre passé ou dans vos mémoires afin de nettoyer tout élément corrompu. Vous prenez soin de vous et de votre chez-vous, effectuez des changements dans votre foyer, vous ressourcez à travers des valeurs refuge comme le foyer, l'immobilier, l'eau, le sommeil, la musique, le dessin et la nourriture et vous réalisez vos rêves. La situation peut mettre un certain temps avant d'accoucher. La situation évolue avec fluidité.

Position 5 : Pour que la vie se perpétue et pour passer du mal-être et du stress émotionnel au bien-être, il est nécessaire de vous nourrir correctement sur tous les plans, de nettoyer vos mémoires et tout élément corrompu, d'éviter les situations troubles et les environnements négatifs, d'exprimer vos émotions, de gérer vos peurs et votre imagination, de créer un foyer ressourçant et de vivre vos rêves.

Arcane XVIIII : Le Soleil : Etoile qui éclaire le jour, symbole d'énergie, de chaleur, de lumière, de vitalité, de joie de vivre, de générosité et de conscience, le Soleil permet de créer la vie à travers l'amour paternel et une puissance créatrice. Il permet d'avoir un idéal, des repères et des valeurs, de définir un objectif, d'affirmer votre volonté avec confiance, de mettre en place l'organisation nécessaire, d'être positif, de créer des liens d'amour et des partenariats, d'éduquer, de coordonner les choses efficacement, de trouver les soutiens nécessaires et d'exprimer le meilleur de vous-même. Il vous apporte la réussite, la richesse, la joie du partage avec les enfants, un lien privilégié, le bonheur et l'amour.

Position 1 : Vous avez un idéal, une vision claire, des valeurs et un objectif. Vous savez ce que vous voulez. Vous gérez votre image. Vous êtes une personne aimante, chaleureuse, ambitieuse, créative, passionnée, dynamique et rayonnante. Vous affirmez votre volonté, votre pouvoir créateur et vos capacités à diriger afin de dominer la situation en y mettant tout votre cœur.

Vous recherchez ce qu'il y a de meilleur, ce qui est visible et connu et vous vous donnez les moyens de maîtriser la situation et de réussir avec panache.

Position 2 : Vous idéalisez et vous vous dévalorisez. Vous avez peur d'aimer ou d'être aimé(e). Il y a un décalage entre ce que l'on voit et la réalité. Une personne joue la comédie. Il y a un manque d'amour et de réussite. Une personne vous fait de l'ombre ou vous empêche de réussir. Une mauvaise image, une mauvaise réputation, votre égocentrisme, votre orgueil, des ambitions trop élevées, votre tendance à vous donner trop d'importance, à vous comporter comme un monarque ou à confondre être et paraître génèrent des difficultés. Il y a un échec ou alors votre réussite est retardée ou contrariée. Sans doute devez-vous revoir vos repères, votre idéal, vos valeurs, votre objectif et ce que vous avez sur le cœur.

Position 3 : Il est temps d'agir, de vous mettre en valeur, d'être une personne brillante et d'exprimer le meilleur de vous-même car vous traversez une période très positive, une période de chance.

Il y a de la lumière, une récompense, une médaille, l'obtention d'un diplôme, une promotion, une augmentation, une consécration, une période de succès, une activité en binôme, une reconnaissance de vos mérites, un environnement lumineux et valorisant et des relations particulièrement harmonieuses. Vous rencontrez la lumière de votre vie. Vous vivez une période heureuse et l'expérience du bonheur. Il y a une réussite.

Position 4 : Il y a une réponse positive. Votre projet se concrétise. Un travail effectué en couple, en binôme ou en équipe donne d'excellents résultats. Votre situation évolue d'une façon très bénéfique. Une personne influente ou aimante vous protège, vous soutient et contribue à votre succès. La puissance de votre volonté et de votre amour engendre le succès. Vous réussissez, rencontrez l'amour et exprimez le meilleur de vous-même. C'est royal et splendide !

Position 5 : Depuis la Source, Dieu, étincelle de lumière au centre de votre cœur, brille dans la joie, avec la puissance de l'Amour et éclaire votre chemin pour que vous accédiez à votre lumière et pour que vous exprimiez le meilleur de vous-même. Il y a une réponse positive. Il y a une réussite professionnelle, sentimentale et spirituelle.

Arcane XX : Le jugement : Cet arcane vous permet d'élever votre vision, de voir les choses en profondeur, d'avoir une vision multidimensionnelle de l'espace et du temps, d'utiliser des technologies d'images et de sons, de voir l'issue positive en toute situation, de guérir le corps et l'âme et d'entraîner les Hommes vers la réalisation de leurs projets. Il permet d'entendre les messages de l'archange, de les restituer, d'être un porte parole, un annonciateur et un révélateur.

Il permet aux être et aux situations de se transformer, d'éclore, de fleurir, de s'épanouir, de ressusciter et d'avoir une seconde chance. Il apporte un changement et un renouveau.

Position 1 : Il est favorable d'entendre la vérité, de ressentir ce qui vibre pour vous, d'adopter une vision nouvelle de vous-même et de la situation, de prier et d'avoir la foi, de révéler ce qui doit l'être, de faire passer des messages pertinents, d'évacuer des croyances qui n'ont plus lieu d'être, d'éjecter de votre environnement une personne qui n'a plus rien à y faire, d'effectuer des prises de conscience, d'accoucher de vous-même, de (vous) donner une seconde chance, de changer de peau ou de vie, de vous adapter au changement et à la nouveauté, de préparer dès maintenant le meilleur futur possible et de ressusciter dans un nouveau monde. C'est peut-être ce qui se passe actuellement.

Position 2 : Il y a une grosse difficulté à considérer la situation avec objectivité, profondeur, hauteur et lucidité, à développer une vision nouvelle, claire, élevée, intelligente ou sacrée de la situation, à communiquer, à vous écouter, à écouter l'autre, à entendre, à vous faire entendre et à vous adapter. Il n'est pas favorable de communiquer sur des données confidentielles, de partager vos idées ou vos connaissances techniques, de vous lancer dans un nouveau projet, de juger, de comparer, d'explorer des voies nouvelles, de répondre favorablement à ce qui se présente comme une opportunité ou d'accepter un changement. Il y a une mauvaise nouvelle, des négociations difficiles ou une erreur de jugement. Des personnes malveillantes colportent des rumeurs à votre sujet. Un événement imprévu surgit et perturbe votre situation. Vous subissez les événements.

Position 3 : Il est temps de prendre de la hauteur, de développer une vision nouvelle de vous-même et de la situation, de vous lancer dans un nouveau projet, de communiquer, d'assister à une conférence ou à un stage, de saisir une opportunité, de créer du changement, de vous adapter aux changements ou de vivre une vie nouvelle dans un nouveau monde. Un événement imprévu peut radicalement modifier votre situation qui prend alors une autre tournure.

Position 4 : Vous recevez un message. Il y a un changement important, une libération, une résurrection ou un renouvellement de votre vie grâce à des échanges profonds, grâce à une nouvelle compréhension des causes de votre situation et parfois suite à un événement brusque et inattendu qui tombe du ciel. Votre vie renait de ces cendres. Vous vivez une vie nouvelle dans un nouveau monde. La situation évolue rapidement. Vous vous lancez dans un nouveau projet. Il y a une guérison ou une belle réussite.

Position 5 : Vous entendez le message de l'Archange, du « Père qui est dans les cieux», élevez votre vision, prenez conscience de votre éternité, intégrez vos mémoires généalogiques et vos vies passées, vous transformez en profondeur,

éveillez votre conscience et renaissez de vos cendres. Un événement bouleverse de façon positive votre situation. Quelque chose de nouveau émerge de l'ancien. Vous vivez une vie nouvelle dans un nouveau monde.

Arcane XXI : Le Monde : Cet arcane vous permet de vous ancrer dans la joie et dans la matière afin de générer l'abondance (le taureau), de définir des objectifs puis de mettre en place l'organisation efficace pour réussir et concrétiser vos ambitions (le lion), de combattre, trancher énergiquement et soumettre vos zones d'ombres afin d'exprimer pleinement votre pouvoir personnel en ayant une vision d'aigle (l'aigle), d'acquérir les formations et les apprentissages nécessaires (les lauriers), d'élargir vos horizons, d'être en lien avec l'étranger, de vous enrichir à travers des expériences dans le monde par la vie et l'action (nom de l'arcane), d'accéder aux lois universelles et à la sagesse (cet arcane se nommait avant Sofia sagesse du monde) et d'utiliser votre intelligence technologique et psychologique pour trouver les solutions nécessaire permettant d'aider et de générer du progrès (l'ange). Il vous permet d'expérimenter le triomphe final, d'aller au bout de vous-même et de votre chemin, jusqu'à l'aboutissement, en plaçant votre conscience au centre de votre corps spirituel, qui devient alors illuminé et qui se reconnecte alors à la Source de toute vie et ainsi renaitre dans votre corps spirituel (dernier arcane).

Position 1 : Vous avez la conscience, la puissance et l'envergure pour avoir une vision globale de la situation, pour coordonner efficacement les nombreux paramètres de la situation, pour prendre votre place dans le monde, pour voyager ou pour agir dans un contexte international, pour aller au bout de vous-même, pour concrétiser votre projet, pour saisir une opportunité et pour créer votre bonheur sur tous les plans. Il y a une réponse positive, une réussite, un épanouissement et une évolution très bénéfique.

Position 2 : Des obstacles conséquents, le chaos du monde extérieur, des retards, un problème d'image sociale, une tendance aux excès, à la prétention, à la mégalomanie ou à l'égocentrisme, un manque d'envergure, une difficulté à satisfaire aux critères de qualité, à saisir une opportunité, à comprendre les règles du jeu, à vous donner les moyens de vos ambitions et à aller jusqu'au bout de votre projet perturbent votre vie. Il n'est pas favorable d'accepter une proposition, d'effectuer un voyage ou une formation ou de vous engager dans un projet d'envergure. Vous êtes happé(e) par le monde.

Position 3 : Vous êtes engagé dans le monde, faîtes appel à toutes vos ressources et vous participez à un projet d'envergure. Vous traversez une période de chance, de réussite, d'aisance et de prospérité. Vous partez en voyage ou faîtes une formation. Vous bénéficiez d'une aide sérieuse et inestimable. Vous maîtrisez votre situation. Vous vivez dans l'abondance. Il y a une réussite, une concrétisation, un aboutissement et un épanouissement.

Position 4 : Vous participez à un projet d'envergure**.** Il y a une concrétisation, une augmentation, une évolution, un aboutissement, une grande victoire, une réussite, un triomphe, une reconnaissance, la récompense de vos efforts, de grandes satisfactions, un voyage à l'étranger, une formation et parfois une renommée internationale.

Position 5 : Vous participez à un projet d'envergure et vous vous enrichissez à travers vos expériences dans le monde, à travers un voyage ou à travers une formation. Vous concrétisez un projet, réalisez une œuvre, allez au bout de vous-même, dansez, réussissez et vous épanouissez. Vous vous reconnectez à « la Source de toute vie » et pouvez ainsi renaitre dans votre corps spirituel. Il y a une réponse positive et vos rêves se réalisent.

Arcane 0 ou 22 : Le Mat ou le Fou : Cet arcane semble n'avoir aucun sens, ne rentrer dans aucune case, tourner en rond et être hors du système numérique les 21 arcanes, comme en transition entre le Monde et le Bateleur. Il peut remplacer n'importe quel arcane et n'obéi à aucune logique. Soit il est connecté et il incarne alors le génie de la vie qui libère ce qui doit l'être, soit il est déconnecté et il erre à travers l'espace et le temps jusqu'à ce qu'il trouve un lieu où il puisse se poser.

Position 1 : Vous êtes soit une personne étonnante, atypique, géniale et libre, soit vous êtes étrange, ambigu(e), bizarre, paumé(e), incohérent(e) car influencé(e) par des mémoires de vies passées, des mémoires généalogiques ou par des éléments totalement imprévisible présents dans votre inconscient. Après avoir fait ce que vous aviez à faire dans votre journée ou dans votre vie, vos rassemblez ce qui est essentiel et reprenez votre route vers de nouvelles aventures. Il est favorable d'innover, d'exprimer votre spécificité, de faire quelque chose d'atypique et de totalement nouveau. Vous partez.

Position 2 : C'est le chaos ! C'est n'importe quoi ! Vous êtes enfermé(e) dans un monde d'idées, d'illusions, de mémoires généalogiques ou de mémoires de vies passée. Vous êtes déconnecté(e) de votre centre, de votre conscience. Votre incohérence, votre naïveté, votre instabilité psychologique et votre manque de maturité génèrent des difficultés. Vous errez sans but et sans patrie et vivez une vie qui n'a aucun sens, une vie d'âme errante qui tourne en rond dans des schémas répétitifs jusqu'à ce que vous fassiez le choix de sortir de vos fictions et de vous faire aider par les bonnes personnes pour retrouver les rails de votre destinée.

Position 3 : Il est temps de sortir du flou, des sentiers battus, de vos limites habituelles ou de l'instabilité, de vous affranchir de toute contrainte, de prendre des risques, de poser un acte de foi, d'aller là où la vie vous porte, d'exprimer votre spécificité et votre génie créatif en vous démarquant des autres, de

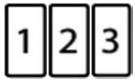
générer un nouveau départ et de vivre comme une personne libre et heureuse. Tout est possible. Il y a un événement surprenant et improbable qui modifie complètement la situation.

Position 4 : Tout est possible. Il y a un événement surprenant, atypique et improbable qui modifie complètement la situation. Vous sortez des sentiers battus, exprimez votre spécificité et votre génie, vous libérez de toute contrainte, rassemblez vos affaires, partez, démarrez un nouveau projet et prenez un nouveau départ ailleurs.

Position 5 : Tout est possible. Il y a une divergence. Le futur n'est pas encore défini. Le hasard peut intervenir à tout moment. Vous êtes libre. Riche de toutes vos expériences, tout ce dont vous avez besoin est en vous. Vous pouvez ainsi cheminer et vous adapter au jour le jour sans vous laisser illusionner par des fantômes de la liberté ou par des fictions issue de votre passé, de vos mémoires, de votre famille ou de la société. Vous pouvez exprimer votre génie et votre spécificité et cheminer comme une personne libre et heureuse.

Quelques autres tirages : Le tirage à trois arcanes.

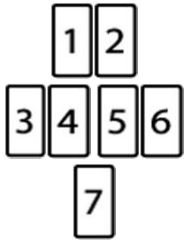
Vous mélangez les arcanes et vous les étalez devant vous. Vous choisissez ensuite trois arcanes que vous disposez ainsi :



Carte 1 : Elle représente le passé en lien avec la question.
Carte 2 : Elle décrit ce qui se passe dans le présent.
Carte 3 : Elle indique l'évolution à court et moyen terme.

Quelques autres tirages : Le tirage coaching.

Ce tirage vous aide à être guidé dans l'atteinte d'un objectif. Vous pouvez commencer le tirage par une coupe. Vous mélangez les arcanes et vous les étalez devant vous. Vous choisissez 7 arcanes en les disposant en colonne comme ci-dessous.



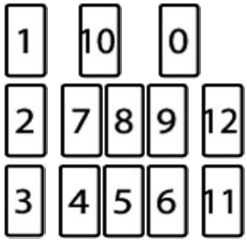
Carte 1 : Elle représente l'objectif conscient.
Carte 2 : Elle représente l'objectif inconscient et les bénéfices secondaires escomptés et pas forcément avoués.
Carte 3 : Les aides, les forces, les appuis visibles et conscients. Le potentiel connu.
Carte 4 : Les aides, les forces, les appuis invisibles, inconnus, cachés et inconscients.
Carte 5 : Les moyens à mettre en œuvre et les actions nécessaires pour atteindre l'objectif.
Carte 6 : Les obstacles à dépasser et la gestion du saboteur à mettre en place.
Carte 7 : Le résultat.

Quelques autres tirages : Le tirage de la Grande Prêtresse.

Ce tirage que j'ai inventé est dérivé du tirage de la croix celtique. Il est très intéressant pour avoir une vue globale complète d'une personne, d'une situation ou d'une période de temps mensuelle, trimestrielle ou même annuelle. Vous mélangez les arcanes majeurs et vous les étalez devant vous. Vous choisissez 13 arcanes en les disposant comme ci-dessous.

Carte 1 : Le présent et son influence principale, le cœur du sujet, l'état d'esprit du consultant dans la situation présente.
Carte 2 : Les obstacles, le conflit, les peurs, les résistances et le défi majeur.
Carte 3 : Les convictions, votre vision, l'idéal conscient, l'objectif avoué.
Carte 4 : Les racines, les causes et les origines de la situation, les objectifs non avoués, les schémas inconscients, les souvenirs qui influencent la situation présente, les forces et les ressources cachées.
Carte 5 : Les moyens, actions et solutions à mettre en œuvre pour atteindre l'objectif et pour réussir. Ce qui doit être traité, fini ou résolu. Le conseil.
Cartes 6 : L'image que le consultant a de lui-même ou qu'il montre aux autres. Le juste choix. Le choix qui est fait.
Carte 7 : Les ressources conscientes du consultant, les aides, les forces, les appuis visibles et conscients. Le potentiel connu qu'il faut utiliser.
Carte 8 : Les risques et ce qu'il est nécessaire d'éviter.
Carte 9 : L'entourage et l'environnement du consultant, comment il est perçu et ce qu'on lui demande, les règles dont il faut tenir compte pour s'adapter.
Carte 10 : L'évolution à court terme, ce qui est en train de prendre de l'importance où d'arriver, le futur désirable, le chemin d'évolution.

Carte 11 : La réponse, le résultat final, l'aboutissement, la guérison, l'évolution à long terme.
Carte 12 : Les éléments karmiques ou généalogiques qui influencent la situation présente, la guérison karmique à effectuer, la fin du cycle.
Carte 0 : Le message du cosmos, le hasard, les imprévus, les espoirs.



Quelques autres tirages : Le tirage couple.

Ce tirage peut s'effectuer sur une ligne où sur plusieurs lignes, suivant le nombre de domaines que vous souhaitez travailler. Chaque ligne correspond alors à un sujet ou à un secteur de la vie du couple. La colonne de gauche représente la Femme et celle de droite représente l'Homme.

Un arcane de gauche décrit donc la position, c'est-à-dire l'état psychologique et la situation concrète de la Femme par rapport au sujet défini. Un arcane de droite décrit donc la position, c'est-à-dire l'état psychologique et la situation concrète de l'Homme par rapport au sujet défini.

La colonne du milieu décrit la résultante de l'interaction Homme-Femme et la synthèse. L'idéal est de créer ce tirage à deux, en choisissant ensemble des points et en les écrivant, puis de l'expérimenter à deux, où chaque partenaire place les arcanes dans sa colonne, en alternant pour la synthèse.

Vous pouvez choisir comme sujet ou comme domaine par exemple :

- Ce qui a incité chaque partenaire à s'engager en fonction de son idéal
- Ce qui incite chaque partenaire à rester avec l'autre
- Le point fort majeur apporté par chaque partenaire
- Ce qui est donné et/ou Ce qui est reçu de l'autre,
- Le point qui pose problème pour chaque partenaire et qui est à améliorer
- Les espoirs,
- Les craintes
- L'influence de l'environnement
- Ce qu'il est nécessaire de faire pour que la relation s'améliore
- Le corps
- La situation matérielle
- La façon de penser et l'adaptation
- L'environnement familial
- Le cœur et la façon d'aimer
- La santé et les questions pratiques
- Les relations du couple
- La sexualité
- Le travail, la vie spirituelle,
- Les projets,
- Les loisirs
- Sur quoi débouche la relation à court terme
- Sur quoi débouche la relation à long terme

Outil en lien avec le chiffre 18 : La visualisation créatrice et le rêve éveillé pour réaliser vos rêves :

La Lune a toujours été associée à l'imagination, aux images et aux rêves mais aussi au bien-être et au foyer. L'image est créatrice. Ce que vous imaginez intensément, en mettant toute votre attention sur ce que vous imaginez, comme si c'était déjà là et en supposant que c'est en train d'arriver, vous le créez dans le monde réel. **Ce que vous persister à imaginer se manifeste dans votre réalité. Vous pouvez réaliser l'un de vos rêves en imaginant qu'il est déjà là dans votre vie.** L'image peut aussi avoir une puissance réparatrice exceptionnelle. Elle est l'une des forces qui permet de réparer ce qui est corrompu et de passer du mal-être au bien-être. L'un des outils les plus efficaces pour aller vers le bien-être est donc votre imagination, c'est-à-dire votre capacité à produire des images.

Votre imagination peut être sollicitée à travers une pratique nommée « La visualisation créatrice » mais aussi à travers une pratique nommée « le rêve éveillé ». Elle s'exprime soit à travers des images réalistes, soit à travers des symboles ou des métaphores. Les résultats obtenus s'expliquent par le fait que bien souvent, le cerveau ne fait pas de différence entre la réalité et ce qui est intensément visualisé. Cette technique peut vous aider à vivre plus en accord avec vos vrais besoins, à accepter vos limites, à améliorer vos relations et à vous prendre en charge afin d'aller vers plus d'autonomie et de liberté. Les champs d'application de la technique du rêve éveillé sont nombreux. Cette technique peut vous permettre de redécouvrir des parties de votre être qui étaient inconnues, ignorées ou refoulées. Elle peut vous faire prendre conscience de l'origine de vos difficultés et surtout de vos programmes intérieurs qui s'expriment et qui sont créateur d'événements dans votre vie. Elle peut ainsi vous aider à identifier puis à dénouer les nœuds psychologiques qui vous empêchent d'avancer. Elle peut vous aider à surmonter une crise ou une difficulté passagère ou à soigner des blessures qui existent depuis votre enfance. Elle vous permet de faire appel à vos capacités d'évolution afin d'exprimer ce qui doit l'être, afin de trouver des solutions d'évolution et afin de tendre autant que possible vers la création d'une vie joyeuse, libre et heureuse.

Pratiquer la visualisation créatrice :

Introduction : Cette technique consiste à créer une suite d'images dans votre tête afin d'exercer une influence sur votre inconscient. Elle peut vous aider à atteindre vos objectifs et à attirer dans votre vie ce dont vous avez besoin. Connue depuis la nuit des temps par les peuples d'Asie, d'Afrique et d'Amérique, elle a été mise en valeur en Europe par des thérapeutes comme Sigmund FREUD, Carl Gustav Jung et Emile Coué (1857-1926). Elle a été popularisé dans les années « 50 » par Neville Goddard et dans les années « 80 » par le livre de Madame Shakti Gawain « Techniques de visualisation créatrice », publié en 1978, puis par différents thérapeutes ensuite. Elle peut être pratiquée seul(e) ou en étant accompagné(e) par un thérapeute. Elle est utilisée par les particuliers pour augmenter leur estime de soi, pour soutenir leur motivation et pour créer une vie meilleure. Elle est utilisée dans le domaine thérapeutique pour éliminer des comportements source de déséquilibres (dépendances) grâce notamment à une réduction du niveau de stress. Elle est également utilisée dans le domaine du sport pour accroitre le niveau de performance et la fluidité.

L'inconscient est souvent à l'origine de nos états d'être. Il peut générer des états de grande joie comme des états de mal-être. Comprendre comment il fonctionne et comment dialoguer avec lui permet de générer du bien-être et des transformations. Cela fait l'objet de recherches depuis plusieurs siècles en Europe et cela constitue l'un des piliers de toute action thérapeutique. Grâce à l'imagination et à la visualisation associé à une certaine attitude et un certain état d'esprit, vous avez un moyen efficace pour créer la vie que vous souhaitez vivre. Le corps est en grande partie constitué d'eau. L'eau est extrêmement sensible aux sons, aux paroles et aux images. Elle stock aussi une partie de la mémoire. C'est par ce biais que, au niveau du corps physique, des changements se produisent. La visualisation créatrice peut grandement vous aider à gérer votre existence et à introduire de la fluidité dans votre vie.

Visualisation réaliste et visualisation symbolique : Les thérapeutes distinguent deux types de visualisation créatrice, la visualisation créatrice réaliste et la visualisation créatrice symbolique. La première consiste à faire émerger des scénarios possibles, concrets, réalistes, basés sur du vécu et sur des situations de la vie quotidienne. La visualisation créatrice symbolique consiste elle à créer un scénario avec des éléments ayant une charge symbolique qui s'ajoute à leur signification première. Ces éléments peuvent être des personnages, des animaux, des paysages ou des objets. Un symbole apporte quelque chose en plus que sa signification première. Prenez un chat. Si vous éliminez tout sens symbolique, un chat est juste un animal à quatre pattes qui ronronne quand on le caresse. Si vous ajoutez un aspect symbolique, visualiser un chat peut alors symboliser un voyage dans les mondes secrets de l'inconscient. Si vous prenez en compte l'aspect symbolique, visualiser un chien peut alors symboliser un accompagnement dans le monde extérieur ou la joie qui vous accompagne.

Comment pratiquer : La première étape est de définir votre objectif et de mettre en éveil votre intention. Votre objectif peut-être d'atteindre un certain état d'être, d'attirer quelque chose dans votre vie ou juste d'aider à ce qu'un événement se passe le mieux possible. Votre objectif doit sonner juste, être réaliste et être en harmonie avec votre évolution vers la meilleure version de vous-même. Il est important d'accepter que votre objectif se réalise et d'avoir foi en la possibilité qu'il se réalise. Il est ensuite nécessaire de vous installer confortablement, de vous détendre complètement, de respirer lentement, de fermer les yeux puis d'imaginer ce que vous voulez et la situation idéale que vous voulez vivre, avec légèreté et naturel.

Vous créez une mise en scène et un film dans lequel s'expriment différents personnages, **dont vous**, tel que vous aimeriez que ça se passe dans votre réalité. Vous pouvez imaginer les costumes des personnages, les rôles et les décors dans lesquels les personnages évoluent, en lien avec vous. Vous vous imaginez avec votre objectif réalisé et la joie que vous en ressentez. Cela peut durer entre quelques minutes et une heure. Vous pouvez soit laisser les images émerger dans votre tête, en acceptant totalement ce qui vient, soit adopter une attitude plus active. Vous pouvez aussi accompagner votre visualisation d'une phrase qui décrit ce que vous voulez créer. Au chapitre 12, vous avez l'exemple d'une phrase pour rencontrer l'âme sœur. Vous pouvez nourrir votre visualisation avec des émotions et des pensées et des sensations corporelles. L'important est de porter toute votre attention sur le résultat puis ensuite de lâcher prise, c'est-à-dire de vous mettre de côté afin de laisser votre âme ou l'intelligence universelle s'occuper de comment cela va se passer.

La première clef est de visualiser en étant concentré puis de présumer et de supposer que ce que vous souhaitez est en train de se matérialiser. Il s'agit de sentir et de ressentir avec votre corps et vos émotions, en vous voyant vous dans la nouvelle situation, comme si cette situation et votre objectif étaient déjà réalisés, déjà accomplis, déjà atteint, comme si ce qui était à faire était déjà fait. Il s'agit de vous sentir rempli de joie et de bonheur, comme si vous aviez vécu ce que vous voulez vivre et comme si vous aviez déjà réalisé votre rêve, un peu comme un(e) enfant qui construit un château de sable sur une plage d'été, ou comme un créateur de bande dessinées, ou comme une personne qui réalise un film et qui bat joyeusement les mains après avoir achevé son œuvre créatrice. **La seconde clef est d'avoir la conviction que votre âme, votre inconscient et l'univers ont la capacité de matérialiser dans votre vie ce qui est juste pour votre bien-être et pour votre évolution. La troisième clef est de persister jusqu'à obtention du résultat souhaité.** A la fin de votre visualisation, vous pouvez ressentir de la gratitude et remercier la vie pour son aide. Puis il est important de cesser d'être dans le vouloir ou dans le désir obsessionnel et revenir à vos activités quotidiennes. Vous pouvez ainsi transformer vos suppositions en faits, concrétiser vos rêves et ce qui est juste pour vous et transposer votre futur idéal dans votre présent.

Le rêve éveillé dirigé (RED) : C'est une technique thérapeutique qui fait appel aux images intérieures et aux symboles. Elle s'acquiert lors d'une formation de thérapeute. Elle nécessite une connaissance du langage symbolique et de la façon dont l'inconscient utilise les symboles pour s'exprimer.

Elle a été créée vers 1923 par le thérapeute Robert Desoille (1880-1966) comme un outil de développement des potentialités intérieures puis comme un outil de guérison thérapeutique. Monsieur Desoille met en valeur la collaboration entre le thérapeute et le patient et invite par exemple le patient à se mettre en mouvement et à remplacer des images négatives par des images positives. Elle se pratique le plus souvent avec un(e) thérapeute mais c'est vous qui dirigez votre rêve et le rythme auquel vous avancez. Le ou la thérapeute vous accompagne, avec amour et un respect total de votre liberté, sur le juste chemin d'évolution et de guérison, en vous aidant à trouver les ressources nécessaires à votre guérison.

Le rêve éveillé libre (REL) : C'est une technique créée par Georges Romey, dans les années « 70 ». Observant que les patients ayant un minimum de structure étaient capables de trouver en eux-mêmes les ressources pour diriger eux-mêmes leurs rêves et que les tentatives d'intervention du thérapeute étaient souvent perçues comme étant une gêne, le thérapeute invite ici le patient à laisser aller son imagination, à raconter une histoire, son histoire, avec un minimum d'intervention. Il accompagne le patient par sa présence, en posant des questions pertinentes si c'est nécessaire puis en aidant son patient à décoder les symboles qui surgissent dans le rêve.

Une séance de REL dure entre une et deux heures et se pratique auprès d'un(e) thérapeute formé(e) à cette technique à l'école de rêve éveillé libre (EREL). Elle peut être pratiquée par tout le monde mais elle est déconseillée aux personnes trop déstructurées ou schizophrènes. Ses champs d'application sont les même que ceux du rêve éveillé dirigé. Elle permet de résoudre différentes difficultés et de générer un plus grand équilibre intérieur.

Le REL se déroule en trois étapes. **Etape 1 : L'accueil :** Au cours d'un entretien, le patient décrit ses préoccupations, ses difficultés, ses émotions, ses besoins et son objectif. **Etape 2 : Le rêve :** Le patient s'allonge sur un divan, se détend, respire lentement et se met dans un état de relaxation profonde proche de l'état de sommeil tout en restant conscient(e). Il laisse ensuite venir les images pendant un temps qui peut aller de quelques minutes à une heure. **Etape 3 : L'interprétation :** Il décrit ensuite son rêve et évoque ce que les images signifient pour lui. Un dialogue s'engage ensuite avec le ou la thérapeute, qui éclaire le patient sur la signification des symboles et sur les liens entre le rêve et la réalité vécue par le patient dans sa vie. Le ou la thérapeute aide ainsi le patient à donner la juste forme au rêve et à proposer une interprétation permettant d'avancer petit à petit vers une évolution.

Le rêve éveillé astrologique (REA) : C'est une technique créée par Michel Tabet dans les années « 2000 ». Elle part sur le principe que bien souvent, les rêves parlent d'une partie de la structure psychologique de façon symbolique et que l'âme vit avec la structure qui la porte.

Des amies thérapeutes, qui ignoraient tout de l'astrologie, m'ont régulièrement raconté(e) leurs rêves, sachant que je maîtrisais l'astrologie. J'ai été chaque fois surpris de voir un lien clair et évident avec soit leur thème natal, soit avec un transit astrologique. C'est comme s'il existait une hygiène de l'âme qui permet à la personne d'intégrer et de faire évoluer sa structure d'âme à travers le rêve. Comme le thème astral est le reflet de la structure psychologique d'une personne, une personne qui connait l'astrologie et qui est connectée vibratoirement aux planètes peut naturellement faire le lien entre le symbolisme d'un rêve et la partie du thème astral, et donc de l'âme, qui s'exprime à travers le rêve. Cette technique se pratique par une personne qui est à la fois formée en tant que coach ou thérapeute et en tant qu'astrologue.

Ce sont beaucoup les planètes, qui sont les acteurs vivant de l'astrologie, que l'on retrouve, personnifiée, dans les rêves. Le rêve éveillé astrologique prend en compte une dimension à la fois psychologique et énergétique car les planètes agissent tant au niveau de l'âme qu'au niveau du corps physique par l'intermédiaire des centres énergétiques ou Chakras. Cela se ressent au cours d'une séance où les images sont accompagnées de sensations plus ou moins fortes. L'un des objectifs du REA est de rééquilibrer, par rapport au thème astral, des planètes du thème qui ne s'expriment pas, qui s'expriment de façon déséquilibrée parce qu'elles sont associées à des peurs ou à des mémoires de souffrance ou qui s'expriment de façon excessive.

Le thème astral étant très lié aux mémoires généalogique et aux mémoires dites de vie passées, le REA peut prendre en compte ses dimensions et effectuer un rééquilibrage, une réintégration et un nettoyage de mémoires douloureuses.

C'est très souvent par le pardon et par une modification de la vision que vous avez de vous-même que vous pouvez neutraliser la charge émotionnelle nocive d'une mémoire et d'une planète en souffrance et que l'on peut ainsi « reprogrammer » une planète pour lui permettre de s'exprimer sous une forme positive. L'astrothérapeute accompagne le patient sur son chemin d'évolution, avec sa présence, ses connaissances, sa connexion avec les planètes et avec l'intelligence de l'univers et avec son éveil du cœur.

Une séance de REA comprend 7 étapes :

1- La préparation du thème astral et détection de ce qui vibre en ce moment dans le thème.
2- Un entretien qui permet au patient de formuler son vécu et ses attentes.
3- Une phase de détente, de relaxation et de préparation énergétique, avec un exercice d'éveil à la conscience corporelle.
4- Une phase de plongée à l'intérieur de soi ou le patient choisi librement où il veut aller.
5- Le temps du rêve et de l'exploration.
6- Une phase de synthèse, de conclusion puis de retour à l'état normal.
7- Un entretien de synthèse, une validation du travail qui a été effectué et un engagement à retourner à la vie quotidienne.

Le thérapeute en REA demande souvent au patient, lors des premières séances, de visualiser un paysage qui sera une porte d'entrée dans le thème astral. Puis il laisse le patient s'exprimer tout en étant attentif aux liens entre ce qui est dit et le thème astral. Il cherche à ressentir ce qui veut émerger, ce que l'âme de son patient cherche à exprimer et vers où elle veut aller et l'accompagne dans ce sens. La finalité du REA est de vous reconnecter, dans chacune de vos cellules et dans chaque partie de votre âme, à votre Soleil, à « la Source de toute vie » qui est une source d'amour et de joie profonde située au centre de votre être, au cœur de votre identité profonde, dans votre corps spirituel, afin que vous puissiez exprimer votre thème astral, c'est-à-dire votre structure d'âme, sous sa meilleure forme possible et rayonner comme un soleil en tant qu'enfant de « la Source de toute vie ».

Vivre le meilleur du chiffre 18 : Vous avez conscience qu'en vous circule un principe visible et invisible de vie générateur de créativité, de fluidité, de liens, de multiplicité et de mouvement. Vous avez aussi conscience qu'il y a en vous une force génératrice d'illusions, de mirages, de fausses croyances et de mystification et vous agissez pour vous libérer de vos illusions. Vous avez conscience que vous êtes vous-même une forme de vie en mouvement et que ce mouvement est structuré par des cycles émotionnels qui s'expriment selon un certain rythme.

Cette forme de vie, c'est votre âme, qui est constituée d'une multitude d'éléments doté de volonté et d'énergie, dont votre sensibilité.

Vous êtes un ambassadeur ou une ambassadrice de l'inconscient capable d'accéder à ce qui est nécessaire, dans l'inconscient, pour que la vie avance. Vous avez une capacité à sonder puis à utiliser les mémoires et les acquis antérieurs. Vous avez aussi une intuition extrêmement développée, une compréhension intuitive des lois de la vie, du corps humain et de l'âme humaine, avec leurs besoins et leurs rythmes. Vous avez conscience du pouvoir créateur de l'imagination, de la visualisation et surtout de la force de la foi, c'est-à-dire la capacité de croire avec une puissante certitude que quelque chose est possible puis de permettre la matérialisation de ce quelque chose depuis l'invisible vers le visible. Vous avez aussi conscience du pouvoir magique destructeur de la crainte, qui tend à faire imaginer et à matérialiser ce que l'on redoute, et vous veillez à nourrir la magie de la confiance en la vie et en vous, tout en ayant au quotidien des pensées, des paroles et des actions générateur de vie, afin d'empêcher à la crainte d'avoir de l'emprise sur vous. Vous avez conscience que pour nourrir la force de votre foi, il est nécessaire de savoir vous détacher intérieurement de vos pensées et d'être intensément présent sans pensées.

Vous avez conscience que tout objet émet des ondes en fonction de sa forme et que la disposition des objets exerce également une influence sur l'âme. Vous veillez à vous entourer d'objets, dans votre foyer, qui sont dignes, en harmonie avec votre sensibilité et qui génèrent une sensation d'harmonie, de pureté, de bien-être, de calme et de sérénité. Vous veillez à aménager votre lieu d'habitation pour qu'il soit un refuge ressourçant où peut s'exprimer votre joie et où Vous pouvez vous retrouver dans ce que vous avez de meilleur. Vous incarnez cet « Eternel Féminin » porteur de vie, mystérieux, magique et exaltant, capable de percevoir, d'accepter, d'accueillir, de nourrir, de purifier émotionnellement, de ressourcer, de faire naître et renaitre, d'apporter du bien-être, d'accompagner et de générer de la fluidité afin que la vie se perpétue et avance.

Cela Vous permet dans un premier temps de focaliser votre attention sur les situations de mal-être et de stress émotionnel, puis, à travers une gestion des contenus de l'inconscient, des émotions, de l'eau et des nourritures, d'aller vers une situation de bien-être et de quiétude ressourçante. Vous avez conscience de l'importance d'utiliser une eau joyeuse, bien informée et de bonne qualité, en la filtrant, en la revitalisant grâce entre autres au mouvement, en la reminéralisant et en la rendant joyeuse. Vous pouvez ainsi concrétiser ce qui est en harmonie avec l'évolution de la vie avec une fluidité naturelle et porter les êtres et les situations vers leur naissance, vers leur incarnation et vers leur accomplissement.

Quand vous savez vous visualiser en train de vivre en pleine santé, dans la joie, dans la sérénité et dans l'abondance, c'est ce que vous attirez. En exprimant vos qualités féminines de douceur toute maternelle et d'amour inconditionnel puis en les associant quand c'est nécessaire avec un objectif, une structure, une organisation efficace et une autorité se rapprochant parfois de la sévérité, vous êtes alors comme Dame Nature, la Terre-Mère qui nourrit et porte la vie avec une organisation naturelle et une détermination sans fin. Il peut alors y avoir de la magie, la magie de la vie, de l'amour et de la foi, au quotidien, dans votre vie ! Cela vous permet alors d'aller vers votre Soleil intérieur, vers votre résurrection et de bâtir votre réussite.

Le nettoyage énergétique du foyer et des lieux de pratique :

Depuis la nuit des temps, toute personne qui s'occupe de son foyer ou d'un lieu de pratique utilise différents moyens à sa disposition pour nettoyer et purifier un lieu ou pour l'empêcher d'être perturbé par des présences indésirables.

Un lieu peut-être nettoyé, protégé et purifié par :

L'encens : Une pincée d'encens en résine ou en poudre est brulée sur un charbon posé sur un récipient adapté, en respectant les conditions de sécurité. Les encens en poudre, en grain ou en résines sont choisis chez un spécialiste pour leurs propriétés spécifiques en fonction de l'objectif défini. L'Oliban, le Benjoin ou l'encens des Trois Mages sont des exemples d'encens efficaces. La pièce est laissée enfumée pendant environs une heure puis aérée. Personne ne se trouve dans la pièce pendant le nettoyage.

Le bâton de sauge : Le bâton est allumé puis porté dans tous les endroits du lieu de vie. Il est ensuite posé sur un récipient adapté et la pièce est laissée enfumée pendant une heure environ puis aérée.

Le gros sel : Le sel a la propriété d'absorber la négativité. Quatre poignées de gros sel sont placées déposé dans quatre récipients en bois ou en terre puis placés pendant un ou deux jours, plus si nécessaire, aux quatre coins de la pièce. Le sel est ensuite jeté dans les WC, dans une rivière ou enterré dans un lieu dépourvu de végétation.

Le son : Un gong, une cloche ou des diapasons en barres peuvent être utilisés pour purifier un lieu énergétiquement. Une prière et la présence d'une bougie allumée peut accompagner un rituel de purification.

Etape 19 : Briller comme un Soleil.

Le message spirituel sacré du chiffre 19 et vivre le meilleur du chiffre 19 :

Vous avez conscience de l'importance des objectifs, des intentions, de l'attention et du besoin de joie en vous. Vous avez conscience que l'objectif suprême est d'expérimenter l'éveil, donc de parcourir le chemin vers Dieu de façon à vous unir à nouveau à votre Dieu Vivant qui est une étincelle spirituelle issue de la Source de toute vie, en devenant en quelque sorte le contenu conscient de votre corps spirituel.

Vous avez conscience que cette connexion avec votre « Dieu Vivant » n'existe que dans un état de joie intérieure et que pour favoriser cette connexion et cette joie, il est nécessaire d'exprimer votre créativité et il est judicieux d'offrir de temps à autre, quand vous en ressentez le besoin, une fête à votre âme, en imaginant le meilleur que vous pouvez être, quand vous avez tout réussi selon votre idéal, puis en vous identifiant à cette image. Vous avez conscience d'être une personne créatrice de votre réalité en fonction de votre intention et en fonction de là où vous mettez votre attention. Vous veillez à faire toujours de votre mieux et à exprimer le meilleur de vous-même.

Vous avez conscience que tout dans la vie a une dimension symbolique et que des formes, des objets ou des actions peuvent avoir une portée symbolique. Vous développez votre attention à l'aspect symbolique des choses et apprenez à utiliser les symboles dans votre vie. Voici quelques formes symboliques que vous pouvez observer de temps à autre, en ressentant l'énergie et l'information qui sont véhiculés à travers le symbole.

Vous apprenez à prendre conscience de votre identité au-delà de toute image de vous suggérée par autrui. Vous apprenez à voir les choses telles qu'elles sont, avec un cœur pur et une simplicité d'enfant.

Vous avez conscience qu'en tant qu'être humain, vous portez en vous une force, la force royale, suprême et créatrice de l'Amour.

Vous avez conscience que cette force, synonyme de respect, de confiance, d'engagement, de créativité et de joie, est votre essence et votre identité réelle, qu'elle est capable, lorsqu'elle est exprimée librement et spontanément, de dominer, de soumettre, de rassembler et d'unir toutes les autres forces et que c'est uniquement grâce à cette force que vous pouvez vous maîtriser et vous réunir à votre « Dieu Vivant », à votre « corps spirituel » afin d'être vous-même « le corps » qui accueille la lumière de la Source.

Vous agissez pour vivre pleinement chaque partie de votre être puis pour les rassembler toutes, en les amenant dans votre cœur, en votre centre, afin de redevenir complet et afin de vous reconnecter à votre « source créatrice divine » dans un état d'amour et de joie intense. Vous avez conscience que vous parvenez à être dans un état d'amour quand vous abandonnez tout désir égoïste.

Vous avez conscience que vous pouvez accéder à cette force d'amour en étant totalement centré et conscient, c'est-à-dire totalement présent à ce qui est, dans votre corps tout entier, en ayant la sensation de vous-même, une sensation de vitalité et de joie, en acceptant totalement ce qui est, en vous positionnant dans votre cœur, en ouvrant votre cœur aux courants d'amour qui existent partout, en réunissant votre féminin et votre masculin et en vous reliant à la foi aux forces de la Terre et aux forces du Ciel.

Ce centrage vous permet d'être conscient de la Nécessité, c'est-à-dire de ce qui est requis en termes d'état intérieur et d'actions, dans l'ici et maintenant, pour générer la réussite.

Cela vous permet aussi de définir des objectifs clairs, d'avoir confiance en vous, de vous centrer à la fois sur vous-même et sur autrui de façon à ressentir dans votre corps ce que l'autre vit, de mettre en place l'organisation adaptée et de maîtriser ce qui doit l'être ; c'est-à-dire votre énergie, votre force d'amour, votre pouvoir créateur et votre vie.

Vous pouvez ainsi exprimer votre énergie, votre créativité et votre puissance, vibrer d'amour et de joie puis mettre l'être d'amour, c'est-à-dire le Soleil incarné, que vous êtes en réalité, au service de la vie.

Pour accéder au centre de votre cœur, vous devez pratiquer la méditation, ce qui vous a été enseigné au chapitre 9. Le chiffre 19 est en lien avec l'expression de votre pouvoir créateur et avec la gratitude. En Inde par exemple mais aussi en Chine et au Japon aussi, l'on remercie beaucoup. L'on remercie souvent lors de rituels créé avec des offrandes de fruits, de fleurs, de prières, de bougies et d'encens. Qui remercie t'on ?

Les forces de la nature, la Source de toute Vie, les dieux, les Anges, les ancêtres, la famille ou toute personne qui vous a aidée. Pourquoi remercier ?

Parce que cela vous relie à votre cœur, à votre joie, justement là où se trouve votre corps spirituel qui doit à nouveau accueillir l'étincelle divine en provenance de la « Source de toute vie. » Si vous expérimentez, vous verrez que l'énergie de la gratitude est comme un soleil qui guérit de nombreuses souffrances et qui dissous les émotions négatives et amène des émotions positives.

Outils en lien avec le chiffre 19 : La méditation de la gratitude : Voici une méditation de la gratitude pratiquée dans le monde entier :

Vous pouvez vous installer confortablement sur votre coussin de méditation où sur une chaise où sur un tapis de façon à avoir le dos droit. Vous pouvez prendre le temps nécessaire pour vous détendre puis pour respirer de façon naturelle, aussi lentement et profondément que possible.

Il s'agit ensuite pour vous de ressentir de la gratitude pour la planète Terre qui vous nourrit, pour votre pays qui vous permet de vivre et de vous exprimer, pour vos ancêtres, votre famille et vos parents qui vous ont donnés la vie, pour votre conjoint qui vous aime et vous apporte de l'attention, pour vos amis et aussi pour les différentes parties de vous ; votre corps physique qui s'est réveillé en vie et en bonne santé en ce nouveau jour, votre âme qui vous guide vers le meilleur de vous-même, pour la partie sage et lumineuse qui est en vous et qui attend patiemment que votre conscience avance vers elle et pour la Source de toute vie dont le Soleil qui est au centre de notre système solaire est une émanation physique. Vous pouvez aussi remonter dans le temps à partir de l'instant présent et ressentir de la gratitude pour toutes les personnes qui vous ont aidés ou qui ont été aimables avec vous ces derniers jours, ces derniers mois ou ces dernières années.

Vous pouvez aussi ressentir de la gratitude pour vous-même, pour ce que vous avez pu accomplir, pour ce que vous avez pu acquérir tout en sachant que vous le donnerez à d'autres quand viendra pour vous le temps de vous élever vers d'autres sphères, pour la vie professionnelle et sentimentale que vous avez et pour tout le positif qu'il y a dans votre vie actuellement.

Il s'agit pour vous de permettre à ce que votre cœur soit rempli de gratitude, de joie et d'amour et de ressentir cette énergie dans chaque partie de vous et dans chacune de vos cellules, comme si vous preniez un bain de gratitude

et que cette énergie pénétrait en vous au point que vous ne fassiez plus qu'un avec elle. Vous pouvez ensuite ressentir ou imaginer que cette énergie rayonne depuis votre cœur. Puis quand vous avez terminé votre méditation, remerciez-vous de vous avoir accordé ce temps là et reprenez vos activités quotidiennes. Quand vous focalisez votre attention sur la gratitude, vous envoyez un signal positif à l'univers qui vous apporte alors ces bienfaits en termes d'abondance, de joie et d'amour, tout comme un Soleil qui vous apporte chaleur, lumière, conscience et énergie.

Outils en lien avec le chiffre 19 : La Méditation Terre-Cœur-Ciel : Technique d'enracinement et d'ancrage puis de reliance au ciel.

Voici ensuite une méditation très ancienne, qui était pratiquée en Inde, en Egypte et chez les peuples d'Amérique latine. En France, elle a été révélée par Akhena et par Sylvain Bélanger. Elle vous permet de vous relier à l'énergie de la Terre afin d'être bien ancré(e), bien enraciné(e), puis à l'énergie du ciel afin de devenir de plus en plus conscient(e) et enfin de réunir les deux énergies dans votre cœur.

Comme dans toute méditation, vous pouvez vous installer confortablement sur votre coussin de méditation où sur une chaise où sur un tapis de façon à avoir le dos droit. Vous pouvez prendre le temps nécessaire pour vous détendre puis pour respirer de façon naturelle, aussi lentement et profondément que possible. Tout en étant détendu, vous pouvez alors être dans une certaine vigilance, en étant attentif ou attentive à ce que vous ressentez. Vous pouvez imaginer et ressentir que votre corps physique fait partie de cette planète Terre et qu'il est une forme de vie évoluant à la surface de la planète.

L'enracinement au sol : Vous pouvez ensuite pensez à la terre qui est en dessous de vous, imaginer sa présence et la ressentir. Pieds bien à plat, vous pouvez maintenant ressentir vos pieds et le contact avec le sol. Vous pouvez imaginez que de puissantes racines sortent de vos pieds et pénètrent très profondément dans la terre. Vous pouvez ensuite, à chaque inspiration, visualiser une énergie lumineuse de couleur rouge qui arrive de la terre, qui rentre par ces racines et par vos pieds, qui monte jusqu'à votre bassin puis dans votre colonne vertébrale jusqu'à votre tête puis que cette énergie rouge, qui peut être un rayon ou un ensemble de bulles colorées) sort par le sommet de votre tête. Vous pouvez aussi imaginer que cette douce lumière rouge se diffuse dans tout le bas de votre corps.

Vous pouvez ressentir votre lien avec la terre et une sensation d'ancrage ainsi que des sentiments de gratitude pour cette planète qui vous porte et qui vous permet de vivre ici dans le monde de la matière en vous fournissant généreusement tout ce dont vous avez besoin.

La connexion au ciel : Vous pouvez ensuite pensez au ciel, au Soleil, aux étoiles qui sont au dessus de vous. Vous pouvez pensez et imaginer que vous êtes une forme de vie consciente et qu'il existe des êtres intelligents, remplis d'amour pour vous et qui sont plus avancés que vous sur le chemin de conscience qui mène au retour à la Source et qui vivent même en réseau et en totale communion avec l'énergie de la « Source de toute vie ».

Vous pouvez alors, à chaque expiration, imaginer, visualiser et ressentir une énergie lumineuse de couleur blanche qui arrive du Soleil ou d'une étoile lointaine et qui entre doucement par le sommet de votre tête et qui descend dans votre colonne vertébrale puis dans vos jambes jusqu'à la terre. Vous pouvez aussi imaginer que cette douce lumière blanche se diffuse dans tout le haut de votre corps. En veillant à adopter une attitude humble, vous pouvez alors ouvrir votre conscience aux messages du ciel.

La connexion au cœur : Après avoir fait cela pendant quelques minutes, vous pouvez mettre vos main sur votre cœur et imaginer, visualiser et ressentir que tout ou une partie du courant d'énergie rouge et du courant d'énergie blanche vont directement dans votre cœur et se rencontrent, créant une belle lumière rose tendre. Vous pouvez imaginer que cette belle lumière rose se propage ensuite dans tout votre corps et ressentir que votre vraie nature est celle d'une personne aimante. Vous pouvez prendre le temps de ressentir cette bienveillance, cette tendresse et cet amour dans votre cœur puis le partager avec toutes les personnes et formes de vies connues et inconnues qui existent. Vous pouvez aussi être à l'écoute des messages que votre cœur peut vous envoyer. Puis quand vous avez terminé votre méditation, vous pouvez vous remercier de vous avoir accordé ce temps là puis reprendre vos activités quotidiennes avec amour et joie. Si vous avez un carnet de bord, vous pouvez noter la date de votre méditation et ce que vous avez vécu et ressenti.

Outils en lien avec le chiffre 19 : Un texte attribué à Monsieur Alison Mac Millen vous incitant à exprimer le Soleil qui est en vous :

"Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j'ai pu me relaxer. Aujourd'hui je sais que cela s'appelle… l'Estime de soi. Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions. Aujourd'hui je sais que cela s'appelle… l'Authenticité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive contribue à ma croissance personnelle. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… la Maturité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment… Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… le Respect. Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai commencé à me libérer de tout ce qui n'était pas salutaire, personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie. Au début, ma raison appelait cela de l'égoïsme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… l'Amour propre.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les grands projets du futur. Aujourd'hui, je fais ce qui est correct, ce que j'aime quand cela me plaît et à mon rythme. Aujourd'hui, je sais que cela s'appelle… la Simplicité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de chercher à avoir toujours raison, et je me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui, j'ai découvert … l'Humilité.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir. Aujourd'hui, je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois. Et cela s'appelle… la Plénitude. Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir. Mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse ! Tout ceci, c'est… l'Art de Vivre !"

Outils en lien avec le chiffre 19 : Un extrait de texte célèbre prononcé par Monsieur Nelson Mandela :

Votre peur la plus profonde n'est pas d'être incapable.
Votre peur la plus profonde est d'être puissant(e) au-delà de toute mesure.
C'est votre lumière, pas votre ombre qui vous effraie le plus.
Vous vous demandez : « Qui suis-je pour être brillant(e), magnifique, talentueux (se) et fabuleux (se) ? »
En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être ?
Vous êtes un(e) enfant de Dieu.
Jouer petit ne rend pas service au monde.
Il n'y a rien de sage à vous rétrécir pour que les autres ne se sentent pas en danger à cause de vous.
Vous êtes né(e)s pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est au-dedans de vous. Elle n'est pas seulement dans certain d'entre-nous.
Elle est en chacune et chacun. Et en laissant votre lumière briller, vous donnez aux autres la permission d'en faire autant. Lorsque vous êtes libéré(e)s de votre propre peur, votre présence libère automatiquement les autres. »

***

Etape 20 : Intégrer les messages de l'Archange.

Le message spirituel sacré du chiffre 20 : Pour avancer sur votre chemin, vous pouvez vous rendre compte que seul un important travail de développement personnel (à travers des lectures, des stages, parfois une formation ainsi qu'un temps consacré à la méditation et au voyage à l'intérieur de vous) vous permet de vous transformer, d'apprendre à connaitre les lois de la vie, d'accoucher de vous-même, de vous libérer et de ressusciter.

Pour intégrer pleinement ce chiffre, vous pouvez effectuer un travail de libération de vos mémoires généalogiques et vos mémoires de vies passées. Vous pouvez effectuer des prises de conscience sur l'impact des philosophies, des religions et des cultures chamaniques par rapport à l'évolution spirituelle. Vous pouvez effectuer un travail sur les techniques de transformation et de guérison, sur les technologies ultra modernes et sur la magie des symboles, des sons, des vibrations, des images et de la parole.

Vous pouvez également effectuer des prises de conscience par rapport à ce qu'est « l'Homme », par rapport au « Père », aux Archanges et aux « hasards » générateurs de synchronicités.

Le « Père » ou le « Grand Archange » ou le « Gardien de la Vie ».

Depuis l'aube des temps, il est fait mention, dans toutes les cultures, philosophies et traditions religieuse d'un Etre à l'origine de toute forme de vie visible et invisible sur la planète Terre. Voici quelques informations à ce sujet. Le Source de toute Vie, qui est « une forme de vie » ou « une Intelligence capable de créer des êtres et des univers » est constamment en train de créer à partir d'elle-même. Elle créé ainsi, à partir d'elle-même, d'autres formes de vie que l'on pourrait appeler « Les premiers enfants de la Source de toute vie ». Ces « Premiers » sont aussi constamment en train de créer et ils créent à leur tour des formes de vie à partir d'eux-mêmes. On les nomme les « Pères » car ils créent à leur tour toute une hiérarchie d'êtres dans les mondes invisibles et dans les mondes visibles et donc sur des planètes, dont la planète Terre. Ces d'Etres, faits de lumière, d'amour et de puissance créatrice, sont complètement uni(e)s avec « La Source de toute Vie dans ce qui constitue la « Réalité Spirituelle ». Il n'y a alors qu'une seule conscience et qu'une seule volonté qui s'exprime à travers chaque membre du « réseau de Vie et d'Amour ». Derrière la multiplicité règne l'unité.

Il est difficile d'imaginer des « Etres » capable de créer, dans le monde visible, des galaxies, des soleils, des étoiles, des systèmes solaires, des planètes et des « êtres » ou « formes de vie intelligentes », dont fait partie d'espèce humaine, qui est présente, sous sa forme la plus inférieure, c'est à dire incarnée dans un corps de mammifère, sur plus d'une dizaine de planètes dans la galaxie et aussi dans d'autres galaxies. Le jour où l'humanité sera suffisamment sage et le jour où elle sera prête, des liens pourront être créent d'une façon plus officielle que ce qui existe actuellement.

« L'Etre », qui dans la bible est souvent nommé par Jésus-Christ « Le Père », au nom duquel il vit et agit, est la forme de vie à l'origine de la création de ce système solaire, de la planète Terre, de toute une hiérarchie « d'anges », des êtres humains et des autres formes de vie « matérielles ». Cet Etre est constitué d'Amour infini, de lumière éternelle et de puissance créatrice. Vous pouvez avoir accès à l'amour constamment émis par cet être en vous reliant à votre cœur et grâce à toute une hiérarchie « d'Anges » qui créent des pont sur lesquelles la lumière descend vers les mondes les plus lumineux vers les mondes les moins lumineux, jusqu'aux planètes matérielles, dont la Terre, puis des ponts permettant aux êtres humains de retrouver la conscience de leur identité spirituelle.

Jésus-Christ, mais aussi tous les authentiques Guides spirituels, insistent sur l'importance d'agir selon « la volonté du Père » et donc de la « Source de toute Vie », c'est-à-dire en harmonie avec « la Nécessité » et avec les lois de l'évolution. Il a insisté sur le fait que c'est par vos prières (prier signifie se relier à son cœur, méditer, chercher, demander et frapper c'est-à-dire agir) par vos actions, par l'organisation de votre vie, par l'accomplissement quotidien de vos devoirs, par vos attitudes et par vos comportements que vous pouvez bénéficier de l'aide des « Anges ». Les discours, les pleurs, l'importance personnelle, les connaissances et les désirs ne produisent ici aucun résultat. Ces mêmes guident apportent depuis la nuit des temps, sous des formes variées, des enseignements et des messages à l'humanité pour qu'elle retrouve le chemin vers « la Source de toute vie ».

Le « hasard » qui n'existe pas

La sagesse populaire nous dit qu'il n'y a pas de hasard mais que des rendez-vous. Qu'est ce que le hasard ? Une des lois de la Vie est que toute action entraine une réaction. La science a très bien compris cela. Quand on connait et quand on comprend le résultat d'une action, on dit qu'une règle ou qu'une loi s'exprime. Et selon les lois de la vie, quand on connait la loi, l'on peut alors prédire les conséquences d'une action.

Mais quand il se produit quelque chose d'agréable ou de difficile et que l'on ne connait ni ne comprend la cause, on parle de hasard, de chance ou de malchance. Un hasard est donc une conséquence ou un effet dont on ignore la cause parce qu'on ne la voit pas.

Cet effet ou cette conséquence arrive comme un élément supplémentaire qui vient modifier la loi. Cet élément supplémentaire peut être bénéfique ou maléfique mais lui aussi obéi à des lois.

Si vos intentions, votre attention, vos pensées, vos sentiments, vos émotions, vos croyances, vos attitudes, vos comportements et vos actions sont orientées d'une façon négative, vers la misère, la colère, la tristesse et la destruction, vous allez rencontrer, comme par hasard ou comme par magie, toutes les tentations possibles et imaginables qui vont nourrir votre impuissance et votre négativité. Des entités invisibles négatives ou des êtres humains malveillants interviennent alors pour vous aider dans vos entreprises de destruction jusqu'à ce que vous soyez vous-même dissous en poussière dans l'anéantissement !

Si vos intentions, votre attention, vos pensées, vos sentiments, vos émotions, vos croyances, vos attitudes, vos comportements et vos actions sont orientées d'une façon positive, vers le service à autrui, vers l'amour, vers la joie, vers la vie et vers la sérénité, vous allez rencontrer, comme par hasard ou comme par magie, toutes les aides, les appuis et les soutiens possibles. Des êtres spirituels lumineux ou des êtres humains bienveillants interviennent alors pour vous guider et vous aider dans vos entreprises de création, jusqu'à ce que vous réussissiez dans un élan de joie et d'amour !

Un hasard est donc une intervention d'une force invisible qui ajoute de nouvelles causes et donc de nouveaux effets.

Depuis l'aube des temps, les êtres humains observent le hasard avec la plus grande attention. Ils tentent de le provoquer sous la forme d'opportunités et de synchronicités. Ils ont créé des outils, comme le Yi King ou le tarot, pour apprendre à interpréter ou à formuler la voix du hasard.

Ce qui est important, c'est d'être à l'écoute des hasards, des coïncidences et des opportunités que la vie vous propose et d'agir avec sagesse et efficacité pour saisir ces opportunités de croissance afin que les choses avancent vers plus de joie et de sérénité. Plus vous organisez votre vie en développant une relation avec le hasard et plus le hasard vous aidera et vous apportera amour, joie et sérénité et donc santé, bonheur et prospérité.

Outil en lien avec les chiffres 17 et 20 : La kinésiologie.

Définition et historique : Le mot kinésiologie vient du mot grec « Kinêsis » qui signifie le mouvement. La kinésiologie est une technique thérapeutique qui étudie les mouvements du corps. Elle permet d'accompagner une personne en l'aidant à établir un équilibre sur les plans psycho-émotionnels, physiques et énergétiques, et ce, dans tous les domaines de sa vie. Le kinésiologue travaille alors sur l'homme dans son ensemble, sans dissocier le corps de l'esprit.

La kinésiologie a été inventée dans les années 60 par le Dr Goodheart, chiropracteur américain, qui démontre :

- d'une part le lien existant entre muscles, organes et méridiens d'acuponcture
- d'autre part, la relation entre un état de stress et le tonus musculaire, relation qui est visible par l'intermédiaire d'un test musculaire.

Dans les années 70, le Dr John Thie reprend les travaux du Dr Goodheart mais en permettant l'accès au plus grand nombre à cette technique jusqu'alors réservée

aux seuls chiropracteurs et ce, par la création d'une technique nommée « Touch for Health » (santé par le toucher). La kinésiologie est alors connue sous le terme de kinésiologie spécialisée. Par la suite, de nombreux chercheurs se basent sur les travaux du Dr Goodheart et de John Thie et en y associant les nouvelles découvertes du moment. C'est ainsi que différentes techniques se sont développées à partir des années 80, dont :

- Brain gym ou kinésiologie éducative: développée par Paul Dennison, elle permet de travailler sur les difficultés d'apprentissage et sur l'adaptation aux situations nouvelles par le biais d'exercices physiques bien spécifiques qui stimulent les trois dimensions cérébrales (droite/ gauche, haut / bas et avant/ arrière) et qui renforcent les connections neurologiques entre les hémisphères cérébraux.

- Concept 3 en 1 : développée par Gordon stokes et Daniel Whiteside, elle permet de déverrouiller les blocages que rencontre une personne dans son quotidien aux niveaux du corps, du mental et de l'esprit. Le cerveau fonctionnant tel un ordinateur, il enregistre toutes nos émotions ou traumatismes émotionnels, ce qui conditionne notre comportement et limite notre évolution. Par le biais du test musculaire, le kinésiologue cherche alors à quel niveau se situe le blocage et la date de son origine puis s'applique à le corriger.

- Autres techniques de kinésiologie : La kinésiologie périnatale (travail sur la vie intra-utérine du sujet), la physio-kinésiologie (elle consiste en une approche holographique de l'homme), l'adaptogénèse (elle permet de développer les capacités adaptatives), l'aura-kinésiologie (elle travaille au niveau de l'aura), le stress release (elle permet une libération du stress émotionnel), la kinésiologie hypertonique (elle redonne de la mobilité aux muscles), la kinésiologie éducative avancée, la kinésiologie harmonique (méthode de connaissance de soi), etc.

L'outil principal de la kinésiologie : le test musculaire

Le test musculaire fait appel à la mémoire du corps. Il est différent des tests mécaniques qu'utilisent les kinésithérapeutes car son unique but est de faire « parler » le corps. Pour ce faire, le sujet tend un membre, généralement le bras puisqu'il est le plus facile d'accès, sur lequel le praticien va exercer une légère pression. En situation normale, le muscle résiste à cette pression. En cas de stress, il y a un changement dans la réponse du système musculaire. Le muscle ne peut plus résister et le bras tombe alors suite à la pression exercé sur lui.

Le test musculaire révèle ainsi les déséquilibres énergétiques et leurs causes. Il permet ensuite de valider le choix d'une action corrective puis de valider son efficacité.

Les objectifs de la kinésiologie :

- Maintenir ou retrouver la santé grâce à une circulation fluide de l'énergie dans le corps. La kinésiologie ne se substitue en aucun cas à une consultation médicale mais peut se vivre en parallèle. La kinésiologie permet par exemple de tester, grâce à 14 tests de base, l'état des 14 principaux méridiens d'acuponcture puis de mettre en place des actions pour favoriser la circulation de l'énergie au sein de chaque méridien. Elle permet de générer une meilleure tonicité musculaire, une libération des tensions musculaires et un meilleur sommeil.
- Libérer des stress émotionnels bloqués et des apprentissages qui n'ont pas pu se faire quand il y a par exemple eu une trop grande émotivité, des dépendances affectives, de la colère contenue, un manque de reconnaissance, des ressentis d'injustices, etc.
- Faciliter l'apprentissage en développant sa mémoire et ses capacités de concentration.
- Développer ses ressources, ses problèmes relationnels, sa confiance en soi.

Le déroulement d'une séance : Tout d'abord, lorsqu'une personne consulte un kinésiologue, ce dernier va commencer par définir avec elle un objectif. En effet, le patient arrive avec une problématique qu'il transformera, avec l'aide du praticien, en un objectif positif, clair, atteignable et ne dépendant de personne d'autre que du sujet lui-même. Une fois l'objectif défini, le kinésiologue vérifiera quelques points sur le corps dans le but de s'assurer que la réponse du test musculaire est bien cohérente et fiable. Puis il demande si le sujet est d'accord pour travailler avec le praticien (toujours par le biais du test afin que n'intervienne pas le mental) et quelle est la technique kinésiologique la plus appropriée pour atteindre l'objectif fixé initialement. A ce moment-là, il est probable qu'il soit demandé au sujet de s'allonger sur une table de massage pour faciliter le travail du praticien. Le sujet reste toujours habillé.

Ensuite, toujours grâce au test musculaire, le praticien cherchera quelles sont les corrections appropriées permettant de solutionner les raisons qui empêchent le sujet d'atteindre son objectif. Cela peut être des corrections énergétiques, structurelles, écologiques, émotionnelles, en lien avec des essences de fleurs, concernant la polarité du corps, en lien avec les chakras, etc.

Des tableaux nommés « baromètres » l'aident parfois à se repérer. Le célèbre « baromètre du comportement », créé par Gordon Stokes et Daniel Whiteside, permet de conscientiser les émotions et les désirs en lien avec la difficulté exprimée. Lorsque le corps indique que plus aucune correction n'est nécessaire, le praticien vérifie avec un test musculaire que l'objectif de départ est atteint. Le patient peut alors œuvrer pour le concrétiser dans sa vie. Selon la problématique concernée, une ou plusieurs séances sont nécessaires. Le kinésiologue et le consultant déterminent cela ensemble.

Outil en lien avec le chiffre 20 : La psychogénéalogie et les constellations familiales :

Voici un texte qui vous donne les bases pour effectuer un travail sur votre arbre généalogique et sur vos mémoires généalogiques.

Introduction : Grâce au travail de nombreux thérapeutes en Europe et en Amérique du Nord, la psychogénéalogie, la discipline pratique qui gère les mémoires généalogiques, s'est considérablement développée, en particulier entre 2000 et 2010. Ces textes sont une synthèse de cette pratique. Ils ont pour objectif de vous donner des bases solides en psychogénéalogie de façon à avoir conscience du type de travail que vous pouvez entreprendre pour gérer d'une façon juste vos mémoires généalogiques.

Parmi les éléments qui constituent un être humain, il y a la mémoire et il y a en fait chez l'être humain trois types de mémoires. Ces mémoires sont composés d'informations stockées quelque part, dans le cerveau, dans les os, dans le code génétique des cellules et dans la grande bibliothèque invisible consacrée au stockage des mémoires, dont l'internet, dans le monde extérieur, est une lointaine imitation.

La première catégorie de mémoires concerne les mémoires personnelles, qui s'accumulent de la naissance, voire de la conception, jusqu'à ici-maintenant. La seconde catégorie de mémoires sont les mémoires dites familiales, héréditaires, généalogiques ou encore psychogénéalogiques.

La troisième catégorie de mémoire concerne les mémoires dites mémoires d'âme. Ce texte traite des mémoires généalogiques. Pourquoi sont-elles importantes? Parce qu'elles agissent dans l'instant présent, comme des programmes actifs qui génèrent des instructions, des croyances, des actions et des événements. Le problème est que ces programmes sont ceux d'une ou plusieurs personnes qui sont décédées.

Une personne qui est branchée sur ses programmes généalogiques ne vit donc pas sa vie mais un morceau de vie de l'un ou l'autre de ces ancêtres. Parfois cela est très positif et permet par exemple d'exercer une profession ou une activité que l'on sait faire sans l'avoir vraiment apprise. Une partie de ces mémoires sont nécessaires à la survie individuelle et à la survie de l'espèce.

Mais souvent, ces programmes sont des fardeaux, des « casseroles » et des éléments perturbateurs générateurs de déséquilibres et de souffrances.

Le travail de développement personnel consiste donc à les identifier puis à effectuer des actions pour rendre, avec amour et respect, à ses ancêtres, ce qui leur appartient. Ce travail se fait auprès d'un(e) thérapeute nommé psychogénéalogiste et lors d'une mise en scène, où, comme lors d'une pièce de théâtre, l'on met en scène les membres d'une famille à partir d'une problématique définie par le thérapeute et la personne concernée.

Cette mise en scène se nomme constellation familiale, à l'image d'une constellation d 'étoiles dans le ciel, sauf qu'ici il s'agit du ciel intérieur.

Afin d'identifier et de cartographier ces mémoires, l'on considère que chaque être humain est comme une feuille pleine de vie. Derrière la feuille il y a deux petites branches qui sont les parents, puis quatre branches plus grosses qui sont les grands parents maternels et paternel, puis huit branches représentant les huit arrières grands parents et derrière tout cela un arbre.

C'est comme si il y avait un arbre, c'est-à-dire tout une lignée d'ancêtres grâce auxquelles nous somme là. D'où le concept d'arbre généalogique. Quand on écrit dans des cases les noms des parents, puis ceux des grands-parents, puis des arrières grands-parents et ainsi de suite, l'on peut donc créer un schéma en forme d'arbre. Les mémoires ancestrales ou généalogiques agissent sur vous à chaque instant sans que vous vous en rendiez compte.

Elles ont un impact direct sur de nombreux domaines de votre vie dont, bien souvent, sur votre orientation professionnelle, sur l'utilisation de vos compétences, sur votre vie sentimentale, sur votre santé et sur le choix des situations que vous créé dans votre vie. De la même façon qu'un patrimoine génétique est transmis de génération en génération, un patrimoine psychologique constitué de mémoires, de blessures, de savoir-faires ou de savoir êtres, de capacités, de comportements, de tendances et de programmes qui sont également transmis. Ce patrimoine se transmet des parents aux enfants, d'inconscient à inconscient. Vous héritez donc en général d'une problématique familiale ou d'un bagage familial qui n'est pas forcément problématique, de

dettes ou de dons, mais heureusement, en tant qu'individu, vous disposez d'un potentiel de nouveauté, de création, d'originalité et de votre libre arbitre.

La psychogénéalogie ou psychothérapie transgénérationelle étudie le patrimoine héréditaire psychologique transmis de génération en génération et le patrimoine de vos ancêtres qui guident vos choix dans les domaines professionnels, familiaux, financiers, relationnels ou spirituels.

Ce qui fait que ce patrimoine se perpétue à travers les générations, c'est la loyauté envers sa famille, loyauté que l'on nourri le plus souvent inconsciemment mais qui est profondément ancré dans le comportement humain. La psychogénéalogie étudie donc en fait la fidélité inconsciente et la loyauté invisible qui vous relie à certains de vos ancêtres. C'est cette loyauté qui vous incite inconsciemment à reproduire ce qu'ils ont vécus au lieu de vivre votre propre vie. Cette fidélité synonyme de reproduction peut exister dans tous les domaines, dans le domaine professionnels, dans les rapports à l'argent ou à la sexualité, ou encore dans les domaines affectifs et parental. L'objectif de la psychogénéalogie est de vous faire prendre conscience de ce qui est transmis et de vous en libérer. Le psychogénéalogiste est un « thérapeute de la mémoire et l'âme des ancêtres » qui vit en vous.

Quand une démarche généalogique est entreprise efficacement, une personne en échec professionnels ou ne trouvant pas sa place dans la société se met à réussir et trouve sa juste place, les malades guérissent de leurs maux, les membres exclus ou rejetés renouent avec leurs familles, les personnes dépendantes affectivement parviennent à vivre seules ou les célibataires à vivre en couple sans déchirement ni abandon.

La psychogénéalogie vous permet ainsi de prendre conscience de ce qui est vous est « déterminisme » puis d'utiliser votre libre arbitre afin d'identifier et de situer vos loyautés et afin de devenir souverain de votre vie. La libération de vos mémoires psychogénéalogiques vous aide à dépasser vos obstacles et à vous tenir debout parce que vous vivez votre propre vie. Votre âme peut ainsi s'épanouir librement et créé sa propre vie.

Tout phénomène de dépression indique toujours l'identification avec une mémoire généalogique, avec un fantôme, de même que le tabagisme et l'alcoolisme qui est une tentative d'anesthésier une mémoire généalogique douloureuse qui demande à être gérée. Si vous n'êtes pas différentiée de votre famille, vous revivez dans vos relations de couple et de travail les situations affectives premières que votre famille d'origine avait instaurées.

L'émotion déborde l'intellect ce qui se traduit parfois par des comportements impulsifs irrationnels et irresponsables. Vos relations avec le monde sont presque totalement projectives.

L'indifférenciation peut parfois générer à des maladies physiques, des perturbations émotives, des problèmes de travail, de relations sociales ou de couple. Si votre niveau de conscience est bas, vous avez tendance à penser que les difficultés que vous rencontrez arrivent par malchance de l'extérieur et que vous-êtes la victime innocente de la malchance ou de concours de circonstances désagréables. Tant que votre vie est basée sur des mémoires généalogiques, vous ne vivez pas encore votre propre vie et souvent vous souffrez. Tant que vous souffrez ou que vous faîtes souffrir les autres, vous êtes dans une illusion qui vient de la généalogie. Le travail permettant de vous libérer de vos mémoires généalogiques s'effectue avec un spécialiste nommé psychogénéalogiste.

Une des missions du psychogénéalogiste consiste à mettre en lumière les répétitions entre vous et vos ancêtres dans tous les domaines.

Vous pouvez alors trouver une date de naissance proche, un événement presque identique survenu au même âge, un lien avec une personne portant le même prénom, le fait d'habiter une même ville, d'aimer les mêmes choses, de faire le même métier et parfois d'avoir la même vie.

Vous recherchez des liens entre les événements, les comportements, les dates, les âges et les situations. L'existence de ces répétitions indique un lien et une identification avec des ancêtres. Vous jouez le rôle d'un autre sans vous en rendre compte. Presque chaque fois que vous souffrez sur le plan corporel, économique, affectif, chaque fois que vous ratez par exemple votre couple ou votre travail, c'est pour obéir à votre arbre généalogique, pour être loyal vis à vis de ceux qui vous ont précédés et pour légitimer la souffrance de votre famille.

Vous commencez à guérir de votre arbre généalogique quand vous voyez les membres de votre famille originelle comme des personnages tragi-comiques, comme des personnages de roman. Ces personnages caricaturaux sont les membres de votre famille qui ne se sont pas réalisés. Ils sont figés comme des caricatures, comme des exagérations. Quand vous n'avez pas travaillé sur vous, vous avez tendance à croire que ces exagérations sont normales.

Vous ne percevez pas leur caractère dangereux car vous vous définissez inconsciemment par rapport à vos ancêtres et vous êtes en quelque sorte possédé(e) par eux.

Le travail sur la généalogie vise à opérer une véritable transmutation, c'est à dire d'œuvrer pour vous dégager de programmations à la fois psychologiques, psychiques et même génétique.

Si vous avez un niveau de conscience intermédiaire, vous vous rendez alors compte que les difficultés que vous rencontrez proviennent de projections de complexes de croyances et de programmes que vous portez en vous et qui ont pris naissance dans votre milieu familial.

Si vous avez un niveau de conscience plus évolué, vous identifiez clairement la plupart des situations que vous rencontrez comme étant des projections des zones obscures et encore secrètes de votre inconscient familial. Plus vous progressez et plus cela peut parfois être douloureux parce que vous êtes alors confronté à des visions difficiles de tous les travers de l'humanité comme l'absence d'amour, la possession, l'abandon et des blessures.

Vous vous rendez compte que quand vous étiez enfant, vous perceviez tout cela mais vous ne pouviez pas les intégrer. Vous avez donc mis en place un écran vous permettant de remettre la gestion de tout ça à plus tard et d'enfermer ces mémoires en lieu sur. Au fur et à mesure que vous avancez dans la vie, soit vous répétez les programmes généalogiques, soit vous vous rendez compte que vous êtes manipulé par un scénario écrit d'avance et vous apprenez alors petit à petit à vivre par vous-même, à vivre votre propre vie.

Quelques exemples : Faire de l'emploi une finalité de votre existence est une erreur car vous évitez alors de faire ce qui vous correspond véritablement. Quand vous comprenez votre généalogie et ce qui se passe pour vous, vous pouvez créer un ordre nouveau dans vos relations familiales. Cela nécessite d'établir des relations avec les personnes qui partagent avec vous un bagage généalogique. Vous pouvez seulement restaurer une unité familiale positive quand vous avez conscience de la dimension psychogénéalogique.

Guérir de votre arbre implique que ces situations généalogiques illusoires, dans le sens où cela n'est pas votre histoire, deviennent perçues comme étant illusoires, puis que vous quittiez ensuite petit à petit l'illusion pour entrer dans la réalité, dans votre vraie réalité. Etre réel, être dans la réalité, être vous-même vous met dans un état de joie intense et permanente, sans que cela dépende en quoi que se soit de l'extérieur. Un des signes du début de réalisation du processus de libération est que vos investissements, professionnels, affectifs ou autres, ceux que vous réalisez en dehors de la famille, vous reviennent avec enthousiasme et bienveillance.

Vous réussissez à changer les choses et à vous libérer de votre arbre généalogique quand vous parvenez à ne plus investir d'énergie dans le maintien de relations qui sont des simples projections des différents membres de votre famille et à vivre votre propre vie en créateur. Vous avez en annexe un article sur la psychogénéalogie et les constellations familiales. Il ne tient qu'à vous de prendre le temps nécessaire pour découvrir vos mémoires généalogiques puis pour vous libérer de votre arbre généalogique autant que possible.

Le travail sur la généalogie vous fait découvrir qu'au fond de votre arbre généalogique, il y a la terreur de chuter dans la matière mais aussi que vous êtes une âme qui aspire à nouveau à la lumière et qu'au centre de votre âme, il y a votre esprit. Votre esprit et votre âme vous permettent d'exprimer votre pouvoir créateur, d'exprimer ce qui est unique en vous et ainsi de réaliser votre vocation.

Cela vous permet de transcender votre arbre généalogique. Vous vous libérez alors en quelque sorte d'un faux destin ou d'un anti-destin qui est composé principalement de programmations psychogénéalogiques.

Vous réalisez votre destinée, une destinée qui correspond à votre utilité dans l'univers. Votre âme produit une conscience de ce qui est juste pour vous mais aussi l'attitude juste et l'action juste à chaque instant. Cela peut vous permettre de cheminer d'une situation de travail vers une activité où vous servez la vie dans la joie, vers la réalisation d'une œuvre et de faire de votre vie une œuvre d'art.

Premier travail : L'élaboration de l'arbre généalogique.

Il existe une procédure nommée le Génogramme pour établir un arbre généalogique de façon à codifier les diverses informations révélées. L'arbre s'élabore en dessinant une case rectangulaire sur une feuille de papier, soit en haut, soit à droite de la feuille, en plaçant le nom, prénom et date de naissance du consultant puis en indiquant, dans deux nouvelles petites cases au-dessus pour la branche paternelle et en dessous pour la branche maternelle, les noms et prénoms des parents puis grands parents, arrières grands parents etc. On remonte à cinq, six ou sept générations. On peut ajouter dans les cases la date de naissance, l'année de naissance, l'année de décès, ou encore la date de naissance, la date de mariage et la date de décès.

Ces informations sont obtenues soit auprès du service état civil de la mairie du lieu de naissance, soit dans certain cas dans les archives des diocèses.

Certaines informations peuvent être trouvées sur des sites internet consacrés à la généalogie. Cela suppose souvent des recherches qui peuvent prendre un certain temps, c'est-à-dire même plusieurs années.

On peut aussi réaliser des arbres secondaires où sont représentés les frères et sœur d'une lignée. On élabore ensuite une fiche historique pour chaque personne, en commençant par les parents.

Chaque fiche peut comporter un paragraphe sur les sujets suivants et ici encore, une enquête est souvent nécessaire pour obtenir des renseignements. L'objectif est de mieux connaitre vos ancêtres et d'identifier des ressemblances avec vous et votre vie.

1) Date et lieu de naissance, position dans la lignée et nombres de frères et sœurs en incluent les enfants morts jeunes.

2) Métiers : formations initiale, études, milieu social, savoir-faire et compétences, changement de profession.

3) Argent : attitude envers l'argent, pertes ou gains de biens.

4) Héritage : héritage ou perte d'héritage, procès et conflits intrafamiliaux.
5) Filiation : Rang de fratrie, relation aux parents, rôle des nounous ou gardiens, identité, rôle et rayonnement du parrain et de la marraine.
6) Couple : choix d'alliance, circonstance de la rencontre, début de l'histoire amoureuse, problématique commune à découvrir, séparations ou divorces, liaisons cachées, vie sexuelle.

7) Famille : conceptions et naissances, nombre d'enfants, écarts de conception et naissances, qui vit sous le même toit ? La recherche d'information sur le mode de garde peut aider à comprendre la souffrance de la séparation trop précoce.

8) Déplacements : d'un membre de la famille, de la famille entière, durée, raisons, conséquences.

9) Déménagements : changement de domicile choisi ou forcé, résidences, adresses successives, obligation ou choix professionnel.

10) Migrations : définir le projet migratoire, pays d'origine et de destination, causes et effets de la migration, conditions matérielles et affectives de l'intégration.

11) Maladies : importantes ou répétées, opérations et traitements, conséquences pour l 'entourage, internements, maladies mentales, secrets gardés.

12) Accidents ou traumatismes dont blessures de guerre : causes, circonstances, dommages corporels, situation de détention, conditions d'emprisonnement et retour à la normale, façon dont ont été vécu les faits de guerre en France.

13) Morts : causes du décès, conséquence pour la famille, élaboration du deuil, résolution ou non, effets à long terme, cas de suicide ou d'assassinats, contexte, moyens mis en œuvre, problématique spécifique.

Avec ces informations, on peut prendre conscience des loyautés invisibles, des programmes et des messages transmis.

Deuxième travail : Détection des conflits généalogiques.

La mémoire oubliée, cachée et déformée : L'arbre, les cryptes et les fantômes : Entrer dans l'arbre généalogique permet de sortir les choses cachées de l'oubli. Et c'est lorsque les choses ne sont pas dites, qu'elles sont cachées ou que la vérité est déformée que des problèmes naissent. Ce qui n'a pas pu s'exprimer en larmes ou en mots s'exprime ensuite par des maux, faute de mots pour le dire. Cela peut fonctionner sur jusqu'à 7 générations. Les autistes par exemple, dénoncent parfois par leur refus de communiquer des silences mensongers qui ont existés à un moment donné dans la lignée familiale.

Une crypte est un endroit où un événement, un désir et une création de l'inconscient sont enterrés. Cela peut être un deuil qui n'a pas été fait ou un traumatisme qui n'a pas été accepté, surmonté et exprimé. Comme il ne peut pas renaître, il se transforme en fantôme, c'est-à-dire en nœud généalogique ou objet transgénérationnel générateur de tension intérieure, à la génération suivante, par le chemin des transmissions inconscientes.

Et ce sont les descendants qui doivent ouvrir la crypte, faire parler le fantôme, réhabiliter sa mémoire et ainsi lui permettre de s'élever vers la lumière. Un fantôme montre comment un individu peut être hanté par le secret d'un ancêtre dont il ignore tout. C'est une formation de l'inconscient qui a la particularité de n'avoir jamais été consciente. C'est la trace d'une souffrance chez un ancêtre qui n'a pas pu s'exprimer où qui a été condamné à tort.

Ce sont les secrets de famille qui engendrent les fantômes et parfois des deuils qui ne sont pas faits. Un fantôme est toujours le contrecoup d'un événement familial ayant impliqué une situation et souvent une mort violente et traumatique, le sexe, un viol, un inceste, un emprisonnement, un crime, un événement tenu secret ou masqué par des explications mensongères. Les guérisseurs des civilisations asiatiques, africaines et amérindiennes appellent cela la maladie des ancêtres.

Lorsque par exemple une personne décède de mort violente et inattendue, le mort souffre de ne pas avoir accompli son cycle de vie, dit ses derniers mots et souhaite réaliser certains désirs. Il tente parfois de le faire en prenant possession du corps des vivants, errant sans pouvoir atteindre le statut d'ancêtre bienfaisant.

Un exemple est celui d'un homme souffrant de violentes douleurs à la gorge et au cou, qu'aucun traitement ne réussi à soigner. En faisant son arbre, il découvre un homme portant le même prénom que lui, qui a eu une mort violente. Il a été guillotiné à la révolution. En faisant un enterrement symbolique de cet homme, les douleurs du patient ont disparus en quelques mois. De même, lorsqu'un enfant meurt en bas âge et que l'enfant suivant porte le même prénom, c'est que le deuil du premier enfant n'a pas été fait par les parents.

La mère se déleste alors sur le deuxième enfant du deuil du premier et de cela peut naître un fantôme. Il faut alors faire un enterrement et le deuil du premier enfant. Le deuil n'est fait que si la perte de l'enfant prend un sens, et le sens renvoie toujours à l'histoire familiale. Un fantôme doit être amené à la lumière de la conscience, déconstruit puis rendu à la lumière pour qu'il se dessoude.

Voici les différents types de conflits généalogiques.

- Les lois du silence (secrets de familles, non-dits, gorge, communication).

Exemple : Une mère qui a caché à son conjoint et à son grand père qu'elle était enceinte Un grand père qui n'a pas dit à son petit fils qu'il avait une autre fille d'une de ses maîtresses. Une grand-mère qui a mis sa fille à l'assistance publique.

- Les syndromes d'anniversaires : Un événement traumatique ou un décès vécu par un membre d'une famille peut réapparaitre chez d'autres personnes de la même famille à l'âge qu'avait la personne qui a vécu l'événement traumatique ou à la date où l'événement s'est produit. Ce syndrome, qui est un programme généalogique, a été mis en évidence par la thérapeute Joséphine Hilgard.

- Les conflits avec le liquide (problèmes d'argent, noyades, alcool, avalanches).

- Les conflits de tête : (traumas crâniens, décès par peur de la folie).

- Les conflits de résistance/répugnance : (diabète, hyper/hypo glycémie, je ne les supporte pas)

- Les pertes et morts d'enfants.

- Les conflits parents-enfant. La négation du rôle paternel. Les enfants maltraités. Les abandons réels ou psychologiques d'enfants. Les enfants « instruments » et les enfants arrivés « par accident ».

- Les pertes de territoire (prostate, vessie, reins, quand il faut lutter pour conserver sa profession ou sa femme).

- L'exil et la séparation (problèmes peau/yeux/artères coronaires).

- L'abandon/l'isolement/rejet : (boulimie/anorexie).

- La peur du manque : (peur de manquer d'argent, de sécurité familiale).

- Les prénoms ayant une charge symbolique négative de part les mémoires inconscientes du prénom, les associations historiques ou mythologiques, ou quand celui-ci est chargé de ce que les parents ont projeté et espéré.

- Les conflits de contrat entre les deux membres du couple.

- La place de fratrie, voir si la place du premier enfant mâle est marquée.

- Les projections de dépendance que la famille projette sur l'enfant.

- Les hommes absents/mauvais qui amènent les femmes à devenir toute puissantes/colériques/castratrices.

- Les incestes/viols (sacrum/coccyx).

- L'homosexualité (anus/coccyx).

- Les pertes de parents proches.

- La perte d'intégrité (Guerres/accidents).

- Les mémoires des chutes sociales ou physiques et des échecs.

- Les névroses de classe sociale, le complexe d'infériorité ou le sentiment de trahison généalogique en cas d'élévation sociale.

- Les morts par maladie, par accident, par suicide, par étouffements/ pendaisons et empoisonnements (poumons, j'étouffe dans ma vie/ je n'ai pas d'espace).

- Les sabotages de la réussite personnelle.

- Les conflits de doubles cultures et les programmes généalogiques contradictoires.

- Les problèmes d'inversion des rôles parents-enfant, où c'est l'enfant qui porte le parent et qui ne peut pas alors se développer normalement.

Troisième travail : Résolution des conflits généalogiques.

Cela se fait lors de constellations individuelles ou collectives. Une mise en scène est créée par le ou la spécialiste des mémoires généalogiques. Le mot constellations est habituellement utilisé pour parler des étoiles dans le ciel. Ici, les membres de la famille et les ancêtres deviennent comme des stars, comme des étoiles dans le ciel intérieur des mémoires. L'on créé une pièce de théâtre où l'on va jouer un scénario, où l'on regroupe ces ancêtres puis orienter ce scénario dans le sens d'une libération.

Dans une constellation familiale de groupe, la personne qui vient faire sa constellation décrit sa problématique puis choisi parmi le groupe de personne présente les personnages qu'elle veut mettre en scène.

Les personnes choisies ressentent alors le rôle qu'elles doivent jouer et la magie des constellations opère avec la bonne guidance du ou de la spécialiste des mémoires généalogique.

Lors d'une constellation, la parole du consultant exprime des informations qu'il ne sait pas forcément décoder. Il convient d'être très attentif à l'intonation, au murmure de la voix, au tressaillement et mimiques du visage et aux réactions corporelles ! Qui parle à travers le consultant ?

La parole exprime un contenu et témoigne du vécu subjectif des ancêtres. Une phrase répétée éclaire un nœud généalogique et des sentiments refoulés. Le décodage de la communication non verbale permet d'obtenir des informations. Les postures, les gestes, les mouvements du corps, l'utilisation de l'espace, la tension musculaire, la tension-réponse et les différentes variétés d'expression corporelles livrent aussi des informations. Une personne qualifiée pour être psychogénéalogiste est capable de voir et de sentir la présence et le fonctionnement des mémoires.

Quand la cause du problème rencontrée par le patient est découverte, que le traumatisme vécu par l'ancêtre est parlé, verbalisé et entendu, de façon vraie, devant quelqu'un qui comprend et qui fait les liens, il devient possible

d'effectuer un acte symbolique, c'est-à-dire un petit rituel, qui permet de se libérer de la mémoire généalogique qui était source de difficultés.

Les symptômes les symptômes associés à la difficulté diminuent alors fortement voire normalement disparaissent complètement. Le symbole est un signe de reconnaissance porteur de transcendance. Un mot, une image, un acte dépasse le sens immédiat ou évident pour signifier quelque chose de plus que l'apparence. Il rend visible l'invisible, ouvre la porte des secrets de famille et révèle les synchronicités. Il a fonction de délivrance là ou la situation est bloquée.

Il est une voie privilégiée d'accès à l'inconscient familial, lève le voile du silence, des mal dits (maladies) et livre les clefs qui manquent.

Parmi les actes symboliques, il y a les rituels. Le rituel facilite la résolution de problèmes généalogiques grâce au monde symbolique. Il remplace, dans l'inconscient, un acte qui n'a pas pu avoir lieu dans la réalité passée. Il s'appui sur une recherche préalable d'un scénario de vie non abouti. Il est opérant dans un cadre thérapeutique. Les principaux rituels sont les rituels de mariage, de funérailles et de naissance à terme.

Le rituel agissant efficacement sur l'imaginaire de la personne, l'inconscient familial est dégagé des empruntes du passé. Le cerveau capte les images, les métaphores induites par le dispositif et les enregistre comme réalité tangible. L'aspect symbolique efface l'ancien schéma mémorisé et propose un nouveau scénario, plus adapté à la vie du patient. Le rituel définit la forme matérielle qui remplace une information plus ancienne. Le dispositif a pour but de libérer les énergies retenues afin de permettre une réparation à caractère définitif dans l'arbre, sans déplacement de symptômes.

Cela ouvre des perspectives de positionnement, en accord avec les souhaits du consultant. Le rituel permet la réparation d'un traumatisme généalogique qui n'avait jamais pu, jusqu'alors, être dépassé. Il est une information nouvelle envoyée à l'inconscient transgénérationelle pour le reprogrammer dans une voie plus vivante et pour replacer chaque ancêtre à une place de « bienheureux ancêtre ».

Exemple de rituel : On choisi une photo qui symbolise le conflit. On écrit une lettre en disant à l'ancêtre concerné ce qu'on a besoin de lui dire. On lit la lettre à haute voie. On place la lettre dans un récipient ou dans un endroit sécurisé à l'extérieur puis l'on dit par exemple: « Par cet acte symbolique et pour ma survie, moi, X, en place de fratrie numéro Y, je me libère de cette mémoire liées à Z. Cette mémoire ne m'appartiennent plus, je m'en libère définitivement afin de réaliser pour moi et ma descendance le vrai sens de ma vie ».

On brule ensuite la lettre et la photo. On reprogramme ensuite un nouvel objectif, une nouvelle vie que l'on peut l'associer à un objet qui symbolise alors cette nouvelle situation. On charge alors l'objet d'une signification symbolique à travers une formulation spécifique. Le fait de regarder ou toucher l'objet régulièrement permet alors de nourrir la nouvelle situation.

- Travail généalogique sur la vie extérieure, sur le projet qui donne un sens à sa vie et sur le mandat de vie.

Les anciens chinois considéraient qu'un mandat était donné par le ciel, à chaque lignée familiale, et qu'il passait à travers l'existence individuelle de chaque personne au sein d'une même famille. Ce mandat passe donc à travers moi, l'ultime descendant, vivant ici et maintenant. Je suis libre de décider de mon destin et de comment honorer ce mandat, à condition que j'en aie conscience. Nous naissons avec un projet sens personnel, mais lié à notre héritage.

Ce mandat révèle la manière dont chacun peut s'insérer dans le monde afin de s'y accomplir. Le mandat fait partie de la dimension spirituelle de l'être, celle dans laquelle nous nous sentons relié à l'esprit créateur qui œuvre en nous.

Il nous pousse, toujours plus avant à la découverte de ce que nous sommes. Le travail sur l'arbre généalogique permet de faire la part des mandats mal aboutis que nous avons repris à notre compte et ainsi de révéler ce qui nous met authentiquement en résonance avec nous même et ce qui est notre vie authentique.

Le métier : La connaissance du métier des ancêtres est importante car elle donne une idée du mode de vie, de la classe sociale et donc du niveau économique et de l'argent dont disposait la famille. Une bonne compréhension des trajectoires sociales des ancêtres est essentielle à la perception de sa propre destinée. Répéter un métier peut être un piège généalogique et la véritable transmission concerne des compétences qui pourraient être utilisées dans un autre contexte, plutôt qu'un métier.

L'héritage s 'appuie sur des connaissances acquises depuis des générations. Si vous exercer un métier identique, les choses seront faciles, mais si vous changez de cap, vous pouvez vous heurter aux sauts de haie créées par l'inconscient. La fidélité joue aussi sur le plan professionnel, la liste des métiers déjà pratiqués détermine la solution de continuité et soulève la question des conditions d'un changement. Le repérage des expériences professionnelles par sexe facilité la réussite des projets personnels et lève les blocages quand ils apparaissent sur le chemin de vie.

La migration en psychogénéalogie : L'histoire de la Terre est avant tout une histoire de migrations et si l'on considère le temps sur une échelle importante, on a tous des ancêtres qui viennent d'ailleurs. La migration se définit comme un changement de lieu de résidence à l'intérieur d'un même pays ou dans un autre pays. Elle peut être vécue comme un choix ou une obligation. Les noms ou prénoms étranger indiquent souvent des origines étrangères ou une personne étrangère cachée dans l'arbre.

Il faut alors trouver l'étranger, l'étrangère ou le rapport avec l'étranger. On retrace l'histoire de la migration à partir d'un couple fondateur. On définit le projet migratoire. L'expatriation est parfois un moyen par lequel une famille échappe à un déterminisme socioprofessionnel ou à une identité de classe sociale. Pourquoi les ancêtres ont-ils quitté le pays ? Quelles sont les causes de la migration et le contexte de la décision. Il est nécessaire de :

- Localiser les zones précises d'origine et de destination.
- Lister ceux qui sont partis et la nature des liens ou du réseau.
- Chercher qui reste et pour quelles raisons.
- Trouver les âges au moment du départ.
- Situer le contexte historique et socio-économico-politique de l'époque.

Identifier les causes possibles d'une migration :

- Raisons politiques et historiques, exemple de la reprise de l'alsace par l'Allemagne en 1871. Immigration dans les colonies.
- La misère économique, exemple des travailleurs portugais, espagnols, italiens, polonais venus chercher du travail en France.
- Des rivalités père-fils, un conflit de fratrie entre frère ainé et frère cadet, un partage des terres mal réparties, un problème d'héritage, des haines entre deux familles, des dettes de jeu, des faillites, des assassinats, des viols, des raisons sentimentales, sexuelles, morales ou religieuses.
- Des catastrophes naturelles liées à l'eau (sècheresse, crues, inondations) ou au feu, climatiques ou bactériologiques.
- Des causes d'honneur ou de réputation d'une fille mère ou mère célibataire.
Des mutations professionnelles.
- Des raisons de santé. Une migration non intégrée peut avoir des répercussions sur la santé.

Il est nécessaire de voir la date et l'âge de la naturalisation et de voir l'effet de la naturalisation sur les descendants. Si la migration est mal vécue, les descendants peuvent connaître une névrose d'échec ou de classe.

Certaines personnes se posent des questions sur leurs vie et éprouve une difficulté à choisir leur voie. Ceux qui n'arrivent pas à sentir leur trajectoire, malgré leurs compétences, devront retrouver le sens de la migration et s'attacher aux coupures de branche. Il y a eu rupture interne à l'arbre généalogique. La connaissance des origines reconstruit les racines invisibles et favorise le choix de la bonne place, un métier en accord avec soi et la fondation d'une famille harmonieuse.

Parfois, une personne dans une situation confortable peut créer un sabotage inconscient de sa situation, en divorçant de sa femme ou en faisant péricliter ses affaires. Ce comportement est alors causé par une loyauté ancestrale et une volonté de ne pas trahir ses aïeuls qui ont du subir des épreuves et se battre pour survivre.

Les sentiments négatifs en jeu dans l'arbre en rapport avec la migration proviennent de situations mal vécues qui n'ont pas été exprimées.
L'abandon se transmet profondément et peut-être accompagné d'autres ressentis et émotions comme la tristesse, le rejet, l'exclusion, l'impuissance, la culpabilité, la colère, l'injustice, la perte.
Les sentiments sont parfois relayés par des sensations plus corporelles. La sensation de vide peut causer une dépression.

Le rôle de l'Histoire et de la religion : L'étude des familles requiert une connaissance des principaux événements clefs de l'histoire. Des membres d'une famille peuvent avoir été tués lors de guerres, d'épidémies, de révolutions, de massacres religieux comme la saint Barthélémy, envoyés aux galères ou au bagne à causes de leurs engagements politiques. Ces tourments injustes peuvent restés gravés dans la mémoire familiale. Le choix du prénom est parfois révélateur de l'époque à laquelle se situe le nœud. (Thibault, Hugues, Guillaume renvoi aux croisades. Louis, isabelle, Anne peuvent être des prénoms de dynasties royales. L'élément devient signifiant si les indices d'interprétation se répètent au moins trois fois. Pour les procès de sorcellerie, on retrouvera le thème du feu, de la noyade, de la fuite à l'étranger, les problèmes de gorge ou des maux de tête. Certaines familles sont parfois obligées de changer de religion pour rester ou d'immigrer pour garder leur religion.

Voici à présent les différents types de sabotages qui empêchent de réaliser le projet qui donne sens à la vie.

Sabotage du lien affectif avec le programme « reste célibataire » : Il peut y avoir dans la lignée des croyances du type « il vaut mieux vivre seul que mal accompagné », « les hommes sont tous des égoïstes ou des salauds », « les femmes sont toutes des salopes ou des emmerdeuses » ou encore « le mariage, c'est la prison, l'enfermement, la corde au cou etc. ».

Sabotage de la maturité avec le programme « reste petit » : Ce programme est en rapport avec la position élevée ou basse dans le clan. Un membre de la famille peut avoir tendance à exercer une domination sur les autres par abus d'autorité, en maintenant les autres à un statut inférieur. Les formules orientant ce scénarios peuvent être « reste modeste, à une position inférieure par rapport à tes capacités à croître, à tes compétences, à tes qualités », « ne me domine pas », « Ne gagne pas trop d'argent, tu le payeras cher si tu me dépasse en gains », « ne monte pas dans la hiérarchie, contente-toi d'un poste non satisfaisant, sans me faire de l'ombre ». Cela peut se traduire par une névrose d'échec ou de classe. Ce programme pousse l'être à ravaler son ambition, à rester à la place qui lui a été assignée même si elle ne lui convient pas. Cela provoque une difficulté à gravir les échelons.

Si l'être se trouve coincé dans son parcours professionnel, la seule issue pour lui peut être de tomber malade. Cela peut provenir d'une faute ancienne, la personne est bannie ou doit se faire petite, rongée par la culpabilité, il y a eu des mensonges pour pouvoir survivre, des secrets de famille.

Cela peut engendrer une faillite, une chute de statut social, se retrouver au bord du gouffre, ruiné, avec une position nettement inférieure à assumer et un statut de mineur. La fonction du père est de séparer l'enfant de sa mère, de favoriser la sortie de la bulle symbiotique de la petite enfance.

Certains pères ne peuvent assumer ce rôle, étant eux-mêmes toujours retenus dans les filets maternels et demeurant au fond des petits garçons ou d'éternels adolescents. Cette difficulté vient d'un père manquant dans la lignée. Un homme sur qui on comptait est mort ou a quitté la mère, a quitté les enfants ou les a reniés.

Sabotage de l'enfance avec le programme « Grandis vite » : Ce programme met en scène un enfant face à un ou deux parents immatures qui ont besoin de protection morale. L'enfant obéit à son programme et voue une partie de son enfance ou adolescence au portage de ses parents, aux dépens de son insouciance, de ces jeux d'enfant, de sa spontanéité. C'est un vol d'enfance. La question que doit se poser le consultant est « Qu'est ce que je veux pour moi ? ».

Sabotage en liaison avec des secrets de famille : Un sentiment de honte est à l'origine de la chose cachée. On nie par exemple des secrets de famille touchant à la maladie mentale, aux internements en hôpital psychiatriques, à une maladie sexuellement transmissible, aux adultères ou tromperies répétées, les maladies graves comme le cancer. On ment parfois sur la véritable cause du décès. Le sentiment de honte concerne aussi les suicides.

Sabotage de la confiance en l'autre : « Méfie-toi des autres, ne fais confiance à personne, ne compte pas sur les autres ou tu te feras avoir, débrouille-toi tout seul. Cela provient parfois d'un héritier lésé et il y a un sentiment de regret, d'injustice, de rancœur, de trahison et le ressentiment entretenu sont cause de la difficulté à demander de l'aide, à ouvrir sa porte et son cœur à l'autre.

Le sacrifice de l'être : La valeur du travail est dominante et la vie ne vaut que par le travail, un travail parfois pénible, laborieux, éprouvant. Le patrimoine de ces familles est souvent basé sur une morale religieuse ou sur la nécessité de faire face à une situation de pénurie. Ce peut être des familles éprouvées par un sentiment de perte suite à une situation où il a fallu tout quitter pour trouver un travail, changer de région, émigrer. Le travail est élevé en précepte de vie du style « Vis pour travailler ». Une dette est due.
Une personne peut alors avoir du mal à se mettre à son compte et à vivre selon son indépendance et accepter de gagner de l'argent en se faisant plaisir.

– Travail généalogique sur les blessures : Il est ici nécessaire de connaitre les principales blessures de l'âme. Le livre de Lise Bourbeau : « Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même » est une bonne base de travail pour commencer. Les principales blessures sont la blessure de trahison, la blessure d'abandon, la blessure de rejet, la blessure d'injustice et la blessure d'humiliation. Les blessures ont un impact sur la valorisation de soi et l'expression de soi. Elles peuvent être associées à un sentiment de honte, de culpabilité, à de la colère, à de la haine et à de la tristesse.

Guérir les blessures permet de retrouver un amour propre, un sentiment juste de sa valeur et de se réapproprier son pouvoir créateur.

Exemple : La blessure d'abandon : On retrouve dans certains arbres généalogiques des cas d'enfants abandonnés ou ayant le sentiment d'avoir été abandonné par leurs parents. Ces enfants ressentent alors une tristesse au fond de leurs cœur et parfois un sentiment de révolte ou d'injustice.

Il est alors important de savoir qui a pris en charge l'enfant, un membre de la famille, un amant, des voisins ? Il est particulièrement important dans tous les cas que l'enfant connaisse la vérité. Ces abandons ont plusieurs causes et plusieurs formes. La mère est morte en couche à la naissance. Le bébé peut alors avoir le sentiment que c'est sa faute si sa mère est morte.

Le travail de reconstruction portera alors sur le sentiment de culpabilité qui peut inciter une personne à se sacrifier pour payer une faute qu'elle croit avoir commise. Le père peut être décédé à la guerre.

Il peut y avoir un décès par maladie ou par accident. L'enfant peut être déposé par ses parents biologiques dans la rue, à l'église, à des personnes extérieures à la famille ou à la DASS.

Les parents ne s'occupent pas de l'enfant du à une surcharge de travail. Il peut alors être élevé par les grands parents ou par des domestiques ou des nounous. L'enfant peut parfois se sentir abandonné dès la conception ou la naissance, d'un point de vue moral, par un père indigne qui ne reconnaît pas sa progéniture du fait qu'il dépend d'une lignée paternelle défaillante. L'enfant peut se sentir abandonné suite à une séparation ou un divorce, ou encore à la naissance d'un autre enfant.

- Travail sur les décès prématurés.

Les personnes décédées qui ont le plus d'influence sur notre vie sont celles qui décèdent juste avant ou au moment de notre conception, et celui ou celle qui décède au moment où nous entrons dans la puberté. Certains membres de la famille décèdent avant d'avoir atteint une forme de réalisation personnelle, c'est à dire avant d'avoir découvert le plaisir de vivre, de s'épanouir dans une activité et de s'être réalisé en amour. Quand une personne meurt prématurément, c'est comme un processus qui n'est pas arrivé à terme. Ce décès reste comme une blessure que les vivants reprennent à leur compte.

Certaines personnes peuvent être psychologiquement aspiré par les morts parce qu'elles veulent, après le décès, leur faire le sacrifice de leur vitalité.

Un transfert d'énergie s'opère entre un vivant et un mort, privant le vivant d'une partie de sa vitalité. Les domaines de notre vie qui demeurent stériles sont parfois, inconsciemment, redonnés aux morts comme offrande.

Cette réaction primitive provient parfois qu'une personne se sent responsable et coupable d'être vivant alors que certaines personnes de la famille sont décédées très tôt.

Les morts sont parfois plus puissants que les vivants s'ils font partie d'une légende qui traverse les siècles ou les générations. Ils sont dominants car ils incarnent des valeurs collectives. Ils se sont assimilés à quelque chose de plus vaste qu'eux et ne sont pas parvenus à se différentier d'un groupe quel qu'il soit. Un être réalisé ne défend pas une nationalité, une religion, un travail, une idéologie.

Mourir prématurément de maladie, d'accident ou avant ses ascendants signifie souvent qu'on est en train d'obéir à l'arbre généalogique. Ce n'est pas la mort qui les emporte mais les morts.

Il s'agit alors d'identifier les membres de la famille qui ne se sont pas réalisés, soit qu'ils n'ont pas exercé le métier qu'ils aimaient profondément, soit qu'ils ont fondé leur famille en sacrifiant leur vie affective.

Ils demandent alors à récupérer ce à quoi ils avaient droit en échange de leur création généalogique. Il faut alors aller sur la tombe des ancêtres et y placer des symboles de ce qu'ils aimaient ou auraient aimé faire. On libère ainsi le mort de sa participation au groupe familial et on lui permet de rejoindre le monde des archétypes. On rend service à notre arbre généalogique quand on se réalise soi-même car notre arbre est un appel à d'avantage de conscience et d'humanité.

Quand un membre de l'arbre décède, c'est l'ensemble de l'arbre qui est modifié car une onde de choc se propage, c'est pourquoi il est important d'observer les changements de mode de vie qui surviennent juste après un décès familial. Une personne consciente ne se laisse faire ni par la société, ni par sa famille, ni par des idéologies et n'accepte aucune instance comme supérieure à sa propre vie. Personne ne peut prendre possession de lui-même, l'absorber, lui programmer une destinée, lui interdire d'aimer, d'évoluer et de vivre. Un être évolué meurt en toute conscience, quand il l'a décidé, en ne faisant aucun dommage à ses descendants.

- Travail sur le couple et ses différents paramètres.

Au plus profond de l'arbre généalogique, nous trouvons un couple qui se situe parfois cent ans ou deux cents ans avant soi, donc au niveau des arrières grands parents ou une ou deux générations avant. Au niveau de ce couple, nous trouvons toutes sortes de sentiments positifs et négatifs, la possession, la jalousie, l'adultère, la domination, l'intérêt, l'indifférence, la lâcheté, la passion, la perversion, l'échangisme, l'inceste, le pillage des ressources etc. Pour trouver la prospérité, il faut cesser de reproduire dans nos relations de couple tous ces sentiments.

Pour pouvoir vivre de sa créativité, il faut régler le problème de couple qui est sous-tendu à tout défi créatif et à toute réussite sociale. Une fois le couple guéri, il est possible de manifester les dons ancestraux et de prospérer avec. On ne fait alors plus qu'un avec le processus créateur et celui-ci est inépuisable.

La clef de la création est détenue par la génération des arrières grands-parents. Ils sont les générations des ancêtres vivants les plus éloignés au moment de notre conception par l'arbre généalogique, et donc, pour la conscience, ils sont comme des divinités détenteurs des processus créateurs.

Beaucoup de personnes ayant réussi ont utilisé l'énergie de couple et ont été soutenus par un père, une mère, un frère, une sœur. Dès qu'il y a couple, il peut y avoir création, le deux pouvant engendrer une troisième énergie. N'être soutenu par personne pousse directement à guérir le ou les couples fondateurs de son histoire familiale, à la solitude et à l'échec si on ne fait rien ou au succès si on analyse la programmation sentimentale héritée de ses arrières grands parents. La créativité naturelle se manifeste de deux manières, de manière individuelle : intuition, chant, danse, ou bien être à caractère participatif, ce qui est le cas où le génie s'exprime au travers du contact nécessaire avec l'autre, comme par exemple le commerce ou le sport. Si on possède l'un de ces dons, la relation de couple représente l'ombre à traverser pour accéder au succès. Si c'est un don que l'on peut exprimer seul, on va se trouver lié à une épreuve affective qui consiste à s'attacher à un partenaire qui n'est pas disponible et si c'est un don qui inclus à la base la relation avec l'autre, l'épreuve affective se manifeste dans l'état d'indifférence ou de non engagement que l'on adopte généralement vis à vis du partenaire. La solution consiste à adopter dans le premier cas une attitude de détachement et dans le second cas une attitude d'engagement. Ainsi, le don personnel trouve un public et le don participatif se renouvelle. Quand le moi se dégage des souffrances de l'arbre généalogique, c'est à dire qu'il s'est recréé lui-même, il s'épanouit et rejoint une autre dimension que l'on appelle le Soi.

Le moi se libère alors d'un destin contraire ou antidestin formé essentiellement par ce à quoi les ancêtres nous destinaient. Le Soi est une dimension de nous-mêmes qui échappe aux contraintes de milieu, de milieu généalogique et de milieu social. On cesse d'être un individu assimilé par une programmation généalogique, d'être assimilé à son groupe familial et on devient un être conscient et différentié qui rejoint l'universel.

Le choix du conjoint : Dans certains cas, le choix du conjoint se fait non en fonction d'une préférence individuelle mais en fonction de l'histoire des couples précédents, de la filiation, d'identification avec des ancêtres. Alors, le choix du ou de la partenaire, mais aussi la durée de l'union et le destin de parent est dirigé par une obéissance aux attentes des anciens.

L'union d'un homme et d'une femme implique l'association de deux arbres, de deux lignées. Il est alors utile de s'interroger.

L'association des deux arbres répond t'elle a un désir de complémentarité, de similitude ou est t'elle en opposition ? Les inconscients se répondent selon un processus d'aller-retour, c'est pourquoi notre problématique passe chez le partenaire. Le plus souvent, les unions jouent sur le mode de la correspondance ou de la complémentarité, en accord avec les identifications.

Les signes particuliers et le déclic qui nous troublent émotionnellement au moment de la rencontre et qui nous rendent attirés vers l'autre peuvent provenir d'un désir de réactivation de nos histoires familiales non résolues. L'inconscient transgénérationnel peut parfois, à notre insu, orienter notre choix de partenaire selon une logique complémentaire, des manques à combler, des réparations psychologiques à réaliser, des chaînes à conserver. Le décodage de l'arbre libère notre capacité d'aimer et créé une distance entre le passé et le présent.

- Le choix du conjoint en fonction en fonction d'une similitude, d'une histoire commune, comme par exemple :

- Une expérience ou un sentiment d'abandon ou d'adoption.
- Un manque de sécurité de base (façon d'être nourri, touché, porté, lavé, dorloté).
- Une situation de veuvage à des âges précoces.
- Des lignées stériles, des morts accidentels, des suicides, des drames.
- Un rejet à caractère social, la non approbation du sexe de l'enfant, un sentiment d'exclusion, des pertes de biens.
- Un rapport avec un pays étrangers et l'immigration.
- Une ressemblance avec un parent.
- Un rapport avec la religion.
- Un partage d'idéaux, de valeurs, d'idéologie.
- Une réussite professionnelle commune ou un métier commun.
- Une passion commune.

Le choix du conjoint suite à une problématique commune peut au pire perpétrer la souffrance et au mieux transformer l'énergie ancestrale pour guérir les cicatrices.

- Le choix du conjoint en fonction du statut social ou d'une névrose de classe :

Le couple ne se définit pas seulement par l'intimité et la sexualité, il a aussi une image sociale. La réussite sociale n'est pas toujours évidente pour les descendants d'immigrés ou de familles défavorisées car l'individu héritier devra d'abord se dégager des loyautés qui le retiennent prisonnier. Les initiatives visant à innover professionnellement, à gagner de l'argent facilement, à en jouir, à faire fructifier le patrimoine peuvent devenir un parcours d'obstacles.

L'individu doit alors passer par une trahison familiale, un désengagement et apprendre à rendre ce qui ne lui appartient pas, en disant non aux injonctions morales transmises par le surmoi. On peut choisir un conjoint ayant un statut social identique, inférieur ou supérieur au sien. Ce choix peut répondre aux désirs d'un aïeul de changer de vie ou de réparer une situation. Les enfants issus d'unions de parents ayant des statuts sociaux très différents devront faire face à la contradiction interne au couple parental et opter pour le modèle paternel ou maternel. Ils auront du mal à maintenir une fidélité aux deux arbres. Il y a parfois des situations où une personne est rejetée par sa famille parce qu'elle épouse une personne de situation sociale inférieure.

Le choix du conjoint s'effectue parfois en fonction d'aspirations laissées en suspens et d'expériences antérieures non achevées par les ascendants.

- Le choix du conjoint en fonction du lieu de vie des ancêtres : Un coup de foudre peut avoir lieu avec une personne dont les ancêtres habitaient au même endroit que la personne qui éprouve le coup de foudre.
D'autres couples peuvent se rencontrer sur des lieux de vie anciens où ont vécus leurs ancêtres respectifs. Ils peuvent alors bâtir leur histoire sur le fait de se retrouver sur la terre de leurs ancêtres.

- Le choix du conjoint en fonction d'un prénom ou d'une date de naissance : Le prénom du conjoint peut rappeler une personne admirée, le père, la mère, un frère ou une sœur dont on s'est senti séparé ou dont un ancêtre a été séparé, un oncle ou une tante, un ancêtre avec qui on est en fidélité, ou un amour du passé. Cela implique en général un couple de vrais ou faux jumeaux dans les générations précédentes, ou deux personnes qui étaient comme frères et sœurs, qui ont été séparés ou à qui il est arrivé un malheur.

- Le choix du conjoint en fonction de l'idéal d'un ancêtre : Si un ancêtre aurait voulu faire tel métier, aller vivre à tel endroit, ou vivre telle vie, on peut être attiré par une personne qui incarne cet idéal.

- Le choix du célibat : Une personne est parfois célibataire parce que l'un ou l'une de ces ancêtres a vécu de grosses difficultés sentimentales. Il y a alors une mémoire inconsciente indiquant que la vie de couple et le mariage est synonyme, suivant le cas rencontré, d'emprisonnement, de trahison, de tromperie, de souffrance, de violence et de blessure. La suggestion de l'ancêtre est alors « reste célibataire, ne te marie pas, garde tes distances ou tu risques d'être malheureux. Il est alors nécessaire de se désidentifier de l'ancêtre en question, de libérer les mémoires limitatives et de créer de nouveaux programmes. Lors de la création des fiches généalogiques, il peut être important de faire des recherches sur les remariages mais aussi sur les amours idéalisés de jeunesse, les amitiés fraternelles et les fiançailles. Le choix du célibat résulte d'un traumatisme qui peut être le viol, l'inceste ou des histoires amoureuses cachées au niveau des parents ou grands parents. Le repérage des synchronicités permet de mieux situer un couple dans la généalogie. Un couple est héritier des histoires de cœur ou de rancœur de ses lignées respectives.

Les amours passionnels ou compliqués : Les identifications peuvent concerner des histoires amoureuses non abouties qui ont laissé de l'amertume et de la déception. La tendance à créer une relation affective compliquée provient souvent d'une identification à un ancêtre et peut révéler, après recherches, une situation compliquée similaire. Les désirs non-aboutis de nos ascendants nous font parfois jouer un scénario à notre insu. Il peut aussi exister des amours en beaux-frères et belles sœurs

La problématique de veuvage : Dans les lignées ou des femmes se retrouvent veuves suite au décès du mari, l'inconscient des femmes de la lignée peut transmettre à l'inconscient des hommes « si tu m'épouse, tu dois mourir ». De tels hommes ont en général un programme « tu disparaît pour éventuellement laisser la place à un autre compagnon ou tu abandonnes ta femme et tes enfants sans prévenir ».

Les mariages mixtes et les alliances en rapport avec l'étranger : Ce type de mariage est complexe car en plus des affinités électives du couple, les obligations renvoient à des cultures différentes.

Ces différences peuvent être visibles au niveau de l'alimentation, le choix de musique, les rythmes diurnes-nocturnes, les croyances et fêtes religieuses, les coutumes locales, la langue, le mode d'éducation des enfants, les relations hommes-femmes. La question se pose de savoir si l'on sera traitre ou fidèle à sa culture d'origine ou du pays d'accueil.

Le sentiment de devoir se partager peut être pesant tout au long de l'existence. Cette expérience peut aussi se vivre simplement en changeant de région, en passant de la ville à la campagne, du centre à la périphérie de la ville. S'unir avec un étranger peut provenir d'une cause généalogique. Parfois, un ou une étrangère est caché dans l'arbre, ou un ancêtre est allé dans une autre contrée et y a vécu des événements marquants.

Conclusion du texte sur la psychogénéalogie : Ce texte vous a permis de voir l'étendue du travail qui peut être effectué premièrement par les particuliers, pour qu'ils prennent connaissance de leur généalogie et de leurs mémoires généalogiques, puis ensuite par les spécialistes en psychogénéalogie. Il existe de nombreux ouvrages sur le sujet ainsi que des écoles formant au métier de psychogénéalogiste.

Outil en lien avec le chiffre 20 : La guérison thérapeutique.

■ **Introduction :** Le chiffre 20 est en lien avec la guérison thérapeutique. Il symbolise la renaissance en une nouvelle forme de vie, dans le corps spirituel, qui se trouve au centre du cœur, suite à la reconnexion avec « la Source de toute vie », à travers l'état d'Esprit nommé « Dieu », lorsque une étincelle d'énergie divine, envoyée par la Source, vient s'installer dans le corps spirituel, qui alors « s'illumine » et « se remet en marche ».

La véritable guérison s'opère à ce moment là. En attendant, il existe de très nombreuses étapes pour arriver au but ultime, au bout du « chemin du retour ». Pour avancer sur ce chemin de guérison, il existe des outils et des procédures thérapeutiques. Chaque personne doit trouver celle qui fonctionne pour elle.

L'être humain dispose d'un potentiel d'auto-guérison quasiment illimité et cette société moderne commence à peine à prendre conscience de ce potentiel. Toutes les parties du corps peuvent se régénérer, même les nerfs ou les dents. L'être humain porte en lui un modèle de parfaite santé et il est possible de faire appel à ce modèle, composé d'une structure et d'informations, pour restaurer l'équilibre du corps, un peu comme on restaure un ordinateur avec les

bons programme d'origine après une perturbation. Pour guérir, il est nécessaire d'en avoir l'intention et de le vouloir de tout son cœur.

Le chiffre 20 est en lien avec la capacité à élever sa vision. L'un des facteurs essentiels de toute guérison est la capacité à changer le regard que l'on a sur soi-même, sur son environnement et sur la vie. Il est ensuite nécessaire de faire appel à vos capacité de concentration, à votre foi et à vos forces d'auto-guérison. Les plantes, l'eau et quand il n'y a pas d'autres alternatives des médicaments de synthèse peuvent ensuite simplement soutenir le processus de guérison en cours.

Voici les bases nécessaires pour entreprendre le parcours thérapeutique menant à la guérison totale de l'âme. Dans les chapitres précédents, j'ai évoqué les éléments suivants : La cause première des déséquilibres et de la non-guérison est causée par le fait d'être incarné dans un corps animal. Pour parvenir à cette incarnation, l'être humain s'est en grande partie déconnecté de « la Source de toute vie ». Il s'est scindé en deux, en un pôle masculin incarné dans un corps d'homme et en un pole féminin incarné dans un corps de femme, tout en gardant une mémoire de l'autre pole, complémentaire, qui prend plus ou moins d'importance au sein de la personnalité.

L'homme incarné représente les qualités masculines de Dieu tandis que la femme incarnée représente les qualités féminines de Dieu, Dieu étant à la fois masculin et féminin. L'être humain s'est ensuite fragmenté en plein de sous-personnalités et forces d'âme plus ou moins autonomes.

Nous avons vu qu'un être humain est structuré par différents corps de densité différentes. Le corps physique a une partie visible et une partie invisible composée du corps éthérique et du corps astral.

Il y a ensuite le corps mental où se trouvent les idées. Il y a ensuite l'âme composée d'une multitude de forces dotées de volonté et de puissance.

Au cœur de l'âme, il y a la reine mère des forces de l'âme, c'est-à-dire le corps spirituel dans lequel doit prendre place une étincelle divine en provenance de la Source de toute vie. Nous avons également vu que l'être humain est doté de mémoires et qu'il y a trois types de mémoires, les mémoires personnelles, les mémoires généalogiques ou familiales et les mémoires d'âme ou de vies passées.

La santé globale passe donc par une bonne santé du corps physique, éthérique, astral, mental, animique et spirituelle. Elle passe par un rassemblement des différentes parties de soi autour d'un centre, le corps spirituel, dans lequel se trouvent la conscience et la volonté.

Elle passe également par un rééquilibrage des énergies masculines et des énergies féminines mais aussi par un rééquilibrage des mémoires personnelles, familiales et animiques. Elle passe ensuite par la méditation permettant de se reconnecter avec la Source de toute vie avec l'aide des « Anges ». Elle passe enfin par une harmonie entre vous et votre environnement.

Outil en lien avec le chiffre 20 : Questionnaire de vie pour faire un point :

Au-delà de l'introduction précédente, voici un questionnaire permettant de faire un point afin de dégager des axes d'amélioration. Les questions sont organisées en 12 rubriques qui correspondent aux 12 signes et maisons de l'astrologie occidentale.

Maison 1 :

- Si vous deviez tout recommencer à zéro, comment procéderiez-vous et que feriez-vous ?

MOTIVATION-PASSION-INSTINCTS :

- Qu'est ce qui vous motive et qu'est ce qui vous démotive ? Qu'est ce qui vous passionne ? Avez-vous une passion dans votre vie ? Qu'en faîtes-vous ?
- De quelle façon exprimez-vous vos instincts ? Quels sont les instincts qui sont prédominants en vous ? Quels sont ceux de vos comportements qui découlent de vos instincts ? Avez-vous conscience de la façon dont vos instincts se s'expriment à travers vos comportements ? Quels sont ceux de vos instincts qui vous posent le plus de difficultés ? Pourriez-vous exprimer ces instincts sous une forme plus élevée ?
- Avez-vous une connexion saine avec vos instincts où avez-vous tendance à les réprimer ou à les freiner à travers des jugements moralisateurs ?

ENERGIE :

- Quels sont vos actions et vos schémas internes ou externes qui gaspillent le plus d'énergie ?

CORPS :

- Quelle image avez-vous de votre corps ? Jusqu'à quel point l'appréciez-vous ? Votre expérience de votre corps est t'elle une source de croissance et de plaisir ou de stress, d'angoisse et de souffrance ? Avez-vous eu tendance à ignorer votre corps avec sa beauté et sa puissance ?
- Traitez-vous votre corps comme un objet ou honorez-vous sa nature sacrée ?
- Quelles activités pratiquez-vous pour honorer sa nature sacrée ?

- Que pouvez-vous faire pour que votre corps aime être en vie ?
- Avez-vous conscience des besoins de votre corps ? Ecoutez-vous les besoins de votre corps ?
- Que pourriez-vous faire pour accroitre votre conscience corporelle ?
- Faîtes vous de l'exercice physique au moins trois fois par semaine ?
- Prenez-vous régulièrement un temps pour vous reconnecter avec votre corps ?
- Faîtes-vous autant d'activité physique qu'il est nécessaire pour avoir un corps sain et vigoureux, fort et flexible ?
Comment pourriez-vous rendre votre corps plus fort ? Etes-vous prêt à suivre un programme d'entrainement corporel pour améliorer votre forme afin de soutenir votre quête spirituelle et afin de vous rapprocher de l'Esprit ?
- Jusqu'à quel point êtes-vous présent dans votre corps ?
Pratiquez-vous une discipline corporelle qui accroit votre conscience de vous-même ?
- Quels messages vous envoie votre corps ? Vous envoie-t-il un signal comme quoi vous n'êtes pas adapté à votre vie actuelle ?
- Quels sont les changements qui se produisent dans votre corps ?
- Si vous faisiez un travail avec votre corps physique, jusqu'à quel point pourriez-vous être plus fort, plus heureux et en meilleure santé ?
- Que pouvez-vous faire pour aider votre corps physique à guérir ?
- Quels types d'expériences pourriez-vous vivre qui vous permettrait de devenir ami avec votre corps physique et découvrir tout son potentiel ?

Maison 2 :

JOIE ET PLAISIR :

- A quelle fréquence ressentez-vous de la joie et du plaisir dans votre vie ?
- Comment trouvez-vous du plaisir et quel influence cela a-t'il sur votre vie ?
- Est-ce que vous travaillez trop au point de ne plus arriver à profiter de la vie ?
- Est-ce que je sais organiser des moments de joie et de plaisir dans votre vie ?
- Est-ce que vous perdu(e) dans une recherche perpétuelle de plaisir au point de ne plus avoir une vision plus large de la vie ?

RICHESSE, ARGENT-BIEN MATERIELS :

- Quelles sont vos richesses et comment les utilisez-vous ?
- Quelle relation avez-vous à l'argent et pourquoi ?
- La façon dont vous gagnez et utilisez votre argent est t'elle en accord avec vos valeurs essentielles ?

- Comment pouvez-vous utiliser une partie de votre argent pour votre évolution spirituelle ?
- Savez-vous mettre un peu d'argent de côté pour les temps futurs ?
- Quelles graines d'abondance avez-vous planté et est-ce que vous en récoltez les fruits ?
- Avez-vous des ressources ou des objets que ne vous servent plus ? Pourriez-vous vous en servir si vous les amélioriez ou en faire profiter autrui ?
- Comment pourriez-vous améliorer vos ressources matérielles ou les utiliser plus efficacement ?
- Comment pouvez-vous protéger vos investissements et les faire fructifier ?

Maison 3 :

SOUPLESSE-FLEXIBILITE

Ou est-ce que vous êtes rigide dans votre vie ? Dans quel domaine de votre vie pourriez-vous être plus flexible ?

PENSEES :

- Est-ce que vous pensez tout le temps au point que vous ignorez ce qu'est le silence intérieur et la sérénité de l'âme ?
- Est-ce que vous pensez à certaines choses de façon répétitives ? Lesquelles ? - Quelles sont vos pensées les plus fréquentes ? Est-ce le moment de changer cela ?
- Quel est le résultat énergétiques de vos pensées répétitives ?
- Quel est le contenu de vos pensées négatives ? Ou et quand les avez-vous développées ?
- Quel type de façon de penser devriez-vous pratiquer pour changer vos schémas de pensées négatives ?
- Comment est ce que le contenu de vos pensées influence votre façon de voir votre vie et les objectifs que vous poursuivez ?
- Etes-vous exposé à de nouvelles idées ou est ce que votre intellect stagne sur de vieux schémas ?
- Avez-vous peur d'accepter une nouvelle façon de penser parce que vous vous accrochez à ce qui vous parait familier ?
- Jusqu'à quel point êtes-vous ouvert aux nouvelles idées qui vous parviennent ? Que pourriez-vous faire pour vous ouvrir à de nouvelles idées et de nouvelles perspectives ?
- Accordez-vous suffisamment d'importance à votre développement intellectuel ? Que faîtes vous pour entretenir votre intelligence et votre vivacité mentale ?

RIRE :

- Riez-vous suffisamment ?
- La dernière fois que vous avez ri avec votre cœur et votre corps tout entier, c'était quand ?
- Vous prenez-vous trop au sérieux ? Avez-vous tendance à dramatiser les différentes situations dans votre vie ?

COMMUNICATION :

- Etes-vous capable d'écouter sans juger ni condamner ?
- Prenez-vous le temps d'observer et de comprendre les sentiments d'autrui ?
- Savez-vous écouter en vous intéressant réellement à l'autre ?

Maison 4 :

EMOTIONS :

- Quelles sont les émotions dominantes en vous et dans vos relations ?
- Ressentez-vous certaines émotions que vous avez peur de reconnaitre ?
- Quelles sont les personnes visées par vos émotions ?
- Comment gérez-vous vos émotions (peur, joie, colère, tristesse…)?
- Permettez-vous à vous émotions de s'exprimer librement ou les réprimez-vous ? Y a-t'il une émotion que vous rejetez mais que vous ne pouvez pas éliminer ? Si oui, qu'est ce qui se cache derrière ?
- Quelle émotion vous fait consommer une quantité importante d'énergie ?
- Quelle activité pouvez-vous mettre en place pour aider à éteindre les émotions sources de gaspillage d'énergie ?

NOURRITURES :

- Qu'est ce qui vous nourrit et qu'est ce qui ne vous nourrit pas ?
- Mangez-vous la bonne quantité de nourriture ? Avez-vous tendance à trop consommer certains aliments ? Mangez-vous de la nourriture de qualité ?
- Vous nourrissez-vous sainement ? Quels changements vous aideraient à avoir une meilleure alimentation ? Quelles habitudes alimentaires pouvez-vous changer afin d'améliorer votre santé ?
- Dans quel état d'esprit préparez-vous votre nourriture ? Préparez-vous votre nourriture avec amour ?

PARENTS-FAMILLE :

- Avez-vous conscience de pourquoi vous avez choisi les parents que vous avez eu ?

- Avez-vous guéri votre relation avec votre mère et avec votre père ? Aimez-vous vos parents et ressentez-vous de la gratitude pour ce qu'ils vous ont apportés, dont pour commencer la possibilité de vivre sur cette planète ?
- Passez-vous suffisamment de temps avec votre famille ?
- Qu'est ce qui vous rapproche ou vous éloigne de votre famille ? Quelle sont les pensées répétitives qui nourrissent ce rapprochement ou cet éloignement ?

IMAGINATION :
Utilisez-vous votre imagination pour obtenir des résultats pratiques dans votre vie quotidienne?

CROYANCES-REVES :
- Quelles sont les croyances que vous avez jusqu'à présent entretenu dans les différents domaines de l'existence et que vous devez à présent lâcher pour évoluer ?
- Quels sont vos rêves ? Les réalisez-vous ? Si la réponse est non, pourquoi et que pouvez-vous faire pour que cela change ?

CYCLES :
- Avez-vous conscience des cycles de l'âme et des cycles de vie ? A quelle étape de vos cycles de vie êtes-vous ?

Maison 5 :

ASPECTS POSITIFS DE LA MAISON 5 :
- Pouvez-vous décrire le côté lumineux de votre âme et de votre vie ? Quelles sont les meilleures parties de vous-même ?
- Avez-vous peur de la réussite ?
- Si vous faisiez un avec « Dieu le père », comment exprimeriez-vous cette connexion, ce lien, dans votre vie quotidienne ?
- Si l'esprit divin vous appelle, êtes-vous prêt à répondre à son appel et à l'accueillir pleinement ?
- Comment pourriez-vous répondre à l'appel de l'esprit et organiser votre vie de façon à vivre en pleine conscience de votre corps spirituel ?

POUVOIR :
- Avez-vous assez de pouvoir pour influencer les personnes autour de vous ?
- Comment utilisez-vous votre pouvoir et pourquoi l'utilisez-vous de cette façon ? Quels sont les résultats ?

- Serait-il nécessaire de changer la façon dont vous utilisez ou n'utilisez pas votre pouvoir ?
- Comment pourriez-vous mieux utiliser votre pouvoir ?

IDEAL-REVES-OBJECTIFS :

- Quel est votre idéal et quels sont vos rêves les plus chers ?
- Avez-vous des rêves et des objectifs que vous aimeriez vraiment atteindre ? Sinon, où et quand avez-vous perdu votre capacité d'avoir un idéal et des rêves ? Que pouvez-vous faire pour changer cela ?
- Avez-vous peur de rêver quelque chose de très positif dans votre vie par peur de devoir gérer ensuite ?
- Avez-vous réalisé votre idéal ? Si la réponse est non, pourquoi et que pouvez-vous faire pour changer cela ?
- Quels sont vos objectifs ? Quels sont les ressources qui peuvent vous aider à les atteindre ? Vos objectifs ou vos plans sont t'il justes ou devez-vous encore travailler dessus pour les perfectionner afin qu'ils vous correspondent entièrement?

CŒUR :

- Savez-vous écouter votre cœur ? Dans quelle direction a-t'il envie d'aller ?
- Savez-vous ressentir de la gratitude pour ce que les autres vous apportent ?
- Parlez-vous avec votre cœur de ce que vous faîtes ?

DEFAUTS DE LA MAISON 5 :

- Avez-vous tendance à être arrogant ?
- Votre besoin d'être admiré(e) et aimé(e) est t'elle un obstacle sur votre chemin d'évolution ?

Maison 6 :

- Quelle partie de vous-même rejetez-vous quand vous critiquez les autres ?

SANTE ET HYGIENE DE VIE :

- Dans quelle condition physique et dans quel état de santé êtes-vous actuellement ?
- Que vous disent vos difficultés de santé ou vos faiblesses actuelles ? Quel pourrait-être votre réponse ? Avez-vous compris les leçons derrières vos difficultés actuelles ? Quels changements pourriez-vous mettre en place de façon à aller d'un mal-être à un état de santé et de bonheur ?

SCHEMAS REPETITIFS :

- Avez-vous identifié vos schémas répétitifs, d'où ils viennent et ce qu'ils créent dans votre vie ?
- Voulez-vous continuer à répéter vos schémas répétitifs où êtes-vous prêts à commencer le vrai voyage de votre vraie vie ? Que pouvez-vous faire pour cela ?

Maison 7 :

- Comment pourriez-vous être plus en harmonie avec votre environnement ?

BEAUTE :

- Que trouvez-vous belle ou beau ? Ou se trouve votre vraie beauté ? Quelles sont vos idées sur la beauté ? Quelle part de beauté avez-vous à offrir aux autres ? Savez-vous voir la beauté en regardant dans les yeux de l'autre ?

RELATIONS :

- Entretenez-vous une relation suffisamment profonde avec vous-même ?
- Vos relations paraissent t'elle stables parce que vous n'allez pas trop en profondeur ?
- Qu'est ce qui est en train de se terminer dans vos relations ? Est-ce que vous vivez une relation qui est déjà morte ? Que reste-t-il de votre relation précédente ?

Etes-vous en paix avec votre précédente relation ou devez-vous encore parcourir une certaine distance avant de trouver la paix? Ressentez-vous de la gratitude pour tous les bienfaits que vous a apportée votre précédente relation ? Quelle ancienne relation aurait besoin d'attention et de soin pour être renouvelée ?

- Etes-vous prêt pour une nouvelle relation ?
- Avez-vous tendance à oublier d'être attentionné vis-à-vis de votre partenaire ?
- Prenez-vous assez de temps pour nourrir les relations qui sont importantes pour vous ? Nourrissez-vous vos relations avec des moments et des gestes quotidiens agréables ? Comment pourriez-vous prendre mieux soin de votre relation pour la rendre plus épanouissante ?
- Avez-vous des schémas de pensées négatifs vis-à-vis d'autrui ? Quelle partie de vous cherchez-vous alors à fuir ?
- Quelles sont les possibilités d'améliorer et de transformer vos relations actuelles ?
- Quelles parties de vous investissez-vous dans votre relation avec votre partenaire ? Est-ce que cela représente le meilleur de vous-même ? Quelle influence cela a-t'il sur votre relation ? Comment est-ce que vous vous comporteriez si vous exprimiez le meilleur de vous-même au sein de la relation ?

Comment pourriez-vous être une meilleure personne à travers une nouvelle relation ?
- Quels sont les changements qui sont en train de se produire dans vos relations ?
- Qu'est ce qui manque dans vos relations et que pouvez-vous faire pour remédier à cela ?
- Avec qui pourriez-vous développer une nouvelle relation ?
- Y a-t-il une relation que vous rejetez dans votre vie ? Comment êtes-vous relié à cette personne que vous rejetez ?

COUPLE :
- Etes-vous heureux en couple ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi et que faîtes-vous pour changer les choses ?
- Avez-vous des relations qui n'ont pas été guéries ? Quelles en sont les conséquences ? Comment pourriez-vous commencer à les guérir ?
- Avez-vous tendance à négliger l'un des aspects de votre relation actuelle de couple? Lequel et que pouvez-vous faire pour remédier à cela ?
- Qu'est ce que vous recherchez chez la personne avec qui vous aimeriez être ?
- Qu'est ce qui vous attire chez telle ou telle personne ? Est ce que vous voyez son âme ou juste son apparence physique ?
- Savez-vous traiter votre partenaire comme un(e) ami(e)

Maison 8 :

POUVOIR :
- Avez-vous conscience des mécanismes auxquels vous faîtes appel pour capter l'attention et l'énergie d'autrui ? Avez-vous un profil d'une personne intimidatrice, fuyante, interrogatrice ou indifférente ? Que pouvez-vous faire pour trouver en vous votre propre source d'énergie ?

ENERGIE SEXUELLE :
- Comment utilisez-vous votre énergie sexuelle ?
- Avez-vous des difficultés à vivre une sexualité harmonieuse ? Votre énergie sexuelle s'expriment t'elle de façon fluide ?
- Lors de vos relations sexuelles, votre cœur est t'il présent et ouvert ?
- Cherchez-vous à fuir votre sexualité ?
- Avez-vous tendance à vous épuisez par une sexualité excessive ?
- Vous créez vous des problèmes de santé suite à des comportements adictifs ou malsains ?

BLESSURES :

- Avez-vous conscience des blessures de votre âme ? Avez-vous guéries vos éventuelles blessures d'abandon, de rejet, de trahison, d'injustice ou d'humiliation ? Si la réponse est non, que faites-vous pour changer cela ?
- Qui avez-vous blessé récemment et comment est-ce que cela vous a blessé vous aussi ? Pouvez-vous reconnaitre cette blessure et demander pardon ?
- Que pouvez-vous faire pour guérir ce lien ?
- Pouvez-vous décrire le côté obscur de votre âme et de votre vie ?
- Quelles leçons pouvez-vous tirer des choses négatives que vous avez faites ?
- Que pouvez-vous faire pour guérir votre cœur ?
- Avez-vous conscience de comment Dieu peut vous aider à guérir vos blessures relationnelles ?

DIFFICULTES – ECHECS-CRISES-PERTES :

- Quels ont été les plus gros échecs et les plus grosses difficultés de votre vie ?
- Quelles sont les difficultés actuelles que vous aimeriez résoudre ? Quelles en sont leur cause ? Comment avez-vous créé vos difficultés actuelles ? Quel message la vie vous envoie t'elle à travers cette crise ou ces difficultés ? Que pouvez-vous faire pour résoudre vos difficultés ?
- Si vous perdiez ce à quoi vous vous accrochez, est ce que ce serait la fin pour vous ?
- Voyez-vous une force de vie ou un pouvoir en vous qui peut survivre à n'importe qu'elle crise ?

QUETE INITIATIQUE-CHANGEMENTS :

- Ressentez-vous dans votre cœur un appel pour démarrer une quête initiatique ? Qu'est ce qui vous motive ?
- Qu'est ce que le développement spirituel pour vous ? Voyez-vous qu'il n'y a pas de développement spirituel sans une connexion profonde et sacrée avec votre cœur et sans une intégration de l'au-delà ?
- Quel est votre âge intérieur ? Avez-vous conscience de l'au-delà et de votre éternité ? Avez-vous peur de la mort du corps physique ? Avez-vous déjà fait des sorties hors du corps et exploré les différents mondes existant dans l'au-delà ? Que faîtes-vous pour préparer votre vie dans l'au-delà ?
- Quels sont les changements en cours dans votre vie ? Comment pouvez-vous au mieux vous préparer à les accueillir ? Comment pourriez-vous partager avec autrui tout le positif que vous apportent ces changements ?

TOXINES :

- Qu'est ce qui en vous est perverti et toxique pour votre âme ?
- Nourrissez-vous des schémas de pensée négatives vis-à-vis de vous ?
- Quelle est la chose qui vous dérange le plus à propos de vous-même ?
- Votre corps a-t-il besoin de se détoxiner ? Quelles parties de votre corps ? Le fait d'avoir des toxines dans votre corps à quel impact sur votre vie ?
- Savez-vous identifier votre ombre, votre saboteur et le gérer en conscience ? Si ce n'est pas le cas, que pouvez-vous faire pour changer cela ?

Maison 9 :

LE MONDE –VOYAGES :

- Avez-vous des pensées répétitives vous faisant voir le monde d'une façon négative ?
- Pratiquez-vous la pensée positive ?
- Depuis quand n'avez-vous pas voyagé ? Quelles sont vos opportunités de voyage et qu'est ce que ça changerait dans votre vie ?
- Si vous partiez en voyage, comment cela pourrait t'il contribuer à votre évolution ? Comment pourriez-vous alors au mieux vous connecter avec les lieux et les gens ?
- Qu'aimeriez-vous enseigner aux autres ?
- Comment pourriez-vous travailler sur la situation pour que les bénédictions qu'elle renferme s'expriment pleinement ?

Maison 10 :

EVOLUTION A LONG TERME :

- Quelle vision se cache derrière votre façon de construire votre vie et où vous emmène cette vision ?
- Avez-vous une vision de ce que vous voulez faire du reste de votre vie ? Est t'il temps de chercher une vision plus profonde vous permettant de mieux organiser votre vie ?
- Savez-vous trouver le temps et l'espace pour vivre l'expérience du silence intérieur ? Sinon, que pourriez-vous faire pour vivre cette expérience ?
- Comment est ce que votre vie changerait si vous pouviez passer des moments en silence ?
- Pouvez-vous consulter votre cœur pour lui demander ce que vous aimeriez le plus faire pour le restant de votre vie ?

RECHERCHE :

- Avez-vous des affinités avec la recherche ? Savez-vous ce qu'il faut rechercher ?
- Avez-vous su créer un espace et des opportunités vous permettant de faire des recherches ?
- Dans quels domaines aimeriez-vous faire des recherches ?
- Quelles seraient les conséquences si vous effectuiez des recherches ? Cela vous aiderait-il à avoir une pensée plus profonde ?
- Utilisez-vous vos capacités de recherches pour servir autrui ?

QUALITES DE LA MAISON 10 :

- Jusqu'à quel point est développée votre capacité d'observation et comment pourriez-vous l'améliorer ?
- Comment pouvez-vous utiliser vos capacités d'observation pour atteindre vos objectifs ?
- Comment pouvez-vous développer votre patience ? Par où commencer ?

TRAVAIL :

- Est-ce que votre travail actuel vous enthousiasme et vous aide à vous sentir vivant ?
- Est-ce qu'il y a de la passion dans votre travail ?

Maison 11 :

AIDE-GUERISON :

- Quelle solution a été mise en place et quelles sont les conséquences de cette solution ? La solution est-elle la cause du problème ?
- Savez-vous demander de l'aide quand vous en avez besoin ? Avez-vous besoin d'apprendre comment faire pour demander de l'aide ? Qui peut vous aider ? Qui a besoin de votre aide en ce moment ? De quelle aide aurait-elle besoin ? Qu'est ce que cela vous couterait ?
- Avez-vous parcouru suffisamment de chemin spirituel pour pouvoir aider autrui ?
- Savez-vous aider autrui sans attendre de récompense ?
- Pouvez-vous aider autrui sans vous diminuer et sans vous manquer de respect ?
- Qu'avez-vous appris sur votre chemin spirituel que vous pourriez partager avec d'autres ?

Comment pouvez-vous apprendre à écouter et soutenir ceux qui ont des difficultés émotionnelles ? Que se passe-t-il en vous quand vous avez la capacité d'écouter et de soutenir autrui ?

- Etes-vous motivé pour servir les autres par pur désir de servir où par le désir de vous servir vous en étant vu comme un maître ?
- Que devez-vous guérir en vous ?
- Avez-vous une vocation à guérir les autres ? Que voulez-vous guérir ?

AMIS :

- Avez-vous des ami(e)s ? Combien avez-vous d'ami(e)s ? Depuis combien de temps ? Que partagez-vous avec vos ami(e)s ?
- Pouvez-vous transformer certaines de vos connaissances en ami(e)s ?
- Quelles sont les ami(e)s qui en ce moment ont besoin de votre présence ?

NOUVEAUTE-INNATENDU :

- Acceptez-vous facilement l'imprévu et la nouveauté ? Etes-vous prêt(e) à aller vers une vie meilleure ?
- Quelles choses nouvelles sont prêtes à naître ou à arriver dans votre vie ?
- Si rien de nouveaux se produit dans votre vie, comment pouvez-vous créé un espace pour que des forces supérieures vous aident à créer de la nouveauté dans votre vie ?
- Que vous-est t'il arrivé d'inattendu récemment ou durant la dernière année? Pouvez-vous y voir l'intervention d'aides et de forces supérieures ? Y avez-vous répondu en saisissant les opportunités offertes ?

Maison 12 :

MEDITATION :

- Avez-vous déjà pratiqué la méditation ? Ou et quand pourriez-vous la pratiquer ?
- Avez-vous tellement été happé par vos obligations quotidiennes et votre vie extérieure que vous avez oublié de consacrer du temps au développement de votre âme et de votre conscience ? Prenez-vous suffisamment de temps pour méditer en profondeur sur votre vie ? A quelle fréquence méditez-vous pour vous reconnecter à Dieu ?
- Avez-vous un lieu chez vous où vous pouvez méditer et vous reconnecter avec Dieu ? Si vous pouviez créer un tel lieu, comment serait-il ?

Que devez-vous faire pour créer dans votre vie un espace-temps dédié à la contemplation et la méditation ?

- Comment pouvez-vous inclure dans votre vie quotidienne la contemplation et la méditation ?

EVOLUTION SPIRITUELLE :

- Avez-vous conscience de vos mémoires ancestrales et de vos mémoires de vies passées et de l'impact qu'elles ont sur votre vie présente ?
- Avez-vous conscience qu'il vous est difficile de vivre votre vraie vie tant que vous n'êtes pas libéré(e) de l'influence de vos mémoires généalogiques et de vos mémoires de vie passées?

Avez-vous fait votre arbre généalogique et des constellations familiales ?

- Avez-vous une mission de vie, une mission sacrée dans votre vie ou vivez-vous simplement selon les attentes de la société? Savez-vous quelle est votre mission sacrée dans cette vie ? Vous êtes-vous senti appelé par une certaine tâche sans y accorder suffisamment d'attention ?
- Si vous deviez choisir une mission sacrée, quelle serait-elle ? Avez-vous besoin de prendre le temps d'y méditer ?

Vous sentez-vous prêt à l'accomplir ? Est-ce le moment d'effectuer un travail pour demander une vision concernant votre mission sacrée ? Comment pouvez-vous appeler cette vision et comment pouvez-vous la rechercher ? Pourriez-vous faire une retraite dans la nature sauvage ou dans un monastère pour demander une vision sur ce que vous pourriez-faire durant le reste de votre vie ? Comment pouvez-vous faire une place à une telle vision en vous ?

- Avez-vous été capable de mettre au point votre propre plan d'évolution spirituelle ?
- Qu'est ce qui est essentiel à votre évolution spirituelle ? Quelles sont les pratiques spirituelles qui pourraient vous aider dans votre vie en ce moment ?
- Comment pourriez-vous aider autrui dans leur évolution spirituelle ? Pourriez-vous le faire par passion et pas pour d'autres raisons ?
- Comment est ce que votre vie spirituelle peut être plus aboutie ?

DEFAUTS DE LA MAISON 12 :

- Avez-vous tendance à vous apitoyer sur votre sort ?
- Avez-vous tendance à jouer un rôle de victime ?
- Vos souffrances proviennent t'elle d'une tendance à résister au fait de murir ?
- Avez-vous déjà été en souffrance et avez-vous pu les transcender ? - Comment pourriez-vous aider autrui à en faire autant ?
- Consommez-vous régulièrement une substance qui vous apporte des ennuis ? Reniez-vous les effets négatifs de ce que vous consommez ? Est-ce que d'autres personnes voient les effets négatifs que vous vous ne voyez-pas ?
- Que pouvez-vous faire pour passer de la souffrance à la transcendance et à la conscience de la présence divine ?

Outil en lien avec le chiffre 20 : Connaissance des procédures de guérison thérapeutique.

Une procédure thérapeutique est d'autant plus efficace qu'elle intègre :
- le corps, l'âme, les émotions et les mémoires.
- L'énergie et la conscience.
- La conscience des origines, de l'incarnation dans la matière et du nécessaire chemin du retour (rassemblement, rééquilibrage masculin-féminin et méditation.
- La conscience du plan d'âme et le plan d'évolution (thème astral, Diamant de Naissance, Thème Maya, Ennéagramme, Thème Yi King etc.).
- Un plan d'action concret pour avancer et donc des objectifs et des résultats visibles.

Repères sur les techniques et procédures thérapeutiques qui existent sur la planète Terre, vous avez :

- Les pratiques thérapeutiques corporelles anciennes d'Inde et de Chine : La médecine Ayurvédique, les yogas (dont Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Kundalini Yoga, Sudharshan Kriya yoga et Kriya yoga), la méditation et la Médecine traditionnelle chinoise (Tuina, acupuncture, équilibre alimentaire, Feng Shui, pharmacopée et Tai Chi-Qi Gong.

- Les pratiques chamaniques anciennes d'Afrique, de Sibérie, d'Amérique et des Philippines : Tradition du Bouti Africain avec rituel d'iboga, les huttes de sudations, les quêtes de vision des amérindiens, les rituels chamanique d'Amérique latine avec ou sans l'Ayahuasca ou le Peyotl, médecine philippine, médecine sibérienne.

- Les pratiques analytiques anciennes : Les thérapies basées sur les travaux de Messieurs Freud, Lacan et Jung. La psychanalyse.

- Les psychothérapies dites brèves : Les thérapies dites « comportementales et cognitives » (Albert Ellis et Aaron Beck), les thérapies dites humanistes (Carl Rogers), les thérapies dites systémiques (Paul Watzlawick et Donald Jackson) et les thérapies dites psychocorporelles (Caycedo, Vittoz, Reich).

- Les thérapies basées sur le travail des mémoires familiales et sur la libération des nœuds émotionnels : Arbre généalogique, psychogénéalogie et constellations familiales (Bert Hellinger).

- Les psychothérapies occidentales modernes impliquant des « constellations » ou « jeux de rôles » : L'analyse transactionnelle, la PNL (voir chapitre 3), la Gestalt thérapie (Fritz et LAURA Peris, Paul Goodman et Ralph Hefferline), la psychothérapie dynamique (Gérard Perrin Voir chapitre 14)).

L'analyse transactionnelle se base sur les interactions de différents « états du moi », le parent, l'enfant et l'adulte, pour trouver des solutions.

La Gestalt thérapie prend en compte l'interaction de l'être humain dans son environnement et fait appel à des techniques variées comme le rêve éveillé, l'imaginaire, la parole, l'émotion, la créativité et l'expression corporelle. La psychothérapie dynamique fait appel à des personnages intérieurs pour désamorcer les difficultés qui ont pris naissance durant l'enfance, difficultés qui sont dues à un lien entre souffrance et plaisir.

- Les thérapies basées sur la respiration : Le Rebirth et La respiration holotropique.
- Les thérapies basées sur la visualisation créatrice : Le rêve éveillé et le rêve éveillé astrologique.
- Les thérapies récentes issues de la synthèse de différentes disciplines : Neuro-végéto thérapie et Neuro-training.
- Les thérapies modernes dites brèves : Kinésiologie, Hypnothérapie, Emotional Freedom technique (EFT), EMDR ET DECEMO, méthode de libération des traumatismes, coaching de vie et PNL.
- Les thérapies basées sur un travail avec les symboles : Astrothérapie et tarothérapie.
- Les thérapies basées sur un travail avec l'hypnose et la communication : PNL et hypnothérapie.

Il existe une très nombreuse littérature et de nombreux sites internet sur ces différentes approches thérapeutiques. Votre objectif est d'aller autant que possible au bout de vous-même, de vivre une vie heureuse et épanouie dans tous les domaines et de retrouver autant que possible la connexion avec « La Source de toute vie » afin de renaitre en une nouvelle forme de vie dans un monde nouveau. Une thérapie peut souvent aider à surmonter des difficultés qui vous empêchent d'atteindre votre but suprême.

Outil en lien avec le chiffre 20 : Les thérapies brèves :

Un bref historique : Les thérapies brèves ont été créés ou nommées comme telles entre 1950 et 2000 aux Etats-Unis et en Europe. Elles ont été mis au point par différents thérapeutes comme Gregory Bateson et le groupe de thérapeutes qu'il rassembla à Palo Alto en Californie (Jay Haley, Richard Fish, William Fry, Paul Watzlawick, John Weakland et Donald Jackson qui fonda son propre groupe de recherche, le Mental Research Institute ou MRI), Milton Erikson et William O Hanlon, Franck Farelli et sa thérapie dite provocatrice, Steeve de Shazer et Insoo

Kim Berg, Michèle Werner Davis et sa thérapie axée sur la création de solutions, Barry Duncan, Habib Davanloo, Scott Miller, Leopold Bellack, Jacques Malarewicz, Dominique Meeglé, Robert Dilts, Marie-Christine Cabié qui fonda l'école de Bruges, Maria Selvini Palazzoli qui fonda l'école de Milan et d'autres. Elles sont pratiquées par des spécialistes formés en communication, psychologie, psychopathologie et psychothérapie.

Les domaines d'application : Les thérapies brèves sont utilisées auprès de toutes les tranches d'âges pour gérer et transformer des addictions, des traumatismes, des dépressions, des phobies, des conflits relationnels ou familiaux ou des problèmes comportementaux comme par exemple la schizophrénie. Elles sont utilisées dans des situations de relations d'aide, d'accompagnement social, de suivi médical, de management et de coaching thérapeutique.

Les principes de bases : La thérapie brève à pour objectif de faire disparaitre un symptôme déséquilibrant, de soulager une souffrance, de restaurer l'estime de soi et de faciliter la création d'une vie nouvelle et cela en peu de temps, c'est-à-dire entre 1 et 10 séances maximum. Elle considère qu'une personne est portée par une structure composée d'un certain nombre d'éléments et qu'il est un système en interaction avec son environnement. Elle prend en compte l'environnement intérieur global d'une personne, sa façon de représenter cet environnement (sa carte personnelle et ses scénarios), ses ressources mobilisables et son environnement extérieur global. Elle part sur le principe qu'une personne a créé son problème parce que c'est la meilleure solution qu'elle ait trouvée, même si elle est inadaptée. Elle part sur le principe que si une personne a créé un problème, elle est capable de créer la solution à ce problème. Elle accompagne la personne de façon à ce qu'elle puisse se dissocier de son problème tout en utilisant les composantes du problème (opinions, croyances et motivations) et l'élan qui s'est exprimé pour mettre en place le problème pour aller vers une solution. Elle respecte l'équilibre global, souvent appelé « écologie », du client.

Gérer les différentes phases de la thérapie : Une thérapie brève est structurée en différente phases ou étapes, chacune faisant appel à des procédures. Ces phases sont décrites dans les paragraphes suivants.

Les fondements de la réussite : Le bon positionnement du thérapeute : Le bon positionnement du thérapeute, d'un point de vue des thérapies brèves, associe une attitude d'humilité à une autorité bienveillante qui sait gérer la liberté

d'action du thérapeute. Ce positionnement doit être mis en place dès le premier contact, téléphonique ou directe, avec le patient ou avec la personne qui demande une action thérapeutique. L'humilité du thérapeute lui permet d'aborder chaque nouvelle situation avec un regard neuf. Elle lui permet d'éviter toute attitude de supériorité et de prendre position de façon précipitée, c'est-à-dire tant que toutes les données nécessaires à l'action thérapeutique ne sont pas claires, nettes et précises. Elle permet au patient de s'exprimer librement. L'humilité permet enfin au thérapeute de se positionner en celui qui ne sait pas comment la solution va émerger tout en ayant foi qu'elle peut émerger et tout en faisant de son mieux pour qu'elle émerge grâce à l'engagement du patient.
Sa capacité à gérer sa liberté d'action est essentielle à la réussite de la thérapie brève car elle lui permet de tenter différentes choses, de changer rapidement de stratégie si la première stratégie ne donne pas de résultats et de diriger le traitement jusqu'à ce qu'une solution satisfaisante soit trouvée.

La création d'une relation constructive entre le thérapeute et le patient pour obtenir les informations nécessaires à la clarification de la difficulté :
Dans un premier temps, le positionnement juste du thérapeute, une attitude d'observation profonde, d'écoute active, de synchronisation (voir ch. 3 et 15), de bienveillance neutre, de disponibilité à ce qui se présente, d'empathie et de service à l'autre permettent d'identifier les repères, le modèle du monde et le fonctionnement du client en termes de croyances et de cheminement de pensées. Cela permet au thérapeute de clarifier la difficulté du patient et de définir sa vision des choses et son positionnement vis-à-vis de sa difficulté mais aussi de la thérapie. Cela lui permet d'obtenir les informations stratégiques qui seront nécessaires à la résolution de la difficulté. Le thérapeute décrit et clarifie la situation et les symptômes en les reformulant avec les mots du client. Il nomme ce qui doit l'être puis met en place une alliance, c'est-à-dire une relation constructive de travail, entre lui ou elle, le ou la thérapeute, et le client. Il vérifie qu'il a bien compris la difficulté de son patient et ce dont il se plaint et valide que son client est ok avec ce qui a été dit concernant l'objet de la plainte.

Le classement des patients en « touristes », « plaignants » et « acheteurs motivés » pour identifier les solutions mises en place par le patient : Afin de clarifier la motivation et le positionnement d'un client puis de mettre en place une stratégie adaptée, il est nécessaire d'identifier ce que le client à tenté et les solutions inadaptées qu'il a créé. La thérapie brève classe parfois les clients en « visiteurs ou touristes », en « plaignants » ou en « acheteurs ».

Le visiteur est peu motivé par le changement et consulte le plus souvent suite à une pression extérieure, sans forcément voir qu'il a un problème. Sa solution est le plus souvent de nier la difficulté et de résister à tout traitement thérapeutique. Le plaignant est moyennement motivé par le changement et il considère le plus souvent que son problème est causé par un élément extérieur et qu'il est une victime. L'acheteur est fortement motivé pour mettre en place des changements mais ne sait pas comment faire. Il à conscience d'être en grande parti responsable de la création de son problème et consulte pour mettre en place des changements grâce à l'aide du thérapeute.
Le thérapeute agit pour que tout patient de type touriste ou plaignant devienne un acheteur motivé et si cela n'est pas possible, il met fin à la thérapie. Il prend conscience de la solution mise en place par le patient puis utilise la stratégie adaptée pour montrer à son patient l'intention positive derrière la solution mise en place et l'inefficacité de cette solution là.

La claire définition de l'objectif et du résultat minimum attendu : Dans un deuxième temps, le thérapeute, grâce à un questionnement approprié et aux réponses du patient, définit un objectif juste avec son client. (Voir la détermination d'objectifs chapitre 7 et les procédures de questionnements aux chapitres 9 et 15). Il valide la motivation du client et son engagement à générer du changement. Dans un troisième temps, il focalise son attention sur la création de changements et d'ajustements appropriés afin d'aller vers l'objectif défini. Cela s'effectue grâce à un changement de la vision des choses, grâce à l'engagement du thérapeute et à l'engagement du client et grâce à l'expérimentation de solutions. Le thérapeute focalise son attention sur le client, sur ses ressentis, son vécu et sa demande, sur ses comportements, ses croyances, ses interactions avec l'environnement et sur ce qui maintient l'existence de sa difficulté dans l'instant présent. Il accompagne et aide le client à avancer à son propre rythme et à trouver ses propres solutions en tant qu'expert de son problème. Il focalise son attention sur l'arrêt des scénarios répétitifs déséquilibrants et sur la création d'une nouvelle histoire, sur la mise en place d'une alternative et sur la prise en compte d'éléments différents. Il focalise son attention et celle du client sur ce qui fonctionne, sur ce qui fait avancer, sur les solutions et sur ce qui donne des résultats et donc sur les ressources du client, sur les états-d'être et les circonstances qui génèrent du progrès et sur les comportements et actions adaptés).

La conscience de ce qui doit être évité et la gestion des résistances : L'objectif de la thérapie brève est de solutionner la difficulté rapidement. L'une des conditions de cette rapidité relative est la vigilance vis à vis des résistances et la bonne gestion des résistances. Pour éviter de déclencher les résistances du patient, le thérapeute doit identifier et comprendre ce qu'il doit à tout prix éviter de dire et donc localiser « le champs de mines » du client, c'est-à-dire là où il ne faut pas aller sous peine d'aggraver le problème. Quand le thérapeute évite de s'engager dans une direction qui suscite des résistances et qu'il cherche au contraire à générer de la fluidité, il obtient la coopération du patient.

Certains patients, souvent par peur inconscience, tentent de résister au traitement thérapeutique. Ils tentent alors parfois de saboter la thérapie ou de limiter la marge de manœuvre du thérapeute à travers des demandes, des conditions ou des restrictions que le thérapeute doit dans la majorité des cas rejeter ou transformer sous peine soit de faire échouer la thérapie soit de la faire trainer en longueur d'une façon totalement insatisfaisante. S'il veut pouvoir guider l'émergence d'une solution, le thérapeute doit préserver sa liberté d'action. S'il ne parvient pas à la préserver, il est alors obligé, en dernier recours, de mettre fin à la thérapie. Dans quelques cas, la résistance peut faire partie de la stratégie thérapeutique et être utilisée pour générer une guérison, tout comme la résistance de l'air est utilisée par un avion pour décoller et voler. Le fait d'avoir conscience de ce qu'il faut éviter permet souvent de savoir ce qu'il faut faire et de trouver la bonne stratégie thérapeutique.

Désamorcer et transformer la solution mise en place par le patient :

Comme disait le scientifique Albert Einstein, "La folie, c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent." Nous avons vu dans le chapitre consacré à la PNL qu'une personne met en place une solution avec une intention positive, parce qu'elle ne sait pas faire autrement. L'une des phases clés de la thérapie brève est d'identifier clairement cette solution puis de faire en sorte de donner au patient une ordonnance, le plus souvent un positionnement avec une certaine vision des choses et une ou plusieurs actions, qui l'empêche d'exécuter sa solution précédente et qui l'incite à expérimenter une nouvelle solution, une solution différente. Afin d'aider les thérapeutes à se repérer pour identifier la solution déséquilibrée mise en place par le patient, les solutions génératrices de déséquilibres ont été répertoriées et classées en différentes catégories. Il est possible d'effectuer une classification selon la symbolique planétaire.

Voici quelques exemples :

La solution du Soleil : J'ai besoin de preuve d'amour et de reconnaissance alors je fais tout pour que l'autre veuille agir de lui-même en faisant ce que je voudrais qu'il fasse mais sans lui dire et je perpétue ainsi la difficulté.
La solution de la Lune : J'ai besoin d'être bien mais j'ai peur qu'un certain événement se produise donc je fais tout pour le décaler dans le temps et perpétue ainsi la difficulté.
La solution de Vénus : J'ai besoin d'harmonie alors je fais tout pour trouver un accord et éviter le conflit et perpétue ainsi la difficulté.
La solution de Mars : J'ai besoin d'efficacité alors je fais tout pour forcer, empêchant l'énergie de circuler de façon fluide et naturelle et perpétue ainsi la difficulté.
La solution de Saturne : J'ai besoin de sérénité alors mon juge moral déclare l'autre coupable, l'accuse, l'oblige à se justifier et à se défendre, se déclare lui-même innocent et perpétue ainsi la difficulté.
Les solutions de Mercure et Jupiter sont liées à un besoin d'être écouté, entendu, compris pour Mercure et de prendre sa place, d'aventure et d'espace pour Jupiter.

Enfin, différentes stratégies sont possibles pour mettre en place la nouvelle solution.

La cocréation d'une solution à l'aide de différentes stratégies et de différents outils et techniques: Différents outils et techniques ont été créés pour faire émerger des solutions puis pour les expérimenter. L'utilisation de ces outils passe par une maîtrise de la communication (PNL, rhétorique (voir chapitre 3 et 15)), du questionnement stratégique (voir chapitre 9 et 20) et des différents éléments du langage thérapeutique comme l'utilisation d'une échelle d'évaluation (voir chapitres 15 et 16), la présupposition ou le « faire comme si », l'utilisation de métaphores (films, contes, animaux), la personnification de l'élément problématique avec utilisation éventuelle de statuettes en bois pour les représenter et le recadrage. Le recadrage permet au client de voir les choses autrement, de comprendre sa situation de façon différente, de s'accepter tel qu'il est et petit à petit de changer de cadre et donc de repères. Il permet de générer de l'optimisme, de nourrir l'espoir qu'un changement est possible et de mettre en place une dynamique de changement.

Enfin la mise en place d'une certaine discipline à travers des actions organisées aide le patient à retrouver le plaisir de maîtriser de plus en plus sa vie et ainsi de reprendre son pouvoir et donc son autonomie. L'hypnothérapie est parfois utilisée. L'une des stratégies est d'inviter le client à se projeter dans

l'avenir dans une situation où le problème est résolu comme par miracle et à observer ce qui est alors différent.

Une autre stratégie est de modifier l'un des éléments du comportement générateur de déséquilibres afin de générer une modification globale du comportement. Une autre stratégie essentielle consiste à proposer au client des actions à accomplir ou des rituels à effectuer afin de nourrir la dynamique de changement et de mettre en place un nouveau scénario.

La PNL utilise les techniques d'ancrage pour mettre en place de nouveaux comportements (voir chapitre 3 et 11). La stratégie de la suite des petits pas permet d'avancer au rythme du client. Enfin, l'approche dite transpersonelle peut prendre en compte la tendance à reproduire des schémas généalogiques, le sens spirituel de la vie, la mission de vie, le travail sur la part d'ombre et le besoin d'évolution de la conscience. La stratégie qui donnera les meilleurs résultats sera bien souvent radicalement différente de celle initialement utilisée par le patient. Elle consistera développer une vision nouvelle, à maintenir son attention focalisée sur l'objectif clairement défini et à mettre en place une ou plusieurs actions, même en apparences mineures, qui sont à la fois nouvelles, différentes par rapport au passé, acceptables et réalisables par le patient dans sa vie quotidienne. La capacité à utiliser le système de référence du patient et Le recadrage et sont souvent utilisés pour aider le patient à accepter la nouvelle solution et les actions à accomplir.

L'évaluation et la validation du résultat : Lorsque le problème a été clairement défini en début de thérapie, le thérapeute demande souvent au patient de lui indiquer, dans une échelle de 1 à 10 ou de 1 à 20, l'intensité de sa difficulté ou le degré de mal-être généré par sa difficulté. Les progrès réalisés peuvent également être évalués à différents moments au cours de la thérapie. Quand le thérapeute ou le patient estime que le temps de terminer la thérapie est arrivé, le thérapeute propose à nouveau d'effectuer la même évaluation qu'en début de thérapie. Cela permet alors de boucler la boucle et de terminer le cycle.

Mettre fin à la thérapie et redonner l'autonomie au patient : Une thérapie brève dure entre une et dix séances, rarement plus. La fin de la thérapie peut être décidée soit par le thérapeute, soit par le patient. La meilleure condition de l'arrêt se produit quand l'objectif thérapeutique est atteint, donc quand la difficulté dont se plaignait le client prend fin, quand il se sent prêt à arrêter le traitement et quand il cesse de se plaindre parce qu'il considère soit que son

ancien problème n'en est plus un, soit parce qu'une solution à fonctionné et qu'il est satisfait. Parfois cependant, des imprévus liées à des nécessités familiales, professionnelles, sentimentales ou financières obligent à mettre fin au traitement thérapeutique. Quelquefois, la thérapie est arrêtée, soit par le client, soit par le thérapeute, même si la difficulté dont se plaignait le client n'est que partiellement résolue ou pas résolue du tout. Les causes de cet arrêt peuvent par exemple être liées au temps (plus de temps serait nécessaire), à l'échec de la stratégie thérapeutique ou parce que le client n'est pas encore prêt à résoudre sa difficulté même s'il en a le désir. Le thérapeute gère alors la situation de façon à terminer un cycle tout en laissant la porte ouverte à d'autres futurs possibles.

Outil en lien avec le chiffre 20 : La sonothérapie.

La sonothérapie combine le son et des protocoles thérapeutiques. Vous trouverez plus d'informations à ce sujet dans le livre « Passion Bols » que j'ai écris avec mon ami Alain Métraux. Les sons générateurs de guérison peuvent être produits par la voix humaine sous formes de voyelles ou de mantras, par des bols tibétains, par des vaisseaux de cristal, par des diapasons thérapeutiques en métal ou par de la musique et divers instruments de musique comme la harpe. Voici un tableau des sons utilisés pour créer des mantras ou ce que l'on nomme son chant de vie. Les sons dz, ps, th et kl existent également en plus du tableau. Vous pouvez réciter chaque colonne ou chaque ligne et observer ce que vous ressentez !

	a	è	é	euh	o	ou	u	aille	ing
B	ba	bè	bé	beuh	bo	bou	bu	baille	bing
c/k/q	ka	kè	ké	keuh	Ko	Kou	ku	kaille	king
D	da	dè	dé	deuh	do	dou	du	daille	ding
F	fa	fè	fé	feuh	fo	fou	fu	faille	fing
G	ga	gè	gé	geuh	go	gou	gu	gaille	ging
H	ha	hè	hé	heuh	ho	hou	hu	haille	hing
Hr	hra	hrè	hré	hreuh	hro	hrou	hru	hraille	hring
J ou dj	j	jè	jé	jeuh	jo	jou	ju	jaille	jing
Jr j espagnol	jra	jrè	jé	jreuh	jro	jrou	jru	jraille	jring
L	la	lè	lé	leuh	lo	lou	lu	laille	ling
M	ma	mè	mé	meuh	mo	mou	mu	maille	ming
N	na	nè	né	neuh	no	nou	nu	naille	ning
P	pa	pè	pé	peuh	po	pou	pu	paille	ping

N	**na**	**nè**	**né**	**neuh**	**no**	**nou**	**nu**	**naille**	**ning**
R	**ra**	**rè**	**ré**	**reuh**	**ro**	**rou**	**ru**	**raille**	**ring**
Ch	**cha**	**chè**	**ché**	**cheuh**	**cho**	**chou**	**chu**	**chaille**	**ching**
S	**sa**	**sè**	**sé**	**seuh**	**so**	**sou**	**su**	**saille**	**sing**
T	**ta**	**tè**	**té**	**teuh**	**to**	**tou**	**tu**	**taille**	**ting**
V	**va**	**vè**	**vé**	**veuh**	**vo**	**vou**	**vu**	**vaille**	**ving**
W	**wa**	**wè**	**wé**	**weuh**	**wo**	**wou**	**wu**	**waille**	**wing**
X	**xa**	**xè**	**xé**	**xeuh**	**xo**	**xou**	**xu**	**xaille**	**xing**
z	**za**	**zè**	**zé**	**zeuh**	**zo**	**zou**	**zu**	**zaille**	**zing**
+m fina	**+am**	**+èm**	**+ém**	**+euhm**	**+om**	**+oum**	**+um**	**-**	**-**

Vivre le meilleur du chiffre 20 : Vous apprenez à prendre conscience du rôle et du fonctionnement de votre juge intérieur et à le canaliser grâce à un apprentissage des lois spirituelles qui régissent toute vie.

Vous agissez pour répondre à un appel vous invitant à découvrir votre nature multidimensionnelle, à éveiller votre conscience, à équilibrer et synchroniser votre masculin et votre féminin, à prier et à évoluer, de façon à devenir votre vérité profonde, à mourir à ce qui ne vous appartient plus et à faire l'expérience de la foi, de la transcendance, de la « vision sacrée » et de la « résurrection ». Vous consacrez ainsi un temps à votre évolution spirituelle puis à transformer en vous ce qui doit l'être de façon à accoucher de vous-même. Vous prenez conscience que vous pouvez incarner ce que vous êtes éternellement uniquement dans un état de joie. Vous apprenez à vivre dans la joie, à maîtriser la forme, à vous donner une seconde chance et à célébrer la vie à travers notamment le service et les chants.

Vous prenez conscience de vos mémoires ancestrales et de vos mémoires d'âme et vous apprenez à les gérer, c'est-à-dire à rendre à vos ancêtres, avec amour et respect, ce qui leur appartient puis à donner la juste forme à ce que vous portez en vous.

Vous apprenez durant votre vie terrestre à prendre en compte l'au-delà et à préparer votre vie future dans l'au-delà, en vivant le plus possible, en menant une vie équilibrée, dans un état d'amour et en développant une pratique, nommée « sorties hors du corps » ou « sorties astrales », consistant à se détendre profondément, à se ressentir comme un être vivant et vibrant à l'intérieur du corps physique, à faire circuler l'énergie dans la colonne vertébrale en connectant les centres d'énergie du sexe, du cœur et de la tête, à utiliser des

affirmations pour transférer la conscience du corps physique dans le corps astral puis pour explorer en conscience les différents états d'être et les différents mondes existant dans l'au-delà. Vous prenez conscience qu'il existe un lieu que toute personne qui s'encielle doit à un moment visiter afin de faire l'expérience dite du « jugement dernier », où elle visionne sa vie sur Terre et les conséquences de ces actions et non-actions.

Vous prenez conscience que la suite de votre vie dans l'au-delà dépendra de cette expérience. Vous apprenez à prier en apprenant premièrement à chercher. Vous consacrez ainsi un temps à votre vie intérieure et à la méditation, où vous apprenez à immobiliser votre corps avec douceur, à être totalement détendu et relaxé, mais toujours alerte, à respirer naturellement et profondément, dans l'intensité de l'instant présent, jusqu'à ne presque plus vous apercevoir que votre conscience est dans un corps physique. Vous apprenez à ignorer toute pensée, son, couleur ou toute image qui chercherait à attirer votre attention, en ne lui accordant aucune importance. Puis vous apprenez à entrer dans un silence vivant et pulsant au rythme de l'éternité, de façon à vous ressentir comme un liquide vibrant contenu dans un récipient, dans un état de calme rempli de confiance et de foi, libre de tout désir, de toute impatience, de toute attente et de toute crainte.

Vous prenez conscience qu'il s'agit, par étapes, de rassembler tout ce qui vous appartient éternellement, de réunir votre masculin et votre féminin, puis de devenir, par étapes aussi, le contenu de votre corps spirituel afin de renaitre dans ce corps, dans un état de lumière et d'amour, où vous vous reconnectez à la forme de vie qui vous a créé ; « la Source ». Vous apprenez ensuite à demander et à définir les projets et les objectifs qui sont justes pour vous. Vous faîte en sorte pour cela d'écouter, d'entendre, d'incarner la parole impeccable, d'utiliser la magie de la parole mais aussi de conformer votre vie selon « la Nécessité », qui conduit à la liberté et qui seule permet de « recevoir ».

Vous apprenez enfin à frapper, c'est à dire à vivre dans l'instant présent, à accomplir vos devoirs quotidiens dans la vie et dans l'action en faisant toujours de votre mieux et à faire appel à la force de l'amour et à la force de la foi.

Vous prenez conscience que vous êtes un être d'amour et que c'est le pouvoir de l'amour qui vous permet d'obtenir la victoire sur vous-même, de renaitre à votre éternité, de retourner là d'où vous venez, de faire ainsi retentir la trompette de l'Archange et de vivre une vie nouvelle.

Etape 21 : Allez au bout de vous-même.

Le message spirituel sacré du chiffre 21 : Le chiffre 21 symbolise la destination de toute âme humaine incarnée sur Terre, c'est-à-dire le placement de sa conscience réunifiée, rééquilibrée dans son masculin et son féminin et aussi libérée des mémoires au centre du corps spirituel où une étincelle de lumière divine reconnecte alors cette même conscience à « la Source de toute vie ». C'est le ruisseau ou la petite goutte d'eau qui retourne à l'océan. C'est un long chemin et il est important d'avoir conscience que ce chemin existe.

Le chiffre 21 est en lien avec les parcours d'intégration, les parcours d'évolution à l'aide de différents outils, différentes procédures, différentes techniques et différentes pratiques. Voici une proposition de parcours d'intégration accompagné d'une bibliographie. Tous les êtres humains sont reliés entre eux par d'invisibles fils que l'on peut comparer à des fibres optiques souples et d'une longueur infinie. La plupart de ces fils sont et resteront toujours éteints tandis qu'une quantité plus ou moins importante de lumière circule entre les personnes qui s'aiment ou se connaissent.

Si une partie d'un parcours d'évolution peut et doit être parcourue en solitaire, une autre partie ne peut être parcourue que grâce à l'accompagnement d'une personne qualifiée, consciente et responsable, c'est-à-dire ayant premièrement une réelle ouverture du cœur, une présence ancrée à la fois dans le corps, dans le cœur et dans l'âme et enfin les compétences techniques pour amener une âme vers sa libération.

Outil en lien avec le chiffre 21 : Créer votre parcours de développement personnel :

Cycle 1 : Réintégrer les 10 grandes puissances de votre âme :

Introduction : Questions à vous poser : Qu'est ce qu'il y a ici et maintenant ? Qu'avez-vous besoin de conscientiser, de travailler et de réharmoniser ? Où avez-vous besoin de mettre de l'attention, de l'amour et de la maîtrise ? Quel est votre objectif ?

- Quel chemin a parcouru l'âme que vous êtes ?
- Quelles qualités avez-vous développées ?
- Quel est votre but dans cette vie ?
- Quelle part de votre mission est déjà réalisée ?
- Que vous reste-t-il à faire ?
- Que devez-vous faire pour le réaliser ?

Objectif principal : Connaissance de votre plan d'âme, de votre projet de vie, de votre structure psychologique et de votre plan d'évolution avec :

- Votre Diamant de Naissance ou plan d'évolution
- Votre thème astral approfondi
- En option : Votre thème Maya

Propositions de lectures :

Livre 1 : Le Tarot Eternel par Eric Jackson Perrin
Livre 2 : Le Diamant de Naissance par Eric Jackson Perrin
Livre 3 : Les bases de l'astrologie par Eric Jackson Perrin
Livre 4 : Maîtriser l'analyse et l'interprétation du thème astrologique par EJP
Livre 5 : Les mystères de l'astrologie Maya par Eric Jackson Perrin
Livre 6 : Le chemin de votre vérité profonde par Eric Jackson Perrin

Objectifs secondaires : Conscience de ce que vous créez dans votre vie. Travail sur la réintégration de vos planètes, avec mise en place d'objectifs dans chaque domaine de votre vie, soit concrètement :

1- Votre fonction bien-être (Lune) : Travail sur votre naissance, vos parents, vos mémoires, vos émotions et votre bien-être. Travail avec le rêve éveillé libre ou le rêve éveillé astrologique.

Propositions Pour développer votre bien-être :

Proposition de lecture : Emotions mode d'emploi. Christel Petitcollin et le rêve éveillé libre de Georges Romey.

- Exemple de méditation guidée : Le voyage dans le lieu des mémoires (personnelles, familiales ou mémoires de vies passées).

- Travail sur l'alimentation et sur l'eau : Consommer des légumes et des fruits (kiwi, goji, cacao) et osmoser, réinformer et vortexer votre eau.

- Travail avec le rêve : Rêve éveillé et le rêve éveillé astrologique.

2- Vos fonctions de réussite (Soleil et Mars) : Travail sur votre énergie, votre vitalité, votre présence, vos valeurs, votre identité, votre estime de soi, votre amour et vos capacités créatrices. Travail sur Votre motivation, votre confiance en vous, votre affirmation de soi, votre capacité à prendre une décision et à passer à l'action.

Propositions de lectures pour réussir :

Livre 1 : Wake up par Christine Lewiki
Livre 2 : Manuel des chakras par Shalila Sharamon
Livre 3 : Les onze lois de la réussite par Anthony Robbins
Livre 4 : L'éveil de votre puissance intérieure Anthony Robbins
Livre 5 : Votre mission de vie par Dan Millmann
Livre 6 : Le pouvoir du moment présent par Eckhart Tollé
Livre 7 : Le livre de l'art royal par Bô Yin Râ

Exemple de séances de coaching que vous pouvez faire :

Séance 1 : La sphère de vos objectifs
Séance 2 : Passer de votre rêve à votre réalité
Séance 3 : Gérer votre saboteur
Séance 4 : Rencontrer et questionner votre guide
Séance 5 : Ancrer votre confiance en vous
Séance 6 : Découvrir votre film de vie
Séance 7 : Faire un collage pour voir votre passé/présent/futur
Séance 8 : Rencontrer le meilleur de vous-même
Séance 9 : Ecrire votre testament
Séance 10 : Apprendre à méditer

3- Votre fonction d'adaptation et de communication (Mercure) : Travail sur votre communication et votre adaptation.

Propositions de lectures pour communiquer efficacement et humainement :

Livre 1 : Le petit prince par Antoine de Saint Exupery
Livre 2 : Les 4 accords Toltèques par Don Miguel Ruiz
Livre 3 : La communication non violente par B.Rosenberg
Livre 4 : Comment se faire des ami(e)s par Dale Carnegie
Livre 5 : Actualisez votre potentiel avec le MKT de réseau par John Kallench

4- Votre fonction de vie et de lien dans la matière (Vénus) : Travail sur votre joie, votre plaisir, votre bonheur, votre relation à l'argent et à l'abondance (Vénus matière). Votre couple intérieur et extérieur, votre équilibre, votre harmonie. (Vénus aérienne).

Propositions de lectures pour créer une vie de couple harmonieuse :

Livre 1 : Comment trouver l'âme sœur et la garder par Anne Teachworth
Livre 2 : La puissance de l'amour par Raphael Payeur
Livre 3 : La sainte folie du couple par Paule Salomon
Livre 4 : Le Mariage par Bô Yin Râ
Livre 5 : Faire l'amour de manière divine par Barry Long
Livre 6 : Le livre du bonheur par Bô Yin Râ

Livre 7 : Esprit et forme par Bô Yin Râ
Livre 8 : Les femmes viennent de Vénus par John Gray
Livre 9 : Psychologie de la vie conjugale par Roger Mucchielli
Livre 10 : Le guide de la personne heureuse par Vanessa Mielczareck
Livre 11 : L'expérience du bonheur par Bruno Giuliani

5- Votre fonction d'épanouissement dans le monde (Jupiter) : Travail sur votre place en ce monde, votre intégration sociale, votre autorité, votre épanouissement, votre expansion et votre abondance.

Propositions de lectures pour créer l'abondance dans votre vie :

Livre 1 : Votre mission de vie par Dan Millmann
Livre 2 : Psychologie de la relation d'autorité par Roger Mucchielli
Livre 3 : Les 7 plumes de l'aigle par Henri Gougaud
Livre 4 : Les enseignements de Don Carlos par Victor Sanchez
Livre 5 : Techniques de visualisation créatrice par Shakti Gawain
Livre 6 : Les constellations d'abondance par Sarah Le chevalier
Livre 7 : Devenez la source de votre abondance par Sanaya Roman
Livre 8 : Osez devenir riche par Nathalie Cariou
Livre 9 : Comment attirer l'argent et l'abondance par Mary Laure Teyssedre

6 - Votre fonction de cheminement vers votre vérité profonde (Saturne) : Travail sur vos questions, votre évolution, votre pratique de la méditation, votre cheminement vers la sérénité et la réalisation de votre projet de vie.

Propositions de lectures pour prendre conscience de l'ordre du monde.

Livre 1 : Le hasard n'existe pas par K.O Schmidt
Livre 2 : Les secrets de l'âme par William Buhlmann
Livre 3/4 : Le livre du Dieu Vivant et Le but suprême par Bô Yin Râ

7- Votre fonction de libération (Uranus) : Travail sur votre libération, votre contribution au plan des anges, votre aide, vos relations amicales et votre relation à la liberté.

Propositions de lectures pour développer la fonction de thérapeute en vous :

Livre 1 : L'origine des problèmes et leurs solutions par Gérard Perrin
Livre 2 : De la thérapie à l'initiation par Gérard Perrin
Livre 3 : Désagrégation des traumatismes hérités par Philippe Palem
Livre 4 : Le décodage intuitif par Sylvain Belanger
Livre 5 : Les guérisseurs russes par Petra Naumayer
Livre 6 : Les grandes victoires de la psychologie par Pierre Daco
Livre 7 : Psychologie par Jean Delay
Livre 8 : La relation d'aide par Carl Rogers
Livre 9 : Dialectique du moi et de l'inconscient par Carl G Jung

Livre 10 : Le choix de la liberté par Richard Bandler
Livre 11 : Espoir et résilience par Dan Short
Propositions de lectures pour devenir acquérir plus de liberté :

Livre 1 : Jonathan Livingston le Goéland par Richard Bach
Livre 2 : Le fantôme de la liberté par Bô Yin Râ

8- Votre fonction de transcendance ou de communion avec le divin (Neptune) : Travail sur l'intégration de vos mémoires généalogiques et de vos vies passées, sur votre foi, votre communion avec le grand tout, votre amour inconditionnel et votre expérience de la présence divine.

Propositions de lectures pour accéder au sacré et communier avec l'amour :

Livre 1 : Le Prophète par Kalil Gibran
Livre 2 : La prophétie des Andes par James Redfield
Livre 3 : Autobiographie d'un yogi par Yogananda
Livre 4 : La vie des Maîtres par Baird Spalding
Livre 5 : Conscience et absolu et Je Suis par Nissargadatta Maharaj
Livres 6 : 4h44 et suites de Anne Robillard

9- Votre fonction de transformation et de préparation à votre vie future dans l'au-delà (Pluton) : Travail sur votre vouloir le plus profond, vos pulsions archaïques, vos combats pour la lumière, Vos transformations, votre gestion du saboteur, votre relation à la sexualité et votre relation à l'au-delà.

Propositions de lectures pour sortir de la matrice et prendre conscience de l'au-delà :

Livre 1 : Oscar et la dame rose par Eric Schmitt
Livre 2 : Les thanathonautes et l'empire des anges par Bernard Weber
Livre 3 : Le livre de l'au-delà par Bô Yin Râ
Livre 4 : 40 années d'expériences de sorties hors du corps par Akhena
Livre 5 : Le voyage hors du corps par Robert Monroe
Livre 6 : Voyage au delà du corps par William Buhlmann
Livre 7 : 0,001% par Marc Auburn
Livre 8 : La dixième prophétie par James Redfield
Livre 9 : La matrice énergétique par Richard Bartlett

Cycle 2 : Guérison de vos blessures d'âme et Travail sur les mémoires (mémoires émotionnelles, mémoires généalogiques et mémoires de vies passées).

Propositions de lectures, constitution de votre arbre généalogique et constellations familiales :

Livre 1 : Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même par Lise Bourbeau
Livre 2 : Ces histoires qui guérissent par Louis Mehl-Madrona
Livre 3 : Bienheureuse maladie par Bruno Repetto
Livre 4 : Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres par Nina Canault

Livre 5 : Psychogénéalogie appliquée par Paola del Castillo
Livre 6 : Constellations familiales de Bert Hellinger
Livre 7 : Aïe mes aïeux par Anne Ancelin

Découvertes et pratique des techniques suivantes auprès de spécialistes : KINESIOLOGIE, EFT, GTS, EMDR-DECEMO, THE WORK, NEURO-TRAINING.
Rêve éveillé libre et rêve éveillé astrologique.

Cycle 3 : Pratique de la respiration : Pratique d'une technique de respiration consciente. Exemple : Stage de base de la fondation « Art de vivre » (voir site artdevivre.fr) et technique de yoga « Sudharshan Kriya yoga ».

Cycle 4 : Pratique de la méditation et du silence intérieur : Intégrer les chapitres 9 et 10 sur « la méditation » et » la méditation des cycles » puis pratiquer la méditation.

Cycle 5 : Travail corporel :

- Pratique des chants sacrés.
- Pratique de la danse des cinq rythmes ou de la Biodanza
- Massage et rééquilibrage énergétique avec la Médecine Traditionnelle chinoise et/ou la Médecine Ayurvédique.
- Pratique de la marche et du Tai Chi
- Pratique d'une activité corporelle qui vous convienne

Cycle 6 : Gestion de projet.

- Définition de votre projet de vie et de votre projet d'évolution
- Mise en place d'actions pour avancer.
- Reconnaissance et célébration de votre réussite.
- Travail en réseau pour faire avancer l'humanité vers sa libération

Vous pouvez vous-même créer votre propre parcours en fonction de vos inspirations et en fonction de ce que vous sentez juste pour vous. Le parcours qui est juste vous emmène vers plus de joie et vers plus de sérénité. Il vous donne la sensation de cheminer sur un sol solide.

Outil en lien avec le chiffre 21 : Exercice de récapitulation

Le chiffre 21 représente un cycle de 3x7 jours. Cela correspond à l'un des temps nécessaire pour intégrer certains processus. Les autres temps du cycle sont 40 jours, 90 jours, 108 jours, une année et deux années.

Il est dans la nature humaine d'aimer faire un bilan ou un point quand une action a été accomplie ou quand un cycle est terminé. Ce point se nomme une récapitulation. Récapituler aide à terminer un cycle et à préparer le cycle suivant.

Un point peut ainsi être effectué à la fin de chaque journée, juste avant de vous endormir. Vous pouvez visualiser les événements qui se sont produits dans la journée, vous en souvenir, en observant ce que vous avez fait ou pas fait et les conséquences que cela a engendrées. Vous pouvez aussi remercier les personnes concernées par cette journée, à commencer par vous-même.

Puis lorsque la récapitulation de la journée est faîtes, vous pouvez également imaginer votre journée du lendemain et ainsi apporter de la fluidité dans cette journée. Vous verrez que cette pratique change beaucoup de choses.

Outil en lien avec le chiffre 21 : Exercice d'ouverture au monde

(Technique Hélène Givaudin)

Le but de cet exercice est d'expérimenter un processus qui vous permet de prendre conscience de vous et de vous connecter au monde qui vous entoure. Cet exercice se pratique en position assise ou allongée. Vous mettez une main sur le ventre et l'autre main sur le thorax (cœur-poumons). A l'inspiration, vous visualisez en prononçant la phrase : « j'inspire le monde en moi ». A l'expiration, vous visualisez en prononçant la phrase : « J'expire qui je suis au monde ».

Outil en lien avec le chiffre 21 : Apprendre à utiliser le Yi King :

Le livre qui donne des réponses pour prendre les bonnes décisions.

Introduction : Le Yi King est originaire de Chine. Il est issu d'une très ancienne culture chamanique avant d'avoir été modernisé, directement ou indirectement, par différents personnages clefs comme Fu Hi, le roi Wen, Confucius et Lao Tsé. Le mot Yi, qui représente le Soleil et la Lune, signifie « Les cycles perpétuellement changeants de la vie qui se renouvelle éternellement à partir de la source immuable ». Jing ou King signifie la trame d'une étoffe qui permet de stocker des informations. Ainsi, le Yi King signifie le livre des transformations ou des changements. C'est un livre où sont décrites toutes les situations humaines typiques pouvant exister dans la vie d'une personne et d'une organisation. Ces situations peuvent être simples et quotidiennes, ou beaucoup plus profondes. C'est un guide que l'on peut consulter pour obtenir une réponse à une question. C'est un système d'information qui est comme le code génétique de la vie en mouvement. Il permet de poser une question afin d'avoir une réponse quand au sens d'une situation et à la nécessité d'une situation, c'est-à-dire ce qu'il est nécessaire d'être et de faire pour évoluer en harmonie avec l'ordre naturel des choses. Il permet de donner du sens, de savoir quand quelle situation vous vous trouvez et de savoir ce qu'il y a de mieux à faire pour évoluer harmonieusement. On consulte le Yi King en faisant appel à la partie « sage « de notre âme. L'on créé une synchronicité entre une question que l'on a et une réponse que l'on obtient en lançant des pièces. Il y a alors une mise en mouvement de votre âme et de votre être spirituel, avec votre corps, afin d'obtenir une information. Nous allons voir comment on fait.

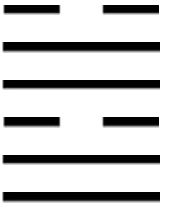
Le système d'information « Yi King » est composé de deux caractères qui représentent l'énergie féminine et l'énergie masculine. En occident, on utilise le mot Grec pour caractère, c'est-à-dire gramme.

Comme on regroupe les caractères par trois puis par 6 et parfois par deux, on parle donc de trigrammes, d'hexagrammes et dans certaines situations très spécifiques (peau de l'hexagramme nucléaire) de bigrammes.

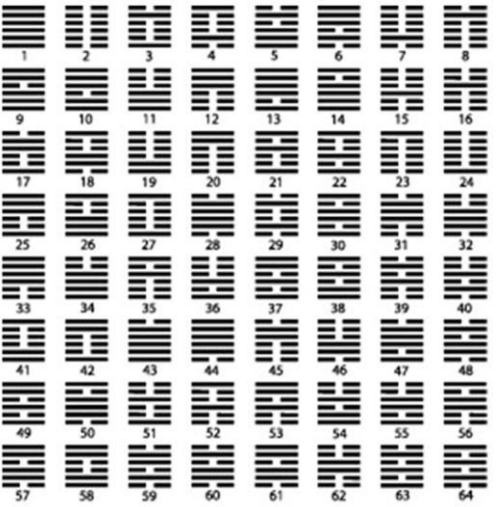
Le premier caractère ou gramme est un trait discontinu. ▬ ▬ On lui donne une valeur numérique de 2. Sur une pièce, il est représenté par le côté « pile » où il y a des lettres ou des chiffres. Le second caractère ou gramme est un trait continu. ▬▬▬ On lui donne une valeur numérique de 3. Sur une pièce, il est représenté par le côté « face » où il y a une image, un symbole.

Parce que tout élément en mouvement a trois phases dans sa vie (commencement, milieu et fin) les grammes sont multipliés par trois pour former des trigrammes. Un trigramme se dit « Ba Gua » en Chinois.

Il y a mathématiquement 8 trigrammes différents qui symbolisent les différents phénomènes naturels. Ensuite, parce que l'être humain se trouve entre la Terre en bas et le Ciel en haut, on superpose deux trigrammes pour créer un hexagramme, donc avec cette fois six caractères. Chaque situation est ainsi représentée avec un symbole, appelé «hexagramme » en occident, et il y a mathématiquement 64 hexagrammes. Un hexagramme commence par le bas (position 1) et se termine en haut par la position 6.



Les 64 hexagrammes du Yi King arrangé par le roi Wen



Un trait continu peut se transformer en trait discontinu quand on obtient trois « faces » en lançant les pièces et un trait discontinu peut se transformer en trait continu quand on obtient trois « piles » en lançant les pièces. On ajoute alors une petite croix au trait discontinu pour indiquer qu'il est mutant et un petit rond au trait continu.

Chaque hexagramme peut se transformer en un symbole différent, d'où le nom donné au Yi King « le livre des mutations ».

Fondements du Yi King : Le Tao est la pierre fondatrice du Yi King et son point de référence originel. Le terme Tao regroupe plusieurs concepts.

Le premier est celui du chemin de retour à Soi expliqué à plusieurs endroits dans ce livre (chapitre 1). Le chemin du retour passe par un rassemblement en conscience des différentes parties de votre âme, en les vivant et en les maîtrisant, par un rééquilibrage intérieur entre vos énergies masculines et féminines et par le fait de conformer votre vie avec les lois spirituelles, en consacrant une partie de votre vie au développement personnel, afin de retrouver l'unité avec votre Source créatrice, cet état de connexion dans l'amour se nomme Dieu dans la religion Chrétienne.

Le second concept est l'évolution harmonieuse, en accord avec la Nécessité, en accord avec l'évolution naturelle des choses. La Nécessité, symbolisée dans la Grèce antique par la déesse **Ananké**, est la loi de l'évolution qui indique ce qu'il est le plus judicieux d'être et de faire à chaque instant pour que les choses évoluent favorablement, pour être en phase avec l'évolution. **Kairos** est le temps aligné avec la Nécessité. Kairos était chez les grecs le dieu du temps, mais pas du temps linéaire représenté par Chronos. Kairos est l'instant présent dans toute son intensité, en étant relié à son être supérieur et à « La Source de toute vie » ; temps ou cohabitent le passé, le présent et le futur et où les attitudes et les actes sont en harmonie naturelle et en synchronicité avec la Nécessité. Ce concept est représenté dans le Yi King par L'hexagramme 61, « En Synchronicité totale » ou « la vérité intérieure ». Le Tao, c'est, d'une façon très concrète et pragmatique, adopter à chaque instant l'attitude juste et faire ce qui est juste, d'un point de vue des lois de l'évolution, de l'ordre cosmique, des exigence d'une situation et en tenant compte des différents facteurs présents dans l'environnement, afin d'en tirer le plus grand bénéfice. C'est dans cet esprit qu'à été conçu le Yi King et qu'il devrait être utilisé.

Procédure pour consulter le yi King avec des pièces : Vous choisissez le bon environnement et vous vous mettez dans un état de calme intérieur. Vous posez votre question que vous écrivez de préférence sur une feuille. La façon dont vous posez votre question est importante. Il est judicieux de posez une question aussi précise que possible quand à la période de temps concernée, quand à votre besoin, votre difficulté, le lieu, les personnes impliquées et l'enjeu de la situation. Une bonne question est posée à la première personne du singulier et comporte des verbes d'action. Elle comporte toujours qu'une seule possibilité et jamais de choix. Si vous hésitez entre deux possibilités, il est alors judicieux de poser une question pour chaque possibilité.

Exemples : Quelle est le sens de la situation ? Comment surmonter telle difficulté (que vous décrivez synthétiquement) ? Comment telle décision (que vous décrivez synthétiquement) va-t-elle affecter ma vie ? Est-il judicieux de … ?
Je ressens le besoin de …quelle en serons les conséquences ? Que puis-je conseiller à …tel proche ?

Vous lancez vos trois pièces une à une ou ensemble puis vous placez les en rangée comme ceci Le côté face = 3 et le côté pile =2. Une lancée de trois pièces vous permet d'obtenir une ligne. Vous effectuez 6 lancées de trois pièces. Vous obtenez 6 lignes que vous notez de bas en haut.

Vous pouvez ainsi obtenir les combinaisons suivantes : Trois pièces identiques génèrent une ligne mutante.

Valeur 2+2+2 = 6 vous notez alors ▬ ▬ x

Trait yin mutant qui se transforme en trait yang

Valeur 2+2+3 = 7 vous notez alors ▬▬▬

Trait yang statique qui reste statique

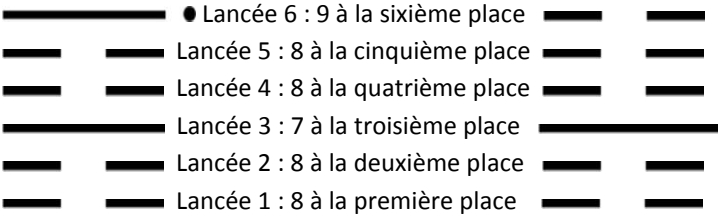
Valeur 3+3+2 = 8 vous notez alors ▬ ▬

Trait yin statique qui reste statique

Valeur 3+3+3 = 9 vous notez alors ▬▬▬ •

Trait yang mutant qui se transforme en trait yin

Vous obtenez soit un hexagramme avec des 7 et des 8, sans lignes changeantes, nommé *hexagramme statique* ou *hexagramme de situation*, soit un hexagramme avec des lignes changeantes ou mutantes (total 6 ou 8). Quand une seule ligne est mutante, le nouvel hexagramme se nomme *hexagramme dérivé*. Quand plusieurs lignes sont mutantes, le nouvel hexagramme se nomme *hexagramme transformé.*



Ensuite, avec le tableau des hexagrammes, vous obtenez le numéro de l'hexagramme. Vous écrivez alors : Hexagramme 56, 6m ligne mutante, qui se change en Hexagramme 15.

TABLEAU DES HEXAGRAMMES

TRIGRAMME SUPERIEUR ▶ / TRIGRAMME INFERIEUR ▼	KIEN	KOUEN	TOUAI	LI	SOUEN	KEN	TCHEN	KAN
KIEN	1	11	43	14	9	26	34	5
KOUEN	12	2	45	35	20	23	16	8
TOUAI	10	19	58	38	61	41	54	60
LI	13	36	49	30	37	22	55	63
SOUEN	44	46	28	50	57	18	32	48
KEN	33	15	31	56	53	52	62	39
TCHEN	25	24	17	21	42	27	51	3
KAN	6	7	47	64	59	4	40	29

Ensuite, avec le tableau associant les numéros et les noms, vous obtenez le nom de l'hexagramme. Si vous avez un hexagramme sans lignes mutantes, vous interprétez l'hexagramme général. Vous lisez premièrement le résumé plus bas. Si vous voulez approfondir, vous pouvez vous reporter au **livre « Le Yi King pratique »** que j'ai écrit et qui est publié aux éditions Quintessence. Si vous avez des lignes mutantes, vous lisez la signification de la position qui indique dans quelle situation vous êtes et ce qu'exige la nécessité. Si vous voulez approfondir, vous pouvez vous reporter au « Le Yi King pratique ». Vous faites le lien entre votre question et la réponse obtenue puis vous définissez un plan d'action que vous appliquez. Ainsi, avec le Yi King, vous pouvez prendre les bonnes décisions et progresser en harmonie avec votre évolution et en harmonie avec l'ordre des choses.

L'image et le jugement : Deux critères associés à des repères visuels. De nombreuses personnes utilisant le Yi King ont l'habitude d'associer un symbole aux différents critères, pour avoir un repère visuel et des indicateurs synthétiques en sachant que cela est très « occidental » et ne se pratique pas en Chine.

Désastre ★★★★ ou ☹☹☹☹

Infortune ou fermeture ou disharmonie ★★★ ou ☹☹☹

Humiliation et danger ★★ ou ☹☹

Petit soucis. Rien n'est avantageux ★ ou ☹

Cela est juste, il n'y a pas d'erreur, de faute et donc de blâme. ☆ ou 😐

Tout est avantageux. Succès ☆ ou ☺

Fortune ou ouverture ou harmonie ☆☆ ou ☺☺

Grande fortune. Sublime réussite ☆☆☆ ou ☺☺☺

Suprême fortune ☆☆☆☆ ou ☺☺☺☺

Stop : Vous n'allez pas dans la bonne direction. ●

Go : Vous êtes en harmonie avec l'ordre cosmique et pouvez allez de l'avant. ●

NOM DES HEXAGRAMMES et leurs complémentaires

Tableau des hexagrammes et de leurs complémentaires : Exemple : le 2 est le complémentaire du 1							
1 : Le pouvoir créateur	2	17 : Suivre	18	33 : Le retrait stratégique	19	49 : La révolution	4
2 : L'Eternel Féminin	1	18 : Remédier le corrompu	17	34 : Gérer le pouvoir	20	50 : Le chaudron (l'ordre cosmique)	3
3 : Les débuts difficiles	50	19 : L'avancée positive	33	35 : La lumière progresse	5	51 : L'orage	57
4 : L'inexpérience de la jeunesse Page 47	49	20 : La vision sacrée Page 96	34	36 : Obscurcissement de la lumière Page 144	6	52 : La montagne Page 192	58
5 : L'attente stratégique Page 50	35	21 : La loi et le châtiment Page 99	48	37 : La famille Page 147	40	53 : L'évolution graduelle Page 195	54
6 : le conflit Page 53	36	22 : La forme Page 102	47	38 : L'opposition Page 150	39	54 : La concubine Page 198	53
7 : L'armée Page 56	13	23 : L'éclatement Page 105	43	39 : L'obstacle Page 153	38	55 : La plénitude Page 201	59
8 : La civilisation Page 59	14	24 : Le retour à l'ordre Page 108	44	40 : La libération Page 156	37	56 : Le voyageur Page 204	60
9 : Gérer l'hiver Page 62	16	25 : l'intuition connectée Page 111	46	41 : La diminution Page 159	31	57 : L'adaptation sociale Page 208	51
10 : La conduite juste Page 65	15	26 : La puissance apprivoisée Page 114	45	42 : L'augmentation Page 162	32	58 : Joie du partage Page 211	52
11 : La force du cœur. Page 68	12	27 : Nourrir Page 115	28	43 : La résolution Page 165	23	59 : La dissolution Page 214	55
12 : Le déclin Page 71	11	28 : Le seuil critique Page 120	27	44 : Résister à la tentation Page 168	24	60 : Les justes limites Page 217	56
13 : Communauté avec les hommes Page 74	7	29 : L'eau du ravin Page 123	30	45 : Le rassemblement Page 171	26	61 : Synchronicité totale Page 220	62
14 : Le grand avoir Page 77	8	30 : Le feu Page 126	29	46 : La poussée vers le haut Page 174	25	62 : Le petit passage Page 224	61
15 : L'humilité Page 80	10	31 : L'attraction Page 129	41	47 : L'épreuve Page 177	22	63 : Après l'accomplissement Page 227	64
16 : Page 83 L'enthousiasme	9	32 : La durée Page 132	42	48 : Le puits Page 180	21	64 : Avant l'accomplissement	63

SIGNIFICATION RESUMEE DES COUPLES D'HEXAGRAMMES

1-2 : Définissez des objectifs puis organisez-vous, affirmez-vous et exprimez votre pouvoir créateur et votre besoin de mouvement avec confiance pour réussir de manière visible. **2 :** Dans un état d'écoute, de réceptivité et de foi qui sait attendre, laissez-vous guider par votre intuition et soyez au service de la vie avec naturel, fluidité et dévouement.	**3-50 :** Une nouvelle situation, intense et désordonnée, lutte pour prendre forme et pour cheminer vers un ordre nouveau, grâce aux efforts appropriés et à une organisation du chaos initial. **50 :** La situation évolue, dans une continuité logique vers un ordre cosmique éternel, grâce à un engagement dans la vie quotidienne tout en prenant soin de l'évolution spirituelle, grâce à des nourritures adaptées et grâce à l'aide des Dieux !
4-49 : L'apprentissage de la jeunesse : situation du maître qui doit éduquer et structurer ou du débutant qui doit effectuer un apprentissage et intégrer un enseignement afin d'acquérir des compétences et plus de maturité – Tension qui s'apprête à générer une métamorphose, une révolution, une transformation, un désapprentissage et un abandon de ce qui est obsolète.	**5-35 :** Le ciel va apporter la pluie à la terre. Un processus est en cours, nécessitant une attente stratégique active qui se nourrit et se maintien en forme efficacement sur tous les plans pour être prêt à agir quand l'heure viendra - Brillez comme un Soleil levant, exprimez vos talents, soyez visible et saisissez une opportunité afin de générer un progrès rapide.
6-36 : Deux volontés allant dans deux directions différentes génèrent un conflit qui nécessite de s'investir dans son dénouement, en effectuant un ajustement, un choix, en trouvant un compromis et une solution, afin d'apporter l'harmonie et la joie - Rester à l'écart, caché dans l'ombre, pour vous protéger d'une situation conflictuelle indépendante de votre volonté et faîtes un travail pour maîtriser en vous votre ombre et votre lumière.	**7-13 :** Etre comme un général qui mobilise armes et armées, avec discipline et un objectif juste, pour diriger une lutte collective et obtenir une victoire – Développez votre réseau et participez à votre communauté, en permettant aux hommes de se rassembler librement, en acceptant leurs différences, pour générer un progrès collectif.
8-14 : Perpétuer la civilisation en s'investissant dans une association, comme créateur ou participant, avec justesse et intelligence relationnelle – Etre un centre dirigeant éclairé qui optimise les ressources des membres de la communauté pour générer une grande réussite.	**9-16 :** Gérer, avec sérieux et discipline, en étant attentif aux petites choses, les contraintes et les restrictions de ressources de l'hiver pour préserver votre sécurité – Eveiller et mobilisez votre enthousiasme et votre motivation, ou celle d'autrui, pour canaliser et partager les ressources renaissantes du printemps, pour trouver l'aide dont vous avez besoin et pour saisir l'opportunité d'une vie nouvelle.
10-15 : Réagissez avec discernement à une sollicitation délicate, choisissez le bon chemin et mettez-vous en marche avec la conduite juste et gérez le	**11-12 :** Exprimez votre vitalité et votre force du cœur pour vous insérez, avec confiance, optimisme et créativité, dans un contexte positif porteur et générateur

mouvement afin de faire avancer la situation – Modérez vos pulsions et vos excès, canalisez un puissant pouvoir, avec humilité et souplesse, en évitant de saboter ou d'être une personne soumise, afin d'avancer avec sérénité.	de prospérité printanière florissante – Vous adapter à une force obscure et contre-productive qui génère disharmonie, décadence, une crise ou un déclin automnal.
17-18 : Suivre le mouvement, coopérer et offrir vos services, en vous adaptant avec foi et souplesse, pour participer à un courant porteur de progrès - Diagnostiquer, guérir et suivre la cicatrisation d'une blessure, d'une mémoire ou d'un élément corrompu et toxique pour remédier à un courant disharmonieux, retrouver votre libre arbitre et créer une évolution constructive.	**19-33 :** Mettre en valeur et exprimer vos compétences, favoriser la collaboration harmonieuse de deux êtres lumineux et aidez autrui à atteindre leurs objectifs pour générer une avancée positive et la réussite – Retirez-vous avec naturel et intelligence et mettez vous à l'abri pour ne pas être atteint par un courant négatif et préparez secrètement votre retour pour le prochain cycle.
20-34 : Lors d'un rituel ou d'une réunion, prenez du recul, de la hauteur et de la profondeur, puis développez une vision complète, nouvelle, claire, sacrée et alignée avec la Nécessité - Exprimez votre grandeur et votre puissance, utilisez vos compétences et votre pouvoir pour gérer un projet d'envergure, accomplir de grandes réalisations et pour générer un important progrès.	**21-48 :** Utilisez vos ressources avec stratégie et discernement, intervenez énergiquement et tranchez pour écarter un obstacle qui empêche la libre circulation de l'énergie afin de rétablir justice, ordre et harmonie ou d'aller au bout de quelque chose – Vous approvisionner en ressources dans le puits de la vie pour nourrir votre bien-être et vous régénérer.
22-47 : Exprimez la forme avec justesse et ouvrez-vous à la beauté pour révéler ou embellir un contenu et une richesse, pour générer harmonie et état de grâce, afin de mettre en valeur une essence – Si la joie, la forme, la confiance, l'énergie et l'arbre généalogique ne sont pas gérées en conscience, avec justesse et équilibre, elles se perdent et engendrent un enfermement, un sentiment d'insécurité et une épreuve épuisante.	**23-43 :** Des énergies toxiques, dévalorisantes ou disharmonieuses déclenchent un éclatement, une usure, une destruction des formes, la fin ou la mise hors service de quelque chose. Un travail intense de purification génère un rééquilibrage énergétique permettant une reconnexion à l'essence de vie. - Une volonté déterminée perce à travers un obstacle, canalise un mouvement et créé des formes avec résolution en expulsant tout élément disharmonieux afin de préserver l'équilibre et la cohésion.
24-44 : Juste après le solstice d'hiver, début janvier, on abandonne l'ancien, on	**25-46 :** Agir avec spontanéité et innocence, en écoutant son enfant

s'intériorise et on organise le retour au printemps pour redémarrer d'un nouveau cycle – Au solstice d'été, on s'extériorise, on accueille la rencontre entre le masculin et le féminin, on crée des liens émotionnels, on résiste à une tentation qui séduit et tente de prendre le pouvoir, on s'accouple et on génère une fluidité pleine de vie.	intérieur, son intuition, les signes, les coïncidences et tout événement inattendu, en voyant les choses telles qu'elles sont, pour s'intégrer dans les flux de la vie – Avancer avec joie et constance, lentement mais surement, en contournant tout obstacle et en fournissant des efforts organisés pour générer une nouvelle phase de croissance.
26-45 : Définissez un objectif central, exprimez votre lumière et utilisez votre puissance créative apprivoisée avec discipline pour entreprendre, prendre votre place, réussir un grand projet, vous réaliser et vous enrichir– Rassembler les informations, les hommes et les moyens, préparer et mettre en place une logistique selon un plan et des étapes préconçus puis travailler en réseau pour faire aboutir un projet en acceptant que les choses prennent du temps.	**27-28 :** Se nourrir sur tous les plans au quotidien pour générer un bien-être et une fluidité, pour partager et pour perpétuer la vie - Se surpasser et effectuer un ajustement exceptionnel pour franchir un seuil, effectuer une grande traversée et transformer une situation sous tension. Exprimer ensuite la parole d'une façon impeccable et céleste.
29-30 : Plonger dans l'obscurité, franchir le vide, aller au fond de l'inconscient et faire face aux dangers pour trouver les trésors de l'âme - Développez votre clarté, exprimez votre intuition, brillez dans la lumière, mobilisez votre force de motivation afin d'agir efficacement pour atteindre vos objectifs.	**31-41 :** Créer des formes, attirer pour séduire et influencer, dans de bonnes conditions de sécurité, afin d'engendrer plus d'harmonie et de développement dans le monde - Diminuer à l'extérieur, puis intérioriser les formes, les ressources, l'énergie et le plaisir pour en extraire l'essence afin de générer un enrichissement spirituel.
32-42 : Dans un mariage entre deux énergies complémentaires, faire durer le mouvement en cours en maintenant le cap - Saisir toute opportunité nouvelle en aidant pour générer une augmentation de l'énergie et de la joie.	**37-40 :** Se ressourcer et se régénérer, en créant la bonne organisation, des liens émotionnels et du bien-être, pour perpétuer la vie au sein d'une famille – Se libérer du passé, des liens, des influences familiales et culturelles, de nœuds émotionnels, d'un système de pensée rigide, de croyances et répétitions inadaptées et des tensions pour faire réapparaitre la lumière et créer un nouveau cycle de croissance.
38-39 : Générer une opposition, une dualité, une séparation, une tension équilibrée entre deux opposés pour	**51-57 :** Choc imprévisible qui secoue et réveille, nécessitant une ferme prise en main d'une situation puis une adaptation

accroitre votre conscience de l'unité qui transcende puis exprimer votre spécificité - Surmonter et franchir un obstacle, un mur, un manque, une obstination, pour faire avancer la vie avec fluidité vers un nouveau chemin.	à la Nécessité pour créer une situation nouvelle – Exercer une influence discrète et pénétrante sur les affaires du monde en se pliant, avec douceur et intelligence, aux règles de la situation afin de servir la vie.
52-58 : Structurez par un objectif et des plans. Cheminez lentement ou solitairement, dans un état de calme et d'introspection, pour bâtir votre cathédrale intérieure. Ouvrez votre œil spirituel et méditez afin d'accéder à la sérénité et à votre vérité profonde - Utiliser votre créativité, votre volonté de joie et votre intelligence relationnelle pour générer des liens harmonieux, de la joie et du bonheur.	**53-54 :** Cheminer dans l'évolution graduelle du mariage ou d'une relation consentie qui s'enracine en profondeur tout en évoluant vers les hauteurs, pour atteindre un épanouissement serein - Sortir, après un revirement, d'une relation contre-nature et misérable de concubine, de domestique, de dépendance disharmonieuse dépourvue de libre-arbitre servant une volonté extérieure.
55-59 : Situation extraordinaire de réussite, grâce à la gestion d'un projet grandiose et à la maîtrise des richesses, permettant de générer un état d'abondance, de plénitude et de briller comme le Soleil à midi - Dissoudre et balayer ce qui empêche d'exprimer sa nature divine puis lâcher prise, ouvrir son cœur, communier et réunifier votre âme avec amour inconditionnel pour générer une situation nouvelle et fluide correspondant aux aspirations profondes.	56-60 : Sortir de vos limites, occuper l'espace, voyager au-delà des frontières, explorer de nouveaux mondes pour élargir vos horizons et votre vision – Vous fixer des limites justes, avec discipline, pour délimiter les frontières et pour préserver votre équilibre, votre santé, votre joie, vos relations et la civilisation.
61-62 : Centré dans l'instant présent, avec calme, confiance et empathie, synchronisez-vous avec votre vérité profonde et la Nécessité, puis agissez intuitivement pour aller droit au but vers votre objectif – Avec discrétion, simplicité, humilité et courtoisie, prenez soin des affaires courantes, de la maintenance du nid, des détails, en évitant tout changement et faîtes juste un petit pas de plus.	**63-64 :** Reconnaissez, surveillez et gérez la fin d'un cycle et l'arrêt d'un système dynamique, puis organisez-vous et anticipez pour prévoir la suite, le prochain cycle - Redémarrez un nouveau cycle dans un nouveau monde où tout reste à faire, à structurer et à mettre en place.

Les six positions et ce qu'elles exigent :

La position 1 ou place du commencement : Elle exprime l'entrée dans une situation ou l'arrivée proche d'une situation, l'introduction, le tout début, les prémices, le commencement, la mise en marche des événements, la cause première et les pulsions instinctives plus ou moins conscientes qui contribuent à nous mettre dans la situation. On est encore en dehors de la situation, sur le point d'y entrer, en phase de découverte. C'est une position d'inspiration, de motivation, de dureté énergique, d'action et d'enthousiasme. On rassemble son énergie pour aller de l'avant.
Cette position comporte une part d'incertitude et le risque, par manque de préparation ou d'expérience, d'aller trop vite, d'agir de façon impulsive, désorganisée et irréfléchie. La nature de cette position est yang. Mots clefs : Démarrage, initiative, action.

Position 2 ou place du fonctionnaire : Les pulsions instinctives sont stabilisées et prennent forme, s'organisent et se concrétisent de façon pratique pour gérer les questions matérielles de la vie quotidienne, en s'adaptant à l'environnement. Cette position, synonyme de stabilité et d'équilibre, est considérée comme favorable. Tout comme la position précédente, la position 2 est en lien avec les bases et des besoins primaires. Elle est associée au fonctionnaire subordonné qui rempli sa tâche avec rigueur et fidélité, au nom d'une autorité nationale. C'est la position des intérêts personnels et des réalisations concrètes. La nature de cette position est yin. Mots clefs : Concrétisation, stabilisation, organisation des détails, gestion, le corps, de désir et le plaisir.

Position 3 ou place de transition, de passage : Les bases matérielle étant définies et acquises, il est temps de se préparer à passer à l'étape supérieure, d'accéder au trigramme supérieur vers des objectifs plus élevés à travers une transformation et de s'occuper des affaires sociales et des questions liées à l'être humain. Cette position de transition est considérée comme instable, incertaine, difficile, inconfortable, souvent pleine de tensions de part les choix et les réajustements à effectuer et donc défavorable. Seules de grandes capacités d'adaptation, une intelligence pratique et une bonne communication permettent d'éviter des risques de dispersion et d'égarement dans de mauvaises directions. La nature de cette position est yang. Mots clefs : Mouvement, passage, transformation nécessaire, transition, difficulté.

Position 4 ou place du ministre: On met ici en place, à travers une communication juste et une organisation adaptée, les directives du dirigeant dont on dépend tout en faisant remonter les informations utiles au bon déroulement des affaires humaines. C'est la position stratégique du cadre ou du ministre qui gère les affaires humaines. Il maîtrise les événements, peut les faire évoluer et fait appliquer les consignes de son responsable tout en lui fournissant un état des lieux de la situation. Cette position est à la fois favorable, car le ministre est proche du Roi et jouit de sa confiance, et délicate, car nécessitant de demeurer sans blâme sous peine de se faire avertir ou pire éjecter. Elle permet une conscience sociale et une certaine envergure d'esprit. La nature de cette position est yin. Mots clefs : Relations sociales, concrétisation dans un contexte, gestion de projet.

Position 5 ou place du roi, du souverain : La situation est ici gérée et maîtrisée dans tous ses aspects avec intelligence et autorité. La victoire est obtenue et la situation est stable. C'est la place de l'autorité, du dirigeant, du Maître, du Roi, du souverain et des affaires célestes. Cette ligne a la vocation naturelle de diriger l'ensemble de l'hexagramme. Elle est en général la plus favorable de l'hexagramme. La nature de cette position est yang. Mots clefs : Maîtrise, commandement, direction, éclairage, réussite.

Position 6 ou place du sortie, du fou ou du sage: Là où la première ligne décrit les causes et le commencement, la sixième décrit les effets et la fin d'une situation. Suivant la façon dont les choses vont se transformer, cette ligne est tantôt favorable et tantôt défavorable. On récolte ce qu'on a semé. C'est la position du sage en harmonie avec le ciel qui éclaire le souverain ou du fou qui s'égare parce qu'il n'est plus en harmonie avec le ciel, victime de son ignorance. La nature de cette position est yin. Mots clefs : Fin, sortie, sagesse ou folie et égarement, transition, transformation.

L'une des règles du Yi King : Quand une situation nécessite une attitude active, c'est-à-dire yang, une ligne continue yang située à dans une position idéale yang (1, 3, 5) tend à être favorable. De même, si la situation exige une attitude d'écoute et d'observation, une ligne discontinue yin située à dans une position idéalement yin (2, 4, 6) tend à être favorable. Une ligne Yang en position yin n'est pas à sa place, elle tend à être affaiblie et a plus de difficulté à s'exprimer. De même pour une ligne yin dans l'une des positions yang.

Les huit trigrammes : *Dans un hexagramme, le trigramme supérieur du haut représente l'objectif, l'idéal, les affaires célestes et l'attitude juste envers l'extérieur. Le trigramme intérieur du bas représente la situation présente, la situation concrète et l'attitude intérieure juste.*

Présence du trigramme du ciel dans un hexagramme : Cela implique la nécessité d'adopter une attitude active, d'utiliser la créativité et l'autorité, de faire preuve de dignité, de noblesse, de générosité, de grandeur, de prendre les choses en mains, de diriger, d'être visible, clair et lumineux, d'aller à l'essentiel, d'être synthétique, de se fixer des objectifs réalistes, de s'organiser efficacement pour les atteindre, de se donner les moyens nécessaires, d'exprimer le meilleur de soi-même, de réussir et d'être « céleste ».

Présence du trigramme de la Terre dans un hexagramme : Cela implique la nécessité d'être réceptif, humble, dévoué, malléable, naturel, sympathique, d'écouter, de suivre et de servir, de se nourrir et se ressourcer, de générer du bien-être, de respecter le juste rythme, d'être en lien avec le public ou la famille et de prendre soin des petites choses.

Présence du trigramme de l'eau dans un hexagramme : Cela implique la nécessité d'avancer avec fluidité et ténacité, de s'adapter au terrain avec souplesse, de contourner ou dissoudre les obstacles, de franchir un pont ou un abîme, de se transformer, d'évacuer ses toxines, d'accepter les gens et les situations telles qu'elles se présentent, de gérer les émotions et les angoisses, d'aller au-delà des illusions et des ombres, de tenir compte de l'invisible, de percer les mystères, d'avoir conscience des risques et des dangers, d'éviter la misère et la souffrance, de guérir ses blessures, de faire preuve de compassion et de pardonner, d'écouter son intuition et de suivre le chemin de moindre résistance, avec naturel, vers l'océan éternel.

Présence du trigramme du feu dans un hexagramme : Cela implique la nécessité d'agir, d'être dans l'instant présent, dans le corps, de faire preuve de clarté, de vigilance et de chaleur, d'incarner la spontanéité, de trouver la motivation, d'utiliser la force de frappe, d'assurer, d'être efficace, de faire preuve de courage et de dynamisme, de prendre des décisions et des initiatives, de faire preuve d'ardeur, d'enthousiasme et de virilité, de trouver le combustible nécessaire, d'exprimer son énergie, son dynamisme, son autorité et ses compétences, de vibrer de passion, de donner le meilleur de soi-même et d'obtenir des résultats et des victoires.

Présence du trigramme du tonnerre dans un hexagramme : Cela implique la nécessité de stimuler, d'exciter, de propulser en mouvement, de faire jaillir l'énergie, de progresser, d'écouter et intégrer les signes, de se synchroniser avec la volonté divine, de travailler en groupe, en réseau ou à l'international, de connecter les choses, de trouver des solutions, de s'adapter à l'imprévu, de gérer des projets avec fermeté et dynamisme, d'exprimer sa spécificité et son sens psychologique, de générer un état de liberté intérieure et d'engendrer une renaissance.

Présence du trigramme de la montagne dans un hexagramme : Cela implique la nécessité de s'intérioriser, d'aller à l'essentiel, d'être patient, de rester immobile, de surmonter les difficultés, de structurer, de fournir les efforts nécessaires, de cheminer, de construire, d'apporter des limites et des restrictions, de méditer, de cultiver le calme intérieur et la sagesse, de faire preuve de d'honnêteté, de maturité et de rigueur, d'accomplir ses devoirs, d'assumer ses responsabilités, de mettre en place une organisation dans la durée, de faire preuve de maîtrise de soi et d'accéder à sa vérité profonde, d'être dans sa vérité profonde et de persévérer.

Présence du trigramme du vent dans les arbres dans un hexagramme : Cela implique la nécessité de communiquer, de se renseigner, d'apprendre, de s'éduquer, de s'adapter avec douceur dans l'espace en fonction des exigences du terrain, de gérer l'espace du monde, de préserver l'environnement, de prendre en compte et respecter les règles et l'autorité, d'élargir ses horizons dans un mouvement d'expansion, de faire preuve d'habileté et d'ingéniosité, d'incarner une autorité, de guider ou d'être guidé, de rester souple, optimiste et opportuniste, d'exprimer un sens du service et des affaires et de grandir pour s'épanouir.

Présence du trigramme du lac dans un hexagramme : Cela implique la nécessité de sourire, d'exprimer sa volonté de joie et d'être dans la joie, d'exprimer une conscience corporelle, de faire des choix en accord avec ses vrais désirs, de créer des formes, du bonheur et de l'abondance, d'exprimer sa richesse et son intelligence relationnelle, de gérer ses ressources, de partager, de créer des liens, de coopérer pour faire vivre la civilisation, de faire preuve de mesure, d'équilibre, de justesse et d'harmonie.

Si vous souhaitez mieux connaître la culture et la façon de penser chinoise, si vous avez entendu parler du Yi King et souhaitez apprendre à l'utiliser et si vous souhaitez acquérir un outil d'aide à la décision simple et extrêmement pertinent, vous pouvez venir à Lyon faire u*n* atelier d'une journée, en général le samedi.

Vivre le meilleur du chiffre 21 : Ce chiffre vous amène à faire la synthèse de toutes vos expériences et à mordre aux travers des derniers obstacles qui pourraient exister entre votre état actuel et un état de liberté totale.

Vous avez conscience de l'importance de la forme, de la joie, du plaisir, d'être incarné, d'être la vie en action, de l'importance des nourritures et vous agissez pour créer des richesses et pour générer l'abondance. Vous avez conscience que chaque être à son propre accomplissement. Vous avez conscience de votre pouvoir créateur, de votre pouvoir de décision, de votre autorité, d'être roi dans votre royaume mais aussi de l'importance des objectifs que Vous fixez, de là où vous mettez votre attention et de vos intentions.

Vous avez conscience que l'objectif suprême est de vivre pleinement chaque partie de votre être puis de les rassembler toutes en les amenant dans votre cœur, en votre centre, afin de vous reconnecter à votre « source créatrice divine » dans un élan d'amour. Vous avez conscience que toutes vos actions découlent de votre vision, de vos décisions et que ce sont elles qui façonnent votre destin. Vous utilisez votre volonté, votre pouvoir de décision, votre capacité d'engagement, votre passion, vos capacités d'organisation, votre intelligence et votre autorité pour transformer les événements jusqu'à obtention du résultat nécessaire. Vous avez conscience de la vie dans l'au-delà, de l'aspect transitoire de la matière, de vos ombres et de votre éternité. En faisant à chaque instant de votre mieux pour améliorer ce qui est, vous mettez votre énergie au service de la vie. Vous avez conscience que c'est par le service envers la vie que Vous réalisez pleinement et que tout accomplissement véritable nait de l'union avec Dieu. Vous utilisez votre intelligence psychologique et technologique pour trouver des solutions et apporter un progrès et vous travailler en réseau. Vous apprenez à aider et à accepter l'aide d'autrui.

Ainsi, vous définissez des objectifs légitimes et nobles, prenez des décisions, fixez les étapes, mettez en place une stratégie, trouvez puis organisez les ressources nécessaires, communiquez avec les mots justes et vous coordonner vos ressources et votre environnement pour atteindre vos objectifs, vous réaliser, pour faire l'expérience de la plénitude, de l'épanouissement et de la plus belle forme que peut prendre votre être et votre vie.

Vous avez conscience des origines spirituelles de l'être humain et des processus d'incarnation qui scindent l'être humain en un pôle masculin et un pôle féminin et le déconnecte presque entièrement de sa source créatrice. Vous avez conscience qu'un être humain est constitué d'un corps spirituel autour duquel gravite une âme faite de multiples volontés et que cet ensemble est incarné dans un corps physique.

Vous avez conscience que l'âme ne peut grandir que par la vie et l'action dans le monde, dans l'instant présent et qu'elle ne peut s'épanouir que par la prière, la méditation et par un cheminement effectué dans une totale liberté de choix où une partie de la vie est consacrée au développement spirituel.

Vous avez conscience des différents enseignements nécessaires, en lien avec le corps spirituel (Le Père), l'âme (le Fils) et le corps physique (le Saint Esprit), qui sont accessible à l'humanité pour que ces membres puissent retrouver le chemin de l'union avec Dieu. Vous avez conscience de l'importance d'harmoniser votre masculin et votre féminin.

Vous savez que chaque âme finira un jour par se rassembler à nouveau autour de son centre et vous êtes motivé pour apporter votre contribution à l'évolution de la vie, parfois en dispensant certains enseignements et toujours en jouant votre rôle dans le monde, en dansant votre vie, dans la réjouissance, en étant un artiste de la vie afin d'apporter de l'amour, de la conscience, de la vie, de la joie et de l'enchantement là où vous êtes. Vous organisez ainsi votre vie pour concrétiser vos aspirations les plus élevées, pour pouvoir un jour devenir la vie dansante qui occupe l'espace de votre corps spirituel, pour devenir « les lauriers du vainqueur » et pour renaitre dans un corps nouveau, en tant que « fils » du « Père », en tant « qu'étoile nouvelle rayonnante » ou en tant que contenu de votre corps spirituel.

Etape 22 : Etre une personne libre et heureuse

Le message spirituel sacré du chiffre 22 : La vie est éternelle, impérissable et multidimensionnelle. Il n'y a pas de commencement et pas de fin, simplement des cycles de vie et des espaces de vie avec des portails qui mènent à ces espaces.

La tendance de la vie est de créer des formes mais aussi des formes de vie et de détruire des formes afin d'en créer de nouvelles. Ta propre volonté et ton propre choix t'ont incité à te déconnecter de la Source de toute vie afin d'expérimenter le monde de la matière. C'est donc uniquement par ta propre volonté que tu peux te reconnecter à cette même Source de toute Vie ! Et la seule personne qui puisse décider et choisir de soit continuer à errer comme un mammifère sur cette terre ou soit vivre en tant qu'enfant de la Source, c'est-à-dire reconnecté à la Source de toute Vie par l'étincelle divine au centre de ton corps spirituel, c'est toi !

Qu'est ce que la liberté ? C'est simplement la connaissance et l'application des lois spirituelles ou l'action conforme à la nécessité, c'est-à-dire à la loi de l'évolution naturelle de la vie. Pour avancer vers plus de liberté intérieure, il est nécessaire que ta conscience écoute les élans de ton âme, tes inspirations et que ta volonté aille dans le sens de tes inspirations profondes. Le chiffre 22 te donne toutes les ressources pour être une personne libre et heureuse, en harmonie avec la Nécessité, avec la juste évolution des choses. Il te permet d'exprimer ton génie et ta spécificité, et d'apporter ta contribution pour que la vie avance vers des formes nouvelles.

Vous remettre sur les rails du Tao ou du chemin :

En occident, dans la Grèce antique, il y avait une gardienne de l'évolution qui se nommait Ananké. Même les dieux lui obéissaient ! Ananké est La Nécessité, c'est-à-dire la loi de l'évolution qui indique ce qu'il est le plus judicieux d'être et de faire à chaque instant pour que les choses évoluent favorablement. Ananké était très étroitement reliée à Kairos. Kairos était chez les grecs le dieu du temps, mais pas du temps linéaire représenté par Chronos. Kairos est l'instant présent dans toute son intensité, en étant relié à son être supérieur ; temps ou cohabitent le passé, le présent et le futur et où les attitudes et les actes sont en harmonie naturelle parfaite et en synchronicité totale avec la Nécessité.

Le concept de « cheminer en harmonie avec la Nécessité », « avec la juste évolution des choses » « selon l'ordre du monde » avait alors toute sa place.

Cette notion de cheminement d'évolution redevient d'actualité, dans les temps modernes, grâce à la culture chinoise et au mot Tao. Le Tao est la pierre fondatrice et le point de référence principal du système d'informations utilisé en Chine mais aussi du Yi King, outil de décision stratégique et livre de sagesse Chinois. Le terme Tao décrit le concept du « chemin de retour à Soi » que l'on appelle parfois « La Voie » ou encore le « Dharma » en Inde. Voici à nouveau quelques explications sur ce chemin du retour, décrit à maintes reprises dans ce livre.

L'univers, animé par la vie, est un mélange de mouvement cyclique et d'équilibre gravitationnel. La vie tend ainsi vers le mouvement et vers l'équilibre, en une succession de cycles.

Depuis la Source de Lumière pure s'effectue un mouvement de la Conscience où la vie est créée, par paliers, sous des formes de plus en plus denses, jusqu'aux mondes de la matière. Puis il y a un retour vers les mondes spirituels et vers la Source. Avant de s'incarner dans la matière, l'être humain vivait dans les mondes spirituels en tant qu'Etre bipolaire, à la fois masculin et féminin, uni à sa Source Créatrice. Il y avait alors, dans un même corps, de nature spirituelle, un Homme et une Femme. Certains Etres Humains Bipolaires, lorsqu'ils se sont approchés des mondes matériels, ont fait le choix de s'incarner et d'expérimenter les mondes de la matière. Dès lors, la conséquence de ce choix est une scission en deux pôles masculins et féminins, dans deux corps séparés, une fragmentation de l'âme en pleins de morceaux autonomes et une déconnection quasi-totale avec la Source Créatrice de tout.

Le chemin du retour passe ainsi par un rassemblement des différentes parties de l'âme, en les vivant en conscience et en les maîtrisant, par un rééquilibrage intérieur entre les énergies masculines et féminines et par le fait de conformer sa vie avec les lois spirituelles, en consacrant une partie de sa vie au développement personnel, afin de retrouver l'unité avec la « Source Créatrice ».

Ainsi, le Tao, c'est, d'une façon très concrète et pragmatique, adopter à chaque instant l'attitude juste et faire ce qui est juste au moment opportun, d'un point de vue des lois de l'évolution, de l'ordre cosmique, des exigence d'une situation, en tenant compte des différents facteurs présents dans l'environnement, afin d'en tirer le plus grand bénéfice et d'avancer avec joie et fluidité.

Le Tao est en quelque sorte le plan cosmique d'évolution ramené à la vie quotidienne d'une façon très concrète. A l'intérieur de ce plan, chaque individu fait parti du tout et chaque situation est considérée non seulement en tant que telle, mais aussi d'une façon beaucoup plus large, par rapport à l'ensemble de l'univers visible et invisible. Lorsque chaque chose est à sa place, lorsque les attitudes et les choix sont justes, un équilibre dynamique se produit et débouche sur une évolution bénéfique.

Le Taoïsme est une façon de vivre selon le concept du Tao, initiée par le maître spirituel ou Archange Lao Tsé, auteur du livre « le Tao Te King ». Vous trouverez de nombreuses informations à ce sujet sur internet et dans les livres consacrés au Taoïsme. Etre « Taôiste », c'est entre autre maîtriser la conscience et l'énergie. C'est avoir conscience du choix qui a été fait d'expérimenter la matière, des conséquences de ce choix et du nécessaire chemin du retour à la source. C'est donc être en chemin vers le centre de soi. C'est vivre dans l'instant présent, dans l'action, pour se réaliser en faisant toujours de son mieux, en harmonie avec l'évolution des choses, avec une attention toujours en éveil afin d'être pleinement conscient de se qui se passe et de saisir au mieux les opportunités qui se présentent. C'est vivre dans l'harmonie du masculin et du féminin, dans l'amour, dans la joie, dans le respect et dans l'engagement. C'est enfin avoir la conscience et la maîtrise de l'énergie sur les pans du corps, de l'âme, du mental et de l'esprit. C'est être la vie, la voie, la vérité, en synchronicité avec l'évolution de la Vie avec Volonté de Joie et Amour.

Résister au fantôme de la liberté :

Le fantôme de la liberté est une forme de vie créé de façon inconsciente par l'être humain en tant que conséquence d'un état d'être déconnecté du cœur, de l'Amour et de la Source de toute vie. Cette forme de vie cherche sans arrêt à vous convaincre qu'être libre, c'est faire n'importe quoi, c'est-à-dire ce que vous voulez, où vous voulez, quand vous voulez, sans tenir compte de la juste évolution des choses. Le fantôme de la liberté correspond donc à une fausse image de la liberté et il a le pouvoir de vous priver de votre véritable liberté si vous lui obéissez et si vous devenez son esclave. L'avenir de l'humanité sur la planète Terre dépendra beaucoup de la façon dont elle va gérer ce fantôme, qu'elle a elle-même créé. Il est important pour vous, si vous voulez devenir une personne libre et heureuse, de veiller à ce que le fantôme de la liberté reste à sa place dans sa boite.

Outil en lien avec le chiffre 22 : Exercice de création visuelle : Le « Wish Board ».

Le tableau des désirs ou des souhaits ou des volontés
(« Wish board » ou « vision board » en anglais)

Cet exercice vient des Etats-Unis où il fait partie d'une bonne hygiène de vie globale. Il est pratiqué afin de faire entrer en action « la loi de l'attraction ». La loi de l'attraction stipule qu'un être humain est créateur par sa volonté, sa foi, ses pensées, ses attitudes, son imagination et ses actions symboliques et qu'il est capable de « matérialiser » des événements dans sa vie. Non seulement il en est capable mais en réalité il le fait tout le temps, le plus souvent sans s'en rendre compte. L'exercice consiste à trouver des images qui correspondent à ce que vous voulez matérialiser dans votre vie et à faire un collage, sur un tableau, avec les images que vous avez trouvées. Vous pouvez au préalable définir avec des mots ce que vous voulez matérialiser dans votre vie et coller aussi des mots sur votre tableau. Cela vous aide à mettre en place des intentions claires. Vous pouvez aussi mettre des affirmations positives sur votre tableau. Quand votre tableau est terminé, vous pouvez ressentir la joie et la gratitude de pouvoir créer et attirer ainsi dans votre vie tout ce qui est juste pour votre évolution. Plus vous avez de la joie et de la gratitude pour ce que vous avez, plus vous nourrissez des émotions positives et plus l'univers ou votre « Etre Spirituel relié à la Source de toute vie », vous donnera dans l'abondance tout ce qui est juste pour votre évolution.

Vous placez ensuite votre « Wish Board » dans un endroit de votre lieu d'habitation où vous pouvez le voir de temps à autre dans la journée puis vous pouvez lâcher-prise, y penser juste de temps en temps, en faisant confiance à l'univers, au cosmos, à la loi de l'attraction et de l'harmonie, qui est capable de créer sans limites. Vous pouvez aussi visualiser, quand vous vous sentez inspiré(e), de façon naturelle et spontanée, comme le font les enfants, vos désirs comme s'ils étaient déjà réalisés, comme s'ils s'étaient déjà manifestés, matérialisé et vous pouvez imaginer et ressentir votre joie devant cet état de fait. Vous constaterez avec le temps que ce qu'il y a sur votre tableau se manifeste réellement dans votre vie à partir du moment où cela est juste pour votre évolution. Avec le chiffre 22, vous devenez alors une personne créatrice de formes et d'événements, avec joie et fluidité, afin que la vie avance vers la meilleure expression d'elle-même.

Variante : La wish board peut être une wish box, c'est-à-dire une jolie boite dans laquelle vous placez les images ou objets qui représentent ce que vous voulez créer dans votre vie.

Outil en lien avec le chiffre 22 : Exercice pour refaire l'intégrité de l'âme :
(Technique offert par Cristina Trifan)

Introduction : Cette technique se fait de préférence en étant accompagné(e) par un coach ou un(e) thérapeute. Vous utilisez ou entendez souvent des expressions du genre : "j'ai donné mon cœur à ..."; "j'ai laissé mon cœur à ... (Paris, Venise etc.)"; "Il/elle m'a brisé le cœur"; "je te porterai toujours dans mon cœur" etc. Ce ne sont pas que des mots. Nous pouvons effectivement donner aux autres ou se faire arracher des petits morceaux de nous, des fragments de notre âme. En plus nous pouvons accueillir des fragments d'autres âmes qui se collent à nous.

Un symptôme typique de la présence de ces fragments d'âme manquants ou étrangers est qu'une personne ou un lieu revient très souvent dans nos pensées ou nos rêves. Un autre symptôme moins évident est qu'on se sent éparpillés, embrouillés, vidés; des pensées ou des ressentis étrangers nous parasitent et nous avons l'impression de ne plus nous reconnaître, ne plus savoir qui nous sommes, où sont nos limites et où commence le monde extérieur. Plus concrètement, nous pouvons donner volontairement un fragment de notre âme quand nous aimons une personne ou un lieu. Nous pouvons nous faire arracher un fragment de notre âme quand nous subissons un traumatisme - accident, violence, abus physique ou psychique ou moral.

Un fragment d'âme d'une autre personne peut se coller à nous quand nous avons un fort ressenti par rapport à cette personne : amour, attraction physique, culpabilité, honte, pitié, injustice, haine, attentes non satisfaites de respect/amour/confiance. Une personne ayant peu de scrupules peut profiter de la présence de ces fragments d'âme disloqués ; le notre chez elle ou le sien chez nous, pour drainer notre énergie et booster la sienne. Ou pour nous rendre plus docile et soumis(e). Ce processus n'est pas forcément utilisé consciemment. Toutefois, les effets sur celui qui subit cette procédure n'en sont pas moins réels. Nous sommes tous capables de récupérer tous nos fragments d'âme éparpillés et de nous débarrasser de tous les fragments d'âme étrangers.

Outil : Nous allons commencer par un temps de relaxation. Vous pouvez visualisez votre âme dans son état actuel, ressemblant un peu à la Lune : une sphère pleine de cratères et de monticules. Les cratères représentent les fragments manquants de votre âme et les monticules représentent les fragments d'âmes étrangers collés à vous, peut-être même en plusieurs couches superposées. Si vous n'arrivez pas à visualiser, ce n'est pas grave, le processus est tout aussi efficace. Visualisez d'abord une pluie de lumière qui nettoie votre âme. Vous pouvez ensuite répéter la phrase suivante : «Je suis le maître de ma vie.

Je demande à tous les fragments d'âme étrangers collés à moi de partir maintenant et pour toujours. Retournez chez vos maîtres.

Si vous ne trouvez pas votre maître, allez dans la lumière." Respirez profondément. Visualisez maintenant tous les fragments d'âme étrangers se décoller de votre âme et partir. Vous pouvez ensuite attendre quelques minutes. Vous pouvez ensuite prononcer la phrase suivante : "Je suis le maître de ma vie. Je demande à tous mes fragments d'âme qui sont éparpillés de revenir maintenant et de se réintégrer dans mon âme." Respirez profondément. Vous pouvez maintenant visualisez tous les fragments d'âme qui reviennent et qui se recollent à votre âme. Vous attendez à nouveau quelques minutes.

Vous procédez ensuite à la guérison de votre âme. Vous pouvez imaginer votre âme dans son état naturel comme une sphère parfaite et lisse. Maintenant tous ces fragments d'âme partis ou revenus ont laissé des cicatrices ou des blessures. Vous visualisez maintenant une pluie de lumière ou un bain de lumière qui nettoie votre âme et qui guérit toutes les cicatrices et toutes les blessures. Votre âme revient à son état normal et parfait. Vous attendez à nouveau quelques minutes. Vous visualisez maintenant votre âme juste devant vous. Vous l'entourez avec vos mains comme un ballon et vous la poussez tout doucement pour qu'elle rentre à sa place, dans votre poitrine. Vous sortez ensuite de votre état de profonde relaxation, revenez à votre état normal et reprenez vos activités quotidiennes. Vous avez maintenant refait l'intégrité de votre âme. Vous pouvez sentir la différence et retrouvez la sensation d'être à nouveau entier, d'être vous même.

Soyez conscients que votre âme ne restera pas pour toujours dans cet état, parce que tôt ou tard vous aurez encore des fragments d'âme en plus ou en moins. Cette technique est à refaire de temps en temps, disons comme le contrôle régulier de votre voiture !

Outil en lien avec le chiffre 22 : Les thérapies quantiques.

Introduction : Les civilisations sont parfois décrites et classifiées dans le temps par la ressource principale qu'elles utilisent pour vivre et prospérer. On parle ainsi de l'âge de pierre, de l'âge du cuivre, de l'âge de fer et de l'âge du charbon/pétrole/plastic où nous nous trouvons actuellement. L'humanité passe d'une ressource à une autre non pas parce que la ressource précédemment utilisée est épuisée mais parce qu'une nouvelle ressources qui présente beaucoup moins d'inconvenients et beaucoup plus d'avantages est découverte. Nous approchons sans doute à la fin de l'âge du charbon/pétrole/plastic et somme au tout début de l'âge du quantique.

Qu'est ce que la physique et quelle est son objectif ? La physique est un système d'information, une discipline et une science qui a pour objectif de décrire, d'expliquer et de maîtriser la réalité qui nous entoure, telle qu'elle est expérimentée, à l'aide de concepts, de principes, de modèles, d'unités de mesure, de formules mathématiques, d'expériences et d'applications pratiques. Née dans la Grèce antique, elle progresse par vagues au cours du temps.

Que signifie le mot quantique ? Le mot « quantique » provient du mot quanta qui signifie une quantité définie de quelque chose et plus spécifiquement une quantité de lumière, qui est en mouvement selon un certain rythme. Quantique signifie au premier degré un minuscule paquet lumineux, le quanta ou photon, qui est rempli d'énergie et d'informations, en mouvement selon un certain ordre et une certaine fréquence mais aussi selon une certaine intention et une certaine probabilité. Ce mouvement peut s'effectuer sur différents niveaux ou plans de réalité et de plusieurs façons. Il peut s'effectuer sous la forme d'ondes, de mouvements circulaires, en ellipse ou en spirales ou encore de façon totalement aléatoire, du moins en apparence, par apparition et disparition. Le quanta a, peu de temps après sa découverte, été rebaptisé « Photon ». Au second degré, le mot quantique décrit l'ensemble des lois et phénomènes de l'infiniment petit basés sur le mouvement d'énergie, de lumière et d'informations. Le mot quantique décrit enfin la capacité d'une personne à se connecter à des espaces, nommés champs quantiques, qui sont des champs d'énergie, de lumière et d'informations, afin de permettre la création d'états d'Etre, de situations et de nouveauté.

D'où viens la physique quantique ? La physique quantique, qu'on appelle parfois la physique moderne ou atomique, a émergé graduellement de la physique dite classique ou traditionnelle. Elle a vu le jour parce que les scientifiques ne parvenaient pas à expliquer certains phénomènes observés (mouvement brownien, changement de couleur d'une barre métallique chauffée ou d'un four à poterie et effet dit photoélectrique) et parce que qu'ils se sont aperçus que certains résultats expérimentaux ne pouvaient être expliqués par les principes connus de la physique classique. Ils ont donc petit à petit construit un nouveau modèle de la réalité avec des lois nouvelles, qui contredisent souvent celles de la physique traditionnelle. La nouvelle vision proposée par la physique quantique a généré une vision scientifique nouvelle de la réalité, vision qui est parfois dérangeante au début pour de nombreuses personnes. Cela a débouché sur de nombreuses applications à la fois scientifiques, technologiques et thérapeutiques.

Qu'est ce que la biologie quantique ? C'est l'application des théories et principes de la physique quantique au vivant, donc à l'eau, aux plantes, aux animaux et à l'Etre Humain.

Que sont les thérapies quantiques ? Ce sont des procédures de traitement thérapeutiques qui mettent en pratiques les principes de la physique quantiques. Les thérapies dites quantiques peuvent être classées en celles qui font appel à des appareils, soit de mesure avec ou sans réinformation, soit de luminothérapie et en celles qui font appel à des procédures basées sur un centrage dans le cœur et sur une connexion, en soi, avec « la conscience de la conscience », avec « La Source de toute Vie ». Ces procédures sont connues en Inde par les sages ou «Swamis» depuis très longtemps. Les thérapies quantiques actuelles sont inspirées à la fois par la kinésiologie, par la physique quantique, la biologie quantique moderne et par les enseignements très anciens des sages Hindous. Elles sont différentes de techniques existantes, liées au magnétisme ou à toute « manipulation volontaire d'énergie », qui permettent d'obtenir dans certains cas des résultats intéressants, comme par exemple la technique du « Reiki », du « Quantum Touch » ou du « Therapeutic Touch ». Nous allons voir ici les résumés de deux pratiques révolutionnaires créés aux Etats Unis. Ces techniques sont en lien avec la kinésiologie qui est l'art d'obtenir une réponse du corps quand on le stimule d'une certaine façon. Elles sont basées d'une part sur des pratiques yogiques expérimentées en Inde depuis très longtemps et d'autre part sur les connaissances actuelles de la physique quantique. La physique quantique affirme qu'il existe une intelligence, une « Source de toute Vie » créatrice du monde de la matière lors d'un événement nommé le « Big Bang » et que cette « Source » génère un ordre implicite caché vers plus d'harmonie, un ordre qui va dans le sens opposé de la tendance au désordre (entropie) qui caractérise le monde de la matière. Elle affirme que « la Source de toute vie » s'exprime à travers un espace originel, apparu après le Big Bang. Cet espace s'appelle le champ du point zéro et c'est un lieu, qui existe partout, où apparaissent et disparaissent extrêmement rapidement tout un ensemble de minuscules particules qui renferment une énergie illimitée. La thérapie quantique consiste à se connecter à son cœur et via son cœur à la Source de toute vie et à la laisser agir, à travers le champ quantique du point zéro puis à travers les différents champs d'énergie présents dans le monde de la matière (champs nucléaires, gravitationnels et électromagnétiques) pour transformer et guérir une situation. Cela peut s'effectuer en présence d'une autre personne ou à distance.

A : La technique des deux points de Richard Bartlett.

Introduction : La technique des deux points a été créée entre 2000 et 2005 par Richard Bartlett qui est médecin, chiropracteur, naturopathe et thérapeute quantique. Cette technique, quand elle est pratiquée dans le bon état de conscience, engendre une guérison instantanée. Elle est expliquée à travers des vidéos sur son site web et ailleurs sur internet. Richard Bartlett demande de suivre le niveau 1 de son séminaire avant de reproduire ce qu'il fait sur ces vidéos. Cette technique peut être apprise lors de séminaires et de stages en Amérique et en Europe.

Voici la description de la technique.

Etape préparatoire 1 : Comme dans toute action thérapeutique, vous pouvez faire une description du déséquilibre, de la douleur et l'évaluer entre un et dix afin d'avoir un point de repère.

Etape préparatoire 2 : Vous vous centrez dans votre cœur, dans un état de joie et vous ouvrez à vos perceptions, à ce que vous ressentez ici et maintenant. Vous prenez conscience que tout est possible parce que « la Source de toute vie » a un potentiel créateur illimité mais aussi que tout est lié car tout à été créé par « La Source créatrice de toute Vie ».

Remarque : Le principe d'intrication quantique explique que deux particules réunies et connectée à un temps t le reste pour toujours quelque soit la distance qui les sépare. Lors du « Big bang », au moment de la création de cet univers matériel ci, toutes les particules étaient ensemble et connectées dans un très très petit espace. Elles ont donc toutes fait connaissance les unes avec les autres. C'est pour cela qu'elles restent toutes connectées entre elles, qu'elles peuvent si nécessaire se parler et que tout est lié.

Etape 1 : Identifier un premier point : En vous laissant guider par votre regard et votre ressenti, vous identifiez, sur votre corps ou sur celui d'une autre personne, un endroit qui vous parait douloureux, tendu, contracté, rigide ou comme bloqué. Vous vous laissez guider par votre main, comme si votre main était un aimant d'une certaine polarité et qu'elle était attirée par un point de polarité opposé. Vous posez soit quelques doigts (par exemple votre index et votre majeur ou votre pouce et votre index) ensemble sur ce point, soit votre main toute entière, ou soit encore votre paume de main et vous ressentez ce qu'il se passe. C'est votre premier point.

Vous avez alors la sensation que le contact avec ce point est plutôt ferme. Vous pouvez exercer une légère pression sur ce point puis le mobilisez en le massant à travers des petits mouvements circulaires, en observant s'il y a du changement.

Etape 2 : identifier un deuxième point : Tout en gardant le contact avec le premier point, vous recherchez un second point en vous laissant à nouveau guider par votre regard, par votre intuition et par ce qui attire votre attention. Ce second point peut-être un lieu sur le corps physique où à une certaine distance de celui-ci, dans l'aura ou champs électromagnétique de la personne. Vous pouvez à nouveau ressentir, comme cela a été évoqué lors de l'étape précédente, une sensation d'attraction, de picotement et parfois de répulsion comme quand vous jouez avec deux aimants. Vous savez que le second point que vous trouvez est le bon quand, lorsque vous posez vos doigts ou votre main dessus, le premier point réagit, se manifeste. Il semble être douloureux, contracté, tendu, raide ou comme bloqué d'une façon plus nette, plus évidente. Vous concentrez alors votre attention sur les deux points et observez les sensations liées au premier point puis au second.

Etape 3 : prendre conscience des deux points et de l'espace entre les deux : Vous déplacez ensuite un tout petit peu votre seconde main vers celle qui est en contact avec le premier point. Vous prenez conscience qu'il y a un lien entre les deux points, sans cherchez à analyser ou faire quoique ce soit, juste en ressentant, en prêtant attention et en observant chaque point et la zone entre les deux points. Vous imaginez alors, si vous travaillez avec une autre personne, que vos corps ou champs électromagnétiques fusionnent pour devenir qu'un seul corps, comme deux nuages qui ne deviennent plus qu'un.

Etape 4 : Observer le changement : Sans chercher à intervenir, vous vous poussez la question « en quoi l'instant présent pourrait-être différent ? » puis vous observez avec toute votre attention si quelque chose de différent se manifeste, un peu comme un chat qui observe un trou de souris pour voir ce qui va sortir et vous repérez ce qu'il y a de différent. S'il y a du mouvement, vous repérez et observez ce qui est en mouvement. Richard Bartlett vous propose d'imaginer que vous observez de la lumière sous forme de photons, ces particules messagères qui s'expriment à la fois comme ondes et comme particules.

Remarque : En physique quantique, le fait d'observer quelque chose change la façon dont les électrons, les photons et les ondes présents dans ce que vous observez se comportent. Les physiciens ont démontrés que les électrons tournent autour du noyau d'un atome de façon aléatoire quand ils ne sont pas observés tandis qu'ils ont tendance à se positionner, en apparence à se figer, sur leurs orbites préférés quand on les observe. L'observation d'un nuage de particule créé une suite d'ondes ou un train d'ondes. De même, les groupes ou paquets d'ondes de fréquences légèrement différentes les unes des autres ont tendance à se regrouper (on dit s'effondrer) en une onde spécifique. L'acte d'observation génère un effondrement des paquets d'onde qui passent d'une multitude de possibles à une seule possibilité, celle qui est observée.

A ce moment, il est possible que votre corps (si vous appliquez la technique à vous-même) ou celui de l'autre personne (si vous appliquez la technique à une autre personne) témoigne qu'un changement est en train de se produire. Cela peut se manifester par une sensation de fraicheur ou de chaleur, par une modification de la respiration, par des mouvements qui peuvent être rythmiques, par des émotions accompagnées de rires ou de larmes. Il y a parfois par une perte temporaire de conscience et le thérapeute doit alors veiller à accompagner le corps de l'autre personne en toute sécurité vers une position que ce corps a envie de prendre, souvent une position allongée. Il s'agit alors ici simplement d'observer ce changement et de le laisser s'accomplir.

Post évaluation : Quand la procédure est terminée, vous prenez le temps de laisser revenir votre conscience ou la personne traitée à un état « normal » et vous évaluez à nouveau le niveau de déséquilibre ou de douleur en le comparant à l'évaluation que vous aviez faite avant la séance.

B : La technique de la synchronisation quantique de Frank Kinslow. Nom de la technique « Quantum Entrainement ©» en anglais.

Cette technique a été développée par Frank Kinslow en 2007-2008 suite à une période d'intense introspection et de crise existentielle et suite à un long chemin de recherche personnelle et de différentes pratiques spirituelles. Par rapport à la technique précédente, elle est plus simple, plus épurée et met d'avantage l'accent sur l'importance du sentiment de joie et du lien avec le cœur en plus des deux points et de l'observation du changement de la technique précédente.

Du point de vue de la thérapie quantique, vous créez simplement un espace ou un environnement permettant à « La Source de toute Vie » d'effectuer une transformation et une guérison. Vous êtes simplement l'heureux observateur de ce qui se passe.

Etape préparatoire 1 ou description de la situation : Vous faîtes une description de la situation et du déséquilibre.

Etape préparatoire 2 ou l'évaluation préséance : Vous évaluez entre 1 et 10 le niveau d'inconfort ou de douleur généré par le déséquilibre.

Etape préparatoire 3 ou conseils à la personne : Vous demandez à la personne de simplement laisser vagabonder ses pensées, de se laisser aller à des rêveries ou à des souvenir d'une expérience agréable dans la nature ou avec des personnes qu'elle aime et d'éviter de d'essayer de faire quoi que ce soit ou d'aider d'une quelconque manière. Vous l'informer que vous vous mettez simplement à la disposition de la Source de toute vie, en tant qu'intermédiaire et que vous ne savez pas ce qu'il va se passer ni s'il va se passer quelque chose. Il s'agit donc d'être sans craintes et sans attentes et juste d'observer ce qu'il se passe.

Etape préparatoire 4 ou poser une intention : Vous formulez clairement et fermement une intention, auprès de La Source de toute Vie pour qu'une guérison et une transformation aient lieu lors de cette séance. Vous passez officiellement une commande pour un changement avec quelques mots ou une phrase courte.

Etape 1 ou conscience du point A : Vous localisez un premier point, qu'on appelle le point A ou le point de contact A, qui est tendu ou douloureux. Vous posez votre index ou le doigt que vous avez envie de poser ou la main dessus et vous prenez le temps de ressentir tout ce qu'il y a à cet endroit.

Etape 2 ou conscience du point B : Vous choisissez un second point quelque part sur le corps en laissant votre second doigt ou votre main aller là où elle a envie d'aller se poser. On nomme ce second point le point B. Vous prenez un temps pour ressentir et observer tout ce qu'il y a au niveau de ce point B.

Etape 3 ou conscience des points A et B en même temps : Vous observez à présent les deux points A et B et ce que vous ressentez pour chacun des points en même temps.

Vous prenez conscience d'être l'observateur ou l'observatrice qui observe et ressent, en termes par exemple de sensation ou bout des doigts, ce qu'il y a au niveau de ces deux points A et B.

Etape 4 ou conscience du Eufeeling ou sentiment d'âme : vous vous positionnez en tant qu'observateur très attentif et vous observez vos pensées pendant quelques minutes si nécessaire. Vous pouvez vous posez la question : Qu'elle va être la prochaine pensée qui va traverser ma conscience? ». Vous laissez tranquillement vos pensées s'en aller pour laisser place au silence. Vous vous connectez ensuite à votre cœur et à votre âme et vous laissez un sentiment d'âme s'installer en vous. Franck Kinslow appelle ces sentiments d'âme les Eufeelings, contraction de Euphoric Feelings ce qui signifie sentiments euphoriques. Parmi ces sentiments d'âme, il y a la joie, le bien-être, la quiétude, la tranquillité, le silence vivant, la paix, la sérénité, l'immobilité, l'enchantement, l'extase ou la gratitude ou un mélange de tout ça. Il est important de ne pas chercher à contrôler quoi que ce soit et de ne pas interférer. Il y a juste à observer ce sentiment d'âme, à avoir bien conscience de sa présence et à voir comment il évolue dans le temps ou comment il reste pareil.

Etape 5 ou conscience des points A, B et du Eufeeling en même temps : Vous observez à présent les trois éléments précédents, le point A, le point B et le sentiment d'âme et faîtes en sorte qu'ils demeurent dans votre champs de conscience. Vous laissez « la Source de toute Vie », qui est une Source de vie, d'amour, de conscience et de pouvoir créateur, faire ce qu'elle a envie de faire en étant simplement l'heureux l'observateur ce l'ici-maintenant.

Etape 6 ou observation du changement : Il s'agit à présent de détecter tout changement arrivant sur la scène de l'ici-maintenant. Cela peut se traduite par des sensations, des ressentis, des images ou des émotions, par une réaction corporelle ou par une grande détente musculaire. Il y a juste à observer, sans interpréter ni faire quoi que ce soit, sans craintes, sans attente et sans impatience.

Etape 7 ou fin de la séance : Quand vous sentez que ce qui devait être accompli l'a été, vous pouvez retirer doucement vos doigts et dire merci à La Source de toute Vie et à la vie. Vous laissez à la personne avec qui vous partager l'expérience de la thérapie quantique le temps de revenir à un état où elle est à nouveau disponible pour échanger avec vous.

Etape de clôture : Vous effectuez à nouveau une évaluation sur le niveau d'inconfort ou de douleur et vous comparez avec l'évaluation que vous aviez faite avant la séance.

Les ouvrages cités en bibliographie mais aussi des vidéos sur internet peuvent vous permettre d'intégrer l'ensemble des informations relatives à ces techniques. Richard Bartlett et Franck Kinslow proposent régulièrement des séminaires et ateliers à travers le monde pour apprendre à pratiquer la thérapie quantique. Les lieux et dates sont disponibles sur leurs sites web. Ces deux techniques permettent d'obtenir des résultats que la médecine classique actuelle ne sait pas encore expliquer et qui s'apparentent parfois, vu de l'extérieur, à de véritables miracles. Une évolution des consciences et une connaissance approfondie de la physique quantique, de la biologique quantique et de l'être humain permettra un jour d'expliquer plus clairement qu'actuellement les cas de guérison constatées grâce à ces deux techniques.

Le mode de vie quantique, qui est en train d'apparaitre un peu partout sur la planète depuis le début des années 2000, propose un monde nouveau et meilleur, une nouvelle façon de vivre, libre, heureuse et connectée à la « Source de toute Vie ». Il s'agit là des prémices de la nouvelle « Ere du Verseau », ère d'une humanité nouvelle.

Vivre le meilleur du chiffre 22 : Vous avez conscience de tout ce qui a été dit concernant les arcanes précédents. Vous avez conscience que depuis l'éternité et pour l'éternité, les âmes humaines expérimentent les différents univers, en allant des moins denses au plus dense, jusqu'au monde de la matière, puis en retournant graduellement vers leur unité avec leur Dieu Vivant et vers leur Source.

Vous avez conscience que la vie est un perpétuel voyage vers une destination inconnue, que le voyage est aussi important que la destination et que le fond du cœur est plus loin que le bout du monde. Vous avez conscience que l'esprit a besoin, pour s'exprimer, de la forme et vous apprenez à être un artiste maîtrisant les formes au gré des inspirations. Vous avez conscience que la vie est intelligence en action, force de gravité, mouvement, nombre et rythme et qu'elle obéi à la Nécessité, c'est-à-dire à l'intelligence suprême universelle créatrice et ordonnatrice de la vie. Vous avez conscience que la vrai liberté consiste à connaitre et à appliquer les lois qui régissent la vie en apprenant à penser, à s'exprimer et à agir en harmonie avec la Nécessité et selon les exigences de celle-ci, en harmonie avec le Tao ou avec la justesse des choses.

Vous avez conscience que la liberté a aussi son ombre, le fantôme de la liberté, créateur d'illusions et de mirages par l'imagination et la pensée.

Vous veillez à rester libre de l'emprise des fausses images de la liberté qui incitent à agir selon ses envies et qui incitent à agir selon des mémoires généalogiques ou des mémoires de vie passées dont il est nécessaire de se libérer, en rendant, avec amour et respect, aux personnes concernées, ce qui doit l'être. Vous avez conscience que la joie véritable résulte de la créativité et que Dieu existe uniquement dans la joie. Vous laissez la vie couler avec fluidité et s'exprimer à travers vous. Vous avez conscience de l'importance d'une respiration bien gérée, ample et profonde, pour générer souplesse et fluidité. Vous savez qu'il y a un temps pour rêver, un temps pour penser et un temps pour être en silence en étant relié à la vie, en étant libre et heureux.

Vous avez conscience que l'intelligence et les pensées sont de merveilleux outils nécessaires à l'adaptation au monde matériel mais vous avez conscience de leur pouvoir limitant que trop d'études et trop de pensées rendent idiot. Vous maîtrisez votre mental en le maintenant sous silence quand il n'est pas sollicité. Vous avez conscience du rôle créateur des pensées. Vous savez écouter la sensation des mots et faire appel au pouvoir magique de la Parole.

Vous veillez à toujours trouver les mots justes et à avoir une parole impeccable. Vous avez conscience que tout ce qui touche à la vie et à l'âme doit avant tout être observé, ressenti, vécu puis conquis et intégré à soi, avec le corps tout entier, de façon à ce que la personne qui sait et ce qui est « su » ne font plus qu'un. Vous avez conscience que la pensée ne peut jamais remplacer l'expérience vécue et l'action consciente.

Vous avez conscience que pour connaitre quelque chose, vous devez devenir ce que vous voulez connaitre et que seul l'intuition, la certitude intérieure, la force de la foi et la grâce de Dieu vous permettent, en apprenant à être creux et vide, d'accéder à votre vérité profonde.

Vous prenez conscience de la valeur libératrice du rire pour éliminer de mauvaises habitudes et vous apprenez à sortir de schémas répétitifs nuisibles et à vous libérer grâce entre autres au rire. Vous avez conscience de votre éternité au-delà de l'espace et du temps et vous avez conscience que le monde de la matière est comme un film, une matrice et le reflet d'une autre réalité. Vous avez conscience qu'il n'y a pas besoin de techniques et d'exercice et que le seul véritable travail est la plongée au fond de votre cœur, dans votre corps spirituel, afin de retrouver l'union avec la Source de toute vie.

Vous vivez centré dans votre cœur, dans votre joie, dans vos inspirations et dans votre vision spirituelle, dans la force de la foi et la force de l'amour, en étant « connecté » au « Père « et par lui à la Source de toute Vie. Vous vous investissez dans la vie et dans l'action, en totale présence dans l'instant présent, là où c'est nécessaire, de façon, en créateur de formes, en tant qu'Etre humain enfant de la Source, à servir la vie qui vous a créé, à faire de votre vie une œuvre d'art et à vivre comme une personne libre et heureuse. Merci.

Les chiffres 23 et 24 :

Lorsque le jeu de tarot a été créé, l'équipe s'est posé la question de créer un jeu avec 22 ou 24 cartes. Il a finalement été décidé que le système pédagogique actuel n'était pas prêt à intégrer ce que signifient ces deux chiffres.

La signification des chiffres 23 et 24 ressemble en partie à la signification des chiffres 63 et 64. Cette signification se retrouve dans les runes 23 et 24 et dans les hexagrammes 23 et 24 du Yi King.

Le chiffre 23 symbolise une étape très particulière de l'évolution d'un être humain, où celui-ci fait une expérience, parfois décrite comme chamanique, où l'ensemble de son être se désintègre en une multitude de particules lumineuses et devient comme une nué ardente de lucioles. Cette expérience est uniquement accessible aux âmes préparées qui se sont totalement libérées entre autre des mémoires ancestrales et des mémoires d'âme ou de vies passées. Le chiffre 23 peut symboliser une forme de destruction, d'éclatement ou de désintégration au niveau atomique, d'où parfois sa réputation d'être un nombre difficile, un peu comme le nombre 13.

Il symbolise au niveau de la matière la capacité à extraire l'énergie du point zéro, c'est-à-dire du vide et donc à disposer d'une qualité presque illimitée d'énergie. Cela est uniquement judicieux quand il existe un degré suffisant d'amour et de sagesse. Le chiffre 24 symbolise le retour de la lumière éternelle, du jour éternel et l'utilisation de l'énergie lumineuse pour exprimer sa créativité et le meilleur de soi-même en lien avec un projet. Il est synonyme de connexion permanente et solide avec la Source de toute vie, de construction et d'utilisation d'un véhicule de lumière, de créativité, de rayonnement, d'une maîtrise totale de la matière, de création d'un monde meilleur et de renouveau dans une nouvelle dimension de vie ou tranche de vie ou humanité. Vivre ce chiffre dans toutes ses dimensions n'est actuellement possible que pour un petit groupe de personnes sur Terre. Les chiffres 23 et 24 sont enfin en lien avec les structures de l'être humain, dont le corps physique a 23 paires de chromosomes et 24 vertèbres.

Bibliographie par chapitre :

1

Le livre de l'Art Royal par Bô Yin Râ

Le pouvoir du moment présent par Eckhart Tollé

Wake up par Christine Lewiki

Trouver rapidement son profil Ennéagramme par David Daniels

Les neuf visages de l'âme par Sandra Maitri

Le guide de l'Ennéagramme par Helen Palmer

Ennéagramme, caractère et névrose par Claudio Najanjo

La Clé de l'Ennéagramme : les Sous-types par Eric Salmon

2

Techniques de visualisation créatrice par Shakti Gawain

Les secrets de l'âme par William Buhlmann

Les 4 accords Toltèques par Don Miguel Ruiz

Manuel des chakras par Shalila Sharamon

L'intelligence intuitive par Vanessa Mielczareck

3

La communication non violente par B.Rosenberg

Comment se faire des ami(e)s par Dale Carnegie

Transe-formation par Richard Bandler et John Grinder

4 : Psychologie de la relation d'autorité par Roger Mucchielli

5

Le Diamant de Naissance par Eric Jackson Perrin

Le petit prince par Antoine de Saint Exupery

Le Prophète par Kalil Gibran

La prophétie des Andes par James Redfield

6

Comment trouver l'âme sœur et la garder par Anne Teachworth

50 exercices pour sortir du célibat par Géraldine Prévot

La sainte folie du couple par Paule Salomon

Les émotions mode d'emploi par Christelle Petitcolin

La puissance des émotions par Michèle Larivey

Le Mariage et Esprit et forme par Bô Yin Râ

Faire l'amour de manière divine par Barry Long

Les femmes viennent de Vénus par John Gray

Psychologie de la vie conjugale par Roger Mucchielli

7

Les onze lois de la réussite par Anthony Robbins
L'éveil de votre puissance intérieure Anthony Robbins

8 : Le hasard n'existe pas par K.O Schmidt
Les mystères de l'astrologie maya dévoilés par EJP

9

Les enseignements de Don Carlos par Victor Sanchez

10

Votre mission de vie par Dan Millmann
Psychologie nucléaire par Bernard Montaud

11

La puissance de l'amour par Raphael Payeur
Le livre de l'amour par Bô Yin Râ

12

Bienheureuse maladie par Bruno Repetto
Ces histoires qui guérissent par Louis Mehl-Madrona
Aïe mes aïeux par Anne Ancelin
Comment paye-t-on les fautes de ses ancêtres par Nina Canault
Psychogénéalogie appliquée par Paola del Castillo
Constellations familiales de Bert Hellinger

13

Oscar et la dame rose par Eric Schmitt
Les thanathonautes et l'empire des anges par Bernard Weber
Le livre de l'au-delà par Bô Yin Râ
40 années d'expériences de sorties hors du corps par Akhena
Le voyage hors du corps par Robert Monroe
Voyage au delà du corps par William Buhlmann
0,001% par Marc Auburn
La dixième prophétie par James Redfield
Le temps du changement par Richard Bandler
Tactiques du changement par Richard Fish et Lynn Segal

14

Actualisez votre potentiel avec le MKT de réseau par John Kallench
L'origine des problèmes et leurs solutions par Gérard Perrin
Désagrégation des traumatismes hérités par Philippe Palem

Les bases de la psychothérapie par Gérard Chambon
La relation d'aide par Carl Rogers et Espoir et résilience par Dan Short
Clés et solutions en thérapie brève par Steve de Shazer
De l'entretien à la solution par Peter de Jong
Dialectique du moi et de l'inconscient par Carl G Jung
Les grandes victoires de la psychologie par Pierre Daco

15

La tour interdite et Les casseurs de mondes par Marion Zimmer Bradley
Les cinq blessures qui empêchent d'être soi-même par Lise Bourbeau
Dis moi où tu as mal et je te dirais pourquoi par Michel Odoul
Le grand dictionnaire des malaises et maladies par Jacques Martel
Le langage émotionnel du corps de Roger Fiametti
Traité pratique de l'hypnose par Milton Hyland Erickson
La technique d'Erikson et un séminaire avec Milton Erickson par Jeffrey Zeig
Thérapies hors du commun et l'hypnose orientée vers la solution par William Hudson O'Hanlon
Métaphores et suggestions hypnotiques par D.Corydon Hammond
L'hypnose par Olivier Lockert et la nouvelle hypnose par Jean Godin
50 exercices d'auto-hypnose par Mireille Meyer

16

Le choix de la liberté par Richard Bandler
Désagrégation des traumatismes hérités par Philippe Palem
La nouvelle géobiologie par Philippe Palem
Méthode de déblocage des chocs émotionnel par Michel Henry
Le mystère du Golgotha par Bô Yin Râ

17

Le livre du bonheur par Bô Yin Râ
Le guide de la personne heureuse par Vanessa Mielczareck
La spirale du bonheur de Paule Salomon
De l'art du Bonheur de Christophe André
Vivre par Christophe Scikszentmihalyi
Bonheur mode d'emploi par Susie Pearl
50 exercices pour retrouver le bonheur par Jacques Regard
La loi de l'attraction par Slavica Bogdanov
Atteindre la véritable prospérité par Shakti Gawain
Les constellations d'abondance par Sarah Le chevalier

Devenez la source de votre abondance par Sanaya Roman
Osez devenir riche par Nathalie Cariou
Comment attirer l'argent et l'abondance par Mary Laure Teyssedre
Les bases pratiques de l'astrologie par Eric Jackson Perrin
Les planètes, les signes, les secteurs par Eric Jackson Perrin
Maitriser l'analyse et l'interprétation du thème astrologique par EJP
Les aspects au Soleil et à Mars/ à la Lune et à Vénus par Eric Jackson Perrin
Les aspects Mercure, Jupiter, Saturne et Uranus par EJP
Les bases de l'astrologie karmique par Eric Jackson Perrin

18

Le rêve éveillé libre par George Romey
Le décodage intuitif par Sylvain Belanger
Le tarot Eternel par Eric Jackson Perrin
Le tarot Eternel 2 par Eric Jackson Perrin
La chanson de l'exil par Marion Zimmer Bradley
Le rêve éveillé dirigé revisité par Elizabeth Mercier.
Le rêve éveillé libre par Georges Romey
Le rêve éveillé astrologique par Michel Tabet
Purification principes et méthodes par Arnaud Thuly

19

L'Héritage d'Hastur par Marion Zimmer Bradley
Le livre du Dieu Vivant par Bô Yin Râ
Conscience et absolu par Nissargadatta Maharaj
Je Suis par Nissargadatta Maharaj

20

Les thérapies brèves par Guilaume Poupard
De la thérapie à l'initiation par Gérard Perrin
Psychothérapie et Chamanisme par Gérard Chambon
Kinésiologies mémoires et intelligences du corps par Françoise LLorca
La kinésiologie, une conception révolutionnaire par Dr Charles Krebs
Toute la kinésiologie – le corps au service de votre santé par Freddy Potschka
Equilibre et vitalité par la kinésiologie par Jane Thurnell-Read
Le mouvement, clé de l'apprentissage par Paul e. Denison
Manuel pratique de kinésiologie par Jean-Claude Guyard
Les tactiques du changement par R.Fish, J.H Weakland et L.Segal
Les guérisseurs russes par Petra Naumayer

Manuel de psychomagie par Alexandro Jodorowski
Autobiographie d'un yogi par Yogananda
La vie des Maîtres par Baird Spalding

21

Les 7 plumes de l'aigle par Henri Gougaud
La maîtrise de l'amour par Don Miguel Ruiz
Les mystères de l'astrologie Maya dévoilés par Eric Jackson Perrin
Le Yi King pratique par Eric Jackson Perrin

22

Jonathan Livingston le Goéland par Richard Bach
Le messie récalcitrant par Richard Bach
Le pouvoir des histoires thérapeutiques par Evelyne Josse
Le fantôme de la liberté par Bô Yin Râ
Le Tao Té King par Lao Tseu
La guérison quantique par Frank Kinslow
Eufeeling par Franck Kinslow
La matrice énergétique par Richard Bartlett
La science des miracles par Richard Bartlett
Le champ de la cohérence universelle de Lynne Mc Taggart
Le lien quantique de Lynne Mc Taggart

***

Remerciements

Ce livre a pu se faire grâce à l'intervention de différentes personnes et au travail de nombreuses autres personnes. Avec amour et gratitude, je remercie toutes les personnes qui agissent pour faire de cette planète un monde meilleur.

James Jackson Whitaker et Elisabeth Stackhouse Dowbiggin
William Jackson Stackhouse et Louise Peugeot
Marie-Christine Jackson et Jacques Perrin
Edouard Jackson et Marguerite Bennasar
Gérard Perrin, Nadine Kaiser, David Godard, Hélène Givaudin et Yves Ameil
Gilles Guyon et Vanessa Mielczareck
Enguerrand de Christen et Cristina Trifan.

Et toutes les merveilleuses personnes qui ont contribuées à la création de ce livre.

Etudes proposées en Développement Personnel

Outils de conscience

Votre Diamant de Naissance

En tant qu'être humain créé par la Source, vous êtes un Diamant qui ne demande qu'à briller ! Pour cela, il est nécessaire de polir, c'est à dire de prendre conscience, puis d'exprimer chacune de ces facettes ! Véritable outil de connaissance de soi, ce « Thème astronumérologique », basé sur votre nom+prénom+date de naissance, vous révèle dans toutes vos dimensions, à travers 24 facettes de votre être. Etude d'environs 70 pages. Tarif PDF envoyé par mail : 60 € Tarif Version papier : 80 €. Consultation de 02h00 : 80 €.

NOUVEAU AOUT 2017 : LOGICIEL PROFESSIONNEL : LE DIAMANT DE NAISSANCE…il y a plus d'informations sur mon site et celui de mon ami Jacques Boit.

Votre Thème Astral Approfondi

Votre thème de naissance représente la structure et le cheminement de votre âme, mais aussi ce qu'elle a choisi de rencontrer comme expériences. Axé sur la dimension psychologique et karmique, ce thème astral révèle votre structure, vos fonctionnements, vos atouts, vos contradictions et vos possibilités d'expression. Il vous aide à comprendre certaines difficultés et schémas de vie répétitifs, afin de les résoudre. Etude d'environs 120 pages. Tarif PDF envoyé par mail : 60 €. Tarif Version papier : 80 €. Consultation de 02h00 : 80 €.

Votre Thème annuel

Chaque année (à la date de votre anniversaire), un nouveau thème se dessine pour vous…c'est votre Révolution solaire (nouvel ascendant, nouvelles configurations planétaires). Elle est le paysage de votre année, avec ses propositions, ses potentialités à exprimer, ses difficultés à transcender. Cette étude offre un éclairage sur votre année. Elle vous aide à l'optimiser et à lui donner du sens. Etude d'environs 15 pages. Tarif PDF envoyé par mail : 30 €. Tarif Version papier : 50 €. Consultation de 02h00 : 80 €.

Votre Thème Maya

« L'homme est un Dieu qui se souvient des cieux ». Document unique en France, ce Thème Maya vous offre une vision surprenante de vous-même et de votre vie, une vision d'un autre espace-temps ! Il décrit votre projet de vie ou l'intention principale de votre incarnation puis votre chemin sacré pour retourner au centre de vous-même, à la Source. Cette étude est établie selon le calendrier traditionnel Maya et selon le calendrier des 13 lunes. Etude d'environs 50 pages. Tarif PDF envoyé par mail : 60 € Tarif Version papier : 80 €.

http://www.coaching-evolution.net 06 62 51 32 26