

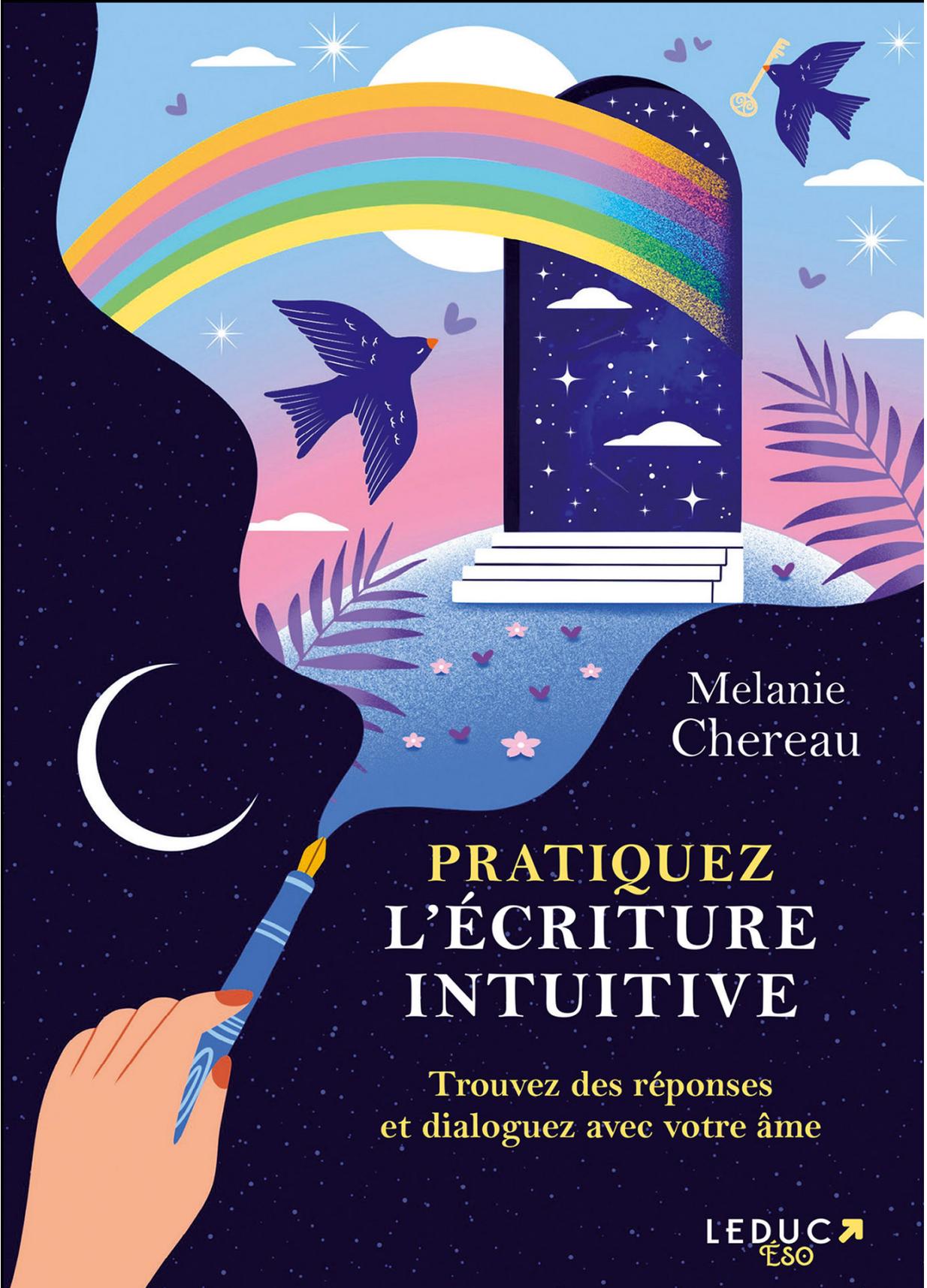


Melanie
Chereau

PRATIQUEZ L'ÉCRITURE INTUITIVE

Trouvez des réponses
et dialoguez avec votre âme

LEDUC 
ÉSO



Melanie
Chereau

PRATIQUEZ
L'ÉCRITURE
INTUITIVE

**Trouvez des réponses
et dialoguez avec votre âme**

LEDUC ↗
ÉSO



De la même auteure, aux éditions Leduc

Je découvre le chamanisme, c'est malin, 2021

Ma Bible du chamanisme, 2021

Melanie Chereau est diplômée de sciences sociales et d'ethnologie. Elle est journaliste à Inexploré, et l'INREES, autrice chez Leduc de *Je découvre le chamanisme*, et plus récemment de *Ma bible du chamanisme*. Elle est également éditrice spécialisée dans la spiritualité, la psychologie et la santé alternative.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Édition : Isabelle Chave

Correction : Audrey Peuportier

Illustrations : Adobe Stock

Illustration de couverture : Marion Blanc

Design de couverture : Constance Clavel

© 2022 Leduc Éditions (ISBN : 979-10-285-2510-1) édition numérique de l'édition imprimée © 2022 Leduc Éditions (ISBN : 979-10-285-2467-8).

[Rendez-vous en fin d'ouvrage](#) pour en savoir plus sur les éditions Leduc



LES LECTRICES ONT AIMÉ !

Je recommande ce livre à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux se connaître et obtenir des réponses. L'écriture intuitive est une porte d'accès à la sagesse universelle, à nos guides, nos défunts mais également une porte de rencontre avec notre âme et notre inconscient. À travers son ouvrage et ses 30 pratiques, Melanie Chereau nous donne les clés pour comprendre comment ouvrir ces portes et établir la connexion. Tel un guide, l'auteure nous amène à trouver notre propre méthode pour obtenir nos réponses et faire taire notre mental. Cette pratique est accessible à chacun d'entre nous, en laissant place à notre sensibilité. Qui mieux que notre âme peut savoir ce qui est bon pour nous ? À travers l'écriture intuitive, elle nous glissera ses messages.

Nikita - @rdv.avec.moi.maime

Je ressors de cette lecture en me sentant capable de pratiquer l'écriture intuitive, et je ne l'aurais jamais cru ! Cet ouvrage est un véritable guide pour débutants et faux-débutants. Il est facile à lire et à s'approprier. J'étais loin d'imaginer tout ce que recouvre le terme d'écriture intuitive ainsi que toutes ses applications.

Annabelle, @lu.et.adore ou @anna_zenlife

L'écriture intuitive est un merveilleux outil dont l'objectif est de nous accompagner au fil de notre vie et des étapes que nous franchissons. Elle nous guide vers le droit chemin tout en respectant notre essence, nos valeurs, qui nous sommes. L'auteure nous partage des clés concrètes pour manier l'écriture intuitive avec brio et ainsi dialoguer plus facilement avec son âme. Comment bien communiquer avec notre inconscient ? Comment voyager au cœur de notre âme ? Comment faire tomber les barrières qui nous empêchent bien souvent d'avancer ? Toutes les réponses à ces questions se trouvent dans ce fabuleux livre. C'est un coup de cœur à découvrir absolument !

Julie, @hashtaglecture

L'écriture... je me suis imposé cette routine jusqu'à m'en dégoûter. Je me forçais à écrire à noter ma gratitude, mes sentiments, et ça ne fonctionnait pas. J'étais crispée juste à l'idée de me mettre devant mon cahier. J'ai pris le temps de lire ce livre et de procéder pas à pas dans mon apprentissage. Ce livre m'a réconcilié avec l'écriture.

Celia, @soultemple_moorea

Ce livre est très complet. Dès qu'une question m'apparaissait au cours de ma lecture, la réponse s'y trouvait un peu plus loin. Les exercices pratiques détaillés permettent de mettre

en action ce que l'on a appris dans le livre très facilement. J'ai trouvé très original que l'auteure aborde le sujet de l'écriture créative (roman, poésie...) pour ceux et celles qui veulent utiliser l'écriture intuitive dans un but autre que celui de l'introspection.

Audrey, @au.rythme.des.saisons et @audrey.duchene

Dans cet ouvrage, l'écriture intuitive est très bien expliquée. Melanie Chereau nous guide et révèle que cette méthode est à la portée de tous. Je recommande chaudement ce livre !

Julia, @leveildesmots

Melanie nous guide tout au long de ce livre pour trouver la méthode qui nous ressemble. Pratiquer l'écriture intuitive ce n'est pas être centré sur soi, c'est aussi se connecter à l'Univers en développant son écoute. C'est apprendre à communiquer avec soi-même en faisant preuve d'imagination et de créativité pour se libérer, se soulager, se pardonner, mais aussi négocier avec ses peurs. Melanie nous livre les ingrédients pour une écriture réussie : l'inspiration, le lâcher prise (se distancier avec son quotidien), la méditation ou la prière, la connexion aux chakras... Grâce à Melanie, j'ai décidé de passer à l'action. Je ne suis qu'au début de cette longue aventure avec moi-même, mais je sens que cela va me faire beaucoup de bien.

Sandrine, @coconutnsmile

RESSOURCES & SENS

MELANIE CHEREAU

PRATIQUEZ L'ÉCRITURE INTUITIVE

Trouvez des réponses
et dialoguez avec votre âme

LEDUC 
ÉSO

AVANT-PROPOS

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un outil efficace à disposition pour avoir accès à des informations utiles pour sa vie ? Pourquoi interroger un tiers alors qu'avec un peu d'entraînement, il est possible d'obtenir soi-même de très bons résultats ? C'est ce que propose l'écriture intuitive. Se connecter à une « banque de données » permettant d'éclairer son chemin.

Apprendre à manier cet outil, et guider ses pas, comme si l'on ouvrait le livre de sa vie. Un livre imprimé avec l'encre de notre essence.

Imprimer : vient du latin *imprimere* ce qui signifie « appuyer sur », le *Petit Robert* ajoute même « faire pénétrer profondément » : imprégner, inspirer..., fixer et graver.

Il existe le mot « empreindre » qui est moins connu et qui a donné « empreinte ». Le fait d'imprimer un texte, d'écrire un livre consiste à appuyer sur quelque chose de manière à laisser une trace profonde.

De son côté, « exprimer » vient de *exprimere* soit « presser » en latin. Pour le *Petit Robert* cela veut dire « rendre sensible par un signe ». Ici c'est le mot « épreindre » qui veut dire « sortir le jus ».

Enfin réprimer : *re-premere* en latin signifie « presser », mais une nouvelle fois. Pour le *Petit Robert* c'est « arrêter l'action de », « contenir ». Tout ceci pour en arriver à l'adage : « Ce que l'on réprime s'imprime » en soi et peut aussi creuser des canaux de douleur. Autant exprimer sur le papier pour imprimer, faire pénétrer profondément le suc de nos désirs et des messages profonds de notre âme.

En effet, l'écriture intuitive permet de dialoguer avec son âme. On peut également l'appeler son moi supérieur ou encore se dire que ce sont des bribes issues de notre inconscient qui émergent au fil des lignes. Quoi qu'il en soit, il s'agit de tendre un pont entre notre feuille de papier et quelque chose de plus grand que nous, de plus « connecté » que nous, de moins « pollué » que nous ! Cette âme, ce moi ou notre inconscient, a accès à des informations que nous ne sommes pas en capacité de recevoir. En effet, nous sommes aveuglés par nos désirs, nos peurs, nos traumatismes ou encore la peur du jugement, le nôtre ou celui des autres. Toutes ces barrières nous empêchent souvent d'accéder à ce qui serait bon pour nous, à ce qui nous permettrait d'évoluer, de nous rapprocher d'une forme de liberté et d'apaisement. L'écriture intuitive nous connecte à une sorte de connaissance universelle, une partie de nous qui est en lien avec le savoir et ce qui est.

Utiliser l'écriture intuitive permet d'avoir des réponses, des guidances sur tous les sujets qui nous préoccupent, mais aussi de prendre des distances avec le mental, d'être moins en tension et ainsi de découvrir des éléments sur notre vie. Mais elle est aussi utile pour développer nos capacités quelles qu'elles soient. Cet outil sera ensuite à notre service et nous pourrons l'utiliser dans de nombreux domaines, créatifs ou non. Par exemple, les éclairages que nous obtiendrons

permettront de déterminer des objectifs et de les atteindre. Ou encore de dépasser des situations qui semblent bloquées, d'améliorer notre relationnel et de clôturer des dossiers douloureux.

Enfin, utiliser l'écriture intuitive, c'est l'occasion de tirer des bilans sur nos rapports au monde, aux autres, à la vie (voir partie exercices), faire le point sur là où nous en sommes et nous améliorer si tel est notre souhait. Car de nouveaux éclairages peuvent apparaître et des solutions émerger, une manière concrète d'avancer avec de nouvelles cartes en main.

Attention, il n'existe pas une seule méthode d'écriture intuitive, chacun doit trouver la sienne ; ce livre est juste un manuel pour vous guider à trouver votre méthode et vous éclairer sur toutes les ressources pour la mettre en place.

Je vous souhaite un beau cheminement avec cette méthode douce de découverte de soi...

1

INTRODUCTION À LA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTUITIVE

Il est important tout d'abord de bien envisager l'outil de l'écriture intuitive avant de passer à la pratique. Dans cette partie nous aborderons les différents aspects qu'utilise l'écriture intuitive pour fonctionner. Nous comprendrons les objectifs qu'il est possible d'atteindre et grâce à quoi. Nous découvrirons les méthodes pour se préparer et comment s'y mettre, afin de déterminer sa propre méthode. En effet, l'écriture intuitive est très individuelle, elle se sert de nos qualités et de notre sensibilité, aussi chacun doit créer ses propres moyens pour y arriver. Cependant il existe de nombreuses clés qui seront expliquées ici, afin de créer « son trousseau » et de pouvoir commencer. À savoir que c'est l'entraînement et le fait de pratiquer de nombreuses fois qui vont permettre d'affiner l'outil, de prendre confiance en soi et en ce qui sortira sur le papier...

CHAPITRE 1

UN PEU D'HISTOIRE ET QUELQUES DÉFINITIONS

Même s'il est probable que, de tout temps, certaines personnes ont dû tenter l'expérience sans forcément en parler, le XIX^e siècle reste malgré tout la période où l'écriture « automatisée » a fait son apparition. En effet, par la découverte du champ du spiritisme, de la possibilité que des esprits non incarnés puissent entrer en communication avec nous, de nombreuses expériences en tous genres ont été tentées. De la pratique des verres qui se déplacent, aux guéridons qui tapent trois coups ou encore de la flèche de oui-ja qui désigne des lettres sur un tableau, tout est bon pour les disciples d'Allan Kardec et autres adeptes de sciences occultes, pour tenter la communication. Certaines médiums (il s'agissait essentiellement de femmes à cette époque-là) utilisaient l'écriture automatique, elles invitaient l'esprit à se manifester par le biais de leur main, couchant ainsi des réponses sur le papier. Allan Kardec lui-même évoque avoir écrit son best-seller *Le Livre des esprits* en partie avec cette technique. Il a même créé une machine, guidé par ses esprits : une planche à roulettes pour main qui permet au crayon de se déplacer facilement. Une autre manière de faire consiste à entendre un esprit parler et

recopier ce qu'il dit, mais ce n'est pas donné à tout le monde... Victor Hugo lui-même, dévasté par la mort de sa fille Léopoldine, a tenté de rentrer en communication avec l'au-delà par cette méthode. Il en tirera *Le Livre des tables* dans lequel se trouvent des textes et des dessins. Jusqu'au xx^e siècle, de nombreuses personnes diront avoir écrit des livres entiers grâce à cette méthode, notamment des mamans endeuillées, écrivant des messages de la part de leurs fils morts au combat.

André Breton et plusieurs auteurs surréalistes s'empareront de la méthode au cours du xx^e siècle pour créer des œuvres uniques. C'est ici que le glissement se fait entre le monde des esprits et une écriture tirée de l'inconscient. André Breton explique qu'il est possible de créer en laissant aller l'esprit (mais le sien cette fois) à une détente absolue, et sans chercher à contrôler le résultat. Dans le *Manifeste du surréalisme*, il donne quelques techniques afin d'écrire de la sorte, comme être passif/réceptif et se concentrer sur soi. Mais il faut surtout totalement ne rien attendre et prendre le matériau tel qu'il arrive, sans le juger et attendre que l'œuvre soit finie pour en prendre connaissance. Ce qui est intéressant ici, c'est le passage de l'écriture automatique à l'écriture créative qui se rapproche davantage de ce que nous allons explorer.

Enfin de grands *channels*¹ (tels Edgar Cayce ou Jane Roberts) ont dicté de nombreux ouvrages en recevant les enseignements et les messages de la part d'entités. Mais ce n'est pas notre chemin, nous allons maintenant détailler chacune des définitions d'écriture, afin de bien appréhender les différences et comprendre laquelle nous pouvons utiliser.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

C'est l'exercice décrit par Allan Kardec au XIX^e siècle, qui consiste à entrer en communication avec un défunt ou un esprit désincarné, ou encore un maître ascensionné pour les plus chanceux. L'idée est de se connecter avec une autre conscience qui se situe sur un autre plan vibratoire que nous. Par une technique ou par une autre, le médium, ou la personne qui décide de tenter cette expérience, va recevoir des messages ou des instructions et les retranscrire. Aujourd'hui, de nombreuses personnes continuent à utiliser ce procédé afin d'entrer en contact avec des proches disparus ou bien de recevoir des messages de l'au-delà. Cependant cet exercice n'est pas sans risque, car nous ne savons jamais vraiment qui peut se présenter. Les personnes en capacité de se mettre en contact avec des esprits ou des défunts le savent très bien, il existe de nombreuses entités perdues qui peuvent avoir une influence énergétique très néfaste et profiter d'une opportunité de contact pour exprimer tout ce qu'il y a de pire en elles. Cette écriture automatique serait accessible à tous et c'est pour cela que je vous mets en garde. Si vous n'êtes pas habitué ou accompagné, vous pouvez vous attirer des ennuis. Le sujet de ce livre ne sera pas l'écriture automatique qui est particulière et qui a des visées différentes de celles que je veux présenter ici.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE CRÉATIVE

Issue de l'écriture automatique des spirits et des médiums du XIX^e siècle, l'écriture automatique à visée créative a été instaurée par les surréalistes et André Breton. L'idée de départ était de rompre avec les codes artistiques de l'époque, pour proposer des œuvres

« échappant » au contrôle des artistes. Une manière de se connecter à un art à part entière, qui aurait comme une vie autonome et dont les artistes ne seraient que les observateurs et médiateurs étonnés et admiratifs. André Breton, qui est contemporain de Freud, n'ignore cependant pas les premiers pas de la psychanalyse et l'avènement de l'inconscient, notion éminemment nouvelle pour ce siècle. L'écriture automatique créative s'appuierait aussi sur la part artistique de l'inconscient de l'artiste, révélant des œuvres cachées comme autant de désirs refoulés en s'échappant du jugement d'un moi trop guindé par son époque. Sont nés ainsi des manifestes, des livres, des poèmes, des essais, des dessins, des peintures... André Breton et les surréalistes se sont engouffrés dans l'opportunité magnifique de voir des réalisations naître de leur lâcher-prise, car la méthode était exigeante malgré tout, et d'assister ébahis à des œuvres qu'ils n'avaient pas du tout prévues. Et si le courant s'est appelé surréaliste, c'est que justement l'aspect incongru ou décousu des œuvres prévaut, parlant à tous par le biais de l'inconscient, en dépassant les idées préconçues du mental. Ici aussi, ce n'est pas vraiment le propos de ce livre, même si l'écriture intuitive peut avoir une part artistique et surréelle !

L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

Ici aussi il s'agit d'une écriture légèrement cousine de la précédente. Grâce à l'ouverture créée par les surréalistes sur l'utilisation de l'inconscient à des visées créatives, de nombreux thérapeutes se sont inspirés de la technique pour « faire parler » l'inconscient des patients. En utilisant les messages des rêves ou encore des associations de mots, l'écriture peut ainsi (dé)livrer des clés qui

pourront servir pour décrypter les maux, donner des pistes de résilience, de reconnexion, voire faire revenir à la conscience des traumatismes enfouis. Ici la méthode est différente selon les thérapeutes, elle peut s'appuyer sur l'hypnose, sur les carnets de rêves que l'on tient dans la nuit ou encore un relâchement profond avec des juxtapositions de mots à écrire les uns après les autres, à partir d'un début. Nous utiliserons certaines de ces techniques dans ce livre et l'écriture intuitive peut s'avérer thérapeutique pour celui qui l'utilise. Sans pour autant faire appel à un thérapeute, des éléments peuvent se révéler sur l'histoire de chacun et permettre ensuite de nombreuses compréhensions et avancées personnelles. L'écriture thérapeutique a cela en commun avec l'écriture intuitive, qu'elle a pour but d'aider l'individu à dépasser ses blocages et à se révéler à lui-même.

L'ÉCRITURE INTUITIVE

Elle est clairement le propos de ce livre. Ce terme parle de l'écriture dans son aspect connecté à notre part intuitive. Nous développerons au cours des pages cette notion d'intuition, comment l'apprivoiser et l'écouter. Nous verrons aussi l'utilité de cette méthode particulière d'écriture et tout ce qu'elle peut apporter. L'essentiel étant d'obtenir des guidances et des orientations concernant nos vies. En apprenant à nous connecter à notre intuition et à l'interroger, à affiner l'accueil de ses révélations, nous apprendrons beaucoup sur nous-même. Utiliser l'écriture à ces fins nous permet de nous relier à ce que nous désirons. Et cela est différent selon chaque personne. C'est un outil de déploiement : se révéler, découvrir des choses inconnues, créer, dépasser des épreuves, obtenir de bons résultats dans des domaines particuliers, mieux connaître ses proches, augmenter ses capacités

quelles qu'elles soient, mais aussi sa spiritualité. Car une telle connexion est aussi l'occasion d'ouvrir des portes insoupçonnées sur cet aspect de nous qui appartient à l'univers et qui en reçoit des informations. Pour cela le corps est sollicité, car l'intuition envoie des messages lorsqu'elle se manifeste et il est primordial d'apprendre à décoder les signes reçus. Pratiquer l'écriture intuitive revient à pratiquer une forme de méditation qui court-circuite le mental et l'égo, de manière à obtenir une détente et peut-être une forme de sagesse éclairée !

ÉCRITURE INSPIRÉE OU CONNECTÉE

Cette dernière écriture sera abordée au fil des lignes car elle est incluse dans la précédente. Il s'agit de pratiquer l'écriture intuitive, mais de laisser la porte ouverte pour que ce qui « répond » soit autre chose que soi. Sans être un esprit, sans être une partie de nous, mais quelque chose de plus grand, l'inspiration, la connexion à l'univers. Peut-être avec de l'entraînement est-il possible de pratiquer une écriture qui fasse appel aux mémoires akashiques ? Dépasser notre propre histoire et notre propre page blanche pour aller interroger les confins de l'univers et du temps, pour en rapporter la substantifique moelle de l'inspiration et du don, afin de s'offrir à soi et aux autres, une part de l'infini...

Afin de bien appréhender les possibilités de connexion, il est important de comprendre en quoi consiste ce que l'on nomme « les mondes subtils ».

1. Les *channels* sont des médiums qui canalisent des esprits en état modifié de conscience. Ils sont porteurs de messages dédiés à l'enseignement. Un médium, quant à lui, entend et retransmet des messages sans perdre sa personnalité.

CHAPITRE 2

QUE SONT LES MONDES SUBTILS ?

Il est évident que pratiquer l'écriture intuitive est une manière de se connecter à des champs subtils dont il est nécessaire de connaître l'existence et le fonctionnement. Sans être expert, savoir deux ou trois choses sur eux permet de mieux comprendre les mécanismes qui interviennent ensuite dans l'écriture intuitive. Un petit tour des corps qui entourent et constituent un humain permet d'entrevoir par où passent les informations. Ceux qui connaissent déjà ces informations peuvent directement aller au chapitre suivant.

L'AURA

Évidemment connue de certains d'entre vous, l'aura est un « contour » énergétique coloré qui entoure le corps humain. Rayonnant en fonction de l'énergie vitale de l'individu, l'aura est composée de structures vibratoires qui peuvent se modifier au regard de l'état de santé et psychologique de la personne. Certains médiums

sont en capacité de la voir. L'aura compose le corps éthérique. Il existerait cependant deux types d'aura : celle qui apparaît à la naissance et qui indique les points sensibles et forts de chaque individu en fonction de son karma et de son histoire, et l'aura transitoire qui reflète les états que peut traverser une personne au cours de sa vie. Une aura polluée aura des répercussions sur la vie de l'individu.

DIFFÉRENTS TYPES DE CORPS

Nous appréhendons facilement le corps physique, mais il existe six autres types de corps qui constituent notre enveloppe énergétique. Ces corps dits « subtils » s'imbriquent les uns dans les autres.

- **Le corps physique** : notre enveloppe charnelle est le véhicule que nous utilisons. Il est fait de matière, donc il a un état vibratoire lent (comparé aux autres corps). Nous devons prendre soin de ce corps qui est usable et sa bonne tenue permet aux autres corps de vibrer hautement. Il contient le deuxième corps, le corps éthérique, et est directement en lien avec les chakras, surtout le premier d'entre eux.
- **Le corps éthérique ou vital** : il est semi-matériel et anime le corps physique, responsable des échanges énergétiques entre les différents corps, il contient les méridiens notamment et représente l'état de santé du corps physique. Il distribue l'énergie vitale, donc l'activité du corps et les canaux énergétiques, il est relié au deuxième chakra.
- **Le corps astral ou corps émotionnel** : comme son nom l'indique, il contient toutes nos émotions. C'est aussi avec lui

que nous voyageons dans les rêves, et pour ceux qui font des voyages astraux ou des voyages chamaniques, c'est le véhicule qui est emprunté. Il est connecté au troisième chakra.

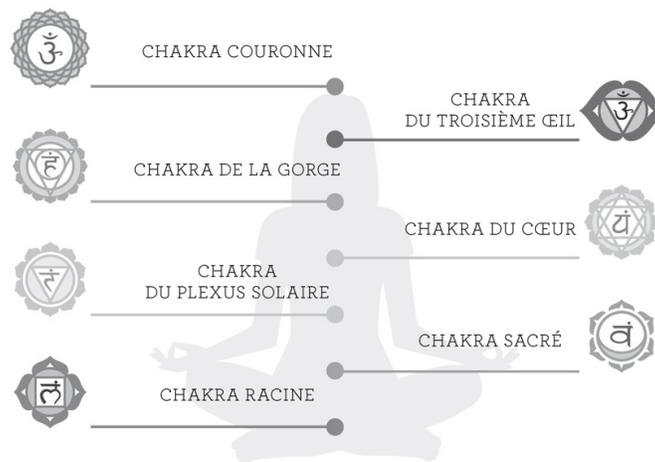
- **Le corps mental** : c'est ici que résident nos pensées et notre conscience et il est en lien avec notre évolution spirituelle. Il est connecté d'un côté au corps astral et de l'autre au corps causal. C'est par lui que s'expriment les dons de médiumnité, de clairvoyance. Mais il contient aussi tous les éléments constitutifs de la personnalité. C'est lui qui permet l'intuition et l'inspiration dont nous allons reparler. Il est associé au quatrième chakra, celui du cœur.
- **Le corps causal** : c'est une base de données de toutes nos mémoires (de cette vie et de celles d'avant), mais aussi de nos traumatismes et de notre transgénérationnel. C'est grâce à ce corps que nous pouvons avoir accès aux mémoires akashiques. Il est relié au cinquième chakra.
- **Le corps bouddhique** : le corps de l'illumination spirituelle, peu développé chez le commun des mortels, permet la connexion au divin, mais aussi de rentrer en communication avec nos guides. Il est connecté au sixième chakra, le chakra frontal.
- **Le corps divin** : c'est le siège de la connaissance universelle, la conscience cosmique qui advient lorsqu'on a fini le cycle des réincarnations. Il est relié au chakra coronal, le septième et dernier.

LES CHAKRAS

Ils sont au nombre de sept et ce sont des points énergétiques répartis dans le corps. Ils sont en lien à la fois avec notre corps physique (ils sont liés à des organes), mais aussi les autres corps subtils. Ils sont reliés par les méridiens afin que l'énergie circule. Nous verrons dans le chapitre consacré aux techniques qu'il est possible de se connecter aux chakras pendant les séances d'écriture intuitive, notamment lorsqu'il s'agit de s'inspirer ou d'activer des domaines précis. Aussi voici le détail des informations dont vous avez besoin :

- **Premier chakra** : *muladhara*, le chakra racine – rouge. Situé sur le coccyx, il symbolise l'ancrage, le corps, les racines, la sécurité, l'argent, la confiance et la famille. Dans le corps, il est associé aux surrénales, à la lymphe et au squelette.
- **Deuxième chakra** : *svadhisthana*, le chakra sacré – orange. Situé sur les parties intimes, il symbolise la vitalité, la sexualité, la créativité, le ressenti et l'appétit. Dans le corps, il est associé aux organes reproducteurs.
- **Troisième chakra** : *manipura*, le chakra du plexus solaire – jaune. Il est situé sur le plexus solaire, il symbolise la personnalité, la capacité à être soi et rayonner, la liberté, l'intellect et sa puissance. Dans le corps, il est associé au pancréas, à la peau, aux muscles et au système digestif.
- **Quatrième chakra** : *anahata*, le chakra du cœur – vert ou rose. Placé sur le haut de la poitrine, il symbolise l'amour, le don et la relation. Dans le corps, il est associé au thymus, à la respiration, à la circulation et au système immunitaire.
- **Cinquième chakra** : *vishuddha*, le chakra de la gorge – indigo. Placé sur la gorge, il représente la communication, la connexion avec les êtres de la nature, l'abondance. Dans le corps, il est associé à la thyroïde et au métabolisme en son ensemble.

- **Sixième chakra** : *ajna*, le chakra du troisième œil – violet foncé. Placé entre les sourcils, il représente la pensée et la conscience spirituelle. Dans le corps, il est associé à l'hypophyse et au système endocrinien.
- **Septième chakra** : *sahasrara*, le chakra coronal – blanc ou or ou violet. Placé au-dessus de la tête, il symbolise la spiritualité, la connaissance, l'intuition, la conscience universelle. Dans le corps, il est associé à la glande pinéale, au cerveau et au système nerveux.



LE MONDE DE L'ÉNERGÉTIQUE

Entrer en connexion avec les champs subtils, c'est comprendre que tout est énergétique. Nous venons de voir les différents corps et les clés que sont les chakras. Nous sommes traversés par une énergie de vie universelle qui s'appelle *prana*, « le souffle vital respirant », et qui doit circuler au mieux dans notre corps. Pour cela il existe des techniques comme le yoga, le qi gong, le tao... Lorsque cette énergie

circule bien, elle alimente notre esprit et l'ouvre vers des dimensions spirituelles. L'énergétique physique se transforme alors en énergétique vibratoire. Notre corps est comme un instrument de musique qui vibre et s'accorde à l'univers et à son entourage en fonction de la qualité de notre circulation énergétique. C'est pour cela que nous devons entretenir notre corps de manière saine le plus possible, maintenir notre émotionnel afin qu'il nous accompagne dans notre vie sans prendre le dessus, et que notre mental et notre esprit ne soient pas pollués par diverses toxicités relationnelles et quotidiennes. Bien sûr, ce sont des vœux pieux, chacun fait comme il peut avec diverses techniques tout au long de sa vie pour tenter de maintenir un équilibre. L'écriture intuitive peut nous aider à mettre en lumière ce qui ne nous convient pas, afin que notre énergétique s'approche d'un niveau vibratoire le plus haut possible.

LE MONDE VIBRATOIRE

Qui de l'œuf ou de la poule est arrivé en premier ? De même, est-ce grâce à la qualité physique que l'on obtient un bon taux vibratoire ou bien l'inverse ? Plusieurs outils tels la prière, la méditation, les activités artistiques ou bénévoles, les enseignements spirituels, les moments passés au contact de la nature, etc., permettent de conserver un taux vibratoire élevé. Ainsi nous pouvons conserver une bonne santé physique et mentale, une stabilité qui permet de résister au mieux aux fluctuations extérieures et intérieures et nous maintenir dans un bateau qui vogue gaiement vers la sagesse...

CONNEXION À L'INVISIBLE

L'écriture intuitive est une connexion à l'invisible, que cela soit nos capacités personnelles subtiles ou un soutien de l'univers. Mais, pour cela, il faut prendre conscience de tous les points évoqués précédemment, afin de pouvoir s'ouvrir à la réception. C'est ainsi qu'un canal vibratoire va pouvoir se mettre en place entre nous et le papier (ou l'écran). Ainsi, il va falloir activer tous les corps subtils pour cette écriture. Tous les corps sont réunis pour cet exercice : le corps physique sera en dernier lieu celui qui rendra matériel le message. Le corps vital distribue l'énergie, donc c'est lui qui acheminera le message jusqu'au corps (la main, les mains). Le corps émotionnel traduit nos besoins, mais permet aussi de se connecter à l'astral pour recevoir le message. Quant au corps mental, il nous ouvrira à la clairaudience ou à la forme de médiumnité qui nous fera écrire. Le corps causal peut puiser dans les mémoires akashiques et permettre l'accès aux informations dont nous avons besoin, et les deux derniers corps, le bouddhique et le divin en dernière instance, pourront nous aider à délivrer des messages spirituels forts.

LES MÉMOIRES AKASHIQUES (OU ANNALES AKASHIQUES OU ARCHIVES AKASHIQUES)

Bibliothèque astrale mondiale conservant les données de toutes les histoires et de tous les temps et reliée à l'Akasha – la quintessence universelle, l'éther absolu –, les mémoires akashiques sont comme une base de savoirs à laquelle nous pourrions tous avoir accès. L'écriture intuitive peut, dans certains cas et après beaucoup d'entraînement, délivrer des messages issus de ces mémoires.

CHAPITRE 3

COMMENT SE CONNECTER ?

Pratiquer l'écriture intuitive, nous venons de le voir, c'est se connecter aux champs subtils. Tous nos corps sont mobilisés pour que ce que nous avons à recevoir puisse être transmis. Pour cela, nous allons activer un certain nombre de « relais » qui sont dématérialisés. C'est comme si nous étions face à une table avec des dizaines de boutons. Il nous suffit d'appuyer sur l'un d'entre eux ou plusieurs et la lumière nous touche. Partons à la rencontre de ces outils et de notre table de mixage personnelle !

L'INTUITION

C'est l'outil numéro un et, pourtant, il n'est pas utilisé tout le temps. Je m'explique : l'intuition est difficile à écouter. Très souvent elle se mêle à ses deux rivaux : l'espoir (les attentes, les projections) et la peur. Dans ce cas, très compliqué pour nous de faire la différence entre une intuition, une peur ou un désir. Aussi, au fil du temps, il est possible de trouver nos propres « trucs » pour la reconnaître. Par exemple, lorsqu'une intuition se manifeste, le corps est souvent

associé. Un petit pincement dans le ventre, une secousse, une chaleur qui se diffuse, une sensation de décalage, de joie ou d'inquiétude mais comme à la marge de nous-même. Pour certains, c'est comme si un petit espace s'ouvrait au niveau du plexus. Il faut apprendre à reconnaître ces signaux, ils nous permettent de nous guider et d'affiner notre réception des messages. Mais nous n'allons finalement pas utiliser toujours l'intuition, même si au final l'écriture intuitive se nomme comme cela, il s'agit de laisser ouverts tous les canaux empruntables et d'autres « sources » que l'intuition peuvent s'y engouffrer.

Se préparer à écrire de manière intuitive relève donc du même état d'esprit. Notre esprit est en perpétuelle ébullition et lorsque l'on souhaite écrire quelque chose, soit c'est soudainement le silence total, soit c'est la cacophonie. L'écriture intuitive consiste à en extraire le nectar. Nous verrons plus loin des techniques pour y parvenir. Écouter son intuition au quotidien ou lors de décisions à prendre procède du même mécanisme. On se met devant sa page blanche ou son écran et on tente de distinguer quelques mots qui « sortiraient du lot ». Par leur éclat, leur justesse, leur originalité, ils se démarquent de la simple bafouille ! Ici aussi le corps peut s'exprimer, la précision de la phrase nous éblouir et résonner dans notre ventre, notre gorge...

Il existe de nombreux ouvrages sur l'intuition et comment la développer. Ici nous apprendrons juste à en faire un canal parmi d'autres pour recevoir la matière de nos écrits. Souvent la justesse des propos nous montre que nous sommes dans le vrai. L'intuition est la troisième voie entre le cœur et la raison. Et il n'y a pas de mauvais chemin, il n'y a que de l'expérience.

LE MOI SUPÉRIEUR OU L'ÂME

Nous sommes constitués d'un corps et d'un esprit, nous aurions aussi une âme, une partie de nous-même immortelle et connectée à la fois à l'univers et au divin. Si le mot est trop « religieux » pour vous, il est possible de parler de « moi supérieur », une forme de nous bien plus instruite et bien plus sage. Certains chamanes disent que l'âme peut être fragmentée lors de traumatismes, mais il reste toujours une partie qui est en lien avec nous qui sommes sur Terre. Notre âme nous accompagne à chaque instant et souhaite nous aider dans ce chemin périlleux et difficile d'incarnation. Nous sommes venus sur Terre pour expérimenter la matière et des formes émotionnelles de manière à faire progresser notre être. Notre âme nous guide à travers de nombreux signes dont l'intuition fait partie. On peut dire qu'elle chuchote constamment à notre oreille, mais il n'est pas facile de l'écouter. Notre ego et nos peurs se mettent souvent en travers. Alors elle va utiliser des moyens habiles pour nous atteindre, comme les synchronicités, les rêves, ou certaines personnes que nous rencontrons. Elle est comme une mère essayant de guider un enfant qui serait sourd et aveugle. La notion de moi supérieur nous fait bien comprendre que cette partie de nous en sait davantage et rayonne plus amplement. Le fait d'être connecté avec la Source ou le divin, ou encore l'univers, quelles que soient nos croyances, rend le moi supérieur capable de nous transmettre énormément d'informations.

Par des méditations ou par des souhaits profonds, nous pouvons apaiser notre mental agité et nous connecter à notre âme. Lors de séances d'écriture intuitive, c'est en partie elle qui va s'exprimer, comme si elle posait sa main sur la nôtre. Nous devons ouvrir notre cœur et notre confiance à ces instants privilégiés pour qu'elle puisse s'exprimer à travers nous, en écoutant le silence. Ne vous inquiétez

pas, au début tous ces conseils semblent difficiles, ce n'est qu'avec le temps que de petites parcelles d'information vous parviendront. Tout est une question d'entraînement, personne ne naît avec le permis de conduire !

L'INCONSCIENT

Pour les plus rationnels, nous pouvons aussi considérer que l'écriture intuitive est une connexion directe avec notre inconscient. Il est un personnage qui nous habite depuis toujours, embusqué derrière nos désirs et nos pires peurs, il est celui qui dirige le refoulement et permet de nous sauver bien des fois, mais aussi celui qui semble avoir des buts différents des nôtres. Il s'exprime par nos lapsus et nos rêves, mais aussi lorsqu'on regarde notre vie. De quoi sont composés nos choix d'adultes ? Qu'est-ce qui s'est imprimé dans la matière de notre vie depuis que nous sommes partis de chez nos parents ? L'inconscient nous répond dans les faits concrets qui jalonnent nos vies, même si cela ne nous plaît pas toujours. Force est de constater qu'il est plus prégnant que nous, peut-être parce qu'il a une vue d'ensemble ? L'écriture intuitive est une occasion de lui permettre de nous envoyer des messages puissants qui pourront nous éclairer sur certains de nos blocages, de nos impasses ou des situations qui se répètent.

Pour cela il s'agit d'être dans l'absolue capacité de ne pas se censurer et de laisser écrire tout ce qui vient. Par l'association d'idées, le passage rapide d'un mot à un autre ou en observant les images qui peuvent défiler devant nos yeux lorsque l'on se connecte à un sujet. C'est d'ailleurs un bon moyen de commencer l'écriture intuitive, par l'association d'idées, sans se censurer, même si les idées qui viennent

semblent ne rien à voir ensemble. Il est fondamental au début de ne pas se juger et de se dire que nos écrits ne seront lus que par nous. Plus nous serons libérés du regard des autres et de notre propre capacité à nous évaluer, plus l'écriture sera fluide.

LES ÉQUIPES SPIRITUELLES

Inversement, pour les moins rationnels et les plus sensibles aux voies ésotériques, il est possible d'envisager que lors de vos séances d'écriture intuitive, ce soient des êtres désincarnés qui vous soufflent à l'oreille... Votre équipe spirituelle, comme on l'appelle, est constituée de vos guides, vos anges, vos maîtres. Ils sont toujours à vos côtés, ils viennent de la Source et du divin et, tout comme votre âme, ils vous accompagnent tout au long du chemin. Il est possible de les sentir par le biais des synchronicités ou en jouant avec eux, ils envoient des signes. Le meilleur moyen d'entrer en relation avec eux est de les solliciter, de leur poser directement des questions et de chercher les réponses dans une multitude de signes qui se présenteront. Leur demander de l'aide décuple les possibilités qu'ils ont de nous aider, même s'il faut parfois accepter que les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Ils sont notre lumière et nous permettent d'évoluer tout en nous protégeant. L'écriture intuitive permet de les écouter, d'entendre leur voix, leurs mots et plus nous serons connectés à eux, plus ils nous parleront. Leurs messages peuvent d'ailleurs s'adresser à plus de personnes que nous. Plus nous serons habitués à les canaliser car c'est de cela qu'il s'agit, plus ils auront de messages ! Grâce à l'écriture intuitive, nous pouvons développer cette connexion. Mais attention, ce n'est pas une obligation non plus, il est aussi possible de ne pas les entendre et de

continuer à écrire de manière intuitive. Ici ce ne sont que des outils proposés, différents types de canaux d'écriture, dont les équipes spirituelles font partie. Néanmoins, ne prenez pas tous les messages reçus pour des lettres du Saint-Esprit !

LES ESPRITS ET LES DÉFUNTS

Nous l'avons vu un précédemment, il est possible de pratiquer l'écriture automatique, qui est une connexion avec un esprit ou un défunt. L'écriture intuitive, *a priori*, ne se sert pas de cet outil-là, mais il peut arriver, lorsqu'on est très connecté, que certains messages nous parviennent de la part de personnes existant sur d'autres plans de conscience. En général nous les reconnaissons par l'incongruité et la fulgurance. Et les messages sont très personnels. Si quelque chose comme cela vous arrive, soyez prudent, car les esprits peuvent aussi être malveillants et envahissants. Le mieux est de contacter un professionnel. Il est d'ailleurs tentant de communiquer avec des proches défunts lorsque l'on découvre ce genre de techniques, mais ici aussi faites attention, car il peut y avoir des usurpateurs...

LES ÊTRES ET LES LIEUX QUI NOUS INSPIRENT

L'écriture est aussi une forme de création artistique, même si on l'utilise comme un phare dans la nuit ou comme accompagnement logistique si nous sommes perdus. De ce fait, nous pouvons nous relier à toute personne nous inspirant. Que cela soit un auteur ou une

autrice dont nous adorons les livres, ou un artiste de notre choix, nous pouvons penser à cette personne. Qu'elle soit vivante ou morte, il est possible de se connecter à sa créativité, de visualiser son univers et de se dire qu'une infime partie de cette dernière peut nous toucher et nous influencer. Il peut aussi s'agir d'un maître ascensionné, c'est-à-dire un dieu, un saint ou un ange, un être spirituel qui ouvre en nous des espaces de paix et de joie lorsqu'on les prie, car la disponibilité d'esprit et la « couleur » de notre mental sont très importantes lorsqu'on écrit. Cela peut également être notre grand-mère si on avait l'habitude de passer du temps avec elle durant notre enfance à dessiner ou avec notre grand-père à faire des maquettes, qu'importe, nous seuls savons dans nos souvenirs quels moments créatifs nous avons partagé avec des êtres chers, et à quoi ressemblaient ces espaces de liberté et d'émerveillement. Nous pouvons les évoquer lors de nos séances d'écriture afin qu'ils embaument notre mental de belles images inspirantes et de sensations heureuses. Car contrairement à ce que l'on peut s'imaginer, ce n'est pas dans la souffrance que l'on se connecte le plus à notre espace créatif, mais dans l'ouverture du cœur. Tout ce qui est bon pour la favoriser doit être invoqué. Et si c'est Steve Jobs qui vous inspire, ou Thomas Pesquet ou encore Jane Goodall, libre à vous de vous sentir dans leur sillage à tout moment. Vous pouvez d'ailleurs changer d'icône selon les différents objectifs de vos écrits, cela va de soi, vous créer une palette d'êtres inspirants selon les besoins.

Il est aussi possible de vous relier à des lieux inspirants. Qu'ils fassent partie de vos souvenirs ou de vos désirs de voyage, l'énergie d'un endroit peut vous transmettre des éléments. Comme lorsque l'on se tourne vers le soleil, on va être réchauffé sans que nous le contrôlions. Penser à un être ou à un lieu qui nous inspire va colorer notre mental et influencer nos écrits. Comme le mental doit être

relâché pendant l'exercice, tout ce qui va contribuer à l'apaiser et le mettre en joie est recherché. Nous verrons comment mettre cela en pratique dans le chapitre des techniques.

LES HÉMISPHÈRES GAUCHE ET DROIT

En psychologie, certains praticiens ont émis l'hypothèse (tenace) que les hémisphères de notre cerveau, selon la manière dont ils étaient actifs, déterminaient notre personnalité. Bien entendu, les deux hémisphères travaillent toujours en même temps. Cependant, certaines zones du cerveau favorisent la réception des informations et d'autres les traitent. Certaines zones ont été décrites comme reliées à l'émotionnel et d'autres à l'esprit pratique. Lorsque nous développons nos capacités en écriture intuitive, nous activons des zones de notre cerveau qui sont reliées aux émotions et à l'intuition. Et comme tout ce qui a trait à notre cerveau (comme la mémoire ou la logique), il est possible de développer notre potentiel en l'entraînant. Utiliser les deux hémisphères en combinant leurs points forts nous aide à augmenter nos capacités.

L'hémisphère droit est reconnu comme associé à la perception de l'espace, aux rêves, à l'imagination et à l'intuition, mais aussi à la pensée directe, à la capacité à associer des éléments *a priori* disparates et à synthétiser. Il semble parfait pour notre exercice d'écriture intuitive.

L'hémisphère gauche est l'endroit où le langage s'est développé, donc la parole et l'écriture, mais de manière analytique et logique. Il est plus chronologique et organisé, bâtisseur du pas-à-pas. Il semble

moins disposé à nous aider, cependant, sans lui, nous ne saurions même pas écrire !

C'est la combinaison habile des deux qui permet une écriture intuitive riche, une bascule entre l'inspiration intuitive et la mise en œuvre organisée des messages reçus. Si vous avez l'impression d'avoir un des deux hémisphères bien plus « développé » (même si cela est sans doute techniquement faux), vous pouvez entraîner l'autre. Par exemple en faisant des opérations mathématiques (simples) juste avant d'écrire (pour mettre en route l'hémisphère gauche si vous êtes plutôt cerveau droit) ou en faisant un dessin (qu'importe la beauté) pour stimuler l'aspect créatif si vous êtes plutôt cerveau gauche.

L'AUTOHYPNOSE

Vous avez sûrement déjà entendu parler de l'hypnose, mais savez-vous qu'il est possible de faire des exercices d'auto-hypnose ? Sans aller jusqu'à « perdre connaissance » comme cela peut se produire dans certains cas d'hypnose, l'auto-hypnose permet de se mettre dans un état de conscience légèrement modifié, afin de « voir » des images et de faire se promener notre esprit. L'écriture intuitive se fait dans cet état-là, l'induire peut se faire avec certains exercices. Les états d'autohypnose s'obtiennent de plusieurs manières, que nous verrons dans la partie des techniques. Le principe est que notre mental abaisse légèrement sa vigilance. Ainsi relaxé, presque somnolent, il laisse passer les informations car la censure (de l'ego, de l'inconscient, du surmoi...) ne s'exerce plus de manière aussi forte que lors de notre état de veille. Là aussi il s'agit de s'entraîner, comme si nous apprenions à nous laisser tomber en arrière en sachant qu'un

groupe d'amis va nous rattraper avant que nous nous fassions mal en touchant le sol. L'habitude est tenace depuis notre enfance de nous censurer sur tout et de maintenir un contrôle absolu sur nos actes et nos pensées. Si on laisse le mental écrire tout seul, il fera quelque chose de vide de l'essence primordiale, quelque chose de très maîtrisé dont il manquera la saveur et surtout la magie... Les plus grands artistes expriment bien cela, leur création se fait toujours un peu au-delà d'eux, dans des états semi-hypnotiques. Même si nous n'avons pas l'ambition de devenir des artistes, notre écriture intuitive passe par le même chemin, une relaxation du mental.

LE RÊVE ÉVEILLÉ, L'OUTIL DU SOMMEIL

De la même manière que l'autohypnose induit un état de conscience légèrement modifié, le rêve éveillé peut apporter une relaxation du mental à même de délivrer de savoureuses informations. Au moment du sommeil, ou au milieu de la nuit lorsque nous sommes entre deux phases, ou encore le matin quand nous nous réveillons, nous avons quelques minutes entre deux eaux. Ces instants-là sont très précieux et nous pouvons nous entraîner pour être dans un état réceptif afin de collecter de quoi écrire. Pour certains, notre âme s'exprime dans le sommeil, pour d'autres c'est l'inconscient, pour d'autres encore, notre esprit voyage à travers les mondes.

Quoi qu'il en soit et quelles que soient nos croyances, il est évident que le monde du rêve est extrêmement créatif et ouvre sur des champs de connaissance insoupçonnés. Nous pouvons y puiser des idées, des voies d'investigation, des personnages, des lieux, voire des histoires complètes. Les techniques de rêve éveillé ou de rêve contrôlé

nous apprennent à provoquer ces rêves induits. L'écriture intuitive fonctionne un peu de la même manière et les deux peuvent collaborer. Encore une fois, il s'agit de laisser le mental décrocher. Dans le rêve éveillé, on apprend à guider légèrement l'histoire de manière à obtenir des informations, ou à profiter d'une situation plaisante, ou encore pour les plus habiles, à entrer en communication avec des êtres. Dans l'écriture intuitive, c'est un peu la même chose sauf que nous écrivons et que nous avons un but un peu moins précis pour débiter. Il est compliqué de dormir et d'écrire en même temps ! Mais nous verrons que nous pouvons collecter des informations à certains moments-clés malgré tout. L'écriture intuitive serait comme rêver en étant réveillé et écrire ce que l'on rêve.

LA CONNEXION À L'UNIVERS ET LA GRATITUDE

Pratiquer l'écriture intuitive c'est indéniablement se connecter à l'univers. Utiliser un lien qui existe déjà entre nous et l'immensité, en prendre conscience et le rendre concret. Ainsi, nous pouvons obtenir le meilleur de nous, mais aussi le meilleur de ce que l'univers a à nous offrir, c'est-à-dire une connexion efficace, un outil de dialogue.

L'écriture intuitive, c'est d'abord l'écoute. Une attention à la fois concentrée et relâchée à ce qui nous parvient, soit des fragments de l'univers. De même que nous sommes tous des poussières d'étoiles, ouvrir notre cœur, notre âme, notre stylo à l'immensité des possibles va affermir un lien avec les champs subtils et les mondes spirituels. Nous pouvons ainsi nous ouvrir à la grande gratitude qui va en découler. Car les merveilles qui vont sortir de notre stylo (ou de notre

clavier) sont plus grandes que nous, et nous pouvons être reconnaissants d'en faire partie. C'est l'amour universel qui va couler comme l'encre, de la même manière que nous sommes baignés dans la bienveillance lorsque nous pratiquons la méditation. Tout ce que nous allons recevoir sera des cadeaux, des lumières, des infinités de possibles, et même s'il y a des noirceurs, ce seront des messages. Nous devons accueillir et remercier et ainsi nous recevrons encore plus. L'univers est reconnaissant face à notre reconnaissance ! L'amour est exponentiel et le don aussi.

De la même manière que l'abondance se travaille, qu'avoir un esprit positif amène des positivités, que nous créons quelque part le monde dans lequel nous vivons, pratiquer l'écriture intuitive va nous éclairer sur notre vie actuelle et sur les possibilités qu'elle a d'être améliorée. Notre regard peut changer et nos actes aussi ; c'est ainsi que nous pourrons créer un environnement immédiat plus chaleureux et plus doux, même s'il ne nous met pas à l'abri des chaos de la vie, et que nous pourrons appréhender les événements avec un peu plus de recul. L'écriture intuitive nous aidera aussi à être dans l'accueil et dans l'acceptation (qui n'est pas la résignation) et c'est un exercice qui porte des fruits très bénéfiques. Accepter permet ensuite d'ouvrir de nombreuses portes.

CHAPITRE 4

BIEN CHOISIR SES OBJECTIFS

Pourquoi pratiquer l'écriture intuitive et que peut-elle nous apporter ? Quels sont les buts immédiats ou secondaires d'un tel exercice ? Ils ne sont pas exhaustifs et vous en trouverez sûrement d'autres au cours de votre pratique. Voici cependant les principaux, ceux que vous pourrez expérimenter au début.

COMMUNIQUER AVEC SOI-MÊME

Entrer dans un dialogue privilégié avec soi est sans doute l'un des effets bénéfiques immédiats que l'on peut tirer de l'écriture intuitive. La mise en place de l'exercice demande du soin et du temps, c'est donc déjà un cadeau que l'on se fait de prendre ce moment rien que pour soi. Réunir autant de belles conditions, autant extérieures qu'intérieures, est le début de cet espace ouvert qui ensuite permettra de découvrir des choses sur soi-même. Vous allez tenter de vous

écouter au plus profond de vous-même, vous accorder cela en toute confiance pour laisser les plus beaux messages vous atteindre.

De ces messages qui vous sont adressés vont découler une ribambelle de belles choses : vous allez prendre confiance en vous en affinant l'aspect intuitif de votre regard – et donc de votre vie –, les décisions seront moins difficiles à prendre. Une vraie clarté de l'esprit peut émerger et ainsi une forme d'apaisement, car vous allez reprendre les rênes de votre chemin de vie. L'écriture intuitive permet de faire le point sur toutes vos situations de vie, de répondre à des questions personnelles et de mettre au jour des éléments cachés. Vous allez installer un silence intérieur extrêmement précieux qui vous servira dans de multiples situations. Proche de la méditation, cet exercice déploie le calme mental. L'idée est de faire un chemin vers vous, afin d'être votre partenaire idéal dans votre vie, votre complice aidant, en vous rapprochant de votre âme. Si vous aviez un outil pour dialoguer avec votre âme en direct, l'utiliseriez-vous ? Eh bien, c'est ce que propose l'écriture intuitive. Ainsi, vous allez mieux vous connaître et voir qu'il y a des réponses à vos questions. Vous allez gagner en confiance. Vous allez aller à la rencontre de ce que vous pensez vraiment des autres, de votre histoire et de vos choix. Une forme de vous plus vraie va émerger, vous laissant les coudées franches pour prendre des voies qui vont vous faire évoluer.

L'IMAGINAIRE, LA CRÉATION

Pratiquer l'écriture peut également se mettre au service de la création pure. L'outil de l'écriture intuitive va décupler votre imagination et votre créativité. Lorsque vous serez un peu plus aguerri à l'exercice,

vous pourrez mettre en place des projets de fiction, par exemple. Certaines personnes racontent également leur histoire sous forme de roman, une jolie manière de parler de soi en y rajoutant des éléments imaginés afin d'enrichir l'histoire. Souvent, ce qui compte, c'est le chemin parcouru et la résonance que cela peut trouver chez le lecteur. Les expériences de vie sont les plus beaux partages. L'écriture intuitive ouvre des champs créatifs, vous allez pouvoir fonctionner exactement de la même façon que lorsque vous écrivez pour vous-même, mais en balisant avec des sujets de fiction. Ouvrir ces canaux d'inspiration permet de décupler l'écriture et l'imagination. Je pense pour ma part que les grands auteurs n'écrivent que comme cela ; ils font de l'écriture intuitive sans le savoir. Leur esprit est ouvert à recevoir l'inspiration de l'univers et ils peuvent se mettre ensuite au service de la création. Leur œuvre prend toute sa dimension parce qu'elle est guidée par les étoiles.

Ce qui est beau dans la création intuitive, c'est le mélange qui va s'opérer entre vous, votre histoire, vos penchants, vos goûts, vos passions et l'univers... Les deux vont opérer par magie et se mêler pour donner une création originale et touchante. Il n'est pas nécessaire de maîtriser les grandes techniques littéraires, juste d'être près du cœur. Dans la fiction, de grandes révélations peuvent aussi se faire, elle est l'écrin des secrets.

DES RÉPONSES

L'une des grandes satisfactions lorsqu'on maîtrise un peu l'écriture intuitive, c'est que l'on peut obtenir des réponses à de nombreuses questions. Puisque nous court-circuitons le mental, nous allons ouvrir

notre esprit à des angles morts, des espaces inconnus de nous, et de vraies révélations peuvent avoir lieu. L'exercice n'est pas simple car il faut déjouer les peurs, les saisies (c'est-à-dire les concepts et les *a priori*) et les projections. Mais avec de l'entraînement, on peut y arriver.

Si nous y croyons, nous pouvons nous dire que notre âme a un plan pour nous... Elle sait mieux que nous ce que nous sommes venus chercher et les expériences que nous devons rencontrer afin de grandir et de nous rapprocher de la sagesse. Pour nous, son plan paraît obscur et parfois nous remettons en cause les chemins de traverse que nous avons l'impression d'emprunter. Notre inconscient à l'œuvre en tire des bénéfices secondaires qui ne nous sont pas apparents non plus. Parce que la position de victime peut aussi nous satisfaire et sortir de cette zone de souffrance peut représenter trop d'inconnu et d'inconfort. L'écriture intuitive, pour peu que nous ayons vraiment confiance en ce qui peut ressortir, a cette vertu de nous révéler ce que nous refusons de voir. Alors parfois cela peut prendre du temps ou des chemins détournés. Il faut être patient et ouvert pour regarder des choses qui ne nous plairaient pas. Mais la bonne nouvelle, c'est que l'écriture intuitive peut aussi nous indiquer des remèdes, des voies de sortie. Là aussi, il faudra écouter et accepter la prescription !

L'écriture intuitive nous offre une véritable guidance si nous sommes à une période de vie où nous nous sentons un peu perdus. Nous pouvons demander des éclaircissements concernant des possibilités qui s'offrent à nous. Dois-je ou non accepter cette offre d'emploi ? Cet homme est-il bon pour moi, même s'il a l'air compliqué ? Mon enfant va-t-il prendre une bonne décision en choisissant telles études ? L'écriture intuitive peut nous apporter des mots, des phrases qui sont

de véritables boussoles ou un support moral, tout simplement. Mais alors « qui » répond me demanderez-vous ? Ici aussi je vous dirai que cela dépend de vos croyances... Votre âme, votre moi supérieur, votre inconscient, vos guides... Tout ce qui est mieux renseigné que vous prend le nom d'intuition et fonctionne de la même façon : laisser le flux descendre jusqu'à votre corps qui lui donnera une forme, l'écriture. Comment savoir que la réponse est juste ? À vrai dire, c'est impossible, et c'est là que vous devez faire fonctionner l'entraînement, car au fur et à mesure des expériences vous apprendrez à différencier les réponses biaisées (influencées par vos attentes) de celles qui viennent vraiment « d'en haut » (leur qualité, leur tournure de phrase, l'exactitude vérifiable par la suite, votre ressenti physique au moment où elles arrivent ou encore l'étonnement qu'elles provoquent...). Il va de soi qu'il est plus simple d'obtenir des guidances lorsqu'on n'est pas impliqué émotionnellement. Vous pouvez donc vous entraîner en demandant pour des amis ou des proches, des réponses à des questions dont la réponse ne vous concerne pas. Cela vous entraînera, notamment pour reconnaître en vous la résonance qui se produit lorsqu'une réponse intuitive s'élève.

Enfin certains pourraient être tentés par la divination. L'écriture intuitive peut se transformer en « voyance » si vous avez un don d'ouverture ou de clairvoyance, mais sachez que pour cela vous ne devez pas être impliqué émotionnellement et surtout que, paradoxalement, rien n'est « écrit » ; vous ne lirez que des potentiels, des possibilités de voies qui peuvent se modifier au fil du temps. Cela peut donner un éclairage ou vous faire imaginer des chemins inenvisagés.

LA THÉRAPIE : SE LIBÉRER, SOULAGER, PARDONNER

Obtenir des réponses et des éclairages permet ainsi de se transformer et d'apprendre à mieux se connaître en faisant un parcours thérapeutique par l'écriture. Attention, cela ne remplace pas un accompagnement fait par un professionnel pour certains cas où le mal-être est trop lourd. L'écriture intuitive sera uniquement là pour vous éclairer.

Nous sommes aussi souvent face à des répétitions ou des blocages catégoriques que nous ne comprenons pas. Ce qui semble émerger chez tout le monde, c'est l'adage : « Une leçon non apprise est répétée jusqu'à ce qu'elle le soit ». Le terme « leçon » est un peu négatif, mais il faut le prendre avec bienveillance, comme une phase d'apprentissage. Nous avons l'impression de répéter une situation parce que nous n'avons pas compris la leçon. Ce qui doit mûrir ne l'est pas et ce qui doit être révélé non plus. Par exemple, nous n'avons pas compris l'origine d'une répétition. C'est un schéma qui recopie une situation du passé (souvent de l'enfance) avec des codes légèrement différents, afin que nous retrouvions la blessure d'origine. Une fois que celle-ci est identifiée, nous devons faire le parcours de résilience : comprendre le mécanisme, entrevoir les positions de chacun, pardonner et se pardonner, exprimer l'émotion associée (jusqu'au bout...) et enfin accepter pour pouvoir se reconstruire. Tant que tout ce parcours n'est pas fait, la situation se répète. Parfois nous avons l'impression d'avoir fait le travail, mais en fait non. Il reste des parties que nous ne voyons pas. L'écriture intuitive peut faire apparaître ces parties. Est-ce que j'ai tout vu ? Est-ce que j'ai bien compris la partie « adverse » ? Est-ce que je me suis pardonné ? L'écriture intuitive pourra nous éclairer aussi sur l'abréaction :

l'émotion à vider. Lorsque nous vivons une situation difficile dans l'enfance, une partie de l'émotion est refoulée sinon nous exploserions, mais une fois que nous sommes devenus adultes, cette émotion contenue ne cesse de nous pourrir la vie. Nous cherchons des occasions de la revivre, parce que l'inconscient veut alléger la charge, mais en même temps il nous préserve. Alors cela prend un temps infini... des répétitions sans fin pour alléger petit à petit... Nous ne pouvons pas faire l'économie de repasser par l'émotion pour s'en libérer, même si cela fait mal. L'écriture intuitive peut nous éclairer sur cette charge émotionnelle, guider les mots qui l'accompagnent, décupler le soulagement parce que l'écriture exprime ce qui était imprimé dedans, à l'extérieur et nous expliquer comment la vider entièrement. Ici nous pouvons aussi nous renseigner sur les options qui existent et voir comment l'écriture répond : faire de l'hypnose, crier dans les bois, pratiquer un rituel chamanique, pleurer pendant 30 séances chez le psy, etc.

L'écriture intuitive pourra aussi nous permettre de graver ce parcours de résilience. Prononcer des phrases, écrire des lettres à soi ou aux autres, pardonner, accepter... toutes ces étapes peuvent se faire avec l'écriture intuitive. Peut-être en y consacrant un cahier ou plusieurs. En observation de ce qui s'écrit : « cahier de réconciliation avec mon père », « cahier de pardon à ma mère », « cahier d'acceptation de mon parcours chaotique », etc.

NÉGOCIER AVEC LE MENTAL

Nous l'avons compris, pratiquer l'écriture intuitive demande une action particulièrement fondamentale, celle de faire taire le mental.

Ce dernier est sans cesse en train de discuter. Un vrai marchand de tapis qui veut avoir le dernier mot et qui redoute une chose par-dessus tout : le silence. Il a énormément de ressources à sa disposition : nos peurs, nos jugements, nos souvenirs, nos projections... Il pioche dans chacune de ces poches et alterne dans notre tête des dizaines de propositions en permanence. Dans ce brouhaha, nous arrivons parfois à extraire une pensée et parfois non, c'est pour cela que nous demandons souvent à nos proches de l'aide pour voir plus clair.

Certains exercices, comme la méditation ou encore la pratique d'un sport à haute dose, nous aident un peu à calmer le mental puisqu'il ne peut pas disparaître ; au moins nous tentons de réduire son bavardage avec quelques trucs. Pour que l'écriture intuitive fonctionne, le mental doit être réduit à son minimum d'activité, il doit même être presque en légère somnolence si possible ! Comme nous n'avons pas l'habitude de le mettre au second plan, c'est très difficile au début. Il va falloir s'entraîner et cela deviendra de plus en plus évident. Lorsque le mental se réduit, son cortège de lutins malins s'amenuise avec lui. Je veux parler des peurs, des attentes, des projections, etc. C'est seulement ainsi que l'écriture intuitive peut émerger, sinon le mental fait tellement de bruit que nous ne pouvons rien laisser arriver. Cela représentera le défi le plus difficile, mais aussi le plus gratifiant. En effet, calmer le mental et prendre l'habitude de le reléguer au second plan à certaines occasions vous procurera tellement de joie et de paix que vous allez reproduire cela souvent. Vous obtiendrez avec tous les bénéfices secondaires de la méditation : le discernement accru, le calme de l'esprit, la joie qui s'élève, la non-saisie des émotions (au lieu de se laisser embarquer par elles, les laisser s'élever et s'amenuiser), et bien d'autres. Autrement dit, négocier avec le mental, c'est organiser son esprit de

manière qu'il y ait l'espace pour recevoir sans interférences, mais comme le mental ne peut s'éteindre, il faut s'organiser pour qu'il soit au repos...

NÉGOCIER AVEC SES PEURS

Le mental, que nous allons essayer de calmer pour se mettre à l'écriture intuitive, va utiliser de nombreuses ruses pour se maintenir en éveil, puisque sa peur ultime est de disparaître. Pour cela, il va agiter nos peurs qui vont prendre plusieurs formes.

La première peur sera « de ne pas y arriver », la deuxième « de recevoir de fausses informations », la suivante « d'écrire des trucs pourris », etc. Pour lutter contre ces défenses, nous pouvons essayer d'employer la métaphore d'Ulysse sur le bateau. Nous sommes Ulysse et nous nous attachons au mat, car les sirènes de la peur vont venir nous harceler. Tel Ulysse, nous allons garder le cap et ne pas nous jeter à l'eau avec les sirènes. Il ne faut pas les nourrir non plus, ne pas leur donner de quoi grossir... Les regarder comme on observe un feu d'artifice : « Oh, la belle peur bleue ! Oh, la belle verte ! » On s'extasie sur leur ampleur, mais on ne les prend pas pour réelles. Une fois le show terminé, on se remet au travail, car il existe des techniques pour réduire les peurs que nous verrons aussi dans la partie technique (comme ne pas relire tout de suite, etc.). N'oublions pas que la peur la plus forte dans ce cas de figure est notre jugement. Nous allons évaluer ce que nous avons écrit à l'aulne de notre exigence : est-ce beau ? Pertinent ? Utile ? Vrai ? Nous pouvons être notre pire censeur, n'est-ce pas ? Or il sera préférable de s'extraire de ce mécanisme, car l'écriture intuitive a pour but essentiel de laisser

couler ce qui arrive et ce n'est pas estimable. Pourquoi ? Parce que cela vient de plus grand que soi. Nous ne sommes pas habilités à juger ce qui vient. Avec l'habitude, on se rend compte même de l'inverse, c'est quand le mental reprend le dessus que la phrase devient bancale !

Négocier avec ses peurs, c'est aussi admettre que nous sommes « accros » à notre zone de confort et que nous craignons plus que tout de la quitter. Même si l'on se ment joliment à soi-même en se disant que non, il faut reconnaître qu'un système de souffrance et une position de victime perpétuelle sont des zones de confort. L'écriture intuitive, si elle est bien menée, pourra nous offrir des voies de transformation qui seront très inconfortables au début et courageux sont ceux qui oseront s'y engouffrer.

LE CONTACT AVEC LES DÉFUNTS

Nous entrons dans une partie sensible des buts de l'écriture intuitive. Personnellement, je ne me sens pas assez « solide » pour pratiquer cet exercice dans le but de contacter un défunt. Mais je sais que de nombreux médiums conseillent justement d'utiliser cet outil afin d'obtenir un contact. Selon eux, cela serait plus simple et sans risque, et d'un grand réconfort. Je ne suis pas sûre que cela soit sans risque dans le sens où nous ne savons jamais avec certitude qui nous contactons. Cependant, avec de l'entraînement et en étant parfaitement détendu et protégé (avec de l'encens, des images pieuses ou des conseils de médiums), il est possible d'entrer en contact par l'écriture avec un être disparu. Le procédé restera le même, avec des questions et des réponses.

Le mieux est de visualiser le plus que nous le pouvons la personne que nous souhaitons contacter, son visage, comment elle était habillée le plus souvent, son attitude, de l'appeler avec douceur et de voir si elle se manifeste. Si votre ressenti est positif, si vous vous sentez bien, vous pouvez continuer l'expérience. Mais si vous ressentez de la peur, de l'angoisse, de la gêne, alors je vous conseille d'arrêter immédiatement. De nombreuses âmes errantes utilisent n'importe quel moyen pour entrer en contact avec les vivants et peuvent les polluer ou leur prendre beaucoup d'énergie.

LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL

Lorsqu'on pratique une nouvelle activité qui ouvre des portes à l'intuition et à la réception de messages qui nous dépassent, il est fort probable que cela déploie notre spiritualité. Entendons par là notre capacité à sortir du cercle d'étude de nous-même : notre corps, notre mental, notre agglomération de mémoires. L'état dans lequel nous allons « entrer » lorsque nous serons en écriture est un état légèrement modifié de conscience qui provoque une augmentation du taux vibratoire intrinsèquement. Mais qu'est-ce que le taux vibratoire ? C'est le niveau énergétique subtil auquel vibre une personne, un lieu ou un objet. On peut le mesurer avec un pendule et une graduation en unités Bovis, du nom de celui qui a découvert ce taux. Selon sa qualité et/ou sa pollution, le taux baisse et augmente. Le taux vibratoire de la Terre est dit en augmentation, ce qui provoquerait beaucoup de changements. À notre niveau, nous pouvons travailler notre taux vibratoire, cela permet de nous maintenir en bonne santé et dans un état de paix et de sérénité et cela permet également d'avoir un impact sur notre aura. Pour cela, il

existe de nombreuses techniques très simples, dont certaines sont utilisées dans la pratique de l'écriture automatique : par exemple, la méditation ou la prière, écouter des musiques à haut taux, nettoyer son lieu de vie énergétiquement avec des encens, faire attention à son alimentation et à l'eau que l'on boit, pratiquer le yoga, se connecter à la nature, avoir des pensées positives, recevoir des soins énergétiques, etc.

Plus le taux vibratoire est élevé, plus nous sommes « connectés », en phase avec notre vie et les autres, et en capacité de nous relier à notre chemin de vie. Cette élévation peut aussi nous aider à développer toutes nos capacités extrasensorielles, comme l'intuition ou la clairvoyance. Il est dit que l'amour augmente le taux vibratoire : le ressentir, l'exprimer, faire des câlins, pardonner, se réjouir du bonheur des autres sans les envier, échanger avec ceux qu'on aime.

Avec les fluctuations de la vie et les émotions qui s'élèvent, le taux varie beaucoup, aussi est-il important d'être vigilant à le remonter avec des petites choses simples et quotidiennes. Et se rappeler que l'important dans la vie est de s'entourer le plus possible de tout ce qui peut augmenter ce taux plutôt que de le baisser, même si sur notre terre de samsara¹ les conditions extérieures nous chagrinent facilement... L'écriture intuitive vous permettra d'emblée de remonter votre taux à chaque fois que vous la pratiquerez, mais aussi de vous apporter des réponses pour continuer dans cette voie.

Enfin, l'écriture intuitive est en elle-même une pratique spirituelle dans le sens où elle est une forme de méditation qui va libérer votre esprit. Il faut néanmoins rester prudent, le développement spirituel ne dépend pas que de nous, mais de nos connexions, et surtout il n'a rien à voir avec le développement personnel qui ne concerne que la

personne (et donc l'ego). Le développement spirituel concerne le sens de l'existence et notre place dans l'univers.

1. Chez les bouddhistes, le samsara est l'espace dans lequel nous vivons lorsque nous n'avons pas atteint l'éveil. Il est forcément rempli d'épreuves et de souffrance puisque nous y épuisons notre karma.

CHAPITRE 5

LES TECHNIQUES POUR BIEN PRATIQUER

Maintenant nous allons nous attaquer à toutes les techniques qu'il faut mettre en place et apprivoiser afin de commencer à pratiquer l'écriture intuitive. Elles sont cumulables, mais vous pouvez aussi ne pas toutes les utiliser. Du moment que vous avez la sensation que cela fonctionne, c'est l'essentiel. Dans ce chapitre nous allons partir à la rencontre de ces techniques et comment elles fonctionnent, puis dans la seconde partie du livre, vous aurez la possibilité de les mettre en pratique.

L'INSPIRATION

La première étape est de se sentir inspiré. Il est fondamental de créer toutes les conditions pour cela. Un moment de calme, un endroit qui vous plaît, un thé, un beau cahier, un bureau rangé... Tout autour de vous doit être inspirant. Il faut vous entourer de beauté et couper avec le quotidien, recréer un espace personnel comme une bulle hors

de l'espace-temps. Vous pouvez commencer par faire une promenade pour vider votre esprit et apaiser votre corps, et en profiter pour regarder tout ce qu'il y a de beau autour de vous. Emmagazinez la beauté et créez un moment de contemplation. Nous n'avons souvent pas assez le temps pour contempler la beauté. Elle peut être différente d'un individu à l'autre, mais remplir son cœur et sa tête de belles choses aide pour l'écriture intuitive. C'est comme une respiration de l'esprit. Pas besoin d'être dans la nature, vous pouvez aller au musée ou bien regarder de belles photos sur Internet si vraiment rien ne vous tente dehors. Connectez-vous aussi aux personnages qui vous inspirent : héros, maîtres, ancêtres... toutes ces personnes qui vous lient à la beauté, à la sagesse, au calme. Sortez acheter un beau bouquet de fleurs, diffusez de l'encens, nous verrons dans la pratique n° 1 (« Le rituel ») que c'est tout un ensemble de petites choses qui permet de créer le moment idéal. L'inspiration c'est comme respirer, mais en beauté. Emplissez vos poumons d'air pur, emplissez votre esprit d'images pures, créez les conditions pour que les messages se posent. Vous avez un animal totem ? Connectez-vous à lui avant une séance. Vous n'en avez pas ? Prenez l'animal que vous préférez et qui vous inspire la beauté et la force, la douceur et la loyauté... Des belles qualités qui mettent des étoiles dans vos yeux. L'inspiration se cherche et se trouve lorsque l'on crée les conditions pour qu'elle arrive.

LE LÂCHER-PRISE

C'est sans doute la technique la plus difficile et la plus indispensable pour pouvoir développer l'écriture intuitive. Il s'agit d'apprendre et de réunir les conditions pour que le mental ne prenne plus le contrôle de

notre esprit lorsque nous décidons d'écrire. Il faut essayer de créer un espace de silence à l'intérieur de soi pour que l'on puisse « entendre » les phrases à écrire, ou bien qu'on puisse les écrire même sans les entendre, cela dépendra des personnes.

Cet espace de silence se fait en dehors de toute crispation et va demander plus ou moins d'effort selon les individus. Si vous êtes habitué à la méditation par exemple, cela va vous parler, et vous pourrez vous mettre dans un état méditatif juste avant d'écrire. Si vous n'êtes pas familier avec la méditation, il va falloir entraîner votre esprit à calmer le mental. Attention, il ne s'agit pas de « faire le vide » non plus, car cela est impossible et l'effort que vous fourniriez afin de l'obtenir créerait au contraire une crispation dans laquelle rien ne serait possible. Lorsque vous regardez un coucher de soleil par exemple, la beauté du paysage apaise le mental et provoque immédiatement une forme de mise au repos du brouillard mental habituel. La pensée ne cesse pas, mais elle est comme ralentie, suspendue à la contemplation. Il faut reproduire cet état, laisser la pensée émerger comme des petites bulles éparses, sans les suivre et les laisser éclater, et observer si n'apparaît pas en fond quelque chose de plus subtil qui est le message à écrire. Cela sera très fugace au début, peut-être un mot ou une image, une sensation, mais à force d'entraînement, ce seront des phrases entières qui naîtront dans votre esprit. Lâcher prise signifie ne plus se crispier, ne plus suivre les pensées et les émotions perturbées, mais écouter ce qui est profond. Lâcher prise c'est aussi se distancier du quotidien, il est évident que si vous êtes obsédé par une série de problèmes et que vous vous crispez sur une réponse, rien n'arrivera. Il faut avant obtenir la détente absolue et le relâchement qui fait que « toute solution sera bien », car vous ne serez plus dépendant d'un chemin ou d'un autre. Pour cela il faut accepter que la réponse ne dépende pas de votre conscient. Si

cela vous paraît très difficile au début, sachez que cela viendra avec l'entraînement et en choisissant des domaines d'interrogation moins importants à vos yeux.

LA MÉDITATION OU LA PRIÈRE

Pratiquer la méditation est un exercice difficile, mais très formateur pour entrer dans un état propice à l'écriture intuitive. La méditation prépare au calme mental et à l'espace dont l'esprit a besoin, elle relaxe, favorise le lâcher-prise et détend aussi le corps. Il existe plusieurs formes de méditation : la plus connue est celle pratiquée par les mouvements reliés à la pleine conscience. Il existe aussi la méditation *vipassana* qui est fondée sur le même principe, mais qui est reliée à une spiritualité indienne. La méditation tibétaine peut être différente car elle est associée à des visualisations, des récitation de mantras, parfois des instruments, etc. Elle peut ressembler à un véritable rituel et est dédiée à une divinité ou un bouddha. L'idée est de poser le corps, calmer le mental et laisser s'élever autre chose que le système habituel. Faire une session juste avant d'écrire permet de se préparer. La prière pour les personnes croyantes peut aussi être une grande aide dans le sens où elle permet de se calmer et de se remettre à plus grand que soi. Ce sont des instants privilégiés où l'on se pose dans le calme et où on s'ouvre à l'univers.

LA CONNEXION AUX CHAKRAS

Nous avons découvert les chakras et à quelles symboliques ils sont associés (voir [ici](#)). Lorsque nous pratiquons l'écriture intuitive, il est possible de les utiliser afin d'évoluer sur certains plans. Chaque chakra est corrélé à une partie du corps, à un domaine émotionnel et spirituel. Nous pouvons relier notre exercice aux chakras et ainsi activer un domaine particulier d'interrogation. Commencer une méditation sur l'un des chakras, par exemple le chakra racine, le visualiser comme une lumière rouge colorée à l'endroit où il se situe dans le corps, puis faire grossir cette lumière et la rendre chaleureuse. Ensuite, poser une question relative à son domaine d'expertise : l'ancrage, la sécurité, l'argent, la famille. Puis prendre une feuille et voir ce qui s'élève, observer les images, les pensées libres qui s'associent. En faisant cela vous associez des connexions énergétiques précises à votre écriture intuitive, cela permet de la guider. Mais cela permet aussi de renforcer le chakra sur lequel vous travaillez, car vous portez votre attention dessus et vous méditez sur sa couleur et son emplacement. Une pratique dédiée aux chakras est décrite dans la seconde partie de cet ouvrage.

CONCENTRATION, DÉCONCENTRATION

Réaliser une belle séance d'écriture intuitive, c'est frôler les états modifiés de conscience car lorsque nous sommes totalement relaxés, le mental en sourdine, prêts à recevoir ce qui vient de l'univers, notre conscience est différente. Un état de relaxation extrême physiquement, c'est-à-dire sans ressentir aucune tension dans le corps, mais aussi mentalement, en « débranchant » notre bla-bla intérieur, provoquera un état singulier. Il est possible de pratiquer une séance d'autohypnose légère afin de se préparer au mieux. Attention,

vous ne serez jamais « inconscient » lors de vos séances d'écriture, vous serez toujours présent. Ainsi, même dans cet état relaxé, vous serez aussi dans un état très concentré, presque totalement entré en vous-même où se trouve la clé de la porte qui ouvre sur l'infini. Mais comme cela est difficile, notamment de rester longtemps dans cette concentration, n'hésitez pas à vous déconcentrer régulièrement, comme pour relâcher aussi et revenir à un état « normal », au cours duquel vous pourrez regarder dehors, surfer sur votre téléphone, etc. Car faire des allers-retours entre l'écriture intuitive et le monde extérieur permet de décaler le mental sans arrêt et de faire entrer à nouveau l'inspiration. Car celle-ci doit se renouveler et vous déconcentrer lui offre comme une nouvelle fraîcheur à chaque fois que vous revenez à la concentration. C'est un « truc » que proposent pas mal d'artistes qui disent que des fulgurances leur arrivent à un moment où ils n'étaient pas « dedans », où ils n'étaient pas en train de créer. Lorsque vous serez habitué à écrire de manière intuitive, vous recevrez des messages un peu n'importe quand, il vous sera nécessaire d'avoir de quoi écrire sous la main régulièrement. C'est cette fraîcheur et ce « je ne m'y attendais pas » que nous pouvons essayer de recréer artificiellement en se déconcentrant volontairement.

LA ROUE DE MÉDECINE AMÉRINDIENNE

La roue de médecine, ou cercle de vie, est un outil qui nous vient des traditions amérindiennes. C'est à la fois un rituel que l'on peut exercer seul ou en groupe, mais aussi un oracle qui permet d'obtenir des informations, et un outil de transformation et d'évolution. Symbole du cycle de la vie, dans laquelle s'inscrit la guérison, c'est

aussi une représentation de l'être humain par rapport à son environnement, sa famille, ses proches, ainsi que la nature et ses éléments. Les Amérindiens croient en son pouvoir de rétablissement de l'équilibre chez les individus parce qu'elle met en évidence le lien et l'harmonie entre les êtres et le cosmos. Elle fait prendre conscience que les moyens de guérison sont partout, en soi et autour de soi. C'est un outil de matérialisation de l'intuition, permettant d'y décrypter une véritable carte d'orientation. En entrant dans le cercle, nous établissons une connexion avec une réalité non ordinaire, quelque chose se met en mouvement de l'ordre du transpersonnel, et physiquement quelque chose se passe, dans quoi nous nous inscrivons. En pratiquant une roue, on développe son intuition et son écoute intérieure, et nous pouvons écrire tout ce qui nous est venu pendant le rituel. Une pratique inspirée de la roue de médecine est décrite dans la seconde partie de cet ouvrage.

LE CHEMIN D'ASSOCIATION D'IDÉES

Lorsque nous pratiquons l'écriture intuitive, nous sommes amenés à poser de nombreuses questions. Surtout pour commencer, cela permet de nous orienter et de comprendre comment fonctionne le mécanisme. L'idée est de poser une question simple dont la réponse ne nous angoisse pas trop ! Mais une question à laquelle nous n'avons pas de réponse toute faite ni sûre, sinon cela ne fonctionne pas. Par associations d'idées, l'écriture se fait. Voici un exemple de suite dans les idées : « Quel métier pourrait faire ma nièce qui est un peu perdue ? Dans quel domaine peut-elle creuser ses recherches ? »

Je me mets dans un état de relaxation intense et la première image qui me vient est une maison dans la campagne. Je suis étonnée car ma nièce est une bonne citadine. Je note « maison campagne ». Puis cette maison me fait penser à un escalier en bois très précieux que j'ai vu chez des amis, fait sur mesure. Je note « escalier », puis je me promène et je me souviens d'un chat « qui coule dans l'escalier » une formule que j'avais trouvée belle dans un livre. Ensuite je pense à un chat que j'ai eu et qui est mort et à la peine que cela a causée à mon fils. Je pense immédiatement : « Prendre soin de ceux qui souffrent. » Et là mes yeux s'ouvrent. Je sens la déconcentration et une pointe de chaleur dans le ventre accompagnée de joie, je sais que j'ai ma réponse. J'ai suivi mes idées, je les ai notées au fur et à mesure et j'ai le domaine dans lequel ma nièce devrait chercher du travail. Cela paraît simple, l'exemple l'est également pour que vous compreniez le cheminement des associations d'idées qui ne doit pas être jugé ni interrompu. Noter au fur et à mesure permet de suivre le fil et aussi de s'entraîner à l'écriture.

ÉCRIRE LA NUIT

La nuit favorise de nombreux états différents chez chacun d'entre nous. Elle peut être une vraie inspiratrice, les vibrations sont modifiées, notre connexion peut être amplifiée. Le calme autour de nous peut favoriser notre calme intérieur et l'ambiance feutrée peut être une vraie ressource. Lorsque vous allez créer votre rituel (pages pratiques), vous en ferez un légèrement différent selon les périodes de la journée, et si vous décidez d'écrire la nuit, il faudra être particulièrement vigilant à la protection. Les nuits sont emplies d'âmes qui se lèvent et les états modifiés de conscience propices à

leur pollution. Purifier votre lieu est indispensable, avec de la sauge ou des encens qui éloignent les mauvaises ondes... Soyez attentif aussi à la somnolence, qui peut être intéressante et vous fournir des messages nouveaux. La nuit est un écrin pour les créateurs, et l'écriture s'y mêle parfaitement. Nous sommes tous un peu différents la nuit, nos peurs nous rendent parfois plus vulnérables ou, au contraire, nous galvanisent et nous font nous sentir plus forts, plus solitaires, et donc plus à même de se concentrer.

LES SYNCHRONICITÉS

Elles fonctionnent de la même manière que les associations d'idées et particulièrement dans les phases de déconcentration, puisqu'elles apparaissent soudainement. Mais attention, il faut savoir les voir, les lire, et les attraper au vol, car elles peuvent être fugaces. Là aussi, les noter est d'une grande aide. Une synchronicité, pour rappel, est un événement, un signe, qui ne parle qu'à vous. Un moment qui pousserait à ce que vous vous exclamiez : « Comme par hasard ! » Une chanson qui passe à la radio à un moment précis, une image, un mot, un appel, un encart sur Internet, un chiffre qui se répète, un animal qui se manifeste, etc. C'est quelque chose qui vous parle, parce que cela se produit en synchronie avec vous, une pensée, un moment, un autre événement. Si vous le racontez à quelqu'un d'autre, cela lui sera moins parlant, mais pour vous c'est une évidence. Dans l'écriture intuitive, elles sont légion. Elles apparaissent pour enrichir vos textes, vos idées, vos questions, mais aussi pour ouvrir encore plus votre esprit. Vous pouvez même commencer un texte suite à une synchronicité, elle vous donnera une fondation pour

entreprendre un chemin particulier dans les champs subtils puisque c'est de là qu'elle vient.

ÉCOUTER SA VOIX INTÉRIEURE

C'est ce qu'il y a de plus difficile dans l'écriture intuitive et c'est ce qui est fondamental. Réunir toutes les conditions, les techniques précédemment citées (pas forcément en même temps ni toutes à la fois bien sûr, à vous de choisir) pour laisser émerger la « voix intérieure » qui va vous parler et délivrer les messages à écrire. Ne cherchez pas à savoir « qui » parle car finalement ce n'est pas le plus intéressant, au fur et à mesure des années vous aurez votre intime conviction. Pour le moment, ce qui importe c'est de dérouler ce que vous entendez sans aucune censure. Cela ne fonctionne que si vous ne cherchez pas à écrire quelque chose de précis et que vous ne savez pas ce qui va être écrit. Vous n'êtes pas en train de faire votre liste de courses ni de raconter une histoire dont vous connaissez le début et la fin. Vous laissez couler quelque chose que vous ignorez et vous vous laissez guider. Au début vous n'aurez sans doute pas de phrase ou bien elles arriveront partiellement et n'auront peut-être pas de sens. Ce n'est pas grave, il faut affiner l'outil. Un mot par un mot, si vous « n'entendez » rien regardez (avez-vous plutôt des images qui s'élèvent ?) ou ressentez (une émotion ténue, une sensation ?). Certaines personnes entendent « plusieurs » voix intérieures. Essayez d'en déterminer une, celle qui semble la plus posée, la moins étrange – parfois c'est aussi la plus lointaine. Créez votre cocon dans lequel elle peut s'exprimer et surtout restez en dehors du jugement, car elle est aussi fragile qu'un petit oiseau effrayé. Si vous abaissez le

couperet de vos commentaires, elle se taira. Il faut l'apprivoiser pour qu'elle se déploie sans crainte.

Si vous n'entendez rien, si vous êtes bloqué, c'est que votre mental est encore trop crispé et empêche toute réception. Vous avez la crainte d'échouer ou bien le doute de réussir (ce qui est pareil !) en travers de votre chemin. Là aussi ne vous jugez pas, ce n'est pas grave. Faites tous les exercices les uns après les autres et cela finira par se débloquer. Et si vous vous dites que la voix que vous entendez est la vôtre, c'est normal aussi, car l'univers peut aussi emprunter votre voix pour s'exprimer. L'essentiel est que des messages vous parviennent, même parcellaires, et que vous puissiez enchaîner les mots. Peut-être au début ferez-vous des œuvres surréalistes à la André Breton qui n'auront apparemment ni queue ni tête, mais au final vous apprendrez à les décoder avec votre intuition et cela deviendra votre propre jargon. Quitte à remettre en ordre ensuite ce que vous diront ces phrases qui finalement vous parleront.

L'INTENTION

Enfin, il est une notion très importante dans l'écriture intuitive, qui peut fluidifier énormément tout ce qui arrive, c'est l'intention avec laquelle on se pose là pour écrire. Vous avez identifié certains buts et déterminé certains objectifs parmi ceux que j'ai exposés, mais au fond, ce qui importe, c'est ce qu'il y a au fond de votre cœur lorsque vous vous lancez. Placez son intention comme la chose la plus précieuse que vous ayez dans votre main et déposez-la sur la page. Si votre intention est lumineuse et stellaire, alors tout ira dans votre

sens. Vous vous connecterez à l'univers et l'énergie subtile qui passera vous guidera. L'intention est ce qui va influencer votre travail.

CHAPITRE 6

COMMENT S'Y METTRE ?

Après cette partie théorique exposée pour poser les bases, nous allons aborder la pratique avec des explications et des exercices. Vous allez pouvoir commencer pas à pas l'écriture intuitive avec de nombreux trucs et astuces ainsi que des conseils.

TOUT CE QU'IL FAUT DÉVELOPPER ET ENTRAÎNER

La toute première chose qu'il faut intégrer, c'est que l'écriture intuitive s'entraîne. Vous n'allez pas forcément y arriver rapidement. Pour certains cela pourra même prendre du temps. Ne vous découragez pas, si vous êtes motivé, au bout d'un moment vous aurez forcément des résultats qui ensuite seront pérennes. Donc ne vous attendez pas à remplir tout de suite des pages et des carnets. Si vous obtenez quelques mots au début, cela sera déjà formidable. Ici nous ne sommes pas tous égaux. Pour certains qui ont déjà l'habitude de pratiques où le mental est mis de côté, comme la méditation ou l'autohypnose, cela sera plus simple. Mais pour les autres, il va falloir

s'entraîner. Pour cela, suivez les recommandations suivantes le plus scrupuleusement possible et, surtout, pratiquez le plus régulièrement possible. Tous les points suivants sont à intégrer, à aménager et à entraîner.

- Donnez-vous un rendez-vous quotidien, durant lequel vous êtes sûr de ne pas être dérangé et apprenez à vous connaître dans l'exercice.
- Apprenez à distinguer : suis-je disponible ? Ou bien ai-je dix mille choses en tête ? Mon corps est-il disponible ou bien suis-je trop stressé ? Faites quelques exercices de relaxation au besoin.
- Ai-je réuni toutes les conditions matérielles, ai-je assez de temps devant moi sans me préoccuper d'un rendez-vous qui pourrait écourter ma séance ?
- Apprenez à libérer votre mental en faisant des exercices de méditation ou de calme mental, afin d'être totalement ouvert à ce qui vient.
- Les séances ont des durées variables, n'en faites pas une loi : parfois cela dure cinq minutes, parfois plusieurs heures, mais là aussi, apprenez à vous connaître et à sentir quand vous avez « fini », quand cela ne « coule » plus. Avec le temps cela viendra. Certaines personnes sont plus flexibles que d'autres sur ce point et sont intarissables !
- Ne vous jugez pas. Ne jugez pas ce que vous écrivez, absolument jamais. Faites comme si ce n'était pas vous qui écriviez, cela vous rendra à la fois modeste et tolérant...

LA TECHNIQUE D'ÉCRITURE

Écrire à la main ou pas, à l'ordinateur, à la machine ? Ici aussi cela dépendra de vos choix. Tout d'abord vous pouvez commencer par l'outil qui vous paraît le mieux vous correspondre. Bien entendu, pour commencer vous allez sans doute tester plusieurs outils. Vous pouvez être tenté d'utiliser l'ordinateur si vous vous en servez quotidiennement, mais vous pouvez aussi décider au contraire d'utiliser le crayon parce que cela cassera vos habitudes. Il n'y a pas de règle, vous devez juste vous sentir à l'aise. Pour certains, fermer les yeux et écrire au stylo les met plus en confiance, d'autres écoutent et tapent les mots sur un clavier au fur et à mesure. Mon conseil est de tout tester. Comme cela vous serez fixé et vous aurez peut-être des surprises. Il est possible que vous soyez à l'aise avec plusieurs techniques et que vous puissiez en varier sans conséquences. Ou au contraire, n'y arriver vraiment qu'avec une et la conserver. Personnellement j'aime bien changer de manière à ne rien installer car les habitudes sont sources de fixation. Et lorsque l'on fixe les choses, par définition, elles sont moins souples et moins créatives.

Pour les adeptes du crayon, vous pouvez commencer par le dessin. En relaxation, avec une feuille de papier, vous fermez les yeux et vous laissez la main dessiner. Il faudra plusieurs séances pour vous sortir des gribouillis, je vous préviens. Les premiers seront surtout des barbouillages. Mais au fur et à mesure, vous verrez apparaître des formes sur le papier. Des petits dessins, des messages. C'est en vous observant dans cette technique que vous pourrez ensuite la reproduire avec l'écriture.

L'écriture au clavier peut aussi passer par des étapes les yeux fermés. Mais vous aurez rarement des mots tout faits. Il faudra beaucoup de temps. Je recommande plutôt l'écoute intérieure.

Lorsque le mental est calmé et l'intention posée, dans votre concentration, écoutez ce qui s'élève à l'intérieur. Apprenez à distinguer les différentes voix. Vous aurez la voix que j'appelle « la peur » : elle est paniquée ou cynique et vous donne plein de mauvais conseils, vous la reconnaîtrez car elle ne prononce que des phrases relatives à la peur et au jugement. Ensuite vous aurez « la maman », cette part de vous qui tente toujours de vous rassurer. Elle répond à la voix de la peur très souvent, en prenant le contre-pied et en disant : « Mais non, ne t'inquiète pas... ». Elle est aussi un peu professorale et très orientée. Elle veut vous faire plaisir. Elle n'est pas très créative, c'est une autre facette de l'ego. Beaucoup de mauvais livres ont été écrits avec cette voix-là ! Avec de l'entraînement vous entendrez LA voix, celle de l'écriture, celle qui a des choses à vous dire. Sa particularité : elle va très vite, car elle doit esquiver les deux précédentes ! Lorsqu'elle commence à dérouler, vous avez intérêt à être au taquet parce qu'elle ne répète pas souvent, elle fonce. Vous apprendrez aussi à la reconnaître parce que vous ne savez jamais à l'avance ce qu'elle va dire, que sa parole est surprenante et de qualité (C'est moi qui écris ça ? Non... !) et qu'elle vous envoie en même temps un signal physique de joie et de fluidité que vous ne ressentez dans aucun autre cas. Cette voix-là est difficile à écouter, car tous nos jugements et notre mental sont là pour la faire taire. Dans le bon sens populaire, on l'appelle la voix de la sagesse, plus communément l'intuition. Chez certains, elle s'exprimera en image en sensations plutôt qu'en mots, à vous d'apprendre à la transcrire.

L'EMPLOI DU TEMPS

Le choix du moment d'écriture est important pour la disponibilité. Comme nous venons de le voir, l'écriture intuitive va beaucoup vous mobiliser. En dehors du fait que vous devez consacrer un moment privilégié pour cette activité et vous assurer d'avoir du temps pour pouvoir vous relaxer mentalement et physiquement, il est aussi important de composer avec le moment de la journée qui vous va le mieux. Certains seront plus ouverts le matin très tôt, avant que la journée ne commence, quand les autres dorment ou tout simplement avant que le jour ne se lève. Il est dit que notre potentiel est vraiment excellent aux « petites heures » comme on les appelait autrefois. Pour ceux qui au contraire ne sont pas vraiment du matin (nous sommes tous différents concernant nos heures de veille), vous pouvez vous y mettre le soir, lorsque la paix s'installe après le dîner.

Bien sûr, cela dépend aussi de vos obligations, tout ceci n'est que des idées, vous pouvez écrire à n'importe quelle heure. Mais interrogez-vous : à quel moment vous sentez-vous le plus connecté ? Quand êtes-vous le plus proche des instants « magiques » ? Certains utiliseront des heures nocturnes d'insomnie également. L'entre-deux rêves est propice à de vraies connexions. Vous pouvez tester et varier aussi, observer ce qui vous va le mieux. Certains préféreront être très en forme, d'autres au contraire privilégieront des moments de fatigue, où, plus relaxés et moins dans le contrôle, ils laisseront plus facilement la place au pilote automatique et à des accidents d'écriture. Car au début, lorsque vous ne maîtriserez pas l'outil, tous les moyens seront bons pour court-circuiter le mental et laisser l'intuition s'immiscer dans les interstices. Alors jouez avec vous-même et essayez ce qui vous va le mieux pour être à la fois disponible et relâché, efficace et non tendu...

S'AIDER AVEC SON UNIVERS D'INSPIRATION

Même si ce n'est pas « vous » qui écrivez, il faut créer tout un univers d'inspiration pour vous mettre en condition. Disons que vous devez vous mettre dans un écrin pour devenir vous-même un écrin. Pour cela vous pouvez utiliser toute une palette de beautés. Bien entendu, cela entrera dans le rituel d'écriture que l'on abordera un peu plus loin. Mais en amont, il est conseillé de se consacrer un espace pour écrire, et d'avoir à portée de main un certain nombre de choses (rien de cela n'est obligatoire, ce ne sont que des pistes...) :

- être dans un fauteuil confortable, une pièce agréable, avoir une table bien rangée... ;
- mettre de l'encens pour purifier l'espace, mais aussi vous plonger dans une forme d'inspiration olfactive, de bien-être ; vous pouvez aussi utiliser des huiles essentielles et même si vous en avez, vous faire un petit massage avec une onction personnelle ;
- écouter une musique qui vous inspire, qui vous ouvre, qui vous émeut, qui vous met en condition ;
- utiliser toujours le même cahier et le même stylo, de beaux objets ;
- créer un tableau d'inspiration et d'intentions ;
- créer un autel de protecteurs d'écriture.

TABLEAUX D'INSPIRATION ET D'INTENTIONS ET AUTEL DE PROTECTEURS

Afin de vous inspirer, il faut vous entourer de beauté. Pour cela vous pouvez créer un tableau d'inspiration : prenez un tableau en liège par exemple, sur lequel vous allez punaiser des photos qui vous inspirent. Des lieux que vous trouvez magnifiques, des personnages qui vous semblent véhiculer des qualités que vous trouvez admirables, des artistes dont vous admirez le travail, des personnes ou des animaux que vous aimez profondément, ou tout simplement tout ce qui vous inspire la beauté. Cela peut aussi être des mots écrits en gros, que vous aimez, des poèmes... Dans un coin cependant, réservez un espace pour noter vos intentions. Une petite note qui changera selon les séances. En une phrase ou deux, vous écrivez consciemment cette fois, pourquoi vous allez faire cette (ou ces) séances d'écriture. Par exemple, « Je souhaite éclaircir telle ou telle situation », « Je souhaite savoir comment me réconcilier avec untel », « Je souhaite changer d'orientation professionnelle, je voudrais des pistes »... en y ajoutant une note de gratitude : « Merci de m'aider, de m'accompagner à ce que les réponses apportent le meilleur pour tous ». Vous pouvez bien sûr ajouter une dédicace précise : « Merci, Marie, de m'aider », « Merci mes guides de m'aider », etc. Si vous n'avez pas d'intention particulière, alors remplissez de gratitude et de demande d'accompagnement toujours dans la lumière et pour une amélioration. Plus vos demandes seront positives, plus vous serez éclairé. Un tel tableau peut être rangé et ressorti à tout moment et bien entendu, vous pouvez sans cesse changer les photos au gré de vos humeurs ou de vos écrits.

Enfin, vous pouvez aussi créer un petit autel de protecteurs chez vous, qui sera dédié à tous ceux qui vous aident dans l'au-delà : ancêtres, guides, maîtres ascensionnés, dieux, anges, tous ces êtres qui vous inspirent. Avec des photos ou des dessins, dans un espace dédié et propre, avec une bougie et de l'encens. Lorsque vous

commencez une session d'écriture, allez allumer une bougie sur votre autel, afin de remercier et d'offrir la lumière.

LE RITUEL D'ÉCRITURE

Ainsi vous allez créer votre rituel d'écriture personnel. Celui qui vous mettra en condition et qui n'appartiendra qu'à vous. Il est modifiable au cours du temps, cela va de soi. Vous allez également créer votre propre technique d'écriture. Décider de l'heure, du lieu, du tableau d'inspiration, de la musique, de l'encens, des thèmes, de la méditation à faire avant, du stylo ou de l'ordinateur... Tous ces éléments n'appartiennent qu'à vous et doivent vous enrober de bien-être et donc de confiance et d'inspiration. Ce sont toutes les rubriques précédentes enchaînées les unes après les autres qui vont créer votre rituel. Vous l'affinerez au cours des séances. Vous constaterez aussi qu'avec le temps, vous l'allégerez, vous n'aurez sans doute plus besoin de tous les éléments. Mais l'écriture intuitive est une écriture inspirée, en ce sens elle est spirituelle, et conserver une part de rites avant de commencer vous permettra quand même de rester connecté au subtil. Et vous verrez aussi que malgré tout, il y a des jours où on n'y arrive pas. Ce n'est pas grave et il ne faut pas non plus forcer. Cela doit rester fluide et léger, même si ce que vous écrivez peut parfois être éprouvant. N'hésitez pas à faire des pauses, n'oubliez pas que dans la distraction des choses peuvent se révéler. Enfin, je vous conseille aussi de conserver tout cela le plus secret possible. Nous manipulons des éléments fragiles et délicats et qui seront alourdis immédiatement par la parole que vous essayerez de plaquer dessus. Comme lorsque l'on confie une synchronicité qui souvent ne parle qu'à nous-même, révéler vos secrets d'écriture les feront retomber au

sol. Le rituel d'écriture permet de se mettre en condition et il peut aussi durer très longtemps. Par exemple, j'ai souvent besoin d'une heure, parfois deux, devant mon écran à faire tout un tas d'autres choses, bougies et encens en action, je « tourne autour du pot », activant tous mes leviers d'inspiration, jusqu'à ce que je plonge. Au final, le temps de préparation est souvent plus long en ce qui me concerne, que le temps d'écriture.

MANIER L'INTUITION

Enfin, ce qui sera primordial au cours de vos séances d'écriture et qui vous permettra de continuer, c'est de reconnaître l'expression de votre part intuitive. Le paragraphe « La technique d'écriture » ([ici](#)) vous explique comment écouter votre voix intérieure. Au-delà de l'écoute de la voix, c'est le ressenti aligné sur cette écoute qui vous permettra d'être vous-même l'outil de ce qui s'exprime. Pour cela vous devez vous aiguïser tel un couteau et cela vous servira d'ailleurs dans d'autres situations de la vie. Vous devez apprendre à ressentir physiquement, émotionnellement l'intuition. Là aussi il s'agit de s'entraîner, cela ne vient pas du jour au lendemain. Et surtout, c'est bien évidemment différent selon les individus, aussi je ne peux pas vous dire ce que vous ressentirez. Souvent le corps prend part ; il se manifeste : le ventre chauffe, une boule dans la gorge, un tressautement, une agitation... Quelque chose se meut puisqu'on s'émeut.

Pour cela vous pouvez faire un exercice intermédiaire qui consiste à vous préparer comme pour l'écriture intuitive et noter (sur un carnet à part) tous vos ressentis avant même d'entendre quoi que ce soit.

Juste à l'écoute du corps et des émotions qui s'élèvent, écrivez une sorte de cartographie sensorielle. Vous pouvez noter aussi sur ce carnet dédié au cours des séances ces ressentis émotionnels et petit à petit vous verrez ce qui se répète. Cela deviendra votre repère. Par exemple, si vous avez noté pêle-mêle : peur, inquiétude, étonnement, picotements dans les pieds, petite pointe à l'estomac, envie, un peu de faim... et que, quelques jours plus tard, vous notez d'autres mots mais qu'il y a en commun « petite pointe à l'estomac », il y a des chances pour que cela soit votre signal. Ensuite, à chaque fois que vous écrivez en écriture automatique et que cette pointe apparaîtra, vous vous direz que c'est votre intuition. Bien sûr, elle peut se manifester de plusieurs manières. Ensuite, vous ferez le phénomène inverse, vous chercherez dans votre palette intuitive ce qui provoque cette pointe à l'estomac, rassemblerez tous les éléments qui la provoquent et avant d'écrire, vous les consulterez (photos, poésies, musique...). Cela déclenchera votre intuition, comme un réflexe pavlovien et vous n'aurez plus qu'à écrire...

LA FICTION

Si vous souhaitez vous lancer dans de l'écriture fictionnelle, alors je vous conseille d'avoir d'abord bien intégré les ficelles de l'écriture intuitive et notamment les palettes de l'inspiration. Vous devrez aussi vous confectionner un cadre à suivre car vous serez sans cesse rattrapé par votre ego. Lorsqu'on écrit de la fiction, on ne peut s'empêcher de « juger » énormément ce que l'on écrit, parce qu'on se dit que cela sera lu. Normalement, l'écriture intuitive est surtout faite pour rester votre jardin personnel et vous aider à résoudre des problèmes ou faire émerger des indications de votre intuition. Mais la

fiction a souvent pour but la création et donc la diffusion. Ainsi, vous aurez envie que « cela soit bien dit » ou que cela soit compris ou encore « intéressant », etc. Toutes ces injonctions vont restreindre votre liberté et votre ego ne pourra pas s'empêcher d'y mettre son nez. Plus vous manierez l'outil de l'écriture intuitive, plus vous serez libre.

Le cadre d'écriture sera de faire un plan dès le départ et ensuite de remplir au maximum votre inspiration, car la fiction demande énormément d'énergie et de ressources. Ici je vous conseille de commencer par des textes courts pour vous entraîner. L'avantage de la fiction en comparaison des essais personnels, c'est qu'il n'y a pas l'enjeu psychologique. Si vous attendez des réponses à des questions qui vous taraudent, vous serez moins libre que si vous écrivez de la fiction. Ce ne sont pas les mêmes enjeux, à vous d'évaluer ce qui peut vous aider le plus au début, connaissant les plus et les moins de chaque projet. La fiction est très exigeante dans le sens où elle est soumise à quelques règles de base qu'il ne faudra pas perdre de vue, quitte à reprendre vos textes ensuite, hors séances. Les exigences sont entre autres : une écriture correcte, une cohérence, une richesse des propos, etc. Tout ceci n'est pas nécessaire lorsque vous écrivez uniquement pour vous.

LIRE, RELIRE ET NE PAS JUGER

Enfin, lorsque vous aurez fini d'écrire, vous allez vous relire. Cela présente un double intérêt : de comprendre ce que vous avez écrit, mais aussi de pouvoir conserver les messages et au besoin les relire à d'autres moments de vie. En dehors de l'exercice de la fiction que je

viens de décrire, il est très important de ne pas juger vos écrits. C'est seulement à ce prix que vous vous sentirez libre d'écrire. Ne vous censurez pas, notez tout ce qui passe, et parfois le sens vient au moment de la relecture. Un peu comme si vous vouliez décrire un rêve avec toutes ses parties absurdes, et dont les détails se révèlent parlants lorsque vous regardez le tableau en entier. Parfois les phrases s'entrechoquent et il est difficile de tout noter, des éléments peuvent être perdus, ce n'est pas grave, ils peuvent revenir sous une autre forme. Vous pouvez aussi différer la relecture, à plus tard, au lendemain, de manière à avoir un regard plus frais dessus. Enfin, si vous êtes trop tendu à l'idée d'une réponse, notez les questions sur des papiers, refermez-les et numérotez-les au hasard. Ensuite interrogez : « Je souhaite une réponse à la question une... » et écoutez votre réponse.

EXEMPLE DE PHRASES REÇUES

Pour vous montrer que parfois les phrases qui viennent peuvent être alambiquées, ou à décrypter, voici quelques exemples de ce qui peut être entendu comme type de message au début. Ici je livre mes interprétations, mais il peut y en avoir d'autres. Comme le parcours est très personnel, c'est à vous de comprendre entre les lignes.

« *Dois-je continuer ma relation avec telle personne ?* »

« La lumière vient d'en haut de l'escalier la maison est entre deux balances il n'y a pas de bon ou de mauvais choix. »

J'interprète en disant qu'il y a une partie que je ne contrôle pas, qui me dépasse et que le choix est des deux côtés, la personne dont je parle doit aussi être hésitante. La relation est suffisamment complexe pour que la continuer ou l'arrêter apporte les mêmes satisfactions. Même s'il n'y a pas ici de réponse tranchée, cela donne des indications.

« Pourquoi je n'arrive pas à trouver ma voie professionnelle ? »

« Le respect ne peut s'élever dans une cuisine sale. »

Je dois sûrement travailler mon rapport au respect. Cela peut paraître éloigné de la question, mais cela indique qu'il y a un déséquilibre qui empêche la progression.

« Vers quels métiers doit s'engager ma nièce ? »

Un cheminement par associations d'idées : « Une maison au bord de l'eau, un moulin, cela m'évoque la farine, le pain, l'accueil en boulangerie, une rue dans laquelle il y avait un théâtre et un boulanger particulièrement accueillant, cela me fait penser au public, mais ce boulanger était aussi féru de psychanalyse... »

Je dirais un métier d'écoute, de communication, avec une partie quand même concrète, voire manuelle. Faire lire ce chemin d'idées associées sera peut-être très parlant pour ma nièce...

« Comment alléger ma relation conflictuelle avec ma mère ? »

« Son mari sera toujours un obstacle car il dit des choses dans ton dos. »

Ouh ! la grosse révélation entendue sur mon beau-père... Cela ne va pas être facile ensuite, mais quelle indication !

2

PRATIQUER L'ÉCRITURE INTUITIVE

Maintenant que vous avez compris de quoi est constituée l'écriture intuitive et comment elle fonctionne, vous allez pouvoir passer à la pratique. Il est important de franchir les étapes dans l'ordre. Les exercices proposés s'enchaînent de manière logique depuis le début, la mise en place, jusqu'à des pratiques plus complexes. Aussi je vous invite à faire les cinq premiers exercices dans l'ordre et à tous les faire avant de passer à la suite. Puis vous pourrez plus facilement picorer dans les suivants. N'hésitez pas aussi à faire les cinq premières pratiques plusieurs fois avant de passer à la suite. Ce sont les pratiques fondamentales qui stabiliseront la suite. N'oubliez pas enfin que l'écriture intuitive relève d'une méthode que vous devez vous approprier, voire « personnaliser ». Je vous en propose une, mais vous pouvez créer la vôtre et, comme toute méthode, elle s'affinera et fera ses preuves avec de l'entraînement. Vous n'arriverez peut-être pas dès le début à obtenir des résultats, mais persévérez... « percer et vous verrez » comme disent les alchimistes !

CHAPITRE 1

POUR BIEN COMMENCER

PRATIQUE N° 1 : LE RITUEL

Le rituel d'écriture est à mettre en place avant chaque séance. C'est une proposition pour vous mettre en condition, pour préparer votre mental à se mettre en sourdine et à votre esprit à recevoir. Le rituel proposé ici est une suggestion, vous pouvez vous l'approprier, l'aménager, le modifier.

Décidez d'un moment où vous savez que vous ne serez pas dérangé pendant un assez long moment, surtout au début.

Assurez-vous que vous êtes bien relaxé ; pour cela, préparez-vous : faites une promenade, prenez un bain, faites une séance courte de yoga... une activité qui vous vide la tête, si possible sans écran. Quelques autres suggestions seront faites dans les exercices suivants.

Préparez votre espace d'écriture, une petite bougie, de l'encens, une offrande à un être cher, rangez un peu autour de vous. Toutes ces préparations sont vibratoires et offrent à votre esprit et à votre environnement de la clarté. Enfilez une tenue confortable et prenez une couverture à côté de vous s'il fait froid.

Inspirez-vous : regardez ou préparez votre tableau d'inspiration en y collant des images belles et des photos d'êtres chers, de maîtres ou de dieux. Écoutez une musique qui vous enchante ; cela sera différent chez chacun.

Effectuez une courte méditation les yeux fermés et le corps relâché.

Prenez votre stylo ou ouvrez un document sur l'ordinateur et faites entrer le calme en vous.

Notez une phrase pour commencer, par exemple : « Aujourd'hui je souhaite écrire sur tel sujet » ou bien une question, ou encore un domaine. C'est votre intention, comme une clé qui ouvre ensuite les portes des possibles. L'intention est la petite sœur de l'intuition !

Je souhaite que ma première session concerne :

.....
.....

Pensez mentalement : « Merci de m'inspirer pour l'écriture, je suis ouvert à recevoir... »

Notez ce que vous entendez à l'intérieur de vous en ayant identifié les voix de la peur ou de la « maman », écrivez le reste...

Mes premières impressions :

.....
.....

Évaluez vos ressentis intérieurs et tentez comme avec un gouvernail de bateau de vous diriger en vous vers ce qui vous fait le plus vibrer.

Cassez le rythme : parfois lorsque vous vous déconcentrez, plutôt que de tenter de vous reconcentrer par le mental (« je dois me concentrer » ce qui induit un effort et risque de vous éloigner de l'écriture intuitive), continuez dans la déconcentration, en vous levant, en faisant autre chose quelques minutes, par exemple surfer sur le Net, etc., pour revenir frais dans l'exercice. Ces allers-retours permettent à chaque fois de raviver la fraîcheur de l'écrit, mais aussi de faire entrer de nouveaux éléments.

Lorsque vous arrêtez la session, parce que vous avez fini ou parce que c'est l'heure, pensez à remercier. La gratitude est un engrais, plus vous en utilisez, plus vous recevrez, c'est une loi vibratoire de l'univers. Réjouissez-vous de recevoir et vous recevrez encore plus.

Fermez le rituel en éteignant la bougie et l'encens, fermez le cahier ou le document et rangez votre tableau d'inspiration. Si vous l'avez tout le temps devant vous, il fera « partie des meubles » et il perdra de son effet. Il est recommandé d'ailleurs de le renouveler régulièrement en changeant les éléments moins

importants comme les paysages et les objets et en variant les portraits des personnes à qui vous tenez. Ainsi son effet sera toujours probant.

PRATIQUE N° 2 : L'ÉCRITURE EN ELLE-MÊME

Lorsque vous êtes prêt, en légère relaxation, concentré, écoutez au plus profond de vous en évitant les mauvaises voix comme des branches d'arbres gênantes sur un chemin : des mots ou, si vous avez de la chance, des phrases entières vont s'élever. Si vous avez déterminé une question, cela sera plus simple pour commencer.

Étudiez-vous : comment vous sentez-vous ? Notez juste vos impressions : « Je ressens

»

Écrivez ce que vous entendez même si cela n'a pas de sens, si les mots qui s'enchaînent ne forment pas une phrase, ou si la phrase ne veut rien dire, apparemment. Essayez de ne pas vous arrêter, continuez, vous relirez plus tard :

.....
.....

Faites une pause lorsque vous êtes légèrement hors concentration.

Revenez et tentez une autre tactique : voyez-vous des images, des souvenirs ? Tentez l'association d'idées, de sauter d'une sensation à l'autre...

Notez tout, sautez du coq à l'âne sans vergogne. Votre écriture intuitive se fait grâce à une palette : comme pour le peintre qui dépose une touche de chaque couleur et qui ensuite y pioche pour son tableau. Sur votre palette il y a tout ce qui vous aide : oreille interne, sensations physiques, images, souvenirs, pensées associatives... inspirations. Au fur et à mesure, vous vous habituerez à utiliser tout ou partie de cette palette.

La séance dure le temps que vous souhaitez.

Vous pouvez relire aujourd'hui ou demain. Collectez, recommencez, entraînez-vous, vous verrez que les séances sont toutes différentes et vous-même ne serez pas semblable à chaque fois. C'est grâce à la répétition que vous affinerez l'exercice.

À la relecture, vous serez peut-être surpris, déçu, amusé... Au pire cela ne donnera rien de probant, mais ne vous découragez pas et recommencez un autre jour.

Cet exercice d'écriture intuitive a pour bénéfice secondaire de vous apprendre à mieux vous connaître, par cette sur-observation de vous dans le détail, dans les recoins, dans votre intimité intuitive.

PRATIQUE N° 3 : LA MÉDITATION

Afin de calmer le mental au mieux et de vous apaiser avant une séance d'écriture, il est possible de pratiquer une petite méditation.

Asseyez-vous au calme les jambes croisées avec un coussin qui vous surélève légèrement si cela vous est possible, sinon sur une chaise en ayant vos pieds parallèles.

Votre dos doit être droit, imaginez que l'un de vos cheveux, dressé sur votre tête, est tenu par le ciel. Les mains reposent sur vos genoux et votre menton est orienté à 45 degrés vers le bas.

Vous pouvez fermer les yeux ou bien les garder très légèrement ouverts.

Vous allez vous concentrer sur votre respiration, sur l'air qui entre et qui sort par vos narines, doucement. Fixez votre attention uniquement sur ce mouvement.

Les pensées qui vous assaillent ne doivent pas vous perturber. Pour cela essayez de ne pas les suivre, de faire comme si elles étaient des messages secondaires qui passent en bas de l'écran pendant les *news*.

Revenez toujours au souffle. Lorsque vous suivez malgré tout une pensée, revenez à la respiration dès que vous vous en rendez compte. Votre esprit est comme un petit chiot qui suit une balle. Faites-le toujours revenir.

Votre corps doit être ferme mais détendu, observez que vous n'avez pas de contractures.

Si vous le sentez et uniquement si cela vous est agréable, vous pouvez prononcer la syllabe universelle AUM en commençant par le AAH de manière grave, ressentie dans le bas du ventre, puis AUUH qui vibre au milieu de la poitrine et remonte faire le MMM dans la gorge. Vous pouvez en répéter plusieurs, cela augmente considérablement le taux vibratoire.

Lorsque la méditation est terminée, il faut la dédier pour le bien de tous les êtres, cela envoie toutes les bonnes énergies partout autour de vous.

Au bout d'un temps que vous aurez fixé, vous pourrez revenir à vous-même, faire quelques étirements et commencer le rituel d'écriture.

Si la méditation silencieuse est trop difficile, vous pouvez écouter une musique dédiée à la méditation que l'on trouve facilement sur le Net.

Ainsi, votre esprit sera plus disposé à écrire, la méditation crée des ouvertures dans votre structure, une augmentation de votre taux vibratoire qui vous rapprochera de votre intuition.

PRATIQUE N° 4 : S'ADRESSER À SES GUIDES

Lors de sessions d'écriture intuitive, vous pourrez être tenté de partir à la rencontre de votre « équipe spirituelle », constituée de vos guides. Qui sont-ils ? Des êtres désincarnés qui vous accompagnent depuis votre naissance. De quoi l'équipe est-elle composée ? Vous avez plusieurs théories sur ce sujet, les médiums ne sont pas tous raccord sur ce thème. Le plus communément admis est que nous avons des « anges » gardiens, des êtres de lumière qui nous sont totalement dédiés, puis des « anges » qui s'occupent de plusieurs personnes, il y a aussi des ancêtres, des êtres liés à nous par le sang, qui sont décédés et qui nous suivent, et enfin il y a une autre catégorie de guides que certains appellent les esprits, les esprits-guides ou des êtres supérieurs non incarnés qui sont associés à notre mission de vie. Notre équipe spirituelle est constamment en

connexion avec nous. Certains d'entre eux sont énergétiquement toujours là, d'autres seulement à des moments-clés, mais quoi qu'il arrive, ils sont là si nous les appelons. Lors de sessions d'écriture intuitive, nous pouvons apprendre à les découvrir, les honorer, les remercier, car c'est grâce à eux que nous allons recevoir toutes ces informations, c'est eux qui soufflent à l'oreille de notre âme et donc de notre intuition. Pour les personnes qui sont trop rationnelles pour « croire » en l'existence d'une telle équipe, imaginez-vous juste que ce sont des représentations symboliques d'êtres qui vous veulent le meilleur et qui sont toujours là pour vous aider. Comme des « moi » supérieurs ou des inconscients généreux, les parties de vous-même qui sont bienveillantes.

L'autrice Natacha Calestrémé a donné une technique toute simple pour avoir des indications sur le nom de son guide. Prendre un livre dans sa bibliothèque en fermant les yeux, après avoir demandé : « Je souhaite entrer en contact avec mon guide. » Ouvrez le livre et regardez sous les pouces. Le premier prénom qui apparaît sous le pouce gauche, c'est celui de son guide. S'il n'y a pas de prénom, regardez à droite. S'il n'y en a pas, cherchez dans la page, s'il n'y en a toujours pas, pensez au livre que vous avez pris et à ce qu'il raconte... La plupart du temps, cela va vous évoquer quelqu'un. Comme je l'expliquais, nous avons plusieurs guides. Nous pouvons aussi faire une séance d'écriture intuitive pour entrer en contact avec eux.

Préparez votre rituel d'écriture.

Ajoutez une petite assiette spéciale avec des bougies comme offrandes à vos guides.

Prononcez : « Je souhaite entrer en contact avec mes guides. »

Notez les premières choses qui vous viennent, des images, des souvenirs, des mots, peut-être le titre d'un livre :

.....
.....

Observez tel un enquêteur si cela vous évoque quelqu'un ? Si c'est un livre, faites la recherche de Natacha notée sur la page suivante. Si vous ne l'avez pas, l'auteur ou le personnage principal vous évoquent-ils quelque chose ? Un prénom va forcément sortir du lot.

Sinon, prenez les mots que vous avez écrits et rentrez-les tous dans un moteur de recherche sur le Net. Ouvrez le premier article et voyez s'il est signé du nom d'un journaliste ou bien s'il y a un prénom apparent.

Pour les plus connectés, vous entendrez peut-être directement le nom et vous pourrez l'écrire.

Remerciez, soyez plein de gratitude et éteignez les bougies.

PRATIQUE N° 5 : CHOISIR UN THÈME

Pour débiter et bien encadrer ses séances, le mieux est de choisir un thème ou une question précise. D'ailleurs même quand on est plus aguerri, c'est une bonne base car cela permet d'orienter ce que l'on entend.

Comment s'y prendre ? Si vous choisissez une question qui vous tient beaucoup à cœur, cela risque d'être compliqué de pouvoir vous relâcher complètement. Il est préférable de commencer par des thèmes vastes ou des questions qui ne vous mettent pas la pression. Par exemple, vous pouvez partir du plus général pour aller vers le particulier :

- les amis, le travail, la famille, l'amour, la santé, moi, la spiritualité ;
- poser une question vaste d'abord, puis se rapprocher pour préciser ;
- choisir d'investiguer un champ dans son ensemble (certains champs seront abordés dans les prochaines pratiques) ;
- raconter une histoire dont il vous manque des morceaux ;
- raconter une fiction ;
- improviser ;
- débusquer les secrets ;
- etc.

Ce sont des pistes, la liste est infinie.

Lorsque vous avez déterminé votre thème de démarrage, commencez votre rituel d'écriture.

Posez votre question et vos intentions : « J'aimerais avoir des indications sur... Merci de m'éclairer. »

Écoutez ce qui vient, notez :

.....
.....

Vous pouvez aussi choisir un thème au pendule. (La pratique n° 8 détaille le processus.)

CHAPITRE 2

POUR SE CONNECTER À SOI

PRATIQUE N° 6 : L'AUTOHYPNOSE

L'une des techniques pour se libérer lors de séances d'écriture intuitive est de pratiquer l'autohypnose. Vous pouvez suivre cet exercice avant d'écrire, ou utiliser ce que vous aurez vu ou ressenti, comme base d'écriture.

Choisissez un moment calme dans la journée (le soir vous risqueriez de vous endormir), dans un espace agréable, et assurez-vous de ne pas être dérangé pendant la séance. Asseyez-vous confortablement dans le silence. Vous pouvez enregistrer les consignes afin de les écouter plutôt que de les lire, ce qui facilitera la relaxation. Laissez quelques minutes de silence entre les consignes :

- › Commencez par fixer un point devant vous et concentrez-vous sur votre respiration.
- › Demeurez ainsi quelques minutes jusqu'à ce que vos yeux demandent à être fermés.
- › Fermez les yeux et soyez très attentif aux bruits alentour... Puis à vos sensations dans votre corps, dans votre esprit.
- › Remarquez les émotions qui vous traversent.
- › Ramenez l'attention à votre respiration et à votre corps. Respirez profondément. Suivez votre respiration comme si l'air remplissait votre corps en entier. Demeurez dans la respiration attentive quelques minutes.
- › Imaginez une lumière douce qui remonte depuis vos pieds, lentement elle remonte le long des mollets, puis arrive aux genoux. Cette lumière est légèrement teintée de rose, elle est douce et remonte sur les cuisses, puis votre bassin, elle enveloppe votre ventre...
- › La lumière remonte vers les épaules, enveloppe vos bras, et enfin votre tête. Vous êtes baigné de lumière.
- › Demeurez dans cette lumière douce et chaleureuse, réconfortante et rassurante.

- › Imaginez maintenant que vous êtes dans un espace extérieur que vous trouvez magnifique : une clairière, un bord de mer, un flanc de montagne... Que vous le connaissiez ou l'imaginiez, cet endroit doit vous inspirer l'harmonie et la confiance.
- › Concentrez-vous sur ce qui vous entoure : la nature, les animaux, le temps qu'il fait, le ciel... Promenez-vous mentalement dans cet espace qui est « votre espace de paix ». (C'est d'ailleurs un endroit où vous pourrez revenir mentalement lorsque vous en aurez besoin à d'autres occasions.) Nourrissez-le en imaginant tout ce qui le compose, les éléments, mais aussi les sensations agréables que cela vous procure d'être là. Imaginez toutes les odeurs et les sons que vous pouvez, les animaux qui passent, l'air qui souffle doucement et la chaleur du soleil.
- › Maintenant que vous êtes bien dans cet espace, vous vous asseyez mentalement. Vous imaginez une bulle devant vos yeux. Elle vient se placer à un mètre devant vous. Une petite bulle transparente qui se met à grandir doucement jusqu'à mesurer un mètre de diamètre. Elle est là devant vous en lévitation. C'est une ouverture vers un autre monde, une télé virtuelle qui va diffuser des images. Regardez dans la bulle, que voyez-vous ? Ici vous pouvez vous laisser guider ou bien avoir déterminé une question en début de séance. Dans ce cas murmurez : « Je souhaite voir le film sur telle situation. » Même si les images semblent ne rien à voir avec votre thème ou votre question, laissez dérouler quand même, vous verrez ensuite hors séance ce que cela signifie.

› Vous pouvez laisser se dérouler le fil du film et si vous êtes sûr de vous en souvenir, vous noterez à la fin ce que vous avez vu. Vous pouvez aussi vous enregistrer pour recopier ensuite.

› Notez votre film :

.....
.....

Lorsque vous avez terminé votre film, laissez la bulle se refermer.

Sortez de la séance d'autohypnose tout doucement, en prenant conscience de votre corps. Tout d'abord vos pieds qui reposent sur le sol, vos genoux pliés, vos mains posées, votre bassin assis, votre dos appuyé, vos épaules relaxées, votre tête enfin.

Prenez une grande inspiration et ouvrez les yeux.

Restez dans le calme encore quelques minutes.

Faites-vous une boisson chaude pour vous faire du bien.

Ce film peut vous servir de plusieurs manières. Soit vous continuez une écriture en conscience d'après cet écrit, soit vous y piochez des éléments pour creuser plus encore, soit vous faites plusieurs séances sur le même thème pour voir ce qui se déroule. Sachez que le principe de l'autohypnose peut être une manière de pratiquer l'écriture intuitive.

PRATIQUE N° 7 : LA CONTEMPLATION

De la même manière que faire une méditation avant sa séance d'écriture intuitive prépare le corps et l'esprit à recevoir ce qui doit être reçu, pratiquer une intense contemplation peut s'avérer très

utile. Cela pose le corps et ouvre tous les canaux énergétiques.
Qu'est-ce que la contemplation ? C'est l'admiration calme de quelque chose de merveilleux.

Pour cela vous avez plusieurs options.

Soit vous êtes proche de la nature et vous pouvez aller vous asseoir dans un endroit un peu tranquille et contempler les plantes, les animaux, le ciel... Contemplez avec tous vos sens, avec attention, calme et profondeur. Regardez tous les détails, les couleurs, les odeurs, les sons, tout ce qui vous parvient. Mais, ne perdez pas de vue la raison pour laquelle vous êtes là à contempler, vous avez une séance d'écriture ensuite. Peut-être pouvez-vous prendre un carnet pour noter des choses qui vous viennent et qui semblent fraîches ou incongrues. Ne partez pas trop longtemps pour ne pas non plus perdre le fil. L'idée est de contempler pour ensuite revenir à votre écriture intuitive. Lorsque vous êtes prêt à écrire, rappelez-vous brièvement ce que vous venez de voir, pour purifier votre mental.

Soit vous n'avez pas du tout de nature autour de vous, mais quelque chose de beau se trouve à proximité de là où vous êtes : un monument ancien, un très beau quartier avec des immeubles majestueux ou des maisons cossues, un musée qui ne demande pas des heures de queue ou des sommes folles pour y entrer ; vous pouvez aller y faire votre contemplation. Marchez plutôt lentement, essayer d'observer tous les détails des bâtiments ou des œuvres, repérez des choses inédites. Vous conservez aussi bien en tête la raison de votre venue et gardez un carnet sous la main.

Enfin, vous n'avez peut-être aucun extérieur inspirant et devrez chercher votre contemplation à la maison. Soit en feuilletant de beaux livres, lentement, page après page, laissez-vous alors inspirer par les photos magnifiques que vous regardez ; soit en surfant sur Internet à la recherche de belles images. Pour cela je

vous conseille de ne faire que cela (n'en profitez pas pour regarder vos mails...) et de faire une recherche dans la section images pour n'avoir que des photos. Promenez-vous ainsi de photo en photo et emplissez vos mirettes de rêve...

Lorsque vous avez contemplé la beauté, vous avez augmenté le taux vibratoire de vos pensées et nettoyé les mauvaises ondes. C'est une manière de se connecter au divin. Mais la contemplation est aussi une manière de ressentir l'amour universel. La beauté ouvre notre cœur et nous rapproche de cet amour inconditionnel que nous essayons tous de trouver, de ressentir.

Vous pouvez ensuite vous mettre à votre rituel d'écriture et conserver cet état de grâce.

PRATIQUE N° 8 : UTILISER UN PENDULE

L'utilisation d'un pendule peut aussi être un support à l'écriture intuitive. En complément de réponse ou encore pour débiter une session, le pendule est un instrument qui interroge le subtil. Il fonctionne exactement de la même manière que l'écriture intuitive. Si vous reprenez toute la première partie de ce livre et remplacez les mots « écriture intuitive » par « pendule », vous obtiendrez la même technique. Le pendule utilise votre vibration en connexion avec votre inconscient, vos guides, votre âme... Il est également nécessaire de s'entraîner pour s'en servir de mieux en mieux. Vous avez de nombreux ouvrages qui vous délivrent des techniques très précises et précieuses pour vous familiariser avec cet outil. Mais je peux vous donner quelques trucs si vous souhaitez débiter.

Utilisez un pendule que vous « sentez » bien. L'objet doit vous plaire, achetez-le dans un magasin ou sur Internet, la matière importe peu pour débiter, l'essentiel est de vous sentir bien lorsque vous le prenez en main ou que vous le regardez.

Utilisez la main avec laquelle vous n'écrivez pas, pour certains c'est préférable, afin d'avoir moins la sensation de le contrôler.

Placez la chaîne ou la ficelle qui le retient entre votre pouce et l'index, le pendule doit pendre librement et votre bras doit être souple et relâché.

Adressez-vous à lui à chaque fois en le saluant et en lui posant tout d'abord votre première question : « Donne-moi un oui. »

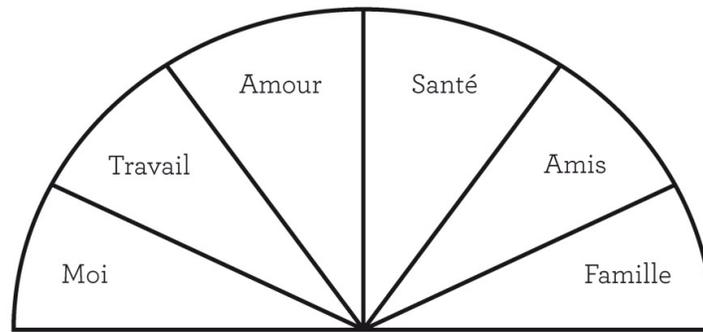
Laissez passer quelques secondes et observez comment il évolue. Décrit-il un cercle ou bien une ligne droite ? Vers la gauche ou la droite ? Cela sera « votre » oui, car chaque personne aura un mouvement différent.

Recommencez avec non.

Si le pendule ne bouge absolument pas, c'est que vous n'êtes pas assez détendu. Dans ce cas recommencez à un autre moment. Cela peut prendre plusieurs jours, parfois semaines avant que le pendule ne réponde !

Remerciez le pendule lorsque vous avez fini et entre chaque question. Au merci, il se replace droit.

Avant de commencer une séance d'écriture intuitive, vous pouvez demander au pendule le thème à aborder, en dessinant un demi-cercle que l'on appelle un abaque et en compartimentant les réponses. Par exemple :



Placez le pendule au centre de l'abaque, fermez les yeux et dites : « S'il te plaît, indique-moi le meilleur thème pour aujourd'hui. » Lorsqu'il s'élance, vous regardez la réponse. Remerciez. Si vous avez trop peur d'influencer, vous pouvez aussi rédiger les mots sur des bouts de papier pliés et passer le pendule au-dessus pour voir quand il fait « oui ».

Vous pouvez lui demander de préciser des éléments que vous avez écrits et dont vous ne comprenez pas totalement le sens. Pour cela vous pouvez créer des abaques ou poser des questions par élimination.

PRATIQUE N° 9 : SE DÉPASSER

Grâce à l'exercice d'écriture intuitive, vous allez apprendre à vous dépasser. Et ce de plusieurs façons.

Tout d'abord, contourner le mental est un exercice difficile, qui nous l'avons vu, va vous servir dans de nombreuses autres circonstances. C'est une manière de vous connecter avec l'intuition qui se développe au fil du temps, avec l'habitude. Mais apprendre à écouter son

intuition dans toutes les circonstances de la vie, c'est un super-pouvoir ! Parce que vous êtes directement relié au meilleur de vous et à l'univers en même temps. Cela vous permet de vous diriger vers les choix qui sont les plus adaptés aux situations.

Ainsi dans les pratiques « Mon rapport à... » (n° 15 à n° 22), vous allez pouvoir apprendre beaucoup sur vous-même. Car, lorsque vous répondrez à certaines questions, s'élèveront des réponses que vous n'aurez pas prévues ou bien s'affirmeront des choses que vous connaissiez, mais que vous n'osiez pas vous avouer.

Ainsi, vous allez aussi accepter ce que l'on appelle « la part du diable ». Ce sont toutes les parties cachées que vous ignorez soigneusement. Si vous arrivez à faire correctement l'exercice d'écriture intuitive, il se peut que les réponses ne vous plaisent pas du tout. Il va falloir du courage pour admettre ces parts-là, mais c'est aussi le meilleur moyen d'avancer. Regarder les choses en face, accepter sa part d'ombre, c'est accepter qui l'on est en entier. Accueillir ses ambivalences, car oui cela arrive de vouloir deux choses opposées en même temps, oui cela arrive de vouloir des choses noires, de ne pas toujours être du côté des « gentils »... Cela ne fait pas de vous quelqu'un de mauvais, juste d'humain. Aller regarder du côté de son petit diable permet de désamorcer beaucoup de crises et de s'apaiser, car en « refoulant » ses désirs noirs, on se fait souvent du mal ou bien on fait du mal aux autres sans le vouloir. Grâce à l'écriture intuitive, vous pouvez vous réconcilier avec votre part moins glorieuse et redevenir quelqu'un d'unifié.

Posez-vous les questions qui gênent.

Commencez votre rituel d'écriture et demandez :

- › « En quoi est-ce que j'ai pu avoir un comportement vraiment blessant ou incompréhensible pour quelqu'un ? Ou bien envers moi-même ? »

Notez :

.....
.....

- › « Si je regarde ma plus grande peur, quels seraient les bénéfiques secondaires à ce qu'elle se produise ? »

Notez :

.....
.....

- › « À qui est-ce que je fais le plus de mal ? »

Notez :

.....
.....

Accueillez les réponses.

PRATIQUE N° 10 : LE DESSIN INTUITIF

Pour les plus créatifs, il est possible de procéder à l'exercice de l'écriture intuitive en faisant du dessin. Pour cela, procédez de la même façon. Équipez-vous de matériel pour dessiner, soit juste un crayon et une feuille blanche, soit des couleurs, comme vous le sentez, mais sachez qu'à la différence de l'écriture, cette fois vous aurez les yeux fermés.

Commencez votre rituel d'écriture.

Décidez d'une question, d'un thème si vous le souhaitez.

Fermez les yeux et laissez votre main dessiner sur le papier. Ne contrôlez rien. Ne prenez pas trop de temps non plus, quelques minutes tout au plus.

Ouvrez les yeux et observez : un grand ou un petit gribouillis, n'est-ce pas ?

Il est normal, au début, de ne pas avoir grand-chose sur la feuille. Vous pouvez néanmoins regarder en détail : n'y a-t-il pas des parties qui représentent quelque chose ? À la manière de la paréidolie, vous allez voir des images selon votre imaginaire. Comme lorsque l'on voit des dragons dans les nuages, ou des amoureux dans un test de Rorschach, des éléments vont apparaître dans vos dessins.

Notez ce que vous voyez.

Recommencez. Le secret du dessin intuitif c'est qu'il faut recommencer encore et encore l'expérience pour que le dessin soit de plus en plus précis.

Si l'exercice vous plaît, n'hésitez pas à le faire après ou avant une séance d'écriture intuitive, les deux peuvent s'enrichir ou se répondre. Particulièrement si vous avez des difficultés avec l'écriture intuitive, vous pouvez commencer par le dessin. L'interprétation fonctionne de la même manière, lorsque vous serez habitué à décrypter vos dessins, vous comprendrez peut-être mieux vos messages intuitifs écrits.

CHAPITRE 3

POUR ALLER À LA RENCONTRE DE SOI-MÊME

PRATIQUE N° 11 : SORTIR DU RÔLE DE VICTIME

L'écriture intuitive peut nous aider à nous dépasser, à voir notre part d'ombre, mais aussi à nous accompagner dans notre transformation. Ainsi, nous serons notre meilleur ami et nous pourrions atteindre des objectifs.

Il est compliqué de se réaliser dans n'importe quel domaine si l'on n'est pas en paix avec soi-même et si l'on se considère toujours victime de sa vie. Pour aller de l'avant, nous devons nous autonomiser et nous prendre en main. Pour cela nous devons quitter le rôle de victime, qui est le rôle le plus confortable qui soit parce que les bénéfices secondaires sont très nombreux. En effet, lorsqu'on est victime de sa vie, ce n'est jamais de notre faute, nous considérons que nous sommes du « bon » côté et que si nous ne parvenons pas à notre but, c'est à cause d'éléments extérieurs. Ainsi, nous n'avancions pas et

nous restons dans notre position connue, confortable (même si elle est très inconfortable, elle reste plus « sécurisée » qu'une position inconnue qui demanderait de se prendre en charge). Ce schéma doit cesser pour que nous avançons. Même si nous avons été victimes des pires sévices dans notre enfance de la part d'adultes maltraitants, nous devons sortir du rôle de celui ou de celle qui a subi, pour devenir un adulte blessé mais résilient.

Pour ne plus être victime, nous devons regarder en face la forme pensée qui s'y rattache : l'injustice. Qu'est-ce qu'une forme pensée ? Un concept qui nous vient des théosophes et qui explique qu'à cause de certaines situations de notre enfance, nous nous sommes construit un égrégora énergétique autour d'une crispation. C'est-à-dire que nous avons créé une forme quasi vivante construite d'énergie, autour de l'idée par exemple que nous subissons toujours l'injustice de la vie. Cette forme pensée, qui n'a pas d'existence en dehors de notre mental, se nourrit des souvenirs et grossit avec les nouvelles situations qui la confortent. On va de ce fait instinctivement nous diriger vers les situations qui vont la confirmer. Et ainsi subir à nouveau des injustices. Plus la forme pensée grossit et plus il est difficile de s'en débarrasser. Il existe de nombreuses techniques pour quitter ce système, la première chose est d'en prendre conscience. Grâce à l'écriture intuitive, nous pouvons travailler cette première étape. Ici aussi, le mental va commencer par répondre, mais ensuite, grâce à votre écoute intérieure, d'autres éléments vont s'élever.

Commencez votre rituel d'écriture, puis demandez :

- › « Quelles sont les injustices que j'ai subies dans mon enfance, adolescence ? »

Notez :

.....
.....

- › « En quoi être une victime est-il une solution bien pratique ? »

Notez :

.....
.....

- › « Qu'est-ce que je pourrais réaliser que les autres réalisent mieux que moi parce qu'eux n'ont pas été victimes des mêmes choses ? »

Notez :

.....
.....

- › « Quels sont les obstacles à la réussite de mes objectifs ? »

Notez :

.....
.....

Prendre conscience ne fera pas le travail, mais vous permettra d'identifier toutes les circonstances où vous vous limitez vous-même. Vous pouvez recommencer cet exercice plusieurs fois dans l'année pour voir si des choses évoluent. Vous recevrez les réponses que vous êtes prêt à entendre. N'hésitez pas à accueillir ce qui peut vous bousculer, ce n'est que comme cela qu'on avance. Mais la part bienveillante de l'univers s'assurera que vous recevrez les choses doucement, afin de vous laisser les assimiler. Ayez confiance,

souhaitez et vous aurez des réponses. N'oubliez pas que la meilleure bienveillance envers vous-même est de vous montrer les choses telles qu'elles sont, car ainsi vous pourrez avancer. Si elles sont masquées, vous ne serez que dans un théâtre et c'est plus compliqué de progresser. Tout le chemin consiste à vous aimer comme vous êtes.

PRATIQUE N° 12 : PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Notre corps est notre véhicule dans cette incarnation et il est le premier reflet de notre état d'être. Si nous avons le moindre souci, il va s'exprimer, peut-être pas tout de suite, mais rapidement. Suivant la taille du problème, il s'exprimera proportionnellement, ce n'est qu'une question de temps. Aussi, nous devons nous en servir comme d'une boussole, mais aussi en prendre grand soin.

Posez une série de questions qui interrogent l'univers et écoutez la réponse intuitive en essayant de dépasser le mental. Par exemple, commencez par écrire ce qui vous vient (c'est le mental) : « Qu'est-ce que je pense de mon corps ? » La réponse qui va venir tout de suite est évidente : « Je l'aime bien », « Je ne l'aime pas », « Je n'aime pas ses changements », « Je fais des efforts pour qu'il me plaise », etc. On la note quand même :

.....

Ensuite, essayez de dépasser la réponse du mental. Écoutez ce qui vient en vous interdisant de répéter ce que vous venez de noter : « Qu'est-ce que je pense de mon corps ? »

.....

Enchaînez avec la question qui en découle : « Qu'est-ce qui cloche avec mon corps ? » Écoutez la réponse qui doit se dégager du jugement de l'apparence, mais centrez-vous sur les ressentis :

.....
.....

« Qu'est-ce que je pourrais faire pour améliorer ma relation à mon corps ? » Évitez la réponse du mental, écoutez l'intuition :

.....
.....

Vous pouvez tenter une petite méditation courte sur le thème du corps, comme pour la pratique « La méditation » (pratique n° 3), mais concentrez-vous en plus sur le souffle qui va et vient dans votre nez, sur toutes les sensations qui habitent votre corps. Y a-t-il des tensions, des douleurs, des crispations ? Au contraire, y a-t-il des zones qui se sentent bien, détendues ? En prenant conscience, vous apportez de la détente dans les zones tendues, vous imaginez qu'un fluide vous parcourt et apporte du réconfort à tous ces espaces qui souffrent. Vous fermez les yeux et vous

voyagez dans votre corps en lui apportant du bien-être. Vous vous relaxez à fond et vous posez la question : « De quoi mon corps a-t-il besoin ? » Écoutez la réponse et notez :

.....
.....

Dédiez la méditation au bien de tous les êtres et promettez à votre corps de prendre soin de lui. Sans lui, pas d'écriture... Notre corps est notre véhicule, nous devons lui consacrer le meilleur en termes de nourriture, de relaxation, d'exercice et de sommeil.

Essayez de vous promettre de faire au mieux pour atteindre les objectifs que le corps aura signalés.

PRATIQUE N° 13 : UTILISER SES RÊVES

Nous l'avons abordé un peu dans l'introduction, il est possible d'utiliser ses rêves pour enrichir l'écriture intuitive. Les rêves, directement connectés à l'inconscient et aux champs subtils, sont une porte pour nous, car ils court-circuitent le mental à sa base. Nous allons avoir de ce fait un matériau riche en découvertes et en surprises, mais aussi en réponses. Pour cela, nous devons nous munir d'un carnet que nous pouvons laisser sur la table de nuit. Il sera nécessaire pour certains de noter les rêves sur plusieurs jours, pour d'autres en une nuit les notes seront suffisamment prolifiques, cela dépend de chacun.

Couchez-vous avec l'intention de rêver, au besoin écrivez sur votre carnet une question ou un thème que vous souhaitez aborder dans une prochaine session d'écriture. Lorsque vous vous réveillez, en pleine nuit ou au matin, notez tout de suite ce dont vous vous souvenez. Le mieux est de recommencer l'exercice plusieurs nuits de suite. Lorsque vous avez un matériau suffisant, c'est-à-dire quelques phrases, faites une session dédiée.

Commencez votre rituel d'écriture.

Prenez votre question ou votre thème.

Triez les réponses que vous avez déjà notées en fonction des rêves. S'il y a des choses qui se recoupent, des points communs, voire une histoire qui se dessine ou qui se suit.

Poser une question qui poursuive le débat. En vous reconnectant aux rêves que vous avez faits, voyez ce qui s'élève, une suite ? D'autres images, des mots ? Des personnes ? Comme un rêve éveillé, suivez ce qui vous vient.

Notez :

.....
.....

Vous pourrez ensuite utiliser les rêves et la continuité de la séance d'écriture comme un tout. Parfois les rêves sont très créatifs et demandent d'être un peu décodés, mais ils vous montrent aussi une grande liberté. À la manière des rêves, les séances d'écriture intuitive peuvent être surréalistes, mélangées de plusieurs éléments disparates, ou bien sembler complètement hors sujet. Mais en accueillant et en apprenant à décrypter, à « lire » en faisant des associations d'idées, de nombreuses choses imprévues peuvent se révéler à vous. N'hésitez pas à aller dans l'absurde et prenez confiance en votre lecture. C'est

vous qui avez les clés, donc votre interprétation aura forcément du sens. Bien sûr votre mental peut essayer de contrôler les réponses ou les interprétations, mais les rêves apporteront toujours des éléments qu'il ne pourra pas maîtriser. Ainsi, il sera flouté maintes et maintes fois, et cela vous donnera également l'expérience de lâcher prise et de confiance en votre intuition.

PRATIQUE N° 14 : ASSOCIER LES CHAKRAS

Si vous souhaitez travailler un domaine en particulier, vous pouvez associer un exercice de méditation avec un chakra, juste avant une séance d'écriture intuitive. Cela colorera (c'est le cas de le dire) et orientera votre texte. Vous pourrez obtenir des réponses dans ce domaine associé et le renforcer. Par exemple si vous souhaitez travailler votre ancrage, votre rapport au corps, faites l'exercice avec le premier chakra, cela vous soutiendra dans cette démarche.

Commencez l'exercice de méditation.

Imaginez le chakra comme une lumière qui brille en fonction de celui que vous aurez choisi. Faites une séance par chakra et un thème par séance.

- **Premier chakra** : *muladhara*, le chakra racine. **Lumière** : rouge

Situé sur le coccyx, il symbolise l'ancrage, le corps, les racines, la sécurité, l'argent, la confiance et la famille.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière rouge depuis le coccyx, je me concentre sur mon souhait de m'ancrer davantage ou de renforcer la sécurité dans ma vie, ou encore de renouer avec ma famille, etc. » (Ne traitez qu'un souhait par séance.)

- **Deuxième chakra** : *svadhisthana*, le chakra secret. **Lumière** : orange

Situé sur les parties intimes, il symbolise la vitalité, la sexualité, la créativité, le ressenti et l'appétit.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière orange depuis le périnée, je me concentre sur mon souhait de déployer ma créativité ou d'améliorer ma sexualité, etc. »

- **Troisième chakra** : *manipura*, le chakra du plexus solaire. **Lumière** : jaune

Il est situé sur le plexus solaire, il symbolise la personnalité, la capacité à être soi et à rayonner, la liberté, l'intellect et sa

puissance.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière jaune depuis le plexus solaire, je me concentre sur mon souhait de renforcer ma capacité à déployer ma personnalité ou de découvrir de nouveaux aspects dans lesquels je peux m'épanouir, etc. »

- **Quatrième chakra** : *anahata*, le chakra du cœur. **Lumière** : vert ou rose

Placé sur le haut de la poitrine, il symbolise l'amour, le don et la relation.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière verte depuis le haut de la poitrine, je me concentre sur mon souhait de renforcer ma capacité à déployer ma personnalité. »

- **Cinquième chakra** : *vishuddha*, le chakra de la gorge. **Lumière** : indigo

Placé sur la gorge, il représente la communication, la connexion avec les êtres de la nature, l'abondance.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière indigo depuis la gorge, je me concentre sur mon souhait de renforcer ma connexion avec les autres ou mes capacités de communication, etc. »

- **Sixième chakra** : *ajna*, le chakra du troisième œil. **Lumière** : violet foncé

Placé entre les deux sourcils, il représente la pensée et la conscience spirituelle.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière violette depuis l'espace entre mes sourcils, je me concentre sur mon souhait de déployer ma spiritualité. »

- **Septième chakra** : *sahasrara*, le chakra coronal. **Lumière** : blanc ou or ou violet

Placé au-dessus de la tête, il symbolise la spiritualité, la connaissance, l'intuition, la conscience universelle.

Faites rayonner la lumière depuis l'endroit du chakra et connectez-vous à votre souhait. Par exemple : « Je fais rayonner la lumière blanche depuis le dessus de ma tête, je me concentre sur mon souhait de rencontrer le divin ou de déployer mon intuition, etc. »

Lorsque vous aurez mis en place la lumière du chakra et la concentration sur votre thème associé :

- › demeurez avec la lumière pendant un temps confortable ;
- › remerciez l'univers et mettez-vous tout de suite à écrire et à recevoir les messages associés à cette méditation ;
- › vous allez avoir des images et des mots qui vous orienteront sur le souhait que vous avez émis.

Vous pouvez faire cette méditation avec tous les chakras, en changeant à chaque fois le souhait afin d'en connaître davantage sur ces aspects de votre personnalité. Vous pouvez aussi demander de

l'aide pour améliorer ces qualités et comment procéder apparaîtra dans vos séances d'écriture associées.

CHAPITRE 4

POUR APPRENDRE À SE DÉCOUVRIR

L'écriture intuitive permet de travailler des aspects de sa personnalité, mais aussi des domaines de notre vie pour lesquels nous souhaitons des éclaircissements ou de l'aide pour nous améliorer. Ces exercices commenceront dans ce livre par l'appellation « Mon rapport à ». Ils sont tous fondés sur le même principe, avec des supports de questions pour vous guider.

PRATIQUE N° 15 : MON RAPPORT AU CORPS ET À LA SANTÉ

Quel est votre rapport au corps, comment est votre santé ? Souhaitez-vous vous réconcilier avec votre corps si vous n'entretenez pas de bons rapports ? Votre santé est-elle problématique ? Ce véhicule de vie qui est notre enveloppe charnelle nous est indispensable en tout et peut être source de soucis, nous le savons.

Pour certains, grande est la tentation de soumettre le corps sans vraiment s'en préoccuper et ce n'est qu'avec l'âge que nous nous rendons compte de ses limites. Pour d'autres, le corps a une place centrale dans la vie, que cela soit par passion du sport ou à cause d'une maladie incurable, par exemple. Il est présent au quotidien de manière matérielle, mais le corps est aussi le « tableau électrique » d'un grand nombre de réceptacles énergétiques. Il contient nos traumas dans ses cellules, manifeste nos désirs et nos peurs, nos lassitudes, nos blocages. Nous devons apprendre à l'écouter, à l'aimer aussi, à en faire un partenaire si ce n'est déjà fait. C'est un messenger parfois, c'est un ami généreux qui nous soutient avec amour et dans le don gratuit de lui et la magie de son action (pensez à tous les miracles qu'il accomplit à chaque instant).

Dans l'écriture intuitive, nous pouvons lui donner « la parole » et grâce à nos canaux d'écoute, recevoir des messages de sa part, afin d'encore mieux « cohabiter » entre âme et matière, entre corps et âme.

Voici un déroulé de questions, je vous invite à répondre en conscience (et non pas en écriture intuitive) pour commencer. Notez pêle-mêle les réponses sur une feuille afin que les mots ou les courtes phrases remplissent la page au hasard.

› J'aime mon corps.

Oui Non Pas d'avis

Si non, pourquoi ?

.....

› J'ai une bonne hygiène de vie (nourriture, sommeil, gestion du stress, sport...).

Oui Non Améliorable

› Je dois améliorer des conditions de mon hygiène de vie.

Oui Non

› Ma santé est bonne.

Oui Non Moyenne

› J'ai des problèmes de santé. Lesquels ?

.....
.....

› Depuis quand :

.....

› Quels sont les points positifs (oui vous avez bien lu) de ces problèmes de santé (par exemple on s'occupe de moi, je peux rester à la maison, on n'attend pas de moi des choses que je n'ai pas envie de faire, je peux faire telle ou telle activité que je n'avais pas le temps de faire avant, etc.) ?

.....
.....

› Quels sont les points négatifs ?

.....
.....

Que dit le « mal à dit » de ma maladie (si vous en avez une) ? Par exemple : « Je suis bloqué du dos : qu'est ce qui me bloque dans la vie ? » avec un petit exercice d'association symbolique, vous pouvez trouver ce que raconte votre corps (vous pouvez aussi vous référer à l'ouvrage de Michel Odoul *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, pour décrypter vos maladies plus précisément).

Lorsque vous aurez fait ce petit état des lieux de votre corps, de votre rapport au corps, à la santé, observez la page avec ses mots épars et ses phrases. Qu'est-ce qui ressort ? Qu'est-ce qui saute aux yeux ? L'ensemble apparaît plutôt positif, négatif, interrogatif ? Cette carte donne une idée d'ensemble. Ensuite, récapitulez toujours en conscience, ce qui peut être amélioré (votre hygiène de vie, votre sommeil, votre alimentation ? Votre santé, votre regard sur ce corps qui change...). Faites une liste.

Puis commencez le rituel d'écriture.

En face de chaque point de la liste, répondez en écriture intuitive.

Méditez sur les réponses et remerciez.

Vous pouvez recommencer cet exercice à chaque fois que vous en ressentirez le besoin. Des points pourront émerger ainsi que des solutions.

PRATIQUE N° 16 : MON RAPPORT AU SUCCÈS

L'écriture intuitive peut vous aider à atteindre un but, en clarifiant votre rapport au succès, en posant vos objectifs, en apportant des messages imprévus, en vous montrant des voies grâce à l'intuition... Les recours sont nombreux, mais pour cela vous devez d'abord être au clair avec votre rapport au succès et à l'échec.

Voici un déroulé de questions, je vous invite à répondre en conscience (et non pas en écriture intuitive) pour commencer. Notez pêle-mêle des réponses courtes, parfois juste un mot, sur une page. Cela permet de faire un petit point sur la situation.

› Puis-je me décrire comme quelqu'un qui atteint facilement ses objectifs ?

Oui Non Ça dépend des fois

› Sais-je distinguer les objectifs qui dépendent de moi et ceux qui ne dépendent pas de moi ?

Oui Non Pas toujours

› Sais-je identifier les raisons d'un échec concernant les projets qui dépendent de moi ?

Oui Non Pas toujours

› Que provoque l'échec chez moi (anéantissement, stimulation pour recommencer, tristesse, fatalité, a-quoi-bonisme, confirmation de ma mauvaise image de moi, étonnement car je réussis tout...) ? Notez ce qui se produit la plupart du temps :

.....
.....

› Quels bénéfices retirer de l'échec ? (Il y en a, si si...) :

.....
.....

› Attention, question bizarre : est-ce qu'au fond je me réjouis quand j'échoue (peur de réussir, confirmation de ma légende personnelle d'être raté, peur de dépasser quelqu'un qui m'est cher...) ? Regardez avec le plus d'honnêteté possible si vous avez des bénéfices secondaires à échouer :

.....
.....

- › Suis-je satisfait quand je réussis ?
 - Oui Non Ça dépend des fois
- › La réussite est-elle « normale » pour moi ?
 - Oui Non
- › La réussite est-elle source d'anxiété ou de sentiment d'imposture pour moi ?
 - Oui Non
- › Ai-je l'impression de me donner tous les moyens pour réussir ?
 - Oui Non
- › Ai-je des problèmes de motivation ?
 - Oui Non

Lorsque vous avez répondu à ces questions, une petite idée de votre rapport au succès et à l'échec peut se dessiner. Observez la page avec ses mots épars et ses phrases. Qu'est-ce qui ressort ? Qu'est-ce qui saute aux yeux ? L'ensemble apparaît plutôt positif, négatif, interrogatif ? Cette carte donne une idée d'ensemble. Les raisons pour lesquelles vous en êtes arrivé là sont sûrement multiples, que vous soyez quelqu'un qui mène à bien ses projets ou pas. L'écriture intuitive peut vous donner des pistes pour comprendre votre fonctionnement et vous aider à vous améliorer si besoin. Pour cela, prenez l'un des questionnements ci-dessus, et faites une séance en demandant comment votre attitude peut amener à plus de succès, ou comment cesser d'être votre propre obstacle, par exemple. Parfois un mot ou deux, ou encore une vraie piste de réflexion peuvent apparaître. Laisser arriver les informations, elles peuvent vous montrer ce qui bloque. Ensuite, le chemin pour débloquer dépendra de chacun.

L'intuition peut être un véritable guide pour réussir des projets, et les plus grands entrepreneurs ont réussi grâce à leur intuition la plupart du temps.

Si vous avez un projet que vous voulez accompagner avec l'écriture intuitive, commencez par lister toutes les étapes qu'il vous faut franchir jusqu'à l'accomplissement dudit projet. Identifiez les étapes-clés pour lesquelles vous avez besoin « d'aide », par exemple d'information ou d'aide extérieure... Faites une séance d'écriture intuitive pour chacune de ces étapes en les prenant par ordre logique et chronologique par rapport au projet. Demandez lors de la séance ce qui peut vous aider, vous empêcher, quelle marche à suivre.

PRATIQUE N° 17 : MON RAPPORT À L'AMOUR

C'est le sujet de nos vies... l'amour. L'écriture intuitive ne peut pas vous aider à trouver le grand amour, je vous préviens tout de suite ! En revanche, elle peut vous aider à faire le point sur vos rapports amoureux, vos échecs ou vos blessures. Là aussi, si vous n'avez pas besoin de cet exercice parce que votre vie amoureuse est parfaitement épanouie, bravo ! Mais pour d'autres, quelques éclaircissements peuvent être utiles. N'oubliez pas que l'écriture intuitive est fondée sur l'intuition, et donc peut vous indiquer énormément de choses que parfois vous ne voulez pas voir...

Faites un petit point sur votre situation amoureuse en quelques questions, auxquelles vous pouvez répondre en conscience. Prenez une feuille et notez les réponses de manière éparse, afin d'avoir à la fin une carte des réponses qui donne un ensemble.

› Êtes-vous en couple ?

Oui Non C'est compliqué

› Êtes-vous amoureux ?

Oui Non Je ne sais pas

› Êtes-vous satisfait de votre situation ?

Oui Non

› Pensez-vous avoir des blocages en amour ? Si oui, notez-les.

› Pensez-vous avoir de la chance ?

Oui Non

› Pensez-vous être « architecte » de votre situation ?

Oui Non

› Souhaitez-vous faire une nouvelle rencontre ?

Oui Non

› Savez-vous ce que vous voulez ? Ne voulez plus ?

Oui Non

Regardez la feuille et ce qu'il en ressort. Des non partout ? Des mots négatifs ? Ou au contraire des oui, ou des « je ne sais pas » ?

› Reprenez la liste de questions ci-dessus si vous le souhaitez et préparez votre rituel d'écriture.

- › Répondez cette fois aux questions avec l'écriture intuitive en restant ouvert à des commentaires et à des messages concernant chaque question.

Si vous êtes en couple, vous pouvez aussi vous interroger sur ce qui va ou ne va pas :

- › Mes besoins sont-ils écoutés ?

Oui Non Certains

- › Mes besoins sont-ils pourvus ?

Oui Non Certains

- › Y a-t-il des besoins qui ne sont ni écoutés ni pourvus et dont j'aurais vraiment besoin qu'ils le soient ?

- › Ce que j'aime chez mon partenaire :

.....
.....

- › Ce que je n'aime pas chez mon partenaire :

.....
.....

- › Ce que j'aimerais faire plus souvent avec mon/ma partenaire :

.....
.....

- › En écriture intuitive, posez la question : « Comment améliorer mes relations de couple, ma vie de couple ? » Puis écoutez les réponses :

.....
.....

PRATIQUE N° 18 : MON RAPPORT À LA SEXUALITÉ

Ceci peut demander à être interrogé. Notre sexualité est sacrée, c'est un lien direct entre ciel et terre. L'énergie divine nous traverse lorsque notre corps se sublime. Aujourd'hui, de plus en plus de praticiens et de thérapeutes prônent la conscientisation de la sexualité, afin que nous reprenions les rênes de notre corps et de notre jouissance. Pour certains, la sexualité est encore un sujet tabou, peu expérimenté ou en « dormance ». Parfois un traumatisme a bloqué notre cheminement. Parfois un début de sexualité raté à l'adolescence nous a découragés et nous a fait emprunter un chemin où l'on subit plus que l'on explore. Parfois nous avons la chance que tout se soit bien passé jusqu'à un épanouissement ultime. Quoi qu'il en soit, ce n'est pas facile pour tout le monde, et même ceux qui pensent avoir une sexualité « normale » passent parfois à côté d'une sexualité « géniale »...

C'est un sujet compliqué parce qu'il mêle histoire personnelle, fantasme, désir et corps. Le mental et la matière se mélangent, ou pas, et tout se situe entre ce que l'on ose et ce que l'on n'ose pas. Tout le monde ne souhaite pas expérimenter ce domaine. Cependant, là aussi l'écriture intuitive peut ouvrir quelques portes, donner quelques pistes pour peu que l'on soit curieux.

Si cela vous tente, vous pouvez répondre à un petit quiz sexy, et ensuite faire une session d'écriture intuitive :

› Ai-je le sentiment d'avoir une sexualité épanouie ?

Oui Non Je ne sais pas

› Suis-je à l'aise avec ce sujet et est-ce facile pour moi d'aborder mes souhaits avec mon/mes partenaire(s) ?

Oui Non Cela dépend des fois

› Ai-je des envies inassouvies ?

Oui Non Je ne sais pas

› Ai-je un traumatisme identifié ? Si oui, ai-je envie de le soigner ?

› Est-ce que je ressens le besoin de découvrir de nouveaux horizons ?

Oui Non Peut-être

Des enseignants de Tantra peuvent amener de très belles choses aux personnes qui les consultent et obtenir de bons résultats chez des personnes avec des blocages ou des problèmes. Mais ils peuvent aussi aider les autres à découvrir une sexualité insoupçonnée.

Commencez le rituel d'écriture.

Demandez s'il existe des recoins de votre inconscient qui vous cacheraient des désirs, des fantasmes ou juste des envies auxquelles vous n'auriez pas pensé.

Savourez la réponse.

PRATIQUE N° 19 : MON RAPPORT À LA SPIRITUALITÉ

Tout comme la sexualité, la spiritualité ne va pas de soi et relève de l'intime. Elle n'est d'ailleurs pas un sujet d'intérêt chez tout le monde. Elle revêt autant de formes que d'histoires et peut se modifier tout au long de la vie. Cependant, lorsque l'on commence l'écriture intuitive, même si l'on est très rationnel et que l'on s'en remet à l'inconscient comme unique intervenant, nous pouvons être surpris par des réponses ou des messages. Cette surprise peut nous amener à évoluer. Par exemple, si nous nous surprenons en léger état modifié de conscience lors de nos séances, à recevoir des informations ou à connecter une inspiration forte et nouvelle, des émotions peuvent s'élever et ouvrir notre cœur à des formes de spiritualité. L'intuition est la première porte pour goûter aux mondes subtils.

Cette subtilité propose ensuite de découvrir des aspects délicats de ce qui nous entoure, nous invitant à explorer des champs inconnus. Ou tout du moins à envisager leur existence. L'écriture intuitive, c'est laisser l'intuition aux commandes par définition. Or l'intuition, c'est le divin en nous qui s'exprime. Derrière le « divin » chacun y mettra ce qu'il veut. La spiritualité, c'est laisser tout ce que l'on ne maîtrise pas, et qui est plus grand que nous, infuser en nous.

Voici un petit questionnaire à destination de mes croyances, à rédiger en conscience :

› Puis-je me définir comme ayant des croyances ?

Oui Non Je ne sais pas

› Les « champs subtils » veulent dire quelque chose pour moi :

Oui Non Je ne sais pas

› Je crois qu'il y a une vie après la mort :

Oui Non Je ne sais pas

› Pour moi le divin c'est :

.....
.....

Faites une petite méditation et laissez s'élever le calme et la beauté en vous. Essayez d'écouter le silence à l'intérieur de vous. Imaginez que le silence est une boule tendre et claire au cœur de votre ventre et que cette boule grossit jusqu'à vous remplir entièrement. Demeurez comme cela le plus longtemps possible.

Commencez le rituel d'écriture et notez tout ce qui vient sans chercher à contrôler quoi que ce soit.

Remerciez lorsque vous avez terminé.

PRATIQUE N° 20 : MES RAPPORTS FAMILIAUX

S'il est des relations que nous avons bien du mal à maîtriser, ce sont nos relations familiales. Autant nous choisissons nos amis et nos amours (enfin à peu près...), autant notre famille nous est « imposée » à la naissance (quand bien même quelques médiums

disent que nous la choisissons avant notre incarnation en fonction de ce que notre âme souhaite travailler...). Toute notre vie, nous devons composer avec des parents et parfois des frères et sœurs, mais aussi une lignée d'ancêtres et cela a de nombreuses conséquences sur nos choix, nos réussites, nos échecs. Très souvent, nous avons l'impression d'être obligés de « faire avec », car c'est encore plus douloureux de « faire sans », même si pour certains, cela serait moins toxique. Le plus difficile étant de prendre notre juste place à nos propres yeux. Le chemin de la résilience pour beaucoup est long et douloureux, le champ de la famille étant aussi constituant que déstructurant. Grandir en adulte fonctionnel peut nous prendre de nombreuses années au cours desquelles nous faisons beaucoup d'erreurs et nous chutons parfois. L'écriture intuitive peut nous aider à faire le tri, à accepter ce qui ne peut être changé, à pardonner parfois aussi, ce qui est une manière de faire la paix avec nous-même bien plus qu'avec l'autre, ou à rompre les liens si rien n'est possible. L'écriture intuitive peut nous révéler des éléments sur notre famille, dresser un bilan et nous montrer un chemin pour nous affirmer en toute bienveillance.

Commencez par faire un bilan en conscience :

- › Comment décrire en trois mots ma relation avec ma mère ?
.....
- › Comment décrire en trois mots ma relation avec mon père ?
.....
- › Comment décrire en trois mots ma relation avec ma fratrie (frère, sœur... autant de réponses que de membres de la fratrie) ?
.....
- › Comment décrire en trois mots ma relation avec ma lignée maternelle (grands-parents, autres en fonction de ce qu'on vous a raconté) ?
.....
- › Comment décrire en trois mots, ma relation avec ma lignée paternelle (grands-parents autres en fonction de ce qu'on vous a raconté) ?
.....
- › Ai-je besoin de pacifier mes rapports avec quelques membres de ma famille ?
.....
- › Ai-je le sentiment d'avoir été maltraité pendant mon enfance ?
.....
- › Ai-je un parcours de résilience à faire ou en cours ? :
.....
- › Ai-je la sensation qu'il y a des secrets ou des choses cachées que je devrais découvrir ?
.....

Ensuite vous pouvez reprendre avec l'écriture intuitive.

Commencez votre rituel d'écriture.

Répondez aux questions précédentes avec l'écriture intuitive cette fois. Essayez d'écouter ce qui s'élève, même si cela contredit ce que vous avez écrit en conscience. Vous pouvez demander comment « gérer » vos relations familiales avec chaque membre de votre famille. L'écriture intuitive peut vous donner des pistes inattendues. Éventuellement, reportez-vous à la pratique n° 21 sur les traumatismes.

S'il y a un parcours de pardon à effectuer, aller à la pratique n° 23 (pardon et culpabilité).

S'il y a un parcours de résilience, demandez comment y parvenir. L'écriture intuitive peut vous indiquer des étapes ou des techniques, et observez aussi ensuite si des synchronicités se produisent dans votre vie, en connexion avec ce parcours (un thérapeute qu'on vous présente soudainement, un article lu dans un magazine à propos d'une technique, etc.).

S'il y a des secrets à révéler, demandez si vous pouvez y avoir accès. Attention, il est probable que si ces secrets sont trop lourds, ils ne vous seront pas dévoilés facilement. Vous devez être prêt à les recevoir, aussi procédez par étapes. Demandez la divulgation au fur et à mesure (par exemple : quelle lignée, quelle personne, quelle année, etc. Une question par une question et pas dans la même séance. Espacez les séances de plusieurs jours afin de digérer les informations, voire de vous renseigner dans votre famille si c'est possible).

Remerciez.

PRATIQUE N° 21 : MON RAPPORT AUX TRAUMAS, AUX BLESSURES

Certains d'entre nous ont vécu de vraies blessures, des traumatismes qui nécessitent un chemin pour tenter de se remettre et vivre avec. Chacun va alors se construire un parcours de résilience différent. Les possibilités sont multiples, même si les étapes se ressemblent. Comme pour une blessure physique, il faut passer par un certain nombre de soins pour guérir. Comprendre la blessure, identifier l'origine, soigner, rééduquer, pardonner, s'alléger... L'écriture intuitive peut vous accompagner à chaque étape à plusieurs niveaux. En vous aidant à dévoiler des parties obscures, en vous « conseillant » des thérapies adaptées, en vous permettant de vous soulager dans l'écriture, en vous donnant de la créativité pour sublimer, en vous accueillant dans la réparation et le pardon si besoin. Ce thème est délicat, certaines personnes ont des traumatismes non identifiés, puisqu'une dissociation s'opère dans la psyché par sauvegarde au moment des faits. Ainsi, afin de ne pas s'effondrer totalement, on peut refouler tout ou partie du souvenir. Dans ce cas, on souffre sans savoir pourquoi, notre vie est lourde à porter et les échecs se répètent car notre trauma reste tapi dans l'ombre, continuant son travail de sape sans que nous nous en rendions compte. L'écriture intuitive peut révéler un trauma pour ceux qui seront prêts à l'entendre. Cela peut aussi se produire lors d'un exercice destiné à un autre thème, par exemple si l'on s'interroge sur des échecs ou des blocages à répétition.

Certaines blessures sont plus légères que les traumatismes, mais restent handicapantes. Un travail thérapeutique permet de s'alléger 'au cours de notre vie. L'écriture intuitive ne remplacera jamais l'investigation psychologique, mais elle peut être accompagnante.

Puisque c'est un sujet complexe, je vous conseille de faire une séance ouverte ; vous commencez votre rituel d'écriture et vous vous demandez uniquement :

- › Où en suis-je de mon trauma ? (Si vous en avez un.)
- › Où en suis-je de telle ou telle blessure ? (Si vous l'avez identifiée.)

Écoutez ce que dit votre voix intérieure, ce qui s'élève dans l'intuition et tentez d'être le plus ouvert possible parce que les réponses peuvent être difficiles. Au besoin faites plusieurs séances, et notez bien chaque étape car vous êtes peut-être en chemin avec des besoins de soins supplémentaires.

Vous pouvez aussi faire une séance d'écriture intuitive pour vous soulager de cette souffrance, par exemple en écrivant une lettre à celui ou celle qui vous a fait souffrir, mais en totale écriture intuitive, attention. Voyez ce qui s'élève.

Enfin, il est aussi possible de faire une séance totalement libre, sur le sujet de votre trauma ou de votre blessure, sans poser de question et sans fermer le thème, juste en totale liberté pour voir tout ce qui peut « sortir ».

Prenez bien soin de vous après chaque séance.

PRATIQUE N° 22 : MON RAPPORT AU TRAVAIL, À L'ARGENT

L'écriture intuitive peut vous aider à clarifier votre rapport à l'argent en posant des objectifs si vous êtes dans le besoin, en apportant des

messages imprévus, en vous montrant des voies grâce à l'intuition...
Les recours sont nombreux, mais pour cela vous devez d'abord être
au clair avec votre rapport au succès et à l'échec.

Voici un déroulé de questions auxquelles je vous invite à répondre en conscience (et non pas en écriture intuitive) pour commencer. Notez des réponses courtes, parfois juste un mot jeté sur une page. Cela permet de faire un petit point sur la situation.

› Puis-je me décrire comme quelqu'un qui a une relation paisible à l'argent ?

Oui Non Ça dépend des fois

› Sais-je distinguer les objectifs qui peuvent me rapporter de l'argent ?

Oui Non Pas toujours

› Sais-je identifier les raisons de mes pertes d'argent ?

Oui Non Pas toujours

› Que provoque le manque d'argent chez moi (anéantissement, peur, panique, besoin d'épargner, pas grand-chose, fatalisme...) ? Notez ce qui se produit la plupart du temps :

.....
.....

› Quels bénéfices retirer d'être dans le besoin ? (Il y en a, si...) :

.....
.....

› Attention, question bizarre : est-ce qu'au fond je me réjouis quand je suis en manque d'argent (besoin d'être pris en charge, inquiétude qui occupe, renoncer à des projets qui au fond m'inquiètent...) ?

Regardez avec le plus d'honnêteté si vous avez des bénéfices secondaires à vous appauvrir :

.....
.....

- › Suis-je satisfait quand je gagne de l'argent ?
 - Oui Non Ça dépend des fois
- › Est-ce que je suis économe ?
 - Oui Non
- › La réussite financière est-elle source d'anxiété ou de sentiment d'imposture pour moi ?
- › Ai-je l'impression de me donner tous les moyens pour gagner de l'argent ?
 - Oui Non
- › Avez-vous des problèmes de motivation ?
 - Oui Non

Lorsque vous avez répondu à ces questions, une petite idée de votre rapport à l'argent peut se dessiner. Observez la page avec ses mots pêle-mêle et ses phrases. Qu'est-ce qui ressort ? Qu'est-ce qui saute aux yeux ? L'ensemble apparaît plutôt positif, négatif, interrogatif ? Cette carte donne une idée d'ensemble. Les raisons pour lesquelles vous en êtes arrivé là sont sûrement multiples, que vous soyez quelqu'un qui gère bien ses finances ou pas. L'écriture intuitive peut vous donner des pistes pour comprendre votre fonctionnement et vous aider à vous améliorer si besoin. Pour cela, choisissez l'un des questionnements précédents et faites une séance en demandant comment votre attitude peut vous aider à mieux gérer vos finances, ou comment cesser d'être votre propre obstacle par exemple. Parfois un mot ou deux, ou encore une vraie piste de réflexion, peuvent apparaître. Laisser arriver les informations, elles peuvent vous montrer ce qui bloque. Ensuite, le chemin pour débloquer la situation

dépendra de chacun. L'intuition peut être un véritable guide pour comprendre si vous avez des problèmes avec l'argent, car ils peuvent de manière sous-jacente être de vrais symptômes d'autre chose. Votre rapport à la vie, à la réussite et à la richesse est compris dans votre rapport à l'argent.

Si vous avez un projet financier que vous voulez accompagner avec l'écriture intuitive, commencez par lister toutes les étapes qu'il vous faut franchir jusqu'à l'accomplissement dudit projet. Identifiez les étapes-clés pour lesquelles vous avez besoin « d'aide ». Le rapport à l'argent est lié aussi à votre relation au travail. Pour certains, travailler rapporte, pour d'autres non. C'est le rapport à la contrainte et à sa propre valeur qui est compris dans ce nœud complexe.

CHAPITRE 5

POUR SE GUÉRIR

PRATIQUE N° 23 : UN CHEMIN VERS LE PARDON

Lorsque l'on avance sur un chemin de résilience et, pour tout dire, lorsque l'on s'approche de la fin, on se trouve confronté à une obligation difficile : l'inévitable pardon. Il est un moment où, pour grandir et avancer, il faut pardonner à ceux qui nous ont fait souffrir. Il faut lâcher le fardeau en pardonnant. C'est extrêmement difficile, mais c'est la seule manière de ne plus être dans la position de victime. Tant que l'on se considère comme une victime, on ne peut pas « guérir » et avancer. C'est comme certaines progressions que l'on ne peut pas faire si on ne sort pas de sa zone de confort. C'est la même chose, rester victime, c'est rester dans sa zone de confort, ne pas « grandir ».

Attention, il y a des illusions dans ces cheminements. On peut croire que l'on ne se sent plus victime de certaines personnes, mais à la place, on est victime de situations. On ne se plaint plus de ses parents par exemple, mais on se plaint de son patron, de son conjoint ou, de manière plus « abstraite », on se plaint de la société... Se plaindre de

manière quotidienne et bloquante relève en général d'une position de victime qu'on a des difficultés à lâcher. Le meilleur moyen de sortir de cette position est le pardon, c'est le pansement final qui permet la guérison. Avant cela, il y a plusieurs étapes bien sûr, comme « vider la poche à chagrin », ce que l'on peut effectuer en écriture intuitive ou dans un travail plus long chez un thérapeute. La poche à chagrin est la peine que l'on n'a pas encore « abrégée », pas encore suffisamment pleurée. À chaque fois que l'on pleure, on la vide un peu. Il est donc indispensable de pleurer sur son sort et de vider les douleurs, surtout lorsqu'on est accompagné par un professionnel. Ensuite, plusieurs étapes et exercices sont nécessaires, mais vous ne les trouverez pas ici. L'écriture intuitive permet seulement deux choses : révéler des informations parfois bloquées ou cachées et accompagner un travail en thérapie lorsque les blessures sont trop profondes, effectué par un professionnel.

Pardoner à quelqu'un qui nous a fait du mal, c'est prendre conscience que cette personne a elle-même un vécu et des souffrances, qu'elle ne voit pas les choses comme nous les voyons et qu'elle est persuadée d'avoir fait de son mieux. Même si cela peut nous paraître impossible, même les plus grands criminels se sentent victimes de leurs pulsions ou de leur passé.

Parfois le pardon n'est pas possible. Dans ce cas, il faut se réparer soi et se pardonner aussi.

La dernière étape, en effet, est de se pardonner à soi. C'est aussi très difficile, parce qu'on ne débusque pas aussi facilement ce qu'on doit se pardonner. Parfois, on peut garder beaucoup de rancœur envers soi-même, de la culpabilité et avoir tendance à s'autopunir. Se pardonner, c'est aussi s'autoriser à être heureux et à réussir. C'est

sortir du rôle de la victime. Enfin, pour ceux qui sont ouverts à l'ésotérisme, envisagez que les épreuves que nous subissons, nous les avons choisies avant de nous incarner afin de faire évoluer notre âme ; les dépasser nous permettra de faire d'énormes pas en avant. Nos épreuves sont la résultante de notre karma, une manière de « purifier » quelque chose de sombre et d'en repartir plus léger. Le pardon est l'ultime étape de lumière.

Vous pouvez faire le point grâce à l'écriture intuitive sur ces étapes. Cet exercice est difficile, mieux vaut avoir déjà pas mal expérimenté l'écriture intuitive avant de commencer.

- › En conscience demandez-vous s'il vous semble que vous devez pardonner à des personnes autour de vous et écrivez les noms :

.....
.....

- › En conscience demandez-vous si vous devez encore vider votre poche à chagrin.

Oui Non Je ne sais pas

- › En conscience demandez-vous si vous devez vous pardonner à vous-même.

Oui Non Je ne sais pas

Ensuite, utilisez l'écriture intuitive pour faire le point.

Commencez votre rituel d'écriture.

Reprenez les noms que vous avez notés en page précédente, s'il y en a, et écrivez en intuition en face de ces noms. Voyez ce qui advient :

.....
.....

S'il n'y a pas de noms, notez le vôtre et écrivez en intuition ce que vous auriez à vous pardonner et comment faire. Voyez ce qui advient :

.....
.....

Demandez comment vider plus encore votre poche à chagrin :

.....
.....

Imaginez le mot « pardon » au-dessus de vous et notez en écriture intuitive ce qui advient :

.....
.....

Si cela déclenche beaucoup d'écriture c'est normal...

.....

Vous pouvez prononcer des phrases de pardon si vous le sentez comme : « Je pardonne à telle personne » ou « Je me pardonne à moi-même »...

Lorsque c'est fini, remerciez.

PRATIQUE N° 24 : LE DEUIL, LES DÉFUNTS

L'écriture automatique consiste à donner « voix » à un défunt afin de communiquer avec lui.

L'écriture intuitive se différencie de l'écriture automatique comme nous l'avons vu dans l'introduction. Cependant il est possible de tenter de communiquer avec des défunts par le biais des exercices d'écriture intuitive, mais dans ce cas cela deviendra de l'écriture automatique. Cet exercice ne peut se faire que si vous avez déjà beaucoup pratiqué l'écriture intuitive et que vous savez comment vous fonctionnez, de manière à distinguer les différentes réponses. Cela peut également vous aider lors du processus de deuil. Il y a plusieurs manières de procéder en écriture automatique. Vous pouvez commencer comme un exercice d'écriture intuitive, ou au contraire chercher à faire autrement, utiliser une technique différente de celle que vous utilisez, afin de ne pas mélanger.

Quoi qu'il en soit, il est très important de suivre quelques étapes indispensables afin de ne pas se mettre en danger. Le monde des esprits peut s'avérer dangereux, n'oubliez jamais cela. Des entités du bas astral peuvent prendre la place d'un défunt auquel vous pensez parler et causer des dégâts.

Notez précisément votre intention, accompagnée d'une prière de protection, par exemple :

« Je souhaite entrer en contact avec..... si il le souhaite, merci de protéger notre échange, qu'il ait lieu avec la bénédiction de la lumière, la protection des étoiles, sous la coupelle du bien, amen. »

Il est bon d'avoir un taux vibratoire plutôt haut quand on se lance dans ce genre d'exercice. Pour l'élever, vous pouvez répéter des AUM, la syllabe universelle en plaçant le A dans le ventre, le U (le U a une prononciation proche du O) dans le plexus et le MMM dans la gorge. Finissez par un grand sourire, qui élève toute vibration.

Passez de la sauge ou de l'encens béni ou du palo-santo, n'importe quelle fumigation de protection et de purification si vous en connaissez d'autres.

Allumez au moins une bougie et munissez-vous d'un cristal, d'une pierre type œil-de-tigre, labradorite, obsidienne noire...

Invoquez des protecteurs de votre choix (Jésus, Marie, anges, dieux... ceux qui vous parlent) : « Protégez notre échange, faites qu'il ait lieu pour le bien de tous s'il doit avoir lieu. »

Commencez votre rituel d'écriture.

Pour ceux qui sont habitués à écrire avec du papier, vous pouvez essayer l'ordinateur et inversement, afin de rompre avec les habitudes.

Fermez les yeux et dites : « Si l'esprit de..... veux s'exprimer, il peut le faire avec mon écriture. »

Il est possible que l'esprit que vous invoquez ne souhaite pas s'exprimer ou qu'il mette du temps. Vous pouvez aussi utiliser le pendule si vous en avez un pour vérifier sa présence, sa volonté ou non de répondre.

Vous allez noter des gribouillis au début ou bien des mots incompréhensibles. Il faut faire durer la séance jusqu'à ce que cela se stabilise un peu. Cela pourra peut-être prendre plusieurs séances avant que quelque chose n'apparaisse. Surtout, si vous ressentez de la fatigue, arrêtez immédiatement. N'oubliez pas aussi que les défunts peuvent ne pas souhaiter répondre ou bien mettre du temps à venir.

Lorsque vous avez terminé, remerciez l'esprit, remerciez les protecteurs, envoyez de la gratitude à l'univers.

CHAPITRE 6

ET POUR CRÉER !

PRATIQUE N° 25 : JE TENTE LA FICTION !

Maintenant que vous avez l'habitude d'écrire de manière intuitive, vous pouvez si vous le désirez vous lancer dans un projet créatif d'écriture fictionnelle, mais qui serait « dictée » par l'intuition. Cela peut prendre différentes formes, de la nouvelle au roman, en passant par les contes, les essais ou encore des pièces de théâtre, qui sait ? Il y a des multitudes de manières d'écrire de la fiction et de s'aider de l'écriture intuitive. Cela peut être pour trouver des idées ou bien le plan du livre, ou encore pour rédiger certains passages, ou enfin vous pouvez écrire la totalité de l'œuvre ainsi. J'ai écrit mon premier livre (*Je découvre le chamanisme* aux éditions Leduc) de manière très consciente, comme j'écris mes articles, avec des références, et ma technique d'ancienne étudiante en sociologie et en anthropologie. J'ai écrit mon deuxième livre (*Ma bible du chamanisme* aux éditions Leduc) à moitié en écriture consciente et à moitié en écriture intuitive, car cela s'est imposé à moi. En écrivant, alors que j'étais bien en retard pour rendre le manuscrit, je me suis mise à entendre toutes les phrases dans ma tête et à avoir même des difficultés à suivre avec mes mains sur le clavier ! Le canal était ouvert et j'ai reçu

tellement d'informations qu'aujourd'hui quand je relis le texte, je ne me souviens plus avoir écrit tout cela ! Ce livre est mon troisième et je l'ai écrit en grande partie en écriture intuitive. Maintenant, c'est devenu une habitude, et je ne saurais pas dire « qui » est aux commandes... !

Pour écrire de la fiction, vous devez choisir le format : roman, nouvelle, essai, etc. Je vous conseille de commencer par quelque chose de court comme la nouvelle ou l'essai. Il est toujours possible ensuite, si cela fonctionne bien, d'allonger le projet. Une fois le format choisi, procédez comme pour les séances à questions d'écriture intuitive, mais en « balisant » l'écrit. Au départ, je vous conseille de rédiger au moins le début ou des parties (par exemple en construisant un plan). Munissez-vous de votre livre préféré (une fiction ou un essai) et lisez-en quelques pages, afin d'imprégner votre esprit d'une inspiration puissante et d'amorcer une « voix » intérieure dans le domaine de la fiction.

Commencez votre rituel d'écriture.

Prenez le début ou la première partie de votre projet. Écrivez la première phrase en conscience, juste après avoir refermé votre livre préféré. Comme si cette phrase résonnait avec le livre.

Écrivez la suite en écriture intuitive.

La durée des séances variera en fonction de ce qui sortira, et si parfois votre « conscient » souhaite s'immiscer dans l'écriture, laissez faire et alternez.

Remerciez lorsque vous aurez terminé.

Ne soyez pas surpris d'être fatigué après une écriture fictionnelle, ne soyez pas surpris non plus si cela prend beaucoup de temps.

Ne soyez pas pressé de vous relire. Laissez reposer quelques heures, voire attendez le lendemain. Vous serez tenté de modifier « à chaud » et ce n'est pas une bonne idée. Même si c'est tentant, le mieux est (au début de l'écrit) de regarder plus tard.

Il se peut qu'articuler vos écrits pour que l'ensemble tienne vous demande du travail. Il n'est pas gênant que certaines parties soient écrites consciemment afin de rendre la lecture plus « logique ». Cela dépendra de chacun.

Il est possible que ces séances soient différentes des autres, vous « prennent » à d'autres moments de la journée comme si l'inspiration « cognait » à la fenêtre. La fiction peut être un vrai petit chat, entrer et sortir, rester cinq minutes ou deux heures... N'hésitez pas à prendre une collation ou à faire une sieste après ces séances qui sont très prenantes énergétiquement.

PRATIQUE N° 26 : JE TENTE LA POÉSIE !

Le cas particulier de la poésie en écriture intuitive, qui se rapprochera peut-être de l'écriture surréaliste, mérite d'être abordé dans un exercice à lui tout seul. La poésie est un mélange de fiction et de réalité, enrobé d'une très grande inspiration. Elle demande beaucoup de travail et de disponibilité, et surtout de s'affranchir du jugement ! Si l'expérience vous tente, portez une attention toute particulière au rituel d'écriture. C'est le moment par exemple de changer votre tableau d'inspiration, pour mettre des images, des photos encore plus belles, plus fortes. C'est le moment aussi d'écouter des musiques inspirantes et douces, celles qui font monter la température du thermomètre émotionnel au plus haut, car vous êtes un stylo vivant, ne l'oubliez pas. Vous devez vous remplir, comme on met de l'encre sur la plume, au plus haut degré. N'hésitez pas aussi à lire de la poésie avant, afin de commencer à structurer votre pensée en ce sens. La poésie est extrêmement libre, elle n'a pas de forme ni de but. Elle est également très subjective, donc attendez un peu avant de la faire lire, car elle pourra ne pas plaire à tout le monde, ne pas « parler » à tout le monde. Il vous faudra un peu d'assurance avant de vous lancer et que ce que vous avez écrit vous plaise.

Pour vous aider au début, choisissez un thème : la nature, votre amour, un voyage, afin de vous mettre le pied à l'étrier.

Commencez votre rituel d'écriture.

Posez votre sujet presque comme un titre, puis écoutez ce qui vous vient :

.....

Cela peut être du mot à mot, tout doucement au début, ce ne seront peut-être pas des phrases entières qui viendront. Il se peut aussi que des images, des émotions, surviennent. Notez-les, tentez de les décrire.

Si c'est trop de bric et de broc au début, pas de panique, vous pourrez trier, ou bien répéter les mots notés dans votre tête pour voir s'ils prennent un sens.

Jouez avec les mots et les images, ne cherchez pas à faire du sens ni à faire joli.

Petit à petit votre « ton » prendra sa place.

Vous saurez instinctivement lorsque c'est fini.

Remerciez.

Attention, après ce genre d'exercice, l'inspiration peut arriver à n'importe quel moment de la journée ! Soudainement, une poésie, une phrase surgit. Ayez toujours un carnet à portée de main, car ce genre d'inspiration ouvre des portes créatives dans votre inconscient et vous allez peut-être être assailli d'idées, d'images... Eh oui ! ce n'est pas de tout repos la création !

PRATIQUE N° 27 : LA ROUE DE MÉDECINE

Les Amérindiens avaient créé un exercice ayant pour but d'éclairer des situations tout en faisant un point sur soi et en ramenant nos considérations à l'essentiel, aux esprits, à la terre. L'idée est de s'en remettre à bien plus grand que soi et d'interroger ce qui résonne en nous et peut nous élever en nous apportant la connaissance. Vous pouvez pratiquer une mini-roue de médecine, avant une séance d'écriture, ou bien écrire au cours de votre pratique de la roue. Cela pourra ensuite vous aider pour d'autres séances, car la roue fonctionne également sur l'écoute intérieure de ses propres réponses.

Représenter les quatre points cardinaux dans la pièce ou dehors en posant au sol un objet qui représente le nord symbolisé par l'air (encens) ; le sud par le feu (bougie) ; l'ouest par la terre (une poignée de terre) ; l'est par l'eau (une coupelle d'eau). Au centre est l'éther et c'est par vous qu'il passera. Munissez-vous d'une boussole pour être exact dans vos placements (tous les smartphones en sont équipés).

Saluez les esprits en remerciant tour à tour les quatre côtés et demandez-leur du soutien.

Déterminez une question ou une problématique à laquelle vous souhaitez répondre en parcourant la roue.

Placez-vous tour à tour face aux quatre points et observez.

Dans un état réceptif, écoutez votre ressenti sans réfléchir, laissez-vous transpercer par le message, les forces agissantes des esprits, tout ce qui n'est pas incarné, mais qui peut vous apporter des réponses. Plus vous serez impliqué et comme en légère hypnose, plus vous serez en écho avec le monde subtil de la nature.

Écrivez :

- > « Au nord, je me sens... .. »
- > « À l'est, je me sens... .. »
- > « Au sud, je me sens... .. »
- > « À l'ouest, je me sens... .. »

Puis revenez au centre et observez votre incarnation, des choses vont peut-être bouger en vous ; au niveau subtil il est des forces agissantes.

Lorsque le rituel est terminé, remerciez encore les esprits des quatre directions.

Pour information et en appui de ce que vous aurez perçu et qui sera différent selon les points cardinaux, voici leurs symboliques.

L'est

- **Symbolisme** : représente le renouveau, s'ouvrir à ce qui se présente, à la sagesse, à la communication avec l'extérieur, c'est la lumière, la créativité, le passage à l'action, la joie.
- **Aspect humain** : la raison.
- **Blessure** : la colère, le ressentiment, l'aveuglement notamment spirituel, l'épuisement.

Le sud

- **Symbolisme** : planter et récolter, la croissance, la maturation des projets, la demeure du soi, du féminin sacré, l'enracinement, la confiance.
- **Aspect humain** : le corps.
- **Blessures** : d'enfance, abandon, les peurs.

L'ouest

- **Symbolisme** : l'introspection, regarder ses forces et ses faiblesses, la vieillesse, se préparer à une fin, le miroir des

émotions.

- **Aspect humain** : le cœur.
- **Blessure** : problèmes avec le pouvoir, la froideur, la manipulation, le chagrin.

Le nord

- **Symbolisme** : l'aspect de transmission, le spirituel, la mort, la purification, le vide, l'indicible, se tourner vers le nouveau qui arrive ensuite, la clarté de l'esprit.
- **Aspect humain** : l'esprit.
- **Blessure** : perfectionnisme et trop de place à l'ego, l'arrogance, la difficulté à se responsabiliser.

En écoutant vos ressentis vous aurez des pistes. Par exemple lors de votre session votre question est : « Dois-je changer de travail ? » Vous parcourez la roue et vous obtenez : est : tristesse ; sud : peur ; ouest : joie ; nord : colère.

Voici un exemple d'interprétation à une question : « Dois-je changer de travail ? »

« À l'est qui représente le nouveau s'élève la tristesse, je ne suis peut-être pas prêt à changer car cette idée me rend triste. Au sud, qui est symbolique de la récolte, c'est la peur qui apparaît, j'ai sans doute peur des résultats. À l'ouest, vers ce que représente l'introspection, je ressens de la joie ; cela indique peut-être que j'ai encore besoin de réfléchir à mon projet, c'est là que je me sens bien. Enfin, au nord, qui représente la suite des événements, c'est la colère qui monte,

alors j'ai sûrement des choses à clarifier autour de moi et en moi avant de me lancer. »

Ceci est un exemple très général avec des émotions qui surgissent, mais vous pouvez avoir des images, des souvenirs qui apparaissent, et en les écrivant, vous arriverez à trier le message.

PRATIQUE N° 28 : LE VOYAGE CHAMANIQUE

Ayant écrit deux ouvrages sur le chamanisme, j'ai fait l'expérience à plusieurs reprises du voyage chamanique et cela m'a énormément apporté à différents niveaux. En ce qui concerne l'écriture intuitive, disons que cela a ouvert des portes, car ces voyages nous connectent aux champs subtils. Le chamane établit des ponts entre les mondes, il est le médiateur qui crée et permet la communication entre les humains et les autres plans énergétiques. Selon les chamanes de certaines traditions, il existe le monde d'en haut – celui des esprits, des guides spirituels et des ancêtres –, le monde d'en bas – celui de la Terre mère dans lequel on rencontre son animal totem notamment –, et le monde du milieu, dans lequel nous sommes incarnés.

Il est possible de se familiariser avec de tels voyages, dont la méthode est largement expliquée par des Occidentaux comme Michael Harner ou Sandra Ingerman. C'est un exercice de base fondamental pour prendre conscience de ses capacités. Sans être chamane nous-mêmes, faire un voyage chamanique permet de découvrir un autre plan de conscience et, au fur et à mesure, d'en apprendre davantage sur notre réalité, à partir du monde symbolique qui est le nôtre. C'est à la fois l'occasion de mieux nous connaître, mais aussi de découvrir des esprits guides, comme les animaux totems. Le voyage chamanique

permet aussi d'obtenir des informations par des biais inédits, tout comme l'écriture intuitive. En effet, l'ouverture de l'esprit et le voyage qui en découle ressemblent à l'ouverture créée pour l'écriture intuitive.

Le voyage chamanique nécessite un support sonore comme le son d'un tambour ou un chant chamanique, pour cela vous aurez besoin d'être aidé soit avec un enregistrement, soit avec quelqu'un qui joue pour vous, soit encore grâce à un tutoriel que l'on trouve sur le Web. L'important est de comprendre les différentes étapes jouées par la musique : le départ, le retour imminent, le retour. Vous aurez sans doute besoin d'un signe pour revenir, aussi je ne vous conseille pas de faire cela seul ni sans un accompagnement sérieux.

Avant de commencer votre voyage chamanique, faites une petite préparation : vingt-quatre heures avant le voyage, ne pas prendre d'excitants (café, thé noir, alcool, et pas de tabac non plus), purifier l'espace, couper le wifi et le téléphone, prévoir du temps et une collation pour après.

Ensuite, voici comment se déroule un voyage chamanique assez accessible pour débiter :

Installez-vous très confortablement (pas trop pour ne pas vous endormir non plus) et suivez la musique. Au début, vous allez devoir imaginer ; par la suite, laissez-vous guider par ce qui viendra à vous.

Ce voyage, c'est imaginer que vous descendez dans le monde d'en bas. Pour descendre il suffit, en état de relaxation profonde, de fermer les yeux et de visualiser une ouverture qui vous inspire une entrée dans la terre : un trou au creux d'un arbre, une grotte souterraine, un tunnel... Vous le suivez, vous descendez et vous sentez au fur et à mesure tous les éléments qui vous entourent, la terre, les odeurs... Vous accédez enfin à une sortie débouchant sur le monde d'en bas que vous pouvez vous représenter comme une terre pure, un monde merveilleux rempli d'êtres. Des animaux peuvent venir à votre rencontre. Vous allez vivre votre propre expérience, l'important est de ne rien boire ni avaler de ce qu'on vous aura donné. Lorsque la musique signale qu'il faut revenir, dirigez-vous vers l'endroit d'où vous êtes arrivé, remontez par la même voie et ressortez.

Lorsque vous êtes revenu, prenez un temps pour rouvrir les yeux, vous étirer, boire quelque chose, prendre une collation.

Peu de temps après ce voyage, pour ne pas l'oublier, notez tout ce que vous avez vu, ce que vous avez ressenti. Laissez faire l'écriture ; si elle se déroule un peu plus que vos souvenirs, n'hésitez pas à écrire car des informations supplémentaires peuvent vous arriver avec un délai. Dans ce récit, vous verrez qu'il y a des tiroirs : de nombreux symboles, des surprises, et des choses qui vous seront familières. Peut-être un animal vous sera apparu, c'est l'un de vos totems, un accompagnateur, un être qui peut vous renseigner sur vous-même, vos forces, vos caractéristiques ou encore la période que vous traversez. Notez tout, ainsi que la date, car si vous faites plusieurs voyages, vous aurez une indication sur les évolutions.

Le voyage chamanique est une forme de rencontre avec soi-même : notre dimension spirituelle intérieure, notre réalité dans l'expérience d'autres plans de conscience. C'est une écoute de soi dans l'intériorisation. On pourrait dire de « son monde intérieur symbolique », une rencontre avec son soi supérieur, ou avec son âme, grâce à une transparence à soi et un alignement. L'écriture intuitive relève du même procédé, c'est juste le décor qui est induit et qui permet d'orienter le voyage sur le thème des symboliques de forces et d'un thème du moment. Le voyage chamanique est une cartographie du moment où vous le faites. Il donnera des indications sur la période que vous traversez.

CHAPITRE 7

L'ÉCRITURE INTUITIVE ICI ET MAINTENANT

PRATIQUE N° 29 : POUR FINIR

L'exercice final serait d'associer l'écriture intuitive à une connexion profonde, directe et sans faille avec le « ici et maintenant ». Nous sommes sans cesse dans des projections souvent associées à la peur ou dans l'imagination et la remémoration du passé et parfois des regrets. Nous avons beaucoup de difficultés à être pleinement dans l'instant présent et à en profiter. Ainsi, nos émotions sont influencées par ces craintes ou ces peines, ou encore par des regrets ou des aspirations qui figent les choses. La meilleure manière d'être au monde, celle qui apaise le plus, mais qui est aussi la plus difficile et reste l'apanage des sages, c'est de pouvoir être simplement « ici et maintenant ». Dans cette dimension peuvent se déployer les émotions liées à l'instant et à un regard plus affûté. L'écriture intuitive nous concentre en ce point.

Puisque nous nous ouvrons à ce qui doit nous chuchoter à l'oreille, nous sommes obligés d'être « ici et maintenant », même si les

informations qui nous parviennent peuvent nous parler du passé ou de l'avenir, ailleurs. La concentration, le geste d'écrire, sont, quant à eux, « ici et maintenant ». Nous pouvons ensuite transposer cette concentration et cette ouverture comme une forme de méditation lorsque nous sommes habitués à les pratiquer. Sans forcément que cela débouche sur une écriture, cela peut être pour nous connecter à notre intuition profonde, dans n'importe quelle situation.

Commencez votre rituel d'écriture.

Concentrez-vous sur « ici et maintenant ».

Regardez-vous dans votre environnement. Prenez de la hauteur, vous volez au-dessus de votre maison, montez encore, au-dessus de votre région, montez encore, au-dessus de votre pays, montez encore et imaginez la Terre et vous êtes un minuscule point. Écoutez le silence de l'Univers et imaginez les milliards d'étoiles...

Demeurez dans cette contemplation un certain temps.

Poussez la contemplation encore et encore, le temps disparaît.

Poussez encore et c'est le lieu qui disparaît.

Vous êtes « ici et maintenant » et en même temps nulle part à aucun moment.

Demeurez encore dans cette paix.

Si/quand vous avez envie de revenir, doucement, graduellement, faites le chemin dans le sens inverse : revenez de l'espace et voyez la Terre, rapprochez-vous et observez votre pays, rapprochez-vous et voyez votre région, rapprochez-vous et voyez votre maison, rapprochez-vous et voyez-vous assis et revenez à vous.

Après un petit moment de recentrage, de reprise de votre corps, d'un « ici et maintenant » concret, notez ce qui vous vient à propos de cette expérience :

.....
.....

Lorsque vous aurez des moments difficiles, vous pourrez faire cet exercice jusqu'à ce que tout disparaisse. Vous pourrez aussi relire ce que vous avez écrit à la suite de l'exercice car cela vous donnera des

indications sur votre ouverture et votre relaxation. Vous pouvez noter à chaque fois que vous faites l'exercice et vous verrez des changements, des évolutions dans cette expérience, car c'est l'occasion de faire un grand vide et de voir ce qui s'élève juste après.

PRATIQUE N° 30 : ET SI RIEN NE SE PASSE...

Et si vous avez l'impression que « ça ne marche pas du tout » ?

Vous avez tenté quelques exercices et malgré tous vos efforts, vous « n'entendez rien ». Vous vous dites que ce n'est pas fait pour vous et que vous avez acheté ce livre pour rien, vous réfléchissez déjà à qui vous allez bien pouvoir l'offrir ? Attendez encore un petit peu.

Premièrement, peaufinez votre rituel d'écriture, rendez-le presque parfait, assurez-vous de ne rien oublier et déterminez un jour et une heure où vous êtes sûr que vous pouvez le faire de manière régulière. Par exemple tous les mardis de 16 heures à 17 heures.

Deuxièmement, au moment d'écrire, essayez d'attraper UN mot insolite au vol qui serait apparu dans votre esprit. Si vous êtes crispé et que c'est le silence absolu, profitez-en pour méditer, c'est rare le silence absolu dans l'esprit, c'est déjà un grand pas en avant ! Si vous avez la chance d'avoir un silence pareil, observez s'il y a des sensations, des émotions qui s'élèvent, vous pouvez les noter.

Troisièmement, répétez l'exercice tous les mardis (ou tous les jours suivant vos disponibilités) et à chaque fois notez peu (un mot, une émotion, une image...), vous verrez que petit à petit il y en aura plus. Cela va peut-être vous prendre plus de temps, mais au bout d'un moment ce n'est pas UN mot mais deux, puis trois qui s'élèveront, ce n'est pas une émotion mais deux, etc. Si vous n'avez pas de mots, soyez attentif, au bout d'un moment cela va arriver.

Si ce n'est pas le silence absolu qui s'élève, mais au contraire un brouhaha immense, essayez de trouver dans ce bazar ce qui est « surprenant », ce qui n'appartient pas au commentaire (type « je n'y arrive pas », « j'ai rendez-vous tout à l'heure avec bidule », « j'ai oublié le pain »...), si un mot, une phrase ou une image sortent de l'ordinaire (« Tiens, un perroquet bleu... Qu'est-ce qu'il vient faire là ? »)... De la même manière, notez, et refaites l'exercice régulièrement, jusqu'à ce que vous repérez à chaque fois l'élément différent qui s'élève dans le brouhaha.

C'est impossible de ne pas y arriver, mais cela peut prendre beaucoup de temps. C'est comme la méditation, tout le monde peut y arriver à force d'entraînement et de motivation. Mais réjouissez-vous si cela est difficile, car vous allez apprendre beaucoup de choses en chemin, sur vous notamment. Dans toute chose, le chemin est aussi passionnant et formateur. L'idée est de garder la réjouissance, la fraîcheur de l'esprit et la confiance qu'on peut y arriver.

Un commentaire a surgi dans votre tête en lisant cette dernière phrase ? Notez-la :

.....
.....
.....

C'est comme cela qu'on fait !

REMERCIEMENTS, GRATITUDE À L'UNIVERS

Après chaque pratique, je vous invite à remercier. Envoyer de la gratitude à l'univers est très bénéfique à plusieurs endroits. Tout d'abord c'est important de remercier ceux qui vous ont inspiré, envoyé ces messages, car plus vous serez reconnaissant, plus vous recevrez. Si vous n'y croyez pas, remerciez l'univers ou tout ce qui est plus grand que vous pour ce que vous avez reçu, cela revient à remercier votre inconscient, votre âme, votre moi supérieur, cette part de vous-même qui sait mieux que vous... Et cela vous sera bénéfique aussi, car il faut avoir de la gratitude pour soi-même. Toutes ces bonnes vibrations se décupleront à l'infini et démultiplieront les étoiles...

CONCLUSION

Pratiquer l'écriture intuitive permet de s'ouvrir à un monde plus grand. Le nôtre tout d'abord, qui peut révéler de nombreux secrets ou des recoins cachés dans notre intériorité, pour finalement arriver à se connecter à l'univers, à une source inépuisable d'expressions, largement plus vaste que nous. Pratiquer l'écriture intuitive est un entraînement qui permet de développer un ensemble de qualités et de ressources connectées à cette pratique, comme la méditation, l'ouverture à l'intuition, la découverte des champs subtils et, qui sait, la connexion à d'autres êtres, des guides, des anges... Ensuite, les possibilités sont immenses, car l'écriture est un domaine infini. Chacun développera ce qu'il souhaite, du poème au roman, de l'essai à de simples phrases connectées, des rêves multiples à de vraies guidances dans la vie.

Mais surtout, soyez patient ! L'écriture intuitive est un mécanisme à développer, et nous sommes tous différents face à cette pratique. Ce qui est sûr, c'est que si vous êtes motivé, vous aurez des résultats, il faut persévérer et s'entraîner régulièrement. Il est dit que neurologiquement, on change ou on acquiert une habitude au bout de vingt et un jours. Alors lancez-vous un défi de vingt et un jours

d'affilée d'écriture intuitive, même sur des sessions courtes et voyez ce qui advient au vingt-deuxième jour.

Appropriiez-vous cet ouvrage et développez votre méthode, vous allez à coup sûr en apprendre davantage sur vous-même.

Je vous souhaite une bonne écriture...

REMERCIEMENTS

Remerciements à mes soutiens sans faille : Sandrine Navarro, Myriam Bendhif-Syllas, Éric Dudoit, Alice Trotot, Claire Thomas et Cendrine Gabaret.

Et mes guides de lumière...



Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection ésotérisme** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : www.editionsleduc.com

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs... Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : <https://www.editionsleduc.com/inscription-lettre-d-information>

Les éditions Leduc

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris



Retour à la [première page](#).