



# Sommaire

Qui suis-je ? .....8

## **I. INTRODUCTION À LA MÉDIUMNITÉ**

Nous sommes tous médiums ..... 11

Que va vous apporter ce livre ? ..... 12

- ♦ *Préparer le corps et l'esprit à la médiumnité* ..... 13
- ♦ *Créer un climat de sécurité* ..... 13
- ♦ *Alignement et nettoyage des chakras* ..... 14
- ♦ *Faites vos premiers pas dans la médiumnité* ..... 14
- ♦ *Des exercices pratiques de relaxation* ..... 15

## **2. L'INDISPENSABLE CONNAISSANCE DE SOI**

Se libérer des freins pour développer ses capacités ..... 19

- ♦ *Reconnaître et accepter ses freins* ..... 19
- ♦ *Quels sont les freins au développement de votre médiumnité ?* .... 20
- ♦ *Quel est le regard de votre famille sur la médiumnité ?* ..... 22
- ♦ *Faites le point sur vos capacités médiumniques* ..... 23

Les âmes et les familles d'âmes ..... 23

- ♦ *Qu'est-ce que l'âme ?* ..... 23
- ♦ *Les familles d'âmes* ..... 24

La réincarnation ..... 27

- ♦ *Les vies antérieures* ..... 28
- ♦ *Quand a lieu la réincarnation ?* ..... 29
- ♦ *l'Exploration des vies antérieures* ..... 30
- ♦ *Le karma* ..... 32

La mission de vie ..... 33

## **3. DÉCOUVRIR LES PLANS SUBTILS**

L'écoute de soi et du monde ..... 42

- ♦ *De nouveaux langages axés sur le sensoriel* ..... 43
- ♦ *Méditation : quatre variantes* ..... 44

L'enracinement ..... 52

- ♦ *Un ancrage nécessaire* ..... 52
- ♦ *Travailler son enracinement* ..... 52
- ♦ *Solliciter l'aide de la Terre mère Gaïa* ..... 56

Renouez avec votre créativité ..... 58

- ♦ *L'intérêt d'être créatif* ..... 58
- ♦ *Un lien vers notre Moi intérieur* ..... 59
- ♦ *Les blocages et les doutes* ..... 59
- ♦ *Les mauvaises habitudes* ..... 59
- ♦ *L'environnement* ..... 60
- ♦ *Développer sa créativité* ..... 60

La bulle de protection ..... 62

- ♦ *Une question de sécurité* ..... 62
- ♦ *Créer une bulle de protection* ..... 64

Corps physique et corps subtils ..... 65

- ♦ *Le corps physique* ..... 66
- ♦ *Le corps éthérique* ..... 66
- ♦ *Le corps astral et émotionnel* ..... 66
- ♦ *Le corps mental inférieur et supérieur* ..... 68
- ♦ *Le corps causal* ..... 68
- ♦ *Le corps bouddhique* ..... 68
- ♦ *Le corps céleste, divin et spirituel* ..... 69

## **4. NETTOYAGE ET OUVERTURE**

Les chakras, centres énergétiques ..... 71

- ♦ *Qu'est-ce qu'un chakra ?* ..... 71
- ♦ *Le nettoyage des chakras* ..... 71

Le canal de lumière .....	88
♦ <i>Votre canal de prédilection</i> .....	88
♦ <i>Ouvrir votre canal de lumière</i> .....	89
Ouvrir le chakra du cœur .....	91
♦ <i>Point d'équilibre</i> .....	91
♦ <i>Un canal essentiel</i> .....	92
Ouvrir le chakradu troisième œil .....	95
♦ <i>À chacun ses capacités</i> .....	95

## **5. À LA RENCONTRE DES FORCES INVISIBLES**

Anges et archanges .....	100
♦ <i>La hiérarchie céleste</i> .....	100
♦ <i>L'ange gardien</i> .....	101
♦ <i>Invoquer les archanges</i> .....	102
♦ <i>Invoquer les anges</i> .....	103
Les guides spirituels .....	106
♦ <i>Qu'est-ce qu'un guide ?</i> .....	106
♦ <i>Rencontrer son guide spirituel</i> .....	107
Contact avec les défunts.....	117
♦ <i>Les moyens de prise de contact</i> .....	117
♦ <i>Rencontrer un défunt</i> .....	120
Les entités.....	127
♦ <i>Un sujet tabou</i> .....	127
♦ <i>Les différentes entités</i> .....	127
♦ <i>Le passage d'âme</i> .....	128
Chamanisme, animal-pouvoir et voyage divinatoire .....	132
♦ <i>Les trois mondes</i> .....	132
♦ <i>Rencontrer son animal-pouvoir</i> .....	132
♦ <i>Comment être sûr ?</i> .....	134
♦ <i>Voyage chamanique divinatoire</i> .....	135

## **6. SAVOIR SE PROTÉGER**

Les pierres .....	141
♦ <i>Choisir sa pierre</i> .....	143
♦ <i>Nettoyer ses pierres</i> .....	144
L'encens .....	146
♦ <i>Brûler de l'encens</i> .....	146
♦ <i>Quel encens utiliser ?</i> .....	147
Nettoyer et purifier des lieux .....	148

## **7. SUPPORTS & MÉTHODES**

Le pendule .....	151
♦ <i>Un peu d'histoire</i> .....	151
♦ <i>Comment ça marche ?</i> .....	152
♦ <i>Déterminer sa convention mentale</i> .....	154
♦ <i>Pour une bonne pratique du pendule</i> .....	157
♦ <i>Quel pendule choisir ?</i> .....	157
♦ <i>Contacter son guide</i> .....	158
♦ <i>Communiquer avec les êtres de la nature et les entités</i> .....	159
♦ <i>Libérer ses lignées transgénérationnelles et ses vies antérieures</i> ..	161
Les cartes et les oracles .....	163
Voyage astral et rêve lucide.....	165
♦ <i>Quelle différence ?</i> .....	165
♦ <i>L'importance de l'intention</i> .....	166
Les autres moyens de contact .....	167
♦ <i>La table ouija</i> .....	167
♦ <i>L'écriture automatique</i> .....	168
♦ <i>La transcommunication instrumentale</i> .....	169
Conclusion.....	173
À propos .....	174

## À vous de jouer !

### EXERCICE 1 - AU CONTACT DE LA TERRE

1. Installez-vous au sol en tailleur, les fessiers bien à plat, les jambes croisées, sans exercer de pression sur vos pieds. Si vous n'êtes pas très souple, inutile de forcer sur vos articulations, respectez votre limite. Le plus important est de vous sentir à l'aise, sans éprouver le moindre inconfort ou une forme de gêne. En répétant cet exercice, votre corps deviendra de plus en plus flexible et souple pour bien ancrer vos jambes sur le sol.
2. Restez détendu et laissez-vous aller. Fermez les yeux et prenez conscience des sensations dans votre corps. Plongez-vous dans la pleine conscience et concentrez votre esprit sur les points en contact avec le sol. Cela peut prendre plusieurs minutes ou plusieurs séances avant d'entrer en contact avec le sol, la matière, celle qui vous apporte plus de sécurité.
3. Pour créer un enracinement profond et solide, il est important de visualiser la force qui se trouve au-dessous de vous, celle qui est portée par la Terre mère, Gaïa. Avant de passer à l'étape suivante, n'hésitez pas à passer du temps sur cette visualisation afin de ressentir cette énergie terrestre protectrice.
4. Une fois connecté à cette énergie, vous pouvez imaginer des racines nées de votre colonne vertébrale, des racines solides et à votre image. Elles s'enfoncent dans le sol, lentement et de plus en plus profondément.
5. Il est possible d'allier cette visualisation à des ressentis et des sensations perceptibles, comme des frissons par exemple, ou un flux énergétique.



### EXERCICE 2 - ENRACINÉ COMME UN CHÊNE

1. Installez-vous dans une position assise, de sorte que vos pieds touchent le sol, ou debout. Prenez 3 à 4 respirations plus profondes, et à chaque expiration, laissez vos muscles se relâcher un peu plus.
2. Les yeux fermés (ou plissés si vous perdez l'équilibre dans la position debout), imaginez des racines qui sortent de la plante de vos pieds, exactement comme les racines d'un arbre.
3. Elles traversent ensuite les premières couches du sol, puis les roches et, si vous le souhaitez, elles peuvent rejoindre le noyau de la Terre.
4. À chaque inspiration, vous imaginez que cette énergie remonte dans le sol puis la plante de vos pieds.
5. Réalisez cet exercice pendant 5 minutes.

Cette expérience peut également être réalisée debout, les pieds bien à plat sur le sol. Dans ce cas de figure, les racines sortent de vos pieds et viennent s'enfoncer dans le sol, dans les endroits les plus profonds de la Terre. Peu importe la position que vous adoptez, ces racines peuvent se nicher jusqu'au centre de la Terre.

## ◆ LE CORPS PHYSIQUE

Le corps physique est au centre de tout. Au moment de la naissance, il reçoit la nouvelle âme incarnée. C'est un véhicule. Il vit et évolue sur le plan terrestre, se heurte donc à tous les effets terrestres, comme les souffrances physiques, la maladie, les problèmes psychiques... Le corps physique est entouré de très près par le corps éthérique.

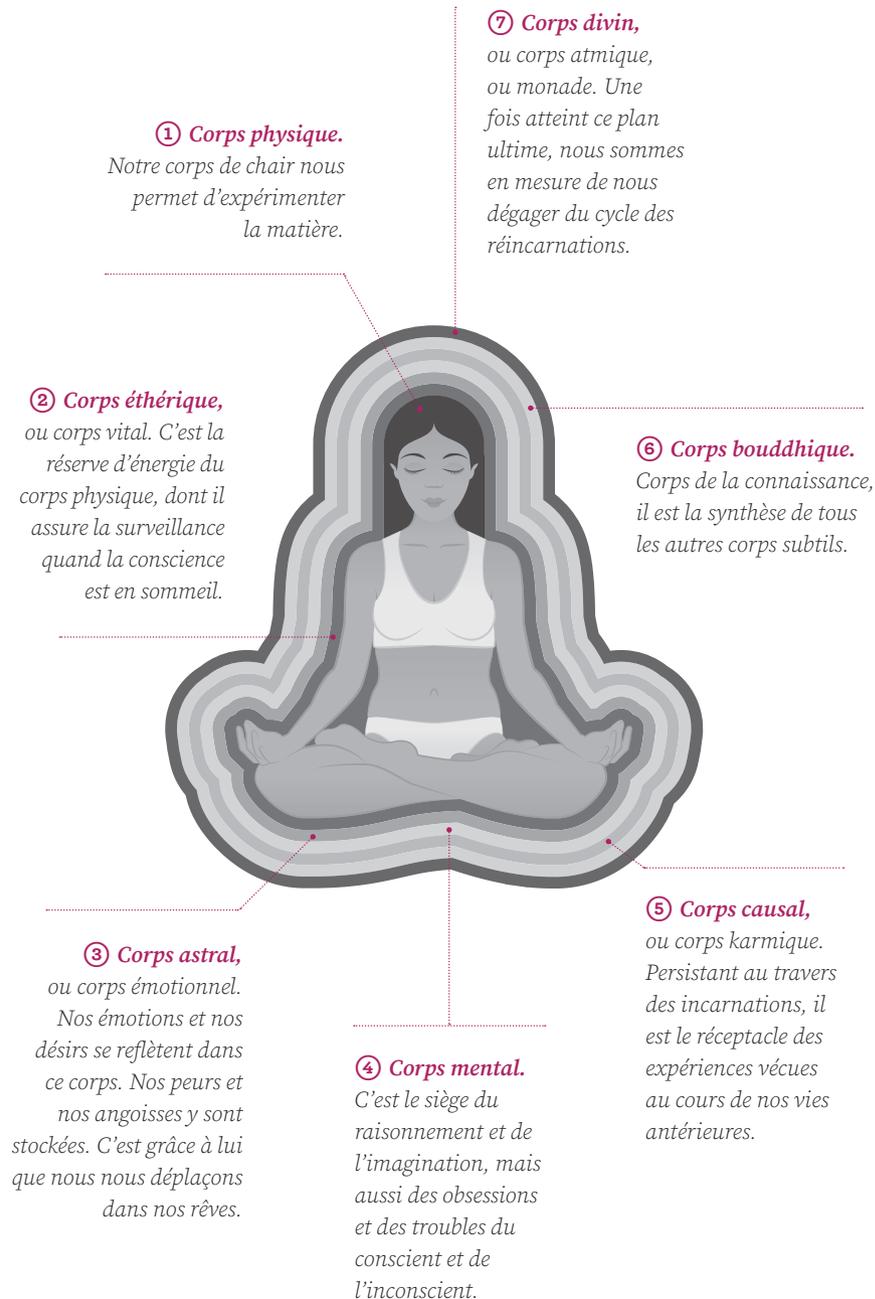
## ◆ LE CORPS ÉTHÉRIQUE

Le corps éthérique est également connu sous le nom de corps vital. C'est la première couche subtile qui est très proche du corps physique, elle est semi-matérielle. Elle épouse parfaitement la forme du corps physique, et son énergie peut déborder. Très souvent, le corps éthérique peut être perçu à travers les mains, dans le cas du magnétisme par exemple. C'est dans ce corps subtil que l'on peut retrouver des canaux d'énergies pouvant être redistribués à travers le corps ou chez autrui.

C'est une notion intéressante, puisque beaucoup de magnétiseurs sont également des médiums. Bien que cela ne soit pas une généralité, nous pouvons facilement constater que les magnétiseurs peuvent percevoir et palper le corps éthérique à cinq ou dix centimètres du corps physique. Par ailleurs, le corps éthérique est également une zone naturellement stratégique pour identifier les problématiques du corps physique et ses déséquilibres.

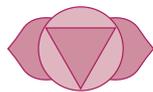
## ◆ LE CORPS ASTRAL ET ÉMOTIONNEL

Relié au chakra du plexus solaire, le corps astral contient toutes nos émotions, nos passions, nos désirs ainsi que nos humeurs. Je considère le plexus solaire comme une véritable centrale nucléaire qui concentre tous nos états d'âme. C'est un corps subtil qui est en constante transformation au gré de nos émotions, et c'est grâce à lui que nous voyageons dans nos rêves et sur des plans astraux.



# CHAKRA DU TROISIÈME ŒIL

AJNA



- ◆ COULEUR : indigo
- ◆ ÉLÉMENT : lumière 
- ◆ PLANÈTE : Jupiter 
- ◆ CORPS ÉNERGÉTIQUE : corps bouddhique
- ◆ MESSAGE : « Je vois »

Situé à la base du front, entre les deux sourcils, Ajna régit nos facultés mentales et cognitives, nous aide à « y voir clair », à discerner le bien du mal, la vérité du mensonge. Ce sixième chakra est représenté par un lotus à deux pétales avec un cercle blanc.

## SUR LE PLAN PHYSIQUE

Il est lié aux yeux, au nez, aux sinus et au visage dans son ensemble. Il est également en relation avec le système nerveux central et les cervicales 1, 2, 3 et 4.

## ÉNERGIE CRÉATRICE

Ouverture au raisonnement et à la spiritualité, mise en relation de nos croyances avec nos actions : Ajna régit notre capacité à percevoir

les choses de l'intérieur, la vision du destin et son acceptation, essentielles pour développer des capacités médiumniques.

## EN CAS DE PERTURBATION

Ajna est perturbé dans les cas de problèmes de vision, de rhinites, de migraines, d'otite, de troubles de la mémoire ou de l'élocution en lien avec le chakra de la gorge. Si ce point énergétique est bloqué, certaines perceptions vous seront fermées : la capacité de voir les vies actuelles et les vies passées, d'avoir des flashes, des visions, etc.

## ACTIVEZ LE CHAKRA AJNA

Ce chakra vous pousse à vous interroger et à porter votre réflexion sur des fondamentaux existentiels comme : « Quelle est ma mission de vie ? » Il englobe les choses que vous maîtrisez et la pleine conscience que vous ne savez pas tout. Clarifiez votre esprit et détachez votre savoir de l'ego, afin d'entrer dans la clarté.

- ◆ **Ouverture du chakra** : laissez votre flux de pensées sélectionner l'image la plus agréable, visualisez-la avec plus de précision et concentrez-vous sur elle. Ressentez chaque émotion et laissez-la vous envahir.
- ◆ **Huiles essentielles** : bois de santal, lavande, sauge.
- ◆ **Encens, parfum** : eucalyptus, lavande, lys.
- ◆ **Mudra & mantra** : AUM



## CHAMANISME, ANIMAL-POUVOIR ET VOYAGE DIVINATOIRE

Le chaman, ou le praticien en chamanisme, entre en contact avec le monde des esprits. Lorsque le mot « esprit » est évoqué, il englobe les esprits de la nature, des animaux, des plantes, ainsi que tous les éléments vivants qui nous entourent.

### ◆ LES TROIS MONDES

Pour développer des capacités médiumniques par le canal du chamanisme, il faut rencontrer son animal-pouvoir, aussi appelé allié, ou animal totem selon les pratiques. Pour cela, il est nécessaire de se rendre dans le monde d'en bas pour le retrouver. D'une manière très simplifiée :

– **Le monde d'en bas** est le monde où vit votre animal-pouvoir, ainsi que de nombreux alliés et enseignants (plantes, pierres, médecine chamanique...).

– **Le monde du milieu** est celui dans lequel nous vivons notre incarnation. Il est possible, en transe chamanique, de le visiter.

– **Le monde d'en haut** est le siège des hautes sphères spirituelles. On y accède pour résoudre des questions autres que matérielles.

Le chaman voyage au son du tambour, parfois avec l'aide de plantes selon les traditions et les pays où le chamanisme se pratique, pour se mettre en état de transe et visiter les trois mondes.

### ◆ RENCONTRER SON ANIMAL-POUVOIR

Il existe un préalable dans le chamanisme : votre animal-pouvoir doit vous accompagner dans tous vos voyages. Il fait le lien entre vous et les autres entités et les esprits, comme il fait le lien entre le monde d'en bas et les autres mondes. Partir à la rencontre de son animal-pouvoir est également un gage de protection supplémentaire.

### À vous de jouer !

#### VOYAGE DANS LE MONDE D'EN BAS

Lors d'un voyage chamanique, vous êtes allongé, les yeux bandés. Prévenez votre entourage que vous réalisez une expérience et que vous ne devez être dérangé.

Mettez des écouteurs avec un rythme de tambours rapide (le rythme idéal étant de 220 battements par minute). Vous pouvez facilement trouver sur Internet des enregistrements.

1. Prenez le temps de vous détendre et de lâcher prise, comme vous avez appris à le faire au travers des nombreux exercices déjà réalisés précédemment. Ralentissez le rythme de votre respiration. Lorsque vous atteignez un niveau de lâcher-prise satisfaisant, votre voyage commence. Le corps physique reste ancré dans la réalité et en sécurité à l'endroit où vous êtes installé.
2. Vous pouvez vous imaginer sortant de la pièce et vous découvrez un véhicule qui vous permet de voyager très rapidement vers un lieu naturel que vous connaissez peut-être. Cet endroit viendra spontanément à vous, et il sera le lieu de passage du monde du milieu vers celui du bas. Vous êtes libre de créer votre itinéraire, le paysage, les choses que vous voyez, ce que vous ressentez.
3. Arrivé sur ce lieu, vous recherchez un point de passage pour glisser vers le monde du bas. C'est comme une sorte de porte, de trou, de creux... Ce point de passage donne naissance à un tunnel que vous empruntez jusqu'à ce que vous débouchiez sur... le monde d'en bas.
4. Dès cet instant, commence l'exploration de ce monde que vous découvrez. Prêtez attention aux détails, aux sensations, aux odeurs, aux sons autour de vous, et suivez votre intuition...
5. Le monde d'en bas se présente à vous et vous le sentez instinctivement. Il incarne souvent les plus beaux paysages que vous pouvez connaître dans la réalité de notre monde.

## ◆ NETTOYER SES PIERRES

Plusieurs moyens sont à votre disposition, à vous de choisir selon votre mode de vie, vos affinités, vos possibilités :

### Le sel

Utilisez de préférence du sel de l'Himalaya, et à défaut, le gros sel le plus pur possible. Afin d'éviter d'altérer les pierres qui « n'aiment pas le sel » et pour vous simplifier la vie, je vous conseille de mettre du sel dans un bol, de déposer un tissu dessus, puis d'y déposer vos pierres. Vous pouvez en mettre plusieurs à la fois si ce sont des pierres de petite taille. Ensuite, jetez le sel dans la nature ou dans les canalisations si vous avez le tout-à-l'égout. En effet, si vous avez une fosse de récupération, les énergies resteront sous votre lieu d'habitation, ce qui ne sera pas bénéfique pour vous.

### L'eau

C'est également un moyen rapide pour vider une pierre de ses énergies. Pour cela, vous avez deux options :

- Passez la pierre sous le filet d'eau du robinet en visualisant les énergies qui en sortent et qui passent par le trou du lavabo avec l'eau.
- Lors d'une balade, emportez vos pierres dans un filet ou sac en tissu, que vous bloquez sous une pierre dans un ruisseau. Laissez l'eau vive passer dessus et emporter ainsi avec elle les énergies dans la nature.

### La terre

D'après moi, c'est le plus efficace. Lors de tout achat, je vous conseille d'enterrer aussitôt les pierres pendant 24 à 48 heures selon leur taille. Elles seront comme neuves et prêtes à vous appartenir totalement. Les mettre dans un tissu suffit pour qu'elles ne soient pas pleines de terre. Si vous n'avez pas de jardin, un coin de nature fera l'affaire. À défaut, mettez de la terre fraîche dans un grand pot (au moins 50 cm de hauteur et 50 cm de largeur pour de petites pierres) et enterrez-y

vos pierres, puis rendez la terre à la nature loin de chez vous une fois l'opération terminée.

Si vous êtes au bord de la mer, le sable fera très bien son office. Ensablez de la même manière vos pierres, toujours enveloppées dans un tissu.

### Le bol tibétain

Une pierre à la fois, faites tinter le bol autant de fois que vous le souhaitez.

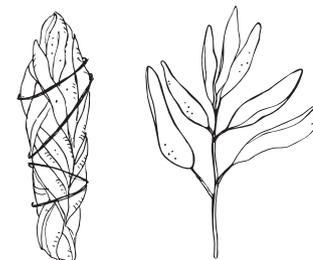


### Le magnétisme

Pour les personnes qui sentent les énergies, vous pouvez utiliser l'énergie universelle pour décharger vos pierres, mais n'oubliez surtout pas de renvoyer ces énergies à la terre par un bon ancrage, afin de ne pas les stocker.

### La fumigation

Vous pouvez tout à fait passer vos pierres dans la fumée d'encens, de sauge blanche, etc. Toujours bien aérer la pièce ensuite, pour évacuer les énergies, et tout comme sous le filet d'eau, visualiser les énergies s'évaporer dans l'air ambiant. Il est possible, lorsqu'on a beaucoup de pierres, de les placer sur une grille et de passer la fumée en dessous afin de toutes les purifier en même temps.



## ◆ DÉTERMINER SA CONVENTION MENTALE

Quelle que soit la question posée, le pendule ne peut vous répondre que par « oui » ou par « non ». Il s'agit donc de déterminer avant toute chose ce qui sera un « oui » et ce qui sera un « non ». C'est une convention mentale dont vous ne devrez plus changer. Vous pouvez décider vous-même de cette convention ou laisser le pendule choisir ses mouvements.

### À vous de jouer !

#### CHOISIR SOI-MÊME SA CONVENTION

Vous indiquez dans ce cas au pendule quel mouvement sera un « oui » et quel mouvement sera un « non ».

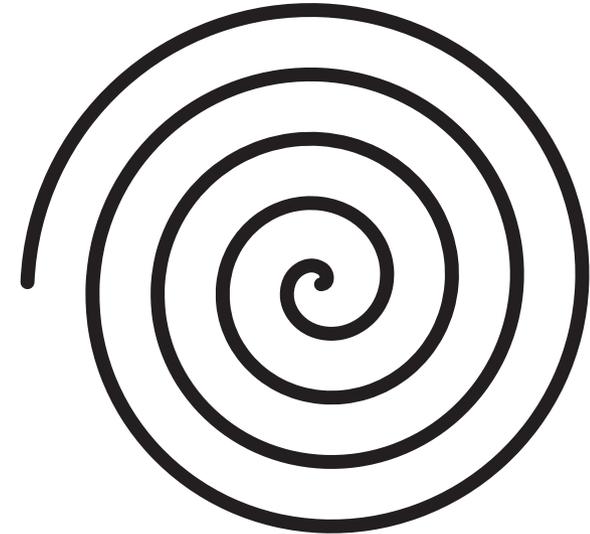
1. Placez votre pendule à 5 cm de la spirale en haut de la page ci-contre, en tenant la chaîne entre le pouce et l'index. Pensez alors : « Ceci est un oui. » Votre pendule suivra le mouvement dessiné.
2. Restez concentré quelques instants sur ce mouvement, en répétant que c'est un oui. Une fois que vous l'avez bien enregistré, demandez à votre pendule de s'arrêter.
3. Quand il est immobile, placez-le au-dessus de la seconde spirale (celle d'en bas), qui va représenter le « non », et recommencez les étapes 1 et 2, en pensant : « Ceci est un non. »

Notez les mouvements choisis, car vous ne devez plus en changer.

#### L'OSCILLATION LONGITUDINALE

*L'oscillation longitudinale, d'avant en arrière (ou de gauche à droite ou encore en diagonale), signifie en général que vous avez mal posé votre question, que vous ne pouvez pas connaître la réponse ou tout simplement qu'il ne sait pas ou que la réponse est « peut-être ».*

OUI



NON

