

Fabienne Maillefer

SE RELIER AU VIVANT PAR L'INTUITION

Exercices pratiques pour communiquer
intuitivement avec le monde animal, végétal,
minéral et les esprits de la nature

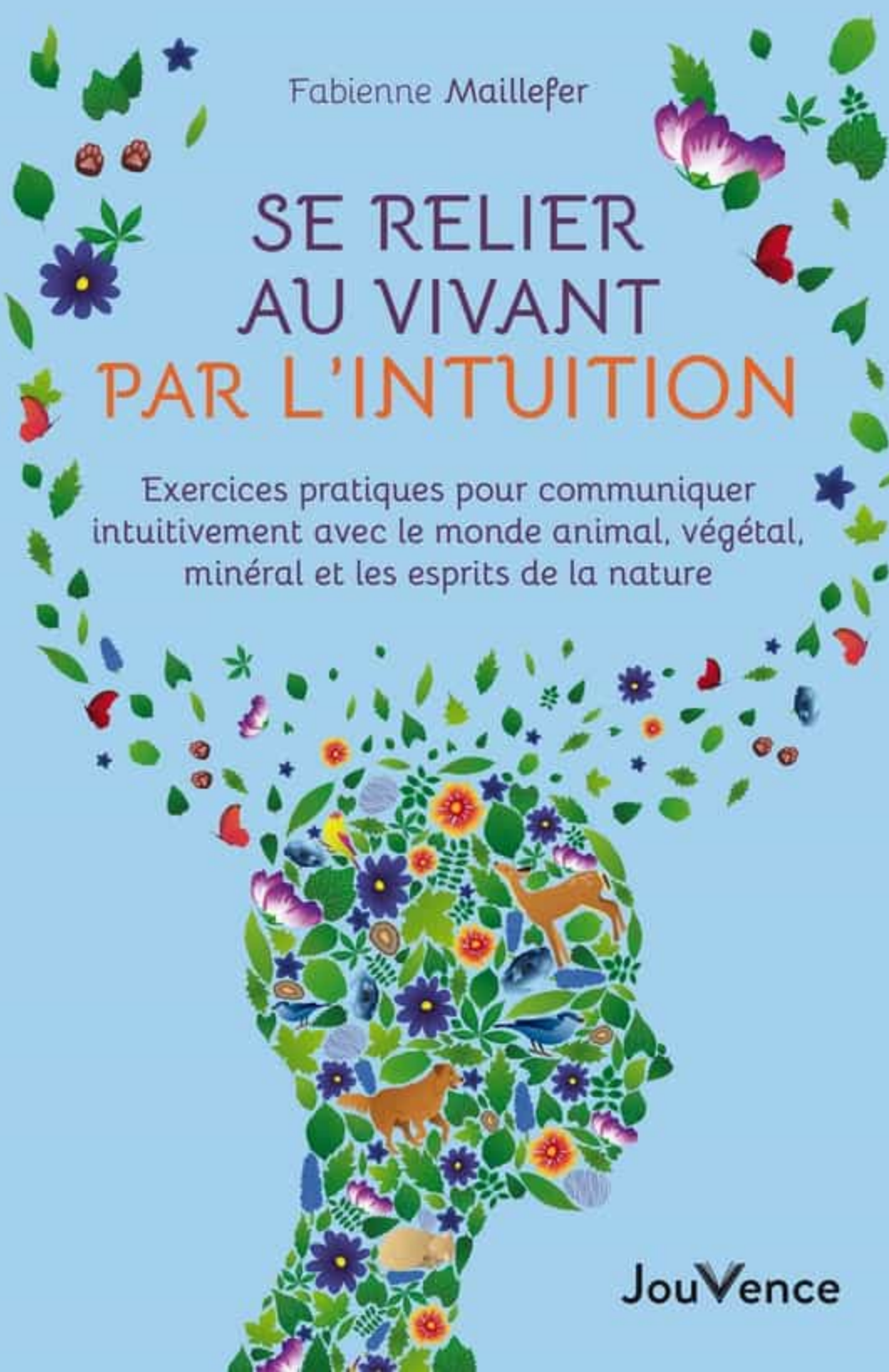


JouVence

Fabienne Maillefer

SE RELIER AU VIVANT PAR L'INTUITION

Exercices pratiques pour communiquer
intuitivement avec le monde animal, végétal,
minéral et les esprits de la nature



JouVence

Fabienne Maillefer

SE RELIER AU VIVANT PAR L'INTUITION

**Exercices pratiques pour communiquer intuitivement
avec le monde animal, végétal, minéral et les esprits de
la nature**

JouVence

Éditions Jouvence

Route de Florissant 97 – 1206

Genève — Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2022

© Édition numérique Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88970-060-8

Catalogue gratuit sur simple demande.

Couverture : Pauline Tacik

Mise en page intérieure : Frank Pitel

Illustrations : pp. 15, 28, 98, 132, 139, 143, 145, 151, 153, 154, 210, 211, 212,
213 (haut), 216, 217, 218, 220, 221 : ©Pixabay,
pp. 166, 219, 223 : © Fabienne Maillefer,
p.167 : illustrations tirées de Canva, p. 213 (bas) : © ORTF – Gaumont (DR)

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

PARTIE 1 : POSER LES FONDATIONS DE SON INTUITION

Introduction

La télépathie

Développer son intuition : un état d'esprit

Don ? Compétence ? Quelle est la différence ?

Les objectifs de cette formation éclair

Intuition et déduction

Les fausses croyances

Utilisation des QR Codes

Exercice 1 – Jour 1 – Apprendre à se relaxer

Comparons ce qui est comparable

Podcast N° 1 – Méditation N° 1

Une fois revenu dans la réalité ordinaire, assis sur votre chaise

Évaluer ses sensations et les émotions qui en découlent

Mon cahier de sensations

Exercice 2 – Jour 2 – Le sens du toucher

Recevoir des informations sensorielles

Diriger son attention (focus)

Avoir envie de vivre une expérience nouvelle

Comment l'état modifié de conscience permet d'ETRE plutôt que de FAIRE

Les ingrédients du jour

Éviter les pièges

Exercice 3 – Jour 3 – L'odorat et le goût

Mettre en place les fondations

Les croyances limitantes
Les vingt croyances limitantes les plus courantes
MES croyances limitantes
Les ingrédients du jour
Et si vous êtes à deux ou en famille

Exercice 4 – Jour 4 – L'ouïe

Entendre, écouter : quelle différence ?
Les ingrédients du jour
Mon résumé

Exercice 5 – Jour 5 – La vue

Démystifier les croyances
La vision à distance : une histoire de conscience ?
Voir dans le futur ?
Qu'est-ce qui nous permet de dire qu'une chose est réelle ?
La conscience dans ou hors du cerveau ?
Comment « voir » lorsqu'on fait de l'intuition ?
Les ingrédients du jour

Exercice 6 – Jour 6 – L'imagination

L'imagination est le moteur de l'intuition
Se défaire de ses a priori
Quel imaginaire êtes-vous ?
L'imagerie mentale
Les ingrédients du jour
Podcast N° 2 – Méditation N° 2

Exercice 7 – Jour 7 – Renforcer les acquis

La théorie du renforcement
Et le plaisir dans tout ça ?
Reconnaître n'est pas connaître
Récupérer des souvenirs
Le contexte environnemental
Les ingrédients du jour

Exercice 8 – Jour 8 – Pallier les bugs

Les risques de l'état méditatif ou état modifié de conscience

Les bugs qui peuvent survenir

Comment faire pour remédier aux bugs

Les ingrédients du jour

Conclusion de la première partie

Ce qu'il est important de retenir

PARTIE 2 : À LA RECHERCHE DE SON AUTONOMIE INTUITIVE

Introduction

L'intuition : un monde complexe, une éthique indispensable

Préambule

Le monde animal

Exercice A.1 – Cible

Poser les bonnes questions pour activer le focus sur la cible

Exercice A.2 – Cible

Exercice A.3 – Les deux oreilles

Le monde végétal

Exercice V.1 – Cohérence cardiaque

Les ingrédients de l'exercice

Exercice V.2 – Cueillette de champignons

Les ingrédients de l'exercice

Exercice V.3 – L'eupatoire pourpre

L'eupatoire pourpre

Questions à l'eupatoire pourpre

Le monde minéral

Exercice M.1 – Un morceau de mur

Exercice M.2 – Cible

Exercice M.3 – Cible

Les esprits de la Nature

Présences et formes

Mesures et clair-ressenti

Exercice E.1

Les techniques d'immersion

Adresses en Suisse

Adresses en France

Exercice E.2

Exercice E.3

Conclusion

Le chemin de l'acquisition de nouveaux savoirs

Et l'ego dans tout ça ?

Bibliographie

Livres

Références Internet et sites

Mon cahier de notes

Notes

Réponses aux exercices proposés dans la Partie I

Exercice 1 – Jour

Le test de la danseuse

Exercice 5 – Jour

Le paysage

Exercice 7 – Jour

Exercice 8 – Jour

Réponses aux exercices proposés dans la Partie II

Exercice A.1 – Cible

Exercice A.2 – Cible

Exercice A.3

Exercice V.3

Exercice M.1

Exercice M.2 – Cible

Exercice M.3 – Cible

Exercice E.2



Partie 1

Poser les fondations de son intuition





“ *L’esprit humain est comme un parapluie : il marche mieux lorsqu’il est ouvert. »*

Darry Cowl

INTRODUCTION

Vous me connaissez peut-être ou non, je m'appelle Fabienne Maillefer et j'ai fondé l'École de la Conscience (EdC). Spécialisée dans l'éducation à l'environnement depuis plus de vingt ans, il était naturel pour moi que l'EdC voie le jour. L'École de la Conscience a pour vocation de nous relier à la Terre et au Vivant différemment, avec plus d'intuition et moins de mental. Psychopédagogue, hypnothérapeute, mais aussi homéopathe, naturopathe et scientifiquement curieuse, ma quête depuis toujours est de chercher à réunir l'invisible et la science.

Depuis mon plus jeune âge, j'ai conscience que je vois des choses que d'autres ne voient pas, que je comprends des événements de manière anticipée et que mon intuition est un véritable outil au quotidien. Celle-ci m'a permis de développer les enseignements autour de la communication animale intuitive, dont j'explique le parcours de manière détaillée dans un livre consacré spécifiquement à ce sujet¹.

Je lis déjà les sourires commençant à se dessiner sur certains visages, vous êtes aussi de ces gens-là, qui comprennent avant d'avoir vu ? qui ressentent avant d'avoir touché ? Vous faites alors partie des personnes à qui l'on attribue « un sixième sens », qu'on regarde avec envie, parfois méfiance et auxquelles la science s'intéresse de plus en plus. En effet, depuis une dizaine d'années, le mondescientifique et notamment les biotechnologies se penchent sur les « intuitifs », cherchant à découvrir qui ils sont et comment ils font. L'armée américaine s'est intéressée depuis les années 1970 à développer les capacités intuitives de certains, utilisant ainsi des *remote viewers*, c'est-à-dire des gens capables de voir à distance.

Je vais vous le dire, c'est simple et compliqué à la fois : lorsque vous utilisez votre intuition, vous utilisez en premier lieu vos compétences à faire émerger en conscience la multitude d'informations corporelles permanentes que vous recevez. Ces sensations, vous allez les « traduire », les interpréter

sous forme d'images, de sons, d'odeurs, etc., afin de donner un sens à ce que vous avez capté, de manière souvent inconsciente.

Durant toutes ces années d'enseignement de la communication animale intuitive, du dialogue avec tout ce qui vit et donc avec la Nature en général, j'ai essayé de convaincre mes élèves que **nous étions tous des êtres intuitifs**, donc capables d'utiliser cette intuition à différentes fins, et notamment en télépathie animale, appelée aussi communication animale intuitive.

À partir de nombreuses formations suivies dans le domaine du développement des perceptions extrasensorielles, de la physique quantique, de la géobiologie, mais aussi en neuropsychologie, j'ai décidé de créer un programme pour permettre à tous de devenir plus intuitif et de développer de possibles connexions intuitives avec tout ce qui vit... en huit jours chrono !

Cette méthode a été testée sur plusieurs centaines de personnes. Je les ai invitées à jouer avec des exercices comparables à ceux exposés dans ce guide. Les résultats ont été surprenants !

Je vous propose donc de suivre les propositions du livre et même à tester des exercices « grandeur nature » sur le terrain.

Le livre comporte donc deux parties : une première qui va vous amener en huit jours ou huit étapes à développer vos capacités sensorielles afin d'ouvrir votre intuition et vos capacités télépathiques. La seconde est un condensé de petits exercices à tester en situation dans votre quotidien. Vous aurez alors la possibilité d'appliquer la méthodologie proposée pour communiquer télépathiquement avec le monde animal, mais aussi avec les arbres (le monde végétal), le monde minéral, les esprits de la Nature, etc. Une communication intuitive avec tout ce qui vit, ça vous dit ?

La télépathie

La définition que je donne et enseigne de la télépathie (pour ma part, je n'utilise plus ce terme, bien qu'il soit compris du grand public, je préfère parler d'intuition, car c'est le terme générique) est avant tout celle d'être capable de se relier de cœur à cœur ou d'âme à âme à un être vivant, qu'il

soit animal, végétal, mais aussi tout ce qui vit dans la Nature. Je n'aborderai pas les notions de télépathie entre humains, bien qu'elles existent et soient sous-jacentes. Si vous regardez dans un dictionnaire, la télépathie est considérée comme un hypothétique échange d'informations entre deux êtres vivants à travers d'autres canaux que la parole ou toute interaction sensorielle. Il y a donc depuis fort longtemps (l'origine du mot « télépathe » est grecque et signifie ressentir, éprouver de loin ou à distance) une acceptation de la possibilité que nous aurions, nous, humains, de pouvoir communiquer par d'autres voies que celles utilisées habituellement. Mais est-il réellement important de définir et de savoir de quoi il en retourne ou faut-il plutôt apprendre à expérimenter et à utiliser cet outil à la portée de tous ?

J'ai eu surtout envie ici de développer le fait que **l'intuition n'est pas un don, mais une compétence qui se développe et que la télépathie en est une parmi des milliers d'autres offertes par l'intuition**. Cette idée de pouvoir échanger sans paroles entre deux êtres vivants attire l'Homme depuis toujours. C'est une compétence que nombre d'entre vous ont déjà expérimentée lorsque vous pensez ce que l'autre pense ou l'inverse. En fait, c'est une possible connexion entre deux champs de conscience. Tout cela sera abordé dans cet ouvrage. Quel que soit le terme utilisé : télépathie, vision à distance, prémonition, hypersensibilité, etc., c'est du pareil au même, et là, je crois que vous l'avez compris, tout désigne la formidable compétence que nous possédons : **l'intuition**.

Je vous propose donc de l'utiliser en suivant cette formation développée sous forme d'un chapitre par jour et qui se déroule sur huit jours. Vous pouvez prendre rendez-vous dans votre agenda quotidiennement pour lire et réaliser les exercices proposés ou espacer vos rencontres avec vous-même selon vos disponibilités. Ce qui est important, toutefois, c'est que vous suiviez les exercices et les explications mentionnées dans ce livre, **dans l'ordre chronologique des chapitres et non de manière aléatoire**.

Vous trouverez, un jour après l'autre, des exercices à faire pour développer et surtout utiliser votre intuition, pas à pas. Car, pour développer son intuition, il faut se glisser dans la peau d'un explorateur découvrant un nouveau continent. Ce continent-là, cette nouvelle planète, c'est notamment

vos corps, vos perceptions, et vous allez apprendre à les apprivoiser progressivement. Au bout de ces huit étapes, vous aurez développé des capacités sensorielles et intuitives vous permettant de percevoir sans voir, de reconnaître sans connaître, de comprendre sans apprendre. Bref, tout ce qui fait de vous l'être intuitif qui sommeille en vous et que vous ne soupçonniez pas (encore) être. C'est alors que la seconde partie du livre va vous permettre de mettre en application tous les acquis développés précédemment.



Vous trouverez un cahier de notes à la fin de cet ouvrage, pour écrire les ressentis perçus sur le terrain, lors des exercices en immersion.

Ah oui, il faut que je précise encore que sous le terme « intuition », vous trouverez aussi la clairvoyance, la clairsentience, la clairaudience, la claireinformation, la clairkinesthésie, la médiumnité et autres termes un peu obsolètes aujourd'hui puisqu'on sait maintenant que toutes ces facultés sont issues... de l'intuition. Nous allons dépoussiérer tout cela ensemble !

Ainsi, depuis que les scientifiques se sont penchés sur ce phénomène (grâce aux progrès des neurosciences) tous ces termes un peu « poussiéreux » ont été mis au placard et on s'entend sur un seul terme commun : l'intuition. Pour info, il est intéressant de savoir que l'Université de Stanford aux USA, renommée pour l'excellence de ses formations, notamment en psychologie, a ouvert une chaire de psychologie intuitive. Bluffant, non ? En Europe, de plus en plus de chaires universitaires s'intéressent à ces phénomènes qui, en réalité, sont issus de nos compétences intuitives, mais qui sont encore classés à tort comme paranormaux. Le monde scientifique cherche aujourd'hui à comprendre cette ressource que nous possédons tous en nous, mais qui a été associée jusqu'ici au monde des sorciers, des voyants et des charlatans. Par exemple : un intérêt croissant pour l'existence d'une conscience prénatale amène à de nouvelles recherches autour de la télépathie, ou intuition. Je participe à l'une d'entre elles en ce moment, ainsi

que d'autres personnes « douées d'un sixième sens » comme nous sommes joliment nommées.

La science commence enfin à reconnaître que nous sommes un corps et un esprit liés et que l'intuition n'est plus l'apanage de quelques illuminés sur terre. Ouf ! On est au XXI^e siècle, il était temps !

DÉVELOPPER SON INTUITION : UN ÉTAT D'ESPRIT

Une seule règle pour développer votre intuition : votre état d'esprit ! Si vous avez l'intention de réussir tous les exercices intuitifs que vous ferez, tout en reconnaissant que vous débutez et donc que vous acceptez de faire des erreurs, **votre intuition se mettra à votre service.**

Vous pouvez suivre des dizaines de formations, si votre état d'esprit n'est pas branché sur le mode « gagnant », les résultats seront à la hauteur de ce que vous pensez ! Ce qui empêche nombre d'entre vous d'avoir accès à votre intuition, ce sont les obstacles de votre vécu, de vos expériences, de votre éducation, de vos représentations, de vos peurs, de vos jugements et des croyances que vous vous êtes construits autour. Ce que vous allez découvrir ici, c'est comment fonctionne l'intuition et comment vous débarrasser de vos croyances limitantes.

Le travail de l'intuition peut être comparé à celui d'un sportif de haut niveau : pour pouvoir développer son art, ce sont la rigueur et la répétition du même mouvement qui sont la clé de la réussite. Par conséquent : **je m'exerce et je m'exerce et je m'exerce encore !**



Don ? Compétence ? Quelle est la différence ?

Si je vous dis que le don est quelque chose que l'on reçoit, alors que la compétence est quelque chose qui peut se développer ? Là est toute la

différence, du moment que **l'intuition n'est pas un don tombé du ciel**, cela veut dire que TOUT LE MONDE peut être intuitif. Chouette, non ? Encore faut-il que vous « dégommez » votre première croyance limitante à ce sujet : si vous êtes persuadé que l'intuition est un don et que les fées ne se sont pas penchées sur votre berceau, ou que c'est quelque chose réservée à d'autres, alors laissez tomber et changez de livre, ou... donnez-vous une chance d'essayer et vous verrez bien.

Aussi loin que je me souviens, j'utilise mon intuition au quotidien. Avec les différents « trucs » que je vais vous donner, vous allez voir que la vôtre « décollera » vite, j'en ai vu très rapidement les progrès sur des centaines de mes élèves. Vous n'avez que deux choses à faire :

- suivre la méthodologie proposée;
- vous dire que l'intuition n'est pas une chose réservée à votre voisin, mais que **vous ÊTES un ÊTRE INTUITIF**.

Les objectifs de cette formation éclair

- Devenir (plus) télépathe, donc plus intuitif, en huit jours chrono !
- Permettre à chacun de découvrir qu'il possède des compétences intuitives.
- Comprendre les mécanismes qui mènent au développement de l'intuition et de la télépathie.
- Faire la différence entre intuition et déduction.
- Se libérer des fausses croyances à propos de l'intuition.
- Tester vos nouvelles compétences avec la Nature et tout ce qui vit autour de vous.

Tout un programme, hein ? Eh bien, c'est VOTRE PROGRAMME ! En huit jours chrono !

Intuition et déduction

Commençons déjà par poser le décor : **nous sommes tous doués d'intuition et de facultés déductives, mais souvent, nous mélangeons les deux choses.**

Ce qui a permis à l'humain de progresser, de découvrir de nouvelles techniques, de nouveaux systèmes de pensée, ce sont avant tout ses facultés intuitives.

N'est-il pas pertinent que l'homme des cavernes ait plutôt utilisé son intuition pour se sortir de situations critiques ou simplement pour améliorer son quotidien ? Vous me direz : « Oui, mais la découverte du feu, ce n'est pas de l'intuition. »

Effectivement, il s'agit de déduction à partir de l'observation, mais probablement aussi d'une bonne dose d'intuition pour réussir à trouver qu'en frottant fortement deux pierres entre elles ou deux morceaux de bois, on arrive à faire jaillir une flamme. Quand l'intuition précède la déduction et le raisonnement, alors les découvertes et l'*eurêka* ! peuvent fonctionner et amener des solutions auxquelles personne n'aurait pensé jusque-là. Mais l'erreur la plus fréquente chez l'intuiteur² débutant, c'est de commencer à chercher une solution sans avoir interrogé au préalable ses ressentis. Et, dans une société où tout doit être maîtrisé et contrôlé, la déduction a tendance à prendre le pas sur l'intuition !

Vous allez peut-être avoir des difficultés à me croire, mais l'imagination, c'est de l'intuition. On a relégué sous nos latitudes le monde imaginaire aux artistes, aux écrivains, aux conteurs et, bien sûr, au monde de l'enfance. Et pourtant, **l'imagination est bien une forme exprimée de l'intuition.** C'est bien en cela que la culture, sous n'importe quelle expression, existe depuis que l'humain est sur terre. C'est cette partie si importante de nous-mêmes que nous exprimons à travers notre créativité, elle-même alimentée par notre imagination, moteur de notre intuition.

Prenons le roman à succès dont tout le monde a entendu parler : *Harry Potter*. Son auteure, J.K. Rowling, a simplement suivi et écouté son imagination, son intuition. L'histoire serait d'ailleurs née après un séjour passé à l'Arthur Findlay College à Stansted en Angleterre, haut lieu du développement de l'intuition depuis 1964.



L'intuition serait donc un produit issu d'une **compétence de notre cerveau**, différente des capacités cognitives (ce qu'on qualifie d'intelligence).



Ce qui différencie l'intuition de la déduction, c'est le processus. Pour la première, il est souvent spontané, inattendu et fugace. Pour la seconde, il est le produit d'une réflexion, d'un processus cognitif. En réalité, nous avons besoin des deux processus afin de « faire quelque chose » des informations intuitives reçues, **mais pas en même temps**.

En quelque sorte, lorsque je reçois une information intuitive, je n'ai souvent pas conscience que c'est de l'intuition. C'est au moment cette information vient à mon esprit que je vais pouvoir, grâce à une réflexion ou à mon bon sens, déduire et mettre en place l'information intuitive.

Ce n'est pas clair ?

Un exemple

Vous êtes allongé tranquillement dans votre jardin, à la plage, en plein *farniente*. Vos pensées vont et viennent sans que vous ayez à vous en préoccuper, et puis là, sans crier garde, vous avez une idée, ou plusieurs d'ailleurs. Cette idée, lorsque vous la recevez, elle arrive à vous à l'état brut, sans réflexion. C'est une idée issue de votre intuition (votre imagination, diront certains, mais qu'importe, puisque l'une est indissociable de l'autre). Puis, lorsque vous prenez cette idée pour en faire quelque chose, vous enclenchez des processus cognitifs. C'est ainsi que les inventeurs, qui se comptent par milliers dans le monde – à tel point qu'on leur a dédié de nombreux salons des inventions –, procèdent pour mettre en forme les « idées issues de leur imagination, donc de leur intuition ».

Encore un autre exemple : dernièrement, j'ai eu le sentiment que quelqu'un de très proche d'une de mes amies n'allait pas bien, c'est comme si son nom occupait toute ma tête. Inquiète, je lui envoie un SMS pour savoir si

tout va bien. Elle s'en amuse et me dit qu'elle est dans sa voiture avec sa fille (ma filleule) qui hurle comme jamais et qui a un très gros chagrin. Vraisemblablement, ma filleule faisait parvenir sa détresse à travers le canal installé entre nous. Mon intuition ne m'a pas donné le nom de ma filleule, mais m'a renseignée sur le lien qui unit cette amie et le proche qui était affecté, à savoir sa fille.

Dans cette situation, je n'essaie pas de comprendre, mais plutôt de valider mon ressenti. La compréhension n'est d'ailleurs pas indispensable, si elle vient ensuite, tant mieux, mais ce n'est pas toujours le cas.

L'intuition peut se révéler à nous de plusieurs manières qui peuvent être la fois visuelles, auditives, kinesthésiques, olfactives, etc., ou le tout à la fois. Lorsque vous avez des prémonitions³ ou que vous imaginez quelque chose et que cela se passe de manière fortuite, sans volonté propre, on peut alors considérer cela comme de l'intuition.

Ce qui est malheureux, c'est que dans nos sociétés dites civilisées, la notion d'imagination est très péjorative. Elle ne peut concerner que les enfants, certains écrivains, peintres, musiciens, artistes en tout genre et à l'école, souvent, les élèves perturbateurs d'une classe dont on dit qu'ils sont « doués d'imagination ». L'imagination est le produit de l'idée. Plusieurs idées égalent l'imagination.

L'intuition est donc l'ensemble des idées imaginaires, qui sont le produit de notre inconscient.



Les fausses croyances

Ce que l'expérience de l'enseignement du développement de l'intuition m'a démontré, et j'y ai déjà fait allusion tout à l'heure, c'est la somme des croyances qui lui font obstacle.

- L'intuition, c'est pour les filles.
- L'intuition, c'est un don.
- L'intuition, ça n'existe pas. Ce sont des choses qu'on se raconte.
- L'intuition ne peut pas s'apprendre.
- L'intuition tient du hasard. Elle n'arrive pas sur demande.
- L'intuition, ça ne peut pas se commander.
- L'intuition ne peut être issue que d'un long processus de vie.
- L'intuition, c'est pour les peuples premiers. Ça va si tu vis dans la Nature.
- L'intuition, c'est comme l'imagination : ça va, ça vient.
- L'intuition ne peut pas se travailler, car elle n'existe nulle part dans notre corps et dans notre cerveau.
- L'intuition, c'est dangereux, car ça fait faire des choix souvent irrationnels.
- L'intuition, c'est un truc réservé aux personnes qui veulent bien y croire.
- L'intuition, c'est juste du mentalisme : tu observes bien et tu en tires des déductions.
- L'instinct, c'est mieux que l'intuition.
- Etc., etc., etc.

La liste n'est pas exhaustive, et de loin.

Donc, si vous avez coché l'une ou l'autre de ces affirmations et croyances, la première chose à faire en les lisant est d'accepter inconditionnellement de « jouer le jeu » et de vous donner ainsi une chance d'être (plus) intuitif.

Afin de démarrer ce processus de huit jours, vous allez quotidiennement faire un petit exercice qui va vous mettre en condition. À la fin des étapes, vous aurez fait de nombreuses expériences positives et validées et serez obligé d'y croire, car vous en aurez la preuve à travers les réponses qui se trouvent en annexe de cet ouvrage.

Pour suivre le programme, il vous faut une plume, un stylo-feutre, un crayon – ce que vous aimez utiliser pour écrire. À la fin de chaque exercice

quotidien, vous pourrez noter vos impressions, vos ressentis et suivre votre évolution au cours des huit jours. Mais vous pouvez aussi vous munir d'un carnet de notes, si possible de format A4 ou de feuilles volantes que vous rangerez bien dans un classeur, car l'intuition nécessite une méthodologie et de l'application. Je vous invite à conserver le cahier de notes à la fin du livre pour les exercices sur le terrain.

« Bof », dites-vous ?

Mais je n'ai pas encore tout dit : vous allez apprendre à devenir télépathe, intuitif, **en vous amusant**.

C'est parti, voici votre premier exercice ! Avant de commencer, voici comment utiliser les QR Codes qui se trouvent dans cet ouvrage.

Utilisation des QR Codes

Tout au long du livre, vous trouverez des liens Internet et des QR Codes qui vous renvoient à des images, des vidéos ou des podcasts vous permettant de réaliser les différents exercices proposés. Et puis si vous préférez, nous avons aussi inséré à la fin de l'ouvrage des mignatures des photos sur lesquelles vous avez intuition. Il est alors important que vous n'en preniez pas connaissance avant de faire l'exercice !

Pour pouvoir les utiliser de manière efficace, voici comment procéder.

- **Si vous possédez un téléphone portable ou une tablette de type Iphone (Apple)** alors il suffit d'ouvrir l'application photographique et de fixer avec votre objectif le QR-Code, celui-ci vous renvoie automatiquement vers le contenu lié au code numérique. Vous pouvez également télécharger l'application gratuite qui vous permet de scanner votre QR-code, les deux solutions fonctionnent.
- **Si vous posséder un téléphone portable ou une tablette de type Androïd**, alors vous pouvez télécharger l'application gratuite qui vous permet de scanner votre QR-Code
- **Si vous ne pas souhaitez utiliser le système de QR-code**, il vous suffit de recopier dans votre ordinateur le lien Internet qui est inscrit sous chaque QR-code.



Nota bene : Afin que les choses soient plus simples d'utilisation, vous trouverez, pour tous les exercices à réaliser dans la première partie de ce livre, un lien général qui vous permet d'accéder à une page avec l'ensemble des exercices répertoriés : <https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>

C'est le même QR Code qui vous permet d'y accéder, le voici :



EXERCICE 1 – JOUR 1

APPRENDRE À SE RELAXER

Premier des huit jours ou étapes qui vont vous permettre d’être plus intuitif et de développer vos compétences télépathiques. Je vais vous apprendre pas à pas à découvrir comment mettre à votre service vos capacités intuitives !

Tout d’abord, un petit peu de théorie, car, pour convaincre votre mental, la partie de votre cerveau qui contrôle tout, dirige, analyse – et surtout critique –, il faut que cette partie-là comprenne de quoi il s’agit pour « lâcher », comme on dit souvent. En fait, la notion de « lâcher-prise » repose avant toute chose sur la confiance que votre mental veut bien accorder ou non aux exercices proposés. Ce rapport de confiance – pour votre cerveau contrôlant – est **basé sur la compréhension, et surtout, le sens** qu’il peut donner à ce que vous lui proposez de faire.

Compris ?

Comparons ce qui est comparable

Vous allez découvrir que j’adore faire des analogies, car j’en fais tout le temps dans ma tête lorsque je reçois des savoirs nouveaux. En fait, savez-vous que notre cerveau fonctionne sur deux modes distincts, bien qu’ils soient (heureusement) reliés entre eux : un mode analytique et un mode analogique. Certains diront aussi « cerveau gauche » et « cerveau droit ».

Lorsque nous nous branchons sur notre cerveau gauche, nous sommes alors plus « analytiques », c’est-à-dire mathématiques. En fait, notre hémisphère gauche⁴ est le siège du langage, des chiffres, mais aussi de la parole, de l’écriture. C’est cette partie de notre cerveau qui va produire une pensée plutôt séquentielle et qui, en reliant un mot, des chiffres, etc., construit

progressivement un raisonnement. C'est aussi notre cerveau gauche qui va actionner la logique et l'analyse des choses.

Quant à l'hémisphère droit, ce serait celui qui peut percevoir la pensée sans langage (*télépathie*), c'est la partie qui rêve, qui est liée à l'imagination, à l'intuition, à l'espace, mais aussi... à la synthèse. Le cerveau droit fonctionne de manière analogique, puisqu'il va associer plusieurs concepts en liant entre eux les éléments disparates. C'est le cerveau, comme j'aime à dire, qui cueille les pommes sur le pommier et qui finalement fait la synthèse du tout en constatant que le tout, c'est le pommier. Le fonctionnement analogique permet, face à un savoir nouveau, d'aller chercher des savoirs (*concepts*) déjà connus et maîtrisés (*si possible*) pour comprendre et intégrer les données nouvelles et les relier entre elles.

Voici un petit test visuel qui va vous permettre de découvrir avec quelle partie de votre cerveau vous fonctionnez d'emblée : cerveau gauche ou cerveau droit ? Demandez-vous dans quel sens vous voyez tourner la danseuse. Est-ce dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse ? Ne réfléchissez pas et regardez. Ne vous rendez pas encore à la fin du livre pour la réponse, mais notez dans quel sens tourne la danseuse !

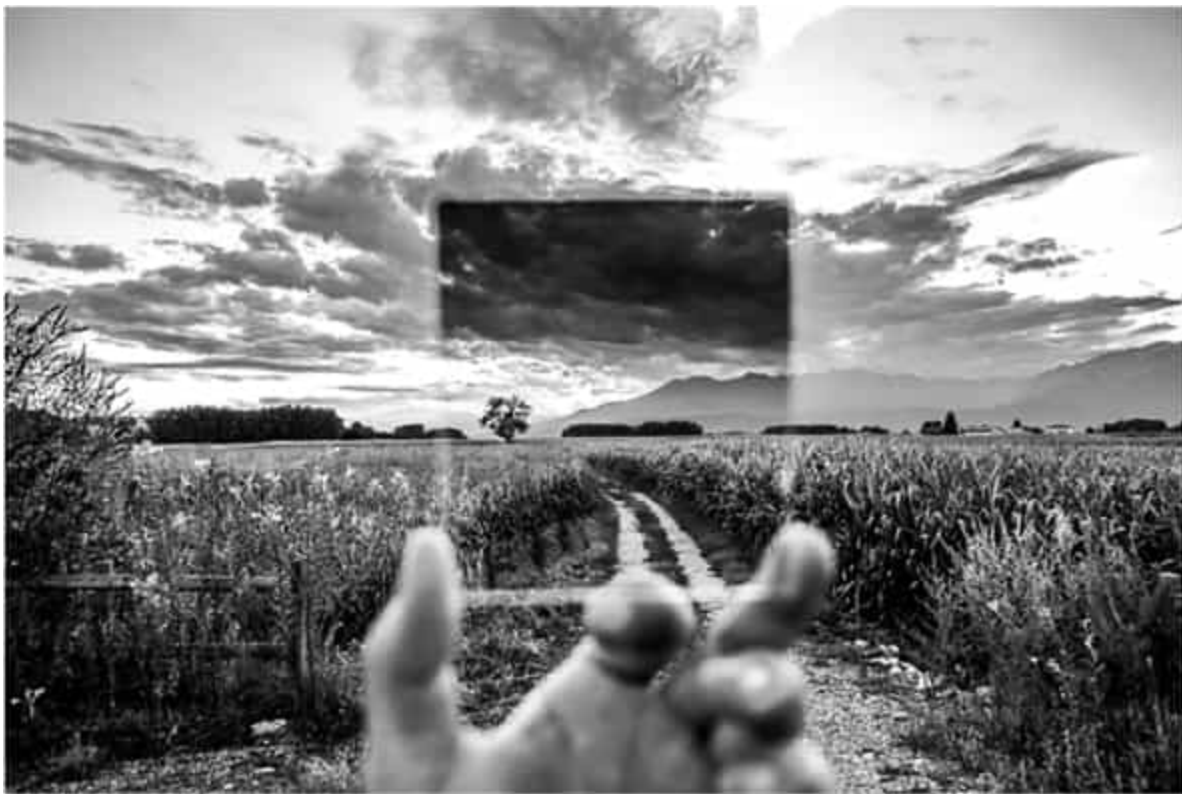


Pour accéder à la danseuse, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet : <https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>.

C'est fait ? Alors, c'est parfait, passons encore à quelques informations de compréhension, parce que votre cerveau mental a besoin de donner une direction à tout ce que vous allez faire durant ces huit chapitres. Votre mental, comme on l'appelle également, a besoin d'être associé à la démarche que vous entreprenez, sinon, comme un parent qui veille sur son enfant, il va se mettre en travers de votre chemin et bloquer le processus.

Dans mes formations, j'entends souvent les gens me dire : « On ne pourrait pas faire que des exercices, sans théorie ? » En fait, si les exercices fonctionnent, c'est parce que votre cerveau cognitif a été PRÉPARÉ à ce que cela fonctionne. Ce sont les éléments théoriques qui ont permis à cette partie qui raisonne, qui a besoin de logique et qui analyse et critique d'être « rassasiée » et d'autoriser un certain relâchement pour que votre partie onirique, imaginative et donc intuitive puisse faire son travail et réaliser les exercices proposés.

C'est une histoire de filtre, d'une certaine façon. Pour que le filtre soit « clair » et que je puisse « voir à travers », il faut que j'y sois « autorisée » par mon mental. Nous verrons que ce laissez-passer, qui me permet de voir en transparence une autre partie de la réalité, est complètement lié à l'état de conscience dans lequel on se met.



5

Vous pouvez dès à présent jeter à la poubelle tous les présupposés et autres légendes urbaines qui veulent qu'il faut travailler très dur pour « lâcher

prise » et que seule une élite de méditants actifs (je me moque un peu, j'avoue) peut arriver après des années d'exercices à un état tel qu'il est possible d'accéder à son intuition.

Mais ce n'est pas du tout comme cela que ça fonctionne. Quelques conditions préalables sont requises toutefois :

1. Une question d'état d'esprit

Vous vous souvenez que, dans mon texte d'introduction, je vous parlais de votre état d'esprit et du fait qu'il vous appartenait à vous seul de vous brancher sur « **le verre à moitié plein** » plutôt que sur « le verre à moitié vide ».

Ainsi, ce premier exercice est là pour vous aider à vous conditionner positivement, et surtout à poser une intention de réussite dans votre démarche intuitive. Le plus important, c'est que vous preniez les exercices proposés comme un jeu... sans enjeu.

2. Une méthodologie rigoureuse

Bien que de nombreuses personnes soient persuadées que l'intuition est quelque chose de l'ordre de la magie et que, forcément, cela appartient aux autres, dans la réalité, votre cerveau et votre corps travaillent et permettent ainsi l'émergence d'informations intuitives.

Comme votre cerveau est formaté de telle manière qu'il déteste les changements et qu'il aime l'ordre et l'organisation, la plupart des « échecs » que j'ai pu voir ces vingt dernières années sont liés à un manque de rigueur et de suivi méthodologique. Donc...

3. Se mettre dans la peau d'un intuitif intuiteur

Je vous invite, avant de commencer tout exercice, à vous « habiller en intuiteur » et l'habit de l'intuiteur est **énergétique**, c'est-à-dire conditionné par la pensée qui va émettre autour de vous « de bonnes ondes ». Oui, alors là, je vois quelques sourires se dessiner sur les visages. J'ai conscience que la notion d'énergie est un peu employée à toutes les sauces. Dans ce cas

précis, on va parler d'énergie positive de conditionnement. Vous savez, c'est ce que font les sportifs avant de s'élancer sur la piste de ski ou de disputer un match : ils se persuadent que ça va fonctionner et qu'ils vont réussir.

C'est de cela qu'est fait aussi « l'habit de l'intuiteur » : la nécessité d'être convaincu que ça va marcher et que tout va très bien se passer !

Donc, et jusqu'à ce que vous soyez à même de croire en vous et en votre potentiel, je vous propose de commencer par réciter à haute voix les huit règles ci-après et de les intégrer en conscience. C'est comme une prière que vous vous diriez à vous-même.

Vous pouvez habiller chaque règle d'une image, d'odeurs, de sensations qui vont vous aider à ancrer les mots en vous.

Règle n° 1 : Je suis débutant et j'accepte de ne pas tout savoir et de me tromper.

Règle n° 2 : Je prends le temps de m'exercer et je me donne les moyens d'être dans de bonnes conditions pour le faire.

Règle n° 3 : Je reviens aussi souvent que nécessaire à l'exercice 1 du jour 1 afin d'être dans de bonnes conditions pour faire fonctionner mon intuition.

Règle n° 4 : Je n'ai pas besoin de faire un effort pour laisser venir mon intuition.

Règle n° 5 : Je ne me juge pas, ni durant l'exercice ni après.

Règle n° 6 : Je fais preuve de patience et de persévérance.

Règle n° 7 : Je lâche prise et j'accepte que je ne maîtrise rien intellectuellement lorsque je travaille en mode intuitif.

Règle n° 8 : Je n'oublie pas de m'amuser, parce que je ne joue pas ma vie !



L'important, c'est que vous puissiez apprendre à reconnaître et à ressentir des choses. L'intuition passe toujours par la perception des informations qui « bombardent » sans arrêt notre corps, à raison de 2 milliards d'informations par seconde (oui, vous avez bien lu !) et toutes ces informations entraînent différentes sensations qui vous habitent en permanence et que vous allez apprendre à faire remonter jusqu'à votre conscience.

Car le problème, et il est culturel, c'est que nous recevons énormément de sensations chaque minute ou chaque seconde qui passe, **mais... sans en avoir conscience**. La culture de la conscience du corps ne fait pas encore pleinement partie des pays industrialisés. Avec la démocratisation du yoga et les exercices de pleine conscience (*mindfulness*), les choses sont en train de changer. Et peut-être que dans dix ans, il sera évident pour nombre d'entre vous de pouvoir décrire chaque sensation de votre corps, de pouvoir situer une zone douloureuse de manière très précise, au millimètre près. Un peu comme sont capables de le faire les athlètes de haut niveau qui doivent vraiment être dans la pleine conscience de leur corps, véritable machine à gagner, car seule la conscience permet d'aller à l'extrême limite des limites, juste avant le point de rupture. Parfois, la perception n'est pas assez fine, ou l'athlète trop ambitieux, et une corde se rompt : c'est l'accident, le claquage, l'entorse, voire la fracture.

Mais bon, je vous rassure, nul besoin de devenir champion du monde d'une discipline olympique pour pouvoir ressentir des choses dans votre corps. Tout est une question... d'entraînement ! Et oui, encore et toujours !

Je vous propose donc une première immersion dans le monde des sensations, sous la forme du podcast que j'ai créé pour vous et que je vous invite à suivre.

Pour cela :

- installez-vous confortablement dans votre fauteuil ou sur une chaise, restez de préférence assis;
- veillez à ce que vos pieds touchent terre et à ce que vos bras ne soient pas croisés. Vous pouvez être pieds nus ou en chaussures, comme bon vous semble;

- organisez la pièce pour que vous n'ayez ni trop chaud ni trop froid;
- tamisez la lumière si vous en ressentez le besoin;
- allumez une bougie si vous aimez la présence de la flamme;
- munissez-vous d'un casque d'écoute ou d'oreillettes, cela vous aidera à vous concentrer;
- fermez les yeux;
- démarrez le podcast et suivez ma voix.

Podcast N° 16 – Méditation N° 1



Pour écouter le podcast de la méditation 1, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>

Une fois revenu dans la réalité ordinaire, assis sur votre chaise

Sans réfléchir, en restant dans l'énergie qui vous habite, regardez à nouveau la danseuse et notez dans quel sens elle tourne (sens des aiguilles d'une montre ou sens inverse ?). Ne cherchez pas à comprendre ou à vous souvenir si cela diffère ou non de tout à l'heure, sinon, vous allez actionner à nouveau votre mental : NOTEZ !

Pour accéder à la danseuse, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Évaluer ses sensations et les émotions qui en découlent

Utilisez maintenant le questionnaire ci-après, que vous pouvez soit reproduire et mettre dans un petit cahier qui permettra de vous rendre compte de votre évolution, soit remplir directement dans le livre.

Pour pouvoir répondre aux questions, il faut être conscient de « comment ça se passe » à l'intérieur de vous. William James (1842-1910), psychologue américain, disait qu'une émotion « est essentiellement la perception d'un changement physiologique involontaire » (Cameron, 2001, p. 155). Cet auteur expliquait que le corps produit, tout d'abord, **une sensation particulière; puis les fonctions de perception, de cognition ou comportementales permettent de reconnaître l'émotion correspondant à la sensation**⁷.

Cette observation du fonctionnement en cascade qui permet – à partir d'une sensation, puis de la manière dont celle-ci est perçue par le corps – de reconnaître une émotion est fondamentale à comprendre, car elle explique en partie comment fonctionne l'intuition.

En d'autres termes, lorsque l'on a l'intuition de quelque chose – que ce quelque chose soit inerte ou vivant –, cela va produire une sensation particulière qui va être perçue dans une ou plusieurs parties du corps et permettre la reconnaissance de l'émotion liée à la sensation de départ.



Ainsi, remplir le questionnaire ci-après n'est pas uniquement la mise en lumière de ce qui s'est passé pour vous, mais bien la compréhension du OÙ et du COMMENT ça c'est passé dans votre corps et vos sensations.

Il est donc très important que vous étayiez vos commentaires. Lorsque vous remplissez le questionnaire, vous êtes encore connecté à votre exercice méditatif et vous allez faire l'effort de DÉCRIRE vos sensations. C'est souvent d'ailleurs ce qui va demander le plus de concentration, car mettre

des mots sur des sensations est un véritable apprentissage ! À la question « c'est comment ? », décrivez comment se passent vos sensations physiques à l'endroit mentionné



Mon cahier de sensations

1. De manière générale, comment vous sentez-vous après cet exercice de relaxation ?

- a. Au niveau de votre tête et de votre visage, c'est comment ?
- b. Votre langue, c'est comment ?
- c. Votre cou, votre nuque et vos épaules ?
- d. Vos bras, vos coudes, vos poignets, vos doigts ?
- e. Votre torse ?
- f. Votre abdomen ?
- g. Votre petit bassin et vos hanches ?
- h. Votre colonne vertébrale et votre sacrum ?
- i. Vos jambes, vos genoux, vos mollets ? j. Vos chevilles et vos pieds ?
- k. La plante de chacun de vos pieds ?

2. Qualifieriez-vous l'exercice de facile ou, au contraire, de difficile quant à la perception de vos sensations corporelles ?

- a. Qu'est-ce qui a été facile, et dans quel(s) endroit(s) de votre corps ?
- b. Qu'est-ce qui a été plus difficile, et dans quel(s) endroit (s) de votre corps ?

3. Quelles sont, selon vous, la ou les raisons qui rendent cet exercice très facile à réaliser ou au contraire plus compliqué ?

- a. Essayez de définir précisément pourquoi vous ressentez votre corps de façon fluide et pourquoi ça l'est moins ?
- b. Y a-t-il des zones de votre corps particulièrement difficiles d'accès lorsque vous avez fait cet exercice ?

4. Quelles sont les pensées qui tournaient dans votre tête en faisant l'exercice ?

a. Prenez conscience de ce qui vous habite, ne jugez pas, notez simplement.

5. Y a-t-il encore d'autres choses que vous avez remarquées durant l'exercice, relativement à vos sensations, vos émotions, vos pensées, ou tout cela à la fois ?

a. Ne vous censurez pas, notez. Il n'y a que vous qui lirez vos notes !

BRAVO ! Vous êtes en train d'apprivoiser votre intuition.

Avant de terminer ce premier exercice, je vous invite à vous rendre à la fin de l'ouvrage, [page 209](#), pour lire la réponse concernant le sens de rotation de la danseuse.

À demain pour le deuxième jour !

EXERCICE 2 – JOUR 2

LE SENS DU TOUCHER

Recevoir des informations sensorielles

Voilà, vous avez expérimenté la relaxation et êtes entré en contact avec votre corps, vous êtes prêt à passer à la pratique, et notamment à découvrir comment il est possible de recevoir des informations sensorielles, assis tranquillement dans votre fauteuil. Cet état de relaxation est aussi appelé état modifié de conscience (ou de conscience modifié) ou encore état d'auto-hypnose. J'utiliserai volontairement dans cet ouvrage la notion d'état modifié de conscience car il est, de mon point de vue, le terme le plus explicite sur ce qui vous est proposé de faire.

Sachez encore, s'il était nécessaire de devoir vous rassurer, que notre cerveau adopte spontanément cet état modifié de conscience plusieurs fois par heure et par jour, il se met « en pause » pour pouvoir se détendre et abaisser son taux d'adrénaline, hormone de stress bien connue. Non seulement vous développez votre intuition en faisant les exercices proposés, mais en plus, vous permettez à votre cerveau de mieux gérer son stress et de diminuer son taux de neurotransmetteurs.

Revenons donc à l'exercice de ce deuxième jour qui a pour objectif de réveiller vos sens, et notamment celui du toucher.

Vous connaissez les tapis d'éveil pour bébé ? C'est le même principe. Enfin, presque. Si le tapis d'éveil stimule chez l'enfant la vision, le toucher, la motricité et la coordination, l'objectif poursuivi dans l'exercice du jour est de vous permettre de renouer avec vos sensations physiques, celles liées au sens du toucher, et surtout d'apprendre à les décrire.

Dans un premier temps, et pour vous aider, voici une liste de quatre-vingts adjectifs qualificatifs descriptifs de sensations possibles (*la liste n'est pas exhaustive, vous pouvez en ajouter d'autres*). Cela va vous aider à mettre des mots sur des sensations, car vous avez remarqué hier que c'est souvent difficile. En fait, on a le mot sur la langue, mais... zut, on ne le trouve

plus... on se dit : « Mais oui, je l'ai, c'est comment déjà, ce mot qui décrit ce que je ressens ? » Etc.

abrasif	coulant	frais	mou
absorbant	cotonneux	givrant	moite
aiguisé	circulaire	glacé	poli
barbu	debout	glaiseux	poilu
bedonnant	dense	glissant	petit
bitumeux	doux	gluant	piquant
bossu	dur	gommeux	rêche
bouillant	duveteux	gonflé	rocailleux
boueux	elliptique	gras	rugueux
brûlant	étalé	granuleux	râpeux
caillouteux	flottant	griffu	satiné
calcaire	fluide	gros	soyeux
calleux	fondu	grouillant	spongieux
cendreux	froid	herbeux	souple
chancelant	fragile	humide	tiède
chaud	flasque	hexagonal	tendre
charnu	ferme	labile	velouté
chevelu	fixe	lisse	visqueux
coupant	frémissant	long	velu

En réalité, nous ressentons continuellement, car nous sommes « bombardés » d'informations sensorielles diverses, mais, la plupart du temps, nous n'en avons pas conscience.

Parmi les difficultés que j'ai souvent perçues chez les apprenants, la première est liée au fait de concentrer son attention, autrement dit, sur le

focus qu'il faut maintenir sur ce à quoi nous souhaitons être attentifs.

La seconde difficulté est celle d'oser aller au bout de l'expérience, sans réagir ou vouloir contrôler ce qui se passe. En effet, lorsque nous nous mettons dans un état modifié de conscience ou état de relaxation, encore appelé état alpha, nous avons une autre perception de nous-mêmes dans l'espace et cela peut parfois bloquer, voire faire peur. Alors, nous reprenons nos anciennes habitudes de contrôle et nous arrêtons spontanément le processus, pour finalement dire à l'enseignant que cela ne « fonctionne pas ».

Les techniques de *mindfulness*, ou pleine conscience, permettent de réaliser que nous sommes un corps kinesthésique (certains, en lisant cela, trouveront que c'est un pléonasme, et c'en est un !) et que nous pouvons apprivoiser « **la sensation de ressentir** ». Je m'en inspire dans cet ouvrage pour vous aider à avancer sur le chemin de la découverte de votre intuition. Il semblait dès lors important de pouvoir s'arrêter un instant sur ce qu'est la *mindfulness*.

1. C'est une prise de conscience de tout ce qui se passe dans l'instant présent, que ce soient les perceptions sensorielles, les pensées, les sentiments, les émotions...

2. C'est un laissez-passer que l'on s'accorde pour permettre à l'expérience de se dérouler sans réaction automatique vis-à-vis des pensées, des ressentis ou toute forme d'impulsion.

On peut donc réaliser cela concrètement, étape par étape, pour autant que l'on respecte certaines conditions. En effet, pour prendre conscience que nous sommes des êtres doués de ressentis, mais que, la plupart du temps, ces ressentis sont faits d'un méli-mélo d'émotions, de sentiments, d'interprétations, de pensées, etc., il faut :

- **donner une direction à son attention**. Ce qui signifie se mettre dans l'instant présent en se posant la question « comment c'est pour moi, maintenant ? »;
- **avoir envie de vivre une expérience nouvelle** et se donner l'autorisation d'explorer et surtout d'accueillir tout ce qui vient, notamment du point de vue émotionnel, sans interrompre le processus en cours. C'est-à-dire ne pas juger ce qui se passe, ne pas vouloir le changer.



Diriger son attention (focus)

Aussi étonnant que cela puisse paraître, le plus grand effort à réaliser lorsque nous faisons un exercice méditatif (auto-hypnose, sophrologie, *mindfulness*), **c'est de pouvoir maintenir notre attention.**

N'avez-vous pas remarqué comme notre attention peut être volage ainsi que le flux de pensées pouvant traverser notre esprit à la seconde ? Certaines personnes disent d'ailleurs qu'elles sont incapables de « faire silence » dans leur tête.

En réalité, nous sommes des êtres pensants et les pensées font partie de nous, nous ne pouvons pas les chasser ni les empêcher d'arriver. En revanche, nous pouvons les laisser s'exprimer sans y prêter garde pour revenir à l'objet premier de notre attention, et ceci en toute bienveillance. Bon, me direz-vous ! Comment fait-on cela ? Parce que quand je suis en train de méditer, il y a tout le temps des pensées qui n'ont rien à voir qui se fixent dans mon esprit et qui détournent justement mon attention.

TRUCS ET ASTUCES POUR DIRIGER SON ATTENTION

- Accepter que vous ne pouvez pas stopper volontairement le flux de vos pensées.
- Prendre conscience des pensées qui sont là et les laisser s'envoler comme si elles étaient des nuages qui traversent le ciel.
- Éviter de réagir aux pensées qui vous traversent en les jugeant ou en vous énervant contre elles.
- Réaliser qu'au moment où vous prenez conscience que vous n'êtes plus dans l'exercice, en fait, vous y êtes à nouveau.
- Avoir foi dans le fait que nos pensées n'empêchent pas l'expérience de se dérouler, sauf si on veut les maîtriser.

- Respirer profondément, remettre des racines sous ses pieds pour augmenter son ancrage.
- Retourner à une partie de l'exercice qui demande plus d'attention (concentration sur sa respiration ou alors sur une partie de son corps).
- Réduire le champ des possibles « distractions » en resserrant le focus sur une chose en particulier.
- Si la pensée est obsédante, écrire celle-ci sur une feuille sans vous laisser distraire par ce qui se passe autour de vous et replonger dans l'exercice.
- S'autoriser à ce que, certains jours, ça ne fonctionne pas aussi bien que d'autres.
- Être bienveillant et patient envers soi-même, le « muscle » de l'attention s'exerce et se renforce selon la régularité de vos exercices.
- Renoncer à poursuivre et reprendre plus tard, plutôt que de vouloir lutter et s'acharner.



Avoir envie de vivre une expérience nouvelle

Il est nécessaire et important de comprendre que, lorsqu'on se soumet à une expérience nouvelle, qui plus est touchant notre ressenti émotionnel, il peut exister **une différence significative entre l'état vécu et l'état désiré**.

Très nombreux sont les intuitifs débutants qui projettent des attentes énormes sur ce que doit être leur expérience. Ces attentes sont à la fois faites de leurs propres constructions ou de l'idéalisation de ce que doit être une expérience intuitive réussie, mais aussi des lectures, réseaux sociaux, histoires et autres fantasmes véhiculés à travers la Toile, comme souvent autant de légendes urbaines. Combien de fois n'ai-je pas entendu des élèves me dire, après une première expérience d'état modifié de conscience, des phrases telles que :

« J'ai dû tout imaginer. »

« Je ne suis pas partie vraiment, alors j'ai dû inventer tout ça, parce que pour faire une expérience d'état modifié de conscience, pour moi, il faut être endormi. »

« Je pensais que je vous entendrais de très loin et que tout me paraîtrait alors flou, ce qui me donnerait la conviction que je suis bien dans l'expérience. »

« Je n'ai rien vu ni ressenti d'extraordinaire. »

« Je ne peux de toute façon rien ressentir, parce que dans la vie normale, je ne ressens rien non plus ! »

« Ce n'est pas comme ça que je pensais recevoir de l'information, mais plutôt comme un film avec le son et les images qui défilent. »

« Je n'ai pas vu des choses, juste ressenti, et après, j'ai imaginé que ça pouvait être ça ou ça. Alors, pour moi, l'expérience est ratée. »

L'élément fondamental pour pouvoir réaliser une expérience intuitive satisfaisante est de renoncer à agir pour simplement se laisser porter par l'expérience, ce qui permet « d'être dans celle-ci ».

Dit ainsi, en quelques phrases, cela peut sembler désuet, mais pourtant, c'est bien de ce fameux lâcher-prise qu'il s'agit.

ÊTRE plutôt que **FAIRE** permet de vivre réellement une expérience émotionnelle, dans l'accueil et le non-jugement de ce qui se passe, y compris dans l'acceptation de ce fonctionnement. Cette manière de focaliser notre attention sur notre expérience émotionnelle et physique permet à chacun; de se connecter plus aisément à ses besoins et de trouver; une manière de les satisfaire.



Comment l'état modifié de conscience permet d'ÊTRE plutôt que de FAIRE

Nous avons une tendance innée à vouloir agir et à penser de manière complètement automatique sans en être conscient. Cela repose sur des mécanismes profonds, des années d'habitudes et de vie programmée pour passer à l'action, chercher des solutions et ne jamais attendre qu'elles viennent à nous.

Notre éducation judéo-chrétienne a fait de nous des humains agissants, si possible proactifs – telle est l'image de la réussite sociale et personnelle sous nos latitudes. Dans cette course effrénée à la recherche d'une réponse à tous les stimuli environnants, nous avons l'illusion que nos actions, nos décisions, nos pensées émanent de nous, alors qu'il n'en est rien. En réalité, nous sommes formatés pour répondre aux attentes extérieures – utilisant pour cela les stéréotypes appris à travers notre culture et notre éducation – et avons perdu de vue qui nous sommes, ce que nous voulons vraiment, quelles sont les valeurs qui nous portent.

En focalisant notre attention sur nos ressentis corporels et émotionnels, non pas dans un esprit d'analyse ou d'évaluation de ce que nous vivons, mais en se posant en observateur de ce qui se passe à l'intérieur, nous pouvons alors mieux ressentir nos besoins. **L'observation de soi amenant automatiquement un état d'être et non une volonté de faire.**

J'avoue qu'après bientôt deux décennies d'enseignement de ces techniques méditatives, le plus compliqué pour la formatrice que je suis est d'arriver à convaincre mes élèves que moins ils en font, mieux c'est. Il est parfois long le chemin qui mène à l'acceptation que d'être en lien avec soi apporte bien plus de satisfaction et de mieux-être intérieur que l'action.

Les croyances sur le sujet sont bien ancrées et seule l'expérience de l'état d'être ressenti par exemple après un exercice de pleine conscience, d'auto-hypnose, de sophrologie ou de yoga peut en apporter la preuve.

Là où l'exercice devient plus périlleux, c'est lors d'expériences émotionnelles désagréables. Si cela vous étonne, c'est bien normal : les médias relaient depuis plusieurs années le bonheur, la sérénité, voire le nirvana atteint grâce à la méditation, le yoga ou d'autres exercices apportant cet état modifié de conscience. Il est clairement peu vendeur d'expliquer que ces états peuvent aussi faire remonter en surface toutes sortes d'émotions, pas toujours agréables.

Le rôle d'un formateur aguerri sera d'accompagner son élève dans ces moments désagréables, de lui permettre de traverser ce passage en lui permettant d'apprendre cette position d'observateur de soi. Ainsi, en découvrant qu'il n'est pas nécessaire de lutter contre une expérience qui

sollicite les émotions, mais qu'en changeant de point de vue sur elle, en accueillant « tout ce qui vient », de nouvelles ressources émergent et permettent à l'apprenant d'ajuster son comportement et ses croyances.

Les techniques de *mindfulness* insistent sur la nécessité de la présence à la fois de l'attention (focus) et de l'accueil de ce qui vient sans jugement pour réussir à expérimenter cet état de pleine conscience qui permet d'accéder très facilement aux milliards d'informations dans lesquelles baigne notre intuition.

De tout ce processus, que je tiens à vous faire expérimenter pas à pas en construisant cet ouvrage, découle l'**acceptation de ce qui est**. Non pas une acceptation fataliste, mais plutôt une acceptation consciente et sage qui permet de prendre de la distance avec l'extérieur pour mieux retourner à soi et écouter ce « que murmure son intérieur ».

Mais comme vous n'avez certainement pas couru le marathon de New York lorsque vous avez passé du stade bébé-rampant au stade bébé-debout-se-tenant-partout, il faut accepter la nécessité d'explorer des expériences différentes pour apprivoiser notre ressenti, nous créer une cartographie personnelle de ceux-ci et calmer un mental trop contrôlant.

Plus vous allez faire des expériences ludiques et réussies, plus votre partie mentale serait d'accord de vous lâcher et de laisser la place à vos ressentis créatifs.

Ne vous formalisez pas de la simplicité de certains exercices, ils sont justement là pour vous permettre d'apprivoiser le fonctionnement des canaux intuitifs. Et si vous faites ces exercices en famille ou entre amis, vous serez certainement très étonné de voir que pour une même expérience, certains l'ont trouvée très joyeuse et légère et d'autres au contraire plus difficile et compliquée. Nous n'avons pas tous la même sensibilité de réception de nos canaux sensoriels et avons tendance à utiliser l'un ou l'autre de manière privilégiée. Or, les expériences proposées dans ce livre, sous forme d'exercices ludiques, vous invitent justement (pour ne pas dire « vous obligent ») à travailler l'ensemble des canaux de perception sensorielle.

Pour l'exercice du jour, c'est tout simple.

Les ingrédients du jour

- Prenez trois récipients, si possible de même capacité.
- Remplissez le premier avec de l'eau froide, le second avec des graines – faites en fonction de ce que vous trouvez dans vos placards de cuisine, par exemple des pois chiches, des graines de lin ou des graines de haricots... **pourvu que les trois structures soient très différentes les unes des autres** – et un troisième récipient avec du maïs moulu (polenta, pour les initiés) ou de la farine. Non, rassurez-vous, on ne va pas cuisiner, mais juste percevoir, sentir.
- Asseyez-vous confortablement à table sur une chaise qui vous permet de bien garder les pieds sur le sol et disposez devant vous à portée de main les trois bols.
- Prenez aussi votre cahier et un stylo pour y noter toutes vos sensations. Si vous avez besoin de refaire la relaxation du premier jour, allez-y, vous ne risquerez jamais d'en abuser.
- Fermez les yeux.
- Respirez profondément, à raison de cinq inspirations lentes suivies de cinq expirations lentes.
- Gardez les yeux fermés (vous pouvez mettre un foulard sur vos yeux, si c'est plus confortable) et plongez votre main dans le premier récipient.
- Laissez alors tous vos sens rencontrer la matière dans laquelle votre main se trouve. Si vous êtes droitier, plongez la main gauche, et l'inverse si vous êtes gaucher.
- Surtout, ne cherchez pas à analyser. Observez-vous en train d'observer. C'est-à-dire, soyez vigilant à ne pas émettre de jugement de valeur de type : « Bon, c'est de l'eau, mais je savais que c'était de l'eau. » Imaginez plutôt que vous prenez part à une expérience nouvelle.

Pour illustrer ce que je souhaite que vous compreniez, imaginez qu'en réalité, vous arrivez sur une nouvelle planète et que vous avez l'occasion de

découvrir différentes substances. Or celles-ci vous sont inconnues et, pour les percevoir, seul votre sens du toucher devra vous guider. C'est dans cet état d'esprit qu'il faut vous plonger. Rappelez-vous que vous êtes un explorateur de l'intuition et que l'intuition passe par les sensations. Ces sensations, il faut être capable de les définir, de mettre des mots dessus, de les interpréter selon votre propre dictionnaire des sensations.

Une fois plongé dans l'écoute de vos sensations, après quelques minutes, essayez de les décrire, comme si vous deviez répondre à la question : « C'est comment, telle ou telle matière ? »

Écrivez toutes les sensations reçues en utilisant le tableau ci-dessous qui vous servira de guide. Ne cherchez pas à ce qu'elles « collent » avec ce que contient le récipient, mais notez tout ce qui vous passe par l'esprit et les ressentis de votre corps. Les mots que vous écrivez doivent être en principe des adjectifs qualificatifs. Si vous ne trouvez pas le « bon » adjectif, que vous l'avez sur le bout de la langue, alors n'hésitez pas à vous aider au début d'une liste d'adjectifs qualificatifs définissant spécifiquement les sensations physiques liées au toucher, celle que je vous ai donnée à titre d'exemple au début de l'exercice 2. Je vous mets déjà un adjectif qualificatif pour le premier bol qui contient de l'eau, à vous d'écrire la suite, un adjectif en dessous de l'autre pour chaque bol. Idéalement, vous devriez pouvoir trouver au moins quinze adjectifs descriptifs de sensations par bol ! Non, je n'exagère pas, laissez aller le flux des sensations et vous verrez... Je vous souhaite une belle expérience.

Encore un exemple ? Imaginons que je fasse l'exercice avec un récipient contenant de la boue d'argile. Voici mes sensations en vrac, comme elles arrivent : *doux; humide; granuleux; visqueux; odeur de terre; bruit de succion; gras; sombre; goût de vase; gris; opaque; sableux; élastique; odeur de chimie; poudreux; tiède; chaud; froid; profond; ténébreux; bruit de claquement; bruit d'éclaboussement; nacré; pâteux; acide; circulaire; épais; enfoui; rêche; vaseux, etc.*

Cet exercice vous relie uniquement aux sensations que votre corps perçoit en touchant la matière dans le bol, sans considération de logique ou de raisonnement. Juste ce que je ressens, je le décris.

Cela vous paraît enfantin ? Facile, cool, *no problem* ? Eh bien, tant mieux, à vous d'essayer pour chacun des trois récipients.



BOLN° 1	BOLN° 2	BOLN° 3
humide		

Total d'adjectifs trouvés :

Maintenant, vous allez corser l'exercice en vous mettant en situation de méconnaissance de ce qu'il y a dans les récipients. Vous demandez à quelqu'un de vous préparer trois récipients contenant des matières différentes, sans que vous ayez connaissance des matériaux utilisés. Vous pouvez faire l'exercice avec les yeux bandés, en disant à voix haute à votre « assistant » les adjectifs qualificatifs qu'il notera pour vous sur le tableau. Là aussi, il vous faut parvenir à un minimum de quinze adjectifs, plus si vous le pouvez, il n'y a pas de limites. Veillez à ce que ce soient des adjectifs et non des noms propres : par exemple, dites « pierreux, sablonneux » plutôt que « mur » ou « sable ».

Éviter les pièges

Le piège dans lequel nous tombons tous lorsque nous commençons un apprentissage de description de sensations kinesthésiques, c'est de vouloir nommer ce que l'on est en train de palper. Dans la première partie de l'exercice, vous savez déjà ce que vos récipients contiennent et le risque est de vouloir déduire des sensations « logiques » qui découlent des matières contenues dans les bols.

Dans la seconde partie, votre mental aura très vite envie que vous associiez une sensation à quelque chose de concret, que vous trouviez ce que le récipient contient.

Lorsque vous vous mettez dans un état modifié de conscience dans le but d'ouvrir votre intuition, premièrement, n'oubliez pas la nécessité **de conserver le focus sur l'objectif fixé** : nommer, décrire les sensations reçues par votre main plongée dans une matière « x » ou « y ». Ne perdez pas non plus de vue le fait d'**accueillir tout ce qui vient** sans jugement, uniquement en observateur neutre de l'expérience afin de pouvoir se laisser porter par elle, car il n'y a pas d'enjeu, il n'y a ni gagnant ni perdant !

Une fois l'exercice terminé, demandez-vous : « Alors, c'était comment ? Difficile ou au contraire très facile ? » Félicitez-vous, quelle que soit la réponse, les deux sont bonnes !

Bienvenue dans le monde de l'intuition, persévérez, vous êtes sur le bon chemin.

Amicalement, et à demain pour le troisième jour !

EXERCICE 3 – JOUR 3

L'ODORAT ET LE GOÛT

Mettre en place les fondations

Bon, ça y est, vous avez pris du plaisir à l'exercice d'hier ? Du coup, vous êtes en forme pour un nouvel exercice, je sens que vous allez adorer !

Ah, mon petit doigt me dit que je suis en train de perdre certains d'entre vous qui ne voient pas le lien entre intuition, exercices à faire depuis deux jours et la possibilité d'entrer en communication intuitivement avec le monde animal, minéral, végétal et la Nature en général.

Je vous comprends bien, parce qu'en réalité, ce que nous sommes en train de faire dans cette première partie d'expérience, c'est de mettre en place les fondations. Partant du principe que pour pouvoir utiliser votre intuition, il faut vous connecter ou vous reconnecter à vos sensations de manière à pouvoir les décrire dans leurs moindres détails, ces exercices qui peuvent paraître anodins vous amènent au but recherché.

Je vous invite donc à rester patient. Lorsque vous aurez compris le principe de la description au moyen d'adjectifs qualificatifs des ressentis du toucher, de l'odorat, du goût et de l'ouïe, vous serez déjà bien avancé sur le chemin. Quant à la vue, nous en parlerons plus tard, mais je peux déjà vous souffler une notion importante à comprendre lorsque l'on veut intuitivement et éviter de faire de la déduction : la vue, c'est du construit. Toutes les autres perceptions sensorielles sont contenues dans la vue. Il vaut donc mieux s'exercer à décortiquer chaque sens que de vouloir le « tableau final » en étant persuadé qu'il s'agit de la réalité.

Lors de ma formation en géobiologie auprès de Stéphane Cardinaux⁸ au début des années 2000, il utilisait le terme de « tubes extrasensoriels » pour expliquer, certes, la possibilité que nous avons de percevoir des choses par nos cinq sens (ouïe, vue, odorat, toucher, goût), mais aussi celle d'utiliser

leur interface, ce qu'il nommait les tubes extrasensoriels. Il pouvait d'ailleurs en mesurer l'ouverture grâce à un appareil sophistiqué qui permettait à chaque apprenant de comprendre quel était son « tube de prédilection » et lesquels restaient encore à travailler. À l'époque, comme beaucoup de femmes, j'étais performante avec mon tube « visuel », mais je n'avais pas compris qu'en développant l'utilisation des autres tubes existants, j'allais potentialiser largement mes capacités intuitives, dans quelque domaine que ce soit. Vous lirez sur la Toile des affirmations plus ou moins farfelues et trouverez des tests cherchant à prouver que vous êtes clairvoyant, clairsentiant ou clairkinestésique, etc. Il n'en est rien et je ne peux que vous encourager à ne pas vous laisser enfermer dans des tiroirs qui ne vous laisseront pas la possibilité d'aller plus loin, de tenter d'autres expériences et surtout de développer votre potentiel.

Rappelez-vous d'une chose : vous êtes arrivé sur Terre avec vos cinq sens, peu importe la manière dont ils fonctionnent (vous pouvez être malvoyant et voir des choses avec votre tube extrasensoriel visuel), et vous avez donc en main toutes les clés pour développer vos perceptions extrasensorielles. Simplement, vous n'avez pas encore trouvé les bonnes serrures et c'est ce que vous allez apprendre ici.



Les croyances limitantes

En introduction, j'ai dressé la liste de quelques fausses croyances. Maintenant, je vais vous parler des croyances limitantes. En fait, l'une et l'autre appellations désignent la même chose : la possibilité que votre mental a de porter autour de lui toute son attention pour corroborer les choses auxquelles vous croyez fermement, spécifiquement en lien avec l'échec. Dit autrement, **c'est le point de vue que nous portons qui nous fait dire et penser que nous sommes incapables de faire certaines choses.**

Les vingt croyances limitantes les plus courantes

Voici de manière non exhaustive le top 20 des croyances limitantes les plus présentes dans la société actuelle⁹.

1. *La vie est dure.*
2. *On ne peut pas tout avoir dans la vie.*
3. *Pour être aimé, je dois faire plaisir et donner aux autres.*
4. *Il faut travailler dur pour y arriver.*
5. *Il faut souffrir pour réussir.*
6. *Travailler à la sueur de son front.*
7. *Je suis trop vieux ou trop vieille pour apprendre.*
8. *Je ne suis pas digne d'y arriver.*
9. *Le succès monte à la tête.*
10. *Je n'ai pas le droit à l'erreur.*
11. *Se tromper, c'est un échec.*
12. *Le bonheur n'est pas à portée de main.*
13. *Je n'y arriverai jamais.*
14. *Si je suis riche, je vais être snob et je vais attraper la grosse tête.*
15. *Il faut se couvrir l'hiver pour ne pas attraper la grippe.*
16. *L'argent, c'est sale.*
17. *L'argent ne pousse pas dans les arbres.*
18. *Le temps, c'est de l'argent.*
19. *Je n'ai pas le droit à l'erreur.*
20. *C'est trop beau pour être vrai !*

Dans le domaine du développement de l'intuition, voici celle qui fait la une :

Je suis très cartésien et pas du tout intuitif et il y a peu de chances que je réussisse les exercices proposés.

Là, je dois juste faire une petite parenthèse, parce qu'après toutes ces années à enseigner la communication animale intuitive, je dirais que 40 % des personnes qui s'inscrivent aux formations, lorsqu'elles se présentent, commencent par dire cette phrase.

Bientôt vingt ans plus tard, je leur pose donc immuablement la question : « Alors, pourquoi est-ce que tu t'inscris à une formation de quinze heures d'initiation à l'intuition ? Quinze heures, quand même, pas juste deux heures ? Comment penses-tu tenir quinze heures en étant convaincu que ça ne fonctionnera pas ? » Croyez-moi ou non, la réponse unanime est toujours : « Je ne sais pas, j'avais envie de voir si ça pouvait marcher ou pas, mais je sais que ça va être difficile. » Vous la voyez, là, la croyance limitante grande comme une maison ? Et vous pensez que moi, sous prétexte que j'enseigne l'intuition sous différentes formes, je vais arriver à pouvoir vous convaincre que ce n'est pas vrai ? En fait, j'ai très rapidement abandonné l'idée de prouver ou de convaincre, je me suis dit que pour les personnes qui s'inscrivaient à l'École de la Conscience en se disant que ça ne fonctionnerait pas, c'était leur âme qui agissait et qui les poussait dans cette direction, pas leur mental, c'est certain. C'est là que la magie (l'âme agit) opérerait alors, à travers les expériences vécues.

Tout est vraiment une question d'état d'esprit : si, durant toute la formation – il y en a même qui récidivent et continuent en s'inscrivant après le premier cycle d'introduction à d'autres ateliers ! – la personne reste campée sur ses positions et remet en question tout ce qu'elle fait en étant convaincue que c'est de la déduction, ou de l'imagination ou que sais-je encore, rien ne fonctionnera. Si, au contraire, dès les premières expériences, elle comprend qu'il se passe quelque chose et se laisse emporter par le côté amusant des exercices et surtout des réponses trouvées, alors il y a de bonnes chances que la croyance limitante initiale puisse se transformer d'elle-même.

En résumé, **personne – non, personne – ne peut vous ôter vos croyances limitantes tant qu'elles vous servent à quelque chose.** En revanche, il est possible de vous aider à réfléchir sur l'utilité dans votre vie de ces croyances limitantes, de vous demander à quoi elles peuvent vous servir, en quoi elles vous protègent – peut-être de quelqu'un ou de quelque chose –,

etc. Il y a donc un peu de travail à faire sur soi si l'on veut se débarrasser des croyances limitantes ou plutôt les transformer en quelque chose d'autre – ce serait le verbe le plus approprié.

Mais, avant toute chose, il faut **commencer par les identifier**. Car figurez-vous que ces croyances limitantes sont très bien cachées. Si celles qui concernent des affirmations négatives sont assez faciles à repérer, il faut se méfier de celles qui se déguisent en affirmations positives.

Les croyances limitantes qui sont positives et qui m'empêchent d'avancer sont celles qui commencent généralement par : « J'ai toujours fait comme ça et ça a bien fonctionné. » Difficile de se débarrasser d'une chose dont on est certain qu'elle est la meilleure pour nous, puisque nous l'avons déjà expérimentée. C'est sur ces croyances-là qu'il faut spécifiquement mettre l'accent lorsque l'on débute en intuition, car ce sont elles qui vont nous ranger dans des catégories et des cases dont il sera difficile de sortir. Ainsi, l'exercice que je vous propose de faire ce jour, de par le fait qu'il mobilise l'odorat et le goût, provoque généralement dans mes formations des remarques de type : « Ouf, le goût et l'odorat... Moi, je suis nul. »

Je vous invite donc à commencer à faire dans cet exercice préparatoire l'expérience de tout à l'heure, en commençant par répertorier les croyances limitantes que vous identifiez (vous pouvez revenir ensuite à votre liste) là, immédiatement, en lien avec l'odorat et le goût. Puis vous en choisirez une qui peut vraiment faire obstacle à la réussite de votre exercice et vous répondrez aux cinq questions suivantes.

Cela vous permettra déjà de comprendre les obstacles qui sont placés inconsciemment dans votre cerveau avant même de découvrir l'expérience, juste en lisant le titre du troisième jour ! C'est un exercice ludique, mais fondamental pour mieux comprendre au fur et à mesure de cet ouvrage comment vous fonctionnez en réalité. Et puis, comme le dit Patrick Burensteinas, « *l'initié cherche du travail, le profane cherche des excuses.* » Choisissez dès à présent, de l'initié ou du profane, lequel des deux vous souhaitez être !



MES croyances limitantes

1. Je les identifie clairement.

2. Je choisis une croyance limitante et me demande pourquoi elle est là.

3. Je cherche dans mes souvenirs un fait qui contredit cette croyance.

4. Je recherche les conséquences que cette croyance a dans ma vie.

5. Je décide de mettre en place une action pour m'engager à changer ma croyance limitante.

6. Je reformule ma croyance limitante en une affirmation positive.

Et quand vous aurez fini tout cela, je vous propose de visionner l'excellente parodie du paradoxe de Robin des Bois, qui parle de nos croyances limitantes, jouée par Fabrice di Boni et Axel Lattuada.



Pour accéder à la vidéo, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet : <https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>.

Ça y est, vous êtes prêt ? On passe (enfin) à l'exercice du jour !

Les ingrédients du jour

- Munissez-vous de votre fidèle cahier de notes (très important pour suivre votre évolution) et de votre stylo.
- Achetez trois tablettes de chocolat noir ou, si vous n'aimez pas le chocolat, trois choses identiques, mais différentes (ex. : trois glaces du même arôme, mais provenant de trois producteurs différents, etc.). Il faut que l'exercice vous fasse plaisir.

Vous pouvez aussi faire le même exercice avec trois cafés ou trois thés différents. Et, d'ailleurs, **je vous encourage à refaire cet exercice à plusieurs reprises en variant les aliments**. L'intuition, ça s'exerce et il faut que vous compreniez surtout comment ça fonctionne pour vous.



- Vous avez donc vos trois chocolats noirs de provenance différente, ou vous achetez trois tablettes à 70 % de cacao au moins et de producteurs différents.
- Prélevez un petit carré de chaque tablette, laissez-le à portée de votre main et, les yeux fermés, décrivez vos sensations.
- Soyez aussi précis que possible, encore plus qu'hier, cherchez les arômes, décrivez-les.
- Imaginez que vous êtes un grand parfumeur ou un œnologue de renom et que vous devez décrire à un interlocuteur toute la complexité de la substance que vous dégustez.
- Alternez les moments de dégustation où vous vous pincez le nez et des moments où vous laissez vos voies nasales libres. Une différence notable va apparaître dans votre perception fine des saveurs.

Un petit peu d'aide pour les adjectifs qualificatifs, voici un tableau des saveurs (odeur et goût) possibles dont je me suis librement inspirée en consultant Internet.

acérbe	acidulé	aigre-doux	agréable
agressif	aigre	âcre	alcalin
amer	âpre	aromatique	astringent
beurré	braisé	brûlé	capiteux
délectable	délicat	désagréable	douceâtre
doux	écœurant	épicé	exécrable
exquis	fade	fétide	fort
fugace	faisandé	félin	gustatif
incomparable	nauséabond	pestilentiel	pimenté
poivré	etc.		

Et si vous êtes à deux ou en famille

Si vous êtes à deux, vous pouvez décrire spécifiquement chaque chocolat sans nommer la tablette dont il provient et ensuite laisser le soin à votre partenaire de déguster chaque plaque à son tour et, en fonction de la description que vous avez faite, de trouver quel carré de chocolat correspond à quelle tablette.

Alors, c'était comment ? Ah, vous avez abusé du chocolat ? Bon, ce n'était pas le but, mais en même temps, si ça vous fait du bien et vous motive pour continuer les exercices, alors voilà, ce n'est pas trop grave !

Je vous dis à demain ! N'oubliez pas de noter tout ce qu'il s'est passé, y compris vos émotions en faisant l'exercice.



EXERCICE 4 – JOUR 4

L'OUÏE

Si vous avez bien travaillé vos croyances limitantes à l'exercice 3, alors vous ne devriez pas rencontrer de problème pour celui-ci. Courez chercher votre cahier de notes si vous ne l'avez pas à côté de vous, relisez le travail d'analyse de vos croyances fait à propos de l'odorat et du goût et refaites le même sur ce qui pourrait bloquer votre ouïe.

Toutefois, attention aux *a priori*, car l'ouïe fait partie des perceptions extrasensorielles qu'on a le plus. Vous savez, cette petite voix qui parle dans notre tête parfois ? Mais c'est aussi la perception dont on se méfie le plus, car elle évoque pour nombre d'entre nous la psychose et particulièrement la schizophrénie.

La plus grande différence que je peux trouver entre un trouble schizoïde et l'intuition qui souffle quelque chose à l'oreille, c'est la notion de dissociation. Les patients que j'ai rencontrés dans ma pratique professionnelle et qui souffraient de schizophrénie avaient l'impression que ce n'étaient pas eux qui parlaient dans leur tête, mais une ou plusieurs autres personnes. Alors que pour ma part, les phénomènes de « petite voix intérieure » sont relatés comme la sensation que quelque chose susurre depuis l'intérieur, voire parfois l'extérieur, aux oreilles et donne une information qui demandera à être vérifiée quoi qu'il en soit.

Entendre, écouter : quelle différence ?

Si cette distinction est d'autant plus importante lorsque vous utilisez votre oreille extrasensorielle, elle n'est pas toujours très claire au quotidien.

« Entendre », au sens étymologique, signifie « prêter attention », « tendre vers », alors qu'« écouter » veut plutôt dire « prêter l'oreille à », « accueillir favorablement ».

Ces deux mots reprennent les notions développées plus haut, celle du faire ou de l'être. En effet, lorsque j'entends, je me mets en action, puisque je vais tendre vers l'autre, me tourner vers l'autre, lui prêter attention. Lorsque j'écoute, je suis dans une attitude plus passive, dans celle « d'accueillir favorablement, de prêter l'oreille à ».

Ainsi, quand je vais utiliser mon oreille extrasensorielle, il est important que je ne cherche pas à entendre, mais bien à **écouter ce qui vient**. La différence n'est pas uniquement langagière, elle est liée à l'attitude.

Nombreuses sont les personnes qui ont fait un exercice comparable en ligne et m'ont ensuite écrit en me disant que « ça ne fonctionnait pas » ! Parce qu'elles pensaient qu'il suffisait de porter l'enveloppe (je vous explique tout de suite) à son oreille physique pour entendre les sons contenus dans celle-ci !

Alors que non, **il n'est pas possible d'actionner nos canaux extrasensoriels en appliquant uniquement la cible étudiée sur le canal physique** (oreille, bouche, yeux), mais il est nécessaire de se plonger dans cet état modifié de conscience particulier qui va permettre d'accéder à « l'envers du décor » et donc aux canaux non physiques.



Les ingrédients du jour

- Avant toute chose, demandez à quelqu'un de glisser un CD de son choix dans une enveloppe opaque.
- Procédez comme vous l'avez appris lors du jour 1 et mettez-vous dans un état de conscience modifié au moyen de la méditation proposée ou de tout autre technique que vous avez l'habitude d'utiliser.
- Prenez l'enveloppe contenant le CD entre vos mains, ne cherchez pas à deviner le type de musique contenu, mais restez connecté à cette cible, tout en notant tout ce qui vous vient au sujet de cette musique.

Nous allons cette fois-ci avoir recours à un questionnaire, qui est une technique convenant parfois mieux à certaines personnes. Restez toujours concentré et en lien avec l'enveloppe, vous pouvez la porter à votre oreille pour indiquer à tout votre corps que vous aimeriez écouter ce CD.

Interrogez votre ressenti, en posant les questions que j'ai préparées pour vous, répondez spontanément en cochant la ou les réponses proposées et ajoutez encore au moins six qualificatifs à ceux inscrits. Plus vous en aurez, plus votre descriptif sera précis.



1. Comment est cette musique pour moi ?

- ☐ simple
- ☐ complexe
- ☐ joyeuse
- ☐ triste
- ☐ chantée
- ☐ jouée
- ☐ chantée et jouée
- ☐ détestable
- ☐ agréable
- ☐ mélodieuse
- ☐ cacophonique
- ☐ dissonante
- ☐

2. Y a-t-il des voix et des paroles ? Si oui, comment sont-elles ?

- ☐ compréhensibles
- ☐ inaudibles
- ☐ incompréhensibles
- ☐ dans ma langue maternelle
- ☐ en langue étrangère
- ☐ elles racontent une histoire

- ☐ elles me touchent
- ☐ elles m'indiffèrent
- ☐ elles m'agacent
- ☐ plusieurs voix différentes
- ☐ une seule voix

3. Comment est le rythme de la musique ?

- ☐ calme
- ☐ à deux temps
- ☐ endiablé
- ☐ modulé
- ☐ monotone
- ☐ dansant
- ☐ valsant
- ☐ ondulant
- ☐ saccadé
- ☐ sans rythme
- ☐

4. *Quelles sont les informations que je reçois à travers mon corps et que je n'arrive pas à classer ?*

Là, c'est à vous de noter ce qui vous vient et que vous n'arrivez pas à classer pour l'instant :

-
- A vertical column of ten empty circles, each followed by a dotted line for handwriting practice.

Mon résumé

Une fois que vous avez récolté l'ensemble des éléments concernant la musique contenue dans le CD, décrivez la musique, faites **un résumé**.

Je vous aide en commençant pour vous :

La musique contenue dans le CD semble être... et là vous utilisez les qualificatifs trouvés pour décrire le plus précisément votre ressenti.

Idéalement, il serait bien que le partenaire qui a glissé le CD dans l'enveloppe puisse vous valider les infos les unes après les autres, afin que vous ne cédiez pas à la tentation d'ouvrir trop vite l'enveloppe pour avoir la réponse, mais qu'il vous oblige à préciser vos ressentis.

C'est à vous :

La musique contenue dans le CD semble être...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ne soyez pas déçu si les résultats ne sont pas à la hauteur de vos espérances. Prenez conscience de tous les *a priori* qui vous ont traversé durant l'exercice et surtout les fausses croyances qui vous habitaient et notez-les. Pourquoi les noter ?

.....

Parce que votre mental fonctionne ainsi, tout ce que vous notez et déposez sur la feuille « soulage » la partie contrôlante de votre cerveau qui souhaite que vous l'ayez entendue et qui est contente lorsque vous validez ce qu'elle vous a dit en écrivant vos ressentis sur le papier.



Et puis, la règle fondamentale lorsque l'on exerce son intuition, c'est de remettre l'ouvrage sur le métier rapidement et surtout d'accepter que seuls de nombreux exercices peuvent suffisamment « muscler » votre intuition pour que cela devienne facile, joyeux et léger à chaque nouvelle expérience.

Je dirais plus encore, c'est l'accumulation de réussites qui va vous booster et vous donner l'envie de continuer. Raison pour laquelle il est toujours important de continuer à mettre en évidence uniquement les éléments qui sont corrects et que vous pouvez valider, **afin de vous créer un futur probable de réussites.**

Le mot de conclusion : persévérance. Il est normal que certains exercices soient plus ardues que d'autres, mais le résultat est à la clé si vous ne vous arrêtez pas en chemin !

Courage et à demain !

EXERCICE 5 – JOUR 5

LA VUE

Vous vous êtes réveillé ce matin en essayant de deviner quel pourrait être l'exercice que j'allais vous proposer ? Vous avez deviné en utilisant votre mental et en cherchant à faire des déductions à partir des exercices des jours précédents, ou bien vous vous êtes penché sur votre cahier de notes et vous avez décrit vos sensations ? C'est vraiment là toute la différence entre intuition et déduction.

L'intuition, c'est quelque chose que l'on peut mettre à son service pour répondre à une question que l'on se pose et dont on n'a pas trouvé la réponse. Pour ce faire entre alors en jeu la notion de conscience.

Les exercices que vous avez faits les jours précédents ont pour but de vous permettre de vous fixer sur les sensations que votre corps reçoit et **non pas sur ce que votre cerveau pense**. Lorsque nous abordons la vue en tant que canal extrasensoriel, les choses se corsent un peu dans la compréhension du comment ça fonctionne et surtout du comment éviter les pièges dans lesquels tout débutant aura tendance à tomber.

Démystifier les croyances

Souvent, les personnes pour lesquelles je fais des communications animales intuitives me disent que cette possibilité de « voir à distance » est un don offert aux médiums. Je vous le dis d'emblée, je n'aime pas le terme « médium » qui est tellement connoté de manière péjorative que je préfère largement qu'on dise de moi que je suis douée d'un sixième sens (ce sixième sens étant l'intuition, CQFD). Alors, je m'empresse d'ajouter que ce sixième sens est un cadeau que nous recevons tous dès la naissance et que certains cultivent et d'autres pas, parce qu'ils n'ont pas encore appris à le faire.

Le fait de démystifier cette croyance populaire du « don de voyance » revient aussi à briser les notions de pouvoir qui lui sont trop souvent encore associées. En effet, si j'ai un don et que vous ne l'avez pas, quelque part, je suis « au-dessus de vous ». Cet aspect de pouvoir sur l'autre m'exaspère et je lutte contre cela depuis toujours, car les abus liés à ce « dogme » font les beaux jours de certains gourous et de certains escrocs de la parapsychologie.

Toutes les personnes qui pratiquent leur intuition au quotidien et qui l'utilisent à des fins d'accompagnement d'autrui doivent être conscientes que leur mission est de permettre à d'autres d'ouvrir leurs capacités intuitives dans le but de retrouver leur autonomie.

C'est la magnifique rencontre, il y a bientôt deux décennies, avec l'une des médiums les plus humbles que je connaisse qui m'a réconciliée avec la capacité de voir à distance tout en ayant une éthique de ce que l'on fait. Je ne peux que vous recommander ses écrits et ses formations, elle s'appelle Pascale Lafargue, est probablement l'une des personnes utilisant leur sixième sens les plus douées de sa génération (elle a été la disciple de Raymond Réant) et aussi l'une des plus modestes¹⁰. Ses ouvrages contribuent et contribueront encore à faire évoluer la science sur les compétences que chacun de nous porte en soi. Pascale Lafargue, depuis plus de trente ans maintenant, fait un vrai travail de chercheuse, réunissant preuves et validations des informations intuitives qu'elle reçoit¹¹. Elle a consigné toutes ses expériences par écrit et sous forme d'enregistrements.

La vision à distance : une histoire de conscience ?

Ainsi, « voir à distance » est en réalité une utilisation structurée de cette capacité psychique naturelle qui est à disposition de chacun, s'il le souhaite. Aux États-Unis et probablement dans d'autres gouvernements, le *remote viewing* a été développé dès les années 1970 à des fins militaires pour exploiter cette possibilité de voir des choses sans bouger de son siège. Il était donc possible de voir ce que faisait l'ennemi, sans se rendre directement chez lui. Il y a en ce moment des publications sur Internet d'exercices de *remote viewing* qui ont permis de trouver des personnes, de dévoiler le contenu de lieux militaires secrets, etc.

Je ne sais pas si le développement de nouvelles technologies telles que celles des drones, des avions furtifs et probablement d'autres techniques d'espionnage que je ne connais pas, mais qui existent à travers les téléphones portables et Internet – puisse encourager à vouloir développer la recherche autour des capacités de vision à distance de l'humain. Une chose est certaine, c'est que cette possibilité que nous avons intéresse aujourd'hui les neurosciences et c'est une bonne chose.

Ce qu'il est important de comprendre, c'est que voir ou visionner à distance est la capacité de voyager mentalement dans le temps et l'espace et de visualiser des objets, des lieux, des personnes, des animaux ou des événements avec l'œil de notre esprit. En fait, la communication intuitive est une forme de vision à distance puisque le sujet se met en lien avec un animal, un végétal, un minéral ou une personne et qu'il « voit » depuis son point de vue ce qu'il se passe chez l'autre. C'est une sorte de voyage mental où une partie de votre conscience rejoint une autre conscience et vous permet d'accéder aux informations liées à cette autre conscience.

Dans les techniques de visualisation à distance, nous sommes entièrement dans notre corps et les perceptions parviennent à nous à travers nos cinq sens, comme nous l'avons vu jusqu'ici. C'est la différence principale avec le voyage astral où nous sortons de notre corps, où nous pouvons survoler notre maison, des paysages et nous déplacer à la vitesse de l'éclair à l'endroit choisi. De nombreuses personnes utilisant leur intuition régulièrement font un « mixte » des deux techniques.

Parmi les ressentis déjà explorés dans les étapes précédentes, la vue est le sens le plus simple et le plus complexe pour les raisons que je vais développer ci-après.

Il faut mentionner avant toute chose que l'utilisation du *remote viewing* offre de très nombreuses possibilités qui ne seront pas traitées dans ce livre mais que j'évoque volontiers.

Une condition préalable à la réussite d'un exercice est **d'avoir toujours une cible à atteindre, qu'il faut définir précisément**. L'intuition en a besoin pour fonctionner de manière adéquate. Cette cible peut être de toute

forme et de toute sorte, que ce soit prévenir de dangers futurs, visualiser les fluctuations de la Bourse, les numéros de l'EuroMillions, la recherche de personnes ou d'objets perdus, etc. Pour ces derniers, ça ne fonctionne bien que lorsque la personne est décédée et ne change donc plus de place, *idem* pour les objets s'ils ne sont pas déplacés. Cela tient au fait que lorsque la cible est mouvante, entre le moment où l'intuïteur décrit son environnement et le moment où quelqu'un peut se rendre sur place, la cible peut s'être déplacée de plusieurs kilomètres.

Voir dans le futur ?

On peut même prédire l'avenir en utilisant les techniques de vision à distance. Rassurez-vous si nécessaire, il est possible de visualiser l'un des avènements possibles parmi des futurs probables que nous avons, car bien heureusement, un libre arbitre existe encore, enfin ou presque.

À ce propos, j'ai constaté qu'après des années d'utilisation de pratiques intuitives, l'objectif d'une action semble toujours prédéterminé, un peu comme si nous rejoignons quelque chose que nous connaissions déjà, mais inconsciemment.

Certains chercheurs pensent d'ailleurs que nous nous déplaçons en réalité vers notre futur et que le futur existe déjà. Philippe Guillemant, dont je citerai plus bas quelques extraits d'une conférence sur le sujet, utilise la métaphore du train pour expliquer cela. Nous serions installés dans un train et le paysage que nous voyons défiler est celui que nous vivons dans l'instant présent. Le train se déplace toutefois vers un futur. Nous décidons à un moment donné de nous extraire du train et de le voir de haut, mais aussi ce qui se passe plus loin. Nous découvrons par exemple qu'une voiture est arrêtée devant les barrières du passage à niveau, puis nous entrons à nouveau dans le train. Nous revenons alors avec la pensée que, dans le futur, nous allons voir une voiture attendant devant le passage à niveau. En réalité, entre le moment où nous avons visualisé la voiture et celui où nous rejoignons cette réalité, d'autres voitures ont pu venir se mettre en colonne derrière la première.

Cela signifie que, certes, nous voyageons dans cette vie-ci en direction d'un futur déjà tracé, mais ce futur probable peut être soumis à des changements. Ces changements peuvent être l'œuvre de notre conscience et des pensées conscientes dans lesquelles nous nous projetons.

Ces notions sont indispensables à comprendre quand on utilise la vision à distance : nous accédons à un aspect du futur de la cible, nous ne pouvons souvent pas appréhender tous les aspects, soit parce qu'ils n'existaient pas encore au moment où nous avons « visité » la cible, soit parce que notre angle de vision ne nous permettait pas de tout appréhender.

Ce qu'il faut retenir de tout cela, **c'est que la notion karmique de la destinée ne semblerait ainsi plus inéluctable, puisqu'il est possible, si nous le faisons en conscience, de choisir d'autres futurs probables.** En résumé, nous pouvons, selon notre état d'éveil, décider de prendre la voie directe pour rejoindre le futur déjà existant ou bien utiliser les chemins de traverse et créer d'autres futurs probables.

Cela rejoindrait alors ce proverbe : *« Peu importe le but, seul le chemin compte. »* N'est-ce pas la raison de notre venue sur terre ? Apprécier le voyage tout en sachant qu'il est possible de lui donner différentes directions ? Pour arriver à ce constat, il est nécessaire que ces connaissances et notre potentiel intuitif soient portés à notre conscience, sinon, nous avançons comme des taupes, aveugles, tout au long de notre existence.

Revenons donc à cette notion de conscience à laquelle je faisais allusion plus haut, parlant de cette possibilité que notre conscience a de rejoindre d'autres consciences. Dans les dernières études sur le sujet, il semblerait que l'intuition, outil ou véhicule qui permet d'atteindre la conscience, existe bel et bien. La question fondamentale est de savoir si les informations que je reçois lorsque je suis mon intuition sont vraies ou pas. Tout cela nous ramène à la notion de réalité.

Qu'est-ce qui nous permet de dire qu'une chose est réelle ?

Pour comprendre ce qu'est la conscience, il faut s'arrêter sur ce qu'est la réalité. Philippe Guillemant¹², physicien français, chercheur au CNRS et auteur de plusieurs livres, consacre de nombreux ouvrages et conférences à expliquer ce qu'est la conscience à travers le principe de réalité.

Voici quelques extraits de la conférence du 10 février 2021 :

« On a l'habitude de dire que nous évoluons dans une réalité qui est composée de matière qui évolue dans le temps et dans un espace et qu'il y a des êtres vivants qui vivent dans cet espace et que les corps ont des cerveaux qui produisent la conscience.

Si l'on examine ce que nous apprend la physique moderne au sujet de l'espace, du temps et de la matière, mais surtout au niveau de l'espace, ces théories ne tiennent plus debout, car dans cette fameuse réalité, rien ne ressemble plus à ce que devrait être le temps, l'espace et la matière. Il faudrait alors remplacer toutes ces notions par celles de Vibrations, d'Informations et d'Energies = V-I-E.

On doit identifier l'espace et la conscience. En fait, cette réalité que nous vivons est une illusion. Cela ne veut pas dire qu'elle n'est pas réelle, mais pas réelle au sens de ce dont elle a l'air : c'est-à-dire que ce n'est pas de la matière, de l'espace et du temps. C'est un champ d'informations qui est interprété par la conscience, comme de la matière, de l'espace et du temps.

Par exemple, la matière est une propriété de la conscience. C'est notre conscience qui interprète une information comme étant de la matière. Concernant l'au-delà, cela veut dire qu'il y a bel et bien de la matière dans l'au-delà ! »

Philippe Guillemant redessine ici l'allégorie ou mythe de la caverne de Platon, qui veut que des gens soient au fond d'une grotte et qu'ils soient convaincus que l'Univers est constitué tout ce qu'ils voient. Alors qu'en réalité, ce sont des images projetées sur le fond de la cave. **Finalement, la vérité/réalité de ce qu'il nous arrive serait une projection de notre conscience à laquelle on attribue le terme de réel.**

« Notre conscience interprète le champ d'informations du réel en matière. Le temps est produit par le cerveau, enfin, l'illusion du temps – car le temps n'existe pas – et l'espace, c'est la conscience.

On n'a pas des consciences qui se trouvent à l'intérieur d'un espace, mais des consciences qui créent l'espace de manière collective. Imaginez chacun dans sa bulle de conscience qui s'agrège dans le même espace de réalité. L'espace, c'est la conscience. Les personnes qui vivent des expériences de mort imminente rapportent qu'elles ont eu la sensation d'être à la fois l'espace et l'objet perçu.

Certaines personnes en méditation peuvent ressentir aussi cette notion d'espace et d'appartenance à l'objet perçu, c'est ce qui est appelé l'Unité. La réalité est-elle tangible ou pas ? Ce qui est tangible, c'est l'information que contient l'apparence de la réalité. Lorsque l'on touche un bureau, il y a une information et cette information est réelle. Un objet, ce sont des vibrations, ce sont ces informations vibratoires qui nous sont transmises. »

Certes, ces notions sont complexes et ce n'est qu'un extrait d'une conférence qui dure plus de deux heures et que je vous encourage à voir. Cela étant, il est intéressant de comprendre aussi comment un physicien appréhende cette notion de conscience.

La conscience dans ou hors du cerveau ?

Ce qui m'intéresse le plus dans les théories défendues par Philippe Guillemant et d'autres physiciens, c'est surtout de pouvoir débattre sur l'endroit où se situe la conscience. En réalité, est-elle à l'intérieur ou à l'extérieur du cerveau ?

Reprenons alors les définitions développées par le chercheur lors de son exposé, il dit à ce propos que :

« La conscience est composée d'un centre énergétique qui mesure l'amplitude de ses vibrations ou fluctuations, d'un centre spatial qui correspond au mental et qui répartit ses informations dans l'espace de la conscience et d'un espace vibratoire qui est en lien avec les émotions, qui correspond à toutes les fréquences de ces vibrations. Ainsi, ce sont nos

pensées portées par la vibration de nos émotions qui engendrent notre futur.
»

Ce qui est le plus intéressant dans ce cinquième jour consacré à la vue en tant qu'organe extrasensoriel, c'est l'affirmation, toujours défendue par le même chercheur, que **le cerveau est aveugle**¹³ : le cerveau sait reconnaître et analyser l'information visuelle, mais il n'est pas du tout architecture pour faire émerger l'information d'une conscience visuelle.

En osant le raccourci : la conscience ne serait donc pas une production de notre cerveau, mais un champ d'informations dans lequel nous baignons en permanence et qui existe en dehors de la présence d'un cortex cérébral. Cela veut aussi dire (excusez encore ici le raccourci) que lorsque le cœur s'arrête et que le cerveau ne peut plus fonctionner, nous sommes morts, certes, mais la conscience, elle, continue d'exister.

La conscience serait-elle le point commun que nous partageons avec tout ce qui vit? À savoir que TOUT est conscience? Serait-il donc possible de communiquer avec tout ce qui nous entoure, puisque tout est conscience? On peut alors se demander si communiquer avec un haricot à rames est comparable à la communication avec son chat domestique?



Comment « voir » lorsqu'on fait de l'intuition ?

Toutes ces notions sont certes complexes – et je vous invite, si le sujet vous passionne, à vous documenter au-delà de ces quelques résumés –, mais elles sont fondamentales pour comprendre comment entrer dans les exercices de visualisation à distance.

En effet, dans les exercices intuitifs, les participants veulent souvent voir à tout prix, alors que je souhaite qu'ils développent d'autres sens qui leur permettront de construire une image. Il vaut mieux ne pas voir en premier

lieu, car le cerveau aura tout de suite tendance à vouloir analyser l'image et lui donner un sens, alors que l'information intuitive qui nous parvient n'a ni sens, ni logique, ni chronologie, ni image; elle est vibrations et fréquences.

La grande difficulté lors d'exercices intuitifs est de **comprendre qu'il vaut mieux ressentir, humer, sentir, goûter, écouter que voir, car la vue va engendrer une sorte de réflexe de notre cerveau qui va capturer l'image pour y donner une suite logique**. Si cette étape n'est pas comprise et intégrée par l'apprenant, le risque est grand de rester fixé sur les « images » qu'on aurait vues de la cible et de dérouler tout le processus intuitif en conservant cette certitude que ce que l'on a vu est vrai. Toutes les informations qui vont décrire la cible n'appartiendront en réalité plus à la cible, mais bien à l'image mentale qui a été créée à partir des informations sensorielles reçues. Or, comme déjà mentionné les jours précédents, notre cerveau cognitif va chercher à interpréter les sensations transmises par le corps de la manière la plus analogique possible à ce qui nous est connu.

Et c'est ainsi que lorsque je reçois les adjectifs qualificatifs « vert », « rond », « lisse », « craquant », mon cerveau s'empresse de me mettre l'image de la pomme ! Et si je ne mets pas cette image de côté et que je me focalise sur elle, alors toute la suite des informations reçues n'émergera pas de l'intuition, mais bien de mon mental et qui s'organisera de manière logique pour « coller » à la pomme.

Il faut comprendre que lorsque je reçois les adjectifs qualificatifs « vert », « rond », « lisse », « craquant », ils ne sont ni dans un ordre précis ni représentatifs d'un seul élément contenu dans la cible. Ces adjectifs doivent être pris séparément, pour ce qu'ils sont « à eux seuls » si j'ose dire, et non comme appartenant à un ensemble. Ainsi, un manteau de couleur verte, avec des boutons, en tissu et faisant un bruit de craquement ou de zip quand on le ferme, correspond parfaitement aux adjectifs reçus : vert, rond (= les boutons), lisse (= tissu), craquant (= le bruit de la fermeture éclair).

Cela vous semble plus limpide ?

Alors, maintenant, c'est à vous pour l'exercice du cinquième jour !

Les ingrédients du jour

- Prenez de la pâte à modeler ou, si vous n'en avez pas, votre balle antistress, ou tout autre chose que vous pouvez tenir dans la main et malaxer pour lui donner une forme qui « tienne ». Vous pouvez aussi fabriquer votre propre pâte à modeler, c'est très simple et un grand nombre de recettes sont disponibles sur Internet.
- Vous allez intuitiver sur un paysage. Stop ! N'essayez pas de deviner, il y en a des centaines.
- Dans un premier temps, essayez de vous détendre, de vous relaxer. Vous pouvez écouter le podcast du premier jour si vous le désirez ou utiliser toute autre méthode qui vous réussit bien dans ce domaine. Les méditations de pleine conscience (*mindfulness*) sont très adaptées aussi.
- Passez une musique douce d'ambiance en fond sonore si vous le voulez...
- Vous êtes bien et vous êtes relaxé.
- Alors, jouez avec votre balle et posez l'intention que toutes les sensations liées à ce paysage sont maintenant concentrées dans votre main.
- C'est un peu comme si votre main était en contact avec le paysage, comme si vous étiez avec votre main dans ce paysage que vous pouvez ressentir, toucher, humer, voir, etc.
- Notez tous les adjectifs qualificatifs, **ne cherchez pas à deviner à quel paysage appartient cette sensation, non, surtout pas !** Concentrez-vous sur vos sensations, restez à un niveau purement intuitif.



- Avez-vous trouvé une vingtaine de qualificatifs concernant ce paysage ?

- Vous allez maintenant mettre en scène ces adjectifs qualificatifs en les utilisant pour décrire le paysage. Imaginez que vous êtes au téléphone avec un ami et que vous lui décrivez le paysage que vous avez sous les yeux. Cet ami vient d'une autre planète et ne sait pas ce qu'est le ciel, ni la mer, ni la forêt. Vous devez donc lui DÉCRIRE chaque élément le plus possible.
- Vous pouvez vous amuser à faire réellement cet exercice avec quelqu'un, le défi est alors que cette personne dessine le paysage selon les indications que vous lui donnez !
- Maintenant que vous avez terminé, comparez vos qualificatifs avec le paysage sur lequel vous avez intuité et que vous pouvez découvrir en allant sur la dernière partie du livre qui contient les réponses à chaque exercice.

Alors, c'était comment ? Amusant ? Plus facile qu'hier ?

Retenez alors que cet exercice est bon pour vous, pour pouvoir développer votre intuition et que vous pouvez vous amuser à le refaire et le refaire encore.

N'oubliez toutefois pas de noter les infos reçues sur votre cahier. Ciao, et à demain !



EXERCICE 6 – JOUR 6

L'IMAGINATION

Ca y est, vous commencez à percevoir comment l'intuition peut fonctionner ? Ou, au contraire, vous êtes tellement au fond du bac parce qu'hier, ça n'a pas marché et que décidément, vous êtes maintenant certain d'être dépourvu d'intuition ?

Oh là là, mais voilà que la règle n° 1 tombe à l'eau alors que c'est la plus importante : je me mets dans un état d'esprit positif et j'accepte que je débute – je rappelle en passant que c'est seulement le sixième jour et que vous commencez à développer votre intuition, et donc que vous avez le droit de vous tromper complètement parfois.

L'imagination est le moteur de l'intuition

L'imagination a été pendant plusieurs siècles l'apanage des poètes, des rêveurs et des enfants. Comme si cette faculté que nous possédons tous ne pouvait en aucun cas interagir avec la partie réflexive de notre cerveau et lui apporter des idées auxquelles il n'aurait pu penser.

Longtemps, et encore aujourd'hui, lorsque l'on qualifie quelqu'un de « doué d'imagination ou d'un imaginaire débordant » cela est toujours dans un sens péjoratif. La personne ainsi qualifiée est vue comme légère, dissipée, affabulatrice même, parfois.

Et pourtant, il n'en est rien, car comme nous allons le voir, **l'imagination est le moteur de l'intuition.**

En 2008, un colloque scientifique a réuni des chercheurs allemands et français au sein de l'Académie des sciences, afin de comprendre quels étaient les mécanismes liés aux découvertes scientifiques. L'idée qui sous-tendait ce colloque était de démontrer que les découvertes scientifiques

n'étaient peut-être pas uniquement le fruit du raisonnement et de l'analyse, mais que l'imagination était un critère à considérer.

Vous avez tous entendu des légendes comme celle d'Isaac Newton, qui aurait reçu une pomme sur la tête et découvert la loi de la gravitation universelle, ou celle d'Archimède qui, une fois plongé dans son bain, comprit le principe qui porte son nom. Le génial dessinateur Gotlib a transformé en héros délirant Isaac Newton ou le savant Pr Burp dans sa célèbre *Rubrique-à-brac*¹⁴, apportant humour et dérision aux scientifiques qu'il met en scène.

C'est en se basant sur l'histoire des sciences que, durant deux jours, spécialistes et chercheurs, mais aussi philosophes, se sont entendus pour admettre que l'imagination et l'intuition avaient joué un rôle prépondérant. Dans les sciences comme la chimie et l'astronomie, où il est difficile de voir (un gaz) ou de toucher (une planète, une étoile), l'imagination a été plus que nécessaire. Il a fallu que les chercheurs « imaginent » une réalité, « imaginent » de nouveaux moyens de l'étudier, etc., c'est ce que font aujourd'hui tous les scientifiques, sans forcément le reconnaître.

C'est l'imagination couplée à l'intuition qui a permis de nombreuses découvertes récentes, dont celles de Philippe Guillemant que j'ai déjà mentionné au chapitre précédent ou celles du physicien Nassim Hamein et bien d'autres plus ou moins célèbres. L'astrophysicien Pierre Léna dit au sujet de l'imagination que « la réalité découverte a toujours dépassé ce que l'imagination avait conçu ».

Se défaire de ses *a priori*

Comme nous l'avons déjà vu depuis le premier jour, si vous voulez progresser en intuition, il va falloir que vous vous libériez de tous les avis, *a priori*, croyances, etc., mais surtout de ceux que vous pouvez avoir concernant l'imagination.

Combien de fois n'entends-je pas dans mes classes les étudiants me dire : « Non, mais ça, c'est certainement faux, car j'ai dû l'imaginer. » Combien de fois n'ai-je pas répondu : « L'imagination, c'est ce qui te permet de te connecter à ton intuition et au champ d'informations à ta disposition. »

Peu de gens réalisent que l'imagination est l'un des outils les plus importants de leur palette de compétences professionnelles et personnelles, car avoir une imagination très développée signifie presque toujours être créatif. Être créatif n'est pas réservé aux artistes et aux comédiens !

Il est vraiment indispensable que vous puissiez dès maintenant considérer l'imagination comme une force et non comme une faiblesse ! Et puis, peut-être que vous, qui me lisez, êtes en train de vous dire que le problème n'est pas votre *a priori* concernant l'imagination, mais l'imagination elle-même qui a plutôt tendance à vous faire défaut ! On fait un petit test pour voir ?

Quel imaginatif êtes-vous ?

Certaines personnes ont une imagination naturellement développée, tandis que d'autres doivent y travailler en s'exposant à de nouvelles expériences et en pratiquant l'imagerie mentale.



Le test ci-dessous est conçu pour vous aider à identifier votre point de départ – faible, moyen ou élevé. Comme toujours, vous devez répondre à toutes les questions pour que les résultats soient fiables.

1. Chaque fois que je lis ou que je regarde un film, je m'imagine faire partie de l'histoire.

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas
- ☐ peut-être

2. Chaque fois que je vois un objet ancien, j'essaie d'imaginer à quoi il ressemblait et comment il était utilisé à l'époque.

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas

☐ peut-être

3. *Je rêve de faire de grandes choses dans ma vie.*

☐ vrai

☐ faux

☐ je ne sais pas

☐ peut-être

4. *Je préférerais travailler sur un vaisseau spatial.*

☐ vrai

☐ faux

☐ je ne sais pas

☐ peut-être

5. *J'aime imaginer comment les gens vivaient il y a des siècles.*

☐ vrai

☐ faux

☐ je ne sais pas

☐ peut-être

6. *J'aime inventer de nouvelles choses, même si elles ne sont pas pratiques.*

☐ vrai

☐ faux

☐ je ne sais pas

☐ peut-être

7. *En général, je regarde les choses différemment des autres personnes.*

☐ vrai

☐ faux

☐ je ne sais pas

☐ peut-être

8. *Je ne perds pas mon temps à rêver d'un avenir brillant.*

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas
- ☐ peut-être

9. *Je n'aime pas regarder les documentaires.*

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas
- ☐ peut-être

10. *Je suis assez prévisible.*

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas
- ☐ peut-être

11. *Je me surprends souvent à imaginer des événements qui ne se sont jamais produits.*

- ☐ vrai
- ☐ faux
- ☐ je ne sais pas
- ☐ peut-être

Réponses

Si vous avez répondu VRAI à au moins 9 questions sur 11, vous pouvez vous dire que votre esprit est très créatif et que votre imagination n'attend que l'espace que vous allez lui offrir pour pouvoir s'épanouir. Les exercices d'intuition vous enchantent et vous apportent de la joie et de la légèreté, vous êtes « comme à la maison » lorsque vous devez utiliser votre créativité et votre imagination.

Si vous avez répondu VRAI à au moins 6 questions sur 11, votre imagination est encore un peu endormie, votre créativité aussi et vous

auriez tout à gagner à vous exercer à des pratiques d'imagerie mentale. Peut-être ne croyez-vous pas en votre pouvoir créateur ? Ou avez-vous fait de mauvaises expériences durant votre vie et qu'il a été préférable de taire ce côté vivant de vous ?

*Si vous avez répondu VRAI à moins de 6 questions sur 11, il est temps de vous arrêter et de comprendre quelles sont toutes les croyances qui font obstacle aujourd'hui encore à la possibilité pour vous d'être un humain doué d'imagination et de créativité. Pour commencer, il est peut-être utile de prendre rendez-vous avec votre corps, de réapprendre à vivre des sensations, en marchant pieds nus, par exemple, sur différentes structures, en faisant régulièrement des exercices de *mindfulness*. Ne désespérez pas, votre potentiel intuitif est là, il faut juste aller à sa rencontre !*

L'imagerie mentale

L'exercice de ce jour demande que vous développiez votre imaginaire, que vous soyez partant pour faire un rêve éveillé, afin d'aller trouver une réponse à la question que vous vous posez.

Tout d'abord, et afin de faciliter l'exercice guidé de tout à l'heure, je vous propose d'en faire d'autres, tout simples, d'imagerie mentale, afin d'entraîner vos capacités visuelles créatives. L'imagerie mentale, c'est la capacité à créer ou à recréer une expérience, un geste, un événement dans sa tête. Cette technique est utilisée couramment dans le sport. Par exemple, en revoyant mentalement le parcours d'obstacles, le cavalier va devoir le franchir avec son cheval, tout en étant sur le bord du terrain. Il suffit pour cela de se voir et de se sentir en selle, franchissant un obstacle après l'autre, ralentissant avant l'*oxer*, franchissant le double, etc., c'est ainsi que les slalomeurs ou les descendeurs à ski font pour intégrer dans leur corps le parcours à réaliser. Dans ce type d'imagerie mentale, on utilise toutes sortes d'informations, qu'elles soient kinesthésiques, visuelles, auditives ou stimulant l'odorat et le goût.

L'imagerie mentale est aussi appelée **visualisation**. C'est seulement depuis quelques années que les neurosciences permettent d'expliquer sur quoi

repose cette possibilité de visualisation. Grâce à la découverte des neurones miroirs et de leur fonctionnement, on a pu prouver qu'ils s'activent aussi bien lors de la réalisation d'un mouvement que si l'on se contente de l'imaginer ou de l'observer. Il est donc possible d'apprendre grâce à l'imagerie mentale. Mais comme je l'ai déjà répété à plusieurs reprises, l'imagerie mentale est une capacité qui, pour se développer, doit faire l'objet d'un entraînement. Au risque de briser une fois de plus le mythe de la « science infuse » ou plutôt, devrais-je dire, de « l'intuition infuse », il faut remettre à de nombreuses reprises l'ouvrage sur le métier pour que cela fonctionne. Pour que l'information passe du mental au corps pour y être imprimée et automatisée, seule la répétition des exercices similaires amène des résultats. C'est comme ça !

Ah, encore une chose : ne me dites pas que vous n'y arrivez pas, car, statistiquement, la majorité des individus sur cette planète sont doués pour imaginer spontanément le pire ! Vous avez certainement déjà visualisé un examen raté, une fausse note pendant un concert, un voyage en avion chaotique ou que sais-je encore. Et, si vous vous en souvenez... cela vous est déjà arrivé de vivre un moment de stress plus ou moins long (l'avion par exemple) parce que vous aviez cru à cette histoire imaginaire que votre cerveau a construite de toutes pièces sur la base de vos peurs inconscientes (ou conscientes d'ailleurs) ?

Prenons l'exemple déjà certainement vécu où vous attendez le retour à la maison d'un proche qui n'arrive pas et qui est injoignable. Alors, vous commencez à imaginer le pire, vous visualisez peut-être même l'accident. Ça vous parle ? Alors, souvenez-vous des sensations physiques que vous avez ressenties alors que vous commenciez à voir clairement dans votre esprit les images du pire. Votre corps a répondu instantanément et sans aucun contrôle de votre part aux idées que vous aviez dans votre tête et c'est ainsi que vous avez pu ressentir une sensation d'angoisse, une boule au ventre. Et puis tout s'est évanoui au moment où la personne vous a appelé pour vous expliquer les raisons de son retard et vous rassurer.

Eh bien, quand on fait de l'imagerie mentale, c'est un peu la même chose que lorsqu'on élabore des scénarios catastrophe, sauf qu'il est plus difficile

de visualiser les émotions positives que les négatives. Cela s'explique par le manque de confiance que nous portons tous de manière plus ou moins affirmée au fond de nous. Sachez toutefois qu'en s'exerçant régulièrement (eh oui, je n'arrête pas de l'écrire !) on peut améliorer sa technique d'imagerie mentale.

Vous n'êtes pas certain de comprendre, alors regardez la « musique » de la patrouille de France, c'est-à-dire la manière dont ils s'exercent au sol grâce à l'imagerie mentale à répéter des gestes qui deviendront automatiques une fois dans les airs.



Pour accéder à la vidéo, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>

Surprenant, non ?

À vous de faire une toute petite expérience maintenant, comme une petite entrée avant le plat de résistance, soit l'exercice du jour.

- Choisissez un légume dans votre frigidaire. N'importe lequel, peu importe.
- Lisez d'abord le processus avant de fermer les yeux.
- Fermez les yeux, jouez avec votre carotte, votre courgette ou votre tomate et imaginez maintenant que vous êtes dans votre jardin potager.
- Vous travaillez la terre, vous la préparez pour semer les graines ou, si c'est une pomme de terre, la petite patate que vous allez planter tout à l'heure.
- Vous n'avez peut-être aucune idée de la manière dont votre légume pousse dans la nature. Ce n'est pas grave, poursuivez l'exercice.

- Vous saisissez un arrosoir que vous allez remplir à la fontaine qui coule dans votre jardin. L'arrosoir est lourd, l'eau gicle sur vos mollets, vous allez jusqu'à la plate-bande où vous avez fait vos semis et vous arrosez en pluie fine la terre noire et souple que vous avez travaillée.
- Puis vous visualisez (eh oui, c'est aussi simple que cela) en accéléré la pousse du légume que vous avez plantée. Vous êtes toujours dans votre jardin et vous regardez votre plate-bande bien arrosée.
- Soudain surgissent une ou plusieurs feuilles, observez leur forme, leur taille, soyez attentif à leur parfum.
- Les choses vont de plus en plus vite, la plante pousse rapidement, elle est bientôt à maturité.
- Alors, délicatement, vous la cueillez ou la déterrez selon le légume choisi.
- Vous la lavez dans la fontaine qui coule non loin de vous
- Vous la rapportez dans votre maison, à l'endroit précis où vous êtes assis en ce moment.
- Vous ouvrez les yeux pour observer le légume que vous avez planté et êtes à l'écoute des sentiments qui vous étreignent.
- L'exercice de l'imagerie mentale est terminé.
- Si vous avez l'impression que cela a été laborieux, alors vous pouvez, si vous disposez d'un jardin, faire l'exercice « pour de vrai » afin de retrouver les sensations décrites précédemment.
- Vous pouvez faire le même exercice avec une fleur des champs ou cultivée et imaginer, visualiser tout le chemin qu'elle a parcouru jusqu'à votre vase et comment vous êtes allé la cueillir ou simplement l'acheter chez le fleuriste.

Vous êtes maintenant prêt à passer à l'exercice du jour, guidé par le podcast ci-après.

Les ingrédients du jour

Nous allons procéder par étapes.

1. Tout d'abord, posez par écrit une question qui vous tracasse et pour laquelle vous n'avez pas encore trouvé de solution à ce jour.
2. Prenez une petite balle souple (*celle qu'on utilise pour déstresser*) dans votre main droite ou gauche, ou un mouchoir ou de la pâte à modeler, peu importe la matière, l'idée, c'est qu'elle vous occupe pendant votre rêve éveillé et que vous puissiez rester focalisé sur le ressenti de cette matière dans votre main.
3. Asseyez-vous confortablement dans un fauteuil, un canapé, les pieds bien au sol et respirez profondément deux ou trois fois.
4. Ne cherchez pas à contrôler votre respiration, laissez-vous simplement aller et écoutez le podcast.
5. Bon voyage, et à tout à l'heure !

Podcast N° 2¹⁵ – Méditation N° 2

Pour accéder à la vidéo, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>

Alors, c'était comment ? Amusant ? Plus facile qu'hier ?

Vous n'avez pas trouvé votre réponse ? Alors, persévérez ! Souvenez-vous que l'intuition se travaille comme un art martial, c'est l'exercice et la répétition qui permettent de s'améliorer.

Toutefois, n'oubliez pas de noter les infos reçues sur votre cahier chaque fois que vous réitérez cet exercice, Salut, à demain !

EXERCICE 7 – JOUR 7

RENFORCER LES ACQUIS

Il y a de nombreuses manières de mobiliser votre intuition, comme vous l'avez déjà constaté ces derniers jours. Bravo pour votre persévérance et votre assiduité. L'intuition, ce n'est pas un don, mais une compétence qui se travaille et s'exerce (je sais, je n'arrête pas de vous le dire !) : « **Les bons intuitifs sont des gens qui s'exercent beaucoup.** »

J'ai beau utiliser mon intuition dans mon quotidien comme « outil de travail », à côté de cela, je m'exerce et je continue à m'exercer... donc, rien n'est jamais acquis. Dites-vous que vous travaillez votre intuition comme vous faites du fitness : régulièrement. **La régularité, c'est la règle pour voir des résultats et votre progression.**

La théorie du renforcement

Si vous connaissez votre manière de fonctionner et que vous savez qu'il est compliqué, voire très compliqué, pour vous de vous astreindre à des exercices réguliers, alors il vous faudra trouver un renforçateur.

L'évolution des neurosciences profite aussi à la neuropédagogie. On a découvert ce qu'on appelle la théorie du renforcement. Cette théorie est basée sur celle de la loi de l'effet : plus des actions ont porté leurs fruits de manière positive dans leur passé, plus elles auront tendance à être choisies à nouveau et répétées. À l'inverse, les actions passées qui ont eu des résultats négatifs auront tendance à ne plus être effectuées ou répétées.



Ce point de vue sur la psychologie repose sur l'approche cognitivo-comportementale, efficace sur les humains comme sur les animaux. Toutefois, la clé du succès est liée au **renforçateur**. Celui-ci peut être positif comme négatif. La chose la plus importante, c'est que le renforçateur intervienne dans les quelques secondes qui suivent l'action si l'on veut que ce comportement se reproduise à nouveau. Par exemple : si vous effectuez un exercice de ce livre, donnez-vous les moyens de le commencer et de le terminer en une fois, afin d'accéder rapidement à la réponse. **Le fait de pouvoir « voir si vous avez réussi ou pas » immédiatement après l'exercice est un renforçateur positif.** Au contraire, si vous deviez m'envoyer vos résultats pour correction et attendre quinze jours avant d'avoir la réponse, il y a fort à parier que cela serait plutôt démotivant pour vous et que vous n'auriez donc pas envie de passer aux autres exercices.

Dans l'apprentissage de l'intuition, chacun devrait non seulement se demander quel est son type de renforçateur positif, mais aussi s'interroger sur ses motivations à se former. Nous sommes tous différents, certes, mais en principe, lorsque nous commençons une formation, il faut qu'elle nous soit utile. Eh bien, aussi étonnant que cela puisse paraître, nombreux sont les élèves qui participent à un atelier « juste pour voir ». Le souci, c'est qu'en entrant en formation sur la pointe des pieds, cela risque d'être compliqué car il n'y a pas de but réel.

Vous pouvez tester votre intuition « juste pour voir » à travers le jeu intuitif gratuit mis à votre disposition « devenir plus intuitif en sept jours chrono » disponible sur la page d'accueil du site de l'École de la Conscience. Mais, si vous voulez développer votre intuition, faire des progrès rapidement, votre motivation de départ doit être en accord avec le cours suivi.



Il en va de même quant au choix de faire une formation en ligne (*e-learning*) ou en salle. Une étude récente a montré que lorsque le stage se donne en ligne, les

apprenants ont tendance à penser que c'est un jeu et non qu'il faille produire des efforts. Ils abandonnent ainsi plus facilement leur cursus.



Et le plaisir dans tout ça ?

La dernière chose qu'il faut mentionner, et non des moindres, c'est **le plaisir**. Est-ce que vous prenez du plaisir en lisant ce livre ? en faisant les exercices ? Si la réponse est oui, vous irez certainement au bout de votre lecture et, pourquoi pas, vous continuerez d'en savoir plus sur le développement de votre intuition. Si vous n'avez pas de plaisir, que vous sautez des pages, que vous allez voir la réponse de l'exercice juste après son énoncé, alors il faut mieux offrir le livre à un proche que vous savez intéressé et, de votre côté, choisir une activité qui vous fait réellement « kiffer », selon l'expression populaire.

Reconnaître n'est pas connaître

Maintenant que vous avez compris la nécessité de choisir une formation utile et qui vous fasse plaisir, reste à savoir comment éviter d'oublier toute la matière que vous allez engranger durant l'atelier. Dans une science récente qu'est la neuropédagogie¹⁶ (association entre neurosciences, pédagogie et psychologie), il a été démontré que la grande majorité des apprenants n'utilisent pas des moyens d'apprentissage efficaces, en privilégiant uniquement la relecture du document. Ils ne sont pas vraiment responsables de cette stratégie, puisque c'est ce qu'on nous a enseigné durant notre scolarité !

L'article dont je m'inspire afin de vous révéler les nouveaux trucs pour mieux consolider l'apprentissage, et surtout le retenir, s'inspire d'un article paru en janvier 2020¹⁷, intitulé « Consolider ses souvenirs pour ne pas oublier ».

Ce qui a retenu mon attention et que je souhaite partager avec vous, c'est notamment le fait que relire à maintes reprises un document, le surligner ou l'annoter n'est pas une stratégie suffisante dans l'apprentissage d'une nouvelle matière. Lorsque vous lisez et relisez vos notes, en réalité, vous allez à chaque lecture reconnaître un peu plus d'indices qui deviennent de plus en plus familiers, mais sans pour autant pouvoir accéder spontanément à vos souvenirs. C'est la confusion entre connaître quelque chose et le reconnaître parce que cela est devenu familier. Il en va de même pour le soulignage ou surlignage d'un texte, car ce qui vous a paru important à la première lecture ne le sera pas vraiment plus tard, étant donné que nous évoluons tous au cours de notre apprentissage.

Récupérer des souvenirs

Mais alors, comment récupérer des souvenirs, finalement ? L'auteur de l'article mentionne la nécessité d'encoder le savoir, de manière à laisser des indices qui vont nous permettre de nous relier au souvenir du savoir premier. C'est la combinaison de différents moyens didactiques qui va nous permettre de nous approprier le savoir et de retrouver les connaissances apprises.

- 1. Le travail des notes, leur transformation sous forme de reformulation d'hypothèses, de questionnement.**
- 2. Le transfert des informations dans une source extérieure, qu'elle soit en papier ou numérique (rappel libre).**
- 3. La récupération du souvenir à l'aide d'un indice (rappel indicé).**

En réalité, retravailler nos notes – en exportant celles-ci sur papier, sous forme de dessins, de mindmap ou encore sous format numérique – est une excellente manière de tracer un chemin jusqu'aux sources du savoir appris. C'est un peu comme si vous semiez des indices de différente nature sur le chemin de vos apprentissages, afin de pouvoir en retrouver les détails.

Il ne faut cependant jamais oublier que le souvenir se transforme au fur et à mesure qu'on le récupère et qu'il n'est pas la reproduction stricte des

informations encodées. Il est donc nécessaire de retourner à l'information première régulièrement pour vérifier si ce que nous nous remémorons correspond réellement au savoir appris.

Une chose importante dans la récupération des souvenirs est le contexte dans lequel ils ont été encodés. Dit autrement, et en le mettant en lien avec le contenu et les exercices de ce livre : plus vous relisez vos notes, plus vous refaites des exercices dans des contextes similaires aux expériences proposées, plus votre cerveau sera en mesure de récupérer facilement les informations.

Le contexte environnemental

Durant les stages en ligne ou en salle que je propose, j'insiste sur cette notion de **mise en place d'un rituel environnemental** où vous puissiez vous sentir en sécurité, et surtout, qui va créer l'espace de travail nécessaire à votre cerveau pour accomplir toujours la même tâche. Ce « nid sécuritaire », que vous allez créer autour de vous, peut être une pièce dédiée à vos apprentissages intuitifs de toutes sortes (méditations, yoga, *mindfulness*, etc.); ou simplement un espace sur votre bureau autour duquel vous disposez des objets qui vous « rassurent » symboliquement. Ces symboles sont personnels (photos, minéraux, encens), mais doivent indiquer à votre cerveau le type de tâche que vous allez exécuter et le rassurer si nécessaire.

C'est d'autant plus important dans l'apprentissage du développement de l'intuition, parce que votre matière grise – la partie réflexive et aussi critique de votre cerveau – aura de la peine chez certains irréductibles cartésiens à lâcher prise et à vous permettre d'évoluer dans votre apprentissage.

En effet, plus vous développez votre intuition, plus vous avez accès à d'autres formes de conscience et de savoirs universels et plus cela peut sembler dangereux pour un cerveau mal préparé. Je vous invite donc vraiment à utiliser de manière régulière et toujours dans le même contexte les méditations qui vous sont fournies avec ce livre. Celles-ci sont une partie des rituels qui vous permettent de vous mettre en condition pour

procéder à une expérience, à un exercice. Ainsi, avant de vous lancer dans l'exercice du jour, prenez le temps de vous centrer, de disposer autour de vous les éléments qui vous sont familiers, de prendre quelques respirations profondes. En résumé, **de prendre le temps de vous mettre dans de bonnes dispositions avant de vouloir pratiquer !**

Les ingrédients du jour

Première partie de l'exercice

Voici donc l'exercice de ce jour, sous une forme que vous n'avez pas encore exercée. Procédez selon la chronologie proposée.



Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet : <https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



1. Tout d'abord, faites l'exercice de relaxation du premier jour (méditation enregistrée).

2. Notez dans votre cahier l'heure du début de votre exercice. Si si, c'est important !
3. Regardez la photo ci-après, c'est un morceau du buste en bronze d'un personnage célèbre décédé.
4. Ne cherchez pas à deviner qui se cache derrière ce buste, mais reprenez votre feuille et votre stylo et notez tout ce qui vous vient.
5. N'oubliez pas, ne cherchez pas à trouver, mais ressentez !
6. Posez-vous maintenant les questions suivantes et répondez-y par écrit dans votre cahier.

- Comment était la vie de ce personnage ?
- Dans quel type d'environnement vivait-il ?
- Était-il seul ? En famille ?
- Comment était-il dans la vie, socialement, professionnellement ?
- Quelle était la langue du pays où il résidait ? Essayez d'entendre les gens parler autour de ce personnage.
- Quels étaient ses passions, ses hobbies ?
- Qu'a-t-il fait dans sa vie pour devenir célèbre ?
- Etc. N'oubliez pas d'interroger vos cinq sens, dessinez le personnage ou son environnement. N'effacez rien, ne censurez rien, amusez-vous !
- Essayez de vous concentrer pendant au moins quinze minutes, c'est le septième jour, ça ne devrait pas poser de problème.

Deuxième partie de l'exercice

Ça y est, vous avez terminé ? Alors je vous propose trois personnages¹⁸ ci-dessous et le résumé de leur vie, regardez laquelle de ces vies se rapproche le plus du personnage célèbre que vous avez décrit et notez le nom de cette personne. Puis, dans un deuxième temps, vous irez retrouver les 3 personnages à l'aide du QR code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet : <https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/> Vous cliquerez alors sur le personnage qui vous semble être le bon et vous lirez la réponse.

- **Napoléon I^{er} Bonaparte** naît à Ajaccio. C'est le premier empereur des Français. Général en chef des armées, il tente de briser les coalitions de monarchies européennes contre la France. Pour cela, il conduit ses armées de l'Italie à l'Égypte, de l'Autriche à la Pologne. Il remporte de nombreuses victoires et annexe de nombreux pays, gouvernant ainsi une partie de l'Europe occidentale. Despote et guerrier, il mène aussi des combats très meurtriers. La défaite de Waterloo met fin à l'Empire napoléonien. Il vit une passion sans faille avec Joséphine de Beauharnais, son premier grand amour. Napoléon est exilé par les Britanniques sur l'île Sainte-Hélène, il y mourra et y sera inhumé.
- **Auguste Rodin** est l'un des plus grands sculpteurs français du XIX^e siècle. En partie à cause de sa forte myopie non détectée, il mène des études médiocres et gardera longtemps le handicap de la maîtrise du français. Sa vocation lui sera révélée par la visite d'un cours où des élèves pétrissent de la glaise. Échouant au concours de l'École des beaux-arts de Paris, il s'engage comme artisan-praticien dans des ateliers de divers sculpteurs. À la suite de la mort de sa sœur Maria, Rodin entre au noviciat pour quitter la congrégation quelque temps plus tard. Il épouse à 77 ans Rose Beuret dont il partage la vie depuis cinquante-trois ans, non sans avoir vécu quinze ans de passion tumultueuse avec Camille Claudel. Par sa capacité de travail et d'organisation, Rodin laisse une œuvre hors norme.
- **Vasco de Gama** est d'origine portugaise, il est né dans une petite ville portuaire de la côte sud-ouest du Portugal. Grand navigateur, il est considéré comme le premier Européen à arriver aux Indes par voie maritime en contournant le cap de Bonne-Espérance. Il mènera plusieurs grandes flottes de navires à travers trois grands voyages. Toutefois, il tombe en disgrâce en donnant l'assaut contre un navire marchand ramenant des gens de La Mecque. Il sera alors mis à la retraite avec sa famille à Évora, au Portugal. Contrairement à Christophe Colomb, il ne laissera aucun récit de ses voyages.

Vous trouverez la réponse à la fin de cet ouvrage.

Alors, c'était comment ? Bluffant ?

Ça y est, vous commencez à vous dire que c'est possible ?

Bravo, et à demain !

EXERCICE 8 – JOUR 8

PALLIER LES BUGS

On est au dernier jour des huit étapes pour devenir intuitif, ou plus intuitif ! Regardez le chemin parcouru et félicitez-vous. Quels que soient vos progrès, vous n'êtes plus le même que le premier jour, non ? Alors, dites-vous que ce dernier exercice est encore une autre manière de tester votre intuition, de vous mettre en lien avec quelque chose qui ne demande qu'à grandir à l'intérieur de vous. Je vous propose une dernière expérience qui va vous permettre d'intuiter sur un objet du quotidien.

Prenez votre cahier et votre stylo, comme d'habitude (on ne change pas une équipe qui gagne), écoutez la méditation de relaxation du premier jour, ou une autre méditation, ou de la musique douce, etc. Bref, quelque chose qui vous permet de vous détendre et de relaxer votre corps.

N'oubliez pas de ritualiser ce moment en vous installant dans les conditions habituelles pour faire vos exercices intuitifs. Vous pourrez en changer plus tard, mais un peu de patience, votre cerveau est en train d'encoder ces rituels pour s'apaiser lui-même et vous permettre d'entrer plus facilement dans un état optimal pour effectuer de nouvelles expériences de conscience élargie.

Pour pouvoir intuiter, il faut que votre corps soit détendu. Pour que votre intuition vous parvienne facilement, il faut que votre corps, et donc votre mental, soient relaxés. Une petite phrase à passer en boucle dans votre tête : « Pour que mon cerveau se détende, il faut que mon corps soit détendu. »

Les risques de l'état méditatif ou état modifié de conscience

Avant de passer à l'exercice du jour, j'aimerais encore développer un aspect qui revient régulièrement dans les questions de mes étudiants : existe-t-il un risque, physique ou psychique, quand on se met dans un état méditatif ?

C'est quelque chose dont on parle peu, mais qui peut arriver, et si c'est votre cas, je vais vous expliquer comment faire pour que l'expérience puisse être poursuivie sans heurt.

Il arrive parfois que, lorsque l'on se met dans un état modifié de conscience, on ait la sensation qu'on va mourir. En fait, la mort étant un rêve dont on ne revient pas, il est normal que, lorsque nous sommes dans cet état, nous puissions avoir peur de partir très très loin, et ne pas savoir comment revenir.

Je comprends cette peur de mourir qui est tout à fait légitime, car lorsque nous nous mettons dans un état de rêve éveillé, une partie de nous, de notre conscience, se dissocie de notre corps et va visiter « d'autres espaces ». Cela échappe à notre mental qui, je le rappelle, est en réalité notre tour de contrôle et il n'aime pas cela, ça lui fait peur !

Toutefois, pour le rassurer, vous pouvez vous dire que, tant que votre cœur bat et que vous êtes en vie, vous revenez toujours de ces moments-là, car ce corps/conscience éthérique est relié à notre corps physique par un lien énergétique appelé la corde d'argent.

Les bugs qui peuvent survenir

Parfois, raisonner ne suffit pas et une minorité de personnes se sentent « partir » réellement, font parfois des sorties hors de leur corps qu'elles se mettent à observer depuis un endroit de la pièce, comme relaté lors des NDE (*near death experience*). C'est un sentiment très « flippant » qui entraîne la plupart du temps une décision de ne plus réaliser ce genre d'expérience.

Je vous dirais qu'en tant qu'hypnothérapeute, c'est un comportement que j'encourage, surtout si vous n'êtes pas accompagné durant les séances d'état modifié de conscience. Il faut mieux renoncer à faire une expérience qui

devrait être enrichissante et constructive si, au contraire, elle n'apporte que peur et angoisse. Chaque expérience d'hypnose est une expérience unique qui va être influencée par différents facteurs, eux-mêmes uniques à l'instant T où l'exercice est réalisé. Je vous les énumère ici en vrac, sans promettre qu'ils soient exhaustifs :

- votre état physique (fatigué, épuisé, en pleine forme, en convalescence, etc.);
- votre état mental ou psychique (heureux, triste, en colère, joyeux, angoissé, etc.);
- vos attentes liées à l'exercice;
- vos réussites et vos échecs passés;
- vos croyances sur la manière dont cela doit se passer;
- vos lectures et les informations reçues sur le sujet;
- vos peurs et angoisses liées à l'état de conscience modifié;
- ...

Il y a donc une certaine quantité de choses qui vont influencer votre rêve éveillé et la qualité des « voyages » que vous allez réaliser. Certains seront merveilleux, d'autres sinistres, d'autres, encore inexistants, avec le sentiment que vous n'avez pas encore « décollé ».

Cela s'explique par le fait que, dans ces états modifiés de conscience, nous sommes en lien direct avec tout notre système émotionnel. Ce système qui se loge dans le cerveau et qui est fait du système reptilien et du système limbique. J'ai appelé librement ces deux systèmes indissociables le système émotionnel ou cerveau émotionnel.

Si la matière grise est liée à notre cerveau mental qui peut être dirigé par notre intelligence, notre raisonnement, nos facultés analytiques, etc., la mémoire du corps, des cellules de notre corps et des émotions qui s'y sont inscrites dirige notre cerveau émotionnel. Lorsqu'un participant s'inscrit en toute quiétude à une formation sur le développement de l'intuition, il ne s'attend pas du tout à devoir ouvrir des portes (qui parfois s'ouvrent toutes seules) ou plutôt la boîte de Pandore des émotions accumulées toute sa vie.

Or, suivant les efforts que l'humain a faits, consciemment ou non, pour enfouir de vieilles blessures émotionnelles tout au long de sa vie, cela peut être très effrayant de se sentir emporter comme dans un tourbillon incontrôlable. Nombre des élèves que j'accompagne voient jaillir des larmes lors de la première méditation qu'ils font, sans bien comprendre pourquoi, et disent d'ailleurs qu'ils ne savent pas à quel sentiment attribuer leurs larmes, ni pour quelles raisons elles sont arrivées là, à l'insu de leur propre volonté.

Ce phénomène s'explique grâce à l'étude des mécanismes traumatiques. Lorsque nous vivons des événements que notre cerveau juge traumatisants, que ce soit psychiquement ou physiquement, ces informations traumatiques s'inscrivent dans nos cellules corporelles¹⁹. Ce sont nos neurones qui vont transporter cette information ou qui la stoppent selon l'état physique dans lequel se trouve la personne qui subit un traumatisme.

Ce que j'entends ici par « traumatismes », ce sont toutes sortes d'événements qui surgissent de manière complètement imprévisible. Une sorte d'éclair dans un ciel bleu. Cet événement va être traité d'abord par notre cerveau émotionnel dont l'antenne est le corps, puis, dans un second temps, la nuit, lorsque nous rêvons, par notre cerveau mental (matière grise).

Pour que notre cerveau réflexif (mental) puisse traiter l'information traumatique, il faut qu'il soit capable de le faire. Les compétences nécessaires sont intimement liées à la connaissance, à l'expérience de vie et à la capacité de discernement de chaque individu. Or, lorsque nous sommes enfants, notre mental est en construction, il ne sait pas toujours discerner les informations reçues ni faire la différence entre le bien et le mal. Tout cela est normal et fait partie du développement de l'enfant. Ce sont les parents qui se substituent à la partie mentale immature du cerveau de leur progéniture, en lui expliquant comment prendre du recul sur un événement et en analyser toutes les facettes. L'enfant a tendance à prendre tout ce qu'il voit comme réalité et ne peut pas prendre un recul qu'il n'a pas étant donné son âge.

Ainsi, tout traumatisme physique ou psychique vécu dans la prime enfance (de la vie *in utero* à l'âge de 6 ans environ) peut parfois avoir été « engrammé » dans le cerveau émotionnel de l'enfant, à son insu et à celui de ses parents. Ces traumatismes sommeillent au fond du cerveau émotionnel et sont tout à coup révélés sous diverses formes à la suite d'un exercice d'hypnose.

Cela explique la vague émotionnelle qui peut soudain envahir un participant à une expérience ou l'impression de partir qui étreint d'autres personnes. **Lorsque ce sentiment de « perdre la maîtrise de ce qui se passe » devient trop important et irrationnel, il vaut mieux en effet arrêter l'expérience et revenir avec toute sa conscience dans la pièce où l'expérience a commencé et se faire accompagner par un thérapeute aguerri dans le traitement des traumatismes.** Il est fort probable que l'expérience ait réveillé de vieilles blessures connues ou inconnues et que celles-ci aient amplifié le phénomène dissociatif, un peu comme une fuite (la seule imaginable pour votre cerveau émotionnel) le plus loin possible de cette souffrance ancienne.

Si cela devait vous arriver, l'impression de sortir de son corps, de perdre pied, d'avoir des montées d'angoisse sont autant d'indicateurs importants à mentionner à la personne qui vous accompagne dans un exercice de conscience modifiée, pour autant qu'elle soit formée à comprendre et surtout à vous aider à sortir de cet état-là.

Malheureusement, force est de déplorer que la démocratisation sous forme ludique de l'hypnose a propulsé sur le devant de la scène des thérapeutes en tout genre qui, après avoir suivi deux ou trois week-ends de « formation », elle-même dispensée par un thérapeute ayant suivi lui aussi deux ou trois week-ends, etc., emmènent leur patient ou étudiant dans les méandres de leur cerveau émotionnel, sans avoir conscience que le cadenas de la boîte de Pandore peut exploser à n'importe quel moment et délivrer TOUT son contenu.

Lorsque nous nous mettons dans un état modifié de conscience, cela ne se fait pas d'un coup de baguette magique que détiendrait un hypnotiseur aux

pouvoirs subliminaux. C'est un processus électrochimique entraînant des réactions en chaîne dans notre cerveau et sur notre corps et qui se mesure notamment au moyen d'un électro-encéphalogramme. Il faut donc être conscient que l'induction hypnotique ne se contrôle pas exclusivement de l'extérieur, mais qu'elle dépend d'un processus intérieur physiologique labile qui peut réserver certaines surprises, autant à l'expérimentateur qu'à l'expérimenté.

C'est la raison pour laquelle il est prudent de s'abstenir de persévérer lorsqu'un exercice qui a été vécu joyeusement et avec émerveillement par la majorité du groupe présent (je pense ici au travail que je propose en groupe durant mes ateliers) s'est avéré très inconfortable et effrayant. Il est toutefois nécessaire de pouvoir en parler à l'animateur et de ne pas garder cette expérience pour soi, au risque que votre mental s'en empare et échafaude des tas de fantasmes qui n'ont pas lieu d'être. Cela ne veut pas dire que vous êtes « anormal » ou que vous ne pouvez pas arriver à vivre une expérience d'état modifié de conscience agréable et fluide, mais plutôt que ce n'est pas le bon moment et le bon endroit pour vous livrer à cet exercice.

Rien ne vous empêche de prendre un rendez-vous individuel avec un hypnothérapeute expérimenté ou un psychotraumatologue qui pourra vous accompagner à la rencontre de vos blessures émotionnelles et traumatismes anciens. Le but de cette démarche étant de débarrasser votre inconscient de la charge émotionnelle de ces non-dits, en leur permettant d'émerger à votre conscience.



Comment faire pour remédier aux bugs

Si, en revanche, votre expérience d'hypnose s'est déroulée de manière un peu chaotique, mais sans que vous ayez pour autant envie de renoncer à

recommencer, vous pouvez suivre les conseils ci-après.

Il faut garder à l'esprit qu'une partie de notre mental « perd le contrôle » sur la partie intuitive qui émerge lorsque nous nous mettons en état modifié de conscience. Il est donc normal au début que cela puisse l'inquiéter. Mais, à force d'exercices répétés, toujours dans le même contexte et avec les mêmes rituels, vous prendrez confiance en vous et votre mental en fera de même.

N'oubliez pas que c'est uniquement lorsque nos fonctions vitales cessent que le cordon d'argent se rompt et que notre conscience/ âme ne peut plus revenir à l'intérieur du corps. Comme, en principe, vous ne mourrez pas en faisant des exercices intuitifs, si vous êtes seul chez vous et que vous avez soudain l'impression de partir « très ou trop loin » et que cela engendre de la peur, voici pour quelles raisons cela se passe et comment y remédier :

- manque d'ancrage = ajoutez encore et encore des racines afin de ne pas « partir complètement »;
- gardez à l'esprit que vous n'êtes pas endormi et que votre mental reste le chef d'orchestre dans ce type de méditation et demandez-lui de contrôler la profondeur de votre état d'hypnose;
- installez-vous moins confortablement, par exemple sur un gros ballon ou un siège qui bouge, quelque chose qui oblige une partie de votre conscience à vous maintenir en équilibre;
- mieux encore : essayez de faire l'exercice debout en vous balançant comme un ours d'un pied sur l'autre;
- en plus de boire un verre d'eau, de claquer vos doigts, il vous faut vous lever et sauter sur place.

C'est tout bon, vous êtes prêt ?

Les ingrédients du jour



- Alors, allez-y, utilisez la méthodologie que je vous ai indiquée et partagez votre cahier de notes en deux colonnes, en vous posant toujours la question : « Comment est cet objet ? »
- Prenez de la pâte à modeler ou votre boule antistress et dites-vous que l'objet est passé dans votre main virtuellement et que vous pouvez le « ressentir ». Décrivez les sensations perçues dans votre main.
- Vous pouvez décrire sa forme, mais aussi son utilité, à quoi il sert, où il se trouve en général, le genre de personnes qui l'utilisent, comment l'utiliser, etc.
- Lorsque vous avez l'impression de savoir ce qu'est l'objet, écrivez-le, mais sur la colonne de droite. Réservez la colonne de gauche aux qualificatifs trouvés et rédigez vos certitudes à droite.
- Le fait d'écrire ses certitudes à droite offre à votre mental une espèce de soulagement. Vous validez le fait qu'il a trouvé la cible et que, maintenant, vous pouvez arrêter d'intuiter.
- Rappelez-vous de rester dans la description et non dans le « je veux deviner ce que c'est ». Lorsque vous avez un ressenti, ne déduisez pas que « ah, ça doit être ça ».
- Notez tout et absolument tout ce qui vous vient.
- Programmez votre réveil et essayez d'intuiter pendant au moins vingt minutes. Il faut toujours un moment d'échauffement à l'intuition pour pouvoir émerger.

Lorsque vous aurez terminé, vous trouverez la réponse en image à la fin de cet ouvrage.

Alors, c'était comment ?

Ce dernier exercice vous a-t-il plu ?

CONCLUSION DE LA PREMIÈRE PARTIE

BRAVO d'avoir accompli ce périple de huit jours ! Bravo pour les efforts consentis ! Bravo de n'avoir rien lâché ! Vous pouvez être fier de vous.

Vous sentez-vous aussi plus en confiance avec vous-même ? Constatez-vous un gain d'assurance durant cette semaine ? C'est bien là le résultat escompté en développant votre intuition : prendre plus de confiance en vous, donc vous sentir moins soumis aux regards et aux pressions extérieures, **car vous prenez le temps de regarder à l'intérieur de vous.**

Ce qu'il est important de retenir

S'il fallait résumer les choses importantes à retenir de cette première partie du livre, c'est que non seulement elle visait à vous faire prendre conscience que votre intuition passe par des circuits indépendants de votre cognition, mais que votre histoire personnelle est empreinte de l'interprétation des informations intuitives reçues.

Ainsi, il n'est pas imaginable de pouvoir progresser dans le développement de son intuition sans accepter, et je vous mets ici les choses en vrac :

- de s'exercer et de s'exercer encore;
- de travailler sur l'identification des émotions qui sont les vôtres;
- de distinguer ce qui vous appartient et peut influencer l'interprétation des informations intuitives;
- d'oser aller regarder à l'intérieur de vous-même et d'affronter vos « vieilles blessures »;



- de garder à l'esprit que l'intuition n'est pas plus une science exacte que la science elle-même;

- de suivre la méthodologie proposée car elle fonctionne sur la connaissance des processus intuitifs découverts en neurosciences;
- de ne pas désespérer quand les choses ne viennent pas immédiatement;
- de s'observer et de différer les exercices intuitifs quand vous ne vous sentez pas en forme physiquement ou psychiquement;
- d'identifier vos croyances et vos peurs;
- de travailler sur les choses que vous pouvez changer face à vos croyances et vos peurs;
- de prendre du plaisir et de vous amuser avant tout;
- de noter et de réaliser les progrès faits au fil des mois.

Et puis vous êtes-vous peut-être piqué au jeu ? Vous avez alors la possibilité de continuer à développer votre intuition de plusieurs manières :

- ➔ seul, en refaisant des exercices intuitifs – appelés mini-formations – proposés sur la page d'accueil du site de l'École de la Conscience – www.ecoledelaconscience.com;
- ➔ en suivant les différents ateliers en ligne de développement de l'intuition où vous travaillerez en petit groupe et vous serez coaché par un enseignant de l'École;
- ➔ en apprenant à mieux vous connaître, par exemple au travers d'ateliers offerts au sein de l'École de la Conscience et qui vous permettent de travailler certains aspects de votre vie;
- ➔ en continuant la lecture de cet ouvrage, puisque dans la deuxième partie, de nombreux exercices vous sont proposés.

De manière à la fois singulière et générale, le développement de vos capacités intuitives va assurément vous amener à vous tourner à l'intérieur de vous-même, à renouer avec votre enfant intérieur. La multiplication des exercices intuitifs et la validation de leurs résultats vont petit à petit vous permettre de gagner en assurance. Vous allez prendre conscience dans votre

vie quotidienne que votre intuition vous accompagne tout le temps et vous invite à l'écouter. Vous allez pouvoir à la longue vous fier à elle et être moins attentif aux avis extérieurs, aux discours en tout genre. Vous allez découvrir la puissance qui sommeille en vous et cette possibilité infinie d'ouvrir votre conscience à d'autres consciences et de vous connecter à tout ce qui vit.

Nous pouvons, grâce au développement de nos capacités intuitives, retrouver ensuite dans nos gestes quotidiens ce que les jeux intuitifs nous enseignent : **l'éveil à soi.**

Au début, lorsque mes élèves sont dans l'apprentissage de techniques intuitives, ils sont surtout dans l'attente de passer à la pratique. Dans leur précipitation de tester si ce que je leur enseigne peut possiblement fonctionner pour eux, dans leur désir presque obsessionnel d'obtenir un résultat, ils ne vivent pas l'exercice pleinement, ne le savourent pas du tout et cherchent à « vite finir, pour vite avoir la réponse ». C'est un peu normal, il y a l'excitation de savoir si on a réussi ou pas à atteindre la cible, mais aussi le manque d'entraînement de notre muscle intuitif qui ne nous permet pas de tenir notre focus très longtemps pour savourer ce qui se passe à l'intérieur de nous.

Pour être en mesure d'apprécier la richesse intérieure que nous apporte le développement de l'intuition et l'expérience d'une conscience élargie, d'une réalité non ordinaire, il est nécessaire de prendre son temps et d'organiser sa vie en fonction des impératifs physiques liés à cette pratique. Les exercices proposés dans cette première partie peuvent être répétés à l'envi, sous forme d'enveloppes dans lesquelles vous glisserez des images de lieux, d'objets, des CD, des partitions de musique, etc., je vous laisse à votre propre créativité pour ce faire. Ce travail d'intuition ludique et sans contrainte à la réussite, c'est un peu comme votre fitness personnel : **un moyen d'entretenir la souplesse de votre muscle intuitif, une manière de maintenir votre intuition en alerte.**

À côté de cela, prendre du temps pour méditer de la manière qui vous convienne – il y a pléthore de propositions et de techniques à disposition en ce moment – est tout aussi important que le « fitness intuitif ». L'état

méditatif oblige au silence et au retour à soi, à l'observation de ce qui se passe à l'intérieur de son corps comme à l'extérieur. Je vous encourage, une fois que vous serez aguerri à un type ou l'autre de méditation, de vous exercer à le faire en dehors de chez vous, par exemple dans un parc, un champ, une forêt, au bord de la mer. Vous constaterez combien votre attention doit être dirigée sur ce que vous faites, car les stimuli extérieurs perturbent vos habitudes méditatives. Puis, une fois que vous vous sentirez prêt, choisissez un lieu de passage pour vous mettre en état méditatif, centré sur vos ressentis, quelles que soient les stimulations environnantes. Pour ma part, l'un de mes lieux de prédilection est la gare, une grande gare à l'heure de pointe. Il y a toujours des bancs où s'asseoir et vous n'êtes pas obligé de fermer les yeux pour « rentrer à l'intérieur de vous », il vous suffit de fixer un point. Vous découvrirez peut-être l'intensité de la présence à soi-même au milieu du bruit et de la foule, une expérience unique, je vous l'assure.

Ne brûlez toutefois pas les étapes, car chacun de nous a son propre rythme et ne peut augmenter son potentiel intuitif que pas à pas en ayant assuré chaque échelon de son ascension, à l'image de l'alpiniste qui part à l'assaut d'un pan de montagne.



Je vous souhaite d'ores et déjà beaucoup de plaisir dans ce parcours qui est unique, car il est le vôtre, et vous retrouve dans la seconde partie du livre pour des exercices en extérieur.



“Nous sommes ce que nous pensons. Tout ce que nous sommes résulte de nos pensées. Avec nos pensées, nous bâtissons notre monde. »

Bouddha

Partie 2

À la recherche de son autonomie intuitive



▲ 2014 年 12 月 1 日

INTRODUCTION

Voilà, maintenant que vous avez pu tester et comprendre la manière dont vous fonctionnez lorsque vous intéuez, vous me direz : « Mais quelle est la suite, puisque le sous-titre du livre parlait de pouvoir entrer en communication intuitive avec les animaux, mais aussi les végétaux, les minéraux, les esprits de la Nature et tout ce qui vit dans la Nature ? » Et bien, on y est : la seconde partie de cet ouvrage vous ouvre les portes de l'expérimentation personnelle. Sur la base des exemples que je vous propose, vous allez progressivement composer votre dictionnaire intuitif, **votre cartothèque des sens**.

En effet, si la technique est finalement assez simple, ce qui l'est moins, c'est la compréhension et surtout l'interprétation de vos ressentis. Pour mettre des qualificatifs sur vos perceptions extrasensorielles, il faut avant tout tenir compte du fait que ces perceptions utilisent votre corps comme une antenne. Ce rôle de capteur ou d'antenne que joue votre corps n'est en aucun cas détaché de votre vécu, de vos sensations, de vos peurs, de votre histoire de vie.

Ainsi, comme je m'efforce de vous le faire comprendre tout au long de cet ouvrage et dans d'autres écrits déjà publiés : vous ne pouvez pas faire abstraction de QUI vous êtes, de CE QUE vous avez vécu jusqu'ici, de vos croyances, etc. Il n'y a pas de secrets **pour être un bon intuitif, il faut pouvoir d'abord avoir une bonne connaissance de soi-même**. Se connaître et se reconnaître, dans ses qualités mais aussi dans ses travers. Rien ne sert de vouloir paraître, tout ce qui vous est demandé, c'est d'être. Plus vous aurez une vision objective de vous, de votre corps, de votre fonctionnement dans la vie, plus votre cartothèque sera précise, libérée de vos *a priori*, jugements et autres projections personnelles.

Une seule clé pour arriver à tout cela : **LE TEMPS !**

Je ne vois autour de moi que des élèves pressés, enthousiastes, certes, mais pressés d'arriver au bout. Au bout de quoi ? Quelle est la finalité de tout cela ? Et si vous commenciez déjà par répondre à cette question ?

L'empressement ne rime pas avec intuition, car, sans accepter la nécessité d'une préparation, d'un développement de certaines étapes, pas de progression possible. Alors oui, certes, chacun arrivera plus ou moins à un résultat en appliquant la méthodologie proposée, mais l'évolution vers l'amélioration de vos capacités intuitives ne pourra se faire sans vous. Je veux dire par là, sans votre capacité à remettre en question vos interprétations pour les mettre en lumière avec vos propres projections, histoires de vie, douleurs physiques, etc.

Combien de fois n'ai-je pas entendu des participants prêter à l'animal avec lequel ils étaient en dialogue intuitif de la tristesse, une impression de vide, un sentiment d'être à la croisée des chemins ? L'animal en question écoutait, éberlué, la traduction faite par l'élève, ne comprenant pas pourquoi celui-ci lui attribuait des informations qu'il avait justement envoyées en miroir à l'étudiant pour qu'il comprenne ce qui se passait dans son cœur en ce moment. L'animal n'était donc ni triste ni perdu, mais il avait, par cette empathie innée qui le caractérise, essayé de tirer la sonnette d'alarme et de dire à son interlocuteur qu'il n'allait pas bien. En formation, il suffit de reprendre cela et d'interroger le participant sur son état intérieur du moment pour qu'il « avoue » être effectivement dans une période compliquée de sa vie. Lorsque cela se produit en classe, pas de souci, la formatrice est là pour recentrer les choses, mais elle ne peut faire ce travail au quotidien. C'est donc à la personne souhaitant développer son intuition, dans le but de dialoguer avec la Nature et tout ce qui y vit, d'être attentive et de faire preuve d'une **éthique rigoureuse**. Certaines projections peuvent avoir des effets ravageurs pour celui ou celle qui les reçoit.

L'intuition : un monde complexe, une éthique indispensable

À l'heure où, selon les physiciens, beaucoup de choses bougent et potentialisent nos perceptions intuitives, celles-ci étant liées selon eux au

champ magnétique terrestre, il est plus que nécessaire de faire preuve de prudence. Il est fondamental pour l'intuïteur en herbe de comprendre que ce n'est pas parce qu'il a un ressenti que c'est la VÉRITÉ. Ce ressenti peut être interprété à partir de données qui n'appartiennent pas à la cible, mais qui peuvent être influencées par l'intuïteur lui-même comme déjà dit, mais aussi par l'environnement dans lequel il vit ou par la cible elle-même.

Il ne suffit donc pas de faire preuve de bonne volonté ou d'envie de bien faire pour que cela fonctionne. **Il faut avant tout distinguer ce qui nous appartient de ce qui appartient aux autres.** La déontologie dans laquelle nous travaillons doit être clairement définie pour celui qui utilise son intuition. Il n'est pas possible de faire l'économie de son propre questionnement sur l'éthique qui sous-tend nos actions.



Si nombreuses sont les personnes qui viennent à moi pour me faire part d'expériences extraordinaires qu'elles n'avaient encore jamais vécues ! Souvent, emportées par l'euphorie de la découverte de l'être intuitif qu'elles ignoraient être, elles veulent se lancer dans la thérapie, la médiumnité, la communication animale intuitive, le magnétisme, etc.

Au lieu de comprendre que toutes ces expériences ne sont pas la révélation d'un pouvoir qu'elles auraient en elles, mais bien de leur propre puissance, ces personnes se sentent alors appelées à vouloir diffuser leur savoir. Ainsi émergent depuis une dizaine d'années pléthore de thérapeutes et autres guérisseurs qui, au lieu de mettre leur propre puissance à leur service, cherchent à en faire un business. C'est bien regrettable, car le potentiel de pouvoir mieux se connaître en utilisant son intuition est tel qu'il fait certainement gagner des années à une psychothérapie classique, mais ne permet pas de l'éviter pour autant.

Le fait de mettre l'intuition à son propre service permet avant toute chose de mieux se connaître, d'avoir une relation différente avec les événements, de s'aligner et

ainsi de moins vaciller lorsque tout bouge autour de soi, etc.



En aucun cas, le fait de se découvrir intuitif n'apporte de légitimité à devenir thérapeute ou faire de la relation d'aide (car c'est bien de cela qu'il s'agit) en pensant que seule l'intuition suffit. Si, à l'École de la Conscience, il est nécessaire de suivre une formation de deux ans pour devenir interprète animalier diplômé, un prérequis de 300 heures de formation en relation d'aide est indispensable pour pouvoir accéder au cursus. Le totalité de l'effort d'apprentissage représente plus de 800 heures de formation et supervision.

Penser que le simple fait de vouloir aider l'autre avec la meilleure volonté du monde suffit est bien naïf et surtout peu constructif pour celui qui vient à vous. En réalité, grâce à l'intuition et à cette obligation d'introspection continue qu'elle implique, nous découvrons que nous avons le pouvoir de nous aider nous-mêmes. Ainsi, ne serait-il pas préférable avant toute chose de faire connaître le développement de notre potentiel intuitif, afin que chacun puisse réparer ce qui doit être réparé à l'intérieur de lui ? Il n'y aurait par conséquent plus besoin de thérapeutes et autres psys. Et si nous pouvions nous soigner nous-mêmes simplement en travaillant notre intuition ?

AVERTISSEMENT

Pourquoi vous avoir parlé de tout cela dans l'introduction de cette seconde partie, simplement parce que vous allez, grâce aux exercices proposés, entrer en relation avec des êtres vivants, certains appartenant à des humains (comme les animaux) et qu'il n'est pas question d'un point de vue déontologique d'utiliser votre intuition à tout va, juste pour le « fun ».

Ainsi, si vous entrez en contact avec le monde animal, vous pouvez le faire avec des animaux sauvages, afin d'apprendre comment ils vivent, leurs habitudes, leurs besoins, etc., dans l'idée de pouvoir les respecter au mieux. Vous pourrez vérifier ces informations dans des livres de naturalistes pour valider vos ressentis intuitifs.

Toutefois, il n'est pas acceptable que, sous prétexte que vous souhaitez développer vos compétences intuitives, vous discutiez avec le chat de votre voisin ou le cheval que vous montez sans l'approbation de son propriétaire.

Pourquoi ? Simplement parce que l'animal domestiqué ou de compagnie dépend complètement du bon vouloir de son maître pour modifier des choses dans sa vie. De plus, vous n'aurez aucun moyen de valider ce que vous avez ressenti, intuition et ne pourrez rien faire des informations reçues. Cela sera tout autant décevant pour l'animal qui s'est peut-être connecté avec vous que pour son propriétaire qui ne vous a pas autorisé à lui parler.

Et, à nouveau, je remets en avant les questions éthiques : seriez-vous d'accord que je communique à votre insu intuitivement avec votre enfant, sous prétexte que je suis thérapeute ? Que pourrais-je faire des informations reçues ? Que penseriez-vous d'un professionnel agissant ainsi ? Quels seraient les sentiments qui vous envahiraient apprenant cela ? Etc.

On peut tout à fait comparer cette situation avec un animal. Imaginez que vous photographiez dans la rue un chien, vous vous mettez en communication intuitive avec lui, et... ? Comment aurez-vous la certitude d'être avec le « bon » chien ? Que ferez-vous des infos reçues, vous allez déambuler dans les rues à la recherche du maître de ce chien pour lui raconter que vous avez été en communication avec son animal ? Comment le chien qui, peut-être, vous a effectivement confié des choses, vivra-t-il le fait que vous ne fassiez rien de ce qu'il vous a dit, car vous n'en avez pas l'autorisation ? Il vous a fait confiance et vous l'avez trahi, juste par envie de voir si vous pouviez vous connecter à lui, etc.

Autant de questions qu'il faut se poser AVANT d'avoir recours à l'intuition avec le vivant, plutôt qu'après. L'enthousiasme des exercices n'est pas bon conseiller. Il vaut mieux vous exercer à faire des enveloppes contenant des images neutres que vous allez essayer de décrire plutôt que de vouloir jouer les apprentis communicateurs avec le monde animal domestiqué. C'est une chose très importante que celle-ci et qui est maintes et maintes fois développée tout au long des formations à l'École de la Conscience. **Par conséquent, si vous souhaitez devenir interprète ou communicateur animalier, donnez-vous les moyens de suivre une formation et non de jouer les apprentis sorciers avec des animaux et leurs humains qui attendent rigueur et expertise de la part d'une personne offrant des consultations.**

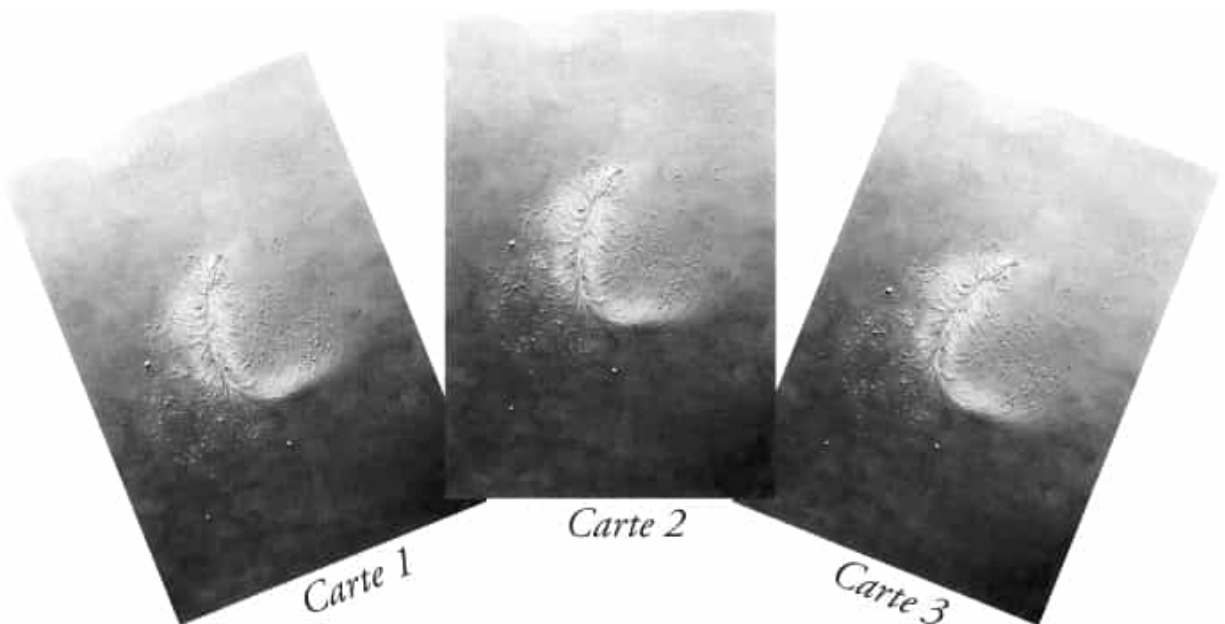
Préambule

Pour pouvoir recevoir des messages du monde animal, végétal, minéral et des esprits de la Nature, vous pouvez vous munir de n'importe quelles cartes oracles que vous avez déjà chez vous, ou bien vous procurer celles

que j'ai créées avec ma collègue enseignante Aline Quod, qui s'intitule *Mes alliés de la Nature*²⁰. Ce sont soixante et onze cartes contenant chacune un message des mondes évoqués et qui ont pour objectif de vous faire avancer.

Vous aimeriez peut-être voir si cela vous parle. Pas de problème, je vous invite à faire un premier exercice de « mise en bouche ».

- Respirez trois fois profondément en prenant conscience de votre inspir et de votre expir. Essayez, à l'inspir, en gardant vos yeux fermés, de regarder le plafond. Voilà, c'est parfait ainsi.
- Posez l'intention de recevoir un message des Alliés de la Nature qui corresponde à ce que vous avez AUJOURD'HUI le plus besoin de comprendre sur vous-même pour avancer dans votre évolution personnelle.
- Choisissez l'une des trois cartes ci-dessous et, grâce au lien Internet ou au QR Code qui les accompagnent – pour cet exercice, n'utilisez pas le QR Code principal –, découvrez le message qui vous est destiné ce jour.





[*https://www.ecoledelaconscience.com/lti*](https://www.ecoledelaconscience.com/lti)

LE MONDE ANIMAL

Dans les exercices que vous avez effectués jusqu'ici, vous n'avez pas encore eu l'occasion de travailler avec le monde animal. Je vais vous proposer trois exercices différents, que je vous invite à effectuer dans l'ordre chronologique (A.1, A.2, A.3), et surtout de prendre le temps de les réaliser. Vous pouvez y revenir plusieurs fois avant d'aller regarder la réponse à la fin de l'ouvrage.

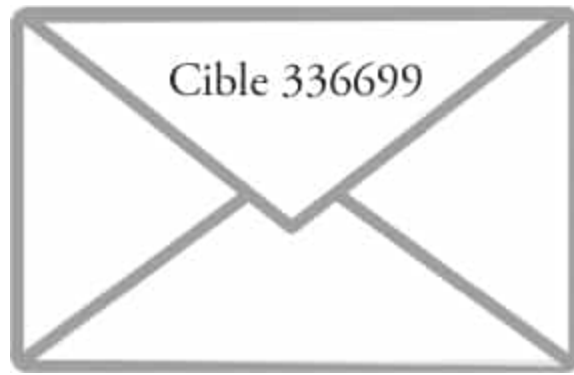
Un conseil avant de commencer : prenez le temps de vous mettre en condition, de pouvoir réunir toutes les choses nécessaires à votre confort et d'avoir devant vous au moins une à deux heures disponibles. Je rappelle ici la nécessité de ritualiser vos exercices intuitifs pour informer votre mental de ce que vous allez faire et lui permettre de se sentir en sécurité. Et souvenez-vous aussi que pour que le mental puisse se relaxer, il faut que le corps soit détendu.

Si vous partagez votre vie avec des animaux (chiens, chats, rongeurs, oiseaux, etc.) invitez-les s'ils le souhaitent à vous rejoindre, ils vont vous aider à vous connecter avec les animaux des exercices proposés.



Exercice A.1 – Cible 336699

Voici une enveloppe, si c'est plus simple pour vous, vous pouvez prendre n'importe quelle enveloppe que vous avez chez vous et la poser devant vous, là où vous vous êtes installé pour faire l'exercice. Cette enveloppe, vous allez l'appeler Cible 336699 et vous pouvez écrire ce chiffre dessus si vous l'avez « pour de vrai » devant vous.



En principe, vous avez déjà fait votre méditation et vous êtes prêt, corps et tête relaxés, à vous connecter à l'image de l'animal qui se trouve dans l'enveloppe.

- ➔ Ça y est, on y va ? Vous prenez l'enveloppe que vous avez devant vous dans vos mains ou vous imaginez que vous tenez l'enveloppe que vous voyez dans le livre.
- ➔ Respirez profondément le nombre de fois qui vous convient en chassant l'envie de connaître le nom ou l'image de l'animal dans l'enveloppe, mais en demandant à recevoir toutes les informations qui pourraient vous permettre de le décrire précisément.
- ➔ Notez absolument tout ce qui vous vient, ne vous censurez pas, tout doit être décrit. Je vous rappelle que vous pourrez écrire vos certitudes et le nom de l'animal qui vous vient dans la partie droite de la feuille.
- ➔ Inscrivez maintenant l'heure du début de votre travail, cela vous permettra de voir combien de temps vous avez été réellement connecté.

Poser les bonnes questions pour activer le focus sur la cible

Les questions que vous allez adresser à la photo de l'animal dans l'enveloppe, et donc à l'animal lui-même, vous permettent de vous focaliser

sur votre objectif et d'orienter les informations qui doivent vous parvenir de la cible.

Allez, je vous donne un petit coup de pouce et vous aide à poser les bonnes questions à votre cible 336699, mais n'hésitez pas à en ajouter d'autres si elles surgissent dans votre esprit.

- Comment est l'environnement dans lequel vit cet animal ?
- Quelles sont les couleurs dominantes dans cet environnement ?
- Quelle est la première odeur qui parvient à vos narines lorsque vous êtes en connexion avec l'environnement de l'animal ?
- Quels sont les bruits qui font partie de l'environnement de l'animal ?

Répondez spontanément, sans réfléchir, la première chose ou les premières choses qui vous parviennent, et surtout, ÉCRIVEZ.

Continuez l'exercice de l'enveloppe cible 336699 par les questions suivantes.

- Comment vis-tu ? seul, en groupe ?
- Comment sont tes relations avec les animaux de la même espèce que toi ?
- Comment dors-tu ?
- Comment est l'endroit où tu te sens en sécurité ?

Essayez de ressentir avant de chercher à « voir quelque chose », n'hésitez pas à dessiner ce qui vous vient.

Poursuivez vos questions adressées à la cible animale 336699.

- Décris-moi le type de nourriture que tu préfères, quel goût a-t-il ?
- Comment se déroule une journée type pour toi et les autres animaux de ton espèce ?
- Comment se déroule une nuit type pour toi et les autres animaux de ton espèce ?
- Y a-t-il quelque chose que je n'ai pas perçu que tu voudrais me faire comprendre ou me montrer ?

Procédez maintenant à l'écriture du résumé et décrivez le plus précisément possible l'animal qui se trouve en image dans l'enveloppe en vous servant des adjectifs qualificatifs que vous avez trouvés et des sensations reçues. Lorsque vous êtes en train d'écrire votre résumé, n'oubliez pas que vous êtes encore connecté à l'animal dans l'enveloppe, et donc que vous pouvez recevoir des informations pendant l'écriture.

Puis vous remerciez l'animal dans l'enveloppe et vous lui demandez s'il est d'accord de vous transmettre un message personnel à travers une carte que vous pourriez tirer du jeu *Mes alliés de la Nature* ou toute autre carte oracle que vous avez à votre disposition. **N'oubliez pas de noter l'heure de fin de votre exercice après le résumé ou en haut, à côté de l'heure du début.**

Vous pouvez trouver la réponse à l'exercice A1, cible 336699, à la fin de cet ouvrage.

Munissez-vous de votre surligneur pour valider les informations que vous avez recueillies.



Exercice A.2 – Cible 234578

Nous travaillons toujours avec le monde animal. Je vous propose de travailler sur un animal célèbre du monde du cinéma ou de la télévision. Eh oui, rappelez-vous qu'il est important de pouvoir s'amuser lorsque l'on exerce son intuition.

Avant cela, je vous propose de réfléchir aux questions que vous aimeriez poser à cet animal une fois que vous serez connecté à lui. Vous devrez par la suite pouvoir, grâce au résumé que vous aurez créé à la fin de votre expérience, permettre à n'importe qui de vous dire à quel animal cela lui fait instantanément penser.

Vos questions doivent être basées sur le « comment c'est » et non sur le « qu'est-ce que c'est ». Elles doivent être ouvertes et vous permettre de

ressentir, à l'aide de vos cinq sens, tout ce qui concerne de près ou de loin l'animal en question.

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....

Vous avez vos dix questions et plus, c'est parfait, passez maintenant à la phase de connexion avec votre cible.

Fixez l'écran que voici et concentrez-vous. Vous émettez l'intention de vous connecter avec la cible 234578, qui est en réalité un animal célèbre du monde médiatique.



Vous y êtes ? Alors, notez tout ce qui vous vient, n'oubliez pas de noter vos certitudes sur la cible à droite de votre feuille, afin de ne pas suivre une logique et de pouvoir revenir sur votre focus intuitif. La réponse à l'exercice se trouve à la fin du livre.

Exercice A.3 – Les deux oreilles

Dans ce dernier exercice sur le monde animal, vous allez travailler à partir de la photo de deux oreilles. Ceci me permet aussi d'introduire la fausse croyance que, pour se connecter à un animal, il faut forcément voir ses yeux. C'est une légende urbaine qui repose sur le proverbe qui dit que « les yeux sont le miroir de l'âme ».



Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien

Internet :

<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Si vous y croyez également, il vous faudra effectivement intuiter à partir d'une photo où vous voyez les yeux de l'animal. Si vous n'y croyez pas, vous verrez que cela fonctionne très bien, même si l'animal est de dos ou que vous n'avez que la photo d'une patte !

Concentrez-vous, utilisez l'une des techniques apprises et, une fois connecté à cet animal, ne cherchez pas à deviner duquel il s'agit, mais bien à décrire :

- son environnement;
- son caractère;
- ses habitudes de vie;
- ses relations;
- ses caractéristiques physiques.

N'oubliez pas de faire un résumé que vous lirez à voix haute, par exemple à la personne qui aura la page du livre sur laquelle se trouve la photo de l'animal et son descriptif.

Prenez le temps de faire cet exercice durant au moins vingt minutes. Souvenez-vous que plus vous exercez votre intuition, plus votre « muscle intuitif » devient tonique et plus vous pouvez vous concentrer longtemps.

La réponse se trouve à la fin de cet ouvrage.

LE MONDE VÉGÉTAL

Arrivé à ce stade de votre lecture et des exercices, vous avez un peu plus de dextérité dans votre manière d'avoir recours à votre intuition et vous utilisez (j'en suis certaine) scrupuleusement la méthodologie proposée. Bien sûr, ces quelques propositions d'exercices ne suffiront pas à faire de vous un intuitif aguerri et performant, il vous faudra vous inspirer de ces expériences pour en créer d'autres et vous exercer encore et toujours.

Quant au fait de pouvoir recevoir des informations de la part du monde végétal, il faudra peut-être d'abord travailler sur vos a priori et croyances limitantes. En effet, si la plupart d'entre nous peuvent admettre qu'il devrait être possible de communiquer télépathiquement avec un animal, faire de même avec un végétal semble plus compliqué.

Cela repose essentiellement sur le fait que nous n'avons pas reçu d'éducation au Vivant. C'est-à-dire que personne ne vous a finalement appris que tout ce qui vit sur Terre recèle la vie, mais que la manière dont elle s'exprime est différente d'une espèce à l'autre, d'un genre aussi à l'autre. Tout est vivant dans ce qui nous entoure, **mais tout ne vibre pas à la même fréquence que nous, les mammifères**, et c'est pour cela que nous avons tendance à catégoriser ce qui pour nous est vivant de ce qui ne l'est pas.

Grave erreur que la révolution industrielle a engendrée dans nos têtes. Nous avons oublié ce que nos ancêtres connaissaient depuis la nuit des temps : le secret de la Vie et son respect. Il existe encore quelques tribus dites primitives ou peuples premiers qui détiennent ce savoir et cette sagesse, mais comme la tradition de transmission est essentiellement orale, elle s'est perdue dans les pays industrialisés.

Réduire le vivant aux humains et aux animaux, donc à ce qui bouge et se déplace, c'est oublier le principal : **la vie qui nous porte et nous anime est sous nos pieds, autour de nous, immobile car présente sous une autre**

forme de conscience et à une fréquence que nous ne pouvons capter spontanément.

Par conséquent, pour se connecter au Vivant végétal, qu'il soit arbre, champignon ou fleur, demandez un autre type de préparation personnelle et mentale. Un grand coup de balai à vos préjugés et autres croyances est nécessaire. Il faut, encore plus que pour le monde animal, retrouver son âme d'enfant et aborder les trois exercices proposés comme le petit garçon ou la petite fille que vous avez été à 5 ans, découvrant un parc d'attractions.

Car plonger avec votre conscience dans le monde végétal, c'est comme aller à Disneyland ! Vous allez rapidement être saturé de sensations, d'odeurs, de couleurs, de sons... si vivants !



Exercice V.1 – Cohérence cardiaque

Ces dernières années, et je m'en suis réjouie, de plus en plus d'ouvrages ont été consacrés aux arbres, à leur intelligence et à la manière dont la forêt est organisée par des milliers d'individus en lien les uns avec les autres. De nombreux spécialistes de la forêt parlent de leurs expériences, parfois étranges, souvent extraordinaires, lorsqu'ils se mettent en communion avec elle.

Ce n'est pas par hasard qu'on qualifie la forêt de poumon de la Terre, car, au sens propre comme au figuré, la forêt respire et nous aide à respirer littéralement, à nous porter vers l'avant.

Symboliquement, en médecine chinoise, on considère l'élément bois comme la naissance de l'énergie yang, la force masculine. Le bois, qui fait partie du cycle des cinq éléments, engendre de l'activité, de l'expansion et de la chaleur pour finalement se connecter à l'élément suivant du cycle : le feu. L'énergie du bois fournit la force du changement, la propulsion vers

l'avant. Il est associé, car il en est à l'origine, aux nouvelles pensées, idées, changements et est porteur d'espoir.

L'élément bois est associé à l'arbre, un arbre qui, avec ses racines (énergie yin, féminin) plantées profondément dans la terre et son tronc et ses branches dirigées vers le ciel (énergie yang, masculin), relie le yin et le yang, comme le passé et l'avenir, avec puissance et mobilité.

Comprenez-vous mieux maintenant pour quelles raisons vous avez certainement déjà été vous ressourcer en forêt ? L'énergie qui s'y trouve est à notre disposition, aussi longtemps que nous en prendrons soin, pour harmoniser, équilibrer et régénérer ce qui doit l'être en nous, physiquement comme psychiquement. Rien de tel que d'aller vous asseoir au pied d'un arbre ou de vous offrir une marche méditative, en silence, en prenant conscience de chacun de vos pas...

L'exercice que je vous propose maintenant, vous pouvez le réaliser soit auprès de l'arbre de votre choix, soit assis auprès d'un des arbres dont vous trouverez la photo ci-après, soit sur un autre support de votre choix. Il est clair que l'énergie de l'arbre se ressent beaucoup mieux lorsque l'on est adossé contre lui, ou assis à ses pieds.

Et si cette expérience vous a enrichi d'une nouvelle énergie, sachez qu'il existe aujourd'hui un peu partout dans le monde des arbres remarquables qui sont répertoriés²¹ et des circuits qui vous permettent de les rencontrer, comme autant de personnages extraordinaires.

Les ingrédients de l'exercice

- Choisissez l'une des trois photos d'arbres que je vous propose ci-après. Si vous souhaitez les avoir en couleur, recopiez le lien qui est inscrit directement dans la barre de recherche de votre navigateur.
- Basez-vous sur votre ressenti et non sur l'esthétique de l'arbre, sentez-vous attiré par lui.
- Ou bien mettez-vous au pied d'un arbre que vous aimez bien ou que vous avez rencontré dernièrement ou que vous avez photographié.

- Prenez plusieurs feuilles de papier blanc et des crayons de couleur, de la gouache, des feutres, comme vous le « sentez ».
- Respirez profondément et, pour vous mettre au diapason de l'arbre et de son énergie, je vous propose de faire cet exercice de cohérence cardiaque que vous trouvez sur le site de l'École de la Conscience. Faites-le pendant au moins cinq minutes, ou mieux, dix minutes.
- Inspirez lorsque la petite boule monte et expirez lentement lorsqu'elle descend.



Pour accéder à la vidéo, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>.

- Maintenant que vous êtes prêt, vous allez imaginer qu'une partie de votre conscience est en train de rejoindre la conscience de l'arbre. Vous pouvez imaginer que vous êtes maintenant adossé au pied de cet arbre. Et s'il est plus simple pour vous de le faire « en vrai », alors adossez-vous contre un arbre près de chez vous ou même contre un mur, pour ressentir l'arbre dans votre dos.
- Alors, maintenant, recommencez la cohérence cardiaque, sur un rythme de cinq inspirations et cinq expirations, soit six respirations par minute. Imaginez une petite boule de lumière qui monte et qui descend le long de l'arbre et que vous suivez avec votre respiration.
- Choisissez une musique, si possible classique, mais énergique, une musique que vous aimez et qui vous semble à l'image de la dynamique de l'arbre choisi. Et si vous n'en trouvez pas, alors faites l'exercice en silence, ça ira aussi.

- Commencez à le dessiner. Au début, vous allez être tenté par votre mental de le reproduire tel que sur la photo, avec les mêmes couleurs, le même aspect. Puis, progressivement, vous allez vous laisser emporter par l'énergie de cet arbre que vous aurez envie de magnifier par des mouvements, des couleurs, etc., laissez-vous emporter par l'arbre, son histoire, l'énergie qu'il vous transmet.
- Vous pouvez, une fois que votre dessin vous semblera terminé, ou durant son exécution, demander à l'arbre de vous parler de lui, de ses qualités, de sa manière de vivre dans cette forêt, de sa reliance aux autres arbres. Posez-lui toutes les questions qui vous viennent à l'esprit. Apprenez à le découvrir dans son essence, dans sa personnalité, dans son vivant, différent du nôtre, les humains, mais non moins intéressant.



Hêtres



Chêne



Saule pleureur

Pour accéder aux images en couleur des arbres, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :

<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



- Et puis, durant tout l'exercice, prenez des notes, écrivez ce que l'arbre vous raconte, ne suivez pas à la carte la chronologie de l'exercice,

cette chronologie peut changer et être très individuelle.

- Une fois l'expérience terminée – et elle peut durer quelques minutes comme plusieurs heures et se répéter aussi plusieurs fois pour le même arbre –, remerciez l'arbre, sa famille la forêt, mais aussi vous-même qui vous êtes autorisé à faire cette extraordinaire expérience !
- Et, avant de quitter l'état modifié de conscience dans lequel vous êtes encore, demandez à l'arbre s'il a un message pour vous. Écrivez-le à côté de son image.
- Si vous avez fait l'exercice avec un arbre que vous aimez bien et qui est près de vous, n'hésitez pas à le photographier et à écrire son message au dos de la photo.

Vous trouverez ensuite, si vous le souhaitez, de nombreux oracles et livres qui vous donnent les messages des arbres selon leur essence et qui pourront compléter celui que vous avez reçu. Vous pourrez aussi vous inspirer de l'oracle créé avec Aline Quod et dédié spécialement aux Seigneurs de la Forêt.

Exercice V.2 – Cueillette de champignons

Vous voilà immergé dans l'univers magique du monde végétal. Passé le premier cap de l'arbre, il vous semblera peut-être moins incongru de converser avec un champignon. Le champignon, en fait celui que nous appelons champignon, est en réalité la fructification d'un individu souterrain qu'on ne voit que rarement, sauf en creusant le sol. L'individu champignon est en réalité composé de mycélium qui, lors d'une association avec les racines d'une plante (ou d'un arbre), forme des mycorhizes. Cette association de type symbiotique permet parfois à des centaines de champignons de s'associer à une même espèce hôte. Le hêtre, par exemple, détient plus de deux cents associations mycorhiziennes.

Pourquoi je vous raconte tout cela ? Parce que les mycorhizes sont à l'origine des écosystèmes de la forêt et du sol en général. Dans les forêts tropicales, ce sont les mycéliums qui vont former des réseaux mycéliens et créer le substrat fertile sur lequel les plantes pourront pousser. C'est un peu

plus complexe que cela, je vous l'avoue, mais je tenais à souligner l'importance des champignons dans la nature, alors que nous nous intéressons qu'à ceux qui terminent dans notre assiette..

Les ingrédients de l'exercice

- Idéalement, alors que vous êtes en forêt au printemps ou à l'automne, saison propice aux champignons, je vous invite à choisir un endroit où ils abondent particulièrement, peu importe qu'ils soient comestibles ou non.
- Asseyez-vous et reliez-vous par le sous-sol à l'ensemble de ces champignons qui sont les fruits du champignon. Le champignon est en réalité un individu qui est constitué de filaments formant un réseau sous terre. La fructification de l'individu champignon est ce que nous appelons faussement les champignons ! Donc, écoutez, regardez avec vos yeux intérieurs. Vous avez différents outils qui vous permettent de vous connecter au monde des champignons, vous entendrez leur son, leur vibration, leur fréquence.
- Il est nécessaire de vous arrêter et de vous asseoir. La fréquence du monde des champignons n'est pas la même que celle du monde animal, ni du monde des végétaux supérieurs comme les arbres. Là, il vous faut vous glisser profondément à l'intérieur de vous-même, vous aidant de votre respiration et en vous relaxant à chaque respiration.
- Installez-vous le plus confortablement possible afin de ne pas être dérangé par votre corps. Puis patientez un peu, ça ne vient pas tout de suite, car vous allez devoir vous isoler phoniquement des autres bruits de la forêt. Si vous n'y arrivez pas parce qu'il y a des oiseaux qui chantent, des avions qui passent dans le ciel, un chien qui aboie au loin, alors n'hésitez pas à porter des boules Quies® pour l'exercice, cela pourrait vraiment vous aider.
- Et ensuite, soit sur place, soit une fois à la maison, passez à l'écriture de ce que vous avez vécu, détaillez vos ressentis. Un exercice de connexion avec le monde végétal est avant toute chose un exercice

multisensoriel où la vue n'a que peu d'importance par rapport au reste de vos sens.

Tout cela peut vous paraître un peu simple ou au contraire très compliqué, voire abracadabrant... je vous invite à essayer, vous y prendrez rapidement goût, j'en suis certaine !

Comme moi, il y a des années, vous vous laisserez emporter par la magie du petit peuple de la forêt. Et je vous livre ici un secret, mais ne le soufflez à personne. Lorsque je pars cueillir des champignons, je prends un moment dans la forêt pour me mettre à leur fréquence et leur demande de me diriger vers eux. Je les avertis que je ferais honneur à leurs fruits en les cuisinant et je remercie chaque fois l'individu champignon lorsque je me retrouve face à un ou plusieurs spécimens. Grâce à ce rituel, je ne reviens jamais bredouille d'une cueillette et cela dure depuis ma plus tendre enfance !



Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien

Internet :

<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Exercice V.3 – L'eupatoire pourpre

Vous êtes encore avec moi, là ? Vous me suivez toujours ? Passons alors à une plante, une fleur justement.

Connaissez-vous, ou plutôt, avez-vous déjà entendu parler de Hildegard von Bingen ? C'est une abbesse allemande née autour en l'an 1098 et décédée en l'an 1179. À la fois visionnaire, naturopathe avant l'heure, compositrice, astrologue, elle laissera de nombreux écrits sur les vertus des plantes. Elle a des connaissances très développées pour l'époque, des plantes et de leur potentiel guérisseur, que les scientifiques valident encore à ce jour. Des instituts hildegardiens existent encore aujourd'hui et sont très en vogue, ainsi que les nombreux ouvrages proposés autour des connaissances et des écrits de l'abbesse.

Mais pourquoi parler d'Hildegard von Bingen ici, dans un exercice de communication avec le monde végétal ? Simplement parce qu'il est aussi possible de découvrir le monde des plantes intuitivement et de leur demander de nous parler de leurs propriétés curatives et toxiques.

En aucun cas, ce dernier exercice ne devra induire qu'il suffit d'intuiter sur une plante pour savoir comment la préparer ou l'utiliser pour soigner.

Nota bene : l'autrice se libère de toute responsabilité au cas où le lecteur ne validerait pas les éléments recueillis dans cet exercice auprès d'un professionnel de la santé humaine ou animale. L'auteure se libère également de toute responsabilité si le lecteur venait à avoir recours à l'automédication ou à administrer à autrui

(humain ou animal) une plante sous quelque forme que ce soit, sans que cela ait été prescrit au préalable par un professionnel de la santé (humaine ou animale). Finalement, l'autrice rappelle que cet ouvrage est destiné au développement de l'intuition et que ses exercices n'ont pas de portée médicale ou vétérinaire.



Je rappelle ici que l'objectif de cette expérience est, à partir d'une plante – que vous cueillez près de chez vous ou que vous rencontrez par le biais de cet ouvrage en vous basant sur son nom et sa photo –, de recevoir de la plante toutes les informations sur ses propriétés.

En vous exerçant de la sorte, vous découvrez petit à petit qu'il est possible d'étendre ses capacités intuitives au Vivant en général. Cela ne vous empêche pas, bien au contraire, de vérifier ensuite dans les livres de naturopathie, d'herboristerie, etc., si cela est bien vrai et si la plante avec laquelle vous avez conversé (comme le Petit Prince avec sa rose) vous a livré tous ses secrets.

On y va ?

L'eupatoire pourpre



Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Allez, ne vous découragez pas, souvenez-vous des deux expériences extraordinaires que vous avez fait précédemment et lancez-vous !

Vous pouvez utiliser différents supports, véritables outils de connexion entre vous et l'eupatoire pourpre : pâte à modeler, dessin, méditation, etc.

Une fois que vous vous sentez en lien avec cette plante, interrogez-la et notez les réponses reçues, sans les juger, et surtout, sans chercher à les comprendre ou à les valider. **La validation, c'est la deuxième étape, la première étant toujours de collecter les données.**

Vous pouvez aussi utiliser, si vous êtes coutumier de la chose, un pendule pour les questions dont les réponses sont « oui » ou « non ». Soyez créatif et inventif, c'est la porte d'entrée de votre intuition ! Ce n'est pas parce que ce

n'est pas noté dans ce livre qu'on ne peut pas essayer un nouvel outil transitionnel, d'accord ?

Voici quelques questions qui pourront vous inspirer, mais vous pouvez toujours en poser d'autres, comme je vous encourage à le faire depuis le début de ce livre.

Questions à l'eupatoire pourpre

Chaque réponse doit être reçue de manière sensorielle et non intellectuelle ou mentale. C'est donc dans VOTRE CORPS que vous devez ressentir les réponses et pas dans votre tête, si je puis dire. La chronologie des questions importe peu. L'intuition n'a ni espace, ni temps, ni logique. Les choses vous sont livrées sans lien les unes avec les autres, c'est votre néocortex qui va, en interprétant les informations, leur donner un sens (le vôtre) qui n'est d'ailleurs pas toujours correctement traduit. Comme dans toute démarche intuitive, le travail le plus important de la traduction effectuée sera la validation de celle-ci.

1. Qui es-tu pour le règne végétal ?
2. Quelle relation as-tu avec ton milieu environnemental ?
3. Quels sont les endroits où tu aimes bien te développer (demandez de détailler) ?
4. Quelles sont les parties curatives de ta plante (racine, tiges, feuilles, fleurs, graines, etc.) ?
5. Quelles sont les parties toxiques de ta plante (racine, tiges, feuilles, fleurs, graines, etc.) ?
6. Quelles vertus curatives possèdes-tu pour chaque partie mentionnée ?
7. Quels sont les organes spécifiques qui sont ciblés par tes vertus curatives ?
8. Y a-t-il une partie de ta plante qui pourrait être utilisée de manière privilégiée ?
9. Sous quelle forme pourrait-on l'utiliser pour chaque organe ciblé (poudre, plante entière séchée, plante fraîche, teinture mère, décoction,

tisane, extrait de plante stabilisé, gemmothérapie, emplâtre, etc.) ?

10. Peux-tu me faire ressentir dans mon corps quelles sont les parties et organes sur lesquels tes vertus curatives peuvent avoir un effet ? (Ou, si vous ne voulez pas ressentir les choses dans votre corps, dessinez une silhouette humaine et utilisez un surligneur pour marquer les endroits reliés aux organes traités par l'eupatoire.)
11. Pourrait-on utiliser tout ou partie de ta plante pour soigner des animaux ?
12. Si oui, quelles sont les parties qui pourraient être utilisées ?
13. Sous quelle forme pourrait-on utiliser une ou plusieurs parties de ta plante et pour quel organe animal ?
14. Y a-t-il des parties de ta plante qui pourraient être toxiques pour les animaux, si oui, lesquelles et pour quelle espèce animale ?
15. As-tu un message à me délivrer concernant ma vie et ma place sur terre ?
16. Etc. À vous de créer d'autres questions.

Vous trouverez les détails des vertus de l'eupatoire pourpre à la fin de cet ouvrage.

LE MONDE MINÉRAL

Ca y est, si vous êtes arrivé à ce stade de lecture de ce livre, c'est que vous avez réalisé de nombreuses expériences réussies et surtout (je l'espère) que vous vous amusez bien en vous livrant à ces différentes expériences.

Dois-je vous le dire ou pas ? Vous n'avez encore rien vu ! En effet, si le monde végétal avec son cycle de vie, de mort, de renaissance peut nous paraître appartenir au Vivant, il est beaucoup plus difficile de visualiser le monde minéral comme un monde vivant.

Or, si nous reprenons l'hypothèse que tout ce qui est sur terre porte la Vie, mais que celle-ci s'exprime à des fréquences différentes ainsi qu'à des espaces-temps différents, alors on peut également considérer le monde minéral comme vivant.

Quand j'ai demandé autour de moi : « **Qu'est-ce que la définition du Vivant pour toi ?** » Les réponses convergent toujours vers une notion de présence d'une intelligence; d'un système nerveux; de la possibilité de ressentir de la douleur; d'un métabolisme; d'une activité cellulaire. Finalement, la considération de la notion de « vie » pour le commun des mortels, c'est-à-dire nous, c'est de réfléchir à ce qu'est la vie sur une échelle de temps humain sur un espace-temps humain aussi. Alors, avec le monde minéral, il y a tout de suite un problème, étant donné que l'échelle temporelle humaine, au regard de l'échelle de la Terre et de l'Univers, est minuscule et difficile à imaginer.

Le monde minéral est un monde vivant, dans la mesure où c'est un monde qui subit des transformations sur des milliards d'années, certes, mais qui « bouge » aussi à sa manière. Le monde minéral est surtout le témoin de tout ce qui vit sur Terre depuis sa création et donc la plus vieille mémoire que nous ayons à notre disposition.

C'est l'une des raisons pour lesquelles certains scientifiques se sont essayés ces dernières années à travailler avec des intuitifs pour « lire la mémoire » des roches utilisées pour la construction d'ouvrages humains, mais aussi de sable, de minéraux divers. Les minéraux peuvent diffuser un champ énergétique ayant des propriétés apaisantes, notamment, voire curatives pour certains maux. La lithothérapie, une méthode de soin très ancienne, a été remise au goût du jour; elle consiste à utiliser les vertus de minéraux semi-précieux.

Dans les expériences que je me propose de vous faire vivre, les plus parlantes sont bien sûr celles que vous ferez directement sur le terrain, en contact avec la roche sur laquelle vous vous assiérez ou que vous saisirez dans vos mains. Mais pour les besoins de l'ouvrage, vous expérimenterez aussi toutes ces possibilités à distance. Avec un premier exercice où vous allez découvrir comment les murs ont une mémoire et la pierre qui les constitue aussi.

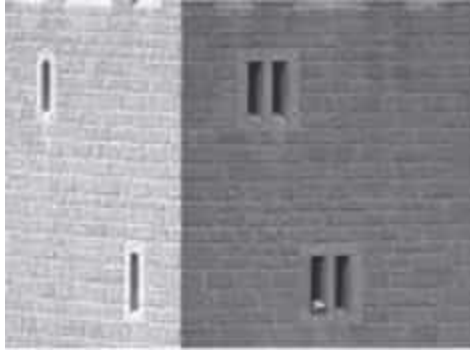
Exercice M.1 – Un morceau de mur

Dans cet exercice, vous allez vous connecter au morceau de mur que j'ai « extrait » d'un château. Je vous propose de vous mettre en lien avec l'histoire de ce château.

Durant une vingtaine de minutes, après vous êtes préparé comme vous en avez l'habitude, demandez à recevoir toutes les informations concernant l'histoire de ce château et notez-les sans juger ni comprendre. Notez TOUT ce qui vient.

Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>.





Vous pouvez interpellier ce morceau de mur en demandant de recevoir, par exemple :

- l'histoire de sa construction;
- les circonstances de celle-ci;
- le siècle durant lequel le château a été construit;
- les faits marquants dont a été témoin le château depuis sa construction;
- ce qu'est devenu le château à l'heure actuelle;
- etc.

Soyez le plus créatif et inventif possible. Imaginez que vous vous êtes glissé dans la peau de Sherlock Holmes et que vous menez une enquête. En conservant votre âme d'enfant, en vous amusant surtout dans un exercice qui ne comprend aucun enjeu, vous allez pouvoir lâcher prise et recevoir des informations en nombre, je vous le promets !

Au bout de vingt minutes, rendez-vous à la fin de l'ouvrage pour en savoir plus sur ce fameux château.

Exercice M.2 – Cible 777

On continue l'aventure avec le monde minéral. Je vous propose d'intuiter sur la cible 777 en photo page suivante, soit sur ce morceau de roche qui renferme l'histoire du lieu d'où elle provient.

Non seulement vous allez interroger le fragment de pierre pour avoir des détails de l'environnement autour de l'objet en question – et pour cela, vous allez utiliser comme d'habitude la méthodologie apprise jusqu'ici –, mais vous allez aussi vous intéresser à l'histoire du lieu lié à la cible. Comme un

historien, vous allez remonter le cours de l'Histoire et votre résumé décrira tout ce qui est en lien avec l'objet ciblé.

Faites preuve d'imagination et menez votre enquête. Voici quelques exemples de questions.

- Comment est le lieu d'où provient la cible (habité, désertique etc...)?
- Dans quel type d'environnement la cible vit-elle ?
- Que se passe-t-il aujourd'hui dans ce lieu et qu'est-il arrivé lorsque la cible a été ôtée de son support ?
- Dans quelles circonstances cela s'est-il fait ?
- Que représente la cible pour son propriétaire actuel ?
- Que faisait-il au moment où il est entré en possession de la cible ?
- Etc. Soyez inventif dans les questions que vous posez à la cible 777.

Soyez le plus descriptif possible dans votre résumé et rendez-vous en fin d'ouvrage pour découvrir votre cible en détail.



Pour accéder à la photo en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :
<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Exercice M.3 – Cible 8733

Comme l'exercice avec l'eupatoire pourpre, il est possible de connaître les vertus curatives des pierres. Je vous propose, après l'expérience que vous allez tenter maintenant, de la répéter avec des pierres que vous avez chez vous. Vous pourrez aussi leur demander pour quelle raison elles sont chez vous. Pour quelle raison vous les avez choisies elles et pas d'autres. Les questions peuvent se multiplier à l'infini.

Allez, je vous donne un petit coup de pouce avec un exemple de question à poser, mais n'oubliez pas que pour « plonger dans le bain de l'intuition », il faut que vous commenciez à vous faire confiance, y compris quant aux questions que vous pourriez adresser à l'objet de votre intuition.

Et pour corser le tout, pas de photo cette fois-ci, mais la photo d'une boîte nommée **cible 8733** dans laquelle se trouve l'image de la pierre que j'ai choisie pour vous, c'est à vous de décrire l'environnement dans lequel vit cette pierre, ses vertus curatives, etc. La réponse se trouve en fin d'ouvrage.



1. Qui es-tu pour le règne minéral ?
2. Quelle relation as-tu avec ton milieu environnemental ?
3. Peux-tu me décrire précisément le milieu naturel dans lequel tu vis habituellement ?
4. Quel type d'énergie possèdes-tu ?
5. As-tu des vertus curatives particulières ?
6. Y en a-t-il une qui est nécessaire pour moi en ce moment ?
7. Travailles-tu sur des organes spécifiquement et, si oui, lesquels ?
8. Sous quelle forme pourrait-on t'utiliser pour chaque organe ciblé (élixir de pierre, à porter sur soi, à mettre dans un endroit de la maison, etc.) ?
9. Peux-tu m'expliquer comment je dois m'occuper de toi pour conserver tes qualités énergétiques ?
10. Peux-tu être aidante pour les animaux ? Si oui, tous les animaux ou seulement certaines espèces (décrivez) ?
11. Comment pourrais-je t'utiliser pour les animaux (à mettre dans l'eau de boisson, dans un endroit particulier de la maison, là où dort l'animal, etc.) ?
12. As-tu un message à me délivrer concernant ma vie et ma place sur terre ?
13. Penses-tu qu'il est nécessaire que j'aie une pierre identique à toi et que je l'acquiète ?
14. Etc. À vous de créer encore d'autres questions.

Et n'oubliez pas, prenez du plaisir et amusez-vous !

LES ESPRITS DE LA NATURE

En préambule aux exercices intuitifs que je vais vous proposer avec les élémentaux ou esprits de la Nature, il me paraît important de s'arrêter sur cette notion peut-être un peu abstraite pour vous qui me lisez. Je ne serai pas exhaustive, car ce n'est pas le propos de ce livre, mais vous trouverez de nombreux ouvrages traitant des esprits de la Nature vers lesquels vous pourrez vous tourner au besoin.

Les esprits de la Nature, appelés aussi élémentaux, sont le peuple des fées, des sirènes, des ondines, des trolls, des géants, des sylphes, des nains, des lutins, des farfadets, des elfes, des dryades, des dragons, des vouivres et j'en oublie. Vous trouverez pour chacune des « espèces » d'élémentaux des définitions très variées, liées au fait qu'il n'y a pas encore eu d'entente entre géobiologues pour créer une nomenclature commune. C'est un peu dommage, car le lecteur s'y perd parfois.

C'est surtout dans l'univers de la géobiologie que vous entendrez parler des esprits de la Nature, car ils font partie de l'équilibre de la Terre et de ceux qui y vivent. Il était donc logique que les géobiologues s'y intéressent puisqu'ils travaillent aussi avec ces énergies-là.

Certains élémentaux sont sympathiques et collaborent volontiers avec nous, d'autres, facétieux, d'autres encore plutôt timides, et on en trouve même des susceptibles, voire grincheux ou même colériques. Tous vivent dans un espace-temps que nous pouvons capter lorsque nous nous mettons en état modifié de conscience. Chaque élémental a un « pouvoir » particulier, des vertus énergétiques avec lesquelles il est possible de travailler. Les chamans les côtoient avec respect et en font leurs alliés, tout comme les géobiologues et les bioénergéticiens.

Yann Lipnick²², célèbre géobiologue et bioénergéticien français, leur a consacré une grande partie de sa vie et les a décrits dans plusieurs ouvrages. Il reste une référence en la matière comme dans l'exploration des mondes

invisibles. J'utilise sa terminologie lorsque je vous parlerai de l'un ou l'autre élémental dissimulés dans les exercices.

Pour pouvoir percevoir les élémentaux, la plupart du temps, je propose d'exercer le clair-ressenti ou toucher intuitif. C'est-à-dire d'utiliser vos capacités de reconnaître un élémental à travers sa densité énergétique au moyen de vos mains. Vous trouverez sur Internet différentes vidéos qui vous expliquent comment développer le clair-ressenti ou vous lirez le dernier ouvrage de Yann Lipnick sur le sujet²³, ouvrage très didactique et facile d'utilisation.

Présences et formes

Les esprits de la Nature sont partout, tout le temps, et sous différentes formes. Culturellement, à part dans certains pays industrialisés où le monde des élémentaux a été réduit à celui de Walt Disney et aux films de science-fiction, il y a une réelle culture du monde invisible dans toutes les civilisations.

Ce petit peuple du monde d'en bas (pour faire référence au chamanisme) est énergétiquement lié à tout ce qui vit sur terre et notamment aux quatre éléments qui nous entourent : la terre, l'eau, le feu et l'air. Les élémentaux existent sous la forme du cinquième élément : l'éther. C'est donc le petit peuple du monde éthérique.

Dans les pays du Nord (Suède, Norvège, Islande, Finlande, Russie, etc.), il est encore de tradition d'honorer la présence des élémentaux qui sont invités à protéger les maisons et leurs habitants. Vous pourrez aussi voir au carrefour de certaines routes réputées dangereuses une petite maison en bois ou en pierre qui est la demeure de l'esprit de la Nature qui veille sur le carrefour et protège des accidents. Certains, en lisant ces lignes, se diront que ce n'est que de la superstition et que rien n'atteste de l'existence de ces êtres. D'autres, au contraire, auront leur cœur qui bat la chamade, car, si vous avez eu la chance de passer une enfance en contact avec la nature, et notamment la forêt, vous les avez côtoyés, c'est certain !

Les animaux les connaissent, les craignent parfois, les évitent ou jouent avec eux. Jouer ? Oui, n'avez-vous jamais vu votre chat complètement hypnotisé par le magnifique bouquet de fleurs des champs que vous avez rapporté et disposé sur la table du salon ? Votre Mistigri qui semble jouer avec des poussières au-dessus des fleurs, comme s'il voulait attraper quelque chose ? Eh bien, vous ne vous poserez plus la question à partir d'aujourd'hui : votre chat joue avec des petites fées des fleurs qui accompagnent le support végétal que vous avez cueilli. C'est adorable, non ?

Les esprits de la Nature sont donc aussi liés aux mondes végétal et minéral. On peut les retrouver sur des pierres ou à côté, dans des arbres ou à proximité, dans les champs, sur un massif fleuri... Bref, dans tout endroit qui vit et qui n'a pas été trop transformé par la main de l'homme. Les élémentaux aiment vivre dans différents lieux, ils sont présents dans les squares, dans votre jardin, sur la jardinière de votre balcon, etc. Ils apportent l'harmonie et la vie et sont indispensables au Vivant. Il n'est pas nécessaire de faire des kilomètres jusqu'à la forêt la plus proche de votre domicile pour les rencontrer. Dans mes ateliers sur les esprits de la Nature, lorsque je suis à Paris, nous allons les rencontrer dans l'un des nombreux parcs de la capitale.

La plupart des gens peuvent les ressentir à l'aide de leurs mains et certains peuvent aussi les voir. Lorsqu'ils peuvent être vus, il faut comprendre que c'est leur énergie que nous transformons en farfadet, ondine, licorne ou autre fée, lutin, gnome, nain, etc., selon l'inconscient collectif culturel auquel nous appartenons. Plus clairement, si vous voyez un « nuton²⁴ » devant une grotte, derrière un arbre, sur une pierre, vous pouvez mesurer son champ énergétique et aussi l'influence qu'il a sur le vôtre. Si vous avez la capacité de le « voir » avec vos yeux intérieurs, il y a fort à parier qu'il ressemblera à l'un des nains de Blanche-Neige et c'est normal. Si vous avez un ami d'origine africaine ou latino-américaine ou encore russe et que vous lui présentez « votre nuton », il pourra aussi le mesurer et vous donner ses « mensurations ». S'il peut le voir, il vous décrira le nuton en fonction de ce à quoi ressemble un nuton dans sa culture et ce sera très éloigné de votre nuton à vous, mais on parle bien de la même chose, en termes d'énergie.

C'est probablement aussi la raison pour laquelle les esprits de la Nature revêtent des visages et des formes différentes selon notre origine et notre culture, mais leurs mensurations et leur influence énergétique sur notre propre champ énergétique restent comparables. À ce propos, les esprits animaux sont aussi des énergies liées aux esprits de la Nature. Ils sont souvent plus faciles à détecter avec nos vrais yeux (un peu comme on peut s'amuser à le faire dans les nuages).

Le rôle des esprits animaux, lorsque vous les percevez, est de vous indiquer qu'il y a certainement à cet endroit un esprit de la Nature gardien du lieu.

Mesures et clair-ressenti

Bien qu'il semble difficile de pouvoir se connecter à de tels êtres, car ils font partie du monde invisible, il suffit d'appliquer l'une ou l'autre des techniques dont je vais vous parler pour arriver à les découvrir assez aisément. Et si d'aventure cette expérience vous a plu et que vous aimeriez aller plus loin, des géobiologues proposent certainement dans votre région des sorties en nature pour vivre l'expérience tout en étant accompagné sur le terrain.

Exercice E.1

Pour percevoir et surtout ressentir le monde des élémentaux, ce premier exercice est une immersion dans leur univers. D'expérience, il est plus facile par la suite de voir ou de reconnaître un élémental lorsque vous avez appris à le ressentir dans votre corps.

Je vous invite donc à vous rendre soit dans la grotte la plus proche de votre domicile, soit dans une forêt qui aura été le moins dénaturée possible par la main de l'homme. Cela va vous permettre de vous offrir un « bain d'esprits de la Nature ». Cette thalassothérapie d'énergies d'élémentaux va ouvrir vos sens et formater votre corps à leur reconnaissance. Vous ressortirez de cette expérience avec des sensations nouvelles, peut-être une sensation de décalage, et je vous expliquerai à la fin de l'exercice comment vous aligner et vous réancrer à nouveau à la Terre.

Les techniques d'immersion

Vous pouvez utiliser différentes techniques pour plonger dans le monde des élémentaux. L'objectif étant de les tester pour voir celle qui vous convient le mieux.

1. L'état méditatif

Installez-vous confortablement et utilisez l'une des méditations offertes dans ce livre ou une autre à votre convenance pour vous plonger dans un état modifié de conscience qui vous permet d'élargir votre champ de perceptions sensorielles.

2. Les sons binauraux

Il est possible de se plonger rapidement dans l'état idéal pour percevoir l'énergie du petit peuple des élémentaux en utilisant des sons binauraux (qui passent d'une oreille à l'autre) et qui vous plongent sur une fréquence cérébrale idéalement *alpha* ou *thêta*. Vous trouverez sur la Toile de nombreuses propositions de ce type de fréquences que vous pouvez charger aussi sur votre téléphone portable et avoir avec vous. Elles s'utilisent avec la même technique que celle décrite ci-après.

3. Les fréquences de la Terre ou résonances de Schumann

Toujours dans les sons qui peuvent vous aider à vous connecter au monde des élémentaux, les résonances de Schumann sont les basses fréquences du champ magnétique terrestre. Pour ma part, j'utilise depuis plusieurs années les excellents sons produits par Alex Michel²⁵ chercheur depuis plus de vingt ans dans les états modifiés de conscience et les sons. Asseyez-vous dans la forêt ou dans une grotte et, après avoir chargé sur votre portable les résonances de Schumann, vous les passez en boucle dans vos écouteurs. Faites de petits mouvements de gauche à droite et de droite à gauche avec votre tête, observez le paysage autour de vous et observez ce qui se passe dans votre corps. Vous allez certainement commencer à percevoir le monde au ralenti, signe que vous vous alignez sur cette fréquence qui va vous permettre, en vous exerçant quelque peu, à « voir » le monde qui vibre sur ces fréquences-là.

Voici quelques adresses en Europe de grottes où il est possible de vous livrer à cette expérience.

Adresses en Suisse

• La Grotte aux fées de Vallorbe (cf. Google Maps)

Je vous conseille d'y aller tôt le matin à l'ouverture, lorsqu'il n'y a personne, et de vous installer tout en haut, dans la grande salle. Fermez les yeux, laissez-vous porter par l'énergie du lieu. Des images, des sensations corporelles diverses vont vous envahir. C'est celle où je me rends au moins deux ou trois fois par an, pour me ressourcer, pour me réaligner. La visite se termine par la salle des minéraux et un bain d'énergies diverses et magiques.

Lorsque vous gravirez le chemin qui mène à la grotte, observez aussi votre ressenti dans la forêt, au bord de la rivière, etc., et, lorsque vous redescendrez après votre immersion, vous allez certainement être attiré par un arbre, une souche, un rocher ou le bord de la rivière en ayant la sensation que cet endroit est habité par une énergie. Alors, vous pourrez la mesurer selon les indications que je vous ai données plus haut dans l'ouvrage. Ne désespérez pas, comme les autres techniques intuitives apprises jusqu'ici, c'est en forgeant qu'on devient forgeron, et c'est donc en vous exerçant encore et encore que vous allez percevoir de manière de plus en plus précise les énergies des esprits de la Nature.

Les autres grottes en Suisse

Vous trouverez sur ce site un répertoire de toutes les grottes à visiter en Suisse : <https://www.myswitzerland.com/fr-ch/destinations/nature/cavernes-et-grottes/>. Elles sont toutes uniques et intéressantes. Et si le cœur vous en dit, n'hésitez pas non plus à visiter l'intérieur d'un glacier, lui aussi peuplé d'élémentaux !

Adresses en France

J'ai eu l'occasion d'en visiter plusieurs, la France a de nombreuses grottes extraordinaires qui recèlent des trésors d'énergies diverses et variées. Le mieux est bien sûr d'y aller durant l'intersaison, lorsque vous pouvez être parmi les rares visiteurs du lieu, afin de pouvoir prendre votre temps et vous arrêter. Voici quelques noms de grottes célèbres de l'Hexagone :

- *Lascaux IV, Centre international de l'art pariétal – Dordogne*
- *Gouffre de Padirac – Lot*
- *Grotte de Lacave – Lot*
- *Grotte des Demoiselles – Hérault*
- *Grotte de Clamouse – Hérault*
- *Grotte de Saint-Marcel – Ardèche*
- *Grottes de Bétharram – Pyrénées*
- *Grotte de Choranche – Isère*
- *Grotte de Lombrives – Ariège*
- *Grotte de Niaux – Ariège*
- *Grotte du Mas-d'Azil – Ariège*
- *Grotte de Foissac – Aveyron*
- *Grotte de la Cocalière – Gard*
- *Grotte de la Salamandre – Gard*
- *Gouffre de Cabrespine – Aude*
- *Gouffre de Proumeyssac – Dordogne*
- *Grotte de La Verna – Pyrénées-Atlantiques*
- *Grotte d'Osselle – Jura*

Pour ne citer qu'elles, mais vous retrouverez facilement sur Internet les plus belles grottes et les gouffres remarquables à visiter en France.

Et puis, si vous vous piquez au jeu des sensations offertes par les gouffres et les grottes, sachez qu'il existe plusieurs répertoires et même des voyages organisés pour visiter les plus belles grottes du monde. Toutes sont empreintes d'énergies diverses incroyables et vous ressortirez chaque fois différent de ces expériences.

Exercice E.2

Si vous décidez de passer à l'expérience que je vous propose ici, cela signifie que vous aurez pris le soin de vivre une expérience de « bain d'élémentaux » et que vous aurez appris à reconnaître leur présence.

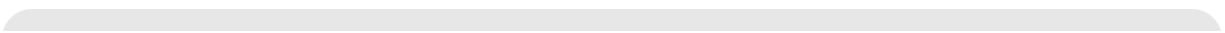
On peut donc mesurer les esprits de la Nature grâce aux techniques de clair-ressenti dont je vous ai parlé et c'est, il faut l'avouer, la « méthode » la plus usitée. Mais peut-être que vous faites partie des gens comme moi qui les voient et qui n'ont donc pas besoin d'utiliser leur clair-ressenti (qui, soit dit en passant, est l'un des outils de l'intuition), mais plutôt leur clairvoyance.

Si c'est le cas, vous vous amuserez beaucoup dans la nature et vous ne vous lasserez pas d'aller dans les endroits près de chez vous où vit le peuple du monde d'en bas. C'est en tout cas ce que je vous souhaite.

Si, en revanche, vous ne sentez rien, ne voyez rien et n'entendez rien, vous avez deux possibilités : reprendre le b.a.-ba des exercices proposés dans la première partie de cet ouvrage, car peut-être que, dans votre enthousiasme à apprendre, vous avez omis d'investir du temps pour les exercices; ou alors, changer d'outil et adopter un pendule.

Le pendule est une technique à elle toute seule et il n'est pas ici le propos de vous l'enseigner, vous trouverez sur la Toile nombre de formations autodidactes ou accompagnées pour cela.

Donc, pour l'exercice suivant, c'est à vous de choisir la méthode qui vous convient. L'objectif est de pouvoir reconnaître sur la photo ci-dessous l'endroit où se trouve l'esprit de la Nature, sa forme, sa taille et ce qu'il procure sur votre champ énergétique personnel (être à l'écoute de vos sensations). Une fois que vous vous serez connecté à lui ou eux (car plusieurs esprits différents peuvent habiter le même endroit), n'oubliez pas de remercier et surtout de demander le message qu'il y a à vous transmettre. Un petit indice : l'esprit de la Nature qui est présent à l'endroit où la photo a été prise a pour mission de vous indiquer le chemin à suivre, au sens propre comme au sens figuré. Ainsi, votre question à son endroit peut aller dans ce sens.





Pour accéder à l'image en couleur, vous pouvez vous connecter à l'aide du QR Code général de la [page 24](#) ou en recopiant ce lien Internet :

<https://www.ecoledelaconscience.com/exercices/>



Exercice E.3

Ce dernier exercice intuitif est en fait celui où je ne vous « tiens plus par la main », car vous avez suffisamment acquis d'outils et fait d'expériences originales en suivant ce guide pratique qu'il est temps que vous découvriez le monde invisible par vous-même. Faites confiance à la cartothèque sensorielle que vous vous êtes créée jusqu'ici, elle va encore s'étoffer au fil des ans et de votre assiduité à persévérer.

Voici la recette de ce dernier exercice :



- choisissez dans vos livres d'images, sur Internet, dans une revue ou, encore mieux, dessinez l'un des trois esprits de la nature ci-dessus que *vous aimez particulièrement*;
- choisissez une fée des fleurs, un lutin des souches d'arbres ou une licorne de la forêt. Si vous connaissez déjà bien les élémentaux, vous pouvez en choisir d'autres, peu importe, pour autant que l'élémental ait *une résonance positive* pour vous. Évitez à ce stade de choisir un gnome (souvent un peu ronchon), un troll ou un géant dont les énergies pourraient être un peu trop puissantes au stade actuel de votre apprentissage;

- posez face à vous la photo choisie de l'esprit de la Nature, si possible dans la Nature ou, en tout cas, dans un endroit à l'extérieur qui lui corresponde. Ce peut être dans votre jardin. Il est indispensable que le lieu que vous choisissiez soit aussi un lieu inspirant pour vous et qui vous plaise à tous les deux. Par exemple, il sera compliqué de vous connecter à une licorne en étant au bord de la mer;
- installez-vous de préférence à côté d'une souche, au pied d'un arbre, près d'un massif fleuri, sur de la mousse en pleine forêt, etc. Sachez que si vous avez choisi la licorne, celle-ci habite de préférence dans les forêts anciennes, non exploitées, moussues et remplies de fougères. Les fées des fleurs (il y en a plusieurs espèces) aiment les fleurs, comme leur nom l'indique, et les lutins affectionnent les bois morts, les troncs coupés. Ils peuvent parfois être plusieurs à proximité les uns des autres et former comme une petite guirlande de lutins, c'est adorable;
- puis vous regardez la photo, non sans vous être ancré au préalable et avoir respiré profondément plusieurs fois. Vous demandez à l'être de la Nature avec lequel vous souhaitez être connecté s'il est d'accord de vous rejoindre;
- ne cherchez pas à vouloir qu'il vienne à vous, **invitez-le avec votre cœur**, votre bienveillance, pas votre mental et votre « ego-qui-veut-réussir-l-exercice ! » Puis mettez-vous debout, les jambes légèrement écartées, et ressentez ce qui se passe dans votre corps. Certaines personnes peuvent avoir l'impression de picotements dans les jambes, d'autres se sentent comme décollées du sol ou au contraire s'enfoncer dans la terre, d'autres encore peuvent ressentir comme une brise légère qui les entoure. Les manifestations des présences des esprits de la Nature sont très différentes pour chaque individu. Il faut que vos ressentis ne vous mettent pas mal à l'aise, physiquement comme moralement;
- n'invitez qu'un des élémentaux et, une fois celui-ci présent à vos côtés, remerciez-le. Vous pouvez lui poser une question, il vous répondra volontiers, pour autant que celle-ci soit pertinente. Les lutins sont liés à

l'élément terre, ils sont utiles aussi pour vous aider à cultiver votre jardin, à vous relier à la Terre, à vous aider à vous ancrer. Pour ma part, ils m'accompagnent en forêt et me montrent les coins à champignons;

- les fées des fleurs sont légères et se manifestent souvent dans un souffle. Vous aurez donc peut-être l'impression que quelqu'un souffle sur l'une de vos joues, ou passe la main dans vos cheveux. Vous pouvez demander aux fées des fleurs comment régénérer votre massif de fleurs, quelles sont les choses que vous devez améliorer en vous pour être plus en contact avec la Nature, etc.;
- la licorne, elle, nous fait rêver depuis la nuit des temps. Enchanteresse et synonyme de pureté, elle demande, pour la contacter, que vous laissiez derrière vous toutes les envies, la volonté et le désir pour retrouver votre cœur pur, celui de l'enfant qui se cache en vous. Lorsque vous êtes en contact avec une licorne, votre cœur se met à battre plus vite, vos yeux papillonnent et vous aurez l'impression que les couleurs de la forêt où vous êtes changent. Parfois, c'est même tout le décor autour de vous qui change, comme si vous étiez propulsé dans le film *Avatar* (si vous ne l'avez pas vu, c'est un prérequis indispensable au monde des élémentaux);
- la licorne répond aux questions sur vous et le développement de votre conscience, mais aussi sur la purification de tout ce qui lui fait obstacle. Elle ne s'intéresse pas au matériel, à la matière, mais à votre âme, à votre esprit. Elle aide le *spiritus* des alchimistes à descendre dans votre corps. C'est une compagne de votre évolution spirituelle et, une fois que vous l'avez rencontrée, elle ne vous quittera plus et vous accompagnera sur votre chemin d'évolution. C'est un moment très émouvant que je vous souhaite de pouvoir vivre;
- n'oubliez jamais de remercier chaque élémental qui s'est présenté à vous, vous pouvez lui offrir quelque chose en guise de cadeau. Regardez autour de vous, vous trouverez le présent adapté à l'esprit de la Nature qui vous a accompagné;

- finalement, et si, après plusieurs tentatives, vous voilà toujours bredouille, n'hésitez pas à demander de l'aide auprès d'un géobiologue qui a développé sa sensibilité avec les êtres de la Nature. Certains proposent des sorties guidées dans votre région. Cherchez un peu, vous trouverez facilement de quoi pouvoir progresser tout en étant accompagné. Et là encore, lorsque vous cherchez le meilleur guide, suivez votre cœur et pas le graphisme du site internet !

Si d'aventure vous avez l'impression d'être un peu « décalé », voire tituber après une expérience avec un élémental, il vous suffit de sauter quelques minutes sur place (comme si vous aviez une corde à sauter) et tout devrait rapidement revenir dans l'ordre.



CONCLUSION

“ *D’ordinaire, un apprenant ne veut pas apprendre, il veut faire. Il veut être Messi, Jordan, Michel-Ange, Edison ou encore Mozart, sans mesurer les efforts et le temps consacrés par ces génies à la perfection de leur art. Le résultat sans le processus »*

Pascal Roulois,
neuropédagogue et chercheur

Le chemin de l’acquisition de nouveaux savoirs

Ce qu’il faut retenir de cet ouvrage, c’est notamment la nécessité d’intégrer comment **passer d’un savoir-information au savoir maîtrisé**. Ce que je veux dire par là, c’est que la plupart des gens que je connais suivent des tas de formations avec assiduité, prennent des notes, rangent tout cela soigneusement dans des classeurs ou des cahiers, et... finalement, entreposent leur savoir dans leur bibliothèque sans ne plus rien en faire. Combien de personnes, parmi vous qui me lisez, avez symboliquement au fond de votre armoire ou bibliothèque un certain nombre de dossiers et documents d’apprentissage qui sont encore « étiquetés » du prix de la formation et que vous n’avez jamais utilisés ? Un peu comme si vous achetiez continuellement de nouveaux outils pour garnir votre boîte à outils, mais sans jamais ôter l’étiquette du prix pour saisir le manche de votre tournevis, marteau ou autre tenaille et vous en servir.

La plupart des apprenants que je reçois dans mes ateliers veulent passer à la pratique sans apprendre la matière sur laquelle elle repose. Ce n’est pas plus efficient que le fait d’accumuler des quantités de savoirs sans les expérimenter. En fait, relève le neuropédagogue Pascal Roulois, les apprenants veulent un résultat sans le processus qui va avec. L’alchimiste

Patrick Burensteinas utilise une très jolie métaphore : « *la transmission se fait à coups d'épingle, pas à coups de marteau* ».

De par notre éducation scolaire, la manière dont nous avons privilégié jusqu'ici uniquement la stimulation de notre matière grise, sans nous intéresser, ni savoir ce que nous avons découvert grâce aux neurosciences, nous avons tendance à penser que « bien écouter et prendre des notes suffit ». Or, il n'en est rien. Nous savons aujourd'hui, grâce aux progrès de la médecine, de la neurophysiologie et des sciences quantiques qu'il ne suffit pas d'apprendre, **il faut appliquer le savoir appris, afin de pouvoir le maîtriser.**

Joe Dispenza²⁶ explique que notre cerveau, chaque fois qu'il apprend quelque chose de nouveau, crée de nouvelles connexions neuronales. Ces connexions vont continuer d'exister uniquement si l'on répète ce nouveau savoir, et surtout si on l'expérimente à travers le corps. C'est à ce moment-là qu'on incarne la connaissance et qu'on apprend chimiquement à notre corps ce que notre cerveau a déjà compris intellectuellement.

Ainsi, il ne suffit pas de lire un livre ou d'écouter un cours, mais il faut avant tout intégrer cette notion : **le savoir est pour le cerveau, alors que l'expérimentation est pour le corps.** L'un et l'autre sont indissociables et unique gage de réussite d'un nouvel apprentissage. C'est donc en expérimentant que le savoir « s'imprime » dans votre néocortex. Ce néocortex, ou matière grise, a en quelque sorte besoin d'une validation à travers le corps des acquis intellectuels et on peut le faire uniquement à travers nos cinq sens. C'est cette opération cerveau-corps qui va permettre de fixer les nouvelles informations dans la mémoire.

C'est à ce moment-là qu'on incarne vraiment la connaissance, envoyant ainsi de nouveaux signaux à notre cerveau et modifiant nos gènes et notre biologie²⁷. Mais il ne suffit pas de le faire une seule fois. En répétant à de nombreuses reprises l'expérimentation de ce nouveau savoir, on peut influencer autant sur le plan neurologique que chimique le cerveau et le corps dans une forme de conditionnement. Quand l'esprit et le corps travaillent ensemble et que le corps sait le faire aussi bien que la partie

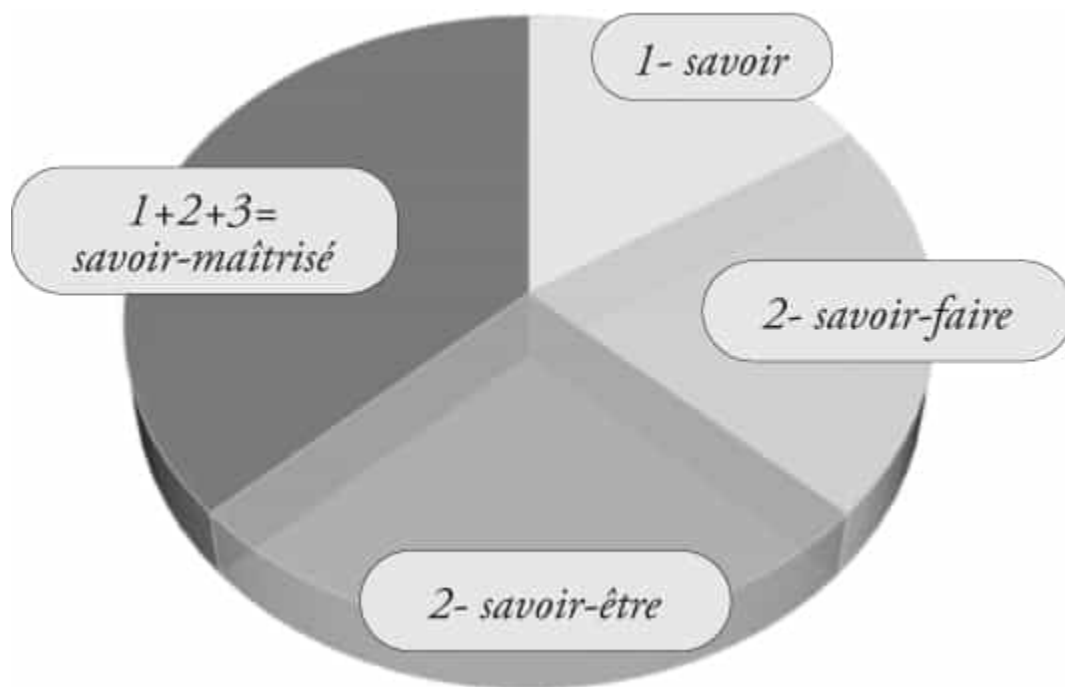
mentale de votre cerveau, là, on commence à maîtriser l'information. Elle devient automatique et innée. Il n'y a donc plus besoin d'y penser !

Nous passons ainsi de la connaissance à l'expérience et à la sagesse à travers l'expérimentation répétée du nouveau savoir. Nous passons donc d'un savoir à un savoir-faire, puis un savoir-être pour accéder ensuite à un savoir maîtrisé ou savoir-sagesse.



C'est l'accumulation de ces différents savoirs qui va nous permettre d'accéder à la sagesse du savoir maîtrisé, celle-ci dépendant de la régularité de l'expérimentation, seul chemin d'accès à l'alignement de la conscience (esprit), du mental (cerveau) et du corps. **L'idée résumée de tout cela, c'est de permettre à la conscience de descendre dans la matière pour que nous puissions réaliser sa présence.**

La science démystifie ainsi le mystique, seule manière de réunir ce qui a été séparé il y a deux cents ans. Comme on ne peut pas séparer science et invisible, on ne peut séparer corps et esprit. Nous vivons une nouvelle ère où il ne suffit plus de savoir les choses, il faut savoir le « comment » de ces choses-là.



Le chemin de l'acquisition de nouveaux savoirs

La clé se trouve certainement dans une meilleure compréhension de la manière dont nos pensées influencent notre vie. Le premier pas consistant à prendre conscience de nos pensées présentes à chaque instant.

Je le dis depuis des années à mes élèves : **le monde de demain sera celui des intuitifs, car pour trouver de nouvelles idées, de nouvelles solutions, il faut utiliser le potentiel intuitif qui sommeille dans l'humain et le développer.** En disant cela, je suis convaincue qu'il est possible de le faire au moyen de formations telles que celle-ci.

Je découvre cependant que l'humain a déjà trouvé le moyen de détourner l'intuition pour en faire un objet de pouvoir sur autrui. J'en veux pour exemple les objectifs du transhumanisme qui, au moyen de nanotechnologies, entendent implanter dans l'organisme des humains des potentiels de développement de l'intuition. Ce n'est pas une *fake news*, c'est réel. Dit comme ça, ça fait sourire. Moi, ça m'inquiète plutôt !

Quid de la déontologie dans tout cela ? J'y ai déjà largement fait allusion, mais j'y reviens encore et encore, car le message a besoin d'être entendu

plusieurs fois afin d'avoir un impact. C'est le principe des publicités, d'ailleurs, repris des connaissances que nous avons en psychologie.

Quand je vois comment mes élèves se laissent souvent emporter par leur enthousiasme lorsqu'ils découvrent qu'ils sont doués d'intuition (et ça a peut-être été le cas aussi pour vous durant cette formation) en oubliant complètement les notions fondamentales d'éthique et donc de respect d'autrui, je n'ose imaginer ce qu'il adviendra de ces notions lorsqu'on aura créé un monde où les humains sont télépathes et peuvent « aller voir dans la tête des autres ». J'ose espérer que parmi les chercheurs en biotechnologie, il y a des personnes douées d'une conscience, car sinon le monde de demain risque d'être le monde de l'intrusion et du mépris de la sphère privée et du respect d'autrui. Nous vivrions alors dans un monde contrôlant en permanence les pensées de chacun, ne laissant plus aucune place à la liberté individuelle.

Il est donc important pour moi de vous faire passer ce message, à vous qui avez suivi cette formation éclair en huit jours et qui avez obtenu des résultats, **de vous inviter à ne vous « connecter » à aucun être vivant sans son consentement et si de surcroît vous le faites avec des animaux domestiques, alors il est indispensable, je le rappelle à nouveau, que le propriétaire soit d'accord avec votre démarche.**

Et l'ego dans tout ça ?

L'un des aléas du développement de l'intuition, c'est que la découverte de « super-pouvoirs » fait parfois perdre la tête à certains, leur apportant la reconnaissance, la visibilité, le pouvoir dont ils manquaient jusqu'ici. Le dérapage est alors très rapide et la sortie de route proposée par l'ego aussi !

N'oublions jamais que nous sommes avant tout des humains et que lorsque nous développons notre intuition, nous devons la draper de notre conscience et prendre un peu de distance régulièrement avec ce qui nous arrive. Le risque, sinon, est que durant notre activité de « médium », nous embrassons juste un rôle, comme un acteur de son discours. Mais, une fois les lumières

éteintes, le personnage laisse tomber son costume et se révèle sous un autre jour.

Il faut insister ici sur la nécessité d'une cohérence possible entre le discours prononcé dans ce vaste domaine qu'est le développement personnel et le comportement dans la vie de tous les jours, une fois les feux de la rampe éteints.

Pour ma part, cela me demande d'être attentive quotidiennement afin de ne pas tomber dans ces travers et d'être cohérente et donc alignée le plus possible. C'est un vrai travail, je le concède, car il est facile d'expliquer comment faire à d'autres, plus compliqué d'appliquer les mêmes consignes à soi-même !

En cela, je ne suis pas meilleure que d'autres, seulement attentive à ne pas perdre mon essence dans les falbalas de ce monde de l'intuition où l'on devient vite « une star » entourée de « fans » qui ont l'impression que vous avez toutes les solutions à leur offrir et que vous accédez à des savoirs magiques dont ils sont privés.

Certes, « à chacun sa méthode et à chacun son chemin », mais il est surtout nécessaire de retenir que nous avons tous été dotés d'un formidable outil nous permettant d'accéder à la connaissance universelle et à des potentiels que nous ne soupçonnons même pas.

À l'époque actuelle, alors que le désir de révolutionner le monde repose dans la tête de certaines élites sur la robotisation du cerveau humain, il est inconcevable d'imaginer laisser à des machines la possibilité de gouverner notre mental en pensant pouvoir réguler les humeurs et faire de nous des exécutants sages.

Si nous nous donnons chacun les moyens de comprendre, de développer notre intuition – et, par là même, d'affronter nos peurs – s'ouvre alors un potentiel inimaginable, bien plus puissant que n'importe quelle technologie d'intelligence artificielle.



Le développement de l'intuition et son enseignement n'ont de but pour moi que de ramener de la magie dans la vie de chacun. De permettre de retrouver l'émerveillement de l'enfant qui nous habite, mais aussi de nous réapproprier notre autonomie de décision et notre discernement.



Je conclurai finalement en disant au lecteur que ce n'est pas parce qu'il a ce livre entre ces mains qu'il doit se dire qu'il va pouvoir l'utiliser et donner des cours avec. Patrick Burensteinas nous dit dans ses formations : « *Attention, on ne peut enseigner que ce qu'on a compris et pratiqué, sinon on donne des chaînes aux gens au lieu de leur permettre de se libérer.* »

Les savoirs qui semblent être les plus simples et les mieux vulgarisés reposent sur des années d'expérience, d'efforts, d'échecs et de réussites. Pour pouvoir appréhender la réalité non ordinaire, il faut cheminer pas à pas, la science infuse n'existe pas.

Les initiés se mettent au labeur (*labor* signifie travail) pendant des années et une vie souvent ne suffit pas. Les profanes, eux, cherchent pendant ce temps-là des excuses pour n'avoir pas à travailler et espèrent encore que tout va « leur tomber tout cru dans le bec ». Ça ne fonctionne pas ainsi, ça ne fonctionnera jamais ainsi, bien heureusement, car nous sommes constitués d'une âme, d'un corps et d'un esprit (conscience).

Travailler son intuition, c'est mettre ces trois éléments au diapason pour pouvoir utiliser le plein potentiel des trois et s'élever... élever notre conscience pour qu'elle soit au service de tous, éclaire le monde et non notre propre pouvoir.

BIBLIOGRAPHIE

Livres

BEAUREGARD, Mario, O'LEARY, Denyse, *Du cerveau à Dieu : plaidoyer d'un neuroscientifique pour l'existence de l'âme*, Trédaniel, France, 2015.

BIOY, Antoine, *Découvrir l'hypnose*, InterÉditions, France, 2007.

BONVIN, Fabrice, *La Science de l'intuition*, Le Temps Présent, France, 2018.

BURENSTEINAS, Patrick, *Un alchimiste raconte*, Florent Massot, France, 2017.

CHAMPION, Alexis, COUVAL, Marie-Estelle, *Développez votre intuition*, Leduc. s pratique, France, 2018.

DAY, Laura, *Le Guide pratique de l'intuition*, Vivez Soleil, France, 1998.

DISPENZA, Joe, *Rompre avec soi-même*, Guy Trédaniel, France, 2020.

DISPENZA, Joe, *Le Placebo, c'est vous*, Ariane, Canada, 2015.

FONTAINE, Isabelle, *Développez votre intuition pour prendre de meilleures décisions*, Quotidien Malin Éditions, France, 2013.

GIFFARD, Michel, *Votre intuition au service du succès*, Presses du Châtelet, France, 2009.

GUILLEMANT, Philippe, *La Route du temps*, Temps Présent, France, 2014.

GUILLEMANT, Philippe, MORISSON, Jocelin, *Physique de la conscience*, Guy Trédaniel, France, 2015.

GUILLEMANT, Philippe, *Le Pic de l'esprit*, Guy Trédaniel, France, 2017.

GUILLEMANT, Philippe, *Le Grand Virage de l'humanité*, Guy Trédaniel, France, 2021.

LETERRIER, Romuald, MORISSON, Jocelin, *Se souvenir du futur*, Guy Trédaniel, France, 2019.

LEVINE, Peter, *Réveiller le tigre*, InterÉditions, France, 2019.

LIBET, Benjamin, *L'Esprit au-delà des neurones*, Dervy, France, 2012.

LIPNICK, Yann, *Le Clair-Ressenti pour tous*, Ôviloroi, France, 2021.

LIPTON, Bruce, *Biologie des croyances*, Ariane, Canada, 2016.

MAILLEFER, Fabienne, *La Communication animale intuitive : à la rencontre de la conscience animale*, Jouvence, France, 2017.

MAILLEFER, Fabienne, QUOD, Aline, *Mes alliés de la Nature, cartes chamaniques pour guérir et grandir*, Vega, France, 2020.

MAILLEFER, Fabienne, *Accompagner son animal en fin de vie, dialogue avec l'âme animale ici et dans l'au-delà*, Vega, France, 2021.

MAILLEFER, Fabienne, *Méditations de chats, cartes méditatives*, Courrier du livre, France, 2021.

MCTAGGART, Lynne, *Le Champ unifié*, J'ai Lu, France, 2016.

NHAT HANH, Thich, *Prendre soin de l'enfant intérieur, faire la paix en soi*, Pocket, France, 2010.

OUELLET, Sylvie, *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend?*, Le Dauphin blanc, Canada, 2012.

OUELLET, Sylvie, *Mourir l'âme en paix – plaidoyer sur des choix éclairés*, Beliveau, Canada, 2017.

PETITMENGIN, Claire, *L'Expérience intuitive*, L'Harmattan, France, 2003.

RADIN, Dean, *La Conscience invisible*, J'ai Lu, France, 1997.

RADIN, Dean, *Real Magic*, GuyTrédaniel, France, 2020.

RANSFORD, Emmanuel, *La Conscience quantique et l'Au-delà*, GuyTrédaniel, France, 2013.

ROVELLI, Carlo, *L'Ordre du temps*, Flammarion, France, 2018.

SCHWARTZ, Stephan, *Ouverture sur l'infini : conscience non locale et remote viewing*, Trajectoire, France, 2013.

SHELDRAKE, Rupert, *Le Septième sens*, Rocher, France, 2004.

SHELDRAKE, Rupert, *Réenchanter la science*, J'ai Lu, France, 2016.

TARG, Russel, *L'Esprit sans limites*, J'ai Lu, France, 2004.

TARG, Russel, *Perceptions extrasensorielles*, Trajectoire, France, 2014.

TARG, Russel, HARARY, Keith, *L'Énergie de l'esprit*, Flammarion, France, 1992.

TARG, Russel, PUTHOFF, Harold, *Aux confins de l'esprit*, Albin Michel, France, 1978.

TESNIER, Céline, *Le Guide de l'intuition*, Rustica, France, 2021.

TOURNIER, Alexis, *Comprendre la voyance*, Trajectoire, France, 2016.

VITALE, Joe, *Zéro limite*, Le Dauphin blanc, Canada, 2008.

Références Internet et sites

BULLETIN DE PSYCHOLOGIE :

<https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2008-5-page-461.htm>

CÉLINE BISSAT :

<http://www.pet-book.ch/>

CÉLINE MUGNIER :

<https://doglight.ch/>

CHRISTOPHE VIRAT :

<https://krapooarboricole.wordpress.com/liste-des-arbres-venerables/>

CONFÉRENCE PHILIPPE GUILLEMANT :

<https://www.youtube.com/watch?v=HJY0fA6bEyg>

CROYANCES LIMITANTES :

<https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/>

RÉUSSIR MA VIE :

https://www.reussirmavie.net/Hemisphere-gauche-hemisphere-droit-quelles-differences_a1353.html

INTERVIEW PASCALE LAFARGUE :

<https://www.youtube.com/watch?v=C9H3Fvh4HOk>

PASCALE LAFARGUE :

<https://pascalelafargue.com/>

A decorative border of various leaves and flowers surrounds the central text.

MON CAHIER DE NOTES

Ce cahier a été conçu pour vous
permettre de prendre
des notes lorsque vous
effectuerez vos exercices
en immersion sur le terrain.



▲ 2014 年 12 月 1 日

NOTES

1. MAILLEFER, Fabienne, *La Communication animale intuitive : à la rencontre de la conscience animale*, France, Jouvence, 2017.
2. Terme inventé en toute liberté par Fabienne Maillefer et non encore répertorié dans *Le Petit Larousse*.
3. Dictionnaires *Le Robert* : « Avertissement inexplicable qui fait connaître un événement à l'avance ou à distance. »
4. Pour en savoir plus : https://www.reussirmavie.net/Hemisphere-gauche-hemisphere-droit-quelles-differences_a1353.html.
5. <https://pixabay.com/fr/photos/filtre-effet-de-photo-verre-407151/>
6. Musique du podcast 1 : Titre : « Now », Auteur : Vexento, Source : <https://soundcloud.com/vexento/>, Licence : <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.fr>, Téléchargement (13MB) : <https://auboutdufil.com/?id=531>
7. <https://www.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2008-5-page-461.htm>
8. www.geniedulieu.ch
9. <https://www.lesmotspositifs.com/blogue/top-20-des-croyances-limitantes/>
10. Voir l'interview de Pascale Lafargue en janvier 2020 : <https://www.youtube.com/watch?v=C9H3Fvh4HOk>.
11. Le site de Pascale Lafargue : <https://pascalelafargue.com>.
12. <https://www.youtube.com/watch?v=HJY0fA6bEyg>
13. *Ibid.*
14. GOTLIB, Marcel, *Rubrique-à-brac*, Tomes 1 à 5, Éd. Dargaud, France, 1972.
15. Musique : “The Journey Before Dawn” – « Marée », Auteurs : Natura Silentia – Kai Engel, Licence : <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>
16. ROULOIS, Pascal : <https://neuropedagogie.com/>
17. <https://www.xos-learning.fr/blog/consolider-ses-souvenirs-pour-eviter-doublier/>
18. Descriptif des trois personnages extraits de Wikipedia.
19. Si vous voulez en savoir plus sur le sujet, lisez l'excellent livre de Peter LEVINE, *Réveillez le tigre*, Éd. InterÉditions, 2019.
20. MAILLEFER, Fabienne QUOD, Aline, *Mes alliés de la Nature, cartes chamaniques pour guérir et grandir*, Éd. Vega, France, 2020.

21. Voir le magnifique et très complet site de Christophe VIRAT :
<https://krapooarboricole.wordpress.com/liste-des-arbres-venerables>.
22. Découvrez le site de Yann LIPNICK : <https://www.oviloroi.com/>
23. LIPNICK, Yann, *Le Clair ressenti* pour tous, Éd. Oviloroi, France, 2021.
24. C'est le surnom donné dans les Ardennes aux esprits de la nature appelés communément « nains ».
25. Site d'Alex Michel : www.mental-waves.com.
26. DISPENZA, Joe, *Rompre avec soi-même*, Éd. Guy Tredaniel, France, 2020.
27. DISPENZA, Joe, *Le Placebo, c'est vous*, Éd. Ariane, Canada, 2015.
28. Test extrait de : https://www.reussirmavie.net/Hemisphere-gauche-hemisphere-droit-quelles-differences_a1353.html
29. Image tirée de : <https://eurolam-thiers.com/fr/eplucheurs-autres/1599-eplucheur-rase-legume-inox.html>
30. <https://www.rts.ch/galleries/6207309.html>
31. https://fr.wikipedia.org/wiki/Belle_et_S%C3%A9bastien
32. MAILLEFER, Fabienne, *Accompagner son animal en fin de vie : dialogue avec l'âme animale ici et dans l'Au-delà*, Éd. Vega, France, 2021.
33. <https://www.medisite.fr/dictionnaire-des-plantes-medicinales-eupatoire-rouge.1615891.8.html>

RÉPONSES AUX EXERCICES PROPOSÉS DANS LA PARTIE I

NOTA BENE : vous pouvez aussi accéder images en couleur correspondant aux réponses des exercices réalisés, via le QR Code ou le lien Internet ci-dessous et il suffira ensuite de cliquer sur chaque numéro d'exercice pour avoir la réponse en image et en couleur. <https://www.ecoledelaconscience.com/reponses/>



Exercice 1 – Jour 1

Le test de la danseuse

Si, en ouvrant la vidéo, vous voyez la danseuse tourner dans le sens des aiguilles d'une montre, alors c'est que vous utilisez spontanément votre

cerveau droit. Si, en revanche, lorsque vous ouvrez la vidéo, vous voyez la danseuse danser dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, c'est que vous la voyez avec votre cerveau gauche.

Pour inverser la tendance, il vous suffit de vous concentrer sur l'ombre portée par les jambes de la danseuse. C'est en réalité un effet d'optique qui est transmis par nos yeux à notre cerveau. En fait, nous combinons les deux hémisphères et il n'y a donc pas deux catégories distinctes d'humains sur Terre : les « cerveau droit » et les « cerveau gauche » ! Nous sommes capables d'utiliser nos deux hémisphères, bien heureusement²⁸.

Exercice 5 – Jour 5

Le paysage

Et voici le paysage sur lequel vous avez intuité. Rappelez-vous qu'en vision à distance, vous pouvez avoir perçu la cible selon plusieurs points de vue. N'hésitez pas à aller regarder d'autres photos de la Grande Muraille de Chine pour comprendre ce que vous avez ressenti et décrit.



Exercice 7 – Jour 7

C'est le buste de Napoléon 1er, dit Napoléon Bonaparte.

Bravo, vous en êtes arrivé aux mêmes conclusions ?

Vous avez choisi un autre personnage célèbre ?

Ce n'est pas grave. L'important, c'est que vous ayez compris comment récolter les informations.

N'hésitez surtout pas à faire des recherches sur le personnage de Napoléon Bonaparte, le résumé qui est noté dans l'exercice n'est pas exhaustif. En effet, vous pouvez avoir intuité sur n'importe quelle partie de la vie du militaire, sachant que l'intuition vous amène à percevoir une partie des informations, celles qui sont le plus parlantes pour vous. Nous avons, même lorsque nous faisons de l'intuition, un point de vue de la cible et jamais sa totalité.



Exercice 8 – Jour 8

Vous avez intuité sur un économe, ou éplucheur à légumes²⁹ ! Peut-être que vous avez vu l'éplucheur qui se trouve dans le tiroir de votre cuisine. C'est bon, vous pouvez valider. L'intuition fonctionne par analogie et vous amène donc à reconnaître quelque chose le plus près possible de ce que vous connaissez déjà. Alors, si votre éplucheur a un manche rouge et une lame en métal, vous pouvez valider, vous êtes bien sur la cible. D'ailleurs, seul le descriptif de votre résumé compte !



RÉPONSES AUX EXERCICES PROPOSÉS DANS LA PARTIE II

Exercice A.1 – Cible 336699

Vous avez été en lien avec l'animal dont la photo s'affiche ci-dessous. Vous connaissez peut-être bien cette espèce, peut-être pas. N'hésitez pas à faire des recherches pour valider ou invalider les informations intuitives reçues. La correction d'un exercice est au moins aussi importante que l'exercice lui-même. C'est à force de réussites accumulées que vous aurez de plus en plus confiance en vous et surtout de plus en plus envie de vous exercer.



Exercice A.2 – Cible 234578

Vous avez intuité sur la chienne Belle, de la célèbre série *Belle et Sébastien*³⁰.

*Belle et Sébastien*³¹ est un roman de Cécile Aubry dont les héros sont Sébastien, un garçon de 6 ans, et Belle, un chien de montagne des Pyrénées, qui vivent dans un village des Alpes françaises près de la frontière italienne. Sébastien vit chez son grand-père adoptif avec sa sœur et son frère, parce que sa mère, une Rom, est morte en lui donnant naissance alors qu'elle franchissait la frontière le jour de la Saint-Sébastien.



Le roman a fait l'objet d'une adaptation en feuilleton télévisé en 1965, d'une série d'animation japonaise vingt ans plus tard et de trois films :

- *Belle et Sébastien*, réalisé en 2013 par Nicolas Vanier;
- *Belle et Sébastien : L'Aventure continue*, réalisé en 2014 (sorti en décembre 2015) par Christian Duguay;
- *Belle et Sébastien 3 : Le Dernier Chapitre*, réalisé en 2018 par Clovis Cornillac.

Si, dans votre résumé, vous avez ressenti le lien fort qui unit l'animal à son maître, c'est que vous étiez sur la cible. Vous avez aussi pu voir des détails environnementaux liés à la série dans laquelle la chienne a tourné. Pour en savoir plus, documentez-vous sur la série et comparez vos notes.

Exercice A.3

Vous avez eu le plaisir de rencontrer Amélie, ânesse qui nous a accompagnés pendant seize ans et qui est décédée au printemps 2020. Elle a été d'accord de participer à cet ouvrage, son histoire est racontée dans mon livre sur l'accompagnement des animaux en fin de vie³².

Voici un descriptif d'Amélie et de sa vie. Munissez-vous de votre surligneur et validez vos éléments :

Concernant son environnement, elle a connu chez nous deux stabulations libres, l'une menant à un paddock en copeaux de bois avec un râtelier à foin en son centre. La seconde stabulation, plus grande, celle où elle est décédée, possède un paddock en sable, entouré de lattes en bois.

Dans les deux endroits où elle a vécu chez nous (avant cela, je ne sais pas, parce que c'est un sauvetage et je ne connais pas son passé), elle avait un accès libre dehors, de jour comme de nuit. Elle aimait beaucoup manger de l'herbe dans le verger, endroit dans lequel elle a passé plus de temps que ses compagnons à la fin de sa vie, car elle ne pouvait plus mâcher de foin.

Proche d'une autre ânesse de couleur noire, elle était la doyenne du troupeau (elle est morte à 45 ans) et avait un vrai caractère, bien trempé. Elle était capable de remettre à sa place les plus jeunes quand ils la bouscullaient. Elle était particulièrement fière de son poil très doux et de sa robe pie-gris.

Elle était très douce et timide au contact. Souvent, les étudiants qui la croisaient pensaient qu'elle était triste, cela étant dû à une malformation du nez, à des protubérances des arcades sourcilières et à sa langue qui sortait partiellement de sa bouche. En fait, ce n'était qu'une impression, Amélie n'a jamais été triste, elle était très reconnaissante de sa vie avec nous et se laissait volontiers caresser par les visiteurs, exclusivement des adultes. Elle n'a jamais été en contact avec des enfants ni fait de promenades portées durant sa vie. De sa vie précédente non plus, elle n'a servi qu'à la reproduction.

Elle est décédée des suites de la maladie de Cushing et d'un accident de parc. Elle a été endormie sur place, accompagnée des cinq autres ânes avec qui elle vivait.

Vous pouvez lui demander de vous donner un message pour vous-même et pour votre vie actuelle. Amélie adorait faire cela durant les formations, et vous pouvez tirer une carte d'un oracle que vous aimez bien en pensant à elle et en lui demandant de vous orienter dans votre vie actuelle ou le domaine que vous souhaitez.



Exercice V.3

Nom latin : *Eupatorium purpureum*

Nom(s) vulgaire(s) : eupatoire pourpre, herbe à la gravelle.

Famille : astéracées

Période de récolte : automne

Maladie(s) associée(s) :

Cystite, Prostatite aiguë, Calculs biliaires et cholécystites, Lithiase urinaire, Goutte, Rhumatisme inflammatoire

Eupatoire pourpre : propriétés³³

L'eupatoire pourpre est convoitée en phytothérapie pour sa racine aux propriétés intéressantes. Elle est surtout utilisée en urologie pour son action diurétique (elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire) et astringente (elle favorise l'assèchement des tissus). Cette plante est indiquée dans la prise en charge des infections urinaires telles que les

inflammations de la vessie (cystites) et de la prostate (prostatites), les calculs biliaires et urinaires (lithiases), les rhumatismes et les crises de goutte. Elle est surtout commercialisée sous forme de teinture (voie orale).



Avez-vous ressenti quelque chose sur votre propre corps ou dans certains organes en vous connectant à l'eupatoire ? Si oui, c'est que vous êtes en train de prendre conscience de la construction de votre cartothèque sensorielle ! Et si vous n'avez rien perçu, ce n'est pas grave, votre dictionnaire personnel des sensations se construit quand même, bien qu'il ne soit pas encore porté à votre conscience.

Exercice M.1

Vous avez intuité sur une partie du château de Neuschwanstein érigé par Louis II de Bavière et situé en Allemagne. Lisez bien le descriptif du château, de sa construction à nos jours, avant de décider de vous mettre au tricot parce que vous avez l'impression de n'avoir rien trouvé du tout. En effet, comme je vous le disais en introduction à l'exercice, la pierre et les murs ont de la mémoire.

L'intuition, souvenez-vous, ne se situe pas dans un espace ou dans un temps donné. C'est de l'information qui est à votre disposition et que vous allez interpréter, en regard aussi avec vos intérêts personnels, votre histoire de vie. Bref, ce qui est numineux ou pas pour vous. Vous avez donc pu atteindre la cible à différentes périodes de son histoire : tantôt lorsque le château était réellement un château fin XIX^e, tantôt lors de la Seconde

Guerre mondiale où il sert de dépôt d'objets d'art ou encore de nos jours c'est l'un des châteaux les plus visités d'Allemagne, avec plus d'un million de visiteurs par année. Il a également servi au tournage de nombreux films.



Ce qu'il faut retenir de cet exercice, c'est le descriptif que vous avez fait de l'environnement du bout de mur avec lequel vous vous êtes connecté. Car l'une des caractéristiques uniques au monde du château de Neuschwanstein, c'est qu'il est érigé sur un éperon rocheux haut de 200 m et qu'il domine tout le paysage environnant. Et puis, si vous n'avez pas trouvé grand-chose, ne vous en faites pas, votre cerveau doit faire un réel effort pour lâcher prise et être convaincu qu'il est possible de recevoir des informations à partir d'un morceau de mur !

Exercice M .2 – Cible 777

Alors, l'exercice vous a-t-il plu ? Je dois vous avouer que, pour ma part, c'est ce genre d'exercices intuitifs qui me ravissent et que j'adore. Mener une enquête, interroger la cible, entendre les réponses parfois abracadabrantes de mon intuition et finalement découvrir et valider les éléments recueillis, c'est vraiment quelque chose de très stimulant. J'espère qu'il en va de même pour vous !



La cible 777 est en fait un morceau du mur de Berlin. L'histoire du mur de Berlin, je vous laisserai la consulter sur Internet et comprendre les émotions que vous avez pu ressentir par rapport à la cible. Volontairement, j'ai choisi une cible dont les émotions liées à sa construction le 13 août 1961 et sa démolition le 9 novembre 1989 sont encore très présentes dans l'inconscient collectif. Comme nous sommes tous reliés à l'inconscient collectif européen, par le fait que nous sommes nés sur terre européenne (du coup, si des lecteurs hors de l'Europe nous lisent, le ressenti pourrait être moins important), les émotions sont accessibles à chacun à travers les informations que la cible nous livre.

Quant à l'histoire personnelle de cette pierre : la personne qui en est le propriétaire aujourd'hui et à qui j'ai emprunté ce morceau d'histoire était présente à Berlin en tant que touriste le 9 novembre 1989. Il s'est retrouvé alors complètement par hasard au moment où les premiers coups de marteaux-piqueurs ont été donnés sur le mur, inopinément, sans que personne n'y ait été préparé. Le propriétaire raconte encore aujourd'hui, avec force d'émotions et de sentiments, la fierté d'avoir été le témoin de la fin du mur de la honte.



Ce sont donc un ensemble d'émotions diverses qui ont pu vous envahir lorsque vous vous êtes connecté à la cible. L'important, comme je l'ai précisé tout au long de cet ouvrage, n'est pas de deviner d'où provenait la cible, mais bien de décrire tous vos ressentis. Cette expérience a certainement été très forte pour vous, car imprégnée d'émotions multiples. Des segments du mur de Berlin ont été distribués dans le monde, vous pouvez trouver la liste en suivant ce lien Internet :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_des_segments_du_mur_de_Berlin.

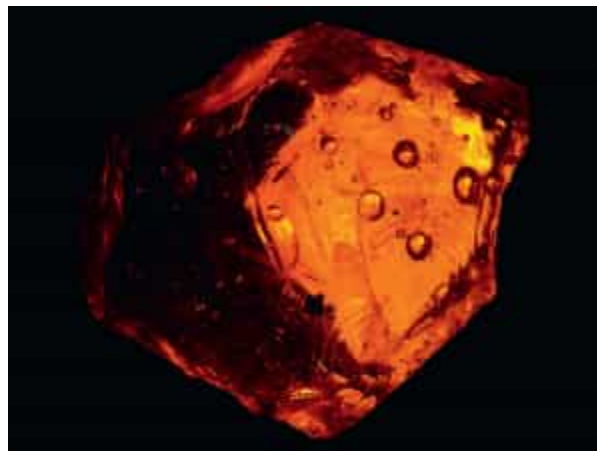
Exercice M.3 – Cible 8733

Vous avez travaillé sur une pierre d'ambre. Volontairement, j'ai complexifié la chose, car en réalité, l'ambre n'est pas une pierre au sens de caillou, mais une résine fossile. Cette résine figée depuis des millions d'années est issue de la sécrétion de conifères ou de plantes. On l'utilise depuis la préhistoire, que ce soit comme bijou ou pour ses vertus médicinales. En fait, même si l'ambre n'est pas à proprement parler un minéral, il est considéré comme une gemme, au même titre que le corail, les perles de culture, etc. Et oui, cet exercice regroupait un ensemble d'éléments et de sensations que vous aviez déjà expérimentés dans le chapitre sur le monde végétal.

Les qualités énergétiques de l'ambre sont nombreuses. Il est utilisé sous forme de collier en tant qu'anti-inflammatoire pour aider les bébés lorsqu'ils font leurs dents. C'est aussi une pierre qui permet de briser tous les barrages existants sur notre système énergétique, il stimule nos défenses immunitaires, il décongestionne les gorges nouées et les voies respiratoires.

Dans les légendes slaves, l'ambre est considéré comme les larmes pétrifiées des dieux. Si vous cherchez un peu, vous trouverez de nombreuses autres propriétés à cette gemme.

Pour ma part, je conseille souvent aux personnes qui travaillent avec d'autres humains ou des animaux de porter un collier d'ambre ou un bracelet. En effet, l'ambre se charge et se décharge aussi très vite, il suffit de passer le bijou sous l'eau. Vous n'êtes pas obligé de porter l'ambre directement sur la peau, vous pouvez aussi avoir un morceau d'ambre dans votre poche. Toutefois, n'oubliez jamais de le nettoyer à l'eau courante plusieurs fois par jour. Il jouera alors très bien son rôle « d'éponge » du champ émotionnel qui entre en contact avec le vôtre, créant ainsi un bouclier bienveillant autour de vous. Vous pouvez aussi, si vous avez un animal très sensible, mettre une pierre d'ambre dans sa gamelle d'eau, sans oublier de changer l'eau plusieurs fois par jour en rinçant la pierre.



Exercice E.2

De nombreux esprits animaux sont présents sur le rocher, mais celui qui est en lien avec le gardien élémental du rocher est une chouette. L'esprit de la nature à qui « appartient » le rocher est un lutin. Il dit qu'il s'appelle Servââl et qu'il a comme tâche d'accompagner et d'orienter les personnes et les animaux de passage.

Si vous vous mettez en lien avec son énergie, vous pouvez ressentir des picotements sous vos deux pieds (chakra racine) et au niveau de votre

plexus solaire (chakra plexus solaire). C'est un être qui peut vous donner un sentiment de légèreté dans vos pieds et dans vos jambes, de la joie et une envie de chanter ! La chouette, esprit animal qui l'accompagne, vous apporte, à la nuit tombée, une envie d'explorer le monde de la nuit, de découvrir les esprits qui habitent la forêt non loin du rocher.

Si vous vous connectez à Servââl en vous promenant en forêt, peu importe laquelle, vous serez guidé et orienté sur le chemin à suivre (au sens propre comme au sens figuré).



www.editions-jouvence.com