

JANVIER-FÉVRIER 2024

N°04

MÉTAMORPHOSE

De la conscience au sacré

**VOYAGE ASTRAL
ET SORTIE DE CORPS**

À la découverte
d'autres réalités

ENQUÊTE SPÉCIALE

La langue
des oiseaux :
du street-art
au sacré

Télékinésie, guérisons
inexpliquées... quand
les pouvoirs de l'esprit
défient la science

Réencodage de l'ADN :
un outil insoupçonné
pour transformer
votre vie

ISSN 3042-4771



La plénitude, ou l'art de faire le plein par le vide

Métamorphose

À une époque où la charge mentale est plus forte que jamais, il est essentiel de s'attarder sur le concept de plénitude. Que signifie vraiment « être plein » ?

Pour bien comprendre cette notion, je vous propose de partir de la pleine conscience, ou « mindfulness » en anglais. Cette approche repose sur l'idée d'une attention pleinement focalisée sur le moment présent, sans jugement ni distraction.

Cela était déjà au cœur de la méditation bouddhiste, mais ce n'est qu'à partir des années 1970 que la pleine conscience a été popularisée en Occident, grâce à des pionniers comme Jon Kabat-Zinn, qui a su intégrer ces pratiques dans la vie moderne et la recherche scientifique. Aujourd'hui, cette technique est adoptée dans différents contextes : thérapeutique, éducatif, développement personnel... avec de nombreux bénéfices pour la santé mentale et le bien-être.

Mais revenons à ma première question : qu'est-ce que cela signifie d'atteindre une véritable plénitude ? Paradoxalement, il s'agit d'**apprendre à se**

vider. En effet, faire de l'espace pour soi-même est essentiel pour se « re-remplir » de notre propre présence. Au fil de nos expériences de vie, il arrive que nous perdions des morceaux de nous-mêmes, dispersés au gré des événements et des émotions vécues. En créant de l'espace en nous, ces fragments égarés peuvent remonter à la surface et retrouver leur chemin vers leur demeure originelle : notre corps.

La plénitude ne se limite pas à la pleine conscience. Elle s'étend également à la plénitude du cœur, à partir de laquelle nous pouvons rayonner de gratitude et de joie. Dans cet espace sacré que les yogis appellent la « chambre secrète du cœur », se trouve le centre du chakra Anahata. C'est là que réside notre capacité à vibrer et à partager une présence authentique, enrichie par l'amour et la compassion.

Ainsi, la plénitude se révèle comme un voyage intérieur, une quête d'harmonie où le vide devient une opportunité de renaissance et de réémergence. En apprenant à nous vider, nous découvrons la richesse de notre être, prête à illuminer le monde qui nous entoure.

Régis Belamich

TERRE

Sagesse des peuples premiers : entretien avec un leader Arhuaco	4
2025 : année de tous les changements (ou presque)	9
Mégalithes : le mystère des pierres millénaires	11
La langue des oiseaux : du street-art au sacré	15
Spiritualité au travail : et si l'on remplaçait la pause café par la méditation ?	22

FEU

Les sites sacrés de la Terre : clefs de guérison et d'éveil	25
Psychédéliques en médecine : quand le soignant oublie l'essentiel	30
Télékinésie, guérisons inexplicables... quand les pouvoirs de l'esprit défient la science	33
Charge mentale : comment s'en libérer ?	37

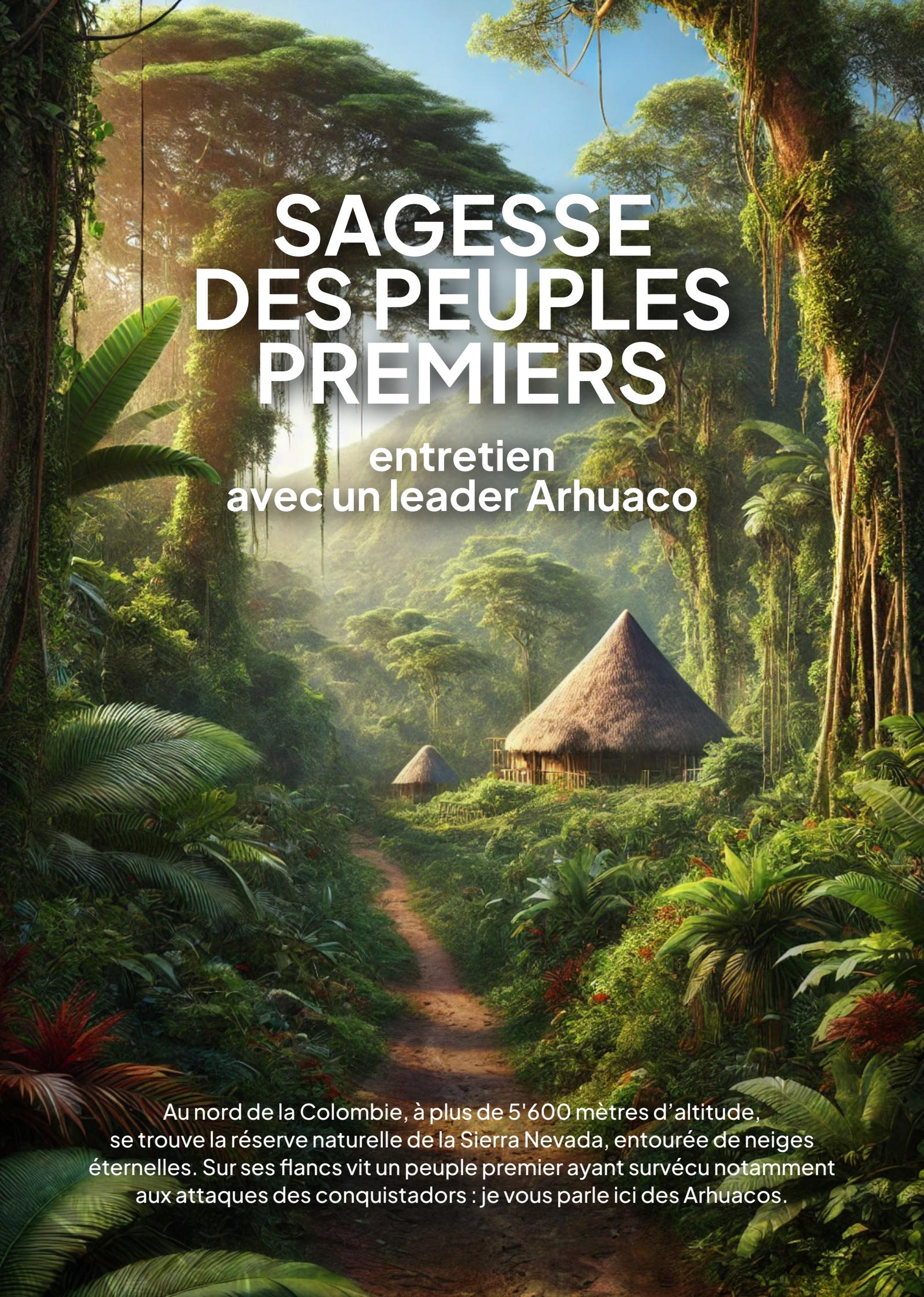
EAU

Voyage astral et sortie de corps : à la découverte d'autres réalités	38
Voyage astral : témoignage d'une exploratrice de l'invisible	42
Un scientifique relate ses expériences de sorties de corps	46
Communication, gestion du stress... Développez vos « soft skills » au quotidien... ..	49
2025 ou la fin d'un cycle : à quoi doit-on s'attendre selon la numérologie ?	53
Esprit farceur	55

CIEL

Réencodage de l'ADN : un outil insoupçonné pour transformer votre vie	56
Adoptez la Gratitude Attitude !	59
Dialogue avec mon frère décédé : l'histoire étonnante de Stéphanie Crayencour	61
Mantra de la présence supérieure & Citations	63
Météo cosmique janvier et février 2025	64

On a lu pour vous	66
La radio de Régis	67

A vibrant, sun-drenched tropical jungle scene. A dirt path winds through dense, lush vegetation, including large green leaves and hanging vines. In the middle ground, two traditional thatched-roof huts are visible, nestled among the trees. The background shows misty, forested hills under a clear blue sky. The overall atmosphere is serene and majestic.

SAGESSE DES PEUPLES PREMIERS

entretien
avec un leader Arhuaco

Au nord de la Colombie, à plus de 5'600 mètres d'altitude, se trouve la réserve naturelle de la Sierra Nevada, entourée de neiges éternelles. Sur ses flancs vit un peuple premier ayant survécu notamment aux attaques des conquistadors : je vous parle ici des Arhuacos.



Spécialiste des plantes sacrées, reconnu comme membre de la communauté Arhuacos, **Laurent Gheller** entretient des liens étroits avec les peuples indigènes de Colombie. Co-fondateur de Tatwa, laboratoire de médecine ancestrale, il milite pour la sauvegarde et la diffusion des savoirs millénaires des peuples amérindiens.

tatwa.eu

J'ai eu le privilège de discuter en tête à tête avec un de ses leaders, William, et de lui poser des questions sur son rapport à la nature et au monde. C'est accompagné d'un anthropologue, professeur universitaire, et de deux psychologues, que j'ai eu l'occasion de me rendre au pied de l'imposant massif où vivent les Arhuacos, ce peuple pacifiste et sacré, détenteur de savoirs ancestraux d'une puissance et d'une profondeur inatteignables..

C'est rempli de cette sagesse que William – Seynawinka dans sa langue natale – a répondu à mes questions.

Qu'est-ce que la nature pour les Arhuacos ?

La nature fait partie de l'être humain, et l'être humain fait partie de la nature : nous ne formons qu'un. Dans notre culture, nous avons une vision sacrée et fondamentale de la cosmovision.

La cosmovision traditionnelle ancestrale des peuples premiers d'Amérique latine se réfère à une vision du monde holistique qui guide, de façon globale, la relation des communautés indigènes avec le cosmos, la nature et les êtres humains. Cette cosmovision met l'accent sur l'importance de l'équilibre et de l'harmonie entre tous les éléments de l'univers et souligne la connexion profonde entre l'homme, la terre, les plantes, les animaux et les astres. Elle se caractérise par un profond sentiment de respect et de reconnaissance envers tous les êtres vivants, parce qu'ils font partie d'une même famille de vie. Cette vision inclut la croyance en la conscience et la vie présentes chez toutes les entités de l'univers, ce qui implique un devoir de traitement égal et respectueux envers chaque forme de vie, y compris notre planète Terre elle-même.

Dans notre communauté, il n'existe pas de confrontation à la nature, ni entre nous d'ailleurs. Nous considérons que si quelqu'un s'oppose à la nature, il peut être sûr d'une manifestation en retour. Pour nous, la

terre, les montagnes, les arbres, les rivières sont des ressources simples. Et c'est en toute simplicité que nous créons des moments de connexion authentiques, profonds et spirituels, avec cette nature.

Dans notre cosmovision, le monde entier doit trouver un équilibre. S'il y a de l'harmonie dans notre communauté, alors il y aura de l'harmonie sur la planète Terre. La connaissance, la sagesse ancestrale du peuple Arhuaco est de donner un équilibre au monde, à l'espace, aux étoiles,...

Le rôle de chaque être humain est de rechercher ce lien d'harmonie entre humanité et environnement, en partant de l'homme, et non de la nature. Cette approche scelle pour nous notre engagement en faveur de la durabilité et de la préservation de la vie sur Terre. Car nous ne sommes que de passage. La terre, elle, se doit de continuer son chemin dans des conditions optimales afin d'accueillir de nouvelles vies.

Cette collaboration avec notre Terre est marquée par deux moments clefs : notre arrivée et notre départ. C'est-à-dire notre arrivée en tant qu'être incarné, et notre départ vers d'autres dimensions, en tenant compte de tous les impacts, positifs ou négatifs, rencontrés pendant notre expérience physique. Ce processus est facilité par les esprits qui soutiennent la planète Terre aux quatre points cardinaux afin qu'il y ait de l'harmonie.

Chaque plante, chaque animal, chaque être humain présents sur la Terre représentent une portion de la nature. En donnant une partie de sa vie à l'esprit de la Terre, chaque être vivant contribue à ce qu'elle se maintienne en équilibre.

Considérez-vous que les plantes possèdent un esprit ?

Nous considérons les plantes comme des êtres vivants dotés d'une énergie spirituelle. Chacune d'elles possède un lien unique et privilégié avec le cosmos et joue un rôle essentiel dans l'équilibre de la nature, comme les êtres humains.

Les plantes partagent leur énergie et leur force pour que la cosmovision perçoive comment chaque esprit, dans son unicité, contribue à son équilibre.

Nous, peuple arhuacos, comme les plantes, l'eau ou le vent, possédons notre propre âme ou essence vitale. Cette essence vitale crée un lien de connexion unique

avec le cosmos, soit d'une manière collaborative, soit d'une manière disruptive.

Et en tant qu'Arhuaco, grand frère de l'humanité, mon devoir est de faire naître un lien entre moi et ce que j'observe, comme lorsque je regarde une rivière. Son eau possède une âme, une vie, comme tous les autres éléments de la nature.

Il est important que nous prenions soin de ces êtres, de leurs esprits, de leur âme pour qu'en retour chacun de ces êtres puissent prendre soin de nous.

Comment se manifestent les esprits des plantes dans les cérémonies traditionnelles ?

Les cérémonies sont guidées par les Mamos, qui sont les sages et les guides spirituels de notre communauté, et aussi les garants de la communication avec les esprits. C'est lors de ces rituels que se manifestent les esprits des plantes.

Les Mamos s'adressent aux différents esprits, lorsqu'ils ont besoin de réponses pour la communauté ou à la suite de la requête d'un de nos frères. Les cérémonies, qui ont lieu sur un site sacré composé de deux temples – un pour le féminin et un pour le masculin –, sont initiées afin de créer une communication directe avec ces êtres et leurs esprits. Dans ces moments sacrés, nous considérons que les esprits des plantes sont des révélateurs de sagesse, de guérison et d'orientation.

C'est par un lien de respect que nous nous adressons aux plantes, ou plutôt à leurs esprits, afin de nous assurer que toutes nos décisions et tous nos projets soient dictés par ce lien d'harmonie et de respect avec notre environnement. C'est pour nous une façon d'honorer l'interconnexion spirituelle que nous partageons avec la faune et la flore.

Tu as compris que, pour les Arhuacos, les plantes ne sont pas seulement des ressources naturelles, mais aussi des compagnons spirituels qui méritent d'être traités avec révérence et gratitude. Comme je le disais, les pierres, l'eau, les plantes, l'air, tout a une vie. Nous nous devons donc de tisser une relation harmonieuse avec eux. Et ce lien existe aussi dans l'autre sens, des plantes vers nous.

Peut-on parler des éléments de la nature ? J'aimerais savoir comment vous percevez chaque élément.

Je vais partager avec toi un peu de notre savoir sur l'air, l'eau, le feu et la terre. Je vais commencer par te parler du feu.

Le feu

Pour nous, peuples indigènes de Colombie, le feu ne représente pas qu'un élément physique qui apporte chaleur et lumière. Il est considéré comme sacré et possède une signification profonde dans notre cosmovision. Il représente le lien entre le monde terrestre et le monde spirituel. Les esprits sont présents sur terre mais aussi dans les espaces. La vie commence quand l'esprit passe dans la matière. C'est pourquoi, dans notre vision du monde, le feu est un messager entre les dieux et les hommes. À travers les rituels, il transmet les prières et les oraisons au plan spirituel.

Allumer un feu demande révérence et prudence : c'est un acte symbolique en lien avec l'énergie divine. Ce feu, utilisé durant les cérémonies arhuacas, est non seulement essentiel pour nous relier au monde spirituel comme je l'ai dit, mais aussi pour exprimer notre gratitude et réaliser des purifications.

Dans notre communauté, ce sont les Mamos qui pratiquent le rituel du feu car ils sont les messagers des esprits. Ils savent comment mettre de l'énergie dans le rituel pour que les dieux les écoutent. Si je devais résumer ce que représente le feu, je dirais qu'il est l'essence spirituelle qui relie notre communauté arhuaca à l'univers.

L'air

Dans notre cosmovision, l'air n'est pas simplement un mélange de gaz que l'on respire pour maintenir en vie le corps humain. Il est également une source d'énergie et un canal pour les messages divins.

Lorsque l'on perçoit un courant d'air ou qu'un vent transperce notre corps, c'est l'air qui se convertit en esprit. Il peut s'agir d'un messager ou de l'esprit d'un défunt qui n'appartient déjà plus à ce monde matériel. Nous sommes persuadés que l'air connecte les êtres humains au cosmos et que, grâce à lui, il est possible d'établir une communication avec les dieux.

L'air est aussi une formidable source d'énergie grâce à la respiration consciente. Le moment présent se manifeste en combinant les trois temps – le passé, le présent, le futur – avec l'espace. Prendre conscience du moment présent par la respiration permet donc d'aller au-delà, de se connecter à quelque chose de plus grand, à l'espace qui nous entoure. Cette respiration consciente opère tout autour de nous, pour les arbres, les objets qui nous entourent. Chaque inspiration et chaque expiration représentent cette interaction directe avec le monde spirituel.

J'ajouterais pour finir que l'air joue, au même titre que le feu, un rôle particulier et important dans les rituels et les cérémonies. Il représente le canal des oraisons et des pensées vers les plans divins. Il est en quelque sorte l'axe central par lequel se manifeste cette interconnexion.

L'air est donc non seulement un élément vital sur le plan physique, mais aussi un pont sacré qui connecte l'existence terrestre au spirituel. Son rôle est de nous rappeler continuellement cette interconnexion entre l'humanité et le cosmos.

L'eau

Les sociétés occidentales considèrent que l'eau est importante uniquement pour sa consommation. Elle y est reinteinte, comprimée, canalisée dans des tubes. Elle est exploitée. Elle est traitée de façon patriarcale, elle qui symbolise l'énergie féminine capable de donner la vie. Pour nous, elle représente quelque chose de sacré. C'est la source de la vie et la pureté spirituelle.

En premier lieu, l'eau nous donne la vie. Comme à tout ce qui nous entoure : les plantes, les animaux, les forêts. C'est pour cela qu'on la dit bénite. L'eau joue un rôle crucial dans les différents moments de la journée, lors des cérémonies ou sur notre chemin de vie. Les rivières et les lacs sont considérés comme des êtres vivants, ayant leur propre esprit. Ils maintiennent une relation respectueuse avec leur source, l'eau. Notre peuple a une croyance fortement ancrée : lorsque l'on prend soin d'une vie, on prend soin à la fois du matériel et du spirituel.

Au cours de leurs méditations, nos grands sages, les Mamos, voient en l'eau un symbole de purification et de rénovation. Lors de rituels, elle est utilisée pour purifier les corps, l'air ou l'eau elle-même. Elle permet de rétablir une harmonie avec notre planète, une harmonie avec les dieux, une harmonie avec le monde spirituel. Les Mamos nous disent à quel point il est important de veiller sur l'eau, de la préserver, car elle est essentielle dans le maintien de la santé spirituelle de la planète, mais aussi pour l'équilibre dans le cosmos.

La terre

La terre, c'est la mère de ce qui n'a pas de vie – les objets – comme de ce qui a une vie – les animaux, les plantes : c'est la Mère de Tout. C'est la matrice de la vie matérielle et spirituelle.

Mais, pour nous, cela va bien au-delà de la terre physique. La terre, ou Pacha Mama, englobe le cosmos, le temps, l'espace, le monde, l'univers. Elle est tout ça à la fois.

Cette Terre est un être vivant ayant sa propre conscience et son énergie spirituelle.

Dans notre cosmovision, elle n'est pas seulement considérée comme une ressource naturelle nécessaire à l'existence humaine, elle est aussi vénérée et respectée comme un être sacré avec lequel notre communauté entretient des liens intimes.

Notre Terre est à l'origine de l'équilibre et du maintien de l'harmonie de tout ce qui nous entoure. Nous avons le devoir de la préserver, d'en prendre soin. Vivre en harmonie avec la nature, c'est l'engagement sacré des Mamos de la Sierra Nevada.

Que se cache-t-il derrière la tradition du poporo ?

Le poporo est une calebasse séchée. C'est l'outil spirituel de notre communauté réservé aux hommes. Les femmes ont leur propre outil que nous n'avons pas le droit d'utiliser.

Élément central de notre tradition ancestrale, ce réceptacle représente la force de l'énergie négative (c'est-à-dire chargée négativement). On y introduit un bâtonnet qui, lui, représente la force positive. Si on veut faire une analogie, cette calebasse représente le féminin, et le bâtonnet, le masculin. Ne dit-on pas que pour qu'une lampe puisse émettre de la lumière, elle a besoin de deux pôles ?

Le poporo possède ses pères et mères spirituels. Il nous sert à entrer en méditation pour nous connecter aux esprits qui se trouvent dans un espace plus ou moins proche de nous.

Le poporo est rempli d'un mélange de ayo et de coquillages en poudre. Pour l'utiliser, il faut humecter l'entrée avec sa propre salive et en frotter les parois. Le poporo

va stocker les pensées et les schémas mentaux à mesure que ses parois vont se dégrader au contact de la salive. Ensuite, il faut plonger le bâtonnet dans le mélange au fond du poporo et ingérer ce qui se trouve collé à son extrémité. Cela permet de créer des connexions plus profondes avec les esprits environnants. On peut répéter l'opération plusieurs fois.

Lorsque la calebasse est totalement consommée sur la partie extérieure par les frottements générés par le bâtonnet, les Mamos, nos guides spirituels, analysent les pensées. Suite à cette analyse, ils donnent des recommandations ou du travail pour aborder correctement le chemin de notre mission spirituelle.

La nature arrive-t-elle à se faire comprendre de l'Arhuaco ?

Pour nous, la nature n'est pas seulement une ressource, mais un maître sacré, car c'est grâce à elle que nous vivons, que nous apprenons, que nos actions émergent. Nous apprenons à interpréter les cycles naturels, à comprendre l'interconnexion des éléments et à vivre en harmonie avec le cosmos.

Les Mamos, nos leaders spirituels, détiennent une sagesse ancestrale et jouent un rôle fondamental dans la transmission de ce savoir de génération en génération, notamment par le biais de rituels, de cérémonies et d'enseignements oraux. Ils partagent avec nous les leçons tirées de leurs observations de la terre, des rivières, des plantes et des autres éléments naturels qui sont partie intégrante de la vie de notre Terre. Leur connaissance vient de cette observation, de cette expérience personnelle et de cette participation active dans la vie naturelle qui permet de percevoir les messages spirituels que cette nature veut transmettre.

Éducation et spiritualité se mêlent pour former une vision du monde qui valorise et respecte la Terre. Elle

nous livre des messages emplis d'enseignements vitaux pour nous et pour le monde.

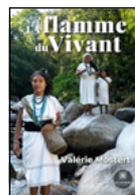
L'Arhuaco comprend la nature et je suis convaincu que, même en dehors de notre communauté, d'autres en sont capables également.

Quelle leçon le peuple occidental peut-il en tirer ?

En tant qu'êtres humains, nous avons le devoir d'écouter la nature. Toutes les choses, tous les animaux qui nous entourent, nous parlent, communiquent avec nous en permanence. Il est important de respecter ce qui nous entoure, de « tendre l'oreille » pour écouter ces chants. Ils sont les vecteurs d'un message qui nous est adressé et qui nous apprend à donner de l'équilibre au monde.

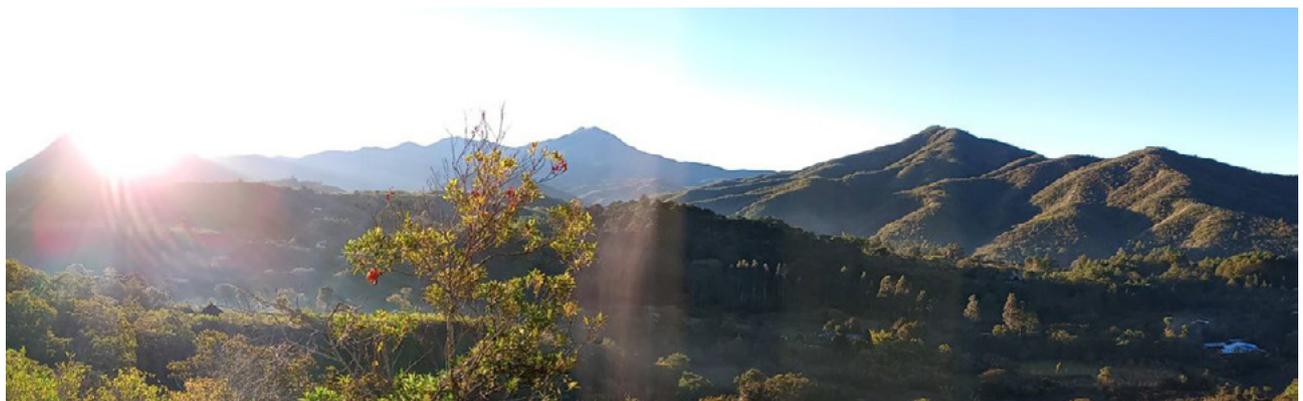
Les Occidentaux devraient apprendre à écouter pour respecter le vivant. Beaucoup de ceux qui viennent ici pensent que nous, peuple indigène, subissons notre mode de vie. La vérité est que nous l'avons choisi. Nous maintenons une forte connexion avec nos pères et mères spirituels qui nous permet de conserver les savoirs millénaires et de maintenir notre monde en équilibre. Nous demandons donc aux différents peuples d'Occident de nous considérer à notre juste valeur et de nous respecter comme nous les respectons.

Propos recueillis par Laurent Gheller



POUR ALLER PLUS LOIN...

Valérie Mostert,
La flamme du vivant,
Le Lys Bleu, 2024.





2025

année de tous les changements (ou presque)

C'est la caractéristique la plus spectaculaire dans le ciel de la nouvelle année : quatre des cinq planètes lentes du système solaire vont changer de signe dans les mois qui viennent. Un phénomène rare qui augure bien des transformations voire des bouleversements, plus ou moins agréables selon la façon dont nous déciderons de les vivre...



Laurent Winsback est « tombé » dans l'astrologie par accident : cartésien, il s'y est intéressé pour prouver à un ami que ça ne fonctionnait pas... avant de découvrir le potentiel de cette discipline ancestrale. Il est désormais spécialisé en astrologie, mais aussi en sophrologie et en sylvothérapie, l'art de communiquer avec les plantes.

resternature.com

Pour Pluton, c'est fait. Après plusieurs va-et-vient, la planète la plus lente du système solaire est entrée en Verseau le 20 novembre 2024, signe qu'elle ne quittera désormais plus jusqu'en... 2043.

Que les adeptes de stabilité ne se réjouissent pas trop pour autant : qui dit Pluton, dit métamorphose en profondeur, en l'occurrence ici à l'échelle de toute l'humanité symbolisée par le Verseau. C'est donc dans un solide contexte de transmutation pour notre société

toute entière qu'interviennent ces changements de signes des quatre autres planètes lentes.

Réaliser nos rêves... réalistes !

Installé depuis treize ans dans le signe des Poissons, dont il est le maître, Neptune fera une première incartade en Bélier du 31 mars au 23 octobre 2025, transitant ainsi du douzième signe du zodiaque vers le tout premier. Nos capacités artistiques et médiumniques ou encore nos aspirations spirituelles seront appelées à s'incarner dans la matière par des prises d'initiative et des actions concrètes. Après avoir rêvé notre vie, il s'agira maintenant de vivre nos rêves ! Mais gare aux utopies qui, elles, auront du mal à passer le cap...

Car la présence de Saturne dans ce même secteur du zodiaque nous invite à une certaine pondération et à savoir raison garder. Du 26 mai au 2 septembre, le maître du temps quittera lui aussi provisoirement les

Poissons pour le signe du Bélier dont il tempérera à coup sûr les ardeurs et l'impulsivité.

C'est donc à un délicat mariage entre idéalisme et pragmatisme que nous invitent conjointement ces deux planètes dans leur amorce simultanée d'un nouveau tour du zodiaque...

Communiquer pour progresser

Après plus de cinq années à explorer le Taureau, Uranus s'offrira pour sa part une première sortie en Gémeaux du 8 juillet au 9 novembre 2025. Maître du Verseau, il retrouvera ainsi un autre signe d'air propice à la diffusion de ses idées progressistes et novatrices. Les nouvelles technologies de communication devraient connaître un nouveau coup d'accélérateur, en particulier dans le domaine de l'intelligence artificielle.

À l'échelle individuelle, il s'agira d'oser communiquer nos aspirations les plus humanistes pour contribuer localement au progrès social et sociétal.

Notons que par le jeu des rétrogradations (phénomène de perspective qui donne l'impression que les astres, observés depuis la Terre, ralentissent voire même reculent), Neptune, Saturne et Uranus auront toutes retrouvé fin 2025 les signes qu'elles occupaient en janvier. Un peu comme si cette année avait valeur de répétition, avant qu'elles n'investissent durablement leurs nouveaux signes en 2026.

S'épanouir auprès de ses proches

Avec sa révolution solaire de douze années, Jupiter – la plus rapide des planètes lentes – change, elle, logiquement de signe chaque année. En exil en Gémeaux (signe opposé au Sagittaire dont elle est la planète maîtresse) depuis le 26 mai 2024, elle basculera en Cancer le 10 juin prochain.

Symbole d'opulence, d'épanouissement ou encore de chance, Jupiter trouvera dans ce signe ami et chaleureux de quoi déployer sa générosité, tout particulièrement dans la sphère familiale. Cette exaltation est globalement positive, même si elle peut aussi induire quelques excès en matière de gourmandise ou des débordements émotionnels excessifs...

Pour cette année 2025, les planètes lentes se mettent donc au diapason des plus rapides pour nous rappeler que l'Univers est en mouvement perpétuel. L'occasion de travailler encore et toujours notre adaptabilité et notre sens de l'équilibre, avec en tête ce fameux dicton de sagesse orientale : la seule chose qui ne change pas, c'est le changement.

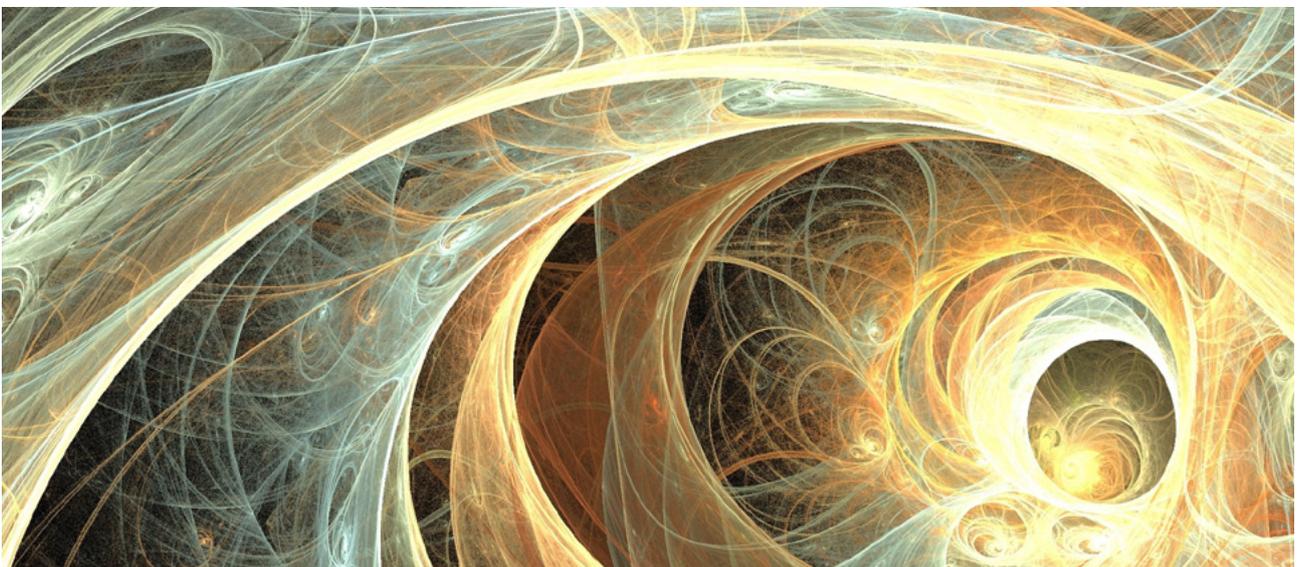
Laurent Winsback

Métamorphose



POUR ALLER PLUS LOIN...

Claude Alexis, *Que se passera-t-il en 2025 ?*, Exergue, 2024.



MÉGALITHES

Le mystère des pierres millénaires

Les mégalithes, ces imposantes pierres dressées ou agencées, sont des vestiges mystérieux d'une civilisation ancienne. Les menhirs, dolmens et cairns portent des légendes et des croyances qui fascinent toujours aujourd'hui. Pascal Lamour nous invite à explorer cet univers.



Pascal Lamour a la double casquette de druide et de docteur en pharmacie. Grand érudit, spécialiste de la tradition celtique, des légendes bretonnes et de la spiritualité occidentale, il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Les symboles des Celtes* et *L'herbier secret du druide*.

pascallamour.com

Ici, en Bretagne, les Anciens affirmaient que la force première est celle du rêve et que, pour rêver, il suffit d'admirer la pierre. Car ses cristaux granitiques semblent aspirer les rayons du soleil et ils les restituent lorsqu'il fait gris. Rien n'est jamais perdu, ni la lumière, ni la couleur, ni la puissance. La déesse-mère en témoigne.

Les milliers de mégalithes qui habitent nos terres nourrissent tant de nos légendes ! Et, dans cet exercice d'imagination, les Bretons ont toujours excellé.

Ainsi en va-t-il pour le transport et pour l'installation des grandes pierres qui, sans nul doute, sont là depuis le début de la création ! Il ne faut pas chercher pour autant à se représenter les forces majestueuses qui ont participé au déplacement des immenses blocs qui ont été peints, à une certaine époque.

Pour aborder la vie avec de grands yeux sans chercher pour autant à y trouver de la raison, de la certitude et encore moins de la vérité, enfant, je me laissais juste immerger dans cet incroyable monde.

La Bretagne : « centre du monde habité »

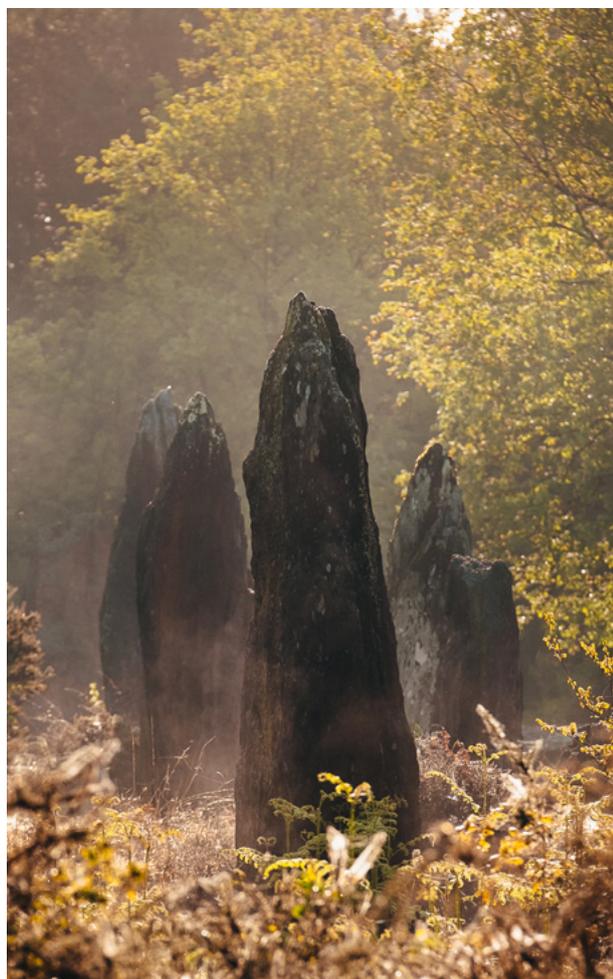
Et voilà que, récemment, une équipe d'archéologues suédois a analysé les grands mégalithes d'Europe, principalement pour dater les constructions. Dans son étude, ce collectif propose d'installer la Bretagne comme le centre premier de la civilisation mégalithique européenne, au sens des plus anciennes créations,

venant confirmer là le travail de nombreux archéologues, depuis des années.

Ce serait en effet depuis notre terre que les mégalithes se sont étendus, à partir de 4700 av J.-C. environ. La connaissance aurait été diffusée puis transmise par les marins, comme une onde qui s'élargit petit à petit. Inutile de vous dire que cette proposition me comble de bonheur... mais n'allons pas si vite !

Des milliers d'années ont passé

Ainsi, si les mégalithes existent partout dans le monde, c'est donc de Bretagne que je regarde le chemin de ces pierres géantes, celles que je connais le mieux, même s'il est impossible de répertorier et de visiter les milliers de mégalithes présents ici : une vie entière n'y suffirait pas. Sans compter les monuments immergés ou encore ceux qui se cachent sous les terres de landes, comme dans les Landes de Lanvaux (56), par exemple. D'ailleurs, c'est souvent après les incendies qui surviennent lors de grandes sécheresses que des monuments importants ont pu reprendre leur lumière : le



Jardin aux Moines en Brocéliande (56), les alignements de Lampouy (35), les Landes de Cojou (35).

Les pierres datent de l'époque Néolithique, c'est-à-dire presque 5000 ans av J.-C. pour les plus anciennes. On trouve des menhirs ou pierres levées, que les bretons appellent *peulvans*, des dolmens, des allées couvertes, des cairns, des tertres, des cromlechs, bref, un ensemble grandiose et impressionnant de blocs qui pèsent souvent plusieurs tonnes, déplacés parfois sur des dizaines de kilomètres. Cette civilisation s'achève à l'âge de bronze où quelques pierres sont encore érigées, mais cet âge sonne alors le glas de cette grande civilisation, vers 2500 av. J.-C.

Aucune explication ne fait l'unanimité

Il faut admettre que nous restons bien démunis pour expliquer clairement cet ensemble presque mondial : personne ne peut donner, à ce jour, d'explication définitive quant à l'érection de ces monuments.

L'idée de grands lieux de sépulture est admise, au moins pour certains tumulus et pour certains dolmens, comme dans le Golfe du Morbihan où l'on parle parfois d'une grande vallée de la mort. Des allées couvertes abritent ainsi les tombes de grands chefs ou de grandes familles, certes, mais à elles seules, elles ne peuvent justifier la présence de tous les alignements.

Des chercheurs tentent d'établir des constantes, qui ne répondent pourtant que partiellement :

- une coudée mégalithique ;
- des liens astronomiques évidents au soleil des solstices ;
- un lien avec les lunaïsons ;
- des propositions de centres culturels antiques ;
- des amers (objet servant de point de repère pour la navigation) ou des repères géographiques terrestres ;
- de grands ensembles énergétiques installés sur des lignes de force pour modifier les orientations telluriques du sol ;
- des développements quantiques ;
- des sources d'énergie ultra-développées par les peuples antiques ;
- et certains s'aventurent même à évoquer le travail d'extra-terrestres...

Il faut rappeler qu'au moins 60 % des monuments bretons ont été détruits, certains dès le Néolithique, et qu'il est donc difficile de tirer des conclusions devant une telle carence.



D'autres ont été transformés, réemployés, ou remontés : à Carnac, on pense que seuls 40 % des menhirs sont encore à leur place d'origine, dans les alignements.

La légende a aussi son idée

Disons-le tout net : ce ne sont pas les druides, arrivés plus tard, qui ont érigé les mégalithes. Et si les Bretons détestent ne pas trouver de sens à la réalité, cette proposition aurait pourtant bien arrangé les choses.

Le légendaire leur a apporté ses propres réponses. Ainsi, ce serait la réalisation des fées, comme à la Roche aux Fées (35) ou encore à Mesnil-Roc'h (35) : les fées récompensent ou parfois, se vengent ou encore se laissent cristalliser pour se déplacer à chaque solstice. Ailleurs, ce serait des guerriers romains transformés par des saints, comme Saint Cornély à Carnac. Il se dit aussi que certaines allées couvertes¹ servent de demeure aux Korrigans (créatures semblables aux lutins), ou à des sorcières.

Quand j'étais enfant, il n'était pas rare de partager une ronde au chant des korriganes, une ritournelle improvisée qui finissait par nous paraître réelle. Ou encore d'apercevoir une femme soulever sa robe et se frotter contre la pierre pour espérer enfanter. De même pour les couples désirant se marier, afin de s'assurer de leur fidélité réciproque. Et il était d'usage de faire un vœu devant les puissances indomptables.

De nombreuses légendes racontent même que les menhirs se rendent à la mer, pour se désaltérer une fois par an, le soir de Noël, pour revenir ensuite reprendre leur place pour une année.

La pierre au cœur des croyances

Notre mythologie celtique prévoit un second monde dans lequel s'installent en effet les korriganes qui côtoient l'Ankou ou des « saints sauveurs » afin que les esprits puissent atteindre le monde supérieur, comme si les pierres symbolisaient le passage entre les hommes et les dieux, pour l'éternité.

1. Les allées couvertes sont des monuments mégalithiques composés d'un long couloir recouvert de plusieurs dalles, qui aboutit à une chambre funéraire. La plupart du temps elles étaient recouvertes d'un cairn qui a disparu.

L'importance des minéraux est telle que le peuple les vénérât ou s'en servait pour traiter des maladies... La religion chrétienne ne s'y est d'ailleurs pas trompée, installant ses propres lieux de culte à la place des précédents, en Bretagne comme ailleurs (Chartres).

Saint Michel s'est approprié de multiples collines ; des chapelles se sont installées sur des tables de pierre comme celle des Sept Saints (22), sans compter les menhirs totalement christianisés décorés de motifs ésotériques (Saint-Uzec, 22). À Louisfert (44), on les a entassés pour réaliser un calvaire chrétien.

La persistance d'une déesse-mère en Bretagne

Pourtant, un élément récurrent semble mettre tout le monde d'accord, en ce moment – c'est-à-dire les archéologues comme les ésotéristes ou les druides – à savoir : la trace d'une déesse-mère du Néolithique.

Dans les sociétés primitives et paisibles du Néolithique, le plasma de la terre aurait été offert à la déesse pour la remercier d'avoir maintenu chaque année le soleil et la lumière, la nature et les êtres vivants. Pour ces peuples nouvellement sédentarisés, s'exprime une harmonie sans esprit de conquête, car ils ont compris depuis longtemps l'influence des saisons et des planètes sur leur vie quotidienne. Ainsi, la déesse-mère aurait-elle été vénérée avant l'arrivée des dieux masculins et guerriers des peuples indo-européens.

Des signes de ces cultes natifs sont parvenus jusqu'à nous. Sur de nombreuses allées couvertes, des

protubérances en forme de sein, par 2 ou par 4, suggèrent en effet la présence de la déesse qui habite ces monuments : le cordon des druides en Landéan (35), Prajou en Trebeurden (22)...

Au-delà de ces temps anciens, il apparaît probable que les croyances du Néolithique ont trouvé une continuité lors de l'âge de Bronze puis de l'âge de Fer, cette dernière étant la première grande période des migrations celtiques à l'échelle de l'Europe méridionale.

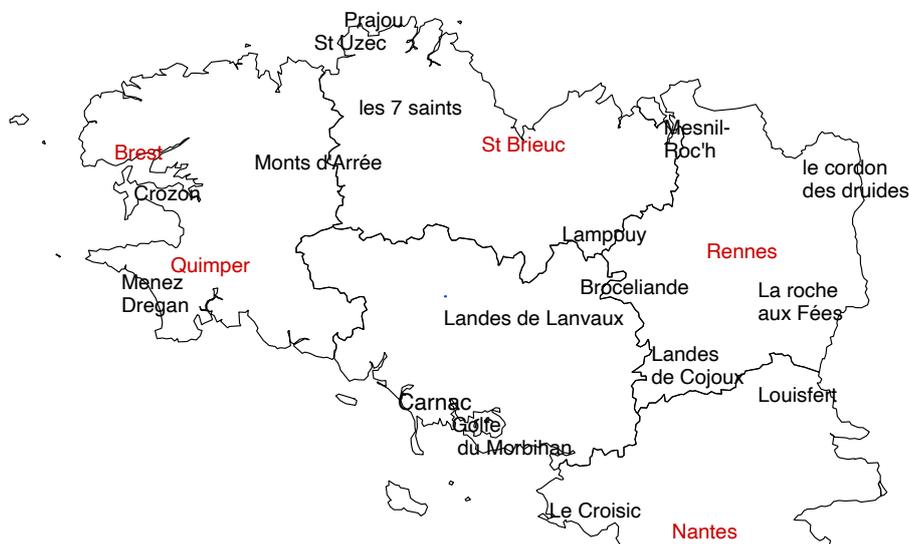
On peut donc reconnaître une forme de résurgence de la déesse-mère en la déesse Brigantia, mère et sœur des dieux du panthéon des Celtes. Persistance de la puissance et surtout de la hauteur symbolique que l'on trouve également dans son étymologie qui signifie « forteresse ». Une dimension monumentale, à l'instar de celle des grandes œuvres minérales du Néolithique.

Ce serait donc celle que l'on vénère encore aujourd'hui, nous druides, au 1^{er} février, en période de Brigantia. Lors de cette cérémonie, dans le sanctuaire des druides, nous nous dirigeons vers le nord, nos origines polaires. Nous sommes alors en lien avec l'ourse « Arth », celle qui donne son nom au roi Arthur, créant ainsi un trait d'union entre les grandes périodes de notre histoire. Tout cela en tenant l'épée Excalibur, plantée dans la pierre pour l'éternité, comme un symbole de la puissance, sous les yeux bienveillants de la déesse.

Rien ne se produit à partir de rien et ici, j'aime à penser que, dans nos croyances, les cycles se renouvellent tout en se superposant, comme si le temps n'était qu'une donnée relative, comme me l'ont enseigné les Anciens... Et ce n'est sans doute pas un hasard si, aujourd'hui encore, nos sanctuaires (*nemeton*) s'inspirent des cercles de pierres du Néolithique pour accueillir nos cérémonies.

Pascal Lamour

Métamorphose





LA LANGUE DES OISEAUX

du street-art au sacré

La langue des oiseaux est un langage subtil et méconnu qui nous permet de percevoir la réalité sous un jour nouveau. En jouant sur les sons et les significations des mots, elle ouvre un autre niveau de compréhension du monde. Dans cet article, Philippe Roux nous invite à explorer ces subtilités et à découvrir comment elles peuvent enrichir notre vision du monde.



Philippe Roux, retraité de la police judiciaire de Paris, est thérapeute holistique et conférencier spécialisé dans le symbolisme. Il a notamment été initié par le célèbre parapsychologue Raymond Réant pendant de nombreuses années. C'est un expert en numérologie, tarot, astrologie, mais aussi dans les soins quantiques et l'EFT.

3soterik.com

Comme l'approche des nombres, ou celle des arcanes du tarot, et comme il est démontré dans l'observation de certains édifices religieux¹, il convient de développer notre part intuitive. Cela permet de percevoir plus précisément la réalité dans son ensemble, qui échappe à l'analyse binaire à laquelle nous sommes tous accoutumés.

Dans ce domaine, la langue des oiseaux est un outil particulièrement utile... mais encore faut-il savoir de quoi il est question lorsque l'on fait référence à ce langage particulier.

Afin de définir au mieux une première approche, au travers de concepts familiers, je vous propose de voyager un peu dans l'espace et le temps.

Initiation par les graffitis

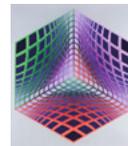


Au travers du « street art » qui a envahi notre environnement, nous avons l'habitude d'observer des peintures que l'on peut qualifier d'illusion d'optique ou de « trompe l'œil ».



Les façades d'immeubles, de simples murs d'enceintes, voire des panneaux de signalisation routière offrent ainsi des perspectives dans lesquelles l'imaginaire des artistes est déployé aux yeux de tous.

Autre exemple, les peintures de Victor Vasarely² qui donnent l'impression d'être en présence de figures en volume alors qu'elles sont peintes sur une surface plane.



On peut également évoquer cette simple image dont on ne sait si elle représente un vase ou les visages de deux personnages se faisant face...

C'est visuel mais, comme l'illustre parfaitement ce dernier exemple, il faut une sorte de « conversion du regard » pour passer d'une représentation à l'autre.

Mécanisme... quantique ?

Nos sens usuels (vue, ouïe, odorat, goût et toucher) peuvent parfois nous tromper du fait qu'ils se trouvent dépendants d'un cerveau habitué à procéder par comparaison, de façon binaire.

En effet, le cerveau humain, dans sa fonction analytique, compare avec un élément connu mais n'est pas en mesure d'appréhender une idée de façon générale. Son analyse consiste à « mesurer » un élément inconnu comme étant plus ou moins grand, éloigné, vieux, fort... qu'un élément connu.

Pour l'exemple, sur la base d'une même idée globale, un peintre fera un tableau, un sculpteur une statue, un physicien une formule, un poète un poème et un auteur un roman.

Tous évoqueront la même chose, mais au travers du filtre analytique qui leur est propre en fonction de leurs différentes expériences individuelles et de leurs cultures. Tous auront le sentiment d'avoir parfaitement matérialisé l'idée originelle. Pourtant, d'évidence ils l'auront tronquée ; réduite à un domaine d'expression limité.

1. Cf. Article sur Saint Merry dans le deuxième numéro de Métamorphose

2. Alias de Győző Vásárhelyi, peintre austro-hongrois naturalisé français né le 09/04/1906 en Autriche-Hongrie et décédé le 15/03/1997 à Paris

Par ailleurs, bien que nos cinq sens suffisent à appréhender la matérialité qui nous entoure, on peut douter à juste titre que cela représente réellement et totalement la « réalité ».

L'homme a appris à mesurer la matière (mètres, degrés, décibels...), ce qui relève de la fonction binaire déjà citée. Mais pour ce qui est de l'infinité des éléments non mesurables comme l'Amour ou le domaine de l'intuitif, l'intellect se révèle insuffisant.

L'illusion des contraires

Les orientaux ont perçu depuis longtemps cette différence de perception humaine et, dans un esprit de simplification, c'est à cette culture qu'il sera fait référence au travers du Tao par ses appellations de Yin et de Yang.

Dans ce cadre, le Yin sera représentatif de la part féminine, de la Lune, de Vénus, de l'intuition, de l'acceptation, de la gestation, de l'imaginaire...

Son complément, le Yang, sera entendu comme la part masculine, le Soleil, Mars, l'analyse, le pouvoir, le contrôle, la domination...

Ces deux éléments sont constitutifs de tout être humain et, même si les femmes sont réputées plus influencées par le côté Yin que par le Yang, à l'inverse des hommes considérés comme plus Yang que Yin, tous les êtres humains « vibrent » selon ces deux « fréquences ».

Cependant, l'évolution de nos sociétés patriarcales s'oppose à cette tendance naturelle sous couvert d'une égalité illusoire dans un Yang exacerbé.

Illusoire car l'application n'est que matérielle mais elle dérive sur un appauvrissement de la part Yin aussi bien chez les femmes que chez les hommes. Pouvoir, réussite et domination supplantent malheureusement de beaucoup les qualités Yin dans le quotidien de la majorité de nos contemporains.

Ces précisions étant exposées, le schéma général qui va suivre tend à dé-voiler (au sens propre de retirer un voile) le trompe-l'oreille désigné sous le vocable de « langue des oiseaux ».

La langue des oiseaux « basique »

Avant d'en approcher l'impact et l'utilisation qui peut en être faite, il convient de bien percevoir de quoi il sera question.



Pour donner un exemple simple de cette façon d'exprimer des concepts, l'on peut se référer aux hôtels-restaurants disséminés en France à l'enseigne « Au Lion d'Or ».

De nos jours lesdites enseignes sont écrites, mais au moyen-âge, la majorité de la population était illettrée, et les enseignes se voulaient représentatives de la proposition commerciale des échoppes devant lesquelles elles apparaissaient.

Ainsi, en voyant un lion de couleur dorée, les illettrés « entendaient » non pas « au lion d'or » mais « au lit on dort » et savaient être en présence d'une auberge.

C'est bien évidemment là l'exemple le plus basique, le plus matériel qui ne vise qu'à donner une idée de la différence entre ce que l'on voit et ce que l'on entend, selon la façon dont on l'entend.

Cette façon de faire a donné naissance à des appellations diverses destinées à attirer la clientèle en les faisant sourire, au moyen d'un jeu de mot dans le libellé de l'enseigne. On trouve ainsi des échoppes aux enseignes de « Diminu tifs » pour un coiffeur, « Eaux secours » pour un plombier ou encore « Optic soins » pour un opticien.

Mais à ce premier niveau d'utilisation, le jeu de mots n'a pas de sens caché, il a simplement un impact commercial, en jouant sur le décalage entre le sens des mots et la façon dont ils sont écrits.

En elle-même, l'appellation de « langue des oiseaux » tient au fait que si le sens est visible à l'écrit, il n'est pas audible à l'oral, ce qui en fait effectivement un langage... de plume.

Conjointement, comme on fait référence à une vibration impalpable, on comprend que l'on se place dans le volatil...

Sumériens, Aztèques, Égyptiens... Aux sources de la langue des oiseaux

Les trouvères et les troubadours (autrement dit les « trouveurs » si l'on se réfère à l'étymologie) usaient vraisemblablement de ces artifices linguistiques au travers de leurs déclamations, mais on attribue souvent ce langage aux alchimistes, par le simple fait qu'ils en ont fait largement usage dans la transmission de leur art.

De plus, dans le vocabulaire alchimique, les « oiseaux » désignent les sublimations³.

Mais cette façon d'utiliser le langage commun pour le rendre porteur d'une idée sous-jacente, inaccessible en première lecture, n'est pas l'apanage des alchimistes ou d'un groupe particulier. En réalité, il a depuis toujours été utilisé à travers le monde et les civilisations.

Sans volonté d'exhaustivité, il est plausible de considérer que toutes les traditions initiatiques et toutes les religions ont usé d'une forme de « langue des oiseaux ».

En remontant aux mythes antédiluviens, et si l'on en croit les mythes sumériens tels que décryptés par Anton Parks⁴, les prêtresses Gina'abul⁵ s'exprimaient entre elles en Emesà, langue matrice que ne maîtrisaient pas les mâles de leur espèce, lesquels pratiquaient l'Emenita (duquel a découlé le Sumérien).

Quelques siècles plus tard, en Amérique du Sud, les mythes et légendes Aztèques, jusque-là transmis de bouche à oreille, ont été rédigés en nahuatl et la lecture des traductions de ces textes fait découvrir de nombreuses références animalières vraisemblablement associées à un symbolisme ésotérique⁶.

L'Égypte ancienne a apporté ses hiéroglyphes, qui, comme leur nom l'indique, servaient originellement à « graver le sacré ». Lesdits hiéroglyphes pouvaient renfermer plusieurs significations et il est également intéressant de noter que cette écriture était réalisée sur de la pierre. Système qui a été abandonné au profit

des papyrus, lequel a ouvert la voie au papier, qui exprime bien le « pas pierre »... et l'on retrouve la langue des oiseaux.

Guématrie : quand les mots deviennent des nombres...

On peut ensuite évoquer les kabbalistes, lesquels, sur la base d'une écriture dont les lettres sont aussi représentatives de nombres, s'attachèrent à décrypter la bible littéralement, mais aussi par le biais de la guématrie, pratique consistant à remplacer des mots par ceux ayant la même valeur numérique.

L'exemple le plus simple en ce domaine réside dans la première lettre de la Genèse. En hébreu, le premier verset de la Genèse commence par le mot « Bereshit » qui est traduit en français par « Au commencement ». Mais pour un kabbaliste, la première lettre de « Bereshit » est un « beth », équivalent du « b » français, lequel est également la représentation du nombre deux.

Or le deux ne pouvant exprimer une unité originelle, un kabbaliste comprend, dès cette première lettre, que l'origine de la création découle d'une séparation en deux éléments. Cela conduit à concevoir l'univers que nous connaissons comme une manifestation spécifique dans un infini non manifesté. Bien évidemment, la guématrie va beaucoup plus loin, analysant chaque mot, chaque verset et leurs composantes pour extraire des idées complémentaires au regard du texte original.

Mais les référencements philosophiques et spirituels basés sur les nombres existaient déjà bien avant.

En effet, le Sefer Yetsirah, « Livre de la Création » est le premier texte précurseur de la kabbale et est apparu entre le 3^e et 4^e siècle de notre ère.

Or, plusieurs siècles avant, est attribué au philosophe mathématicien Pythagore⁷ le fait d'avoir pris pour devise de son école initiatique de Crotona : « Tout est nombre ».

3. De nos jours on définit la sublimation comme un passage de l'état solide à l'état gazeux, mais étymologiquement, sublimer vient du latin « sublimare » ayant le sens « d'élever »

4. « Les chroniques du Girku » d'Anton Parks

5. Race extra-terrestre qui est supposée avoir « amélioré » la race humaine (CF. note 3)

6. « Anthologie Nahuatl » de Miguel Léon-Portilla et Birgitta Leander. Notamment le poème « La recherche du père » page 94 qui évoque fortement le mythe d'Hiram cher aux Francs-Maçons...

7. Sa naissance est estimée à 580 av. J.-C. et sa mort vers 495 av. J.-C.

À sa suite et celle du philosophe grec Socrate qui n'a laissé aucun écrit, son élève Platon⁸ aurait fait graver à l'entrée de son académie d'Athènes : « Que nul n'entre ici s'il n'est géomètre ».



Kabbale ou cabale ?

La symbolique spirituelle ne s'est pas cantonnée aux nombres et la volonté de transcrire l'indicible s'est perpétuée pour transmettre aux initiés. À l'exemple des chrétiens, parmi lesquels l'usage du latin s'est imposé alors qu'il n'était pas le langage « du peuple » mais celui des lettrés.

Les kabbalistes inspirèrent les cabalistes de la Renaissance.

À ce sujet, il convient bien sûr de différencier les deux sens du mot « cabale », le premier renvoyant à une idée de complot alors que celui dont il est ici question se rattache au spiritualisme, à ce qui est défini comme surnaturel.

Pour les cabalistes chrétiens, comme Jean Pic de la Mirandole⁹, la spiritualité (l'œuvre divine) s'aborde au travers des textes dans une perspective intellectuelle philosophique et humaniste visant à définir une philosophie éternelle. C'est ainsi qu'il est considéré comme le fondateur de la cabale chrétienne à travers l'étude du platonisme, de l'aristotélisme et de la scolastique¹⁰. Cette démarche peut également être envisagée sous la forme d'un occultisme médiéval.

Le mot cabale se réfère au grec « kaballés », qui veut dire cheval, on est donc dans le domaine animal mais dans une dimension beaucoup moins « aérienne » qu'avec les oiseaux. Qui dit « cheval » dit cavalier et l'image du « chevalier » induit l'idée de combattant pour une cause sacrée (croisades et Templiers...). À noter que

c'est potentiellement cette idée qui a donné naissance à l'héraldique.



En pratique : le sacré se crée dans le secret

Une volonté de secret et de sacré transparait dans toutes ces disciplines, ce qui peut renvoyer à plusieurs raisons que l'on peut exprimer dans la langue des oiseaux : « le sacré se crée dans le secret ».

Il est légitime de se demander pourquoi ceux qui prétendent avoir accédé à une con-essence¹¹ ne la rendent pas accessible à l'ensemble de l'humanité.

En effet, il a été observé que les divers courants de pensées philosophiques, religieux ou spiritualistes, semblent avoir toujours privilégié la transmission de leur connaissance à leurs initiés respectifs, de façon voilée.

Sur la base du « ça voir » de leurs époques et cultures respectives, la « con-essence » était plus ou moins codée, comme pour la rendre inaccessible aux non-initiés.

Cela peut tenir au besoin de pouvoir, de domination (Yang) qui est le propre de l'homme et le fer de lance de toutes nos sociétés patriarcales. Dans la mesure où l'on constate que l'équilibre Yin/Yang rend tous les humains égaux, aucun ne peut se prétendre supérieur... et les egos ne sauraient y trouver leur compte.

Comment se placer « au-dessus » dans un système non hiérarchisé ?

C'est sans doute un des éléments ayant conduit aux séparations et hiérarchisations diverses entre profanes (ceux qui demeurent en dehors du temple) et initiés

8. Platon (428–348 avant J.C.) élève de Socrate -qui n'a laissé aucun écrit - est un philosophe grec, réputé notamment, pour son « Allégorie de la caverne » opposant le monde sensible tel que perçu par les sens et le monde des idées pures.
9. Giovanni Pico della Mirandola, né à Mirandola le 24 février 1463 et mort le 17 novembre 1494
10. Etude visant globalement à concilier les écrits des Pères de l'Eglise (Saint Jérôme, Saint Augustin, Saint Grégoire et Saint Ambroise) et les écrits d'Aristote
11. Ici, « con » prend le sens de « avec » et « essence » renvoie à la vibration primordiale. Autrement dit, une connexion à une connaissance dépassant la notion de savoirs et englobant l'intuition, la perception d'une valeur universelle.

(ceux qui ont accès aux secrets... dans une structure préalablement hiérarchisée !).

Pourtant, on doit prendre en considération le fait que ce que l'on entend par « spirituel » relève de l'esprit, et non du mental analytique. Cela revient à dire que le Yang, cartésien, matérialiste, est impropre à transmettre le ressenti, l'intuition, qui relève du Yin.

De ce fait, analogies, allégories, symboles, lapsus, synchronicités et autres substitutifs polysémiques à un manque de vocabulaire normé, se sont imposés pour transmettre des perceptions dépassant le cadre des cinq sens usuels.

Tous ces langages ont la particularité de s'émanciper du champ de l'analyse pour offrir une approche du vaste champ des idées, que l'on peut conceptualiser comme le cloud auquel le cerveau humain a accès (par le Yin) au-delà de ses capacités déductives (Yang).

Ils constituent des ponts entre l'intellect et le domaine des idées qui échappe à toutes normes telles que le mental humain est capable de les concevoir car le « mental ment » : c'est en quelque sorte des portes d'accès à l'indicible.

Selon le même type d'analogie, de nos jours, utiliser quotidiennement le wi-fi, le bluetooth, ou la téléphonie mobile revient à accepter le principe des ondes et de leurs fréquences, même sans en comprendre le fonctionnement technique.

Mais dans un passé pas si lointain, les transmissions à distance relevaient de l'utopie, voire de la magie ou d'une manifestation divine du fait d'un manque d'éléments de comparaison.

Ainsi, comme énoncé en introduction, la langue des oiseaux n'est qu'un terme évocateur d'une pratique ancestrale ayant revêtu bien des formes selon les époques et les régions du monde, lesquels avaient tous vocation de faire une place à la perception intuitive.

Pour aller plus loin...

Le Yin et le Yang, le cerveau gauche et le cerveau droit... peu importe l'appellation choisie, il est à noter que toute personne qui prie joint les deux mains, comme pour retrouver la connexion entre deux parties d'elle-même et obtenir un équilibre. (Yin/Yang !).

Une légère digression permet de noter que la prière incite au « carpe diem »¹² dans des citations telle : « Donnez-nous aujourd'hui notre pain de ce jour ». La même idée transparait dans des dictons populaires comme : « À chaque jour suffit sa peine ». Quel que soit le cadre dans lequel elles sont exprimées, ces expressions contiennent une idée commune visant à accorder foi en l'avenir, vu comme un éternel présent.

Cependant, le mental analytique, dans son besoin de comparaison, projette nécessairement nos pensées vers

L'histoire du vieux paysan, de son fils et de leur cheval

« Un vieux paysan cultivait sa terre avec son fils et tirait de son activité juste de quoi assurer leur subsistance. Suite à une loterie organisée au village, il gagna un cheval. Les villageois le félicitèrent en lui disant : « Quelle chance tu as, un cheval va t'aider à travailler ta terre ! Tout va devenir plus facile pour toi ! » Le sage paysan répondit : « Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? ».

Par la suite le fils du paysan apprit à monter le cheval et, enivré par la sensation de liberté qu'il découvrit en montant l'animal, il voulut aller plus vite et poussa l'animal au galop... mais, peu habitué à l'exercice, il fit une chute qui eut pour conséquence de lui briser une jambe. Et les villageois de plaindre le paysan :

« Quel malheur, sans ton fils pour t'aider, ta charge de travail va augmenter et tes revenus vont en souffrir ! » Et le sage paysan de répondre : « Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? ».

Peu après, le royaume entra en guerre et les émissaires du Roi réquisitionnèrent tous les jeunes gens en âge de combattre, mais le fils du paysan étant handicapé, il ne fut pas réquisitionné. Et les villageois de s'extasier : « Quelle chance tu as de garder ton fils avec toi ! » Ce à quoi le sage paysan répondit : « Est-ce un bien ? Est-ce un mal ? »

...Et l'on peut poursuivre ainsi infiniment en observant que, quoi qu'il arrive, il est illusoire de vouloir en déduire une finalité normée.

12. « Carpe diem, quam minimum credula postero » est un vers latin d'un poème d'Horace, disciple d'Epicure, signifiant globalement : « Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain ».

le passé, ou vers l'avenir, en occultant le présent. C'est pourquoi les attitudes purement mentales peuvent être anxiogènes car susceptibles de générer des regrets ou des peurs, tous vecteurs de déséquilibre.

En fait un texte hermétique agit, même si on ne le comprend pas. Il déclenche un ressenti dans l'inconscient et, à l'appui de cette approche, il est laissé aux lecteurs de s'intéresser aux contes et légendes¹³ qu'ils connaissent et qui, tous, ont un sens subtil. Selon une approche similaire, une histoire quelconque peut induire la compréhension d'une idée sans que celle-ci soit nettement exprimée, comme dans l'encadré ci-avant (l'histoire du vieux paysan, de son fils et de leur cheval).

Pour conclure, lisez ce texte « être en je »

Pour étayer notre Yin, il peut être intéressant de se laisser aller à écouter la langue des oiseaux, langage de plume, principal sujet de cet article.

Il ne suffit pas de croire que l'on est « être en je »¹⁴ ; mais d'essayer !

Alors, pour ce faire et pour que tout lecteur de *Métamorphose* puisse se laisser aller à une « conversion de l'oreille », la conclusion s'impose en ce beau langage volatil.

Détournant les mots, parfois vecteurs de maux, au profit de l'Idée, la légèreté de la plume ouvre sur une perception plus large en activant l'imaginaire...

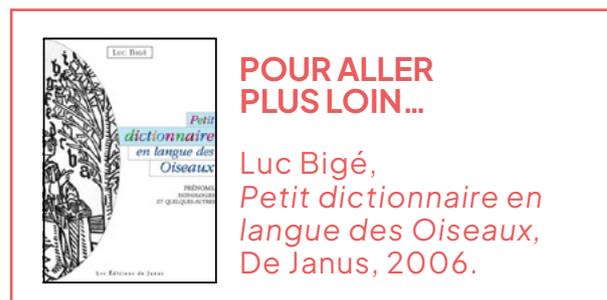
En lisant ...

L'accès à la quintessence ouvre sur la connaissance lorsque, débarrassé de la peur, ayant compris que la matière au-delà du savoir et de nos égaux s'acquiert la maîtrise. Quand on est maître on s'ouvre à notre potentiel, notre ange gardien. Dans ce champ, la magie, déagée des apparences n'est plus dans le paraître et permet d'amuser et d'émettre dans la quintessence de l'énergie universelle qu'est l'amour : on peut transmettre car l'aimant attire le fer.

...c'est un peu abscons, mais en écoutant sans laisser le mental analytique imposer ses images, au-delà du trompe-l'oreille on peut entendre :

« L'accès à la quinte essence ouvre sur la connaissance lorsque, débarrassé de l'happe-heurts, ayant compris que l'âme à tiers, au-delà du ça voir et de nos egos, s'acquiert la maîtrise. Quand on aime être ; on s'ouvre à notre pote en ciel, notre en-je gardien. Dans ce champ l'âme agit, déagée des appâts rances elle n'est plus dans le paraître et permet d'amuser et d'aime-êtres dans la quinte essence de l'énergie universelle qu'est l'Amour : on peut trans-mettre car l'aimant attire le faire ! »

Philippe Roux



POUR ALLER PLUS LOIN...

Luc Bigé,
Petit dictionnaire en langue des Oiseaux,
De Janus, 2006.

Métamorphose

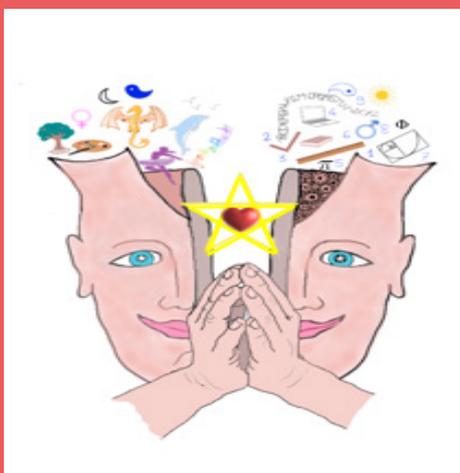
13. « Blanche neige et les sept nains », « la Belle au bois dormant », « La Belle et la bête », « Cendrillon »,...

14. « Étrange » mais aussi, et surtout être un ange qui, s'il est « en je », est en moi ; ce qui revient à percevoir que nous avons tous un potentiel à développer... dans le Yin.

LES MOTS

QUINTE ESSENCE
CON ESSENCE
L'HAPPE HEURTS
L'ÂME À TIERS
ÇA VOIR
EN JE
L'ÂME AGIT
APPÂTS RANCES
PARE ÊTRE
ÂME USER
AIME ÊTRES

L'AIMANT ATTIRE LE FAIRE



LES MAUX

QUINTESENCE
CONNAISSANCE
LA PEUR
LA MATIÈRE
SAVOIR
ANGE
LA MAGIE
APPARENCES
PARAÎTRE
AMUSER
EMETTRE

L'AIMANT ATTIRE LE FER

SPIRITUALITÉ AU TRAVAIL

et si l'on remplaçait la pause café par la méditation ?

De plus en plus d'individus sont en quête de sens concernant leur activité professionnelle. Ce besoin de sens surpasse même parfois les avantages financiers que propose l'entreprise, surtout chez les nouvelles générations. C'est ainsi que, face à cette recherche de sens et d'authenticité, les dirigeants d'entreprise commencent à donner une place à la spiritualité sur le lieu de travail.



Coach de vie et sophrocoach, certifié psychopraticien à la méthode Eliah avec la Roue de l'Ascension® et facilitateur Mindfulness, **Cyril Montero** accompagne principalement les personnes (hyper)sensibles à maîtriser leur sensibilité émotionnelle. Il est aussi co-auteur du livre *111 Conseils pour Coacher avec succès*.

etre-soi-meme-et-trouver-sa-place.fr

De prime abord, parler de spiritualité sur son lieu de travail pourrait sembler incongru.

Pourtant, il s'avère que le travail n'a pas toujours été synonyme de labeur ou une activité purement économique : le travail pouvait être une expression de l'âme.

Jadis, les artisans, commerçants et autres travailleurs voyaient souvent leur métier comme une vocation, une manière de contribuer au bien-être de la communauté tout en honorant certaines valeurs, qu'elles soient

religieuses, philosophiques ou encore « simplement » humaines.

Aujourd'hui, dans un monde rapide et souvent perçu comme déshumanisé, il y a un renouveau de cette quête de sens au sein de la population. Lorsque cette quête ne trouve aucune réponse en entreprise, on observe des reconversions professionnelles aux alentours de la quarantaine, comme ce fut mon cas lorsque je décidai de me certifier en tant que coach professionnel.

Cette renaissance est encouragée par une plus grande prise de conscience de l'importance du bien-être mental et émotionnel des employés.

C'est ainsi que certains dirigeants tentent d'améliorer la satisfaction et l'engagement de leurs employés au travail, au moins pour une raison simple : les employés motivés ont une meilleure productivité.

Les pratiques telles que la méditation, la pleine conscience, les cercles de parole, et l'adoption de philosophies de vie inspirées de traditions ancestrales sont autant de pratiques qui peuvent contribuer à

développer une culture organisationnelle valorisant l'authenticité, la compassion et l'épanouissement personnel.

3 bienfaits de la spiritualité au travail

1. Bien-être des employés : réduction du stress et augmentation de la satisfaction au travail

Dans un environnement professionnel de plus en plus exigeant, le stress affecte la santé mentale et physique des employés.

L'intégration de la spiritualité au travail, à travers des pratiques comme la méditation et la pleine conscience, peut offrir des outils puissants pour mieux gérer le stress.

La pleine conscience, telle que pratiquée dans des entreprises comme Google et Aetna, aide les employés à **cultiver une présence consciente dans leurs tâches quotidiennes**, favorisant ainsi une meilleure gestion du stress et une plus grande satisfaction au travail.

Ces pratiques permettent de **se connecter à soi-même**, de maintenir un équilibre émotionnel et par conséquent de **réduire les risques de burn-out**.

En outre, la gratitude, souvent encouragée dans les pratiques spirituelles, contribue à améliorer le bien-être général et à créer un environnement de travail plus positif.

2. Cohésion d'équipe et culture d'entreprise : renforcement des relations interpersonnelles

Promouvoir les valeurs de respect, de compassion et d'empathie devient un des piliers essentiels pour bâtir une culture d'entreprise forte et cohésive.

Les pratiques collectives, telles que les cercles de parole, où les employés partagent leurs expériences et leurs émotions dans un cadre sûr et sans jugement, peuvent renforcer la cohésion d'équipe.

Par exemple, utiliser régulièrement des cercles de parole pour aborder des sujets liés aux valeurs de l'entreprise, aux défis opérationnels et à l'alignement stratégique, c'est l'opportunité pour les employés de mieux se comprendre, de développer de la solidarité et de renforcer leur engagement envers la mission de l'entreprise.

3. Alignement avec les valeurs de l'entreprise : donner un sens plus profond à la mission de l'organisation

La quête de sens est au cœur de la spiritualité.

Dans le cadre de l'entreprise, elle permet d'aligner les actions quotidiennes sur des valeurs profondes et d'ancrer la mission de l'organisation dans une perspective plus large que la simple recherche de profit.

Des entreprises comme Ben & Jerry's illustrent bien cette approche.

En intégrant des valeurs spirituelles dans leur stratégie, elles ont réussi à aligner leur mission commerciale avec des engagements sociaux et environnementaux forts, créant ainsi un environnement de travail où les employés se sentent connectés à un objectif supérieur.

Cet alignement ne favorise pas seulement la motivation et l'engagement, mais aussi la cohérence entre l'identité de l'entreprise et sa réputation sur le marché¹.



1. Ben and Jerry's - Valeurs, <https://www.benjerry.fr>

Des exemples concrets de spiritualité en entreprise

- **Google** a introduit en 2012, le programme «Search Inside Yourself» pour développer l'intelligence émotionnelle et le leadership grâce à la méditation et la pleine conscience. Ce programme a permis d'améliorer la gestion du stress et la productivité des employés².
- **Aetna** a réduit le stress de ses employés en proposant des sessions de pleine conscience à partir de 2008, avec Cheryl Jones, «mindfulness director»³. Des études ont montré une réduction de 28 % du niveau de stress et une amélioration de 20 % de la qualité du sommeil, ainsi qu'une augmentation de la productivité de 62 minutes par semaine⁴.
- **General Mills** dispose d'une salle de méditation dans chaque bâtiment de son campus.
- Même des sociétés de Wall Street comme **Goldman Sachs** et **BlackRock** enseignent la méditation sur le lieu de travail.

L'importance d'un cadre sécurisant

Comme pour toute chose, l'intégration de la spiritualité en entreprise peut comporter des risques.

Si certains dirigeants ont pu voir un salut, d'autres pourraient craindre que ces pratiques n'éloignent les employés des objectifs de performance.

Par ailleurs, les employés peuvent ressentir une pression implicite pour participer, même si ces activités sont présentées comme facultatives.

Il peut également y avoir des malentendus sur la nature de la spiritualité, souvent confondue avec des pratiques religieuses spécifiques. Cela peut créer des tensions autour de la laïcité ou de la neutralité dans le milieu professionnel, surtout dans des contextes multiculturels.

Pour éviter ces risques, le bon sens est de mise. Comme pour toute initiative ou orientation, la spiritualité en entreprise doit rester volontaire et respectueuse des croyances individuelles.

D'autre part, les entreprises ne sont pas censées imposer des pratiques de quelque ordre que ce soit, mais bien offrir un cadre inclusif, où chaque employé peut choisir librement de participer ou non.

Enfin, mettre en place une évaluation continue et des ajustements en fonction des retours des employés peut aider à s'assurer que ces pratiques contribuent réellement au bien-être sans porter atteinte à la liberté individuelle.

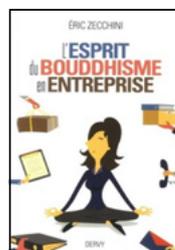
Des initiatives encore marginales dans nos entreprises

Si nous avons pu observer quelques exemples de grandes entreprises, essentiellement américaines qui sont parvenues à intégrer la spiritualité dans leur cadre, elles restent marginales à l'échelle du marché occidental.

Néanmoins la spiritualité en entreprise peut être un puissant levier pour enrichir l'expérience professionnelle et renforcer la culture d'entreprise. Elle peut créer un environnement où les employés trouvent un sens plus profond à leur travail.

Que se passerait-il si votre entreprise intégrait ces pratiques spirituelles de manière authentique et respectueuse ? Le proposeriez-vous à votre service RH ?

Cyril Montero



POUR ALLER PLUS LOIN...

Eric Zecchini, *L'esprit du bouddhisme en entreprise*, Dervy, 2018.

2. Todd Essig, « Google teaches employees to 'search inside yourself' », www.forbes.com.

3. Cheryl Jones, « A mind body approach to heart health », www.aetna.com.

4. "At Aetna, a C.E.O.'s Management by Mantra", The New York Times, www.nytimes.com.



LES SITES SACRÉS DE LA TERRE

clefs de guérison et d'éveil

Le Dalai-Lama dit que le chemin de l'éveil est fait de trois composantes : le premier, la méditation ; le second, le nirvana ; et le troisième, les pèlerinages. Je vais vous apprendre à décrypter les sites sacrés, à découvrir comment les initiés ont mis en œuvre tous leurs savoirs afin que les participants aux cérémonies et initiations découvrent et mettent en place cette autre réalité faite d'amour, de respect, de partage, de compassion et d'unité.



Architecte de métier, **Philippe Gilbert** s'intéresse aux sites sacrés depuis près de 50 ans. Formateur, conférencier et auteur de livres, il explore les énergies des lieux du monde entier à la recherche de leur sens caché. Avec sa femme, il organise des stages pour découvrir les mondes invisibles et se reconnecter à leur puissance.

padmalovin.com

Les sites sacrés sont des endroits où se rejoignent de puissantes énergies terrestres et cosmiques. Cela engendre, dans des états de conscience modifiés, de profondes guérisons et transformations intérieures :

- nous devenons plus proche de Dieu, la Source¹, Abba (nom Araméen² de Dieu) ;
- nous accédons à notre Être éternel, notre corps de gloire³, notre corps de Lumière⁴ ;
- nous accédons à notre pleine réalisation, dans cet espace du soi et du non-soi où seuls l'amour et la compassion subsistent en tant qu'ultime vérité ;
- nous accédons à de plus grandes capacités psychiques, parfois dans l'expérimentation du non-espace et du non-temps, souvent dans l'expérimentation de la transmutation alchimique de notre être vers sa réalisation⁵.



Stonehenge- Angleterre

Les lieux sacrés sont de fantastiques instruments d'éveil pour qui cherche la vérité intérieure, la vérité ultime du Soi Divin en son esprit ainsité⁶. Ils amplifient les intentions de paix, d'amour, émises par les cérémonies, initiations, prières pratiquées en ces lieux. Ils maintiennent dans leur trame magique, à la fois les plus hautes parties de l'être humain, sa plus haute élévation et lumière, et l'harmonie et la beauté de Gaïa.

Les sites sacrés ont une influence physique sur nous

Nous sommes profondément reliés en notre essence aux sites sacrés, à leur influence, leur lumière.

Peu de gens le savent mais l'hologramme de certains des plus grands sites sacrés de la Terre est profondément inscrit en notre corps physique. Des perturbations, des diminutions de fréquences de lumière de certains sites sacrés ont un impact physique sur nous.

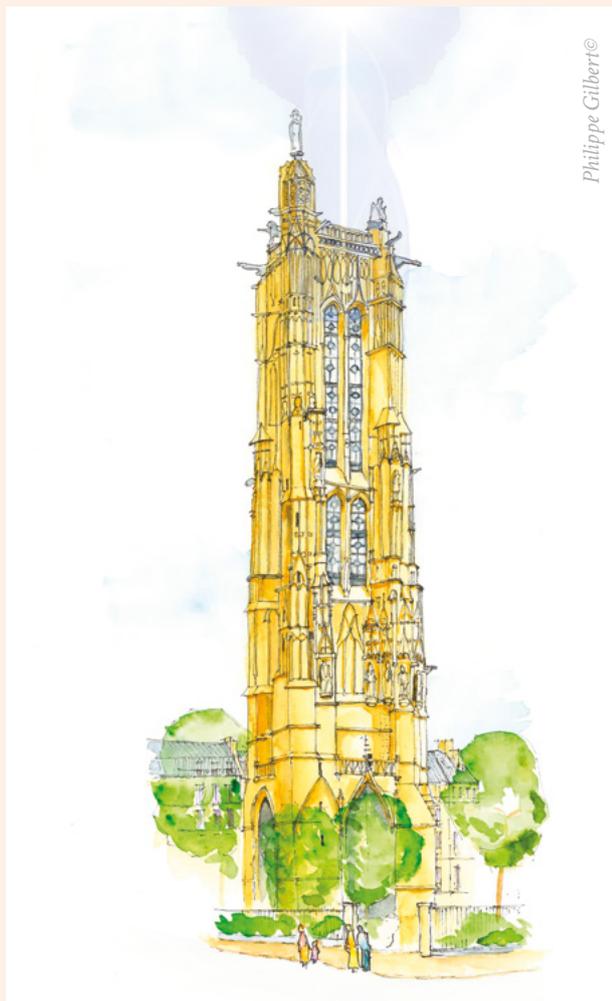
C'est pourquoi, dans les soins, il est intéressant de savoir à quels sites sacrés nous sommes reliés. La contrepartie est que, dans notre réalisation spirituelle, nous bénéficions de l'influence évolutive et guérissante de ces sites. Ceci explique aussi en partie notre attitude vers certains sites sacrés plutôt que d'autres.

Du fait de la perte du savoir et de nos capacités psychiques, peu d'êtres connaissent le mode d'emploi des lieux sacrés. Peu de sites sacrés fonctionnent en leur totale capacité d'éveil et de diffusion de la lumière, cette lumière support du message divin et d'éclairage de l'ombre. Notre histoire nous montre que l'abandon des sites sacrés ou le dévoiement de leur usage s'accompagne de l'effondrement de civilisations et parfois de cataclysmes qui ont dévasté la Terre.

1. La Source est un autre nom pour Dieu, Source de tout ce qui est. L'emploi de ce nom n'est pas teinté de religion. La Source est aussi l'énergie du vide, omnisciente, omniprésente et omnipotente.
2. L'Araméen est la langue du Christ. Appeler Dieu Abba, c'est renouer avec le mot employé par Christ pour nommer Dieu.
3. Le corps de gloire est le nom du corps du Christ après sa résurrection. Le Christ est l'incarnation de Dieu en Jésus. Nous sommes dans une période où, en terme de réalisation spirituelle, nous cherchons à rejoindre le Christ en Soi, ce qui revient à rejoindre, à incarner son être divin.
4. Le corps de Lumière est le nom de notre corps subtil d'être réalisé. Dans les traditions anciennes, nous avons sept corps subtils, des corps de la personnalité au corps de la spiritualité, dont le plus abouti, celui qui est éternel, est nommé le corps divin. C'est celui-ci que nous appelons corps de Lumière, terme qui permet d'éviter toute connotation religieuse. De plus, la Lumière a la capacité de porter des informations d'éveil, que vous découvrirez au fur et à mesure de nos articles.
5. La réalisation du grand œuvre alchimique se déroule ici dans l'athanor du sacré. Ici, le réceptacle, l'athanor, en alchimie le creuset de fabrication de la pierre philosophale, est le lieu sacré. Dans de tels lieux, nous devenons le résultat de la transformation, de l'œuvre alchimique : la pierre philosophale.
6. L'esprit ainsité est la vraie forme de toute existence, la vérité ultime au-delà de l'altération de la réalité par nos perceptions et jugements.

Nous allons parcourir ce chemin de connaissance selon une approche holistique⁷. On ne peut approcher les sites sacrés d'un seul point de vue (spiritualité, religion, géobiologie, science des forces telluriques, etc.).

L'approche holistique est Une. Elle permet d'accueillir, à l'écoute des formidables Êtres de Lumière présents en ces lieux, toutes les dimensions invisibles, pour ainsi recevoir toutes les hautes fréquences transformatrices, garantes d'un voyage initiatique vers le plus haut Divin.



Tour Saint-Jacques et vortex galactique à Paris⁸

L'emplacement des sites sacrés n'est pas dû au hasard

Que ce soit le Machu Picchu, les pyramides de Gizeh, le Mont-Saint-Michel, Chartres, Stonehenge, le mont Shasta, etc., les emplacements des sites sacrés ont tous été choisis.

La pertinence du choix de l'emplacement des sites sacrés dans le monde, l'emploi de techniques de construction identiques à travers la planète (pyramides, murs cyclopéens, menhirs, tumulus) témoignent d'une connaissance commune à toutes les civilisations. Pour certains auteurs, ce savoir provient de survivants de continents aujourd'hui disparus, tel l'Atlantide, savoir qu'ils auraient essaimé sur toute la Terre.

Notre incapacité à expliquer les techniques de construction⁹ de certains sites est la preuve de l'usage de technologies très avancées perdues aujourd'hui.

Les emplacements des sites sacrés ont été choisis pour la puissance et la qualité des énergies telluriques et cosmiques présentes en ces lieux et introuvables ailleurs, chaque Un devenant instrument de sa propre diversité uni avec les autres dans une grande symphonie de lumière.

Les sites sacrés amplifient les énergies telluriques

Certains sites sacrés naturels, comme le mont Shasta en Californie, le mont Kailash au Tibet, le mont Ararat en Turquie, le mont Bugarach en France, ou d'autres qui furent construits, sont tous des amplificateurs des énergies spirituelles et des énergies cosmiques et telluriques.

7. Vous trouverez des informations sur la formation HolisticGaïaSpirit © que je propose sur le site de « l'École des Secrets » : <https://ecoledescrets.fr/accueil-therapies-holistique/stages/sites-sacres-geobiologie/>

8. Image issue du livre de Philippe Gilbert, *À la découverte des Sites sacrés de Paris. 8 parcours initiatiques*, Éd. Guy Trédaniel, 2023, p. 41.

9. Dalle de couverture en pierre de 150 tonnes du Dolmen de Menga en Andalousie, pierres de 800 tonnes environ composant le Trilithon et pierre de la femme enceinte d'un poids de 1000 tonnes à Baalbeck au Liban, pierres de 350 tonnes parfaitement assemblées composant les murs cyclopéens de Sacsayhuaman au Pérou, grottes de Barabar en Inde dans du granit avec ses parois parfaitement polies avec une tolérance au millimètre sur 10 m de long, proportions des pyramides qui contiennent la connaissance de la circonférence de la terre... La liste est longue.

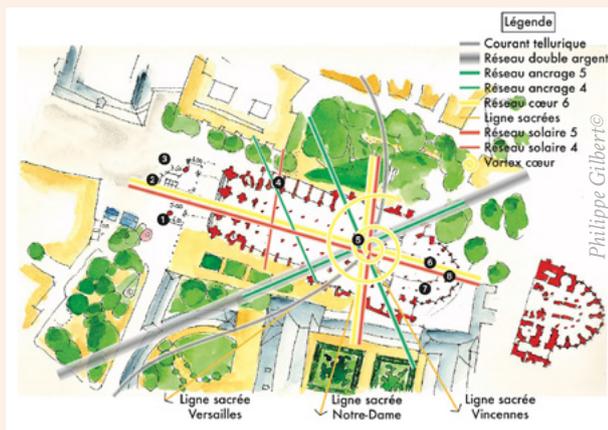
La Terre est traversée par des lignes d'énergie qui circulent à différents niveaux et à différentes profondeurs. On distingue :

- Les énergies de surface : très hautes mais peu profondes.
- Les énergies intraterrestres : moins hautes mais très profondes.
- Les énergies infraterrestres : reliées à des plans plus subtils, associées à la dimension spirituelle.
- Les énergies intramériennes : reliées aux eaux et océans souterrains de notre planète.
- Les énergies inframériennes : reliées aux plans subtils et spirituels de ces eaux.

Chacune de ces énergies joue un rôle particulier. Chacune possède un « parfum » particulier que l'expérience nous apprend à reconnaître.

Ces énergies sont détectables grâce à différents « outils » comme le pendule ou les baguettes. Leur nature et leur niveau d'énergie sont détectés sur des cadrans appelés biomètres, avec un pendule.

Personnellement, j'utilise mon corps physique et mes capacités psychiques pour percevoir, mesurer les hauteurs, connaître la nature des phénomènes. Parfois, je me sers de cadrans pour déterminer plus précisément à quel type de réseau j'ai affaire. Pour ce faire, en même temps que je me connecte au réseau, je recherche sa nature sur le cadran avec la main ou la pensée. J'obtiens la réponse, que je peux ensuite valider, si nécessaire, en la mettant en cohérence avec d'autres éléments.



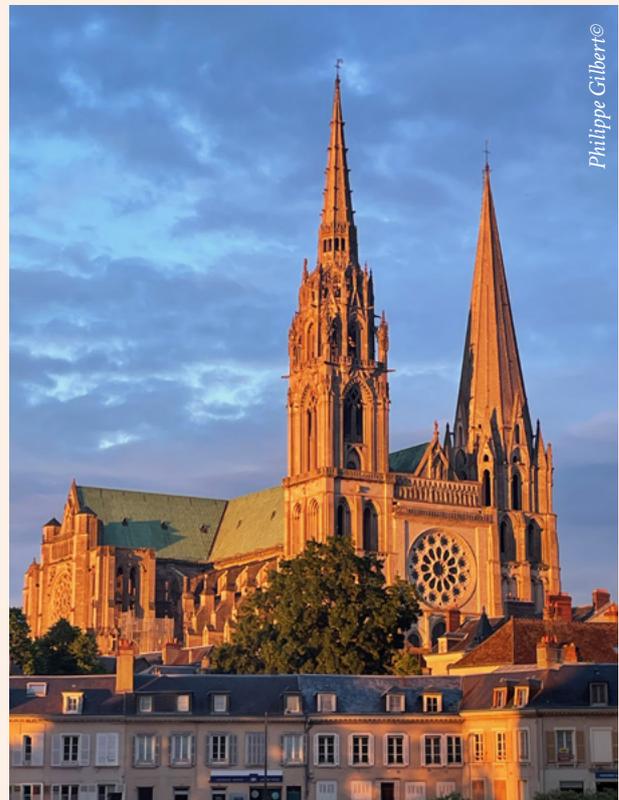
Basilique Cathédrale Saint Denis – Réseaux, énergies, lignes sacrées et vortex ¹⁰

George Prat, mon confrère aujourd'hui décédé, a découvert les réseaux or et argent intraterrestres, supports d'une trame de sites sacrés particulièrement importante sur Terre. La cathédrale de Chartres est

ainsi l'un des deux seuls sites remarquables sur Terre, avec le Potala au Tibet, à avoir été construit sur un croisement de réseaux double or et double argent. L'or est l'aboutissement du processus alchimique et l'argent est connu pour ses propriétés guérisseuses. Chartres, lieu profondément initiatique, nous emmène ainsi grâce à ses profondes énergies et vortex vers la quintessence de l'humain.

Ces réseaux sont accompagnés de vortex (portails), cheminées cosmo-telluriques, colonnes, courants telluriques appelés aussi les veines du dragon, et parfois aussi de cours d'eau souterrains et de failles.

Les sites sacrés sont reliés entre eux par des lignes sacrées (différentes des *Ley Lines*) et parfois reliés par des tubes magiques.



Cathédrale Notre-Dame de Chartres

Les sites sacrés amplifient les énergies cosmiques

Les sites sacrés sont reliés à des événements soli-lunaires : solstices et équinoxes solaires, cycle lunaire de 18,6 ans et à des constellations et planètes.

10. Image issue du livre de Philippe Gilbert, op. cit., p. 91.



Stonehenge et alignement solaire

Ils personnifient ces énergies sur Terre et les amplifient.

Les pyramides de Gizeh sont alignées sur l'emplacement des trois étoiles du baudrier d'Orion depuis 10 500 ans.

Pour les Égyptiens, le Nil est la représentation de la Voie Lactée. Pour les Incas, c'est le fleuve Urubamba dans la Vallée Sacrée au Pérou, pour les hommes du Néolithique, c'est la rivière Boyne qui longe le site sacré de Brú na Bóinne en Irlande. Tous les édifices construits le long de ces fleuves et rivières servent le dessein de reliance à l'univers, au-delà de la nature humaine.

En France, la constellation de la Vierge est représentée au sol par onze cathédrales, abbayes, basiliques. À

Malte, les sites sacrés anciens sont reliés à Sirius. Dans le cairn de Gavri, le soleil éclaire le fond du cairn au solstice d'hiver, le 21 décembre. La lune y pénètre lors des cycles de 18,6 ans. Le cairn de Newgrange est relié à Vénus et aussi au soleil du solstice d'hiver. À Stonehenge, le 21 juin, jour du solstice d'été, le soleil se lève dans l'axe de la Heel Stone, l'entrée du cercle de pierres.

Nous venons de faire un grand cheminement, les premiers pas sur ce chemin qui mène à la réalisation de soi, au service d'autrui, au service d'un dessein plus grand que soi.

Il est nécessaire d'entretenir cette conscience, plus encore dans nos pays où laïcité rime souvent avec négation de la spiritualité, car assimilée aux religions.

L'essence même du mot spiritualité est le « souffle de l'esprit ». Or c'est bien de cela qu'il s'agit : écouter le « souffle de l'esprit », l'esprit saint, porteur de la parole de Dieu, la Source, au-delà de toute religion. Retrouver la spiritualité universelle et la porter dans nos édifices amplificateurs des fréquences de lumière de la divine matrice.

Philippe Gilbert

POUR ALLER PLUS LOIN...

George Prat ,
À la découverte des sites sacrés de Paris

Tous les dessins de cet article ont été réalisés par Philippe Gilbert et sont issus de son livre. Il sont publiés avec l'aimable autorisation de l'auteur et des éditions Trédaniel.



Pyramides de Gizeh. Alignement sur le baudrier d'Orion



PSYCHÉDÉLIQUES EN MÉDECINE quand le soignant oublie l'essentiel

Métamorphose

La médecine moderne commence à intégrer les psychédéliques dans les protocoles thérapeutiques, mais elle oublie ce faisant une part essentielle de leur mécanisme thérapeutique. Sans intégrer la dimension spirituelle de ces substances traditionnellement utilisées pour leurs effets profonds sur la conscience, l'approche strictement médicale et matérialiste limite un certain potentiel.



Stephan Schillinger est l'un des experts les plus suivis en France sur les plantes psychédéliques, le chamanisme et les états modifiés de conscience. Suivi par plus de 180 000 personnes sur les réseaux sociaux, il est l'auteur

de nombreux ouvrages, dont *Psychédéliques, entre science et spiritualité*, co-écrit avec le Dr Olivier Chambon.

curieuxhasard.com

Depuis des millénaires, les sociétés humaines tentent d'explorer la conscience à travers des expériences enthéogènes¹, notamment via la consommation de plantes et de champignons dits psychédéliques. Ces substances autrefois centrales à la plupart des grandes traditions spirituelles réapparaissent régulièrement au cours de l'histoire. Au cours du XX^e siècle, leur

« redécouverte » donne naissance à un regain d'intérêt culturel et scientifique entraînant son lot de controverses...

Une médecine réductionniste ?

La théorie biomédicale considère les maladies comme des perturbations biologiques ou chimiques nécessitant des corrections par le biais d'interventions médicales. Les pathologies sont prises en charge en mettant l'accent principalement sur l'individu, plutôt que sur les interactions complexes qu'il entretient avec son environnement social et culturel.

Pour illustrer les limites d'une telle approche, je compare souvent les psychédéliques et l'art. Si nous traitons l'art comme la médecine traite les psychédéliques, nous décrivions « La Nuit Etoilée » de Van Gogh

1. Qualifie une substance psychoactive utilisée principalement dans des contextes religieux ou mystiques, qui induit une expérience de connexion ou d'unité avec le divin.

comme un simple mélange de pigments jaunes, rouges et bleus, en analysant la composition chimique de la peinture et de son support. Je vous laisse imaginer ce que cela donnerait si l'on appliquait une telle vision à la gastronomie ou encore au cinéma.

Or l'effet des psychédéliques dépend en grande partie de facteurs non pharmacologiques comme la culture, l'environnement, les attentes ou le conditionnement de l'expérimentateur. Cela nous invite à nous intéresser au rôle millénaire des rituels, des mythes, des croyances, et de la façon dont on pourrait les adapter au contexte occidental.

Une conception hermétique de l'esprit

La médecine contemporaine, en se concentrant presque exclusivement sur des faits objectifs et quantifiables, perd de vue la dimension humaine du soin. Elle tend à minimiser de ce fait l'importance de tout ce qui ne peut être mesuré ou expliqué de manière matérialiste ou rationnelle. Ainsi, le patient est trop souvent perçu comme un objet à réparer plutôt que comme un être humain à considérer dans toute sa complexité.

Cette prise de conscience par un nombre grandissant de chercheurs vient questionner la méthodologie classique des essais cliniques, et pousse ces derniers à sortir de la « conception hermétique de l'esprit ».

Selon Charles Taylor², cette conception fait référence à une vision de l'esprit humain qui serait fermée, autonome, et isolée du monde extérieur³. Nos pensées, nos croyances et nos désirs existeraient indépendamment de ses influences sociales, culturelles et historiques.

Le philosophe soutient au contraire que l'esprit humain ne peut pas être compris comme un système isolé ou fermé, mais plutôt comme étant intrinsèquement social et incarné. Selon lui, nos pensées, nos valeurs et notre identité sont en grande partie façonnées par notre appartenance à une communauté, avec son langage, sa culture et ses traditions partagées.

Replacer l'expérience humaine au cœur du soin

Au fil du temps, la médecine s'est donc peu à peu éloignée de cette dimension relationnelle⁴. En objectivant les traitements et en minimisant l'influence de l'environnement du patient, elle contribue à déconnecter ce dernier de son propre processus de guérison.

Cependant, bien que ce rationalisme ait permis des avancées majeures, il atteint ses limites lorsqu'il s'agit de saisir toute la complexité de la vie et de la conscience. Se focaliser sur le mesurable et reproductible exclut une grande partie de ce qui constitue l'expérience humaine (dont la conscience), créant un fossé entre la médecine et la réalité vécue par le patient.

Les émotions, les intuitions, et les dimensions spirituelles de l'expérience humaine y sont le plus souvent ignorées, ou au mieux reléguées au second plan. L'irrationnel, non mesurable et non reproductible, est souvent considéré comme une négation de la science. Reconsidérer l'importance de l'irrationnel permettrait de rééquilibrer ce rationalisme délétère à la société.

Les expériences mystiques peuvent avoir des effets thérapeutiques

Sur douze études de thérapie psychédélique analysées pour leur association entre l'expérience mystique et la réduction des symptômes (détresse liée au cancer, troubles addictifs, troubles dépressifs, etc.), dix d'entre elles ont établi une corrélation significative⁵.

L'association entre l'expérience mystique et le résultat thérapeutique a été révélé par la plupart des études cliniques de cette revue. L'expérience mystique pouvait significativement prédire l'amélioration des résultats⁶.

2. Philosophe canadien, Il est l'une des figures les plus influentes de la philosophie contemporaine, particulièrement reconnu pour ses contributions à la philosophie politique, l'histoire des idées, et la philosophie de l'esprit.
3. Voir « Dormir, rêver, mourir : explorer la conscience avec le Dalaï-Lama » Francisco J. Varela, 1998
4. Rothier Bautzer (2017) Guérir une maladie ou « prendre soin » d'une personne ?, <https://doi.org/10.7202/1040617ar>
5. Psychédéliques, expérience mystique et efficacité thérapeutique : une revue systématique - Kwonmok Ko et al., 2022
6. Kwonmok Ko et al., Psychédéliques, expérience mystique et efficacité thérapeutique : une revue systématique, 2022

Dans une étude regroupant 985 participants, « le groupe qui a eu les expériences les plus mystiques et les expériences les moins difficiles a montré le plus d'avantages en termes de rémission des symptômes d'anxiété et de dépression et d'autres avantages plus durables pour leur vie »⁷.

Les expériences mystiques que les expérimentateurs décrivent parfois comme une dissolution de l'ego sont souvent associées à des interactions avec des entités, des transformations dans la perception et la conception de la réalité et de sa nature.

Un débat entre liberté, soin et contrôle

La population et les gouvernements perçoivent de mieux en mieux les psychédéliques, notamment grâce au nombre grandissant d'études scientifiques. Toutefois, beaucoup militent pour un usage non limité au cadre médical, craignant une potentielle dérive liée à l'approche médicale (réductionniste, rationaliste, matérialiste, capitaliste, etc).

De nombreuses associations militent pour un droit à la liberté d'exploration de conscience et une décriminalisation totale des psychédéliques, plutôt qu'une légalisation et un contrôle. Ce qui soulève des questions cruciales comme l'information liée aux « bonnes pratiques » et à la réduction des risques. Contrairement à d'autres substances légales, pourtant plus dangereuses⁸, les psychédéliques sont souvent mis à l'écart, empêchant la population d'être correctement informée.

En 2022, une tribune signée par 12 médecins et psychiatres paraît en Suisse⁹. Plus récemment, l'organisation MAPS a exprimé de réelles préoccupations quant au fait qu'une autorité médicale ou des institutions de santé puissent prendre le contrôle sur l'utilisation des substances psychédéliques. La fondation plaide en faveur d'une approche équilibrée, permettant une

application thérapeutique des psychédéliques tout en veillant à l'intégration et au respect des traditions.

Le transpersonnel : clé du processus de guérison par les psychédéliques

Le terme « transpersonnel » désigne ce qui dépasse ou transcende la personne individuelle, englobant des dimensions spirituelles, collectives ou universelles de l'expérience humaine.

Principalement utilisé dans le domaine de la psychologie transpersonnelle¹⁰, il fait référence aux aspects de la conscience et de la personnalité qui vont au-delà de l'ego ou du soi individuel (états modifiés de conscience, intégration des expériences mystiques et spirituelles et des traditions liées, reconnaissance des psychédéliques et des enthéogènes et de leurs traditions, perspective holistique et multidisciplinaire, post-matérialisme scientifique, etc.).

De plus en plus de personnalités influentes dans le milieu psychédélique dénoncent les dérives potentielles des approches neurocentrées et pharmacocentrées. Celles-ci négligent en effet la dimension spirituelle des psychédéliques, qui constitue pourtant, pour de nombreux expérimentateurs, le principal vecteur de guérison et d'évolution personnelle.

Stephan Schillinger



POUR ALLER PLUS LOIN...

Stephan Schillinger, *La sagesse interdite*, Vega Eds, 2022.

DISCLAIMER

Cet article a pour objectif de susciter une réflexion critique sur l'intégration des psychédéliques dans la médecine moderne et d'explorer leurs potentiels thérapeutiques, tout en prenant en compte les dimensions culturelles et spirituelles qui les entourent. Il ne constitue en aucun cas une incitation à l'usage de substances psychotropes ou à la violation de lois en vigueur. L'auteur invite à une approche éclairée et responsable, respectueuse des contextes légaux. L'article ne préconise ni ne soutient l'usage récréatif de ces substances.

7. Nikolaidis, A., et al. (2023) Subtypes of the psychedelic experience have reproducible and predictable effects on depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*.
 8. Nutt, D., et al. 2007, Development of a rational scale to assess the harm of drugs of potential misuse, *The Lancet*.
 9. « Tribune - La fin de la renaissance psychédélique Entre conflits d'intérêts et enjeux sociétaux », *Revue Dépendances*, Aout 2022
 10. Fondée en 1960, cf. Abraham Maslow, Charles Tart, Ken Wilber, Stanislav Grof, etc.



INTERVIEW

Télékinésie, guérisons inexplicables...

QUAND LES POUVOIRS DE L'ESPRIT DÉFIENT LA SCIENCE

Les liens entre l'esprit et la matière sont un mystère fascinant. Antoine Sénanque et Jocelin Morisson, auteurs du livre *Comment l'esprit agit sur la matière – Psychokinèse et guérisons inexplicables* (Trédaniel), explorent dans cette interview la frontière entre le monde scientifique et le monde spirituel, afin d'éclairer des phénomènes qualifiés de paranormaux ou miraculeux.



Antoine Sénanque, de son vrain nom Antoine Moulouguet, est médecin neurologue. Il a publié une dizaine d'ouvrages, notamment *Guérir quand c'est impossible* en

2018, qui interroge les liens corps-esprit et les guérisons inexplicables.



Jocelin Morisson est journaliste scientifique et rédacteur en chef de la revue *Natives*, consacrée aux peuples autochtones. Il écrit dans plusieurs revues comme *Nexus* ou *Inexploré*. Par ailleurs, il a publié une

quinzaine de livres, le dernier traitant de la conscience, de l'au-delà et des sorties de corps.

On entend parfois parler de télékinésie mais moins de psychokinèse. Ces deux notions sont-elles synonymes ?

Jocelin Morisson : La psychokinèse est l'action de la pensée sur la matière, donc psychokinèse et télékinésie sont en quelque sorte synonymes.

Il peut s'agir d'une action sur de gros objets comme une cuillère (on appelle cela macro-psychokinèse) ou de la matière à l'échelle microscopique (micro-psychokinèse). On parle de bio psychokinèse quand cela concerne la matière vivante (cellules, tissus biologiques...).

Cela fait quelques années que l'on parle du pouvoir de l'esprit sur la matière. Pourtant, dans votre livre, vous expliquez que ces phénomènes sont très anciens...

Antoine Sénanque : La psychokinèse a surtout été « médiatisée » au XIX^e siècle avec la grande mode des tables tournantes. De grands artistes français ont été fascinés par les tables tournantes, comme Victor Hugo à qui cela permettait, semble-t-il, de communiquer avec sa fille disparue.

Puis est venue la remise en question. Le comte de Gasparin soutenait qu'on pouvait croire aux tables qui tournent, mais ne pas croire à la relation que cette table est censée établir avec un au-delà. Cela a marqué une séparation entre la psychokinèse pure et le spiritisme. Jocelin et moi nous sommes surtout intéressés à la psychokinèse, en laissant de côté le spiritisme.

Vous êtes respectivement journaliste scientifique et neurologue. Or ce sujet est souvent méprisé par la communauté scientifique. Qu'est-ce qui vous a amenés à prendre au sérieux ces phénomènes paranormaux ?

AS : J'ai fait une spécialisation en neurologie, qui est une spécialité difficile dans la mesure où les maladies neurodégénératives ne sont pas guéries – bien qu'elles soient traitées. C'est donc un défi à la médecine.

Quand je me suis rendu compte que je ne guérissais personne, j'ai commencé à chercher en dehors de la science un outil qui me permettrait d'améliorer la situation des malades.

C'est là que je me suis tourné vers la médecine spirituelle et l'effet de l'esprit sur la matière. J'ai découvert une fantastique base de données sur la réalité d'un effet de l'esprit sur la matière, inerte ou vivante, ce qui représente une grande source d'optimisme.

JM : Mon intérêt pour les phénomènes inexplicables a commencé avec les expériences de mort imminente. En m'intéressant à cela, je me suis rendu compte qu'il y avait tout un tas de phénomènes qui y étaient liés : la perception extra-sensorielle, la psychokinèse...

C'est parce qu'on ne trouve pas d'explication physique à ces phénomènes qu'ils sont méprisés par la science. Or des expériences scientifiques ont montré dans des conditions rigoureuses que l'esprit était capable d'agir sur la matière.

Dans les années 70, certaines personnes comme Uri Geller se sont prêtées à des expériences dans des laboratoires, avec des résultats probants. Mais elles se sont aussi prêtées à des « démonstrations de foi », ce qui les a fait passer pour des charlatans.

Cela dit, les sciences humaines s'y intéressent à nouveau : des psychologues, sociologues, philosophes nous parlent de fantômes, de magnétiseurs... et c'est peut-être par le biais des sciences humaines que les sciences dures s'intéresseront à ces phénomènes.

Ce qui est étonnant, c'est que même du côté des instances religieuses, il y a beaucoup de prudence vis-à-vis de ces phénomènes, et notamment des guérisons miraculeuses.

AS : Cela peut paraître paradoxal, mais l'Église n'aime pas les miracles, parce qu'elle se dit « On trouvera peut-être un jour une explication non-miraculeuse aux miracles que nous avons reconnus. »

À tel point qu'il y a énormément de guérisons inexplicables qui n'ont pas le titre de miracles car les patients ont refusé de passer par le marathon imposé par l'Église : expertises, consultations scientifiques, examens complémentaires...

JM : Pour l'Église, si ce n'est pas l'influence directement de Jésus, de Marie, ou de Dieu lui-même, alors c'est une influence diabolique ; ce qui l'a amenée à rejeter ces phénomènes-là.

C'est pourquoi les pratiques de type magnétisme, guérisons... étaient assimilées à de la sorcellerie. Toutes les personnes qui pratiquent ce genre de soins se retrouvent pris en tenaille entre l'opposition religieuse et la science qui n'y croit pas non plus.

Dans votre livre, vous parlez de certaines maladies qui résistent aux guérisons inexplicables. Avez-vous une interprétation par rapport à cela ?

AS : Parmi les miracles de Lourdes, qui sont les mieux explorés, on ne trouve pas de guérisons de maladies neurodégénératives comme Alzheimer ou Parkinson.

Pour moi, cela vient de l'Histoire. Au XVII^e siècle, il y avait de nombreux témoignages de miracles extraordinaires : résurrection, membres amputés qui repoussent... Or autrefois, le monde était croyant et il y avait une force spirituelle collective puissante.

Aujourd'hui, nous vivons dans une époque plus sceptique, et je pense – c'est mon interprétation – que la puissance des miracles dépend de notre croyance collective en la possibilité de guérisons miraculeuses.

Ce qui est intéressant est que cette croyance dans la possibilité de guérison rejoint des effets qui sont reconnus par la science, comme l'effet placebo. On sait que la croyance ou la foi qu'on va guérir a déjà une influence sur la guérison.

AS : L'effet placebo est l'exemple-même d'un effet de l'esprit sur la matière, mais la médecine sous-estime son pouvoir ; il peut faire mieux que de traiter des rhumes ou des maux de tête !

Dans ma pratique, j'observe à l'inverse plus d'effet nocebo, où des facteurs spirituels comme le deuil et le stress aggravent des maladies neurologiques.

Si l'esprit peut faire du mal, il peut aussi, en miroir, faire du bien. Mais pour cela, il faut valoriser l'effet placebo, contrairement à ce que font beaucoup de médecins.

Si un thérapeute prescrit un traitement de manière sceptique, il ne fonctionnera pas. Le placebo devient efficace lorsque le médecin partage cette croyance avec le patient.

Ce n'est pas une illusion : si un médicament placebo soulage votre douleur, ce n'est pas seulement parce que vous imaginez que vous avez moins mal. C'est que la croyance que vous avez en cet effet déclenche une sécrétion d'endorphines, qui ont une action sur la douleur. Il se passe donc bien quelque chose en nous, ce qui est prometteur.

Tout au long de votre livre, vous évoquez des phénomènes extraordinaires : lévitation, cuillères tordues à distance par la pensée, tables tournantes... Avez-vous des hypothèses pour expliquer ces phénomènes selon une vision de l'esprit plus large ?

JM : En tant que journaliste, je suis fasciné par des réflexions qui sont plus du domaine de la philosophie : qu'est-ce que la conscience ? Qu'est-ce que la matière ? Ma vision est que c'est la même chose.

Notre préfacier, René Peoc'h, qui est aussi médecin, m'a dit un jour que pour que la conscience puisse agir sur la matière, elles doivent être d'une certaine manière de même nature. Si ce sont deux substances complètement différentes, comme dans la vision de Descartes qui est toujours de mise aujourd'hui, ce n'est pas possible.

AS : Pendant des années, j'ai assisté en neurologie à un dénigrement de l'esprit : on considérait l'esprit comme une sécrétion du cerveau, un peu comme la bile est une sécrétion du foie.

Or dans la psychokinèse, l'esprit sort du corps manifestement, donc il n'est pas lié au cerveau.

On rejoint l'idée de Chardin – un de nos frères – d'une atmosphère spirituelle qui nous entoure et qui interviendrait dans les phénomènes inexplicables. Chaque individu nourrit cette atmosphère spirituelle de son propre esprit, créant un échange entre cet esprit collectif et nos esprits individuels.

Jocelin Morisson, vous avez évoqué René Peoc'h, qui a signé la préface de votre livre et a réalisé une expérience incroyable. Pouvez-vous nous en parler ?

JM : Il a utilisé un petit robot dont le déplacement était censé être complètement aléatoire. Il a mis cette machine en présence de poussins, sortis de l'œuf, qui ont considéré le robot comme leur maman. À partir de là, le comportement du robot n'était plus aléatoire : ces poussins étaient capables d'attirer à eux le robot !

Cela montre que ces phénomènes sont liés à un aspect affectif, ce qui est aussi le cas dans les phénomènes de torsion de métal, par exemple.

Selon les témoignages de personnes capables de faire ces choses-là, il ne s'agit pas de vouloir qu'une cuillère se torde, il faut être déjà convaincu que le phénomène a eu lieu ; on se joue du temps et de l'espace.

AS : Pour que cela fonctionne, il faut effectivement avoir une relation affective, et ne pas forcer les choses. Il faut laisser une certaine liberté à la matière de réagir ou pas.

JM : C'est une forme de lâcher prise ; une confiance dans le fait que le phénomène va se produire de lui-même.

Comment voyez-vous l'avenir de l'étude des guérisons inexplicables, des phénomènes de psychokinèse, et surtout leur reconnaissance par les milieux scientifiques, les autorités et le grand public ?

JM : Je pense que c'est entre les mains de chercheurs en physique et de ceux qui ont une approche pluridisciplinaire. Je ne pense pas qu'il y ait besoin de produire de nouvelles données, car les données en ce qui concerne l'action sur la matière inerte et la psychokinèse pure et dure existent.

AS : Je pense qu'il y a aussi un problème de formation des médecins. Il faudrait intégrer les sciences humaines et les phénomènes spirituels dès le début de la formation des médecins, au lieu de les rejeter.

Mais comme le dit Jocelin, ce n'est pas en multipliant les expériences que l'on changera quoi que ce soit. Nous sommes là davantage dans un problème de société qu'un problème scientifique.

Il faudrait aussi que des voix de médecins classiques, et audibles dans le cadre universitaire, ouvrent la médecine classique à ces nouvelles voies.

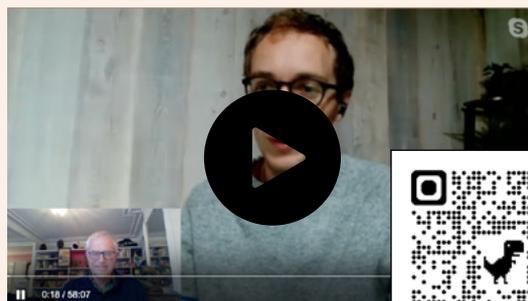
Propos recueillis par Florent Cavalier



POUR ALLER PLUS LOIN...

Antoine Sénanque et Jocelin Morisson, *Comment l'esprit agit sur la matière - Psychokinèse et guérisons inexplicables*,

Trédaniel, 2024.



Découvrez l'interview complète en vidéo (1h)



CHARGE MENTALE

comment s'en libérer ?

Tâches en tout genre, sollicitations incessantes... telle qu'elle nous est imposée par la société, la vie quotidienne semble parfois trop lourde. Il faudrait en faire toujours plus, quitte à dérégler notre boussole intérieure. Comment ne pas se sentir dépassé quand la charge mentale est trop forte et que nos pensées ont du mal à suivre la cadence ?



Géraldine Winisky est psychanalyste et psychothérapeute depuis plus de 20 ans. Après avoir travaillé pendant de nombreuses années en milieu psychiatrique adulte et en dispensaire infanto-juvénile, elle est notamment spécialisée dans certains troubles psychiques tels que la perte de l'estime de soi, les addictions et autres modes de souffrance.

Qui dit charge mentale, dit excès de tensions internes, qu'elles soient psychiques, émotionnelles ou physiques. Nous sommes submergés par un trop plein de pensées sur tout ce qu'il y a à accomplir. Cela affecte nos sens ainsi que notre psyché, encombrée par ce flux incessant d'informations (« pense à envoyer cet e-mail. N'oublie pas de rappeler Untel. Tiens, il faudrait que tu notes cette idée avant de l'oublier... » et la liste des sollicitations serait longue...).

La question de l'allègement de la charge mentale est liée à l'économie de la vie psychique, telle que Freud l'a décrite. Selon lui, notre appareil psychique est gouverné dès l'origine par le principe de plaisir, véritable régulateur du fonctionnement mental. La visée est de maintenir un équilibre interne entre un excès de tension (cause de déplaisir) et une diminution de la tension (source de plaisir).

Autrement dit, vouloir se libérer du déplaisir de la charge mentale revient à rechercher le plaisir que procure l'apaisement, grâce à la réduction des tensions. Reste à savoir comment y parvenir pour amorcer une transformation intérieure.

Cesser d'obéir aux injonctions du « faire »

Imaginez que vous êtes un chef d'orchestre. Votre charge mentale transforme votre symphonie en une

cacophonie si assourdissante que vous ne vous entendez plus. Le sens de l'harmonie et de l'essentiel ont disparu. Comment en êtes-vous arrivé à oublier vos partitions et à négliger votre baguette ?

Rien ne va plus. Que s'est-il donc passé ?

J'emprunterai pour y répondre au célèbre *Zarathoustra* de Nietzsche, les Trois Métamorphoses de l'Esprit : « Comment l'esprit devient chameau, et lion le chameau, et pour finir, enfant le lion ».

Quand notre esprit se plie docilement aux injonctions du faire, il ploie, tel le chameau, sous le fardeau de la charge mentale et des habitudes : agir, toujours agir... Il nous faudrait aveuglément satisfaire chaque nouvelle exigence, nourrissant la tyrannie du « tu dois ».

La pression intérieure – « finis ton travail, n'oublie pas les courses, dépêche-toi » – nous réduit à l'état d'automate. Comment se libérer de ce qui nous enferme et échapper à ces maux qui nous assaillent ?

Passer de la soumission à l'affirmation

Revenons aux trois métamorphoses pour découvrir comment l'esprit du chameau peut, avec courage et effort, devenir celui du lion. Devenir lion nous donne la force de dire « non » au diktat des impératifs qui nous mène à la baguette et nous étouffe.

Bien sûr, ce n'est pas facile d'y parvenir tant les sollicitations sont nombreuses. Pour y arriver, posez-vous les questions suivantes à tout moment critique : suis-je ce que je pense ? Suis-je ce que je veux ? Suis-je ce que je fais ?

Nous pouvons refuser de nous laisser désaccorder et submerger, en disant « non » aux dissonances de la charge mentale. C'est tout un programme, me direz-vous, mais ces efforts ouvrent la voie d'un possible renouveau. Nous pouvons alors nous libérer des mécanismes issus de nos peurs et des schémas limitants qui nous poussent à croire que nous sommes ce qui nous contraint. Car nous avons le choix de ne pas être ce qui s'impose à nous.

Pendant ce processus de transformation intérieure, nous passons d'une position de soumission et de passivité à une position active d'affirmation. « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme » comme le postulait Lavoisier. Et c'est à cette seule condition

que l'on peut devenir son propre chef d'orchestre pour mener sa vie, plutôt que de la subir.

Il est en notre pouvoir de dire « oui » et de libérer ce qui, en nous, aspire à vivre pleinement. Après nous avoir aidés à ne plus tomber sous le joug de la charge mentale, notre lion pourra se transformer en enfant.

Nous sommes ce que nous choisissons de devenir. Et c'est en se délivrant de ce qui nous oppresse que l'on peut accéder à la renaissance de l'enfant. Cette ultime métamorphose nous ouvre les portes de la créativité et de la libération personnelle. À chacun de faire sienne sa vérité.

Cultiver la légèreté face aux défis du quotidien

Grâce à différentes approches (méditation, yoga, exercices de pleine conscience et de lâcher-prise, psychanalyse...), nous apprenons à accepter nos pensées et à jouer avec elles sans les critiquer. Nous cessons ainsi de prendre au sérieux nos idées fixes et de nous soumettre aux obsessions qui nous rendent esclaves de la charge mentale.

Toutefois, ne cédon pas à la naïveté, car les bienfaits que procure ce nouveau mode d'être demandent, comme pour n'importe quel effort sportif, de l'engagement, de la régularité et de l'assiduité.

Cette capacité de jeu et d'introspection toujours renouvelée donne du mouvement et de la fluidité à notre corps et à notre psyché. Cela nous permet de faire face à tout ce qui surgit en nous, que ce soit source de plaisir ou non. Cela suppose d'apprendre à arrêter de lutter contre le tumulte, de prendre le temps de faire silence en soi et de s'écouter.

Chemin faisant, nous renouons le contact avec nos organes sensoriels, notre faculté de discernement se rétablit, et notre capacité d'accueillir tout ce qui se présente nous renforce et nous arme contre les difficultés de l'existence. Nous avons « renversé les lumières », comme disent les romantiques allemands. Le regard que nous portons sur ce que nous vivons a changé.

Libérés de nos chimères, un infini de possibilités s'offre à nous. Tel le phénix qui renaît de ses cendres, nous voici dotés de tous les instruments pour diriger dans l'harmonie notre nouveau monde et ne pas passer à côté de notre vie.

Géraldine Winisky



VOYAGE ASTRAL ET SORTIE DE CORPS :

à la découverte d'autres réalités

Le voyage astral est un phénomène fascinant qui intrigue de nombreuses personnes à travers le monde. Cette expérience spirituelle permettrait à l'individu de se détacher de son corps physique et d'explorer d'autres dimensions de la réalité.

Régis Belamich est thérapeute en biorésonance et en pranathérapie depuis plus de 25 ans. Lors de ses nombreux voyages en Inde, il s'est notamment formé à la médecine ayurvédique, à la méditation et au yoga du souffle par de grands maîtres yogis et par des ermites nichés dans les montagnes de l'Himalaya. Il est le rédacteur en chef de la revue *Métamorphose*.

regisbelamich.com

Le voyage astral se réfère à une expérience où la conscience d'une personne se sépare de son corps physique et se déplace.

Les adeptes de cette pratique expliquent qu'une partie de notre énergie, appelée « corps astral », peut naviguer dans des plans d'existence différents, offrant ainsi des perspectives uniques sur la vie, la mort et l'univers. Ce corps astral resterait ancré au corps physique par une sorte de corde d'énergie, appelée corde d'argent, en raison de sa couleur.

Les pratiques de sortie de corps trouvent leurs racines dans diverses traditions spirituelles et religieuses à travers le monde. Dans l'hindouisme et le bouddhisme, des concepts similaires sont présents, notamment l'idée de voyages de l'âme. L'occultisme occidental, quant à lui, a également intégré le voyage astral dans ses enseignements, souvent en le liant à la méditation et à la visualisation.

On sortait déjà de son corps à l'Antiquité

Le concept de voyage astral a une longue histoire qui traverse plusieurs cultures et époques.

Les premières mentions de pratiques semblables au voyage astral se trouvent dans les traditions religieuses et mystiques de l'Antiquité.

Dans l'Égypte ancienne, les textes sacrés évoquent des voyages de l'âme dans l'au-delà, ainsi que des rituels permettant d'atteindre des états de conscience modifiés. De même, dans les traditions hindoues, le concept de « siddhi », ou pouvoirs spirituels, inclut des expériences de séparation de l'esprit et du corps.

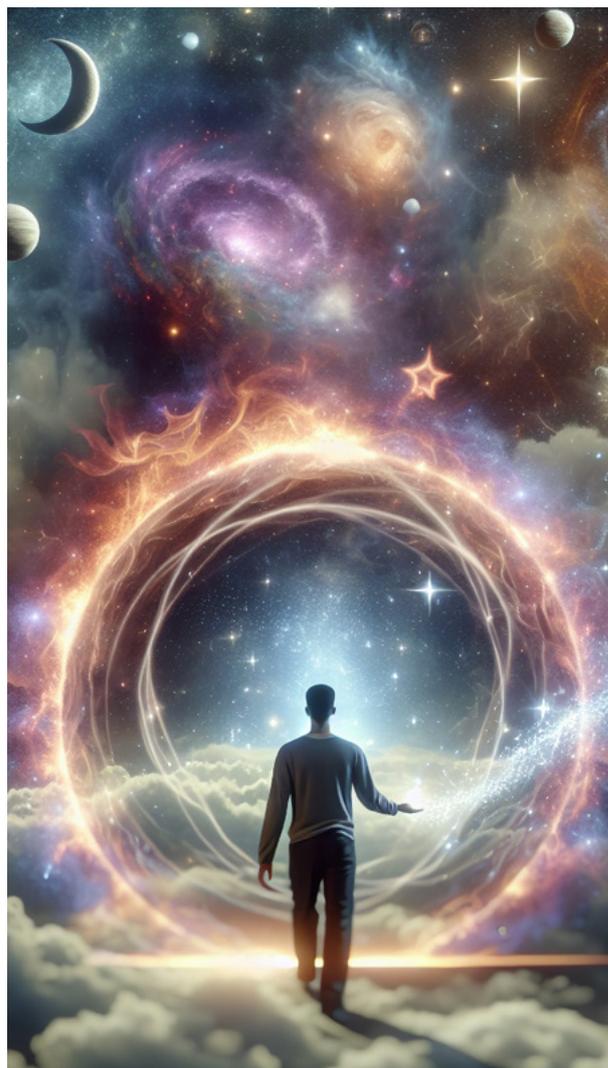
Au Moyen Âge, l'ésotérisme chrétien et les pratiques alchimiques ont intégré des éléments de voyage astral,

souvent à travers des méditations et des rituels spécifiques. La Renaissance a vu un regain d'intérêt pour l'hermétisme et l'astrologie, où le voyage astral était considéré comme un moyen d'accéder à des vérités cachées et aux mystères de l'univers.

Au XX^e siècle, le voyage astral a gagné en popularité grâce aux mouvements spirituels et à la psychologie transpersonnelle. Des auteurs comme Robert Monroe ont documenté leurs expériences de sortie de corps et ont fondé des écoles dédiées à l'exploration de ces phénomènes.

Les travaux de Monroe ont contribué à une compréhension plus technique du voyage astral, mêlant science et spiritualité. Il est dit que ce processus se produit naturellement durant la nuit, souvent pendant la phase de sommeil paradoxale.

Ainsi, tout le monde ferait l'expérience du voyage astral chaque nuit, mais peu ont la capacité de le faire en conscience. Pour cela, la conscience doit se réveiller pendant que le corps physique, lui, reste endormi.





5 moyens de favoriser l'expérience du voyage astral

Plusieurs méthodes peuvent être utilisées pour tenter de vivre une expérience de voyage astral :

1. **Favoriser un état de relaxation profonde** : la relaxation est essentielle pour entrer dans un état propice au voyage astral. Des techniques comme la méditation, la respiration diaphragmatique, le yoga nidra, ou même des exercices de relaxation musculaire progressive permettent de détendre profondément le corps et l'esprit.
2. **Visualisations et affirmations** : la visualisation est une technique puissante pour faciliter le voyage astral. En se visualisant en train de flotter au-dessus de son corps ou de se déplacer dans des lieux spécifiques, l'individu peut conditionner son esprit à vivre cette expérience. Les affirmations, telles que « Je suis capable de voyager astralement », peuvent également renforcer cette intention.
3. **Les techniques de réveil** : certaines personnes utilisent des techniques de réveil, en se réveillant à des heures précises pour entrer dans une phase de sommeil propice aux voyages astraux.
4. **L'utilisation du son** : des sons binauraux ou des chants (mantras) peuvent également aider à atteindre un état de conscience modifié, propice à l'expérience astrale.

5. **Établissement d'un environnement propice** : créer un espace calme et confortable est crucial pour le voyage astral. Éteindre les lumières vives, utiliser des bougies ou des encens, et s'assurer que l'on ne sera pas dérangé sont des étapes importantes pour favoriser une expérience réussie.

De nombreuses personnes rapportent des expériences intenses et parfois transformatrices lors de voyages astraux. Ces récits incluent des sensations de flottement, des rencontres avec des êtres spirituels, ou encore des explorations de paysages paradisiaques.

Toutefois, comme vous le découvrirez dans le témoignage d'Anne Givaudan, qui a expérimenté de nombreuses fois le voyage astral, celui-ci ne doit pas être une fin en soi, et vouloir « forcer » une expérience de voyage astral comporte des risques.

Régis Belamich



POUR ALLER PLUS LOIN...

Robert A. Monroe, *Fantastiques Expériences de Voyage Astral*, Jardin des Livres, 2024.



VOYAGE ASTRAL

témoignage d'une exploratrice de l'invisible

Pour parler du voyage astral, je dois revenir bien en arrière dans le temps. Ma première expérience de sortie hors du corps date de l'époque où j'étais tout juste étudiante en lettres. Je me reposais sur mon lit dans l'après-midi, après les cours. C'est alors qu'en un instant, je me suis vue flottant au-dessus de mon corps physique...



Anne Givaudan est pionnière dans le domaine des voyages astraux et des sorties de corps qu'elle expérimente depuis 1970. Elle est auteure et co-auteure de plus de 25 livres de références sur ces sujets, mais aussi sur les mondes subtils, l'au-delà, les esprits de la nature, la vie sur d'autres planètes et les questions existentielles.

sois.fr

Cette première expérience indescriptible a duré quelques minutes sur le plan physique. Toutefois, elle m'a paru assez longue pour réaliser que je continuais à penser même si mon cerveau était resté dans mon corps physique, et que je voyais ce qui m'entourait

même si ce n'était pas avec mes yeux physiques. Ma seule pensée fut alors celle-ci : « Est-ce cela, la mort ? ».

Je ne saurais vous dire pourquoi j'ai pensé cela, mais c'était ainsi. Puis j'ai très vite regagné mon corps physique. Je n'avais ressenti aucune crainte durant cette expérience, au contraire je l'avais vécue avec une extrême sérénité presque inconnue de moi. Je ne pensais alors qu'à la renouveler, sans trop savoir comment.

Je précise que je ne prenais aucune drogue ni alcool qui aurait pu provoquer cette sortie hors du corps. Il n'y avait en apparence aucun élément déclencheur.

Par la suite, j'ai réitéré ces sorties hors du corps en essayant de recontacter le calme profond qui m'habitait, ainsi que cet état entre veille et sommeil qui avait précédé ma sortie hors du corps. Je finis par retrouver l'état de relaxation profonde qui m'avait permis de faire cette expérience.

Mes perceptions étaient plus fines et plus intenses

Toutes les fois où cela m'arrivait, je constatais que mes sens s'en trouvaient déçuplés. Ma vision s'étendait à 180 degrés, mes perceptions olfactives et auditives étaient bien plus développées que dans mon corps physique, et je voyais tout ce qui m'entourait et me semblait inanimé habituellement, telles des cellules pleines de vie.

Tout était bien plus vivant que lorsque je réintérais mon corps physique, et je ne pouvais avoir aucun doute sur ce que je voyais. Il ne s'agissait pas d'un rêve, j'en avais la certitude. Pourtant afin d'en être sûre, je décidai de faire un certain nombre d'expériences me permettant de rassurer mon intellect.

C'est ainsi que je me projetais à des kilomètres de ma chambre afin de visiter des lieux inconnus où je pouvais me rendre le lendemain physiquement afin de vérifier si tout ce que j'avais vu en voyage astral existait bien. Cela se vérifiait à chaque fois, à l'exception près que, comme mentionné précédemment, dans mon corps physique, les paysages et bâtiments semblaient moins vivants, leurs couleurs et leurs formes moins intenses que lors de mes voyages hors du corps.

Comme une enfant qui apprend à marcher

Je fis aussi des expériences avec des amis que j'allais voir dans mon corps astral et auxquels je pouvais raconter dès le retour dans mon corps physique ce qu'ils étaient en train de faire.

Aussi, lors de l'une de ces expériences, je décidai d'aller voir un film dans mon corps astral aux USA. Je pus ainsi voir le film qui défrayait la chronique de l'époque puisqu'il s'agissait des « Dents de la mer », bien avant qu'il ne sorte en France. J'étais capable de raconter tous les détails du film en question à mes amis ébahis.

Bref, j'apprenais à me servir de ce second corps comme un enfant apprend à marcher et à découvrir d'infinies

possibilités, mais j'étais loin de me douter de ce qui m'attendait.

J'avais la chance de ne pas être seule. À l'époque, nous étions deux à faire ce type d'expérience avec mon compagnon Daniel Meurois qui, de son côté et avant que nous nous rencontrions, avait fait ces expériences et m'aidait dans ce domaine.

Je ne doute pas que le phénomène de sortie hors du corps puisse attirer de nombreuses personnes par son côté de fantastique liberté en ce qui touche les dimensions espace - temps. Mais je suis à la fois très étonnée que tant de personnes veuillent faire des voyages astraux tout en ayant si peur de la mort.

Faire un voyage astral est très proche de la mort

Pour moi, et après de nombreuses expériences dans ce domaine, la mort et le voyage astral sont très proches. Mourir, c'est faire un voyage astral, à la seule différence que nous ne revenons plus dans notre corps physique.

Je fais cependant une différence entre sortie hors du corps et voyage astral : la sortie hors du corps consiste à se trouver juste quelques mètres au-dessus de son corps physique, ce que nous faisons tous, toutes les nuits. Cela est nécessaire pour que nos corps subtils puissent se régénérer dans un espace qui leur correspond.

Le voyage astral consiste non seulement à sortir de son corps mais à voyager à la vitesse de la pensée dans un espace-temps différent et dans des dimensions différentes.

De nombreuses personnes pensent que le voyage astral va leur donner des connaissances essentielles, ce qui fait que nombre d'entre elles sont attirées par cette technique. C'est en partie vrai car un voyage astral offre d'infinies possibilités, que ce soit dans la découverte de nouvelles dimensions comme l'espace et le temps, de nouvelles rencontres avec des êtres qui n'ont pas de corps physique, de nouveaux mondes que l'on peut appeler d'avant ou d'après-vie...

Pour celui qui voyage hors de son corps physique, les découvertes sont infinies, plus intenses les unes que les autres¹ ; la sensation de liberté et de vastitude sont

1. Comme je le décris avec mon compagnon dans le livre « Terre d'émeraude », aux éditions J'ai lu.

immenses et personne ne peut revenir de ces expériences tel qu'il en est parti... Mais – et ce mais est d'une importance majeure – si le moment n'est pas venu, le voyage peut alors tourner au drame.

Pourquoi il ne faut pas forcer un voyage astral

Un voyage astral fait ou provoqué avec des drogues ne peut aucunement avoir des conséquences positives. En effet, l'expérimentateur n'est pas à même de garder son contrôle et peut être abusé par toutes les entités plus ou moins claires qui abondent dans les basses couches de l'astral.

Les mondes subtils ne sont pas faits que de plans élevés et lumineux. Mes très nombreuses expériences m'ont permis de toucher de très près ces mondes des plus élevés aux plus lourds, afin de mieux les connaître. Je sais que si je n'avais pas été protégée et guidée durant mes premières années d'expériences par le guide qui est toujours le mien aujourd'hui, sur ces plans-là, les dangers auraient pu être multiples, voire mortels.

Un voyage astral ne peut pas non plus être fait dans un but de surveillance, d'espionnage ou simplement pour fuir notre quotidien, car là encore les corps subtils resteront en contact avec des plans d'un astral bas et lourd. Non seulement l'expérience sera décevante, mais elle abîmera peu à peu les corps subtils, et par répercussion le corps physique.



Il serait long d'expliquer le pourquoi et le comment de ce que j'affirme, mais mes livres pourront éclairer le lecteur curieux d'approfondir ce sujet. Je souhaite cependant ajouter que cette capacité n'était pas innée chez moi. Je n'ai jamais cherché de telles expériences, et cela m'a pris 7 années d'apprentissage après la première sortie hors du corps pour apprendre à connaître et à maîtriser le phénomène.

L'état d'esprit conditionne la qualité du voyage

Ce n'est qu'après ce temps-là qu'un jour, lors d'un Xième voyage astral, je compris que l'état de mes pensées pouvait considérablement influencer mon voyage.

C'est alors que je pus atteindre un monde lumineux qui n'avait plus rien à voir avec celui que je connaissais, et rencontrer un être que j'avais la sensation de connaître depuis très longtemps. Tout en lui respirait la Paix et l'Amour. Vous raconter en peu de mots notre rencontre serait flétrir un instant qui a fait basculer ma vie.

Rechercher le voyage à tout prix comporte de nombreux risques, comme le fait de vivre un retour difficile dans son corps physique, qui peut aller du simple mal de tête à la schizophrénie, ou se sentir à côté de son corps, par exemple.

On parle aussi de parasitage lors de sortie hors du corps provoquées par des substances toxiques, mais je ne souhaite pas m'étendre sur tous les dangers qui existent. En effet, il faudrait que je puisse en parler de vive voix afin de ne pas répandre de peurs inutiles à ce propos.

Faire un voyage astral spontané lorsque l'on n'a pas de problème psychique ne comporte aucun risque car à ce moment-là, c'est que notre âme l'a voulu pour une raison spécifique à chacun.

Regardez et écoutez le nombre de plus en plus grand de personnes qui vivent des NDE ou morts cliniques² et vous verrez que faire spontanément cette expérience peut marquer toute une vie et la modifier considérablement. La plupart des personnes ayant vécu une NDE n'ont plus peur de la mort et elles considèrent la vie d'une manière bien plus saine, avec des valeurs très différentes et plus humaines que celles inculquées par notre société actuelle.

2. Vous pouvez voir à ce sujet le film « Faux départ » de Sonia Barkala.

Journaliste de l'au-delà

Le voyage astral est donc un merveilleux outil qui n'est pas réservé à des privilégiés, mais qui doit arriver d'une manière naturelle. J'ai vu bon nombre de personnes passer du temps – et j'ose dire, perdre du temps – à s'entraîner à faire des voyages hors du corps sans résultat tandis qu'elles laissaient passer des instants précieux de leur vie.

Il existe des virtuoses de la musique, d'autres qui sont des sportifs de haut niveau. Quant à moi, mon rôle est simplement de sortir de mon corps et de raconter comme une journaliste de l'au-delà ce que je vois et qui je rencontre, afin d'ouvrir les portes du cœur et de l'âme et surtout, afin que chacun retrouve en lui des souvenirs qui y sommeillent encore.

Si j'ai pu retrouver ce moyen, c'est aussi parce que je connaissais bien cette technique dans d'autres vies, de la même façon qu'un musicien ne peut devenir virtuose en une seule vie mais a déjà été musicien à d'autres époques.

Le voyage astral n'est pas un signe d'évolution spirituelle

Le voyage astral n'est en aucun cas un signe d'évolution spirituelle. Il en est de même pour de nombreuses capacités subtiles.

Jésus lui-même parlait des magiciens du désert qui, comme lui, étaient capables de faire des miracles. Mais il faisait pourtant une différence en précisant que l'énergie qui accompagnait les magiciens était très différente de l'énergie qui donnait lieu à ses miracles.

C'est là toute la différence entre le Pouvoir et l'Amour.

Un moyen restera toujours un moyen, et une technique ne sera rien de plus qu'une technique. Seul l'Amour de la personne qui l'utilise fera toute la différence.

Il existe cependant de grands êtres spirituels qui ne connaîtront pas le voyage astral dans cette vie parce que cela n'est pas nécessaire à leur action, à leur vie, au service qu'ils ont à rendre à l'humanité.

Les moyens viennent toujours lorsque nous sommes prêts ou lorsque cela nous est utile. Seul l'instant présent nous appartient, à nous d'en faire un moment de joie et d'Amour ; le reste n'a pas grande importance.

Lorsque nous quitterons notre corps physique dans cette vie, nous ne nous demanderons pas si nous avons réussi tel ou tel exploit. Nous n'emmènerons pas non plus nos possessions avec nous, mais seul restera alors l'Amour reçu et donné.

Voyager entre les mondes

Anne Givaudan est une auteure connue depuis longtemps pour ses voyages dans les mondes subtils. Elle nous propose dans le livre *Voyager entre les mondes* ce que jusqu'à présent elle avait toujours refusé : un guide pratique du voyage astral et des clés inédites.

Ceux qui veulent se lancer dans l'aventure, ceux qui ont vécu des expériences pas toujours faciles, ou ont fait de « mauvais voyages », ceux qui ont simplement envie d'en savoir davantage sur cette capacité trouveront ici ce qu'ils recherchent.

« Le moment est venu, dit l'auteure, car le monde est en mutation et de plus en plus nombreux sont ceux qui expérimentent la sortie hors du corps. Afin d'éviter des erreurs et des peurs inutiles et même nocives, je suis prête aujourd'hui à donner tout ce qui peut y aider. »

Anne Givaudan

POUR ALLER PLUS LOIN...

- Anne Givaudan,
*Voyager entre
les mondes* -

*Le voyage astral : Comment ? Pourquoi ?
Pour qui ?*, Sois, 2016.

- Anne Givaudan et Daniel Meurois,
*Récits d'un voyageur de l'Astral,
Du Passe-Monde*, 2010.





Un scientifique relate ses expériences de SORTIES DE CORPS

Métamorphose

Au début du 20^e siècle, un scientifique nommé Sylvan Muldoon a consacré sa vie à l'étude du voyage astral – ou projection astrale –, un phénomène considéré comme ésotérique. À travers des expériences rigoureuses, il a analysé la séparation entre le corps physique et le corps astral, en cherchant à percer les mystères de ces expériences extraordinaires.



Dr Yann H. Chemin, est chercheur spécialisé dans l'analyse des images satellites, la modélisation thermodynamique de l'atmosphère et des consommations en eau des plantes. Il a travaillé dans plusieurs pays d'Asie de Sud et de l'Est où il a rencontré différentes formes de spiritualité pour apprendre à évoluer.

Sylvan Muldoon a marqué l'histoire du voyage astral avec un ouvrage pionnier « *La projection du corps astral* », publié en 1929. Le livre, disponible en anglais seulement, est très riche et dense d'expériences. En effet, Sylvan était sujet à des projections astrales récurrentes depuis l'âge de 12 ans.

Sylvan était un chercheur scientifique *stricto sensu*. Il prit parti de collecter ses expériences comme un chercheur scientifique l'aurait fait. Il se mit à classer, structurer, et expérimenter de façon à obtenir suffisamment de données pour confirmer ce dont il avait fait l'expérience.

Je suis aussi un chercheur scientifique. J'ai cinq diplômes universitaires, je travaille dans l'analyse de la lumière pour en comprendre des phénomènes physiques, ou pour identifier de la matière à partir de l'espace, que ce soit sur Terre, la Lune ou bien d'autres planètes rocheuses.

Pour entrer dans le monde de Sylvan et de son travail, j'ai dû passer du temps sur ses écrits. Comme son livre n'avait jamais été traduit, je l'ai fait entièrement ; un travail titanesque qui m'a demandé de comprendre un anglais vieux de plus de 100 ans et de le moderniser dans notre français actuel.

Corps physique, corps astral... de quoi parle-t-on ?

Regardez vos mains un instant, ouvrez et fermez-les, observez le contrôle que vous avez en motorisation fine et grossière sur les mouvements de vos poignets, et de chaque articulation de chacun de vos doigts. Puis observez le retour sensoriel de votre peau, que ce soit votre paume, vos doigts ou le revers de la main. En faisant le tour moteur puis sensoriel, vous avez pris conscience du cercle de contrôle d'une partie de votre corps physique.

Ce corps physique, vous avez littéralement grandi avec lui, vous vous y êtes adapté, autant qu'il s'est adapté à vous tout au long de ces années. Un ancien collègue, un programmeur géospatial, lors d'une de nos premières rencontres, me disait que son corps (physique), eh bien, c'était lui. Effectivement, visuellement, notre corps, c'est nous.

Notre corps est notre moyen d'appréhender notre matérialité – ou notre incarnation dans ce monde matériel. Le corps physique, nous allons temporairement l'appeler « golem », un terme qui parlera aux amateurs de fantastique médiéval ou de Star Trek.

Un golem est un corps synthétique créé pour recevoir un *anima*, littéralement quelque chose qui anime le corps. Des formes de traduction du terme latin *anima* pourraient être : « être entre la vie et la mort », « être à l'agonie », « le souffle », « l'haleine », « l'âme ». Comme vous pouvez le constater, la forme latine de l'anima englobe non seulement un principe physique, comme le souffle, le souffle de vie par exemple, mais aussi un caractère relié à l'état de vie consciente, comme « l'âme » ou bien « être à l'agonie ».

Dans le fantastique médiéval, le golem est *animé* par une rune gravée sur l'arrière du crâne, quelque part en bas d'où pourrait se trouver le lobe occipital. Nous reviendrons plus tard sur cet endroit particulier qui a son importance ici.

Pour ce qui est du corps non physique, Sylvan l'appelle « corps astral », quelques fois aussi « corps éthérique » ou bien encore « fantôme », dans le sens d'une force électromagnétique *cohérente*. La cohérence implique une contiguïté, une homogénéité. Bien plus encore, elle indique un puit de « gravité » en son intérieur. Ne prenez pas ces mots au sens scientifique pur, car en aucun cas cela n'est scientifique, mais ma perspective scientifique me permet d'utiliser ces mots pour décrire vaguement ce que j'observe de ce phénomène.

Qu'en est-il alors de l'état de conscience qui permet cette *cohérence* du « fantôme » ? Sylvan l'identifie comme une partie du subconscient, vastement plus large que le conscient.

Récit des expériences de projection de Sylvan Muldoon

Sylvan se retrouva en projection astrale consciente pour la première fois à l'âge de 12 ans, lors d'un camp de sensibilisation au psychisme pour ses parents. Cette première expérience fut claire et suffisamment longue pour l'imprégner profondément. Il eut des expériences essentiellement non voulues jusqu'à ce que l'habitude lui permette de les générer à l'endormissement. À partir de là, il enchaîna les expériences, voulues ou non, glanant au fur et à mesure des informations très précieuses sur le sujet.

Sylvan a porté une attention particulière à la corde qui le reliait à son corps physique, lorsqu'il était dissocié. Il a calculé la distance minimum entre lui et son corps physique, celle qui devenait impossible à soutenir et le ramenait dans son corps physique à chaque fois. Pour ce qui est de la distance maximum, il a observé que la corde s'affinait à mesure que la distance parcourue augmentait. À partir d'une certaine distance, la corde ne s'affinait plus, mais Sylvan n'a pas vraiment trouvé de distance maximum pratique.

Une autre propriété de la corde qui le fascinait était son état vibratoire, et presque distinct de lui. Il a étudié « l'ancre » – le grappin de la corde dans le corps physique – et a trouvé que le caillou qui accrochait l'ancre (pour garder l'imagerie marine), était le *bulbe rachidien* (en ancienne nomenclature anatomique), ou encore la *moelle allongée* dans la nouvelle nomenclature anatomique, et de nom latin *medulla oblongata*.

Or le bulbe rachidien, vu de l'extérieur, correspond à la localisation approximative de la rune d'animation à la base arrière du crâne du *golem*, le corps synthétique du fantastique médiéval dont nous avons parlé plus haut.

Dans son livre, il remarque également que la vitesse de voyage dépend de la distance totale que le voyageur doit traverser, et distingue trois niveaux : la vitesse lente (comme une marche), la vitesse moyenne et la vitesse très rapide. Il a observé que la vitesse très rapide était tellement rapide que sa conscience ne pouvait pas suivre : il était conscient seulement au début de l'accélération puis à son arrivée à destination, sans avoir eu conscience du voyage lui-même.

À plusieurs moments, il observe un décalage entre le corps physique et le corps astral. Il observait que l'affaiblissement physique (il a été longuement malade), faisait souvent se dissocier son astral d'une faible distance.

Les informations décrites par Sylvan, avec force de détails et de compréhension pratique, se retrouvent dans bien des symbolismes autour du monde, que ce soit du Ka ou Ba de l'Égypte ancienne, de la corde d'argent de l'hindouisme ou du bouddhisme, de la désolidarisation mentale des Sufi criant « Haq ! » ou des derviches tourneurs. Sylvan ne savait pas tout cela ; il l'a découvert brut, comme cela se passait.

Un nouveau terrain d'exploration pour la science

La science actuelle est en train de rouvrir des portes fermées depuis longtemps – presque un siècle. J'entends parfois des scientifiques qui ont vécu (à l'instar de Sylvan) des expériences bien réelles, difficilement balayables d'un revers de la main.

Mon ancien collègue programmeur dont j'ai parlé plus haut s'est mis, du jour au lendemain, à lire intensivement sur ce sujet et d'autres similaires. Cette transformation à 180 degrés a eu lieu après s'être installé

en télétravail dans un petit village entouré de champs et de forêts.

Les scientifiques cherchent-ils moins à rationaliser ? Je ne crois pas ; la formation scientifique est très rigide, et est fondée sur l'observation, la répétition et l'analyse. Le problème avec le psychisme est que le capteur de la mesure est l'observateur, raison pour laquelle la science moderne a réduit ce type d'observation.

Or Sylvan, et d'autres au fil du temps, ont mis la répétition et l'analyse au cœur de leur travail, permettant de construire une connaissance sur le sujet. Et cela nous a permis de recevoir à travers un siècle tout le travail de recherche de Sylvan ; un tremplin pour entamer nos propres expériences et nos propres recherches.

Le travail de recherche de Sylvan, qui a occupé toute sa vie, m'a permis d'avancer, ainsi qu'un nombre incalculable de personnes ces cent dernières années.

Yann Chemin

Métamorphose



POUR ALLER PLUS LOIN...

Sylvan Muldoon, *Le cas de la projection astrale : hallucination ou réalité !*, 2024.

CITATIONS

“La peur bloque la compréhension intelligente de la vie.”

“Ce que je vous demande, c'est d'ouvrir votre esprit, non de croire.”

“L'ignorant n'est pas celui qui manque d'érudition, mais celui qui ne se connaît pas lui-même.”

“Sans méditation, on est comme aveugle dans un monde d'une grande beauté, plein de lumières et de couleurs.”

J. Krishnamurti



Communication, gestion du stress... DÉVELOPPEZ VOS « SOFT SKILLS » AU QUOTIDIEN

Les *soft skills* (compétences douces) modifient en profondeur notre manière de travailler, d'apprendre et d'être en relation. C'est pourquoi elles sont de plus en plus prisées dans le monde du travail. Toutefois, ces qualités ne sont, par nature, pas faciles à enseigner et à intégrer. Découvrez comment développer des compétences douces pour évoluer et améliorer vos relations.



Sabine Belamich est enseignante agrégée en communication comportementale et en marketing digital à l'université de Bourgogne. Aussi écrivaine et comédienne de théâtre, elle est notamment co-auteure du livre *Réussir son BUT, développer ses soft skills en 80 exercices*.

Une *soft skill* est une compétence « douce » ou comportementale, par opposition au *hard skill* ou compétence technique. Selon l'OMS, une *soft skill* est la mise en application d'aptitudes et de capacités dans un contexte donné pour un résultat donné.

Les *soft skills* sont donc des traits de personnalité et des compétences de communication nécessaires pour le bien-être personnel et professionnel. Les *soft skills* caractérisent ainsi la façon dont une personne interagit dans ses relations avec les autres.

Elles se développent dans la vie de tous les jours

Les *soft skills* correspondent à des **qualités humaines, relationnelles et émotionnelles**. Ce sont des comportements qui s'acquièrent le plus souvent par l'éducation et l'expérience de vie, et plus rarement dans

les parcours de formation. Les *softs skills* sont généralement enseignées comme des compétences de savoir-être transverses et font peu souvent l'objet de formations spécifiques.

Si les *hard skills* sont souvent associées à des compétences professionnelles et intellectuelles, les *soft skills*, quant à elles, sont le reflet de notre intelligence relationnelle et émotionnelle.

Les recruteurs d'aujourd'hui ne privilégient plus les élèves des grandes écoles mais préfèrent choisir des personnalités qui font preuve d'intelligence émotionnelle.

Ce que les recruteurs recherchent vraiment

Les *soft skills* les plus demandées sont : l'adaptabilité, la créativité, la gestion du stress, le sens du collectif, la communication en public, la gestion du temps, la résolution de problèmes complexes, la résolution de conflit, la négociation, l'attitude positive, l'influence, la motivation, l'engagement.

À la croisée de la réflexion, de la communication et de l'auto-apprentissage, ces différentes compétences permettent à un manager de faire son choix entre deux candidatures équivalentes sur les plans scolaire et professionnel.

Les *soft skills* impliquent donc un travail sur soi en vue de se sentir bien au travail et d'augmenter son employabilité. Mais les étudiants sont-ils formés aux *soft skills* qui correspondent aux attentes des recruteurs ?

Certaines *soft skills* sont enseignées dans les *Bachelor* en fonction de la spécialité du parcours de formation et sont évaluées de manière transversale.

Ainsi les *Bachelors* distinguent les *soft skills* liées à la vente, à la communication, à la gestion, au management, etc. Certaines formations enseignent même les *soft skills* pour étudier les *study skills* essentiels à la réussite scolaire et à l'apprentissage tout au long de la vie.

Elles concernent des compétences relatives au processus d'organisation, de compréhension et de mémorisation de nouvelles informations, ou la manière d'« apprendre à apprendre » grâce aux *soft skills* et transformer ainsi l'information en connaissance.

L'information, ce n'est pas de la connaissance

Le philosophe Michel Serres, auteur de *Petite Poucette*, parle bien de la différence entre information et connaissance qui biaise l'apprentissage de la génération Z, adepte des écrans. Apprendre, dit-il, cela nécessite la compréhension et la répétition. Sans cela, on ne mémorise pas.

Les *soft skills* permettent d'améliorer la qualité de l'apprentissage

Les *soft skills* permettent « d'apprendre à apprendre », on parle alors de « métacognition ». Cela consiste à réfléchir sur sa propre façon de penser et d'apprendre : quelles stratégies mentales ai-je utilisées pour résoudre ce problème ?

L'analyse des différentes zones du cerveau nous révèle, grâce à l'imagerie médicale, la zone du cerveau sollicitée en fonction des *soft skills* mobilisées. Le cortex préfrontal correspond notamment au raisonnement de problèmes complexes, l'amygdale à la communication, le cortex pariétal à l'attention, le limbique à la motivation.

Les *soft skills* nous enseignent la capacité à juger de notre propre performance, ce qui est au cœur même de notre capacité à apprendre.

Les *soft skills* nous permettent également d'apprendre de nos erreurs en évitant l'excès de confiance en soi. La métacognition nous permet également de planifier les différentes étapes de résolution de problèmes, de superviser les stratégies d'apprentissage.

Cette capacité à superviser les stratégies en temps réel nous permet de nous adapter, d'être flexible, de changer de stratégie quand cette dernière ne fonctionne plus. Cette stratégie de planification et de supervision des tâches en temps réel est engagée dans tous les apprentissages.

Développer des *soft skills* spécifiques permet de renforcer les connexions neuronales, ce qui conduit à des changements neuroplastiques favorisant des comportements plus adaptés.



Les *soft skills* nous entraînent à savoir ce que l'on ne sait pas en répétant l'expérience par des exercices de jeu de rôles, des prises de parole en public, des débats, des projets en groupe.

En outre, l'intérêt des *soft skills* est qu'elles nous libèrent de la performance.

C'est le plaisir simple d'apprendre sans jugement. Cela permet aux étudiants de s'adapter au changement, d'améliorer les relations interpersonnelles, de se développer personnellement.

L'enseignement des *softs skills* permet ainsi aux apprenants de **devenir autonomes, résilients et capables de s'adapter aux défis de l'apprentissage tout au long de la vie.**

Le développement des *soft skills* implique un entraînement cérébral qui modifie la façon dont le cerveau traite et répond aux stimuli externes et internes.

Comment enseigner les *soft skills* de manière efficace ?

Les *softs skills* ne peuvent être enseignées de façon didactique. De par leur nature même, elles doivent être

enseignées dans des ateliers, en groupe restreint, avec des objectifs individuels et collectifs, grâce par exemple au *business game* où chacun se voit attribuer un rôle spécifique : réflexion, action ou relation. C'est la méthode Belbin¹. Cette technique permet à chaque étudiant de se connaître et d'améliorer son esprit d'équipe.

Des règles de fonctionnement, de type « charte d'engagement », sont également appliquées. Il s'agit d'évaluations formatives qui demandent à l'apprenant, en fin de séance, de constituer « un mur de post-it ». Chaque étudiant vient y coller son petit papier sur lequel il a préalablement écrit un mot ou une phrase caractérisant sa perception de l'atelier.

L'enseignant se doit d'endosser et d'incarner le rôle de coach, ce qui présuppose qu'il possède lui-même les *soft skills* qu'il est censé enseigner : l'écoute positive, la parole valorisante, l'empathie.

Il convient d'identifier les besoins des étudiants en vue de formuler des objectifs pédagogiques pouvant satisfaire ces besoins, notamment grâce à un questionnaire réalisé en amont de l'atelier.

L'enseignant doit choisir les supports adaptés à l'enseignement des *soft skills* choisies : cas, jeu de rôle, discussion en groupe, exposé oral, challenge. L'enseignement devra être pratique et réflexif à base de situations réelles et simulées.

L'apprentissage des *soft skills* est un travail au long cours. C'est comme arrêter de fumer : cela ne se fait pas en deux heures. Il ne suffit pas de le décréter pour l'intégrer.

1. En référence au docteur Raymond Meredith Belbin qui a conceptualisé la théorie des rôles en équipe.

3 conditions pour bien s'imprégner des soft skills

Réussir l'apprentissage des *soft skills* repose sur une équation basée sur trois variables : la conscience, l'expérience et la réflexivité.

Il existe deux conditions à cette équation :

- travailler en groupe dans un environnement bienveillant ;
- et répéter l'expérience en conscience et régulièrement à travers maintes situations, en incitant à parler, à faire faire. Chacun pioche les outils qui l'intéressent.

L'université Léonard-de-Vinci a intégré un cursus intégralement consacré aux *soft skills*. La directrice de ce pôle, Laure Bertrand, souligne la nécessité de faire un retour sur l'expérience vécue afin d'ancrer l'apprentissage – ce qu'elle appelle la réflexivité.

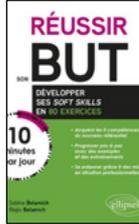
L'équation de l'enseignement des *soft skills* est donc basée premièrement sur **l'identification des soft skills pertinentes** pour soi, par exemple la communication, la résolution de problème, la création ou la gestion du stress. Il s'agit de la prise de conscience des *soft skills* spécifiques à chacun qui permettront d'évoluer vers une meilleure connaissance de soi et une meilleure relation aux autres.

Deuxième variable de l'équation : **l'expérience**, c'est-à-dire la répétition et l'entraînement qui favorisent le développement au moyen d'études de cas pratiques, de discussions de groupe, de *business games*, de situations réelles et simulées.

La troisième variable est la **réflexivité**, qui encourage l'étudiant à valoriser ses forces plutôt que ses faiblesses, comme le fait un coach sportif. L'évaluation peut se faire en continu par ses pairs, ou en auto-évaluation. Il s'agit d'encourager la pratique autonome en dehors des cours, comme avec des exercices de respiration ou de la méditation.

L'enseignement des *soft skills*, qui répond à cette équation à trois variables (conscience, expérience et réflexivité), peut garantir un meilleur apprentissage et augmenter son intelligence émotionnelle et donc son bien-être personnel et professionnel. Il trouve aussi des applications dans l'enseignement supérieur pour les étudiants et les enseignants.

Sabine Belamich



POUR ALLER PLUS LOIN...

Sabine et Régis Belamich, *Réussir son BUT en 10 minutes par jour*, Ellipses, 2022.





2025 OU LA FIN D'UN CYCLE à quoi doit-on s'attendre selon la numérométrie ?

Portée par la vibration du nombre 9, l'année 2025 marque la fin d'un cycle et invite à envisager de nouvelles bases, sur les plans individuel et collectif. Les numérométries Richard Albacete et Sonia Jouini nous éclairent sur les transformations que nous réserve cette nouvelle année.



Richard Albacete et Sonia Jouini sont formateurs, conférenciers et consultants spécialisés en numérométrie et dans le tarot de Marseille. Après plus de 15 ans d'expérience, ils ont créé une école pour transmettre leur savoir. Ensemble, ils ont aussi co-écrit le livre de référence *Le grand manuel de numérométrie*, paru en 2024.

numerologie-tarot.com

Le féminin comme force de transformation

Nous entrons dans la 25^{ème} année de ce nouveau millénaire, caractérisé par le nombre 2. Celui-ci symbolise les femmes et englobe l'ensemble des qualités féminines qui vont se distiller petit à petit, durant le présent

siècle, jusqu'à ce qu'elles soient complètement intégrées dans l'évolution humaine (années 2000).

Pourtant, bien qu'officiellement les années 1000 soient révolues, le masculin n'a pas encore tiré sa révérence ; il résiste à l'évolution. Le pouvoir, la conquête, l'esprit de compétition, l'individualité marquent encore notre époque avec les influences et les énergies du nombre 1. Obstiné, coriace, il s'entête et ne cède pas si facilement la place.

La décennie actuelle (2020-2029) se distingue par la présence de ce double 2. Les femmes s'affirmeront avec plus de ferveur pour leurs droits. Elles deviendront sans doute un acteur majeur dans la société en s'engageant activement pour améliorer leur situation et affirmer leur liberté face aux structures patriarcales encore dominantes dans certaines régions du monde.

Les mouvements féministes (2) se multiplient et témoignent de la détermination croissante des femmes à prendre pleinement leur place. En France, le droit de vote des femmes a été instauré en 1944 (année 9 car $1+9+4+4 = 9$) bien que le premier vote ait eu lieu en 1945 (année 1), tout comme l'essor du mouvement #MeToo, relayé massivement via les réseaux sociaux en 2017 (année 1).

2025 : la fin d'un chapitre

En numérologie, 2025 porte la vibration du nombre 9 (2+0+2+5). On parle alors d'année universelle, car le nombre 9 influence les dynamiques collectives, touchant aussi bien les Hommes que la planète. Chacun d'entre nous sera affecté par ce nombre 9 durant les douze prochains mois.

Si l'on se réfère au Tarot de Marseille, l'année 2025 se compose de l'arcane du Jugement (20) celle qui annonce les événements et de l'Hermite, (9^{ème} lame, 2+0+2+5) qui représente notamment la fin et le déclin. Serons-nous le témoin de certaines révélations inattendues, de situations devenues obsolètes ou d'effondrements à l'image de La Maison Dieu (16^{ème} lame), représentée par la tour de Babel détruite pour ses excès d'ambition ?

L'année 2025 clôture un cycle de 9 ans commencé en 2017. Le nombre 9 correspond à l'accomplissement et la moisson de ces 8 dernières années. À titre d'exemple, 2007 (année 9) a été marquée par la fin d'un cycle financier, avec la faillite de la banque américaine Lehman Brothers. L'avènement d'un nouveau cycle en 2026 pourrait ainsi apporter des changements majeurs. En France, cette année-là sera d'ailleurs marquée par l'organisation des élections présidentielles.

À une échelle plus large, le nombre 9 représente l'altruisme, l'humanisme, le public, les arts, le pardon, le deuil. Il évoque l'ouverture vers l'étranger, les relations internationales et le commerce mondial.

Des changements politiques et économiques en vue

Sur le plan politique, l'achèvement ne s'est pas fait attendre avec l'élection du mouvement républicain de Donald Trump. Le mandat du parti démocrate touche à sa fin. Tous les regards sont désormais tournés vers le continent américain.

Quelle sera l'influence de ce gouvernement fraîchement élu sur les plans diplomatique, économique, géopolitique, technologique (notamment avec la touche d'Elon Musk), monétaire, militaire ?

Les défis actuels de la finance, de l'économie et des relations mondiales sont nombreux et témoignent d'une grande instabilité. Depuis la fin des accords de Bretton

Woods en 1971 (année 9), marquée par le Nixon Shock, le dollar est devenu la monnaie de réserve internationale, entraînant le flottement des monnaies et une interdépendance financière mondiale comme nous l'a montré la crise financière de 2008 (année 1) déclenchée par la faillite de la banque Lehman Brothers. Cette crise, liée à l'effondrement des subprimes, souligne la vulnérabilité du système financier mondial.

Regarder ensemble dans la même direction

Avant que les qualités féminines ne soient pleinement effectives, ce début de siècle est marqué par les conflits, les doutes et la dualité du nombre 2. Il incarne une scission des visons, comme si le monde était partagé en deux groupes distincts aux perspectives différentes.

Cette notion de dualité rejoint l'idée exprimée par Saint-Exupéry « S'aimer, ce n'est pas se regarder l'un l'autre (2), mais regarder ensemble dans la même direction (11) ». Aimer véritablement implique de se tourner vers un objectif commun sans rien attendre de l'autre, de l'extérieur, de sortir de relations fusionnelles ou de la soumission.

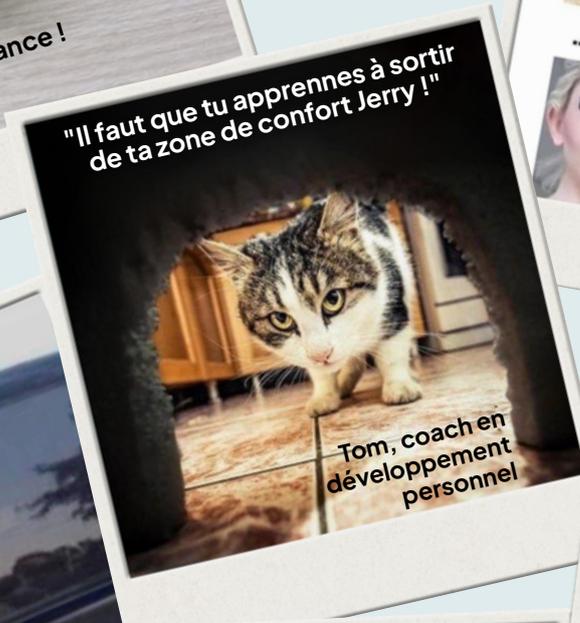
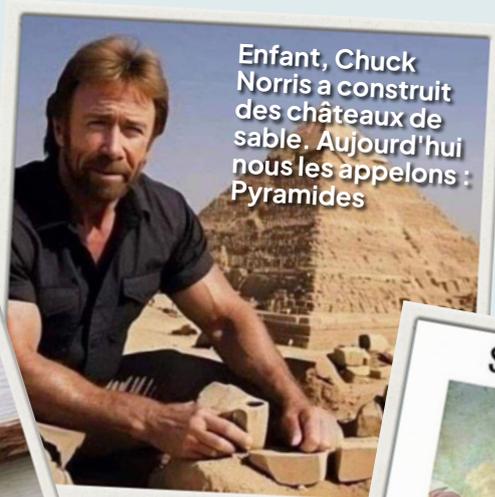
Ce regard vers un but partagé est également au cœur de l'influence du nombre 11 qui invite à s'élever au-dessus des discordes que suscite le 2. Lorsque le monde regardera dans la même direction, c'est qu'il sera capable d'œuvrer pour un objectif commun, de bâtir pour la communauté. Alors se mettra en place une synergie productive et constructive sans aucune dépendance, mais dans une force créatrice qui bénéficie à l'ensemble. Les alliances mondiales comme les BRICS incarnent cet élan de coopération. Reste à savoir si leur initiative va se consolider par une nouvelle approche financière et une économie plus équitable...

Ainsi, cette période de transition et de transformation invite chaque nation à se détacher des concepts et des schémas archaïques de domination, de rivalités ou de compétition afin de redéfinir le pouvoir et l'économie au service d'un avenir plus humaniste et plus juste pour tous. Un futur fondé sur le dialogue, l'écoute mutuelle et la coopération entre les États.

Souhaitons que ce vœu ne soit pas qu'illusoire mais le point de départ d'une avancée sociale collective, vers l'union et la vision que les nombres 2 et 11 symbolisent durant ce millénaire.

Richard Albacete et Sonia Jouini

ESPRIT FARCEUR





RÉENCODAGE DE L'ADN

un outil insoupçonné
pour transformer votre vie

L'ADN n'est pas qu'un code génétique immuable.
Il possède également une dimension énergétique, que nous pouvons
modifier. En réencodant les vibrations de l'ADN, nous pouvons alléger
le poids du passé, activer notre plein potentiel et aligner nos aspirations
avec notre essence profonde.

L'ADN, ou acide désoxyribonucléique, est le support de notre génotype, contenant l'ensemble des informations génétiques nécessaires à notre développement et à notre fonctionnement. Présent dans toutes nos cellules, il se compose de deux brins formant une double hélice. L'ADN renferme également des données liées à la mémoire de nos lignées ancestrales. Cette information est à la fois physique et énergétique.

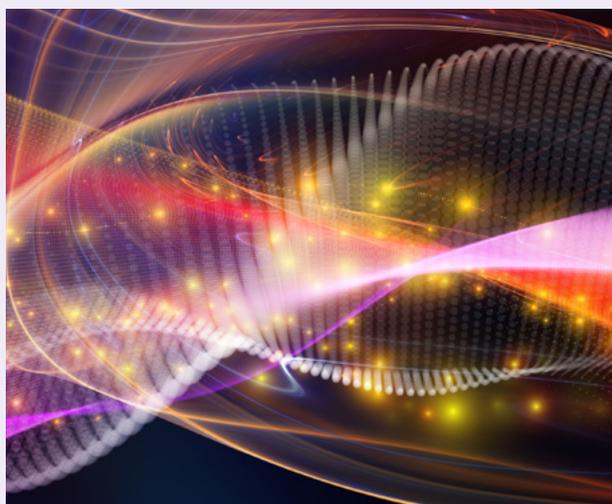
Les aspects énergétiques peuvent être modifiés, transformés et réencodés. Cela permet ainsi de nous libérer des vibrations toxiques héritées du passé tout en nous aidant à incarner le meilleur de notre lignée, en fonction de nos aspirations conscientes dans cette vie.

Non, vous n'êtes pas conditionné par votre ADN

Tous les organismes vivants sont constitués de cellules qui contiennent une double hélice d'ADN dans leur noyau. Chez un même individu, toutes les cellules partagent le même ADN, représentant son héritage et sa programmation génétique.

Les recherches en épigénétique révèlent comment notre biologie est influencée par des forces agissant sur notre séquence ADN, et examinent comment l'environnement, le mode de vie et l'histoire personnelle affectent l'expression des gènes. Ainsi, à notre héritage génétique s'ajoute une programmation influencée par divers facteurs environnementaux, tels que le climat, le cadre de vie, les émotions, le parcours personnel et les énergies cosmo-telluriques.

Les études montrent que nos émotions peuvent influencer notre ADN. Des sentiments tels que l'amour et la gratitude, tout comme la colère et l'anxiété, peuvent



modifier notre schéma ADN individuel. Historiquement, une croyance appelée « déterminisme génétique » suggérait que nos vies et nos traits étaient entièrement contrôlés par notre code génétique, créant ainsi une vision victimisante : si nos gènes dictent notre existence, nous sommes à la merci de facteurs extérieurs. Cela implique que les maladies héréditaires se transmettent inéluctablement à travers les gènes associés.

Cependant, les recherches récentes démontrent le contraire, confirmant ce que les grands maîtres yogis pratiquent depuis des siècles. Le processus de réencodage et d'activation de l'ADN, transmis par ces maîtres, vise à libérer notre ADN des mémoires et des encodages hérités qui ne sont plus bénéfiques à notre évolution.

Comment fonctionne le réencodage énergétique de l'ADN ?

Le réencodage énergétique de l'ADN repose sur trois éléments fondamentaux :

- La **lumière**, sous forme de photons, qui agit comme véhicule de l'énergie spirituelle de guérison.
- La **pensée**, associée au sentiment d'amour et de gratitude, qui permet de charger les photons d'une énergie spécifique.
- L'**intention** focalisée, agissant comme un courant, qui crée un flux directionnel pour guider les photons.

En physique, les photons sont considérés comme les unités de base de la lumière. Bien qu'ils soient dépourvus de masse, ils se déplacent comme des ondes et peuvent transférer de l'énergie à d'autres particules, à l'instar de la lumière que les plantes utilisent pour la photosynthèse.

Lorsque la lumière des photons pénètre dans le corps, elle diffuse des fréquences électromagnétiques lumineuses à toutes les molécules, qui sont ensuite stockées et utilisées par l'ADN comme un outil d'information et de communication intercellulaire.

Tout comme notre corps physique est entouré de plusieurs couches d'énergies, notre ADN est enveloppé de cinq doubles hélices invisibles, de nature énergétique, correspondant à notre ADN vibratoire, ou ADN lumière. Cette dimension de notre ADN, représentant 85 % de son intégrité, est souvent désignée sous le nom d'« ADN fantôme ».

Les six paires d'hélices de notre ADN (du plan physique au plan énergétique)

ADN physique (densifié) : il contient tout notre patrimoine héréditaire (y compris notre aspect physique) et sa programmation génétique.

ADN éthérique (émotionnel) : première paire d'ADN énergétique, correspondant au réservoir de notre sensibilité émotionnelle qui modèle notre personnalité.

ADN psychique (mental) : deuxième paire d'ADN énergétique, correspondant à notre schéma mental et à son potentiel, ainsi qu'à l'ensemble de nos dispositions et capacités psychologiques.

ADN anima (karmique) : troisième paire d'ADN énergétique, correspondant au registre des enseignements de nos différents parcours de vie. C'est aussi le registre de tous nos outils (talents) disponibles pour notre évolution. Il contient le but de notre incarnation.

ADN astral (stellaire) : quatrième paire d'ADN énergétique. C'est le creuset des influences électromagnétiques issues des étoiles et des planètes. Il enregistre les moindres variations et influences du Système solaire, et particulièrement du Soleil et de la Lune.

ADN cosmique (divin) : dernière paire d'ADN énergétique. Elle correspond à notre potentiel créateur. C'est à partir de cette fréquence que nous allons pouvoir influencer sur notre espace et devenir le co-créateur de notre réalité. C'est la clé de voûte entre l'individu et l'Univers dans son ensemble et elle contient notre essence spirituelle.

Le réencodage énergétique de l'ADN ouvre des perspectives fascinantes sur la manière dont nous pouvons influencer notre santé et notre bien-être. En intégrant la lumière, la pensée et l'intention, nous pouvons potentiellement harmoniser notre ADN, favorisant ainsi une communication intercellulaire plus efficace et une meilleure régénération des cellules.

Cette approche holistique souligne l'importance de l'énergie spirituelle et de nos émotions dans le processus de guérison. En explorant ces dimensions, nous

nous rapprochons d'une compréhension plus profonde de notre être, ouvrant la voie à des pratiques innovantes en matière de santé et de développement personnel.

En fin de compte, le réencodage de notre ADN pourrait bien être un outil puissant pour transformer notre existence et réaliser notre plein potentiel.



Régis Belamich

POUR ALLER PLUS LOIN...



Jeremy Narby, *Le serpent cosmique*, l'ADN et les origines du savoir, Grig, 1995.
Bruce Lipton, *Biologie des croyances - Comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles*, Ariane, 2016.





Adoptez la GRATITUDE ATTITUDE !

À chaque fois que nous exprimons notre reconnaissance envers quelque chose ou quelqu'un, nous faisons preuve de gratitude. Pourtant, il nous arrive de porter davantage notre attention sur ce que la vie nous retire, nous plaçant dans la nostalgie du passé. C'est dommage, car pratiquer la gratitude offre de nombreux bienfaits.

Historiquement, la gratitude se pratique dans le cadre de nombreuses religions et spiritualités et permet de se réconcilier avec la vie. Elle nous incite à apprécier ce que l'on a ; à voir le verre à moitié plein.

Mais la gratitude ne se limite pas à la sphère spirituelle : de nombreuses études ont démontré que nous devrions exprimer notre gratitude tout au long de l'année.

Les principales recherches sur la gratitude ont été menées par Robert Emmons, surnommé le « gourou de la gratitude ». Il dirige, au campus Davis de l'Université de la Californie, un projet de recherche à long terme sur la gratitude. Il a constaté que pratiquer la

gratitude avait des effets positifs sur la santé, le bien-être psychologique et les relations.

Selon le chercheur, la gratitude comporte deux facettes :

1. L'affirmation de ce qui est bon dans nos vies en général.
2. Celle-ci nous pousse ensuite à comprendre d'où proviennent ces choses positives dans notre vie.

Les études, menées auprès de plus de 1 000 participants âgés de 8 à 80 ans, ont permis au chercheur de conclure que les personnes qui cultivent une attitude de gratitude en tenant assidûment un « journal de gratitude » font état de nombreux bienfaits.

BIENFAITS PHYSIQUES	BIENFAITS PSYCHOLOGIQUES	BIENFAITS SOCIAUX
Renforcement du système immunitaire ; réduction de la fréquence des douleurs	Émotions positives accrues	Tendance accrue à vouloir aider, se montrer généreux, et à faire preuve de compassion
Diminution de la tension artérielle	Sensation d'être plus alerte, vivant et éveillé	Plus grande indulgence
Plus grand nombre d'heures de sommeil et sensation d'être frais et reposé au réveil	Optimisme et bonheur amplifiés	Réduction du sentiment de solitude et d'isolement

D'après Robert Emmons, le sentiment de gratitude augmente avec l'âge. Les neuroscientifiques estiment en effet qu'en vieillissant, l'amygdale, la région du cerveau qui module les émotions et la mémoire, devient moins active quand elle reçoit des pensées négatives, mais maintient sa réactivité aux pensées positives !

3 moyens faciles de cultiver la gratitude

La gratitude est à la fois un état de remerciement, d'amour, de bénédiction et de joie, et cet état nous permet d'activer la plus haute fréquence que notre corps peut canaliser à cet instant.

Vous pouvez cultiver la gratitude de différentes manières :

1. **Tenir un journal de gratitude** : prenez l'habitude de penser à trois choses positives qui vous inspirent de la reconnaissance chaque jour ; notez-les et expliquez brièvement pourquoi elles contribuent à votre bonheur.
2. **Écrire une note de remerciement** : c'est un art qui se perd, mais un mot de remerciement pour dire à quelqu'un pourquoi il a laissé une empreinte positive sur votre vie vous rendra heureux et enrichira vos liens avec cette personne.
3. **Prier ou méditer** : la prière est une façon traditionnelle d'exprimer sa gratitude. La méditation de pleine conscience permet de se concentrer sur une chose dont on est reconnaissant dans l'instant présent, par exemple la chaleur du soleil.

Pour manifester la gratitude, il existe différentes techniques, mais la clé est de rester sincère dans son intention, son émotion, et ne rien attendre. Juste être. La gratitude est une voie.

Activation de la gratitude

Commencez par vous remercier.

Et concentrez-vous sur l'appréciation de vos forces. Quelles sont-elles où résident-elles ?

Remerciez l'ensemble des systèmes organiques de votre corps ainsi que chacun de vos sens.

Connectez-vous à votre cœur et son centre. Activez la gratitude et ancrez-la dans ce centre.

Maintenant, tournez votre attention vers ce qui est connecté à vous en dehors de vous. Votre moi supérieur.

Envoyez-lui votre gratitude et votre appréciation à partir de l'ancre de gratitude dans votre cœur.

Prenez conscience que c'est la partie la plus élevée de votre être qui n'est pas incarnée dans votre corps.

Ensuite, pensez à une personne ayant de la gratitude pour vous. Accueillez avec joie et humilité cette énergie. Ouvrez davantage votre chakra du cœur, le Chakra Anahata.

Unissez l'ensemble du champ quantique de gratitude dont vous faites et vous avez fait l'expérience.

Tout est Uni et connecté à vous à cet instant dans l'ici et maintenant. Observez cette énergie, cet état de grâce qui se révèle à vous.

Et remerciez-vous à nouveau.

Remplacez maintenant toutes les critiques que vous vous êtes fait par l'énergie du pardon et de la gratitude. Tout devient juste à cet instant.

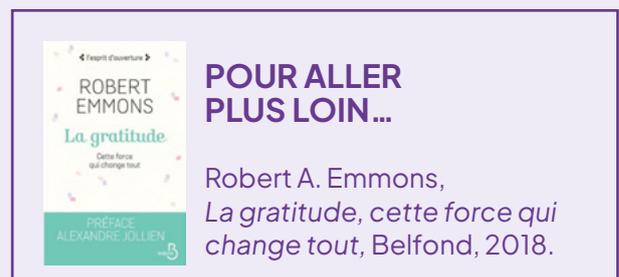
Maintenant, pratiquez la gratitude sans attente particulière. Baignez-vous dedans comme si vous vous immergiez dans un océan de gratitude.

Créez votre mantra de gratitude.

Régis Belamich



Découvrez la méditation complète en vidéo (20 minutes)



DIALOGUE AVEC MON FRÈRE DÉCÉDÉ

L'histoire étonnante de Stéphanie Crayencour

Après des années de peur obsédante de la mort, Stéphanie Crayencour voit sa phobie disparaître soudainement après le suicide de son frère. Ses expériences mystiques et ses recherches sur l'au-delà bouleversent alors définitivement sa vision de l'existence.



Actrice et comédienne belge, **Stéphanie Crayencour** a joué dans une vingtaine de longs métrages. Après le décès brutal de son frère, elle se questionne sur l'invisible et la mort et part à la rencontre de scientifiques, anthropologues et philosophes dans son podcast *La fille de Gerald*, puis dans son livre *Le Papillon d'Or*.

Je suis thanatophobe. Depuis l'enfance, j'éprouve une peur panique à l'idée de mourir ou qu'un proche meure. Cela m'obsède. Pour tenter de me rassurer, j'ai créé des rituels insensés. L'obsession du chiffre 7, les multiples vérifications répétées : le gaz, les lumières, les portes ou encore le comptage des marches d'escalier... Ce qui m'imposait de fréquents allers-retours avant de quitter la maison. Des tocs – à l'insu de mon entourage – qui tentaient de conjurer la mort...

4 avril 2018 – 19h. Un jeune homme traverse d'un pas calme et décidé le sentier d'une épaisse forêt bruxelloise. Une corde enserre une branche d'arbre et se tend.

Les pieds du jeune homme se raidissent à quelques centimètres du sol.

Au même instant, sur un plateau de tournage, je sens ma respiration s'accélérer, devenir haletante, irrégulière. Je bascule mon corps en avant pour retrouver mon souffle, sans y parvenir. Je ressens l'envie soudaine et irrésistible de mourir. Comme connectés l'un à l'autre : mon frère Max met fin à ses jours et moi, à des centaines de kilomètres, je suffoque.

À partir de là, mes peurs disparaissent soudainement. Mes tocs ne sont plus qu'un lointain souvenir. Je commence à vivre des expériences étonnantes – voire impossibles pour une jeune femme rationnelle : mon frère est près de moi, il me remplit de son amour, m'envoie des visions, me visite en rêves qui semblent aussi tangibles que réels. Une sorte de dialogue s'instaure, ponctué de messages, d'apparitions, de signes forts, de synchronicités, de percées dans d'autres réalités...

Dès lors, je suis décidée à trouver des explications à ces ressentis et phénomènes que je vis de manière si palpable.

S'enchaînent alors des questionnements en cascade, des recherches sur la mort et l'au-delà, qui me plongent dans d'innombrables nuits blanches à lire, relire et tenter de faire des liens entre différentes approches. Assoiffée d'explications, je décide de partir à la rencontre de chercheurs et scientifiques inspirés, à la pointe de l'investigation concernant l'invisible et l'au-delà.

En premier lieu, c'est la physique quantique qui m'a permis de comprendre certaines de mes expériences. Elles remettent en cause les notions de temps et d'espace.

Je me suis ensuite tournée vers l'Égypte ancienne, berceau des savoirs ésotériques qui passionnaient Max. J'y découvre que la mort est clairement considérée comme le passage d'une dimension à une autre, du visible à l'invisible. C'est pourquoi les rites funéraires y étaient si importants.

Dans cette continuité, c'est l'alchimie qui m'a appelée : à la fois philosophie, science et quête de lumière, elle ambitionne de percer les secrets de la nature afin d'accéder à la Connaissance.

Mais comment peut-on avoir accès à d'autres dimensions ? Par l'exploration des états modifiés de conscience (rêves, visions, trances, médiumnité...). Notre culture occidentale a favorisé la pensée cartésienne et analytique. Pourtant, j'ai pressenti que ces états permettaient d'explorer d'autres mondes et d'acquérir des facultés inattendues comme la prémonition ou le pouvoir de guérison. En outre, ces états peuvent nous libérer de la peur de la mort.

À partir de là, les portes de ma conscience se sont ouvertes sur des univers et des savoirs méconnus. Une aventure qui remettra en cause toutes mes croyances, mes convictions et mes perceptions de la réalité. Et il me fallait en témoigner.

Je suis très chanceuse d'avoir pu rencontrer tous ces pionniers, chacun dans leur domaine. J'ai d'abord réalisé une série de podcasts « La Fille de Gérald », puis l'idée d'écrire ce livre m'est venue comme une évidence. Loin d'être une apologie de la mort, « Le Papillon d'Or » est un incroyable hymne à la vie.

Il retrace mes rencontres avec Jean-Yves Leloup, Stéphane Allix, Jocelin Morisson, Jeanne Ayache, Véronique Brousse, Denis Marquet, Catherine Henry Plessier, Jean Thoby, Didier van Cauwelaert, Patrice Van Eersel, Philippe Guillemant, Jacques Mabit, Ilios Kotsou, Guibert Del Marmol, Thierry Janssen, Florence Quentin, Michel Nachez, Pierre Yonas, Jean-Philippe de Tonnac, Pierre-Yves Albrecht, Eric Dudoit, Olivier Chambon, Luci Bigé...

Stéphanie Crayencour





Mantra de la PRÉSENCE SUPÉRIEURE

Le concept spirituel de la présence supérieure peut être décrit comme une force ou une conscience transcendante qui dépasse les limitations humaines. Cette présence est souvent perçue comme une source de guidance, de sagesse et d'amour inconditionnel. On la visualise souvent comme un soleil d'énergie pure au-dessus de soi.

Comment ressent-on la présence supérieure ?

La présence supérieure est souvent associée à une connexion avec le divin ou à la source universelle.

Beaucoup peuvent ressentir cette présence comme une voix intérieure ou une intuition qui les guide.

La présence supérieure est également perçue comme une source de paix intérieure, car elle représente l'aspect le plus pur de notre essence individuelle, sous la forme d'un corps de lumière au-delà de notre corps physique.

L'expérience de cette présence peut mener à un éveil spirituel, et nous amener à nous sentir davantage connecté à nous-même, aux autres et à l'univers.

Comme ce concept est présent dans de nombreuses traditions spirituelles, il transcende les frontières religieuses. Chacune de ces traditions interprète cette présence à sa manière, et donne un sens plus profond à la vie de chaque personne.

Mantra d'activation à notre présence supérieure

Voici un puissant mantra qui vous aidera à activer votre présence supérieure. Répétez-le chaque jour au moins trois fois d'affilée pendant un mois minimum, afin de bénéficier de bienfaits durables :

*« Présence supérieure, essence
de mon être, mon corps est ta maison.*

*Vis en moi, prends possession de cet espace
qui est tien pour faire rayonner ta lumière, ici
en moi, et dans mon monde à travers moi.*

*Je suis la lumière de ma présence supérieure
en moi et autour de moi. »*

Régis Belamich



**POUR ALLER
PLUS LOIN...**

Dr Nida Chenagtsang,
*Mantrathérapie : Découvrez
les pouvoirs thérapeutiques
des mantras, Lotus et l'éléphant, 2024.*



Météo cosmique

JANVIER ET FÉVRIER 2025

Métamorphose

Le 13 janvier, mettez-vous au sport !

La première pleine lune de l'année aura lieu le 13 janvier à 23h26 (heure de Paris), sous le signe du cancer.

On l'appelle la pleine lune du loup car c'est à cette période que les hurlements des loups se faisaient le plus entendre selon les Amérindiens. Notez que ce comportement permet aux loups de marquer le territoire de leur meute et de localiser les autres membres pour coordonner la chasse collective.

Cette pleine lune sera sous le signe du renouveau et du commencement. Elle vient nous rappeler les obstacles à surmonter au cœur de l'hiver et de l'obscurité : le besoin d'endurance et d'énergie pour survivre. Mais on dit également que la pleine lune du loup attire la chance, la guérison et le renouveau de la créativité.

C'est aussi le bon moment pour prendre soin de vous et pratiquer des activités sportives, sans oublier de poser vos limites pour maintenir votre équilibre et votre espace de paix.

Vous pouvez utiliser l'énergie de cette pleine lune pour vous débarrasser des émotions négatives qui vous empoisonnent et travailler pour la libération de vos blessures. Profitez-en pour pardonner aux autres et prendre de la hauteur sur vos blocages émotionnels. Nourrissez aussi vos rêves et vos projets personnels avec des intentions positives que vous pouvez formuler à haute voix.

Attention aux drames émotionnels à la maison !

La pleine lune en Cancer a tendance à exacerber les émotions, au risque de dramatiser certaines situations. Les émotions et la sensibilité seront plus fortes, particulièrement dans le foyer et dans les relations intimes. C'est le bon moment pour conscientiser les éventuelles tensions, comprendre vos émotions les plus profondes, tisser des liens familiaux et passer du temps avec vos proches.

De nouveaux projets en équipe ? Attendez le 29 janvier !

La nouvelle lune en Verseau du 29 janvier (13h35) est une opportunité intéressante pour innover et porter un regard positif sur l'avenir. C'est le moment idéal pour poser les bases de votre liberté et prendre conscience de ce qui vous rend dépendant.

Les énergies seront favorables pour vous regrouper, travailler en équipe ou même former de nouveaux groupes. Il est temps de sortir des sentiers battus, d'ouvrir votre esprit, d'explorer de nouvelles idées et de découvrir de nouveaux points de vue. Identifiez vos croyances limitantes et allez de l'avant : l'énergie de

cette phase lunaire vous pousse à vous libérer de ce qui ne fonctionne plus chez vous, les anciens schémas périmés pour votre évolution.

C'est également le moment de vous lancer dans des nouveaux apprentissages, ou encore de vous impliquer dans des œuvres caritatives. Prenez contact avec des groupes qui partagent vos idées et collaborez à des projets collectifs. Soyez ouvert au renouveau et aux belles surprises du hasard, accueillez l'inattendu comme une opportunité d'éveil et d'évolution !

Veillez toutefois à garder en ligne de mire vos valeurs profondes et ce qui nourrit vos aspirations. Ainsi, votre avenir bénéficiera de ces énergies. Profitez de ce moment pour faire germer vos projets en y apportant la puissance de votre légitimité et votre capacité à évoluer.

Oubliez la St-Valentin : le jour le plus important pour votre couple est... le 12 février

La pleine lune du 12 février (14h53) est surnommée « pleine lune de neige », car ce mois est connu pour ses tempêtes de neige intenses, recouvrant le paysage d'un joli manteau blanc.

La pleine lune de février a lieu en signe du Lion. Ses champs d'action sont particuliers liés au foyer et à la famille. En effet, c'est une période de l'année où l'on passe beaucoup de temps chez soi. Prenez le temps de définir vos idéaux personnels et apprenez à les distinguer des projections que les autres font sur vous. Plongez dans ce travail introspectif, tout en posant clairement des limites à vos relations, aussi bien au niveau intime que professionnel.

On associe cette pleine lune à la paix, au calme mais aussi au réveil des pouvoirs psychiques. C'est un moment propice à la méditation. On dit que cette pleine lune fera vibrer le cœur de celui qui sera connecté à lui-même. Les relations déséquilibrées, les incompatibilités seront criantes et vous pourrez ainsi plus facilement réévaluer et ajuster vos liens aux autres.

Mais cette pleine lune générera aussi de l'enthousiasme. Elle vous met en connexion avec votre intuition, pour installer plus d'assurance dans votre vie. C'est le moment de donner de l'ampleur à vos projets.

Avec un peu de discipline, vous pourrez éviter les éventuels obstacles sur votre route et redonner un bel élan à l'énergie du couple et des partenariats, vous engager plus

profondément ou attirer de nouvelles rencontres. Cette période vous sera bénéfique à condition de rester centré.

L'univers vous enverra (peut-être) un signe le 28 février

La nouvelle lune du 28 février (1h44) sera à cheval entre la nuit du 27 et du 28. Cette nouvelle lune en Poisson exacerbera vos émotions d'une manière positive. C'est le moment idéal pour travailler les caractéristiques individuelles de chacun des 7 chakras majeurs. Elle établira un climat parfait pour des moments d'intimité et de romantisme. L'important, c'est de ne pas fuir les émotions et sensations qui se manifestent : acceptez vos états de vulnérabilité pour mieux les intégrer. Soyez attentif aux signes que l'univers vous envoie sur votre route, pour vous guider comme un GPS : rêves, rencontres inattendues, messages subtils de votre inconscient...

Évènements célestes majeur !

Notez bien ces deux dates : le 21 janvier et le 28 février 2025... car elles marqueront l'humanité !

En effet un évènement extrêmement rare se produira deux fois à un mois d'intervalle : toutes les planètes du système solaire seront alignées et visibles dans le ciel nocturne.

Cela marque un changement dans l'énergie du monde et apporte de nouvelles opportunités de croissance et de changement. Les alignements et les transits planétaires sont importants en astrologie. Ils nous aident à nous comprendre nous-mêmes et à comprendre le monde qui nous entoure.

Un premier alignement spectaculaire de 6 planètes (Mars, Jupiter, Uranus, Neptune, Vénus et Saturne) aura lieu le 21 janvier, suivi par un autre alignement encore plus spectaculaire de 7 planètes (Saturne, Mercure, Neptune, Vénus, Uranus, Jupiter et Mars) le 28 février 2025. Cela peut entraîner des aspects contradictoires en astrologie, mais ce qui est sûr, c'est que cela va booster votre créativité, intuition, empathie et spiritualité grâce à la nouvelle lune en Poisson. Cela présage de grandes transformations à venir !

Régis Belamich

ON A LU POUR VOUS...

À l'occasion de ce quatrième numéro de *Métamorphose*, nous avons sélectionné pour vous quatre ouvrages qui nous ont marqués.

Mantras sacrés, rêves lucides, TDAH... les diverses thématiques de cette sélection vous donnent des outils pour mieux vous connaître et vous guident vers l'épanouissement.



Mantras Sacrés

Lilou Macé

Avec le coffret *Mantras Sacrés – Guérison*, Lilou Macé vous invite à un voyage intérieur guidé par la puissance ancestrale des mantras tibétains. Ce coffret, fruit d'une collaboration avec le moine tibétain Tenzin Penpa, offre une expérience originale pour ceux qui cherchent à harmoniser corps, âme et esprit.

Le coffret se compose de 50 cartes, chacune représentant un mantra spécifique, calligraphié et béni par Tenzin Penpa. Chaque carte est aussi associée à un enregistrement audio (grâce à un QR code à scanner) où le mantra est récité 108 fois, permettant de profiter aussi de la vibration sonore du mantra selon la thématique abordée. Vous trouverez par exemple un mantra pour dépasser les blocages, un autre pour éloigner les relations toxiques, ou encore un consacré à la longévité. Il vous suffira alors de piocher la carte qui correspond à votre besoin et de profiter de ses bienfaits (que ce soit en portant la carte sur vous, en regardant la calligraphie, ou encore en écoutant la piste audio). J'ai été particulièrement impressionné par la puissance des récitations de Tenzin Penpa.

Éditions Flammarion, septembre 2024.



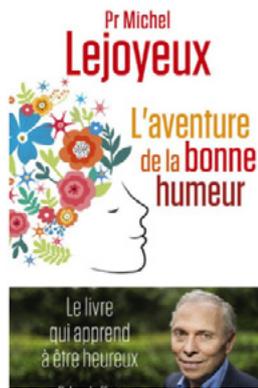
TDAH et alors ?

Catherine Testa

Vous manquez de concentration ? Votre entourage a du mal à vous suivre ? Vous avez tendance à procrastiner ? Vous êtes parfois trop émotif ? Souffrez-vous d'un TDAH sans le savoir ? L'ouvrage *TDAH, et alors ? – Comprendre son trouble de l'attention peut tout changer !*, vous permet d'en savoir plus sur le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH). Diagnostiquée à l'âge de 35 ans, Catherine Testa partage son parcours avec authenticité, permettant au lecteur concerné de se reconnaître dans ses expériences et de trouver des clés pour mieux vivre avec ce trouble.

C'est une vraie bouffée d'oxygène pour ceux qui se sentent souvent incompris ou isolés en raison de leur TDAH. Catherine Testa aborde sans détour les défis quotidiens liés à ce trouble : difficultés de concentration, hypersensibilité, impulsivité, désorganisation et tendance à la procrastination. Mais loin de se limiter à un simple constat, elle propose une multitude d'outils pratiques pour transformer ces défis en atouts. Elle démontre ainsi qu'il est possible de réussir professionnellement et personnellement avec un TDAH grâce à des stratégies adaptées.

Éditions Michel Lafon, septembre 2024.



L'aventure de la bonne humeur

Pr Michel Lejoyeux

Dans *L'Aventure de la bonne humeur*, le Pr Michel Lejoyeux nous entraîne dans une aventure captivante au cœur des émotions humaines, mêlant récit romanesque et conseils pratiques pour cultiver une joie de vivre authentique.

L'histoire suit Maria Gary, une pianiste talentueuse dont la passion pour la musique s'éteint progressivement, laissant place à une morosité pesante. Déterminée à retrouver sa vitalité, elle consulte divers spécialistes aux méthodes singulières : un "émotologue" adepte de la magie, un bibliothérapeute parcourant la ville dans son camion jaune, et une cheffe cuisinière qui combat la tristesse par la gourmandise. À travers ces rencontres, Michel Lejoyeux partage des expériences concrètes et des exercices simples à intégrer dans notre quotidien pour favoriser une humeur positive durable. La force de ce livre, c'est qu'il transforme des concepts scientifiques ou philosophiques en récits accessibles et pratiques. Michel Lejoyeux réussit le pari de nous faire sourire tout en nous instruisant.

Éditions Robert Laffont, novembre 2024.



Rêves lucides, vie lucide

Norma et Nisha Burton

Dans le coffret *Rêves lucides, vie lucide*, Norma et Nisha Burton vous proposent un outil précieux pour développer votre conscience à travers le rêve lucide. Ce luxueux coffret comprend 44 cartes magnifiquement illustrées, accompagnées d'un livre en couleurs de 200 pages. Cet ensemble est un outil précieux, de nuit comme de jour : il vous initiera peu à peu au rêve lucide, c'est-à-dire à la capacité à contrôler vos rêves, mais il vous aidera aussi à trouver des réponses aux questionnements de votre vie quotidienne. Que vous soyez un rêveur expérimenté ou que vous commenciez tout juste votre initiation, cet oracle vous fera vivre des expériences fantastiques.

En tant que guide pour naviguer à travers les rêves et le monde onirique, *Rêves lucides, vie lucide* s'appuie sur des années de recherches approfondies menées par deux spécialistes reconnues du rêve lucide et de la psychologie. Une ressource inestimable pour ceux qui cherchent à approfondir leur connexion avec leur monde onirique et à explorer les profondeurs de leur conscience.

Éditions Eyrolles, octobre 2024.

LA RADIO DE RÉGIS

Sélection de musiques et de sons qui font du bien



Daiqing Tana :
Ongmanibamais



Résonance Schumann
7,83 Hz,
Fréquence de Guérison Puissante



Upasana, the beginning is the end
Mooji Music - Sam Garrett



Histoire de sagesse urbaine

Deborah est en retard. Elle doit rejoindre la gare centrale de New-York après une réunion pour le développement du marketing digital d'une startup américaine.

Deborah est toujours en train de courir vers son prochain rendez-vous. Même si elle a d'excellentes compétences professionnelles, son rapport à la gestion du temps est plutôt chaotique. Comme à son habitude, Deborah essaie tant bien que mal d'étirer le temps entre chaque rendez-vous.

Il ne lui reste ainsi plus que 20 minutes pour attraper son train qui doit la conduire dans le Connecticut. Elle réussit à attraper un taxi en moins d'une minute. À peine la porte fermée, elle demande au chauffeur de foncer vers la gare centrale en lui précisant qu'il sera généreusement récompensé par un pourboire. « Très bien, Madame », répond le chauffeur avec un fort accent polonais.

Soudain, une voiture stationnée sur une place s'engage sur la route sans regarder, au moment où arrive à vive allure le taxi de Deborah. À cet instant, Deborah voit l'inévitable collision entre son taxi et cette voiture imprudente. Mais grâce à la dextérité du chauffeur de taxi, la voiture s'arrête à quelques millimètres de l'autre. Et là, Deborah assiste à une scène incompréhensible : son chauffeur sort et demande à l'autre conducteur si tout va bien, et le salue poliment avant de remonter dans le taxi.

Deborah, furieuse, s'exclame : « Mais qu'est-ce que vous faites ! c'est un imbécile, il aurait pu nous blesser et vous, vous lui demandez si tout va bien ? Il fallait lui crier dessus pour son imprudence et son manque de respect ! »

Le taxi reprend la route et le chauffeur répond à Deborah : « Madame, vous savez, si j'avais disputé ce chauffard, il serait devenu agressif, et il aurait déversé toutes ses colères et frustrations sur moi. Et moi, ce soir, je serais rentré chez moi frustré, et j'aurais déversé mes frustrations en retour à ma femme et à ma fille. Je ne veux pas être une poubelle d'énergie émotionnelle ! La ville est remplie de personnes qui cherchent d'autres personnes pour déverser leurs poubelles énergétiques. Et il y a d'autres personnes qui, sans le savoir, servent de camion poubelle, car on leur déverse toute la journée des débris d'émotions négatives. Et moi, Madame, je ne veux pas être ce camion poubelle. Je préfère accompagner mes clients en toute sérénité. »

Depuis ce jour, Deborah a compris la leçon. Elle adopte désormais l'attitude urbaine nécessaire pour ne pas vivre le syndrome du camion poubelle.

MÉTAMORPHOSE

De la conscience au sacré

Bimestriel. **Directrice de la publication** : Carole Levy. **Directeur de la rédaction** : Florent Cavalier. **Rédacteur en chef** : Régis Belamich.

Édition : Samira Leroux, Caroline Roussel, Florent Cavalier. **Imprimé en France par** : Corlet Roto 53300 Ambrières-les-Vallées.

Dépôt légal : à parution, 59 euros. **Adresse** : PureSanté Éditions SA, Place Saint-François 12B, Service client PureSanté Éditions CS 90006-59718 Lille CEDEX 9, France.

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc.), ils peuvent ne plus être valables.

Crédits photos : **DR. Shutterstock** / red-feniks - Maryia Kuprevich - agsandrew - OLaLa Merkel - Billion Photos - STEPHANE ELFFORDY - traXX - fizkes - Lucky Business - Lillusion - KieferPix - Natali_Mis - agsandrew - zef art - Intueri - Lightspring - Lomb - Triff - PeopleImages.com - Yuri A - BongkarnGraphic - **Shutterstock AI Generator**

Visuels AI : **DALL-E** (2024) /

11-2715.19.12 - A highly detailed and artistic visualization of a DNA strand glowing with radiant light, composed of shimmering luminescent threads in vibrant hues of...
12-0216.46.16 - A mystical illustration focusing on the pyramids of Giza under a starry night sky. The pyramids radiate golden light, with energy beams connecting the...
11-2714.55.21 - An enchanting tropical rainforest scene in a highly realistic style, featuring a narrow earthy path winding through dense, vibrant vegetation. The pat...
12-0216.39.58 - A high-definition A4 portrait illustration depicting the concept of telekinesis. The artwork features a person with glowing hands and an intense gaze...
11-2715.06.13 - A high-definition A4 portrait illustration inspired by the concept of 'the language of birds,' blending mystical and artistic themes. The image featur...
11-2713.54.38 - An ethereal and mystical depiction of an out-of-body experience in a fantastical yet realistic artistic style. The scene shows a person lying on a bed...
11-2813.43.30 - An ethereal and mystical artwork depicting the duality between the physical and astral realms. The left side portrays a serene earthly environment wit...