

Natacha
CALESTRÈME

TROUVER
ma **PLACE**

22 protocoles pour accéder au bonheur

Par l'auteure
du best-seller
**LA CLÈ DE
VOTRE ÉNERGIE**

ALBIN MICHEL ■



Natacha Calestrémé

TROUVER MA PLACE

22 protocoles
pour accéder au bonheur

Albin Michel

Illustrations : Ophélie Glorieux
Infographisme des dessins : Jean-Pierre Letourneur

© Éditions Albin Michel, 2021

ISBN : 978-2-226-46922-9

Ce document numérique a été réalisé par [Nord Compo](#).

INTRODUCTION

Comment j'ai trouvé ma place

Ma vie a changé lorsque j'ai compris pourquoi j'étais invisible sur le plan professionnel malgré tous mes efforts. J'avais beau être journaliste, réalisatrice de documentaires pour la télévision, auteure de romans psychologiques... je restais dans l'ombre. J'avais essayé différentes techniques utilisées en coaching, mais ma volonté semblait ne pas suffire. Quelque chose me freinait. Grâce aux travaux menés par la science en épigénétique¹, j'ai découvert que certaines épreuves de notre famille pouvaient peser sur notre vie jusqu'à modifier l'expression de nos gènes. Une sorte de transmission de *mémoires parentales*. J'ai creusé la question et quelle surprise de réaliser qu'un de mes grands-pères privé d'exercer son métier après la guerre ne s'était jamais remis d'avoir perdu sa place légitime, qu'une de mes grands-mères effacée par la présence de son mari avait souffert de son incapacité à imposer sa place, qu'un oncle artiste reconnu méritait une place avec plus de gloire, qu'une tante sans mari ni enfant n'était pas à la place désirée après avoir choisi d'être religieuse par dépit amoureux.

Métier, finances, couple, famille, reconnaissance... Ces blessures semblaient toutes liées à une question de *place*. Visiblement, lorsqu'une personne – vivante ou décédée – n'avait pas guéri d'un problème grave, la

génération suivante ou celle d'après – en réalité, l'enfant le plus à même d'en venir à bout – en héritait. Une sorte de mission d'âme. Un espoir venait de naître : en me libérant des fardeaux émotionnels de ma famille, j'allais enfin accéder à mes rêves.

La question de la place était si présente dans ma vie que je ne la voyais pas. Elle s'est pourtant imposée dès les premiers instants.

Très tôt, j'ai perdu mon prénom... et à l'époque cela me paraissait normal. « Les jumelles vont bien ? » « Les jumelles ont grandi ». « Les jumelles sont en quelle classe ? » Ne faire qu'un avec ma sœur me donnait une force inouïe. Nous étions physiquement si proches que l'entourage se trompait et nous en jouions. Ce n'est que bien plus tard qu'exister sans pouvoir exister pleinement est devenu un sérieux challenge. Mais il était si réconfortant d'avoir une sœur jumelle que je n'avais pas encore conscience de cette privation d'identité.

Nous avons rapidement identifié que cette ressemblance physique, ce lien très fort et cet amalgame systématique dans les yeux des autres, nous conférait une *place* à part. À l'âge de 10 ans, nos deux lits étaient positionnés dans la même chambre, simplement séparés par une cloison fine qui s'arrêtait avant le plafond. Une cellule coupée en deux, mais reliée par un espace, comme dans le ventre de notre mère. Tous les soirs et jusque tard dans la nuit, nous revisitions la journée. Un travail d'introspection qui nous permettait de comprendre que nous vivions quelque chose d'exceptionnel. Une forme de psychanalyse avec séances quotidiennes qui allait durer huit ans et nourrir mon envie de mettre du sens en chaque instant.

Le sport renforçait cette sensation de sœurs siamoises. À la piscine, les cheveux plaqués en arrière, tout le monde se leurrait. Lors des championnats inter-régionaux d'athlétisme, il est annoncé au micro que ma sœur et moi avons gagné, *ex-aequo* au centième de seconde près, alors que nous courions dans deux pools différents.

La comparaison s'est transformée lentement mais sûrement en compétition. Malgré deux caractères très différents, nous partagions tant de similitudes – physique, voix, façon de marcher, tempérament – que j'avais parfois le sentiment de me battre contre moi-même. Nous avons pourtant eu la chance d'avoir des parents qui ne nous ont jamais réduites à notre gémellité et qui ont refusé de faire de nous des clones vestimentaires. Ils avaient à cœur de laisser nos caractères s'exprimer et ne nous ont jamais habillées à l'identique. La seule fois où nous avons pris le parti d'acheter le même tailleur, c'était pour les besoins d'une séance photo et nous avions 18 ans. C'est à cette époque que nous avons réalisé que nous ne nous étions pas quittées plus d'une demi-journée depuis notre naissance. Ne pas trouver ma place, c'était me fondre dans un mirage commun, me dissoudre, disparaître en un être bicéphale. De son côté, notre sœur cadette avait le sentiment d'être seule, elle le vivait mal et je voyais bien que notre connexion gémellaire empiétait également sur la *place* des autres.

L'envie irrépressible d'exister pleinement est devenue quotidienne. Avec ma sœur jumelle, nous savions que le seul moyen de trouver notre juste *place* était d'en finir avec l'hydre à deux têtes. Elle est partie la première et a emménagé au Pays basque. Je me suis installée un peu plus tard à Paris.

S'il suffisait de s'éloigner pour résoudre un problème, cela se saurait. D'ailleurs, lorsque j'ai rencontré l'homme de ma vie, beaucoup nous ont comparés à... des jumeaux tant nos chemins et nos traits paraissaient similaires. Stéphane est attentionné, respectueux et ne cesse de me valoriser mais – phénomène étrange – à ses côtés, j'étais invisible. Pourtant, je ne chômais pas : j'écrivais des articles sur l'environnement et la santé, j'étais une des rares femmes dans un univers d'hommes à filmer les crocodiles, les baleines, les guépards. J'ai accompagné Stéphane en Afghanistan. Un livre à deux mains a été publié. Nourrie par tant d'aventures, j'ai écrit *Les héros de la nature* pour partager mon expérience auprès des sauveurs de la biodiversité. Avec Stéphane, nous venions de finir onze films pour M6, les

Enquêtes extraordinaires, qu'il présentait et que je réalisais. Or, pour les journalistes, les amis et jusqu'à la famille, quand il s'agissait d'évoquer notre travail, seul Stéphane existait. J'étais plus transparente qu'une méduse. C'était incompréhensible car j'avais mon franc-parler, des facilités pour prendre la parole, pour m'imposer et attirer l'attention. Alors pourquoi ignorait-on mon travail à ce point ?

À la même période, mon fils adolescent a fait le choix de s'installer à Bordeaux et je me suis effondrée avec le sentiment de perdre ma *place* de mère. Je l'ai vécu comme un drame et j'ai manqué sombrer dans la dépression. J'ignorais que mon fils était en train de m'aider à ouvrir les yeux sur ma mission de vie : exister pleinement, me donner le droit d'être heureuse, c'était trouver ma *place* avec les autres (et pas contre les autres), en me libérant de mes peurs, de ma colère et de mes freins. Quelque chose bloquait mon épanouissement. Neuf mois de séances hebdomadaires auprès d'une psychologue transgénérationnelle m'ont alors ouvert les yeux sur une autre manière de voir la vie.

C'est ainsi que j'ai trouvé le message caché de mes épreuves. Entre mes émotions douloureuses et celles de ma famille, il y avait des répétitions : des événements se rejouaient plus ou moins, comme des cycles. Je suis partie à la recherche de toutes les techniques de libération transgénérationnelles. Il y avait celles qui proposaient d'en prendre conscience par le biais de l'analyse, de la psychogénéalogie... de s'en libérer symboliquement... de les écrire sur un papier puis de les brûler... de les représenter sous la forme d'un groupe de personnes pour s'en détacher... de faire appel à un guérisseur... Je les ai expérimentées les unes après les autres. J'ai constaté de petites améliorations, mais pas de changement radical.

Puis, un énergéticien m'a confié la méthode pour nettoyer les liens de souffrance avec la famille afin de me libérer de ces héritages émotionnels qui ne m'appartenaient pas. Ce jour est gravé en moi à jamais. Sans rien dire à personne, je l'ai mise en pratique avec ma grand-mère décédée qui (comme

moi) avait vécu dans l'ombre de son mari et avec ma tante qui n'avait pas connu la maternité. Le soir même, mon fils m'a appelée et quelque chose dans sa façon de me parler avait changé. Le lendemain matin, une radio nationale m'invitait pour promouvoir un de mes livres sorti six mois plus tôt. Je n'en revenais pas. Je me suis alors tournée vers ce savoir ancestral, celui de chamanes, de médiums et d'énergéticiens. Des rituels existaient depuis la nuit des temps et certains étaient même écrits en latin. Je les ai actualisés et les ai transformés en protocoles. En tant que journaliste, je savais que tout se jouait sur une tournure de phrase, un mot plus qu'un autre.

Un puissant enseignement est venu après le décès de ma petite sœur, puis de celui d'une très bonne amie. J'ai mené deux années de recherches en psychiatrie, en psychologie et sur le plan énergétique. J'ai mis au jour un fait capital : **dès que l'on vit une épreuve, on perd de l'énergie**. Dispute, deuil, humiliation, accident, violence, une grande peur ou même de simples déstabilisations lorsqu'elles sont répétées... cela génère une succession d'états dont on n'a pas conscience et qui s'enchaînent en quelques fractions de seconde :

- La **sidération** : on est pétrifié, incapable de réagir.
- La **dissociation** : on observe la scène que l'on vit comme si on regardait un film. On a l'impression d'être à l'extérieur de nous-même. Cet état dissociatif provoque :
- Une **fuite mentale** : on est incapable de penser normalement. Tout se bouscule en nous, on se sent nul et on ne comprend pas pourquoi on ne répond pas. En réalité, on ne peut pas réagir. Dans les cas graves (violences physiques, morales ou sexuelles), ce dernier état est à l'origine de dénis (il ne m'est rien arrivé de sérieux) ou de pertes de mémoire (je vais mal mais je ne sais pas pourquoi). Ce qui devient intéressant, c'est que les psychiatres évoquent une fuite mentale... et les énergéticiens et chamanes parlent d'une perte d'âme.

Ce parallèle entre la *fuite mentale* et la *perte d'âme* a soudain fait sens. Si l'on s'éloigne des considérations religieuses, l'âme est le support de la pensée, de la conscience, de la confiance en soi, de l'estime de soi, elle est le siège de notre énergie vitale. Et cette épreuve vient nous priver de tout cela. On a la sensation d'avoir perdu notre confiance, notre estime, nos pensées, notre énergie et jusqu'à la conscience de ce qui se passe. Nous sommes littéralement *vidés, à plat, perdus*. On ne se reconnaît plus.

J'ai interviewé Philippe Bobola, docteur en physique, chimie, biologie, anthropologue et chercheur sur le cancer, et il m'a éclairé sur les processus à l'œuvre. Il m'a expliqué que notre corps est constitué de presque cent fois plus (99,99 %) d'énergie et d'information que de matière. Cette énergie et ces informations sont présentes dans l'immense espace qui entoure le minuscule noyau de nos atomes. Si le corps est majoritairement composé d'énergie et d'information, on peut donc concevoir que l'énergie destructrice d'une épreuve et l'information traumatisante (l'émotion) qui l'accompagne puissent altérer ce qui, précisément, nous constitue en plus grande partie.

Ainsi rassurée par la science, je suis retournée auprès des énergéticiens. J'ai appris que dans le cas de faits répétés, cette perte d'énergie était absorbée par celui qui nous la faisait vivre. Et quelle surprise de constater que Marie-France Hirigoyen, une psychiatre reconnue et spécialiste de l'**emprise**², évoquait à son tour une vampirisation inconsciente. Cette découverte est vertigineuse : lorsqu'on perd de l'énergie suite à une épreuve douloureuse, la personne qui nous la fait vivre se nourrit de notre détresse ! L'affaiblissement énergétique de l'un... comble le vide de l'autre. Et si cela dure trop longtemps, on peut en mourir d'épuisement, le corps lâche, on tombe malade.

Ce principe, bien plus qu'une simple théorie, explique la notion de perte de vitalité que tous ressentent après une épreuve. *Vidés, à plat, perdus*. Plus important encore, cette hypothèse permet de répondre aux trois questions pour lesquelles le corps médical reste démuni. Pour la première fois,

l'attitude *irrationnelle* des victimes de relations déstabilisantes (ou toxiques) s'explique :

- On refuse de quitter celui qui nous fait du mal même si on a ouvert les yeux sur notre propre détresse et la gravité de ce que l'autre nous fait vivre, parce qu'il détient une partie de notre énergie, une partie de notre âme. Partir, c'est quitter une partie de soi-même et c'est au-delà de nos forces. Ignorant que ce processus est à l'œuvre, l'entourage nous traite de faible sans réaliser que s'abandonner soi-même est inconcevable.
- On retourne à ses côtés après l'avoir quitté parce que, inconsciemment, on espère récupérer cette énergie volée. Le *manque*, ce ressenti que l'on croit être de l'amour parce qu'on pense à l'autre tous les jours, est confondu avec nos parties d'âme que l'autre nous a prises. On n'est plus amoureux de cette personne et d'ailleurs on sait qu'on s'affaiblit à son contact, mais on est irrésistiblement attiré par la partie d'énergie dont il nous a privée et à laquelle notre corps tente, désespérément, de se relier. Cet attachement viscéral pour celui qui nous détruit est un leurre : il s'agit des effets secondaires de ses déstabilisations incessantes ou de ses injonctions paradoxales (on se voit... on ne se voit pas ; ses silences alors qu'on attend une réponse ; je t'aime mais je te quitte ; ses critiques, sa violence, ses humiliations répétées ; ses colères imprévisibles...). Ainsi malgré les souffrances, l'*em-prise* énergétique prend l'apparence trompeuse d'un amour absolu, indestructible.
- Il arrive que l'on retombe sur d'autres personnes toxiques. Le réflexe est d'accuser le sort qui s'acharne. En réalité, cette perte d'énergie a créé une faille en nous, un vide qui nous rend terriblement *attractif* pour les personnalités toxiques. Ils *sentent* qu'ils vont pouvoir entrer à l'intérieur de nous et nous manipuler. Tant que cette blessure n'est pas guérie – refermée –, elle expose la personne au risque de subir à nouveau des violences, du harcèlement ou de l'emprise. Une autre conséquence de cette fuite d'énergie est que l'on essaie tant bien que mal de combler cette

perte par tout ce qui remplit le corps d'une énergie factice : l'**alcool**, le sucre, les aliments gras, la cigarette, la drogue. Déculpabiliser en comprenant que notre attitude est dictée par un processus énergétique est le début de la guérison : on n'est pas fou, faible et responsable de tout. Réparer nos failles est possible.

Travailler sur l'aspect psychologique des épreuves est essentiel, mais pour que la reconstruction soit complète, il ne faut pas oublier d'œuvrer sur le plan énergétique. Le processus chamanique s'appelle un recouvrement d'âme. Initialement, il s'agit d'un rituel où le maître de cérémonie récupère l'énergie volée et la redonne à la victime. Mais il peut y avoir des résistances. C'est pourquoi, dans mon approche, le processus se fait sous la forme d'un échange : « Je récupère l'énergie que tu m'as volée », puis « Je fais en sorte que tu récupères l'énergie que quelqu'un d'autre t'a volée. » Il y a deux gagnants. Sortir de cette lutte de pouvoir est essentiel pour retrouver notre *entièreté*. J'ai complété ce protocole par une libération émotionnelle pour ne plus porter les épreuves de notre famille. Ainsi, on agit sur les plans énergétique, émotionnel et psychologique. Le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**) remplit ainsi sa mission de reconstruction durable.

J'ai donc pris le temps de faire ces *resets énergétiques* avec toutes les personnes qui m'avaient pris – consciemment ou pas – mon énergie. Ainsi *réunifiée*, j'ai poursuivi en nettoyant à nouveau les liens de souffrance (découverts deux ans plus tôt) avec tous les membres de ma famille qui avaient pu me transmettre malgré eux leurs fardeaux émotionnels. Petit à petit, les blessures, la colère et les ressentiments ont disparu. Chaque nouvelle épreuve, même minime, est devenue une occasion de me libérer d'une vieille blessure. Les blocages ont disparu les uns après les autres. Aujourd'hui encore, dès que quelque chose coince, j'essaie d'identifier l'émotion en jeu (par exemple, l'injustice et la colère) et je nettoie les liens de souffrance avec tous ceux de ma famille qui ont vécu ces émotions. Petit clin

d'œil indiquant l'achèvement d'un passé : en janvier 2020, je donnais une conférence à Paris et une femme s'est approchée. Elle m'a expliqué que nous nous étions rencontrées quinze ans plus tôt lors d'un dîner organisé par notre amie Maud Kristen. La soirée s'était déroulée autour de questions posées à Stéphane, mon mari, et achevée sans que l'on m'ait adressé la parole. « Je suis venue à cette conférence pour enfin vous connaître », a-t-elle ajouté.

Ce cheminement me permet aujourd'hui de partager le fruit de dix années de travail et de remise en question. Dans *La clé de votre énergie*, je développais la manière de pratiquer chaque protocole en toute autonomie. Dans *Trouver ma place*, je vous propose un accompagnement, thème par thème et main dans la main. Vous avez le choix : aller directement aux sujets qui correspondent à votre préoccupation du moment ou lire tous les cas pour vous donner une chance supplémentaire d'ouvrir les yeux sur des héritages émotionnels dont vous n'avez pas conscience.

Vous connaissez la place réelle à laquelle vous aspirez. Il ne s'agit pas de celle qui vous a été imposée, mais de la place grâce à laquelle vous serez en harmonie avec vous-même et en harmonie avec les autres. Une place qui vous permet d'augmenter vos capacités à être heureux. C'est ce chemin que je vous propose maintenant. Un mode d'emploi pour trouver votre place, le bonheur, le succès et la sérénité.

-
1. L'épigénétique est une discipline scientifique qui permet d'expliquer notamment comment des traits physiques ou des épreuves peuvent être transmis entre les générations.
 2. *Femmes sous emprise*, Paris, Pocket, 2006.

PREMIÈRE PARTIE

AUTOBILAN

*Définir vos perspectives, établir votre état des lieux émotionnel
et celui de vos parents pour avancer.*

1.

Identifier votre place idéale

Quoi de plus agréable pour entamer cette démarche que de commencer par définir votre idéal ? Partez du principe que tout est possible et définissez les objectifs à atteindre. Il suffit de vous projeter vers l'avenir. Notez ce qui vient, même si c'est très ambitieux. Et prenez conscience qu'envisager la place parfaite comme étant possible, en la visualisant dès à présent... augmente le succès de votre démarche.

Prenez un cahier dédié à ce cheminement et notez vos découvertes ainsi que les protocoles réalisés, cela vous aidera à constater vos avancées et cela vous encouragera considérablement.

Choisissez l'objectif dont vous rêvez en définissant ce que vous souhaitez améliorer, domaine par domaine. Ne cherchez pas ce que vous voulez faire, mais la personne que vous voulez être :

- **Quelle place avez-vous en amour ?** Êtes-vous célibataire, en couple, marié, divorcé, pacsé ? Si vous êtes en couple, comment existez-vous à ses côtés ? Vous écoute-t-on, vous critique-t-on sans arrêt ? La relation est-elle harmonieuse, équilibrée ? Partagez-vous de nombreux moments de complicité ? Seul ou à deux, quelle est l'ambiance... En amour, à quelle place rêvez-vous ?

- **Quelle place avez-vous professionnellement ?** Compte tenu de ce que vous mettez en œuvre pour votre travail, recevez-vous le succès espéré et la reconnaissance que vous méritez ? Êtes-vous avec ou sans emploi ? Êtes-vous satisfait de votre travail et de vos relations professionnelles (confrères, clients, collègues et supérieurs) ? Avez-vous envie d'en changer ou comment souhaitez-vous que la situation évolue ? Qualité du travail et résultats obtenus... Quelle place souhaitez-vous ?
- **Quelle place avez-vous en famille ?** Quelle relation entretenez-vous avec vos parents, vos frères et sœurs, vos enfants et le reste de la famille ? Sont-ils des soutiens ou des poids ? Vous critiquent-ils... et vous, les critiquez-vous ? Comment vous considèrent-ils et vous traitent-ils ? Font-ils une différence entre vous et une autre personne ? Vous compare-t-on sans arrêt à un autre ? Avez-vous des enfants ? En voulez-vous ? D'autres ? Voyez-vous vos enfants ? Comment sont vos relations, vous écoutent-ils ou vous maltraitent-ils ? Parents, famille, enfants... Quelle est votre place idéale ?
- **Quelle est la place de vos finances ?** Votre investissement temps et travail est-il en rapport avec ce que vous gagnez ? Aimeriez-vous gagner plus ? Arrivez-vous à gérer votre argent ? Êtes-vous trop dépensier ? Craignez-vous de manquer d'argent ? Les patients ou les clients sont-ils assez nombreux pour vous permettre de bien gagner votre vie ? Votre peur de manquer vous empêche-t-elle de vous accorder du repos, des loisirs ? Argent et niveau de vie, à quelle place vous projetez-vous ?
- **Quelle est la place de la santé ?** Comment est votre vitalité ? De quelles maladies, addictions, dépendances et états d'âme aimeriez-vous vous libérer ? Les ennuis de santé occupent-ils trop de place dans votre vie ?
- **Quelle est la place où vous vivez ?** Désagréments ou bien-être, comment vous sentez-vous chez vous et à votre lieu de travail ? Est-ce la bonne place ?

Si vous avez le sentiment que tous les domaines sont au point mort, rassurez-vous. À chacun son rythme. Les chênes poussent très lentement, ils ont pourtant une longévité exceptionnelle et sont, un jour, majestueux.

Vous avez lu les premières pages du livre – la manière dont j’ai trouvé ma place – et vous savez désormais combien il est important d’entamer un bilan émotionnel. Cette phase d’exploration de votre vie est essentielle pour évacuer vos blocages.

Plus vous prendrez le temps d’identifier les émotions qui vous empêchent d’avancer, plus vite vous atteindrez vos rêves.

2.

Comprendre le message de vos épreuves

Si un randonneur envisage de gravir une montagne avec un sac à dos *pesant*, alors il lui sera plus difficile d'atteindre le sommet. Dans la vie, c'est pareil. Se libérer des *fardeaux* émotionnels qui *pèsent* sur votre existence est la clé pour que vos souhaits se réalisent. Ainsi, prendre conscience de ce qui *pèse* lourd dans votre vie est essentiel.

Si ce même randonneur a une ampoule au pied et qu'il ne la soigne pas en estimant que « ça va partir tout seul », elle va éclater, la chair à vif va lui faire de plus en plus mal et il ne pourra plus avancer. Notre vie fonctionne à l'identique. Lorsqu'on occulte une épreuve, si on fait tout pour l'oublier, elle prend de l'ampleur et finit souvent par générer un blocage.

Ensuite, *l'univers*, ce que le médecin psychiatre Carl Gustav Jung appelle « la conscience cosmique », l'univers, donc, va faire en sorte de reproduire cette épreuve, tout au long de la vie sous différentes formes, jusqu'à ce qu'on en comprenne le sens et qu'enfin on s'en libère. Le fondateur de la psychologie analytique a d'ailleurs dit à ce sujet : « Ceux qui n'apprennent rien des faits désagréables de leur vie forcent l'univers à les reproduire autant de fois que nécessaire pour apprendre ce qu'enseigne le drame. »

Par exemple, un enfant de 4 ans renverse du sirop de grenadine sur la moquette et sa mère le traite d'incapable. Il le vit comme une injustice et la

culpabilité s'installe. Plus tard, le jeune homme s'étonne de ne pas arriver à prendre sa place au travail, comme si ce vieux sentiment de culpabilité générerait en lui un autosabotage : « Je ne peux pas y arriver, je suis nul. »

Une jeune fille rentre de boîte de nuit en retard et son père hurle qu'on ne peut pas lui faire confiance et que c'est terminé, elle ne sortira plus. Elle le vit comme une humiliation et une peur s'installe. Les années suivantes, elle se demande pourquoi elle n'arrive pas à prendre sa place dans sa relation avec les hommes. Ses amoureux sont humiliants et généralement elle n'arrive pas à leur faire confiance.

Un jeune garçon découvre que sa mère trompe son père. Il ressent de la trahison et de la colère. Bien plus tard, cette blessure de trahison se rejoue en lui sur le plan professionnel et il ne comprend pas pourquoi son associé l'a trahi en créant une société concurrente. De même, sa colère vis-à-vis de sa mère s'est transformée en ressentiments à l'égard de toutes les femmes et il se surprend de la violence de ses réactions à l'égard de ses compagnes.

Une petite fille perd une facture importante au lieu de la déposer à la poste, ce qui génère un procès et de grosses pertes d'argent pour la famille. Le père l'accable de tous les maux. Elle se sent rejetée et triste. Devenue adulte, elle est incapable d'effectuer la moindre tâche administrative. Elle ne trouve pas de travail alors que sa famille a besoin d'argent, et sombre dans la dépression.

Chacun réagit en fonction de sa propre histoire. Un événement très douloureux pour une personne sera anecdotique pour une autre. Les ressentis dépendent de notre sensibilité, mais aussi de la personne avec qui cette épreuve est vécue. Certains vont vite oublier un accident de voiture pourtant grave et ne pas se remettre d'un verre cassé à cause de la gifle donnée ensuite par le père. D'autres vont casser des dizaines de verres et l'oublier aussi vite et ne se remettront jamais d'un accident pourtant banal parce que leur mère va leur dire que c'est de leur faute si elle n'est pas restée maître du véhicule.

L'important n'est pas l'acte, mais votre ressenti. Voilà pourquoi résoudre votre problème de place nécessite de vous pencher sur vos épreuves et vos émotions.

★ **CONCENTREZ-VOUS SUR VOS ÉPREUVES**

- Listez les événements douloureux vécus depuis la naissance.
- Précisez qui vous l'a fait vivre.
- Si l'événement est indépendant de la volonté de la personne (deuil, déménagement suite à une situation financière difficile, accident dû à un tiers...) ne mettez rien dans la 3^e colonne. Si au contraire votre douleur est en lien direct avec l'attitude de la personne (on vous a culpabilisé alors que ce n'était pas votre faute, on vous a empêché de vous exprimer, on vous a rabaissé, on ne vous a pas considéré, on vous a menti, on a fait preuve de méchanceté gratuite, on vous a déstabilisé, on vous a violenté...), notez une croix (« X ») dans la 3^e colonne.
- Pour chaque épreuve, notez une, deux ou trois émotions qui représentent la manière dont vous l'avez vécue en vous fiant à la liste des dix émotions ressenties.

EXEMPLE

		Si cela dépend de sa	Émotions ressenties : peur, abandon, tristesse,
--	--	-------------------------------	--

Mes épreuves	Qui me l'a fait vivre	volonté, on met une croix	injustice, humiliation, rejet, impuissance, colère, culpabilité, trahison
Parents absents, élevé par mes grands-parents	Mes parents	X	Abandon, tristesse
Deuil de ma grand-mère	Grand-mère		Abandon, injustice, colère
Harcèlement à l'école	5 élèves	X	Injustice, impuissance, rejet
Accident de voiture	Avec mon père		Peur, culpabilité
Divorce, manipulation, infidélité	Mon mari	X	Injustice, colère
On me prive du poste qui m'était promis	Ma collègue	X	Trahison, injustice

C'est à vous : prenez un cahier et notez le maximum d'épreuves. En remplissant ce tableau de la manière la plus complète, vous allez faire sauter les verrous et avancer selon vos souhaits.

Voici des exemples pour vous aider : Déménagement, chômage, vol, culpabilité, incendie, attentat, éloignement de la famille, accident, divorce, gifle ou claque, humiliation, critiques, pauvreté, burn-out, phrases dévalorisantes, comparaisons, complexe physique, absence de tendresse, d'amour, cadeau éloigné de mes attentes, maladie grave ou honteuse, ma dépression ou celle d'un proche, deuil d'une personne ou d'un animal, harcèlement, attouchement, viol, inceste, violence physique, agression, mon alcoolisme ou celui d'un autre, conflits entre parents, vol d'un héritage, de biens, infidélité, les parents me prenaient à partie, j'étais le « bon à tout faire », abandon, on m'a dit que c'était de ma faute, addiction, avortement, perte d'enfant, fausse couche, un de mes parents ne m'a pas élevé, un de mes parents m'a fait honte, un de mes parents est toxique, autoritaire, une personne s'est éloignée de moi, pas de travail, pas assez d'argent, pas d'enfant, solitude prolongée, amour serein impossible, on a tout perdu, j'ai été oublié, j'ai dû choisir entre deux personnes, un secret me pèse, je n'ai pas pu m'exprimer, ma famille a été expulsée, j'ai changé de pays, j'ai été invisible ou évincé par un frère ou une sœur dans le cœur de mes parents, je suis effacé par la présence d'un autre, je ne suis pas valorisé, je n'ai pas été désiré, mes parents auraient préféré un enfant d'un autre sexe, je ne trouve pas ma place.

VOTRE TABLEAU ÉMOTIONNEL

	Qui me l'a fait vivre	Si cela dépend de sa	Émotions ressenties : peur, abandon, tristesse, injustice,
--	-----------------------	----------------------	--

les yeux sur une perte d'énergie en vous (lire [ici](#) : « Dès que l'on vit une épreuve, on perd de l'énergie »). Maintenant, analysez les petits désagréments du quotidien : l'attitude d'un client, d'un collègue, de vos enfants, la manière dont on vous parle, une livraison non arrivée, un billet de train annulé et non remboursé, un accident de voiture, une panne d'électroménager, de la tondeuse, du chauffage, une douleur dans votre corps qui ne part pas... et constatez combien l'injustice est présente dans votre vie, ainsi que d'autres émotions. Remplissez le tableau avec ce nouvel éclairage.

Il ne vous reste plus qu'une étape avant d'avancer vers votre place idéale.

3.

Découvrir vos héritages émotionnels

Enlever mes blocages nécessitait de me libérer des fardeaux émotionnels de ma famille. Il existait un lien entre leur vécu et ce que je vivais et cela pesait sur mon quotidien. Mais comprendre ces cycles qui se rejouaient était difficile. Aujourd'hui, après des années de pratique, c'est devenu un réflexe. À la moindre contrariété, je cherche l'émotion douloureuse en jeu (la manière dont je le vis), puis les personnes de la famille qui ont vécu cette émotion ou cet événement avant moi et je me libère de cet héritage avec le sentiment extatique de me faire du bien et de prendre soin de ma lignée. Je ne le fais pas parce que je suis obligée mais parce que j'ai compris l'importance de voir ces épreuves comme des messages, une opportunité de vivre mieux et plus sereinement. C'est devenu une hygiène de vie. Si je reçois des mails agressifs d'une personne... je réalise que je le vis comme de l'injustice (c'est un exemple) et je cherche aussitôt qui dans ma famille a vécu de l'injustice avant que je naisse et ce, quel que soit le domaine. Puis je me libère de cet émotionnel douloureux hérité, tel qu'indiqué plus loin.

Vous en avez peut-être déjà pris conscience en remplissant le [tableau](#), parmi les épreuves et émotions douloureuses qui font écho en vous... Vos parents, et peut-être vos grands-parents, oncles et tantes ont vécu des événements similaires. Par exemple, vous manquez d'argent... et la famille

de votre père était très pauvre. Votre entreprise vient de s'effondrer... et il y a longtemps, votre oncle a fait faillite. Vous avez le sentiment que votre vie n'a plus de sens, et votre grand-mère a perdu un enfant, deuil dont elle ne s'est jamais remise, le sens de sa vie avait disparu. Vous venez de divorcer d'un mari violent... et votre mère n'arrivait pas à se faire respecter par votre père. Vous n'obtenez pas la réussite escomptée... et votre tante avait souffert que sa carrière, pourtant prometteuse, n'ait jamais connu le succès. Ce goût de *déjà-vu* est essentiel car c'est grâce à la découverte de ces cycles que tout va se débloquer.

La science valide cette transmission d'épreuves de génération en génération. Grâce à l'épigénétique, on sait qu'un traumatisme vécu par une personne peut être transmis à sa descendance suite à la modification de l'expression de ses gènes, via une sorte de *mémoire parentale*. Plus étonnant encore, ces fardeaux émotionnels s'observent également entre des parents et leur enfant adopté. Les drames vécus par la famille (naturelle ou adoptive) toucheraient les générations suivantes parce que tous ensemble, ils feraient partie d'une même équation, une famille d'âme.

Métier, finances, couple, famille, statut social... Lorsqu'une personne – vivante ou décédée – ne s'est pas remise d'une épreuve, la génération suivante ou celle d'après – en réalité, l'enfant le plus à même d'en venir à bout – en hérite. Une sorte de mission d'âme. Alors, chaque fois que vous vous dites « Je ne comprends pas, je fais tout pour... (gagner de l'argent, avoir un amoureux, un travail, réussir...), mais je n'y arrive pas : la source de ce blocage se trouve probablement dans une épreuve vécue par une ou plusieurs personnes de votre famille parce qu'elles n'ont pas réussi à la digérer. Il en est de même pour une blessure. Avant même de ressentir pour la première fois la tristesse, la peur, la colère, l'impuissance ou la culpabilité, vous la portiez en vous, tel un héritage émotionnel.

Une image permet de visualiser le processus : lors d'un tsunami, la grande vague destructrice est toujours suivie par de petites vagues qu'on

appelle des répliques. Dans la vie, c'est pareil : vos épreuves et vos blessures sont les répliques des tsunamis émotionnels vécus par votre famille. En vous libérant de ces séismes émotionnels hérités, vous allez enfin accéder à votre *place rêvée*.

Mon objectif est de vous faire gagner du temps, ce temps que j'ai perdu parce que je n'avais pas appris à considérer que mes épreuves trouvaient un écho majeur dans celles de ma famille.

★ **CERNER LES FARDEAUX ÉMOTIONNELS DE VOS PARENTS**

Pour faire le lien entre les événements douloureux de votre vie et ceux de votre famille, je vous propose de :

- Lister les épreuves de votre mère, puis celles de votre père (de leur naissance à aujourd'hui).
- Noter une ou deux émotions douloureuses parmi les dix proposées concernant la manière dont ils l'ont vécue, à votre avis. Vous pouvez leur demander de vive voix, mais c'est la manière dont VOUS considérez ce qu'ils ont vécu, qui est importante.
- Vous pouvez là encore prendre un cahier dans lequel vous noterez toutes les épreuves dont vous vous souvenez en vous servant des questions qui suivent. Écrivez uniquement les coups durs, pas leurs réussites.

C'EST À VOUS :

--	--

<p>Les fardeaux émotionnels de votre mère (ou de la figure maternelle)</p>	<p>La manière dont elle l'a vécu d'après vous : colère, peur, tristesse, injustice, humiliation, trahison, impuissance, abandon, culpabilité, rejet</p>
<p>A-t-elle été désirée et élevée par ses parents ? Comment s'entendait-elle avec eux ? Dans quelles circonstances est-elle partie de la maison ? Que leur a-t-elle reproché ? Les épreuves qu'ils lui ont fait subir ? S'est-elle bien entendue avec ses frères et sœurs ? A-t-elle vécu des événements douloureux avec eux ? A-t-elle été comparée ? A-t-elle été maltraitée par le reste de la famille ? Avec qui a-t-elle vécu des conflits ? L'a-t-on privée d'un héritage ? Si oui, notez par qui.</p>	
<p>A-t-elle vécu de la violence physique, morale ou sexuelle ? A-t-elle subi l'autorité ou les critiques incessantes d'une personne ? Si oui, notez par qui.</p>	
<p>A-t-elle été amoureuse de son compagnon ? D'un autre ? A-t-elle été contrainte de se marier ? Comment a été sa vie amoureuse ? M'a-t-elle répété une phrase concernant l'amour, les hommes ou</p>	

<p>les enfants ? A-t-elle vécu une fausse couche, perdu un bébé, une interruption de grossesse, comment a-t-elle vécu le fait d'être enceinte et d'accoucher ? A-t-elle refusé la maternité ou en a-t-elle été privée à un moment de sa vie ? A-t-on dévalorisé, critiqué son sens maternel ?</p>	
<p>A-t-elle fait les études et le métier qu'elle voulait, lui a-t-on imposé un travail, aurait-elle voulu travailler ou ne pas travailler, a-t-elle perdu un emploi, fait faillite ? L'a-t-on harcelée au travail ? A-t-elle manqué d'argent à un moment de sa vie ? Sa famille était-elle pauvre ? A-t-elle été arnaquée ?</p>	
<p>A-t-elle vécu un deuil douloureux, un drame, un abandon ? A-t-elle eu des problèmes de santé graves, une dépendance, une dépression ?</p>	

Prenez le temps de relire toutes les épreuves de votre mère, et **si vous avez vécu un événement approchant, soulignez-le.**

<p>Les fardeaux émotionnels de votre père (ou de la figure paternelle)</p>	<p>La manière dont il l'a vécu d'après vous : colère, peur, tristesse, injustice, humiliation, trahison,</p>
--	---

	impuissance, abandon, rejet, culpabilité
A-t-il été désiré et élevé par ses parents ? Comment s'entendait-il avec eux ? Dans quelles circonstances est-il parti de la maison ? Que leur a-t-il reproché ? Les épreuves qu'ils lui ont fait subir ? S'est-il bien entendu avec ses frères et sœurs ? A- t-il vécu des événements douloureux avec eux ? A-t-il été comparé ? A-t-il été maltraité par le reste de la famille ? Avec qui a-t-il vécu des conflits ? L'a-t-on privé d'un héritage ? Si oui, notez par qui.	
A-t-il vécu de la violence physique, morale ou sexuelle ? A-t-il subi l'autorité ou les critiques incessantes d'une personne ? Si oui, notez par qui.	
A-t-il été amoureux de sa compagne ? D'une autre ? A-t-il été contraint de se marier ? Comment a été sa vie amoureuse ? M'a-t-il répété une phrase concernant l'amour, les hommes ou les enfants ? A-t-il perdu un bébé ? A-t-il refusé la paternité ou en a-t-il été privé à un moment de sa vie ? A-t-on dévalorisé, critiqué son sens paternel ?	

<p>A-t-il fait les études et le métier qu'il voulait, lui a-t-on imposé un travail, aurait-il voulu travailler ou ne pas travailler ? A-t-il perdu un emploi, fait faillite ? L'a-t-on harcelé au travail ? A-t-il manqué d'argent à un moment de sa vie ? Sa famille était-elle pauvre ? A-t-il été arnaqué ?</p>	
<p>A-t-il vécu un deuil douloureux, un drame, un abandon ? A-t-il eu des problèmes de santé graves, une dépendance, une dépression ?</p>	

Prenez le temps de relire toutes les épreuves de votre père, et **si vous avez vécu un événement approchant, soulignez-le.**

★ LES FARDEAUX ÉMOTIONNELS DE LA FAMILLE ÉLARGIE

Les héritages de vos parents sont ceux qui vous impactent le plus, mais si des faits concernant la famille élargie (grands-parents, oncles, tantes, arrière-grands-parents) ont été portés à votre connaissance, qu'ils soient graves ou anecdotiques, c'est une chance. Ils ne sont pas venus jusqu'à vous par hasard et cela va vous permettre d'enrichir votre démarche par des nettoyages supplémentaires. Si vous n'avez pas d'informations sur le reste de la famille, faites avec ce que vous avez. Il est très possible que des événements viennent à vos oreilles au fur et à mesure que vous ferez les protocoles. Si vous avez été recueilli, répondez à ce même questionnaire concernant votre famille adoptive.

Deuils, drame, guerre, manques, frustrations, abandon, violences, secrets, héritage, travail, perte d'enfant... Notez les faits importants concernant vos grands-parents, oncles, tantes, et des personnes de la famille dont vous portez les prénoms :

LE CHOIX DES PRÉNOMS

Il est important de préciser que les prénoms ne déterminent pas les épreuves à venir. Quelle que soit la manière dont vous vous prénommez, vous avez hérité de certaines blessures de quelques membres de votre famille. Votre prénom est en réalité un indice pour vous aider à pointer votre attention sur des personnes en particulier : c'est une chance d'aller plus vite, en quelque sorte. Donc, ne vous privez pas de donner les prénoms de vos aïeux, en 2^e et 3^e prénoms à vos enfants. Cela ne les pénalisera pas. Au contraire. Ces prénoms seront des pistes à suivre pour qu'ils puissent se libérer. Car je le répète, même si vous appelez votre enfant par un prénom non présent dans votre famille, cela ne l'empêchera pas d'hériter de tsunamis émotionnels de ses lignées.

Si vous n'avez aucune information concernant vos oncles, tantes, grands-parents, rassurez-vous. Comme tout n'est que réplique, ce qu'il se passe avec vos parents suffit amplement à vous libérer. Rien ne vous empêche de mener quelques recherches et de poser des questions. Si vous devez découvrir un fait important parmi vos aïeux, il viendra à vous après une première mise en pratique des recouvrements d'âme.

FAITES UN CADEAU À VOTRE ENFANT

À l'occasion de réunions de famille, de soirées calmes, quand le moment s'y prête, partagez vos souvenirs. Ne parlez pas de vos réussites ni de vos exploits, racontez vos difficultés, vos échecs, doutes, erreurs et changements de direction. Cela évitera que votre enfant soit pétrifié et ne fasse rien de sa vie à cause de la mission insurmontable qu'il s'est fixée d'être votre égal. Comprenez que c'est seulement en commettant lui-même des erreurs qu'il apprendra à ne plus les reproduire. Plus tard, ça l'aidera à voir ces cycles qui se rejouent entre lui et vous, pour mieux s'en libérer. Racontez-lui les épreuves et secrets de vos parents, frères, sœurs, oncles, tantes et grands-parents. Ne critiquez pas la famille car vous induiriez auprès de votre progéniture le fait qu'il peut, à son tour, être critiqué par vous. Transmettez avec délicatesse votre histoire et celle de vos ancêtres sans préciser pourquoi, comme vous raconteriez l'aventure du Petit Poucet. Votre mémoire deviendra une myriade d'indices semés sur sa route, les *médicaments* de son futur.

Vous venez d'achever votre autobilan. Vous n'imaginez pas à quel point ce que vous venez d'écrire est important. Vous avez posé vos objectifs, cerné vos épreuves et les émotions douloureuses héritées de votre famille. Vous avez maintenant l'ensemble des éléments qui vont vous permettre de vous libérer. Je vous propose maintenant d'apprendre à évacuer tous ces blocages en utilisant des protocoles afin d'atteindre la place que vous méritez. Une fois que vous aurez rempli les tableaux [ici](#), [ici](#), [ici](#) et [ici](#), vous avez le choix d'aller directement aux thèmes qui correspondent à votre préoccupation du moment ou de lire tous les cas pour vous donner une chance supplémentaire d'ouvrir les yeux sur des héritages émotionnels dont vous n'avez pas conscience.

Vous êtes prêt !

Laissez-vous guider, thème par thème, en ayant conscience que vous ne ferez aucune erreur car vous allez vous entourer d'alliés qui veilleront à ce que tout soit juste. Rien n'est à apprendre par cœur, osez faire et vous

tromper. Notez les résultats et vos ressentis. Vous allez vivre des choses puissantes et immédiates et d'autres qui prendront beaucoup plus de temps. Insistez, persistez et refaites les protocoles, c'est ainsi que vous retiendrez les phrases et que vous vous libérerez des différents poids qui pèsent sur votre vie. Je vais vous guider, main dans la main. À présent, je vous propose de construire votre place.

DEUXIÈME PARTIE

M'ÉPANOUIR AVEC LES AUTRES

*Comment vous sentir en harmonie avec les autres,
dans votre vie professionnelle, votre couple et votre famille.*

4.

Trouver ma place au travail

Je me souviens d'une étude¹ qui référençait les grands moments de satisfaction de la vie. L'auteur, Mihaly Csikszentmihalyi, les appelle les *expériences optimales*. Au cours de ses recherches, il constate que les personnes interrogées rapportent bien plus d'*expériences optimales* qui ont eu lieu pendant le travail que durant les loisirs. Et particulièrement lorsque leurs compétences leur ont permis de dépasser un défi important : un nouveau contrat, un poste différent, une nouvelle tâche... Ainsi la croyance que les loisirs sont une source de bonheur plus importante que le travail est fautive. Et cela peut s'expliquer de cette manière : Nous vivons beaucoup d'adversité dans notre profession : concurrence, trahison, frustration, injustice, déception, humiliation... alors dès qu'un événement positif survient, il est sublimé en un moment d'allégresse et gravé dans nos souvenirs. On se souvient parfaitement du jour où l'on a eu un poste, de la raison qui nous a fait changer d'orientation, mais aussi de nos échecs. Notre métier structure notre quotidien et devient ainsi une sorte de colonne vertébrale de notre vie.

Il est vrai que notre travail détermine nos revenus, notre confort, notre envie de se lever le matin, nos plaisirs (le choix des vacances), notre liberté (j'ai un travail, donc de l'argent, je pars quand je veux), le sentiment d'être utile, et monopolise beaucoup de notre temps. Mais pourquoi deux métiers

identiques sont perçus différemment ? Pourquoi une mère au foyer se plaint de ne pas exister aux yeux de la société alors qu'une autre s'épanouit pleinement ? Un chef d'entreprise avec une croissance exponentielle finit sa vie avec le sentiment d'être passé à côté de l'essentiel alors qu'un autre se réjouit du capital obtenu. Un thérapeute se désespère d'une absence de reconnaissance alors qu'un autre se félicite des patients qu'il a aidés. Certains choisissent un métier sécurisant mais qu'ils jugent ennuyeux alors que d'autres privilégient un métier qui leur plaît mais regrettent l'absence de garanties financières. Ne pas atteindre nos objectifs professionnels est source de culpabilité, de tristesse, de peur ou de colère. On incrimine la malchance, les autres, nous-même. L'important est de considérer que notre bonheur tient à la place que nous donnons à notre travail... à la place qu'il nous permet d'obtenir... et plus subtil encore, à la manière dont nous pensons que les autres perçoivent notre travail. Et s'il y a tant de façons de le vivre, c'est parce que nous sommes issus de familles différentes et que nous avons vécu un certain nombre d'épreuves qui nous sont propres.

★ TROUVER DU TRAVAIL

Franck a 38 ans. Très doué et créatif, il a commencé par des stages à la direction artistique d'un magazine. Aucun d'eux ne s'est concrétisé par un poste, soit parce qu'il n'y avait pas de place disponible, soit parce que les conditions proposées n'étaient pas acceptables. Après des années de galère et des petits boulots parfois éloignés de ses compétences, il a revu ses prétentions à la baisse. Hélas, les employeurs choisissaient désormais des candidats plus jeunes. Il a fini par s'associer avec un ami qui a investi dans son projet de vente d'objets de décoration. Deux ans plus tard, l'activité n'a toujours pas décollé. « Professionnellement, quoi que je fasse, ça capote. Je crois que je n'y arriverai jamais », me dit-il lors d'un atelier.

Que vous cherchiez un premier travail ou que vous souhaitiez en retrouver un après une perte d'emploi, la démarche est la même. Il s'agit de vous montrer sous votre meilleur jour, de faire la différence vis-à-vis des autres. Ce n'est pas facile quand on a perdu confiance en soi. Et rien n'est plus décourageant que de faire ce qu'il faut et de ne pas en recueillir les bienfaits. Lorsque la situation semble à ce point bloquée ou que les refus se répètent malgré vos changements d'attitude, prenez conscience que :

- Vous n'arrivez pas à être efficace parce que vous êtes blessé.
- Vous avez hérité d'un fardeau émotionnel de votre famille qui pèse sur votre vie.
- Vous appuyez peut-être inconsciemment sur la pédale de frein à cause d'une croyance limitante (je suis nul, je ne mérite pas le bonheur).

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* ([protocole 5](#)). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez fait il y a peu car ne pas trouver de travail est difficile. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent

également peser sur votre problème de travail. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi une équivalence avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- N'ont pas travaillé et qui en ont souffert, ou ceux qui ont perdu leur emploi.
- Ont pu vivre une situation difficile et se dire (comme vous actuellement) : « J'en ai marre, je fais tout ce qu'il faut pour... mais rien ne marche » : par exemple après une fausse couche ou la mort d'un enfant (le projet d'avoir un bébé qui n'aboutit pas), ou après une faillite (l'entreprise qui s'arrête malgré les efforts investis).
- Ont pu vous transmettre un blocage (malgré eux) parce que leur travail était dangereux, source de conflits, de harcèlement, une activité où l'on perd sa famille, son honneur. Par exemple ceux qui ont eu un travail imposé (reprise de l'entreprise familiale, ou le travail obligatoire pendant la guerre), ceux qui ont culpabilisé de travailler au lieu de s'occuper des enfants, ceux qui ont vécu un drame en travaillant (accident, décès), ceux qui ont vécu un burn-out ou qui ne se sont jamais remis d'un licenciement, ceux qui se sont épuisés au travail et en sont morts.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait de ne pas trouver de travail. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).
- Si la situation dure depuis plusieurs années, posez-vous ces questions avec honnêteté : Qu'est-ce que vous gagnez lorsque vous ne travaillez pas ? Voir quelqu'un, rester chez vous, ne pas sortir... Qu'est-ce que vous perdez si vous travaillez ? Un certain confort, la pratique d'un loisir, vous ne voyez plus une personne chère à votre cœur... De quoi avez-vous

peur ? De ne pas y arriver, de ne pas être à la hauteur. Prenez conscience là encore qu'un fardeau émotionnel de votre famille (peur, impuissance, injustice...) pèse très certainement sur votre vie. Pour vous en libérer, notez l'émotion qui vous empêche de vous lancer et, comme précédemment, cherchez ceux qui ont vécu la même.

- Si vous avez perdu votre travail suite à une promesse d'embauche qui ne s'est pas concrétisée, cherchez dans votre famille qui s'est engagé dans une voie... pour rien : qui s'est sacrifié pour un autre, qui croyait bien faire et s'est finalement trompé, qui s'est marié en pensant obtenir une situation, un rang social et ne l'a pas eu soit parce qu'on l'a trahi, soit parce que la personne est morte. Qui a perdu son conjoint(e) juste après le mariage (suite à un divorce, un accident, un décès), qui s'est marié parce qu'elle était enceinte et soit elle a perdu l'enfant, soit elle n'était pas enceinte (trahison). Il faut chercher les événements qui symbolisent : « j'ai tout » puis « je n'ai plus rien ».

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin recevoir le fruit de vos efforts.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6 ou 6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur

fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si comme Franck, une figure parentale vous a dit et répété que vous étiez nul, que vous n'y arriverez jamais, cette impossibilité de travailler peut venir de cette injonction parentale. Comprenez que son attitude était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me rabaisser, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais trouver du travail parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou les blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Franck a réalisé que son père lui avait pris beaucoup d'énergie suite à un drame. « Il était terriblement en colère d'avoir eu un accident de travail à la suite duquel maman l'a quitté. Mais je n'y étais pour rien. Je comprends qu'inconsciemment, mon père a pu penser que son travail était responsable

de tous ses malheurs ! Il devait également se sentir coupable d'avoir tout perdu suite à une négligence professionnelle. » Au cours du **protocole 6+**, Franck a prononcé au point E : « Tu penses probablement que ton travail est responsable de tous tes malheurs et tu te sens coupable. De mon côté, je me sens coupable de ne pas trouver de travail. Je ne veux plus porter cette épreuve ni cette culpabilité qui ne m'appartiennent pas, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Franck a poursuivi par d'autres recouvrements d'âmes avec sa mère (**protocole 6+**) et réalisé le **protocole 6** avec son ex-femme, puis avec son frère et enfin un ex-collègue. Puis il a pris le temps de chercher dans sa famille qui d'autre, dans sa lignée, avait enduré des épreuves en lien avec l'activité professionnelle. Deux mois plus tard en retrouvant une vieille photo, il s'est souvenu que son grand-père avait terriblement souffert de ne pas avoir fait le métier de ses rêves. Sous la pression de sa famille, il avait fait un choix qu'on lui avait reproché par la suite. Il avait fini seul et bien malheureux. Au cours du **protocole 7**, il a dit au point C : « Cher grand-père que j'aimais tant, tu as dû reprendre le commerce familial alors que tu voulais être artiste. Tu t'es sacrifié toute ta vie et tes frères t'ont tourné le dos parce que tu gagnais plus qu'eux. Tu as pu considérer que le travail rend malheureux. Ce n'est pas ma façon de penser, je m'en libère autant que je t'en libère. Comme toi, je vis de l'injustice de ne pas faire le travail que j'aime, cette blessure n'est plus la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Lorsque le père de Franck a eu son accident de travail, son épouse (la mère de Franck) l'a très vite quitté, le jugeant minable, incapable et impotent. Il la privait de son standing. Franck avait 6 ans à l'époque et a choisi de vivre avec son père. Et chaque fois qu'il voyait sa mère, elle le rabaisait en le traitant de nul, comme si elle s'adressait à son ex-époux.

Étape 3 – Sortez de votre croyance limitante. Si un événement particulier où on vous a dénigré, vous reste en mémoire, revisitez le passé en

faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « J'ai fait un transfert entre telle personne et toi et ce n'était pas normal. À cause de mes blessures et de ma colère, je t'ai bridé en t'humiliant, j'en suis désolé et je te demande pardon. Je suis fier de tout ce que tu fais car je suis incapable de me remettre en question comme tu le fais. Je m'excuse de t'avoir fait du mal et je t'aime très fort ». Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque, ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9**.

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites-le avec une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne, lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez en refaire avec certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Dans cette absence de travail se cache un cadeau : vous allez effacer les épreuves de votre lignée (personnes vivantes ou décédées) qui pèsent sur vos épaules. Soyez également attentif à ce que cette période sans emploi vous permet de faire. Observez ce qui vient à vous. Essayez systématiquement de trouver un aspect positif à toutes vos démarches. Qui avez-vous rencontré ? Qu'avez-vous appris ? Bien souvent, on ne comprend que plus tard l'intérêt d'un événement douloureux. Gagnez du temps en considérant que ce qui se passe est pour le mieux.

Trouver du travail

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+/ 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ REBONDIR APRÈS UN LICENCIEMENT

Laurence a 35 ans et travaillait dans une agence de communication depuis trois ans. Elle assiste à un de mes ateliers un mois après son licenciement. Elle m'explique que lors de l'entretien préalable, on lui a annoncé qu'elle était la dernière arrivée et que les finances de la société ne permettaient plus de la garder. Autour d'elle, tout le monde était très ennuyé mais soulagé d'échapper à ce sort. Elle a ressenti un mélange d'abandon, d'humiliation et une pointe d'injustice. « Je sais que la vie m'offre une occasion de faire autre chose, mais la digestion n'est pas évidente, surtout lorsque l'on ne sait pas vraiment où aller. » Elle va toucher le chômage durant quelque temps et chaque semaine qui passe l'angoisse un peu plus. « Je n'ai pas d'autres qualifications et dans un univers professionnel en berne, me faire embaucher ailleurs me semble impossible », ajoute-t-elle.

Quitter le confort d'une situation que l'on croyait acquise est vertigineux. Non seulement on perd un emploi, l'argent qui va avec, mais bien souvent la rupture est vécue violemment et de manière humiliante. Beaucoup ont du mal à l'annoncer à leur famille. Après cette épreuve douloureuse, retrouver l'élan et la joie pour chercher un autre emploi est difficile. On ne dort plus, on ressasse les « j'aurais dû », la colère et les « que vais-je faire ? » et on se sent cloué au sol. La situation se complique lorsqu'on doit changer de profession et que les idées manquent.

Étape 1 – Faites venir les idées et la joie. Avançons ensemble. Dans votre cahier, faites deux colonnes : notez ce que vous ne voulez plus faire et ce que vous rêveriez de faire. Des idées vont venir. Écrivez ce qui vient sans vous censurer. Puis, seul dans votre chambre ou dans la nature, criez votre colère, vos frustrations. Libérez ce trop-plein d'émotions pour faire de la place en vous. Les pensées négatives modifient votre taux vibratoire. Vous avez alors tendance à voir les événements sous leur aspect sombre et à ignorer les opportunités. Reconnectez-vous à la joie et arrêtez le processus de rumination en faisant le **protocole 18** tous les jours. Reprenez votre cahier et inscrivez à nouveau ce que vous aimeriez faire, d'autres idées vont venir et soudain, certains rêves vont vous paraître réalisables.

Étape 2 – Demandez de l'aide. Ensuite, pour booster les opportunités, faites appel à une énergie subtile. Nous avons tous plusieurs guides à nos côtés pour nous aider. Ils interviennent à condition qu'on les sollicite. On les appelle les guides, l'univers, la source... quel que soit le nom employé, c'est une énergie plus grande que nous et qui offre la possibilité de sortir de notre ego. Contactez donc votre guide (**protocole 10**) et dites-lui ceci : « Cher guide, peux-tu à travers les rêves me guider vers ce que je n'ai peut-être pas osé faire jusqu'à maintenant. Merci de mettre sur ma route, dans le mois qui vient, les personnes qui vont m'aider sur mon chemin professionnel. » Notez vos rêves, les noms des personnes qui apparaissent dans vos songes, ceux qui soudain prennent contact avec vous, voyez ce qui émerge et remerciez votre guide.

Que ce soit la première fois que vous vivez un licenciement ou que cela se répète, la démarche est la même. Comme l'a expliqué Carl G. Jung, une épreuve n'arrive jamais au hasard. Il existe dans cet événement un message à comprendre, quelque chose que vous devez réparer en vous suite aux épreuves que vous avez rencontrées, mais également à travers celles qu'a vécues votre famille avant vous. Prenez conscience que :

- Si cet événement (la fin d'un travail) s'est déjà produit plusieurs fois dans votre vie et que cela arrive chaque fois brutalement, il est important d'être attentif aux dates et à leur fréquence : ce sont des indices vers un drame vécu par votre famille que vous allez nettoyer.
- Vous n'arrivez pas à vous mobiliser parce que vous êtes blessé.
- Vous avez hérité d'un fardeau émotionnel de votre famille qui pèse sur votre vie.

Étape 3 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, car ce licenciement est un moment douloureux. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 4 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de licenciement. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont souffert d'un licenciement, ont perdu leur société, ont fait faillite, n'ont pas fait le métier désiré, ou auraient préféré ne pas travailler.
- Si le licenciement a été brutal (vous n'avez rien vu venir), cherchez les événements de votre famille qui ont également été violents. La perte d'un enfant (interruption de grossesse, décès, fausse couche), la mort brutale d'un proche (maladie grave, accident, meurtre). Mais aussi ceux qui ont été éloignés de leur famille d'un coup, abandonnés, repoussés violemment du jour au lendemain, ceux qui ont connu un arrêt d'activité soudain, ceux qui ont appris une très mauvaise nouvelle d'un coup et ne s'en sont jamais remis, ceux qui ont été violentés (viol, attouchement) et qui ont pu penser à l'intérieur d'eux que « la vie sereine est finie ».
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez ce licenciement. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin trouver votre voie.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans

vosre [tableau émotionnel](#), récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie ([protocole 6+](#)).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre [tableau émotionnel](#) (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie ([protocole 6](#)).
- **Si les rapports avec un collègue étaient conflictuels** (déstabilisations répétées, chaud et froid, humiliations, harcèlement), cette personne vous a également volé de l'énergie. Faites le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie ([protocole 6](#)) avec toutes ces personnes, les unes après les autres. Si le licenciement était économique, technique, ou en lien avec une cessation d'activité et que vous n'avez pas été maltraité, vous n'avez pas besoin de faire le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie, mais je vous recommande de couper les liens de souffrance ([protocole 8](#)) avec celui qui vous a licencié pour que la douleur de l'annonce s'estompe. N'hésitez pas à le refaire tant que le souvenir est tenace.

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance ([protocole 7](#)) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se rejouent chez vous.

Laurence a réalisé que sa mère avait elle aussi perdu son travail et qu'elle avait souffert de ne jamais en retrouver. En dépression chronique par la suite, elle n'avait cessé de se plaindre auprès de Laurence et de critiquer le monde

entier. Par ces lamentations incessantes, sa mère lui avait pris beaucoup d'énergie. En se connectant à la manière dont elle avait vécu son licenciement, Laurence a nommé l'injustice. Cette injustice se jouait aussi chez sa mère sous la forme d'une autre épreuve. Lors du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec elle, elle a dit au point E : « Maman, tu as perdu ton travail et moi aussi. Je ne veux plus porter cette épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu as vécu de l'injustice quand ton père est mort. Tu as perdu beaucoup d'énergie à la suite de ces deux événements et tu m'en as pris beaucoup et je vis de l'injustice dans ce licenciement. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Quelques semaines après la réalisation de ce protocole avec sa mère, Laurence lui a rendu visite. La mère a continué à se plaindre comme d'habitude, mais cela ne touchait plus sa fille de la même manière. Au lieu de s'emporter en essayant de la convaincre d'arrêter de gémir comme elle le faisait auparavant, Laurence l'a laissée parler sans rien dire. Finalement, la mère a changé de sujet et elles ont commencé à évoquer le passé. C'est ainsi que Laurence a appris un fait majeur qui pouvait expliquer ces fins brutales qu'elles deux avaient vécues dans leur métier. Son arrière-grand-mère maternelle avait terriblement souffert d'avoir perdu trois enfants lors d'un accident. Laurence est rentrée chez elle et lors du nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec son arrière-grand-mère, elle a dit au point C : « Je ne t'ai pas connue mais je sais que tu as perdu tes trois derniers enfants brutalement et que tu devais être très triste et en colère. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. Cette perte d'un coup de mon travail, je la vis moi aussi avec tristesse et colère. C'est terminé, je me libère de ces blessures autant que je t'en libère. »

Laurence m'écrit deux mois plus tard : « J'ai poursuivi les protocoles, j'en ai beaucoup à faire, mais les choses bougent déjà. Ma relation avec ma mère s'améliore vraiment et surtout j'ai trouvé l'énergie de créer mon

autoentreprise et je suis devenue conseillère en communication sur réseaux pour les entreprises et ça marche fort. J'ai trouvé ma voie. »

S'il y a urgence parce qu'un procès aux prud'hommes approche : faites uniquement deux protocoles : le recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**) et en suivant, le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**) avec celui avec qui vous êtes en procès s'il vous a pris de l'énergie en vous déstabilisant. Si les rapports étaient bons et qu'il y a procès parce que le licenciement est abusif, coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) avec l'employeur. Le jour du procès, protégez-vous énergétiquement, en faisant la bulle de lumière (indiquée après le **protocole 16**) et faites appel à un allié subtil, votre guide, (**protocole 10**) en disant : « Mon cher guide, merci d'être à mes côtés et de faire en sorte que ce qui est juste arrive. De mon côté, je vais me débarrasser de ma blessure d'injustice en cherchant qui dans ma famille a vécu cette blessure. »

Si l'arrêt de l'activité se reproduit souvent et brutalement. C'est le cas de Patrice, 50 ans, dont le confinement a fait capoter son affaire, d'un coup. Ce n'est pas la première fois que ça arrive et c'est toujours à cause d'un imprévu qui vient de l'extérieur (la fermeture d'une route pour travaux, le ravalement de l'immeuble au-dessus de son magasin et qui cache son activité, le confinement). Presque tous les deux ans, il doit recréer une société et il s'exaspère. J'attire son attention sur cette régularité, sur ces choses cachées qui apparaissent et interrompent son activité et je lui demande si ça lui évoque un drame vécu par un membre de sa famille. Patrice s'effondre : « J'ai découvert très tard que je n'étais pas l'aîné, mais le deuxième enfant de mon père. Le premier est mort à 18 mois et mon père ne s'en est jamais remis. » L'enfant était mort suite aux maltraitances d'une personne extérieure à la famille. Pour arrêter de vivre ces épreuves professionnelles, Patrice doit trouver le drame dont il a hérité et dont il peut se libérer. L'enfant mort à 18 mois rappelle cette récurrence de « presque deux ans ». Les circonstances du décès (provoqué par une personne extérieure à la famille) rappellent aussi

les désagréments qui perturbent son entreprise et la font *mourir*. Le drame qui doit être nettoyé est trouvé. En se libérant du fardeau de son père (sa culpabilité) et en mettant en lumière ce défunt (en parler, en finir avec les secrets), Patrice va arrêter ce cycle infernal.

Il a fait un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**) avec son père qui l'avait beaucoup déstabilisé lors de son enfance et je l'incite à dire au point E : « Après la **mort** de ce bébé, ta vie s'est arrêtée brutalement. Sache que cet enfant qui est parti, c'était le choix de son âme. Tu n'as pas à en porter la culpabilité et moi non plus avec la fin de mes sociétés. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Patrice est perturbé par le fait que je considère que l'âme de cet enfant a « choisi » de mourir. Je lui donne mon point de vue : une âme, si elle décide de s'incarner si peu de temps, c'est parce qu'elle a décidé de montrer qu'il y a eu d'autres âmes avant elle qui sont parties très vite et qu'elles veulent toutes sortir de l'oubli. Son visage s'éclaire. « Ma grand-mère a fait cinq fausses couches avant d'avoir mon père. » Je lui ai proposé de réaliser un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec sa grand-mère qui avait vécu tant d'épreuves (un enfant, c'est un projet de famille qui n'aboutit pas), puis un autre avec les âmes de son frère défunt et des cinq âmes d'enfants. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des « vieilles âmes » dont le taux vibratoire est très élevé.

Pour ce **protocole 7+**, allumez une bougie, puis commencez en invitant en pensée les âmes de tous ces bébés décédés en disant au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants qui ont eu lieu. Vous

n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, ou de rejet professionnel. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie et ma juste place professionnelle. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. » Instantanément, Patrice a senti une chape de plomb quitter ses épaules.

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Perdre son travail est différent du fait de ne pas en avoir. Il y a quelque chose qui était acquis et qui ne l'est plus. Dans cet événement que vous subissez se cache une opportunité d'avoir mieux, de donner un nouveau sens à votre vie. Vous n'en êtes pas forcément conscient mais vous êtes prêt pour une évolution. Ouvrez les yeux sur tout ce qui vient, ayez confiance et essayez de voir le bon côté des choses, car votre futur va vous satisfaire plus qu'auparavant.

Rebondir après un licenciement

Protocole 18 : Reconnectez-vous à la joie

Protocole 10 : Contactez votre guide et demandez-lui de l'aide
Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocole 8 : Couper les liens de souffrance
Protocole 16 : La bulle de lumière
Protocoles 7 / 7+ : Nettoyer les liens de souffrance

★ QUITTER UN POSTE QUI NE ME CONVIENT PLUS, FAIRE LE MÉTIER DONT JE RÊVE

Nathalie a 50 ans, elle travaille dans la ville de son choix et dans un domaine qui lui plaît. Juste après ses études elle est devenue agent conseil pour une mutuelle. Mais depuis peu, elle a le sentiment de ne plus rien apprendre et de tourner en rond. « Je ne vis ni harcèlement ni conflit mais je m'ennuie terriblement, j'ai envie de me réinventer, me confie-t-elle. Je me suis formée à l'hypnose sur un coup de tête, je commence à avoir quelques patients le samedi, mais je n'ai pas assez de demandes pour franchir le cap. Du coup rien ne bouge. Il faudrait que je prenne de la distance avec mon job actuel et que je me lance, mais je n'ose pas. »

Décider de quitter un poste est une chose, en partir effectivement en est une autre, même lorsqu'on sait quoi faire par la suite. Aujourd'hui, un grand nombre de personnes ont envie de privilégier la qualité de leur travail sur les revenus, une activité *qui leur ressemble*, mais les charges du quotidien, la peur de l'inconnu et les mises en garde de la famille mettent des grains de sable dans les rouages. Changer donne l'impression que l'on va sauter dans le vide.

Ne partez pas sur un coup de tête, donnez-vous du temps et préparez-vous pour la transition. Libérez-vous de ce qui vous freine, tout deviendra fluide et

il vous sera facile de créer un pont vers la rive de votre nouvelle vie professionnelle. Prenez conscience que :

- Il est possible que cette incapacité à changer de cap soit en lien avec une culpabilité cachée en vous qui s'est transformée en blocage (je ne mérite pas d'être heureux).
- Vous avez hérité d'un fardeau émotionnel de votre famille qui pèse sur votre vie, la peur en particulier. Si vous attendez l'intervention d'un tiers qui ne vient pas, une de vos blessures principales est l'injustice. Il est également envisageable qu'une personne de votre famille ait pu vous transmettre l'héritage émotionnel suivant : « Quand j'agis dans mon intérêt, un drame survient. »
- Vous n'arrivez pas à prendre la décision de partir parce que vous êtes blessé.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même

blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de réalisation professionnelle. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- N'ont pas eu la vie rêvée ou qui n'ont pas fait le métier souhaité.
- Ont vécu un drame après une décision personnelle (et vous devez en prendre une, actuellement). Ils ont pu vous transmettre malgré eux que « faire ce que l'on aime, c'est faire du mal à un proche » : partir à l'étranger... et un proche meurt ou tombe malade, travailler loin... et être absent pour la naissance d'un enfant ou la mort d'un parent, choisir un travail... et perdre l'être aimé.
- Si vous vous sentez prisonnier de cette situation professionnelle, cherchez ceux qui se sont retrouvés contraints dans leur liberté (mariage arrangé, guerre, attentats, famille toxique, inceste...), ceux qui ont été sous emprise, maltraités, humiliés, critiqués, ceux qui ont été obligés de faire des choses qui ne leur convenaient pas, qui ont eu peur d'agir, ceux qui ont dit non au bonheur par culpabilité, ceux qui ont eu une maladie invalidante (paralysie, sclérose en plaque, démence...) et ont pu se sentir prisonniers de leur corps, de leur folie, ou d'une situation.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez l'idée de ne pas arriver à quitter votre emploi et de ne pas faire le métier dont vous rêvez. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé). N'oubliez pas que la peur ou l'injustice sont probablement en jeu !

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et

trouver la force d'avancer dans la bonne direction.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se rejouent chez vous.

Nathalie a réalisé que sa mère, en quittant la campagne pour s'installer en ville, n'avait fait que de petits boulots sans intérêt pour éviter de travailler

dans la ferme de ses parents. De son côté, Nathalie était douée pour les études, dégourdie, et n'arrêtait pas de partir à l'aventure. Sa mère, très autoritaire et pleine de peurs, n'avait eu de cesse de l'empêcher d'agir et de la *mettre sous cloche*. Lors du **protocole 6+**, elle a dit au point E : « Maman, tu n'as jamais fait le métier que tu voulais, ce que tu as vécu avec tristesse. Moi aussi je suis triste de ne pas arriver à faire le travail dont je rêve. Cette épreuve et cette émotion ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu as vécu de l'impuissance, de la peur et de la colère quand ton père te frappait, et je vis de l'impuissance et de la colère d'avoir peur de me lancer. C'est terminé, ta peur, l'impuissance et la colère ne sont pas mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Au bout de deux mois, Nathalie s'est sentie plus forte, plus dynamique. Il ne lui manquait pas grand-chose pour se lancer. Une nuit, elle a rêvé de son grand-père qui avait vécu la Seconde Guerre mondiale. Elle a eu l'idée de faire le **protocole 7** avec lui et a dit au point C : « Grand-père, tu as été prisonnier lors de la guerre et je me sens prisonnière de mon travail. Je ne veux plus porter cette épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. J'imagine que tu as ressenti beaucoup de peurs à l'idée de t'enfuir, de ne peut-être plus jamais voir les tiens et de mon côté je ressens beaucoup de peurs à l'idée de changer de travail. Cette blessure n'est la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. » Le lendemain, trois personnes l'appelaient pour une consultation. Elle est aujourd'hui hypnothérapeute à temps complet.

Étape 3 – Évacuez vos blocages. Si comme Nathalie vous vous êtes fait sévèrement gronder, humilier alors que vous aviez osé faire quelque chose à votre goût (pour elle, partir à l'aventure dans la forêt), cela explique votre culpabilité à avancer, votre incapacité à faire quelque chose pour vous à l'âge adulte. Revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en prononçant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Tu es curieux et tu as de la volonté. À cause de mes peurs et de ma colère, je t'ai bridé en te grondant, j'en suis désolé. Je suis fier

que tu oses te lancer, que tu assumes tes choix. Je m'excuse de t'avoir fait du mal et je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque, ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le [protocole 9](#) au point E.

Si vous ne savez pas vers quel autre métier vous diriger, lisez le thème précédent (« Rebondir après un licenciement ») car des pistes sont proposées.

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Hésiter à vous lancer dans le métier de vos rêves vous prend la tête car plus vous freinez, plus vous culpabilisez et... moins vous avez la force d'avancer. Voyez dans cet immobilisme un message essentiel : vous avez le droit de vous tromper, de changer d'avis, de tomber et de vous relever. Vous apprendrez plus de vos erreurs que de vos réussites. Alors, prenez le temps de vous libérer de vos fardeaux émotionnels, de ceux de votre famille et avancez. Le succès est devant vous.

Quitter un poste qui ne me convient plus, faire le métier dont je rêve

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
--

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance
Protocole 9 : Rituel de consolation

★ ÊTRE RECONNU À MA JUSTE VALEUR OU AVOIR PLUS DE SUCCÈS

Je rencontre Sophiane par le biais d'une amie. À 37 ans, cette femme timide a créé une entreprise d'assistance informatique pour les commerces et les particuliers. Elle s'est associée à une ex-collègue pour son enthousiasme, son savoir-faire et ses contacts. Alors qu'elles cumulent les atouts pour réussir, leur activité stagne. « Je me demande sans arrêt si le mois prochain on aura assez de rendez-vous. Même quand tout va bien, je suis frustrée parce que j'espère toujours plus. J'attends une reconnaissance qui ne vient pas. D'ailleurs, si par hasard les médias s'intéressent à notre activité, ils sollicitent mon associée et pas moi. Je ne sais pas si c'est parce que je suis *invisible*, s'il existe un blocage en moi, ou si c'est la peur de devenir une sorte de cible, mais je me désespère de n'avoir pas la réussite que je mérite. »

Travailler dur, avoir une vraie légitimité et y passer du temps devrait suffire à garantir votre succès. Mais c'est étrange, votre triomphe ne vient pas. Vous n'arrivez pas à obtenir un avancement, votre collègue est systématiquement mis en valeur à votre place, les patients, clients, commandes ne sont pas à la hauteur de vos attentes et il vous paraît impossible de décoller vraiment. Vous allez balayer ce grain de sable qui vous prive de votre reconnaissance. En nettoyant énergétiquement l'endroit où vous travaillez puis en vous libérant des épreuves de votre famille qui se répètent en vous, tout va s'arranger.

Étape 1 – Nettoyez énergétiquement votre lieu de travail. Le lieu où vous exercez votre métier n'est pas exempt de *mémoires*. Le biologiste Rupert Sheldrake appelle ce phénomène la *mémoire de l'univers*. Il a mis en évidence la présence de *champs morphiques* qui contiennent des informations en lien avec des émotions douloureuses qui persistent à travers les siècles. Ainsi, même si vous avez fait construire et que le bâtiment est neuf, il est possible qu'une énergie défavorable à votre expansion (tristesse, culpabilité, peur, fuite...) soit présente autour de vous, trouve un écho en vous (on ne choisit jamais un lieu par hasard) et freine votre rayonnement. En Orient, on considère que le succès vient dès lors qu'on entre en connexion avec *l'âme des lieux*, une énergie symbolisée sous la forme d'un autel. Une pratique adoptée par plus de trois milliards d'habitants, en Chine, en Inde et au Japon notamment, classés parmi les cinq pays les plus riches au monde. Pour bien nettoyer le site, faites appel à l'âme des lieux. Prenez contact avec ce précieux allié (**protocole 13**) et dites-lui : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer énergétiquement cet espace, merci d'être à mes côtés pour que ce soit plus efficace. » Poursuivez avec le nettoyage (**protocole 19**) dans la pièce où vous travaillez et dans toutes les pièces si vous êtes le patron. Chaque fois que vous y pensez et sans vous prendre la tête, saluez l'âme des lieux et demandez-lui de l'aide concernant ce que vous souhaitez professionnellement. Mais n'oubliez pas l'adage bien connu : « Aide-toi et le ciel t'aidera. » Demander de l'aide ne suffit pas, il faut aussi vous libérer des blessures qui vous freinent. Prenez conscience que :

- Certains blocages ou croyances limitantes vous rendent *invisible*.
- Vous n'avez pas la place méritée à cause de possibles peurs d'être *trop en vue* héritées de votre famille (« pour vivre heureux, vivons cachés »).
- Vous n'arrivez pas à être efficace parce que vous êtes blessé.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus

grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de reconnaissance. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- N'ont pas été reconnus : ceux qui n'ont pas eu la reconnaissance de leur travail, ceux qui manquaient de confiance, qui étaient complexés par leur absence de diplôme et qui ont considéré qu'ils ne valaient rien, ceux qui étaient dépressifs, sombres, tristes et qui n'ont pas eu la vie qu'ils souhaitaient, ceux qui n'ont pas connu le succès qu'ils espéraient, qui ont souffert d'être invisibles dans leur famille, ceux qui étaient dans l'ombre à cause d'un métier inavouable (prostituée, criminel), mal vu (magnétiseur, médium, voyant), sous terre (mineur). Mais aussi ceux qui sont nés de relations illégitimes et n'ont pas été *reconnus* par un de leurs parents.

- Vous ont transmis malgré eux qu'il faut vivre caché pour être heureux : ceux qui ont été obligés de faire profil bas (pendant la guerre), ceux qui ont subi de la violence morale, physique ou sexuelle et dont le seul moyen de l'éviter était d'être *invisible*.
- Ont souffert d'être la cible des reproches.
- Ont vécu un drame en étant *dans la lumière* (à l'honneur) et vous ont transmis l'idée que « réussir rend malheureux, crée des jalousies, sépare la famille ou brise le couple... » ou parce qu'ils ont été le préféré d'un parent et ont souffert de faire de l'ombre à quelqu'un.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait que votre activité ne prend pas l'ampleur souhaitée, que vous n'êtes pas considéré à votre juste valeur ou que vous n'avez pas le succès mérité. Rejet, colère, injustice, trahison, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (à votre avis) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin accueillir la reconnaissance et le succès.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur

fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se rejouent chez vous.

Sophiane a réalisé que son père, sans diplôme, avait souffert d'être comparé à son frère (médecin) et dénigré parce qu'il était peintre en bâtiment. Au cours du **protocole 6+**, elle a dit au point E : « Papa, tu as toujours été complexé par le fait que tu étais nul à l'école et qu'on te comparait à ton frère... et toi, tu m'as toujours demandé l'excellence et ce que je faisais n'était jamais assez bien. Le pire est que tu m'as aussi comparée à ma sœur ! Cette épreuve n'est plus la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu as vécu du rejet parce que tu gagnais moins que ta famille et je me sens rejetée quand les clients manquent. Cette blessure de rejet est terminée, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si comme Sophiane, **vous avez souffert d'être comparé à un frère ou une sœur**, que vous avez été moins regardé par un parent, ou pas regardé du tout, ou si vous avez été le préféré d'un parent (et vous avez souffert de faire de l'ombre à...), nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) avec votre

frère/sœur. S'il/elle a fait preuve de méchanceté à votre égard, coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) et si les épreuves entre vous se sont répétées souvent, faites un recouvrement d'âme (**protocole 6**) à la place.

Sophiane a ensuite songé à sa grand-mère abandonnée car issue d'une relation cachée entre un notable (son père) et la bonne (sa mère). Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Grand-mère, je sais que tu es née d'une relation illégitime et que tu n'as pas été *reconnue* par tes parents. De mon côté, je souffre de ne pas être reconnue dans mon travail. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu es devenue artiste peintre, très douée, mais tu as souffert de n'avoir pas eu le succès dont tu rêvais. Ton fils (papa) est devenu peintre en bâtiment et je suppose que c'était une forme de réplique, un fardeau émotionnel hérité de toi. De mon côté, je désespère que ma société n'ait pas plus de réussite. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 4 – Visez plus haut. Sophiane me raconte que son entreprise a beau avoir des résultats moyens, elle est tout de même jalouée par sa sœur qui est vendeuse dans un magasin de vêtements et elle se demande si inconsciemment, elle ne *se freine* pas pour éviter de lui faire ombrage. En effet, il y a parfois un gouffre entre la manière dont vous vivez les événements et la façon dont les autres les perçoivent. On vous dit : « Avec ton métier et l'argent que tu gagnes, tu n'as besoin de rien. » Vous ne vous plaignez peut-être pas de votre situation, mais au fond de vous, vous rêvez de plus grand. Le fait de ne pas y arriver vient sans doute d'une culpabilité inconsciente suite à une erreur, des critiques ou au mal-être d'un frère ou d'une sœur. Comprenez que la vie, le point de vue ou la perception de l'autre est en lien avec ses propres failles et que cela ne vous concerne pas. Faites le recouvrement d'âme (**protocole 6**) avec cette personne en disant au point au point E : « Ton regard sur moi, ton attitude, tes mots... m'ont bloqué et impactent ma vie professionnelle. Je vais avoir du succès parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

Sophiane s'est alors souvenue d'un événement banal, arrivé lorsqu'elle avait 5 ans. Elle avait lancé une balle pour faire comme sa sœur et elle avait brisé une fenêtre. Elle se souvenait encore des réprimandes de son père. Si, comme elle, un événement en particulier vous pèse, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne prononce. Elle a imaginé que son père disait à la petite Sophiane qu'elle était à l'époque : « Tu as lancé une balle et tu as brisé la fenêtre. Je t'ai grondée parce que je n'ai pas réalisé que tu essayais d'attirer mon attention parce que je te rabaissais trop. Tu n'as pas voulu mal faire, tu cherchais à être dans la lumière. Je suis désolé, je suis fier de toi. Je m'excuse de t'avoir fait du tort. Je t'aime énormément. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9** au point E.

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+ et 6** est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire ceux que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Dans la liste des épreuves, ne pas réussir autant qu'on l'espère n'est certainement pas la plus difficile à vivre. Et pourtant, dans toutes les familles il existe quelqu'un qui a eu le sentiment d'être passé « à côté de sa vie », d'être un *raté*... malgré les apparences. Trouvez ce parent frustré et libérez-

vous de ses fardeaux. Et quand on vous demandera quels sont vos projets, vous répondrez : heureux ! Car vous le serez.

Être reconnu à ma juste valeur ou avoir plus de succès

Protocole 13 : Prise de contact avec l'âme du lieu

Protocole 19 : Nettoyage de votre espace de travail

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6 / 6+ : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 ou 8 : Nettoyer ou couper les liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ ÉVITER LE SURMENAGE, LE BURN-OUT OU LE HARCÈLEMENT

Je participe à un salon du livre en province et Virginie fait partie de l'équipe de la mairie qui organise l'événement. À 39 ans, cette jolie blonde a l'air éteinte malgré son maquillage. Elle me confie que depuis qu'elle travaille, presque tous ses patrons l'ont maltraitée et que régulièrement, ses collègues s'approprient son travail. Très vite, elle me fait des confidences. « Toute ma vie j'ai été manipulée (ma mère, mes ex, mes collègues), particulièrement depuis l'âge de 18 ans où j'ai été violée par un inconnu. J'ai l'impression que j'attire les harceleurs. » Virginie aime son travail, il occupe tout son temps. D'ailleurs, elle avoue qu'elle se met trop de pression et a plusieurs fois frôlé le surmenage.

Si comme Virginie la surchauffe mentale, le burn-out ou le harcèlement reviennent régulièrement dans votre vie, sachez qu'une blessure en particulier est en jeu. Vous vivez de l'injustice, vous faites vivre de l'injustice à votre entourage, et plus étrange encore : vous vous faites vivre de l'injustice. C'est

pour cette raison que vous tirez trop sur la corde (vous êtes injuste envers vous-même). Lorsque vous réalisez que vous êtes à plat, il est trop tard : le burn-out est là. Bref, l'ardeur que vous mettez dans votre travail n'est pas récompensée à sa *juste* valeur. Lorsque la situation se répète ainsi, prenez conscience que :

- Votre blessure majeure est l'injustice et vous en avez héritée de votre famille.
- Vous perdez beaucoup d'énergie parce que vous êtes blessé.
- À force de vivre des épreuves à répétition, vous n'avez plus confiance en vous ni en votre entourage. Gardez espoir parce que vous avez un vrai atout. Découvrez de quoi il s'agit et reconnectez-vous à la joie.

Étape 1 – Nettoyez vos cellules et faites revenir la joie. Libérez ce trop-plein d'émotions pour faire de la place en vous. Les pensées négatives modifient votre taux vibratoire. Vous avez alors tendance à voir les événements sous leur aspect sombre et malgré vous, vous en attirez d'autres. Seul dans votre chambre ou dans la nature, criez votre colère, vos frustrations. Puis purifiez les cellules de votre corps grâce aux **protocoles 15** ou **16**, régulièrement. Ensuite, reconnectez-vous à la joie et arrêtez le processus de rumination en faisant le **protocole 18** tous les jours. Si vous vivez encore du harcèlement ou des critiques incessantes à votre travail, tous les matins avant de partir au bureau, protégez-vous énergétiquement en faisant la *bulle de lumière* (indiquée à la suite du **protocole 16**).

Subir du harcèlement, une emprise, de la manipulation ou de la perversion au travail est la preuve indiscutable que l'on a vécu, auparavant, une grosse perte d'énergie. Les travaux en psychiatrie l'ont démontré, un choc, une grande peur, ou même de simples déstabilisations lorsqu'elles sont répétées, génèrent une succession d'états :

- La sidération : on est pétrifié, incapable de réagir.

- La dissociation : on observe les événements comme si on regardait un film. On a l'impression d'être à l'extérieur de nous-même. Cet état dissociatif provoque :
- Une fuite mentale : on est incapable de penser normalement et on ne comprend pas pourquoi on ne répond pas. En réalité, on ne peut pas réagir.

Lorsque les psychiatres évoquent la *fuite mentale*... les énergéticiens parlent d'une *perte d'âme*. Ce parallèle entre *fuite mentale* et *perte d'âme* est majeur. Si l'on s'éloigne des considérations religieuses, l'âme est le support de la pensée, de la conscience, de la confiance en soi, de l'estime de soi, le siège de notre énergie vitale. Et ce choc vient de nous priver de tout cela. On a la sensation d'avoir perdu notre confiance, notre estime, nos pensées, notre énergie et jusqu'à la conscience de ce qui se passe. Le chercheur Philippe Bobola m'a éclairée sur les processus à l'œuvre. Notre corps est constitué de presque cent fois plus (99,99 %) d'énergie et d'information que de matière. Comme le corps est majoritairement composé d'énergie et d'information, la moindre émotion douloureuse altère notre stock d'énergie vitale dont une partie s'échappe pour nous éviter de devenir fou. Les énergéticiens m'ont appris que dans le cas de faits répétés, cette perte d'énergie était absorbée par celui qui nous la faisait vivre. Marie-France Hirigoyen, psychiatre reconnue et spécialiste de l'emprise, évoque d'ailleurs ce phénomène de *vampirisation inconsciente* : Lorsqu'on perd de l'énergie suite à une épreuve douloureuse, la personne qui nous la fait vivre se nourrit de notre détresse ! L'affaiblissement énergétique de l'un... comble le vide de l'autre.

Il arrive que l'on retombe sur d'autres personnes toxiques. Le réflexe est d'accuser le sort qui s'acharne. En réalité, cette perte d'âme – d'énergie – a créé une faille en nous, un vide qui nous rend terriblement *attractif* pour les personnalités toxiques. Ils *sentent* qu'ils vont pouvoir entrer à l'intérieur de nous et nous manipuler. Tant que cette blessure n'est pas refermée, elle expose la personne au risque de subir à nouveau des violences, du

harcèlement ou de l'emprise. Le processus chamanique qui permet de refermer cette blessure s'appelle un recouvrement d'âme.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez fait il y a moins de trois mois parce que vous avez beaucoup perdu d'énergie. Cette récupération est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de surmenage ou de harcèlement. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont perdu beaucoup d'énergie parce qu'ils ont subi de la violence (physique, morale ou sexuelle) ou l'autorité d'un parent, ont été rabaissés, humiliés, abandonnés et ont reçu peu d'amour, ceux qui ont été sidérés par un drame (mort, accident, maladie, suicide) et ont ensuite vécu d'autres maltraitances (et ont pu vous prendre de l'énergie à leur tour).
- Ont pu vous transmettre malgré eux que la vie c'est « travailler jusqu'à l'épuisement » parce qu'ils ont souffert de ne pas avoir de situation

importante, parce qu'ils ont connu des privations, parce qu'ils souhaitaient oublier leur chagrin ou leur culpabilité, parce qu'ils avaient à charge leur famille (conjoint absent ou mort), parce qu'ils ont fait faillite, ou qu'un proche a tout perdu au casino, dans l'alcool ou lors de dépenses excessives. Et avec ceux qui ont eu une maladie grave et qui n'ont pas pu travailler ou s'occuper de leurs enfants.

- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait de tout donner à votre travail et de ne pas en recevoir les bénéfices, d'être harcelé. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé). N'oubliez pas que l'injustice est forcément en jeu !

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et trouver la sérénité dans votre travail.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Pour récupérer ce qui nous appartient, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).
- **Si quelqu'un vous a violenté et que vous ne connaissez pas son nom**, convoquez-le lors d'un **protocole 6** en disant : « La personne qui m'a... ». Vous ne pourrez pas faire tous ces protocoles en une fois. Suivez la méthodologie donnée à la fin de ce chapitre et donnez-vous du temps.

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Virginie a compris qu'elle avait hérité de sa mère une partie de ses épreuves. Lors du **protocole 6+** elle a dit au point E : « Maman, tu avais 8 ans quand ta mère est morte et ce choc t'a fait perdre beaucoup d'énergie et vivre beaucoup d'injustice. Ton père te battait et comme tu as travaillé avec lui, tu as été maltraitée toute ta vie, ça aussi c'était injuste. Mais toi aussi tu as été infernale avec moi, ce que je trouvais injuste. J'ai aussi été harcelée à mon travail. Je ne veux plus porter cette épreuve ni cette blessure d'injustice, je m'en libère autant que je t'en libère. »

En poursuivant son travail d'introspection, Virginie réalise qu'elle a également hérité de l'injustice de son père. Lors du **protocole 6+**, elle annonce : « Papa, je ne te voyais jamais, tant tu travaillais. Tu as tant donné

que tu as eu un AVC, ce que tu as vécu avec beaucoup d'injustice. J'aurais voulu que tu sois plus présent et que tu me protèges de maman. Tu ne disais rien et je trouvais ça très injuste. Et comme toi, je travaille sans arrêt et j'ai fait un burn-out. Ce ne sont pas mes épreuves, ni ma blessure, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Virginie s'est sentie légère et dense à la fois, « un peu comme si je m'étais retrouvée, » ajoute-t-elle. Elle a poursuivi par le **protocole 6** avec l'homme qui l'avait violée. Ça l'a beaucoup secouée et elle s'est arrêtée là. Elle a attendu trois mois avant de continuer et a décidé de refaire exactement les mêmes protocoles. Et, là, fait étrange, tandis qu'elle prononçait les dernières phrases à l'attention du violeur, elle s'est mise à penser à sa grand-mère et une tristesse est venue en elle. La jeune femme réalise que sa grand-mère a elle aussi été violée et qu'elle peut se libérer de son fardeau. Au cours du **protocole 7**, Virginie a dit ceci au point C : « Ma grand-mère que j'aimais tant, il paraît que tu as été violée par un oncle, ce que tu as pu vivre comme une terrible injustice et beaucoup de peurs. La peur est aussi une de mes blessures et je souffre d'injustice. Tes épreuves ne sont pas les miennes, tes blessures de peurs et d'injustice non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Après quelques semaines, Virginie me donne des nouvelles. « Huit mois après avoir commencé les premiers protocoles, j'ai fait le 6 avec une collègue de travail qui ne cessait de me nuire depuis trois ans (je peux vous assurer que j'y ai mis tout mon cœur et toute ma conviction). Je me protégeais avec la bulle irisée du **protocole 16** avant d'arriver au travail. Non seulement je me suis libérée de ce conflit pour moi-même, mais à la dernière réunion d'équipe, elle a eu un mot bienveillant à mon égard. Je n'en reviens pas. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours

minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Si la vie semble s'acharner en multipliant les épreuves de harcèlement (au travail et en amour), vous aurez plus de recouvrements d'âme à faire que d'autres, c'est évident. Persistez et refaites-les car la sérénité est à votre portée. Sachez que vous n'êtes pas né sans *boîte à outils*. Vous avez beaucoup de ressources et, sans aucun doute, un don caché (intuition, magnétisme, médiumnité, écoute bienveillante, écriture, sens artistique...). Vous allez transformer vos épreuves en expérience et apporter une aide considérable autour de vous.

Éviter le surmenage, le burn-out ou le harcèlement

Protocole 15 ou 16 : Purifiez vos cellules

Protocole 18 : Reconnectez-vous à la joie

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyez les liens de souffrance

Protocole 8 : Couper les liens de souffrance

-
1. *Vivre. La psychologie du bonheur*, Mihaly Csikszentmihalyi, Robert Laffont, 2004.

5.

Trouver ma place en amour

L'amour est invisible. Si neuf couples sont réunis dans une salle et que ces dix-huit personnes sont mélangées, on ne peut définir qui est amoureux de qui. Et pourtant cet amour est présent à neuf reprises. L'amour est ce qui permet de balayer l'idée selon laquelle « seul ce qui est visible existe ». J'utilise souvent ce parallèle pour évoquer l'existence de forces invisibles et pourtant agissantes.

Cette énergie qui nous sort de notre ego et qui est à nos côtés dès qu'on la sollicite nous permet de prendre du recul, notamment en amour. Car en couple, la réalité est faussée dès le départ. Bien souvent pour séduire, on montre des facettes de notre tempérament éloignées de nous-même... Celles que l'on *croit* que l'autre attend de nous. Plus tard, la réalité finit par s'imposer et chacun a le sentiment d'avoir été trompé sur la *marchandise*.

Nos mots expriment nos désaccords et nous comblons les silences de l'autre selon notre façon de voir les choses, notre tempérament, nos blessures. Des ajustements sont nécessaires et demandent une bonne communication. Chacun devrait se mettre à nu lorsqu'il est éprouvé. Si l'on exprimait avec bienveillance notre mal-être ou notre incompréhension, non pas pour critiquer l'autre (« j'en ai marre que tu fasses ça »), mais pour dire comment on vit cet événement (« je suis triste quand tu me dis ça, je suis perdu quand

tu fais ça »...), bien des problèmes se résoudraient. Le conflit naît de ce que l'on imagine que l'autre pense... quand on ne lui a pas dit ce qu'on lui reproche.

Pour que l'échange soit harmonieux, il faut un équilibre. Si une personne prétend que « tout est de la faute de l'autre », alerte ! Dans un couple, les torts sont partagés. Celui qui dit le contraire s'est laissé envahir par le poids de ses blessures. Il a si peu confiance en lui (malgré les apparences), que son sentiment d'infériorité s'est transformé en supériorité dans le but de briser l'autre (afin de se sentir moins nul). C'est lui qui sait, qui dit, qui décide, qui ne se trompe jamais. Dans ce cas, il faut fuir. Mais n'oublions pas que l'on attire à soi les personnes qui ont les mêmes blessures que nous. Une relation de couple est toujours une occasion de comprendre nos failles. À travers les reproches que nous sommes tentés de faire à l'autre, essayons de comprendre quelle blessure se réactive en nous. Le célibat est aussi un enseignant, il nous montre que nous avons hérité de certains fardeaux familiaux dont on peut se libérer. Dans tous les cas, prendre votre place dans votre couple est un enjeu important. Il faut composer avec des siècles où la femme était soumise à son mari, même s'il y a toujours eu des hommes dans l'ombre de leur épouse. La juste place est celle qui n'empiète pas sur celle de l'autre.

★ **RENCONTRER L'AMOUR**

En amour, la réalité dépasse souvent la fiction. La vie sentimentale est le domaine où les événements se répètent le plus. « Je tombe toujours sur des personnes non disponibles » ; « Chaque fois que je suis en couple, on me trompe » ; « Je ne rencontre que des relations toxiques » ; « Je n'arrive pas à aimer » ; « Au début, tout va bien, mais au bout de trois mois, la personne part et je n'ai plus de nouvelles » ou « L'autre devient violent et irrespectueux » ou encore « J'ai peur de vivre à deux et je fuis ». C'est le cas

de Valérie qui se pose bien des questions. À 35 ans, cette jolie blonde a un mal fou à trouver un amoureux. Quand ça arrive, il a trop de travail, il vit à l'étranger ou il est marié. « Parfois je me demande si vivre en couple est fait pour moi, s'exaspère-t-elle. Maman me répétait que je n'étais pas *aimable* et elle doit avoir raison. »

Se résigner au célibat à force d'échecs ou de souffrances n'est pas la solution. Et que l'on apprécie la solitude n'a rien à voir. On peut vivre à deux et avoir de vrais moments seul avec soi-même. Si vous vous prenez pour un hamster prisonnier de sa roue de malchance, considérez que :

- Un membre de votre famille a vécu une épreuve sur le plan amoureux ou sexuel, vous en avez hérité et cela pèse sur votre vie.
- Vous n'arrivez pas à trouver l'amour parce que vous êtes blessé suite à une grosse épreuve.
- Vous appuyez peut-être inconsciemment sur la pédale de frein, parce que petit, on vous a dit et répété que : « Il vaut mieux vivre seul que mal accompagné » ; « Les hommes sont des menteurs » ou « Les femmes sont ingérables ».

Gardez le sourire car vous allez vous libérer de ces fardeaux émotionnels.

Étape 1 – Demandez de l'aide. Pour booster vos opportunités, faites appel à une énergie subtile. Nous avons tous plusieurs guides à nos côtés pour nous aider. Ils interviennent à condition qu'on les sollicite. On les appelle les guides, l'univers, la source... quel que soit le nom employé, c'est une énergie plus grande que nous et qui offre la possibilité de sortir de notre ego. Contactez donc votre guide (**protocole 10**) et dites-lui ceci : « Merci, mon guide, de mettre sur mon chemin, dans le mois qui vient, une personne qui m'aimera, que j'aimerai et qui me respectera... (énumérez ce que vous souhaitez en priorité). Donnez-vous des occasions de rencontrer du monde et apprenez à parler à votre allié au quotidien. Si vous n'êtes pas exaucé, n' imaginez pas que votre guide refuse de vous aider, les choses n'avancent

pas tant que vous n'avez pas soigné vos blessures et évacué les héritages émotionnels qui pèsent sur votre vie. Allons-y.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de célibat. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont vécu des difficultés dans leur couple (tromperie, divorce, colères, séparation suite à la guerre, violence morale ou physique, conjoint décédé) et vous ont transmis inconsciemment l'idée que l'amour rend malheureux, triste et est impossible à vivre.
- Ont vécu une ou des relations sexuelles non consenties (attouchements, viol) et ont pu considérer que l'insécurité vient par l'autre, ils vous ont inconsciemment transmis une vision faussée de l'amour.

- Auraient préféré vivre seul (plutôt que mal accompagné), soit parce qu'ils ont été forcés de se marier pour fuir leur famille, la pauvreté, par convention, ou suite à une grossesse.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait d'être célibataire ou d'être avec une personne non disponible. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, réjouissez-vous, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin connaître l'amour.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si comme Valérie, une figure parentale vous a dit et répété que vous n'étiez pas *aimable* (pas digne d'être aimé) ou que vous ne trouveriez jamais l'amour à cause de votre physique, ce célibat forcé peut venir de cette injonction parentale. Comprenez que son attitude était en lien avec ses

propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me critiquer, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais trouver l'amour parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Faites ce même protocole avec tous ceux qui, en critiquant sans arrêt l'autre parent, ou en ayant eu une attitude incestueuse envers vous, **ont faussé votre vision du couple, ou du sexe opposé.**
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**). S'il y a eu **viol** ou **attouchement** commis par une de ces personnes, commencez par elles.
- Si vos anciennes relations vous ont fait des promesses (je vais quitter l'autre pour toi) ou si on vous a fait croire que vous étiez important avant de... vous quitter, ou « on ne se voit pas parce que je te préserve de moi (alors que vous rêvez de voir cette personne) », faites le **protocole 6** avec ces ex-relations, les unes après les autres.

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Valérie a réalisé qu'elle avait hérité des blessures d'amour de sa mère. Au cours du **protocole 6+** elle a prononcé au point E : « Maman, tu n'as pas divorcé de papa alors qu'il était violent parce que tu n'avais pas de travail. Tu aurais préféré vivre seule et il y avait beaucoup de colère non exprimée en toi. Tu l'évacuais en me dénigrant parce que papa était gentil avec moi. Tu me prenais à témoin en le critiquant et tu as faussé mon rapport aux hommes. Je suis seule aujourd'hui et ça me met en colère. Ce n'est pas mon épreuve ni ma colère, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu as pu me transmettre que l'amour rend malheureux et qu'il vaut mieux vivre seule. Cette façon de penser n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a poursuivi avec son père et au cours du **protocole 6+**, elle a dit au point E : « Papa, tu savais très bien que ton attitude envers moi rendait maman jalouse et j'en ai bavé. Tous les deux, vous m'avez instrumentalisée à travers votre couple et c'est un peu comme si tu avais fait en sorte que je remplace maman. Je suis ta fille ! Ce n'était pas mon rôle et toi aussi tu as faussé mon image du couple, notamment à cause de toute la violence que tu lui as fait vivre. C'est terminé, je m'en libère comme je t'en libère. »

Valérie a ensuite songé à sa grand-mère maternelle qui avait vécu un drame dont elle avait également pu hériter. Au cours du **protocole 6+**, elle a dit au point E : « Grand-mère, tu as toujours été méchante envers moi, tu m'as pris beaucoup d'énergie et cette colère en toi, il est possible qu'elle ait été provoquée par les viols que tu as subis de ton oncle, ce qui a faussé ton rapport aux hommes, à l'amour et qui t'a aussi procuré des peurs. De mon côté, je choisis des hommes indisponibles sans doute à cause de peurs en moi. Cette épreuve n'est pas la mienne, cette peur non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a aussi réalisé le **protocole 7** avec son grand-père paternel en disant au point C : « Je n'ai rien à te reprocher mais je ne veux plus porter tes épreuves. Ta femme est morte d'une pneumonie alors qu'elle n'avait que 35 ans et tu ne t'en es jamais remis. Tu as fini ta vie seul et tu as pu me

transmettre que l'amour est impossible. Ce n'est pas ma façon de voir les choses, ni mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 4 – Évacuez vos blocages. Malgré ces 35 ans, un événement du passé restait bloqué dans le cœur de Valérie. Elle se souvenait de sa mère, en pleurs, suite aux violences de son époux. Elle avait pris la main de sa mère qui l'avait rembarée avec force. Un mélange de culpabilité, d'impuissance et de peurs s'était inscrite en la petite fille de 4 ans qu'elle était. Dans ce cas, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « J'ai agi ainsi à cause de ma souffrance mais tu n'y étais pour rien. Tu voulais m'aider ! Je ne me suis pas rendu compte de l'impact de ma réaction, je te demande pardon, je suis vraiment désolée de t'avoir fait du mal et je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque, ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9** au point E.

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Lorsqu'on voit le nombre de couples qui divorcent, les cas de violence ou de harcèlement conjugal, les affaires d'inceste qui ont eu lieu dans pratiquement toutes les familles, se libérer de fardeaux émotionnels qui

pèsent sur nous est une mission à ne pas prendre à la légère. Et tout cela ne se résume pas à la condition féminine, les petits garçons et les hommes souffrent aussi. Agissez avec méthode, référencez tous les cas, faites et refaites les protocoles et soyez patient, vous allez soulager votre lignée en vous réparant et ils œuvreront à vos côtés pour vous guider vers l'amour.

Rencontrer l'amour

Protocole 10 : Entrer en contact avec son guide et demander de l'aide

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ ÊTRE VISIBLE À SES CÔTÉS

Trouver sa place dans son couple n'est pas aisé. S'il y a bien un domaine où la donne est complexe, c'est celui-ci. On ne s'adresse pas à notre amoureux comme aux membres de notre famille (avec qui on a grandi) ou aux collègues de travail (où l'on peut créer une distance, poser des conditions, démissionner). Nous sommes pris entre plusieurs impératifs. Lorsque l'amour est bien là, jusqu'où pouvons-nous aller pour revendiquer notre visibilité, que pouvons-nous dire sans faire ombre à l'autre ? Au début, tout est beau et on ne se pose pas de question. Plus tard, le pli est pris et la frustration vient. C'est précisément ce que m'écrit Annick. « Lors de nos dîners avec des amis ou des relations de travail, on ne s'intéresse pas à moi. En tant que rédactrice en chef, j'ai pourtant un poste plus important que mon

mari journaliste, et des tonnes de choses à raconter. Il ne me rabaisse pas, mais il ne pense jamais à me donner la parole ou à me mettre en valeur. Je parle, j'essaie de me mettre en avant mais très vite je tombe aux oubliettes, ils n'ont d'intérêt que pour lui. »

C'est déstabilisant d'être invisible, de ne pas attirer l'attention et de ne pas avoir son mot à dire. C'est hélas très fréquent chez les femmes qui doivent composer avec des générations de mères et de sœurs ignorées, transparentes, soumises, maltraitées et bafouées. C'est également très dur pour les hommes qui vivent cette invisibilité parce qu'ils doivent ajouter la honte à la frustration. En effet, dans l'inconscient collectif, un homme s'impose de lui-même, physiquement. Ne pas y arriver est un aveu de faiblesse. S'en plaindre est impossible. Une double peine. Donc, peu importe votre sexe, votre activité, que vous soyez au foyer ou PDG, regardez à la loupe les femmes et hommes de votre famille et prenez conscience que :

- Certains événements cachés doivent être mis en lumière.
- Vous n'arrivez pas à vous imposer parce que vous êtes blessé.
- Cette notion d'invisibilité ou de non-reconnaissance est présente dans votre famille et cela pèse sur votre vie.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de

se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille, permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème d'*invisibilité*. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Étaient invisibles dans leur couple, leur travail (ou qui auraient souhaité un succès qui n'est pas venu), leur famille (ou qui étaient dans l'ombre d'un frère ou d'une sœur).
- Ceux dont l'appartenance à leur lignée a été rendue invisible : car ils ont été abandonnés, ils sont nés de liaisons illégitimes et n'ont pas été reconnus, ils ont été reniés, mis à la porte ou ignorés lors d'un héritage.
- Ceux qui sont devenus invisibles parce qu'ils sont morts et dont on ne parle jamais, soit par tristesse (enfant, parent ou conjoint décédé), honte (meurtre, suicide) ou culpabilité (interruption de grossesse) ou les femmes qui sont mortes en accouchant.
- Ceux qui n'avaient d'autre moyen de survivre que de disparaître (dans une famille violente ou pendant la guerre), ceux qui cachaient leur activité parce qu'elle n'était pas reconnue (médium, guérisseur...) ou qu'elle était illégale.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait d'être invisible dans votre couple ou qu'il ne vous mette pas en valeur. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent, vous allez vous libérer de leurs épreuves et trouver votre place dans le couple.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Annick a réalisé que l'invisibilité qu'elle vivait dans son couple avait été vécue par sa mère. Au cours du **protocole 6+**, elle a dit au point E : « Maman, tu étais la dernière de six enfants et personne ne s'occupait de toi, tu étais invisible. Plus tard, papa a pris toute la place et tu n'as jamais réussi à t'imposer, ce qui te rendait triste. De mon côté, je suis invisible dans mon couple et cela me rend triste. Cette épreuve et cette tristesse ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. Je t'ai entendu mille fois dire qu'une femme doit s'effacer devant son mari et qu'elle n'a pas son mot à dire et c'était ta manière de justifier que tu n'arrivais pas à exister pleinement. Ce n'est pas ma façon de penser, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Annick a ensuite songé à son arrière-grand-mère qui s'était mariée à 18 ans et qui avait subi beaucoup de brutalité. Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Mon arrière-grand-mère, il paraît que ton père était très violent et que ton mari te battait quand il était ivre. Tu as fait trois fausses couches à cause de ses coups. Tu avais peur de lui et tu as appris à exister en devenant *transparente*. D'ailleurs, aux fêtes de famille, on ne te voyait pas. De mon côté, j'ai une peur en moi que je n'explique pas et je râle d'être invisible dans mon couple. Ce n'est pas mon épreuve, et la peur n'est plus ma blessure, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Aussi étrange que ce soit, il est aussi possible qu'un défunt souhaite que **sa mort ne soit plus secrète**. En effet, dans la plupart des familles, lorsqu'un décès est honteux (suicide, interruption de grossesse) ou trop douloureux, on n'évoque plus la personne, comme si elle n'avait jamais existé. Ce n'est pas juste, il faut lui redonner sa place. Il suffit de réaliser un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec ce défunt en lui disant au point C : « Je ne t'ai pas connu, mais ta mort impacte ma vie pour que je te fasse renaître à la lumière. Aujourd'hui est venu le temps de ta réhabilitation dans la famille. De là où tu es, je te remercie de m'aider à exister dans mon couple pour cesser d'être invisible. » N'oubliez pas de parler de lui de temps à autre.

Annick savait que sa grand-mère avait fait trois fausses couches mais cette notion d'invisibilité de ces âmes ne lui *parlait* pas. Elle a pourtant essayé. Avant même de faire le **protocole 7+**, en allumant la bougie, elle s'est effondrée en larmes sans comprendre. Elle a alors pris conscience que quelque chose d'important se jouait. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Au point C, dites : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants qui ont eu lieu. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de rejet ou d'absence de reconnaissance. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie et ma juste place dans mon couple. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. » N'oubliez pas de parler d'eux à votre entourage au moins une fois. Plus tard, Annick m'a écrit que de tous les protocoles réalisés, celui-ci avait eu le plus d'impact positif sur sa vie.

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est

indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

On peut être épanoui professionnellement et souffrir d'être dans l'ombre de son conjoint vis-à-vis des enfants qui ne nous considèrent pas. On peut exister pleinement sur le plan familial et être dans l'ombre de son conjoint en société ou professionnellement. Un très grand nombre de conflits dans le couple ou de mal-être non exprimé vient de ce problème de place, de cette comparaison inconsciente entre l'autre et nous-même. Considérez que dans votre famille, des femmes, mais aussi des hommes (ne les oubliez pas) ont souffert d'avoir été invisibles vis-à-vis d'une personne. Faites une liste et ne portez plus leurs fardeaux. Les choses vont changer. Ne doutez plus car votre vie va évoluer autrement.

Être visible à ses côtés

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocoles 7 / 7+ : Se libérer des héritages émotionnels, notamment avec les morts oubliés

★ RETROUVER LA SÉRÉNITÉ OU EN FINIR AVEC L'INFIDÉLITÉ

Je me souviens de Pierre, le seul homme d'une assemblée de vingt-neuf femmes. Grand, veste, cravate et attaché-case, souriant, visiblement heureux d'être entouré de femmes, mais un peu surpris d'être le seul représentant masculin. Chacun a exprimé la raison de sa présence et l'objectif qu'il s'était fixé. Quand est venu son tour, il a annoncé : « Mon épouse a suivi votre

atelier il y a six mois, elle a tellement changé que je suis curieux. » Il a pris une grande respiration et a ajouté plus gravement : « Si je ne venais pas aujourd'hui, elle me quittait. » Toute l'assemblée a éclaté de rire en pensant à un trait d'humour. En aparté, il m'a confié qu'il avait trompé sa femme et qu'elle l'avait découvert. Pour le lui faire payer, elle avait revu un ex dont elle avait toujours le béguin et elle s'était finalement prise au jeu. Il était tombé malade en l'apprenant. « On a mis les choses à plat et on a réalisé qu'on était en train de se détruire. On s'aime et on veut donner une nouvelle chance à notre couple. Après votre atelier, elle est revenue en disant que je reproduisais les erreurs de mon père qui trompait ma mère et que je devais nettoyer tout ça comme elle l'avait fait de son côté. »

Que l'on subisse l'infidélité ou que l'on soit soi-même tenté d'aller voir ailleurs ou de replonger dans les bras d'un ex, les conséquences sur le couple sont importantes. S'il s'agit d'un ex, prenez conscience qu'il représente peut-être un *mirage* : il vous a pris de l'énergie en vous déstabilisant (on se voit, on ne se voit plus... Je t'aime mais je ne peux pas te voir...) et vous croyez être toujours amoureux parce qu'il est sans arrêt dans vos pensées. Mais c'est un leurre. Il vous a volé de l'énergie en vous fragilisant et c'est cette partie de « vous » qui est toujours en « lui » qui vous fait croire à l'amour. Lisez le thème : « [Ne plus subir son attitude déconcertante](#) ». Après avoir fait les recouvrements d'âme, vous ne penserez plus à lui et vous aurez évité le pire. S'il reprend contact avec vous, comme par magie, juste après un recouvrement d'âme avec lui ([protocole 6](#)), cela confirme le vol d'énergie. Refaites le [protocole 6](#) avec cette personne jusqu'à ce qu'elle sorte de vos pensées et fuyez pour éviter de perdre plus d'énergie encore ! Si malgré ces protocoles refaits plusieurs fois, vous continuez à penser à l'autre de la même manière, laissez-vous guider par votre intuition. Assurez-vous néanmoins qu'il est toujours disponible et amoureux avant de mettre fin à votre couple.

Si cette situation vous rend malade, vous avez raison de voir un lien entre ce qui vous chagrine et votre état de santé. Toute épreuve a un impact

sur le corps. En effet, la psycho-neuro-immunologie l'a démontré, le moindre stress provoque une chute de notre immunité... et nous devenons alors sensible aux microbes, virus, bactéries qui nous entourent. Allez voir un médecin pour éliminer les éléments pathogènes. Puis, pour éviter que le problème ne revienne, parlez à votre corps en faisant le **protocole 3**. « Merci mon corps, j'ai compris que... (nommer la maladie) est en lien avec ce que je vis avec... Tu peux enlever les symptômes parce que je vais me libérer de mes blessures. » Dites-le autant de fois que vous y pensez, plusieurs fois par jour, tous les jours mais sans vous prendre la tête, jusqu'à ce que la maladie disparaisse.

Suite à l'infidélité, à de gros conflits, la violence, ou au sentiment de *jouer les infirmières* et de passer à côté de votre vie, deux solutions s'offrent à vous. Refaire votre vie ou construire cette relation autrement. Vous agirez en fonction de l'amour que vous portez à l'autre. Quelle que soit votre décision, considérez cet événement comme étant une réplique d'une blessure de votre famille dont vous allez vous libérer. Prenez conscience que :

- Votre blessure principale est la trahison.
- Certaines erreurs ou souffrances vécues par votre famille pèsent sur votre vie.
- Vous n'arrivez pas à prendre la bonne décision parce que vous êtes blessé.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous

l'avez fait il y a moins de trois mois, parce que ce que vous vivez est un moment difficile. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de couple. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont été trompés, ont pu se dire que l'amour serein est impossible parce qu'ils ont été violentés dans leur couple (moralement, physiquement, sexuellement), ont vécu des disputes incessantes, auraient voulu divorcer mais ne l'ont pas fait, ceux qui n'étaient pas amoureux et ont choisi un mariage de raison (argent, grossesse, situation sociale), ceux qui ont culpabilisé de tromper leur conjoint, ou ceux qui ont connu un grand amour qui a disparu, qui est mort ou qui les a quittés.
- Ont eu une vision faussée du couple parce qu'ils ont été malmenés (abandonnés, rejetés, violentés) par un parent du sexe opposé (votre père s'il a été abandonné par sa mère, votre mère si elle a été maltraitée par son père), ceux qui ont souffert de s'être sacrifiés pour une personne, qui sont passés à côté de leur vie et rêvaient de liberté.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez son infidélité ou le fait d'être infidèle, ces disputes à répétition, cette absence de sérénité en amour. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les

noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé). N'oubliez pas que la trahison fait forcément partie de l'une d'elles.

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin avoir une vie de couple épanouie.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (protocole 6 ou 6+)*.

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre [tableau émotionnel](#), récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie ([protocole 6+](#)).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre [tableau émotionnel](#) (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie ([protocole 6](#)).

Faites ce [protocole 6](#) avec **votre compagnon**, mais à la fin, lorsqu'on dit « Devant témoins... », **il y a ici une exception**. Au lieu de couper les liens de souffrance, nettoyez-les et dites : « Je demande que les liens de souffrance entre mon compagnon et moi soient nettoyés intégralement pour être

transformés en lien d'amour. » Ainsi vous ne coupez pas et ne prenez aucun risque. Couper les liens de souffrance permet d'enlever les vieilles rancœurs de manière plus radicale, mais cela peut créer une distance passagère (qui amène vers plus de sérénité ensuite) qui n'est peut-être pas opportune actuellement (sauf si vous souhaitez le quitter). Refaites ce recouvrement d'âme dès que ça *frictionne* entre vous. Sachez que l'autre est le *révéléateur* d'une ancienne blessure pas encore guérie. Songez à qui vous a pris de l'énergie avant lui ? Et qui dans votre famille a vécu des épreuves similaires ou la blessure de trahison avant vous ?

Si d'anciennes relations vous ont fait des promesses (« Je vais quitter l'autre pour toi ») ou si on vous a fait croire que cette relation était importante avant de... vous quitter, faites le **protocole 6** avec ces ex, les uns après les autres.

En réalisant tous ces recouvrements d'âme vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent.

Si vous connaissez la (ou les) amant(e)s de votre conjoint, coupez les liens de souffrance avec eux (**protocole 8**) pour ne pas ressasser la haine. Si vous ne connaissez pas son prénom, dites « l'amant(e) de mon compagnon ».

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Pierre a réalisé qu'il portait le fardeau émotionnel de sa mère et qu'il reproduisait les erreurs de son père. Il a commencé avec ce dernier et au cours du **protocole 6+**, il a prononcé au point E : « Papa, tu as passé ta vie à tromper maman et je fais pareil avec ma femme. Ce n'est plus mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. » À la fin du protocole, il a fait de

même avec sa mère en disant au point E : « Maman, ta famille était pauvre et tu as choisi papa pour sa situation, tu ne l'as jamais aimé et je pense que tu l'as aussi trompé. Tu as souffert de trahison et tu as trahi papa et ce schéma se reproduit en moi. Cette épreuve et cette trahison ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. À travers ton histoire, tu as pu me transmettre que l'amour est une contrainte et qu'aimer la bonne personne est impossible. De mon côté je vois ma vie sentimentale comme une contrainte et j'ai envie de liberté. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère comme je t'en libère. »

Après avoir fait ces protocoles, Pierre m'évoque les confidences de sa femme qui l'ont tant troublé et incité à entamer ce travail. « Grâce aux protocoles de recouvrement d'âme (**5, puis le 6+ et le 7** avec sa famille), elle a réussi à oublier un ex. Elle a surtout compris qu'elle n'aimait pas cet ex-ami après un **protocole 6** avec lui. Nous avons des blessures équivalentes et en se libérant, nous allons donner une nouvelle chance à notre couple. »

Pierre a fait un **protocole 6** avec sa compagne, puis un **7** avec son grand-père. Au cours de celui-ci, il a dit au point C : « Mon grand-père dont je porte le prénom, tu as souffert de disputes incessantes avec grand-mère et je suis sans cesse en conflit avec ma compagne. Je suppose que tu aurais voulu divorcer mais tu as été blessé à la guerre et tu avais besoin d'elle. Cette épreuve et cette émotion ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et **6** est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est

indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Lorsqu'on est dans l'épreuve (les disputes, l'infidélité), la réaction normale est de se laisser gagner par la colère, l'impuissance, la tristesse, l'injustice, la trahison, ou la culpabilité... Et instantanément, on perd de l'énergie. Mais si l'on se force à faire un pas de côté, on peut alors considérer l'événement et la personne comme la preuve que nous avons déjà perdu de l'énergie auprès de quelqu'un d'autre et que de nombreux boulets à nos pieds (les héritages émotionnels) peuvent être évacués. Ne prenez pas de décision avant d'avoir réalisé les protocoles car il est bien plus aisé de savoir ce qui est bien pour nous, une fois que l'on est *pleinement soi*.

Retrouver la sérénité ou en finir avec l'infidélité

Protocole 3 : Parler à votre corps

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels

★ NE PLUS SUBIR SON ATTITUDE DÉCONCERTANTE

Chaque relation est différente et définir les comportements de l'un ou de l'autre est compliqué. En posant une étiquette (l'autre est méchant, maladroit, manipulateur, pervers, dépressif, colérique, bipolaire...), on prend le risque de se tromper. Et comme personne n'a envie de découvrir que son amour est toxique, on va naturellement chercher les éléments qui contredisent l'idée que l'on vit avec une personne peu recommandable... Et on reste complètement

déboussolé. C'est le cas de Fabienne, une jolie brune de 29 ans qui a rencontré plusieurs personnalités compliquées. Le dernier en date est un homme qui la rend perplexe : « C'est comme si on jouait à cache-cache. Quand je veux le voir, il ne peut pas. Quand je pars, il a envie de me voir. Il me dit que je compte pour lui, mais il fait passer ses ex et ses amis avant moi. » Pourtant, la jeune femme s'accroche et la relation, intense, dure cinq mois. Puis il la quitte aussi brutalement qu'il est entré dans sa vie. « Il a finalement repris contact et me garde sous le coude. Il sent dès que je vais bien et que je vois un autre homme. Je lui cède à chaque fois. C'est de la dépendance affective et sexuelle. Je suis incapable de cesser cette relation depuis trois ans, je suis comme aimantée et je n'ai plus de volonté. » Je songe à lui demander quelles épreuves elle a vécues avant de rencontrer cet homme et comme si elle lisait dans mes pensées, elle ajoute : « Je reviens de loin, mon père était brutal et ma mère indifférente. J'ai toujours été perdue dans mes relations. »

D'autres ont vécu la manipulation, le harcèlement, la violence morale, sexuelle ou physique et souhaitent sortir de l'emprise, arriver à dire non, s'affirmer, ou le/la quitter. Il y a tant de situations que j'ai modélisé un cheminement qui s'adaptera à votre cas.

Étape 1 – Quel impact a cette personne sur votre vie ? Là encore, je vous invite à ne pas apposer d'étiquette, mais à vérifier si cette relation vous stimule ou vous épuise. Voici une liste de faits, soulignez ceux que l'autre vous fait vivre :

- Des silences incompréhensibles alors que vous espérez son appel.
- La personne disparaît et ne vous donne plus signe de vie et revient vers vous au moment où vous ne vous y attendez pas.
- Quand vous voulez voir l'autre, il ne peut pas. Il est disponible uniquement lorsque vous êtes loin.
- Vous ne savez jamais comment l'autre va réagir, s'il veut vous voir ou pas.

- Des coups de colère que vous ne voyez pas venir.
- Des compliments mélangés à des reproches.
- Une association de mots comme : « J'aime ton parfum, ça m'a manqué, mais on ne peut pas se voir » ; « Je t'aime mais je ne suis pas disponible » ; « Je te quitte, mon chéri » ; « Je ne t'aime plus, ma beauté » ; « Ta veste est jolie, dommage que tu sois si maigre » ; « Le pantalon est bien, mais sur toi, c'est moche ».
- La personne dit : « Je t'appelle » ; « On va partir en vacances ensemble » ; « Je vais quitter untel », mais ne fait pas ce qu'elle dit.
- Des critiques ou des humiliations fréquentes.
- Tout est toujours de votre faute.
- Toutes les personnes qui vous entourent sont nulles.
- Des chantages au suicide (« Si tu me quittes, je me tue »).
- La violence des mots, la violence physique ou sexuelle.
- Une violence qui fait suite à des excuses.

Si vous vous posez des questions sur un point qui n'est pas décrit ici, interrogez-vous : « Face à son attitude, ses mots... suis-je déstabilisé, perdu ? Est-ce que je me sens démuni ? » Si la réponse est oui ou que vous avez souligné au moins un cas de la liste, alors ce proche prend votre énergie vitale. Il agit ainsi parce qu'il a beaucoup souffert, il existe de sévères failles en lui, et au lieu de chercher à les réparer par des techniques de bien-être ou de développement personnel, l'autre va puiser en vous. Il vous *épuise*. En vous déstabilisant par des injonctions paradoxales, des chauds et froids incessants... l'autre vous *détruit* et cela lui permet de se sentir mieux, de regonfler l'estime qu'il a de lui. Enfin, il se sent moins nul... que vous. Vouloir aider l'autre est une chose, mais cela ne doit pas se faire à vos dépens. Ayez conscience que si ce phénomène est répété pendant des années, la fuite d'énergie vitale peut conduire à la maladie, à l'épuisement et à la mort.

Ainsi, chaque fois que vous êtes *perdu* par son attitude, vous *perdez* de l'énergie. C'est sa manière de *remplir* le vide de ses blessures. Les psychiatres appellent ce procédé une *vampirisation inconsciente*.

Il arrive que l'on retombe sur d'autres personnalités compliquées. Le réflexe est d'accuser le sort qui s'acharne. En réalité, une première vampirisation a créé une faille en vous, un vide qui vous rend terriblement *attractif* pour les personnalités toxiques. Elles *sentent* qu'elles vont pouvoir entrer à l'intérieur de vous et vous manipuler. Tant que cette blessure n'est pas refermée, elle vous expose au risque de subir à nouveau des violences, du harcèlement ou de l'emprise. Mais rassurez-vous, il existe un rituel chamanique qui permet de refermer cette blessure et qu'on appelle un recouvrement d'âme.

Si pour tenter d'expliquer les difficultés de votre relation, on vous a dit que vous étiez des *flammes jumelles*, des *âmes jumelles* ou *dépendant affectif*, soyez convaincu que ces termes à la mode ne résolvent rien. Ils posent une étiquette et vous donnent l'impression que vos relations n'évolueront jamais. Ils se trompent ! En réalisant les recouvrements d'âme, tout va changer.

Étape 2 – Cherchez l'origine de votre faille. Vous allez reprendre des forces, vous reconstruire et bientôt tout ne sera que lointains souvenirs. Pour commencer, cherchez ce qui a provoqué la première perte d'énergie qui a généré cette blessure initiale en vous. C'est à cause d'elle que vous avez attiré cette personnalité compliquée. La trouver va vous aider pour la suite.

Les travaux en psychiatrie l'ont démontré, un choc, un accident, un deuil, une grande peur, une violence ou de simples déstabilisations répétées... génèrent une succession de trois états :

- La sidération : on est pétrifié, incapable de réagir.
- La dissociation : on observe les événements comme si on regardait un film. On a l'impression d'être à l'extérieur de nous-même. Cet état dissociatif provoque :

- Une fuite mentale : on est incapable de penser normalement et on ne comprend pas pourquoi on ne répond pas. En réalité, on ne peut pas réagir.

Lorsque les psychiatres évoquent la *fuite mentale*... les énergéticiens parlent d'une *perte d'âme*. Ce parallèle entre *fuite mentale* et *perte d'âme* est majeur. Si l'on s'éloigne des considérations religieuses, l'âme est le support de la pensée, de la conscience, de la confiance en soi, de l'estime de soi, le siège de notre énergie vitale. Et ce choc vient de nous priver de tout cela. On a la sensation d'avoir perdu notre confiance, notre estime, nos pensées, notre énergie et jusqu'à la conscience de ce qui se passe. Le chercheur Philippe Bobola a démontré que notre corps est constitué de presque cent fois plus (99,99 %) d'énergie et d'information que de matière. Cela signifie que dès que l'on vit une épreuve, l'émotion douloureuse perturbe cette énergie en nous. Et pour nous protéger, pour nous empêcher de devenir fou de douleur, notre corps laisse échapper un peu de cette énergie. Le principe de la cocotte-minute. Or, dans le cas de faits répétés, cette perte d'énergie est absorbée par celui qui nous la fait vivre. D'ailleurs, certains psychiatres évoquent à leur tour une *vampirisation inconsciente*. Cette découverte est vertigineuse : lorsqu'on perd de l'énergie suite à une épreuve douloureuse, la personne qui nous la fait vivre se nourrit de notre détresse ! L'affaiblissement énergétique de l'un... comble le vide de l'autre.

EXEMPLES D'ÉVÉNEMENTS PROVOQUANT UNE FUITE MENTALE

- Une épreuve vécue très jeune, un deuil, un événement violent, un accident, l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur, la disparition d'un parent pendant plusieurs semaines, un déménagement tandis qu'on perd tous nos amis, un divorce douloureux, un abandon, une guerre, des privations, quelque chose de grave que l'on n'aurait pas dû voir, une

maladie ou un événement durant lequel notre processus vital a été engagé...

- Si vous n'avez pas été désiré à la naissance ou que vos parents attendaient un enfant d'un autre sexe.

EXEMPLES DE FAITS PROVOQUANT UNE VAMPIRISATION INCONSCIENTE

- L'attitude irrespectueuse d'une personne, une humiliation, des critiques incessantes, de grosses colères, une grande autorité, de perpétuelles disputes, une menace de suicide, un viol, des attouchements, une gifle non méritée...
- Un parent qui vous prend à témoin (« Si tu savais ce que ton père me fait »), une instrumentalisation (« Va dire à ta mère que »), des plaintes, des pleurs, une dépression ou des critiques à longueur de temps, un rôle inconvenant pour un enfant (remplacement de l'autre dans le lit conjugal, on vous charge des autres enfants ou de tout le ménage de la maison).

Il est possible qu'en lisant ces lignes, vous en vouliez sévèrement à vos parents pour ce qu'ils vous ont fait vivre ou que vous culpabilisiez par rapport à vos enfants. Je vous invite à considérer que votre âme, juste avant de s'incarner, a choisi certaines blessures dans l'espoir d'en guérir. On attire ensuite, tout au long de la vie, des personnes qui nous font vivre ces blessures jusqu'à ce que nous nous en libérions. Et les premières personnes concernées sont... nos parents. De la même manière que nous les avons *choisis* pour leurs défauts, nos enfants nous ont *choisi* pour nos erreurs. Croyez-en mon expérience, en vous reconstruisant, en redevenant *entier*, vous n'en voudrez plus à vos parents et les erreurs commises ne vous toucheront plus.

Vous avez compris les phénomènes énergétiques en jeu, vous allez maintenant vous reconstruire durablement.

Un bouclier au quotidien : chaque fois que votre proche vous déstabilise, pensez à une chanson que vous appréciez et chantez-la dans votre tête de manière à ne pas vous laisser encombrer par ses propos. Vous pouvez également transformer en pensées ses reproches par son opposé : « Tu es nul » devient « Je suis parfait ». « Tu es moche » se transforme en « Je suis magnifique ». « Tu n’y arriveras jamais » en « Je suis doué ». Pour finir, n’hésitez pas à imaginer un miroir placé devant vous, tourné vers lui pour qu’il se reflète et que ses mots et son énergie destructrice ne vous touchent pas. C’est une technique qui utilise vos neurones miroirs pour aider le mental à se protéger. Une solution de confort immédiate.

Étape 3 – Partez sur de nouvelles bases. Si vous êtes très faible et que vous n’arrivez pas à vous concentrer, faites un nettoyage de vos cellules et de vos pensées (**protocole 15** ou **16**) et poursuivez avec la *bulle de lumière* avant chaque altercation possible. Puis, prenez conscience que :

- Vous avez vécu des épreuves ou des vols d’énergie étant petit qui ont créé une faille en vous, raison pour laquelle vous avez rencontré cette personne compliquée.
- Vous n’arrivez pas à agir comme vous le souhaitez parce que vous êtes blessé.
- Des personnes de votre famille ont une blessure d’injustice ou ont vécu des faits similaires et cela pèse sur votre vie.

Étape 4 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l’un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s’extrait hors du corps. C’est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d’un rituel chamanique, un *recouvrement d’âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous

l'avez déjà fait il y a quelque temps, car ce que cette personne vous fait vivre est très douloureux. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 5 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de couple. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont connu la violence physique (gifles, coups), la violence morale (autorité, critiques, humiliation, manipulation, harcèlement), la violence sexuelle (exhibitionnisme, attouchement, viol, inceste).
- Ont vécu un drame qui a provoqué une perte d'énergie en eux, à la suite de quoi ils vous ont pris beaucoup d'énergie : un abandon, un divorce houleux, une séparation de la famille, la guerre, la mort d'un proche, un accident, une maladie grave, un suicide, une trahison, des menaces...
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez ces déstabilisations, ce vol d'énergie. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé). Notez que l'injustice est l'une d'elles.

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et

enfin connaître la joie.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

Il peut y avoir beaucoup de monde. Ne soyez pas effrayé par le nombre et procédez par étape. À chaque protocole, vous allez reprendre un peu plus de force. Commencez avec la personne avec qui vous êtes (c'est l'urgence), puis vos ex, ex-collègues... Vous ne pourrez pas tous les faire en une fois. Suivez la méthodologie indiquée en fin de chapitre après avoir noté le nom de toutes les personnes qui vous ont pris de l'énergie. Donnez-vous du temps. Ces protocoles se font seul (on ne fait qu'imaginer la personne en face de soi). C'est ainsi que vous redeviendrez *entier* et que les épreuves cessent.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu

connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Après un travail d'introspection, Fabienne a réalisé que sa faille était née de l'attitude de ses parents. Au cours du **protocole 6+** avec sa mère, elle a prononcé au point E : « Maman, ton père était très autoritaire, il te frappait et tu le vivais comme de l'injustice. Cette autorité, je l'ai également vécue avec papa, et tu ne me défendais jamais, tu semblais indifférente, ce que j'ai vraiment vécu aussi comme de l'injustice. Tu as toujours été soumise face à lui. Je t'en ai beaucoup voulu, je sais maintenant que c'était de la sidération à cause de ses colères, que tu souffrais énormément et que tu étais incapable de réagir car tu avais perdu beaucoup d'énergie auprès de lui. Cette violence n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. L'injustice n'est plus ma blessure, c'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a fait le **protocole 6+** avec son père et le **protocole 6** avec son compagnon actuel. Deux mois plus tard, elle a refait la même chose avec son compagnon actuel et six ex. Encore plus tard, elle a refait son compagnon et sa mère, mais aussi son patron actuel et deux ex-amies.

Fabienne a ensuite songé à son grand-père qui avait vécu deux drames. Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Papi, tu as été marié et tu as eu deux enfants, mon père et une fille qui est morte à deux ans. Juste après, grand-mère est décédée d'un cancer fulgurant. Tu as dû perdre beaucoup d'énergie lors de ces événements puisque toutes les femmes que tu as rencontrées t'ont maltraité, dominé et ont été terriblement autoritaires avec papa, raison de sa violence envers maman. Ce que tu as vécu ne sont pas mes épreuves, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 6 – Évacuez vos blocages. Si vous avez vécu petit (moins de 9 ans) une épreuve très dure pour votre âge, un sentiment d'impuissance peut expliquer votre incapacité à vous faire respecter aujourd'hui. Comprenez que

vous ne pouviez rien faire pour atténuer les souffrances de la personne et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu m'as fait vivre ça (expliquer) ça m'a marqué et j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je m'en libère autant que je t'en libère. » Puis, plus tard, si un événement continue de vous hanter, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en énonçant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Tu n'aurais jamais dû assister à cela et si j'avais su que cela te toucherait autant, j'aurais fait attention. J'étais submergé par mes souffrances et je n'ai pensé qu'à moi. Je suis désolé et je te demande de m'excuser de t'avoir fait si mal, je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque, ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9** au point E.

Et l'autre, alors ? Si quelqu'un agit violemment ou avec méchanceté envers vous, c'est pour prendre votre énergie. Il a lui aussi une faille et c'est le seul moyen qu'il ait trouvé pour se reconstruire. Le principe du recouvrement d'âme est un troc : « Je récupère l'énergie que tu m'as prise, et je fais en sorte que tu récupères ce que quelqu'un d'autre t'a pris. » Si cette personne a travaillé sur elle en développement personnel, cela peut l'aider et lui permettre de changer. Si par contre elle persiste à dire que ce n'est jamais de sa faute (et toujours la vôtre), elle n'évoluera pas. Fuir avant de ne plus avoir d'énergie est la seule option.

- Faites les recouvrements d'âme et une fois réunifié, quittez la personne. Ainsi, vous ne reviendrez pas dans ses bras plus tard.
- Faites les recouvrements d'âme, redevenez plus fort et voyez si la personne change. Les possibilités d'évolution d'attitude sont très rares, mais elles existent. Le seul moyen de vérifier que c'est le cas est qu'il ne vous fait vivre aucun des cas cités plus haut.

Vos enfants. S'ils sont violents ou irrespectueux, ayez conscience qu'ils ont été victimes d'une grosse épreuve ou d'événements que vous (les deux parents) leur avez fait vivre, en souffrant. Ils ont perdu beaucoup d'énergie et tentent inconsciemment de la reprendre. **Ne faites pas de recouvrement d'âme avec vos enfants.** Ce n'est pas dans l'ordre des choses. Lisez « [Retrouver ma place de parent](#) ». En réalisant les différents recouvrements d'âme, dites : « Si malgré moi j'ai pris des parties d'âme à mes enfants (citez leurs prénoms), je les leur rends tandis que je récupère celles que l'on m'a volées. » En retrouvant de l'énergie, ils n'iront plus la chercher chez vous et la sérénité reviendra.

Étape 7 – Faites appel à un allié. Dans bien des cas, fuir est la seule solution. Mais comment faire si le seul moyen de partir est de trouver un autre habitat ou de vendre une maison ? Faites appel à *l'âme du lieu*. Cette énergie subtile que l'on appelle aussi *le gardien des lieux* est présente dans chaque bâtiment, grand ou petit, neuf ou ancien. Un peu plus de la moitié de la population mondiale estime que notre longévité tient à la connexion avec cette énergie invisible, toujours bienveillante. Faites appel à lui (**protocole 13**) et dites : « Cher gardien des lieux, j'ai vécu ici des choses difficiles et de bons moments. Je ne t'abandonne pas, mais il faut que je parte pour me reconstruire, c'est vital. J'ai besoin de ton aide. Merci de faire en sorte que je trouve un endroit où je serai bien (décrivez vos envies) et que je puisse partir d'ici au plus vite. » N'oubliez pas l'adage bien connu : « Aide-toi et le ciel t'aidera. » Demander de l'aide fonctionne particulièrement si vous avez fait les recouvrements d'âme et les libérations émotionnelles.

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou

poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

En refermant vos blessures, vous n'aurez plus cette faille en vous. Vous saurez que vous êtes guéri et que vous avez fait tous les recouvrements d'âme qu'il fallait, lorsque vous cesserez de rencontrer des personnes toxiques (en amour, amicalement ou au travail). Dès qu'un individu vous fait vivre cette perte d'énergie, considérez que vous avez oublié quelqu'un dans le passé qui vous a également *volé*. Il faut trouver qui. Avez-vous pensé à vos parents ? Ayez conscience qu'avec certains, il faudra peut-être les refaire six à sept fois avant d'atteindre la sérénité. La patience est toujours récompensée. Bientôt vous direz : « Je suis plus fort que je ne l'ai jamais été et en cela, cet épisode douloureux m'a aidé. » Dans quelques années et après avoir fait et refait des dizaines de recouvrements d'âme, vous aurez même envie de leur pardonner.

Ne plus subir son attitude déconcertante

Protocole 15 ou 16 : Nettoyage de vos cellules

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels

Protocole 9 : Rituel de consolation

Protocole 13 : Entrer en contact avec l'âme des lieux

★ AIDER UN PROCHE QUI EST SOUS EMPRISE DANS SON COUPLE

J'ai perdu une amie, décédée à la suite de plusieurs années de harcèlement conjugal. J'ai étudié le phénomène pendant deux années pour comprendre pourquoi je n'avais pas pu l'aider et surtout pourquoi elle n'était pas arrivée à le quitter. Le fruit de ce travail, je l'ai partagé dans un roman, *Les blessures du silence*, écrit dans l'espoir d'aider d'autres victimes. Plusieurs milliers de lecteurs ont pris contact avec moi. Parmi eux, beaucoup de parents, de grands-parents, de frères, de sœurs ou même d'amis reconnaissaient à travers les pages ce que vivait leur proche. Tous se désespéraient de ne pouvoir l'aider à se libérer d'une relation toxique. Cela était le cas d'Alexia. « Ma fille est sur le point de tomber sous l'emprise d'un pervers narcissique, quelqu'un de vraiment dangereux. Nous sommes plusieurs à essayer de parler avec elle. Si ça continue, sa vie peut prendre un tournant vraiment dramatique. Elle n'écoute personne et je me sens impuissante », m'écrit-elle.

Nous connaissons tous une personne qui vit chez elle des violences morales, des humiliations, des manipulations ou de la perversion... mais qui refuse de partir. La réaction habituelle est de lui conseiller de fuir, de préciser ce que l'on ferait à sa place, de critiquer « le monstre » en expliquant le phénomène d'emprise. C'est l'erreur à ne pas commettre. En effet, à cause de cette attitude, la victime entend qu'elle est nulle, qu'elle n'a pas de volonté, qu'elle est faible. Et qu'il n'y a qu'elle pour tomber si bas. Or, c'est précisément ce que l'autre lui dit : qu'elle est nulle. On a donc l'effet contraire de celui qui est recherché. Au lieu d'aider, on renforce l'emprise.

Si la victime est dans l'incapacité de réagir normalement et de s'enfuir, c'est parce qu'elle a subi un *lavage de cerveau* et qu'elle ne peut plus *entendre* ce que vous lui dites. Tout ce que vous ferez de *normal* pour l'aider sera *décrit* par son *bourreau* comme une tentative de manipulation de votre part et cela vous éloignera d'elle. Votre proche a subi des injonctions paradoxales (il lui dit tout et son contraire, lui fait vivre le chaud et le froid, elle est perdue). Elle le craint et considère qu'il a raison parce qu'elle n'a pas

le choix. Elle a peur car elle ne sait jamais comment il va réagir. De son côté, il lui répète qu'elle a tort en toutes circonstances. Il est donc essentiel de ne pas jouer le même jeu que lui. Pour aider la victime, votre manière d'agir doit être très différente de ce que vous feriez spontanément.

- Cessez de critiquer votre proche : arrêtez de lui dire qu'elle doit partir, qu'elle est manipulée et qu'elle ne sait pas dire non. Car en lui parlant ainsi, elle *entend* que vous la traitez d'incapable et vous renforcez l'emprise qu'il a sur elle.
- Cessez de critiquer l'autre : pour éviter l'isolement de votre proche, faites le dos rond. Il vaut mieux faire croire à *l'autre* que vous avez changé d'avis à son égard (il est sympa) et que vous continuez à la voir, plutôt que de rester sur vos principes (c'est un manipulateur pervers) et risquer qu'elle s'éloigne définitivement de vous.
- Usez de gentillesse et mettez les formes pour que petit à petit, elle comprenne où est la douceur (vous) et où est la violence (l'autre). Donnez-lui de l'amour et dites-lui que vous serez toujours là pour elle, quoi qu'il arrive.
- Si elle vous raconte ce qu'elle vit à ses côtés, ne portez pas de jugement mais laissez-la reprendre le contrôle de ses pensées : « Il réagirait comment si tu lui faisais vivre ça ? » Si elle vous répond : « Il ne le supporterait pas », dites : « Pourquoi tu le supportes, toi ? » Sans autre commentaire.
- Envoyez-lui une ou deux vidéos qui évoquent le vol d'énergie, sans la forcer, avec pour simple commentaire : « T'en penses quoi ? » Si vous êtes toujours en contact avec elle, offrez-lui *Les blessures du silence* sans parler de mécanisme de manipulation. Dites-lui qu'il s'agit d'un roman policier autour de la disparition d'une jeune femme et que la fin est totalement inattendue. Si vous ne la voyez plus, envoyez-lui le livre anonymement, d'une autre ville. La curiosité fera qu'elle le lira parce que ça ne vient pas d'un proche *donneur de leçons*. En découvrant ce que vit

l'héroïne, elle va se projeter sans créer de résistances. Cela peut lui permettre d'ouvrir les yeux et de se reconstruire puisqu'il y a les deux recouvrements d'âme à l'intérieur. Quantité de personnes se sont libérées ainsi.

N'oubliez pas que chacun est libre de vivre sa vie à son rythme, que le *bon moment* pour elle est peut-être différent du vôtre et qu'insister lourdement *pour l'aider* est une forme de manipulation dans le sens où vous décidez pour elle. Si la personne n'est pas prête, vous pouvez faire tout ce que vous voulez, il ne se passera rien. Rappelez-vous que l'important est de :

- L'écouter vraiment sans chercher à interpréter ses dires (l'autre ne l'écoute pas, il ne fait que s'écouter, lui).
- Lui faire confiance en évacuant vos peurs et en refermant vos propres blessures. C'est particulièrement efficace lorsqu'il s'agit de votre enfant (quel que soit son âge). Vos peurs (bien légitimes) clouent votre progéniture au sol. Alors que votre confiance lui donnera des ailes.

D'ailleurs, si la situation de votre proche vous touche, c'est qu'il existe certainement un écho en vous, dont vous n'avez peut-être pas conscience. Demandez-vous si votre famille, vos parents en particulier, ne vous ont pas pris de l'énergie (malgré eux) en vous déstabilisant à répétition, à cause de leurs propres souffrances. J'insiste, ce n'est pas le fruit du hasard. Peut-être que celui que vous voulez aider... vous aide aussi (inconsciemment) à voir les choses autrement. Je ne dis pas que vous avez subi des manipulations, de la perversion, mais de simples déstabilisations répétées... qui ont provoqué à terme, de grosses pertes d'énergie en vous. Lisez le thème précédent « [Ne plus subir son attitude déconcertante](#) », parce que vous êtes concerné par cette blessure et faites les protocoles indiqués. Et si vous êtes son père ou sa mère, pensez bien à dire la phrase : « Si malgré moi j'ai pris de l'énergie à mon enfant (son prénom), je la lui rends tandis que je récupère celle que l'on m'a

volée. » Cela va vraiment l'aider, en effet, c'est comme si l'enfant (quel que soit son âge) refermait lui-même ses propres blessures.

Alexia revient vers moi quatre mois après notre premier échange. « Après avoir fait les protocoles de recouvrement d'âme avec tous ceux qui m'avaient pris de l'énergie (et il y avait du monde, j'ai dû le faire en trois fois sur deux mois), quelques jours plus tard, ma fille a ouvert les yeux sur sa relation toxique et a mis l'autre dehors !!! Coïncidence ? Je ne crois pas et je compte bien utiliser ces protocoles avec mes patients. »

En voulant prendre soin d'un proche, vous allez ouvrir les yeux sur vos propres blessures. En vous réparant, vous allez montrer l'exemple, devenir un roc plus fort que vous ne l'avez jamais été et vous rayonnerez de sérénité. Vous deviendrez ainsi un soleil lumineux dans la nuit où vit votre proche et vous lui donnerez, sans rien faire de plus, l'impulsion pour qu'il se reconstruise à son tour. Je vous souhaite ce bel échange de cadeaux subtils.

Aider un proche qui est sous emprise dans son couple
Faites les protocoles indiqués dans le thème précédent

6.

Trouver ma place en famille

En nous donnant la vie, nos parents ont défini notre environnement familial, le nombre de personnes qui composent le cercle de nos proches, notre confort, notre niveau de vie, notre lieu de vie. Ils sont à l'origine de nos attributs physiques, d'une partie de notre tempérament et de nos pensées, de nos habitudes alimentaires, de nos goûts, de nos coutumes et de notre religion. Par leur attitude, ils ont freiné ou encouragé nos choix professionnels et sentimentaux.

Que l'on soit en phase ou en opposition avec eux, tout ce qui définit notre structure dépend de notre famille. Elle est notre base, un modèle qui aide à définir nos objectifs. Toute la vie durant, nous allons tenter de reproduire ce qu'ont vécu nos parents ou nous en éloigner.

Voilà pourquoi cette place qui détermine notre bien-être est en lien très étroit avec la place que l'on a eue dans notre lignée. Avons-nous été regardé, écouté, comparé ? Sommes-nous le mal-aimé ou le préféré ? Aurions-nous souhaité éviter d'être au centre de toutes les attentes, l'aîné ou le dernier de la fratrie ? Au-delà de tout succès financier, professionnel ou sentimental, la manière dont on a vécu notre enfance et le lien que l'on a aujourd'hui avec nos parents détermine viscéralement notre sentiment d'avoir réussi, ou pas.

Plus tard, la structure que l'on crée forme un nouveau socle. Voilà pourquoi ceux qui n'arrivent pas à avoir d'enfant, qui ont perdu un enfant, ou qui ont été privés de leur place de parent ou de grand-parent ont le sentiment d'avoir tout perdu. Rien n'est comparable à cette douleur. C'est une raison majeure de perte de confiance en soi.

Cette famille qui nous a fait souffrir, vivre des conflits et dont on sait que l'on a hérité de certaines épreuves, nous *plombe*. On est tenté de s'en éloigner et c'est effectivement la première décision que l'on prend, quand vient l'autonomie. Et pourtant, c'est auprès d'elle que se cache la solution de tous nos problèmes puisque c'est elle qui nous offre, dans ses blessures et ses secrets, la possibilité de nous en libérer.

Faites un cadeau à votre enfant : partagez vos souvenirs. N'évoquez pas vos exploits, racontez vos difficultés, échecs, doutes, frustrations et erreurs. Vous éviterez ainsi qu'il reste immobile face à son avenir, pétrifié à l'idée de n'être jamais votre égal. C'est parce qu'il commettra des erreurs qu'il apprendra à ne plus les reproduire. Ainsi, il verra ces cycles qui se rejouent entre lui et vous et pourra s'en libérer. Racontez-lui les épreuves et secrets de famille sans critiquer car vous induiriez qu'il peut lui aussi être critiqué par vous. Transmettez avec délicatesse votre histoire et celle de vos ancêtres sans préciser pourquoi, comme vous planteriez des graines. Votre mémoire deviendra le terreau de sa transformation, l'engrais de son bonheur.

★ **ME LIBÉRER DE L'ATTITUDE NÉGATIVE DE MES PARENTS**

Les épreuves de la famille, l'épigénétique l'a prouvé, transforment l'expression de notre ADN, au cœur de chacune de nos cellules. Nous grandissons en l'ignorant. Durant la petite enfance, sans moyen de comparer, nous avons parfois accepté l'inacceptable. Ce n'est que plus tard, lorsque nos

yeux se sont ouverts sur une absence d'amour, l'indifférence, des critiques injustifiées, la violence, l'inceste, l'abandon, l'oubli... que nous avons compris pourquoi tant d'émotions douloureuses demeurent en nous.

Lors d'un atelier, Amélie explique que son père est un violent manipulateur et que sa mère n'a jamais réussi à le quitter. La jeune femme a fui à sa majorité, mais douze ans plus tard, elle se sent encore sous emprise. Elle en veut à sa mère de ne pas l'avoir protégée. D'un côté, un père autoritaire, qui distribuait les coups et critiquait tout le monde, d'un autre, une mère envahissante qui pleurait sur son épaule et jalousait son franc-parler. « Dès que je prends de la distance, elle me fait du chantage affectif et dit qu'elle est en train de tomber malade », ajoute-t-elle. Amélie ressent d'immenses peurs et beaucoup de colère en elle.

POURQUOI UN PARENT DYSFUNCTIONNE ?

Un parent commet de graves erreurs parce qu'il a subi de grosses blessures durant sa petite enfance (viol, attouchement, abandon, rejet, violence...). Il a donc perdu beaucoup d'énergie. Certains parents tentent de se reconstruire en travaillant sur eux-mêmes auprès de thérapeutes ou en développement personnel, mais il faut bien admettre que les anciennes générations n'avaient pas grand-chose à leur disposition. D'autres puisent l'énergie manquante dans leur entourage, puis chez leur descendance en les déstabilisant par le biais de la maltraitance morale ou physique. Inconsciemment, le parent se *nourrit* de cette confusion. Ainsi, chaque fois que vous avez été *perdu* face à son attitude, vous avez *perdu* de l'énergie. C'est sa manière de *remplir* le vide de ses blessures. Les psychiatres appellent ce procédé une *vampirisation inconsciente*. Les rituels chamaniques que je propose, les recouvrements d'âme, empêchent cette violence de se répliquer de génération en génération. Vous allez récupérer votre énergie !

S'il y a maltraitance, fuir autant physiquement que psychiquement est la seule option dans l'urgence, pour trouver la sécurité, éloigner la peur et vivre. Plus tard, lorsque vous racontez les faits, vous vous insurgez, stupéfait par cette violence venant d'un parent censé vous aimer. Parfois, les actes ont été si durs que vous ne ressentez plus rien, vous êtes déconnecté de vos émotions, sidéré. La sidération, c'est le moyen que votre corps a choisi pour vous protéger et vous empêcher de devenir fou de douleur. Bilan, vous passez à tort pour un insensible. Rassurez-vous. Vous allez redevenir *entier* et retrouver vos sensations.

Si vous avez souffert d'avoir été éloigné de votre famille, d'avoir été mis en pension très jeune, peut-être réaliserez-vous que cette mise à l'écart vous a sauvé... de la tyrannie, de l'emprise, de la toxicité ou de la perversion d'un parent, d'une maison où tous les enfants subissent des abus, vivent mal, meurent... ou de ne pas subir les dénigrement qu'eux ont subi. Ce que vous avez vécu sous la forme d'un abandon vous a finalement permis d'être qui vous êtes. Regardez celui que vous étiez et l'adulte que vous êtes devenu aujourd'hui. N'avez-vous pas trouvé en vous une force et des ressources inestimables ? Quelles que soient les erreurs de vos parents, prenez conscience que :

- Vous n'arrivez pas à oublier ce que l'on vous a fait parce que vous êtes blessé.
- Un secret familial pèse certainement sur votre vie.
- Il y a beaucoup de colère en vous suite à de l'injustice, deux émotions présentes dans votre famille et dont vous avez hérité.

Étape 1 – Vous avez des atouts. Cela semble inconcevable, mais en naissant, vous avez *choisi* vos parents pour leurs défaillances, afin de venir à bout de toutes vos blessures. Mais on ne vient pas dans une famille pareille sans *boîte à outils*. Vous avez certainement beaucoup d'intuition, peut-être un don pour soigner, ou des facilités pour entrer en contact avec les défunts. Plus

vite vous accepterez de vous ouvrir à l'invisible et plus vite un allié (le guide) pourra vous aider. N'oubliez pas de le solliciter. Entrez en contact avec lui (**protocole 10**), puis demandez-lui à voix haute : « Si l'objectif est que je m'ouvre à l'invisible, merci cher guide de m'envoyer un signe clair, une bonne nouvelle, et je comprendrai le message. » Puis, apprenez à lui parler au quotidien. Vous pouvez même trouver son prénom avec le **protocole 11**.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait, surtout si vous venez de vivre des moments difficiles. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur vos relations familiales. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont connu la violence : physique (gifles, coups, chocs), morale (autorité, critiques, humiliations, manipulation, harcèlement, accusations infondées), sexuelle (viol, inceste, exhibitionnisme, attouchement), ceux

qui ont été harcelés dans leur couple ou dans leur famille, ceux qui étaient très en colère et n'ont pu l'exprimer.

- Ont vécu un drame qui a provoqué une perte d'énergie en eux, à la suite de quoi ils vous ont pris beaucoup d'énergie : un abandon, de grandes peurs, un divorce houleux, une séparation de la famille, la guerre, la mort d'un proche, un accident, une maladie grave, un suicide, une trahison, des menaces...
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez ces maltraitances, le mépris, ces critiques incessantes ou l'étouffement. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin vivre dans la sérénité.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste au-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Amélie a réalisé le **protocole 6+** avec son père mort un an plus tôt, puis avec sa mère. Avec lui, elle a prononcé au point E : « Papa, tu as été abandonné par ta famille très jeune, ce que tu vivais comme de l'injustice et il y avait beaucoup de colère non exprimée en toi. J'ai toujours eu peur de toi. Tu ne te rendais pas compte que maman te manipulait pour que tu te défoules sur moi plus que sur elle. Elle s'enfuyait quand tu rentrais et m'abandonnait et je trouvais ça très injuste. C'est terminé, ton épreuve n'est pas la mienne, l'abandon, les peurs et l'injustice non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. » À la suite de ce protocole, Amélie a fait le même **protocole 6+** avec sa mère en disant au point E : « Toute ta vie, tu as eu peur de la violence et tu as été en colère devant tant d'injustices. Ce ne sont pas mes épreuves, je m'en libère autant que je t'en libère. Tes peurs et ton injustice ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle m'écrit six mois plus tard. « Je note tous les recouvrements d'âme que j'ai faits et j'en suis à dix-huit, dont deux avec mon père et quatre avec ma mère. J'ignore si c'est parce qu'elle est encore vivante, mais j'ai pardonné

à mon père alors qu'il m'a fait beaucoup plus souffrir que ma mère. Samedi dernier, j'en ai fait un autre avec elle et le lendemain, elle m'a dit qu'elle m'aimait pour la première fois ! Même son comportement a évolué, elle ne m'a pas appelée pour se plaindre mais pour prendre de mes nouvelles. C'était tellement nouveau que je suis allée la voir dans cette maison de mon enfance que je détestais. Ce qui est incroyable, c'est qu'elle m'a avoué un secret de famille : un de ses oncles a abusé d'elle et de ses sœurs et personne n'a rien dit, ce qu'elle a vécu comme une terrible injustice. » Plus tard, lorsque Amélie a refait un [protocole 6+](#) avec sa mère, elle a dit au point E : « Tu as connu la peur et l'injustice en étant violée, ce n'est pas mon épreuve, ni mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. »

LE SECRET DE LA SÉRÉNITÉ

On vient de le voir avec Amélie, en faisant et en refaisant les protocoles (dès que la colère revient ou l'injustice), vous allez prendre du recul. Notez sur votre cahier comment cela évolue en vous. Il est probable qu'au bout d'une année, votre état d'esprit aura changé et vous serez peut-être surpris de constater que les membres de votre famille se sont adoucis, excusés... Ou que rien n'a bougé de leur côté (ils sont toujours aussi désagréables), mais que cela ne vous affecte plus. Comme si cela glissait sur vous. Vous pourrez même vous rapprocher de certaines personnes pour poser des questions sur leurs épreuves afin de mieux vous en libérer. La priorité n'est pas de changer la personne, mais de vous aider à vivre mieux. Si au bout d'un mois, il y a déjà des changements notables, fulgurants parfois, ne vous contentez pas de ce premier résultat. Pour que la situation devienne pérenne, refaites tous les deux ou trois mois les protocoles de recouvrement d'âme avec ceux qui vous ont pris de l'énergie. Au bout d'un moment, vous ne verrez plus leurs horribles comportements, mais leur souffrance à l'origine de leur attitude. Vous commencerez à leur pardonner. Aujourd'hui, c'est impossible. Gardez

en tête que vous ne faites pas cette démarche pour eux, mais pour vous soulager. La colère ronge, le pardon apporte la sérénité. Vous allez vous sentir tellement plus fort qu'autrefois.

Étape 4 – Évacuez un souvenir tenace. Si vous avez vécu un choc et que vous n'arrivez pas à le dépasser, faites un recouvrement d'âme (**protocole 6**) avec cette personne, puis revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation. En pensée, faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui. Imaginez celui qui vous a fait du mal et habillez-le en bagnard et rapetissez-le à cinq centimètres. Mettez-lui des menottes, cousez-lui la bouche ou enfermez-le dans une boîte que vous enterrez. Exprimez votre imagination jusqu'à ce que « petit vous » à l'époque des faits soit totalement réconforté. Puis faites intervenir « grand vous » aujourd'hui et consolez votre enfant intérieur comme indiqué lors du **protocole 9**.

Étape 5 – Mettez en lumière un défunt. Si une figure parentale a perdu un proche (enfant, conjoint, parent) de manière inattendue (accident, maladie, suicide) ou dans des circonstances troubles (négligence, malveillance, meurtre, harcèlement), il est possible que ce défunt souhaite que sa mort ne soit plus un secret ou que les circonstances de sa mort soient révélées afin d'aider la personne qui se sent responsable (vivante ou décédée) à trouver la paix. Allumez une bougie, donnez un prénom à ce défunt si vous ne le connaissez pas et nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) avec lui en disant au point C : « Il est possible que ta mort brutale impacte ma vie pour que je te mette en lumière. Aujourd'hui est venu le temps de ta réhabilitation dans la famille. De là où tu es, tu peux m'aider à avancer dans la sérénité ainsi que... (la personne qui se sent peut-être coupable) à ne plus culpabiliser. Va vers la lumière et la paix. Tu seras toujours dans mon cœur. » N'oubliez pas de parler de lui à votre entourage.

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne,

enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Reconstruisez-vous avec patience et méthode, lisez la thématique « Ne plus subir son attitude déconcertante », [ici](#). Votre vie va changer radicalement, car ne l'oubliez pas, vous êtes venu dans cette vie avec des facultés très spéciales.

Me libérer de l'attitude négative de mes parents

Protocoles 10 et 11 : Contactez votre allié et trouvez son prénom

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ ÊTRE TRAITÉ À ÉGALITÉ AVEC MON FRÈRE OU MA SŒUR

Les histoires entre frères et sœurs sont vieilles comme le monde. Préféré, malmené, oublié, surprotégé, comparé... les divergences de traitements par les parents sur leur descendance génèrent des jalousies, des frustrations et beaucoup de rancœur. Il peut même exister des culpabilités chez un enfant

qui sent qu'il reçoit plus qu'un autre, alors qu'il n'est pour rien dans ce traitement de faveur.

Jean-Yves a la quarantaine. Il a les traits tirés et il émane de lui un mélange d'anxiété et de colère rentrée. Il assiste à un atelier et raconte qu'il travaillait avec son frère dans l'entreprise familiale. « C'est comme si je n'avais pas eu de père, il ne s'est jamais occupé de moi et ne sait pas quand est mon anniversaire. Il me traite de nul sans arrêt et valorise mon frère, qu'il a récemment nommé patron de l'entreprise. Il est horrible avec moi et pourtant il a vécu la même chose, son frère était favorisé, pas lui. » Jean-Yves a quitté la société à cause des remarques blessantes de son frère. Il a également une sœur qui ne travaille pas à cause d'une santé fragile et qui vit aux crochets de ses parents. Jean-Yves fulmine, il n'a plus de travail et se sent maltraité, abandonné.

Si comme Jean-Yves, vous êtes seul à subir l'emprise ou le harcèlement d'un de vos parents, essayez de voir les choses autrement. Lors d'un repas, si vous avez le choix, que mangez-vous ? La nourriture que vous aimez ou celle que vous détestez ? Celle que vous préférez, bien entendu. Et si le même phénomène se passait avec votre parent ? Peut-être absorbe-t-il l'énergie qu'il préfère... Celle de l'enfant grâce à qui il se sent meilleur. La vôtre. Un parent *vampirise* inconsciemment l'enfant qui lui apporte le plus. Celui dont il trouve l'énergie la plus belle et digne d'être absorbée (malgré ce qu'il dit). Lisez « Ne plus subir son attitude déconcertante », [ici](#), pour comprendre les processus énergétiques à l'œuvre. En faisant les recouvrements d'âme avec ce parent plusieurs fois, vous allez vous sentir plus fort que vous ne l'avez jamais été.

Vis-à-vis de sa sœur qui est privilégiée, j'explique à Jean-Yves que parfois, on juge une attitude parentale sans avoir toutes les données. Et s'il lui était arrivé quelque chose qu'il ignorait ? Un abus sexuel, une maladie grave, un accident suite à la négligence d'un parent ? Une épreuve qui expliquerait cette fragilité. Et si les parents essayaient de réparer cela ?

Prenez également conscience que votre âme, avant de s'incarner, a *choisi* cette place dans la fratrie et que cette blessure d'injustice que vous vivez autour de ce manque d'attention de vos parents, vous avez la possibilité de vous en libérer. C'est ce que votre âme espère ! Sortez de l'état de victime (« Je suis oublié ou humilié au profit d'un autre ») pour entrer dans l'acceptation (« J'ai quelque chose à réparer pour me sentir mieux »). En célébrant votre place, en la prenant entièrement au lieu de vous en plaindre, en considérant que votre sœur et votre frère vous aident (malgré eux) à vous dépasser, vous allez pleinement vous épanouir. Pour vous aider à considérer les choses ainsi, prenez conscience que :

- Un membre de votre famille a souffert de la même situation et cela pèse sur votre vie.
- Vous ne voyez que l'aspect négatif de cette place parce que vous êtes blessé.
- Vous appuyez peut-être inconsciemment sur la pédale de frein à cause d'une croyance limitante (« On m'a dit que je suis nul ou je suis moins aimé que... »).

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez fait il y a peu, surtout si vous venez de vivre un moment difficile. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre

conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de fratrie. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont pensé être moins aimés qu'un frère ou une sœur, moins bien traités ou comparés, ont vécu de gros conflits avec leurs frères et sœurs, n'ont pas reçu leur part d'héritage, n'ont pas été désirés.
- Ont culpabilisé d'avoir plus reçu qu'un frère ou une sœur, d'avoir fait du tort à un autre, d'avoir survécu à un *frère* d'armes à la guerre, d'avoir été le seul à vivre suite à une grossesse gémellaire, de ne pas s'être remis de la mort d'une âme *sœur*, de n'avoir pas pu sauver un frère ou une sœur en danger lors d'un accident, une maladie, une opération.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait d'être comparé, dénigré, moins choyé par vos parents. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin recevoir une autre attention.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous

déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste ci-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si une figure parentale vous a dit et répété que vous étiez un bon à rien **comparé à vos frères et sœurs**, comprenez que son attitude était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Faites le recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec ce parent en disant au point E : « Tu n'as pas cessé de me rabaisser en me comparant, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais être heureux parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**). En réalisant tous ces recouvrements d'âme vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent.

Si, comme Jean-Yves, un frère participe à la dévalorisation menée par vos parents, faites le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**) avec ce frère. S'il ne vous a jamais fait de mal directement en dehors de la jalousie que cela vous procure (le cas de la sœur de Jean-Yves), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) avec lui. Si l'enfant avec

lequel vos parents vous comparent est décédé, nettoyez les liens de souffrance avec lui (**protocole 7**) en disant au point C : « Ta mort impacte ma vie et je le vis très mal. Cela freine ton évolution comme la mienne. Va vers la lumière pour que toi et moi, nous trouvions la paix. Tu seras toujours dans mon cœur. »

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Jean-Yves avait compris que les choses se rejouaient entre son père et lui. Au cours du **protocole 6+** il a prononcé au point E : « Papa, tu as toujours été critiqué par tes parents qui préféraient ton frère, ce que tu as vécu avec beaucoup de tristesse, de rejet et d'injustice. Tu m'as fait subir la même chose et je le vis avec encore plus d'injustice, de rejet et de tristesse. Alors même si je comprends qu'inconsciemment tu vampirises mon énergie parce que c'est celle que tu trouves la plus belle, c'est terminé. Cette épreuve et ces blessures d'injustice, de rejet et de tristesse ne sont plus les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Jean-Yves a ensuite songé à sa grand-mère et au cours du **protocole 7**, il a dit au point C : « Chère grand-mère, je n'ai rien à te reprocher, j'ai appris que tu avais été rejetée par tes parents parce que tu ne voulais pas faire le même métier qu'eux. Tu as sans doute ressenti de la tristesse et de l'abandon par leur attitude. Et de mon côté, je suis triste parce que mes parents ne valorisent que mon frère et surprotègent ma sœur. Je le vis comme un abandon. Cette épreuve et ces blessures d'abandon et de tristesse ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si vous vous sentez coupable parce que vos parents vous préfèrent ou parce que vous avez fait du tort à un de vos frères et sœurs, ou à cause d'un

événement au cours duquel vos parents vous ont dénigré, revisitez cet événement du passé en faisant le **protocole 9** de consolation en faisant en sorte que « grand vous » (aujourd'hui) s'adresse à haute voix à « petit vous » (à l'époque) : « Tu as fait de ton mieux. Tout le monde fait des erreurs, c'est comme ça qu'on apprend. Tu n'y es pour rien d'avoir reçu plus que lui. » Ou : « Son âme a choisi sa place dans la fratrie pour réparer des blessures anciennes. Tu es venu au monde pour apprendre de tes épreuves et tu vas apporter des choses essentielles autour de toi. Tu es digne d'être aimé et tu as droit au bonheur. Plus tu seras heureux, plus tu pourras inspirer la joie autour de toi. Je serai toujours là pour toi, sans te juger, tu n'as plus besoin du regard des autres pour avancer. Tu ne m'as jamais déçu et je prendrai toujours soin de toi. Je t'accepte tel que tu es. Je t'aime inconditionnellement et pour toujours. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, ne faites pas un protocole tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez recommencer avec certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

En entamant ce travail de reconstruction de vous-même, vous allez faire un pas de côté et prendre du recul sur l'attitude de vos parents envers vos frères et sœurs. Peut-être allez-vous réaliser que les privilèges reçus par l'un sont une prison, que l'hyper attention vécue par un autre est une mise sous cloche, que votre abandon est la première marche vers l'autonomie, ou que

vosre éloignement était une protection... Quelle que soit votre place dans la fratrie, votre âme l'a choisie. En trouvant les héritages dont vous allez vous libérer, votre vie va changer !

Être traité à égalité avec mon frère ou ma sœur

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels et nettoyer les liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ RETROUVER MA PLACE DE PARENT OU DE GRAND-PARENT

Perdre notre place de parent ou de grand-parent peut arriver à la suite d'un décès, d'un divorce parce que notre conjoint manipule notre progéniture, parce que nous avons du mal à prendre notre place dans le couple, nous vivons seul en travaillant beaucoup et nous avons perdu le contact avec notre enfant qui nous ignore, un tiers essaie de prendre notre place dans le cœur de l'enfant, ou encore nous avons commis de grosses erreurs suite à différentes épreuves et l'enfant ne veut plus nous voir. Quelles que soient les circonstances, c'est une terrible épreuve. Nos enfants ou petits-enfants représentent notre avenir et nous avons le sentiment d'avoir échoué. La confiance est partie et la vie a perdu de son sens.

C'est le cas d'Helena, divorcée avec deux enfants. Sa fille de 17 ans sollicite son père, sa grand-mère ou... la voisine, mais l'ignore totalement. Helena en souffre beaucoup. Par ailleurs, elle ne voit plus son fils de 18 ans depuis qu'elle a critiqué l'attitude de sa sœur auprès de lui. Il est

instrumentalisé par sa grand-mère qui l'a incité à vivre chez elle. Helena m'en donne la raison. « Ma mère a été abandonnée par ses parents, puis violée dans sa famille d'accueil. Elle a un besoin d'amour impossible à combler et elle s'accapare mon fils. »

Considérez que cette épreuve s'impose dans votre vie pour vous aider à comprendre que :

- Des membres de votre famille, avant vous, ont également perdu cette place de parent.
- La blessure d'injustice vous touche particulièrement.
- À cause de souffrances, vous avez pris de l'énergie à vos enfants comme vos parents vous ont pris de l'énergie. Vous allez vous reconstruire, eux aussi... et la relation sera restaurée.

Que l'enfant soit biologique ou adopté, il a *choisi* ses parents car il fait partie d'une même famille d'âme. Votre enfant a les mêmes blessures que vous et il agit en miroir de vos failles. S'il est turbulent, en colère et qu'il vous malmène, considérez qu'il existe en vous des turbulences, une colère non exprimée, sans doute après avoir été malmené par un parent ou un ex. Votre violence intérieure s'exprime sous la forme de reproches, de critiques ou de conseils incessants ou par le biais de maladies de foie ou des douleurs au dos. En travaillant sur ces émotions, en vous libérant, cela va considérablement aider votre relation.

L'effet *miroir* se décline sur d'autres plans. Si votre enfant se prend pour votre parent et vous infantilise, il vous montre inconsciemment que vous n'êtes pas à votre place à cause d'une épreuve ou d'un secret de famille. Peut-être vous croyez-vous l'aîné alors qu'un frère ou une sœur est décédé avant vous (ou suite à une interruption de grossesse, une fausse couche). Peut-être que vous n'étiez pas désiré et vous ne vous êtes jamais senti à votre place. Avez-vous vécu un drame qui vous a privé de votre place d'enfant (inceste, viol, chargé de famille ou du ménage alors que vous n'étiez qu'un

enfant) ? Avez-vous failli mourir en accouchant (vous alliez donner la vie et vous avez failli la perdre, ce n'est pas dans l'ordre des choses) ? Menez l'enquête, vous ferez les protocoles avec les personnes (en dehors de vos enfants) qui vous ont privé de votre place.

Il est également important de réaliser que votre enfant est blessé (donc vous aussi), raison pour laquelle il réagit violemment. Les blessures de votre enfant ont été provoquées par des épreuves et des souffrances. À cause de ces failles en lui, il perd de l'énergie. Rassurez-vous et ne culpabilisez pas, dès que nous souffrons (divorce, épreuve) nous réagissons vite et mal et nous prenons de l'énergie à nos enfants. Cela existe depuis la nuit des temps et c'est aussi ce qui vous est arrivé avec vos parents lorsqu'ils vous déstabilisaient. Le fait que votre enfant agisse ainsi avec vous est donc la conséquence d'une blessure. Il n'est pas la cause de votre perte d'énergie, c'est le contraire : vous et l'autre parent lui avez fait perdre de l'énergie il y a longtemps et il vous en prend maintenant. Pour que l'équilibre revienne, vous allez récupérer votre énergie et à cette occasion, lui aussi. Ce processus se fait lors d'un rituel chamanique que l'on appelle un recouvrement d'âme. Chaque fois que vous en ferez avec une personne de votre entourage qui vous a pris de l'énergie (parents, amoureux, ex, collègues...), vous prononcerez cette phrase : « Si malgré moi j'ai pris de l'énergie à mes enfants (citez leurs prénoms), je la leur rends tandis que je récupère celle que l'on m'a volée. » Ainsi, c'est comme si votre enfant réalisait lui-même un recouvrement d'âme. Notez qu'il ne faut **jamais faire de recouvrement d'âme avec votre enfant** (puisque c'est vous qui lui en avez pris en premier). En faisant et en refaisant les recouvrements d'âme avec votre entourage, vous aiderez votre enfant à récupérer son énergie. Ce qu'il se passe ensuite est un véritable cadeau de la vie.

Si comme Helena, votre enfant est sous l'**emprise** d'une personne (pour elle, sa mère), il est essentiel de transmettre d'autres repères à l'enfant. Le manipulateur est incapable de donner de l'amour puisqu'il... manipule.

Faites la différence et donnez beaucoup d'amour à votre progéniture. Cela ne signifie pas laisser faire n'importe quoi. Posez des limites claires. Si votre enfant vous malmène, dites-lui en douceur mais fermement : « Nous allons partir sur de nouvelles bases. Toi et moi, nous savons que ta manière de me parler (ou d'agir) n'est pas normale. Je vais te priver de jeux vidéo (quelque chose qu'il aime) ce week-end pour que tu comprennes que ça ne se fait pas. Mais si dans les deux jours qui viennent, tu as une attitude normale envers moi, respectueuse, j'annule la punition. » S'il argumente que c'est du chantage, ajoutez : « Non. Je t'offre une chance de réparer ce que tu viens de faire... parce que je t'aime. » Quand le moment s'y prêtera, dites à votre enfant : « Tu sais, j'ai réalisé que depuis le... (divorce, deuil, préciser l'événement) tu as beaucoup souffert. Je ne m'en rendais pas compte parce que je souffrais moi aussi. Si ce que j'ai dit et fait t'a fait souffrir, je te demande pardon. » Ce *mea culpa* est très important. Votre enfant vous considérera autrement. Mais laissez-lui du temps.

ME RECONSTRUIRE APRÈS UNE SÉPARATION

Il arrive qu'après une séparation, les choses s'enveniment au sujet de la garde de l'enfant. C'est suffisamment fréquent pour prendre le temps de développer ce point avec l'exemple de Julie. Tous les quinze jours, elle doit affronter son ex quand elle ramène son fils chez lui. Elle a demandé la garde alternée, mais son ex a réussi à faire croire à l'aide sociale à l'enfance que Julie est défaillante. La juge le croit. La mère est si stressée qu'elle commet erreur sur erreur. Son ex s'arrange pour la pousser à bout au moment opportun et elle pique des crises devant témoins. « Il a toujours un galop d'avance et je ne le vois pas venir. L'éducatrice qui était de mon côté ne l'est plus. J'ai peur de tout perdre », me confie-t-elle, les larmes aux yeux.

Cette situation peut donner le sentiment que le sort s'acharne. Vous vous sentez victime des faits et effondré car la justice vous accuse à tort de

manipulation (alors que c'est l'autre qui manipule). Et si, dans cette succession d'épreuves se cachait une blessure d'injustice dont vous pouvez vous libérer ? Tant que les procès reviennent, que l'injustice se rejoue, cela signifie que cette blessure n'est pas guérie et que vous avez perdu beaucoup d'énergie. Vous allez faire des recouvrements d'âme et des protocoles de libération, bientôt vous les connaîtrez par cœur et la roue va enfin tourner dans votre sens.

S'IL Y A URGENCE PARCE QU'UN PROCÈS APPROCHE

Faites uniquement deux protocoles : le recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**) et en suivant, le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**) avec le conjoint avec qui vous êtes en conflit. Le jour du procès, protégez-vous énergétiquement et faites la **bulle de lumière** (indiquée après le **protocole 16**), puis prenez contact avec votre guide (**protocole 10**) en disant : « Mon cher guide, je suis heureux(se) que tu sois à mes côtés car j'ai besoin de toi. Merci de faire en sorte que... (le nom de votre ex) montre son vrai visage lors de l'audience d'aujourd'hui. De mon côté, tu peux compter sur moi, je vais me reconstruire et me débarrasser de ma blessure d'injustice. » Quand vous aurez plus de temps, tenez votre promesse et faites les protocoles indiqués plus loin.

RESTER AVEC LE BOURREAU OU PARTIR SANS BIENS NI ENFANT

Vous avez ouvert les yeux sur le harcèlement, la manipulation ou la perversion dans votre couple et vous vous demandez que faire vis-à-vis de votre enfant. C'est une question majeure, surtout si votre conjoint a une belle situation, que vous ne travaillez pas ou que vous avez peu de revenus (souvent parce qu'il vous a encouragé à ne rien faire pour pouvoir vous maintenir sous cloche). Plus important que le confort ou la peur de ne

pouvoir subvenir à vos besoins, il est essentiel que vous restiez en vie. La perte d'énergie sur plusieurs années épuise et votre corps peut lâcher à tout moment. Je rejoins donc l'avis des psychiatres qui disent que la fuite est la seule option. Il vaut mieux partir sans argent, sans enfant, sans maison... et vivre ! Si vous pensez que c'est au-dessus de vos forces, rassurez-vous : ce sera différent une fois que vous aurez fait les recouvrements d'âme. Prenez le temps de vous reconstruire et tout deviendra évident. Vous serez même surpris de constater que la chance, qui semblait vous avoir abandonné, revient.

Faites confiance à votre enfant et à ses ressources. N'oubliez pas qu'en venant au monde, il a choisi ses parents (vous !) pour leurs défauts et les blessures à vivre afin d'espérer en guérir un jour. Donnez-lui une chance de le comprendre par lui-même. Par ailleurs, plus vous avez peur de ce qu'il pourrait lui arriver... plus il le sent... et plus il va se sentir mal. Si vous lui faites confiance, il va le sentir, être plus fort et trouver des ressources en lui. À l'adolescence, un enfant construit son identité en observant ses deux parents, c'est important, même si un des deux dysfonctionne. Si vos enfants vous reprochent un jour d'être parti et de les avoir laissés avec l'autre, vous leur expliquerez que le seul moyen de les aider sur le long terme était de rester en vie. Je pèse mes mots. Si vous êtes déjà parti et que vous êtes revenu, c'est parce que l'autre vous a pris tant d'énergie que vous revenez auprès de lui, la *chercher*. Grâce aux recouvrements d'âme, vous allez retrouver ce qui vous appartient et ne serez plus *dépendant* de l'autre.

COMMENT PARLER DE L'AUTRE PARENT

Si vous le critiquez, vous entrez dans le jeu de la manipulation. Il s'agit de faire la différence. L'autre passe son temps à vous critiquer, donc si vous ne le faites pas, l'enfant n'est pas stupide, avec le temps, il va s'en rendre compte. Par ailleurs, chaque fois que vous vous plaignez de l'autre (qui est un

de ses parents et qu'il aime), votre enfant peut potentiellement perdre de l'énergie parce que ça le déstabilise. Pour aider votre enfant à relativiser, proposez-lui des séances chez un psychothérapeute, un psychologue, un spécialiste en EFT¹, une personne en dehors de la famille, que vous pourrez lui présenter comme étant le *docteur des petits soucis* s'il a moins de 7 ans.

UN ALLIÉ À VOS CÔTÉS

Si vous êtes sans ressources et dans l'incapacité de partir parce que la vente de la maison est bloquée par un procès ou que vous n'arrivez pas à trouver un autre habitat, faites appel à *l'âme du lieu*. Cette énergie subtile que l'on appelle aussi *le gardien des lieux* est présente dans chaque bâtiment, grand ou petit, neuf ou ancien. Un peu plus de la moitié de la population mondiale estime que la longévité tient à la connexion avec cette énergie invisible, toujours bienveillante. Faites appel à lui (**protocole 13**) et dites : « Cher gardien du lieu, je n'ai rien contre toi mais il faut que je parte. J'ai passé de bons moments ici, d'autres beaucoup moins bien. Je ne t'abandonne pas. Je souhaite partir parce que c'est vital et que je dois me reconstruire. Merci de m'aider. » Dites-le-lui régulièrement et n'oubliez pas de remercier le gardien, vous n'imaginez pas comme ce protocole a permis à des situations bloquées depuis des années de se résoudre en quelques mois.

Tant que tout n'est pas rentré dans l'ordre et que l'injustice perdure, cela signifie que :

- Vous devez faire le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**) avec votre ex. Si vous l'avez déjà fait, cela signifie que vous avez **oublié** une personne avec qui vous devez le faire ET que vous devez **refaire** ce protocole avec votre ex.
- Vous devez vous libérer de la blessure d'injustice avec une personne de votre famille (parents, grands-parents, oncle ou tante) que vous avez

oubliée.

Entre le moment où Julie m'envoie un mail pour m'expliquer sa situation et l'organisation d'un atelier pour me faire venir dans sa région, il s'est passé trois mois. Cette chef d'entreprise est très efficace, mais face à son ex, elle est envahie par la peur de ne plus voir son fils. Son second mail est très différent : « Lors des précédents procès que me faisait le père de mon fils (pervers narcissique), j'étais tétanisée, je n'arrivais pas à parler et à exprimer au juge ce que j'avais subi. Il se faisait passer pour la victime alors que c'était lui qui nous avait abandonnés, trahis et volés. Le matin du 5^e procès, je décide de réaliser une nouvelle fois le protocole de recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie avec le père de mon enfant. J'ai fait aussi appel à mes guides et je leur ai demandé de m'aider sachant que je n'arriverai pas à m'exprimer correctement face à mon ex. En salle d'attente du tribunal, l'avocate de mon ex demande les pièces manquantes à mon avocate et elle se rend compte que son client lui a menti sur plusieurs points. Elle se met à le critiquer devant tout le monde, on était une cinquantaine à attendre l'audience. Je jubilais. Mon ex furieux se met à délirer, puis... critique la juge ! J'en suis encore béate. Je n'ai pas eu besoin de dire quoi que ce soit, il s'est mis en défaut... tout seul. Je me suis libérée d'une injustice. » Comme Julie, reconstruisez-vous pour aider votre enfant et faire en sorte que votre relation s'améliore.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, car ce que vous fait vivre votre enfant

est douloureux. Son attitude prouve qu'il y a eu une grosse perte d'énergie en vous.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de parentalité. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont perdu la garde de leur enfant, ont été dévalorisés par la belle-famille ou la famille dans leur rôle de parent, ont perdu un enfant, ont été dépossédés de leur rôle de parent à cause d'un événement (divorce, séparation, guerre, maladie, alcoolisme, travail), n'ont pas pu avoir d'enfant, auraient préféré ne pas avoir d'enfant, ont eu un enfant hors mariage et n'ont pas pu l'élever, les femmes qui sont mortes en accouchant.
- Ont vécu une série d'épreuves et auraient préféré être invisibles dans leur famille (surtout si vous êtes invisible vis-à-vis de votre enfant), ceux qui ont été violés, qui ont subi l'inceste, celles que l'on a obligées à avorter parce qu'elles étaient trop jeunes ou pas mariées. Si cela vous concerne, soyez certain que c'est arrivé à une personne de votre famille avant vous.
- Ont vécu une grosse injustice, cette blessure qui vous touche particulièrement : procès, faillite, deuil, accident, perte d'héritage, ceux qui ont injustement été rejetés par leur famille ou la société, ont subi de la violence (physique, morale, sexuelle), ou ont failli mourir (maladie grave

ou accident), ou encore ont tout perdu (comme vous avez perdu le lien avec votre enfant).

- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait d'être malmené par votre enfant, de ne plus le voir, d'être invisible à ses yeux, d'avoir été violent avec lui, de n'être pas soutenu par la justice, d'être dépossédé de votre parentalité. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin retrouver votre place.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste au-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**). Rappelez-vous qu'on ne réalise **jamais** de recouvrement d'âme avec son enfant (puisque son attitude est la conséquence d'une perte d'énergie que nous et l'autre parent lui avons fait vivre).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**). En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent.

C'est à cette étape que vous devez faire le nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec **l'enfant qui vous malmène** ou que vous malmenez (en l'imaginant face à vous). Si plusieurs enfants sont concernés, faites-le les uns après les autres en disant par exemple au point C : « Par ta violence et la manière dont tu me traites, tu me montres que j'ai perdu beaucoup d'énergie, que plusieurs personnes m'ont maltraité, que j'ai de la colère en moi que je n'exprime jamais. Je t'ai fait perdre de l'énergie quand je souffrais. Je te remercie de m'avoir montré la voie. Arrête de me malmené parce que je vais récupérer mon énergie, faire en sorte que tu la récupères aussi et me libérer des fardeaux émotionnels de ma famille. Je t'aime très fort et je souhaite être en paix avec toi maintenant. » Il est important de préciser que l'on ne coupe **jamais** les liens de souffrance (**protocole 8**) avec son enfant car c'est lui qui nous a choisis pour guérir ses blessures. C'est à lui de couper les liens avec nous, éventuellement.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Pour les parents adoptifs, notez que vous avez probablement vécu une blessure d'abandon pendant l'enfance qui a peut-être évolué en blessure de rejet à l'âge adulte. Ce rejet, vous le vivez aussi avec votre enfant. Cherchez

qui dans votre famille a vécu ces mêmes blessures. Si vous avez été adopté, faites les recouvrements d'âme et les libérations émotionnelles avec votre famille adoptive. Puis coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) avec votre famille biologique en vous adressant à « votre père ou votre mère biologique » si vous ne connaissez pas leur prénom.

Revenons à Helena dont la fille l'ignore et son fils ne lui parle plus à cause des manipulations de la grand-mère. Elle a commencé par le **protocole 6+** avec sa mère et a dit au point E : « Maman, tes parents t'ont abandonnée, tu t'es retrouvée en famille d'accueil et tu as été violée. Tu as vécu beaucoup d'injustice et de perte d'énergie. Cet abandon, l'injustice et ces épreuves ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu m'as beaucoup fait souffrir et tu continues en prenant ma place de mère parce qu'on t'a privée de ta place de fille. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Helena n'a jamais connu son père qui a abandonné sa mère en apprenant qu'elle était enceinte. Elle a donc coupé les liens de souffrance (**protocole 8**) avec lui en disant au point C : « J'ai beaucoup souffert de ne pas avoir de père. Si tu m'as abandonnée, c'est que tu as aussi la blessure d'abandon, ce n'est plus ma blessure, je m'en libère comme je t'en libère. »

Elle a ensuite songé à sa tante qui n'a jamais été mère. Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Tu es tombée enceinte hors mariage quand tu étais très jeune et on t'a obligée à avorter. Tu n'as pas pu avoir d'enfant par la suite. Cette privation de maternité, tu l'as vécue comme une injustice et beaucoup d'humiliation. De mon côté, mon enfant m'humilie, je le vois très peu et je me sens privée de maternité. Cette épreuve et ces blessures d'injustice et d'humiliation ne sont plus les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si une ou plusieurs personnes de votre famille ont été **privées de maternité** suite à une fausse couche, une interruption de grossesse, un décès d'enfant, elles ont pu associer inconsciemment dans leur esprit « qu'avoir un

enfant, c'est connaître la douleur, les conflits, être rejetée ». Si vous avez de **l'endométriase** ou de **l'infertilité**, cela confirme les faits. Lorsque vous ferez un **protocole 6+** (si c'est votre mère) ou un **protocole 7** (avec les femmes de votre lignée que vous avez peu connues ou qui ont été bienveillantes) qui ont perdu un bébé, ajoutez cette phrase après avoir dit ce que vous avez sur le cœur : « À la perte de ce bébé, tu as associé les mots *désespoir* et *injustice* à cet enfant. Et de mon côté, j'ai des problèmes avec mon enfant. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. » Si vous n'avez pas confirmation de l'information de cet événement, mais que vous soupçonnez que c'est le cas, construisez la phrase au conditionnel : « Si tu as perdu un bébé... » Ensuite, nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7+**) avec ces bébés décédés. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Dites au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de rejet ou d'absence de reconnaissance en tant que parent. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie et ma juste place de parent. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

J'ai précisé à Helena que si sa mère et sa tante ont avorté, elle peut être certaine que c'est une *réplique* et que c'est également arrivé à une grand-mère ou une arrière-grand-mère et qu'il serait bienvenu de faire ce protocole avec elles, même sans confirmation.

Helena m'écrit deux mois plus tard. « J'ai continué et fait un recouvrement d'âme avec mon patron actuel qui me harcèle. Quinze jours plus tard, j'ai fait le **protocole 5** (en écoutant une de vos vidéos j'ai réalisé que je l'avais oublié), ainsi qu'un nettoyage des liens (**protocole 7**) avec ma grand-mère que je n'ai pas connue et qui avait été obligée d'abandonner sa fille (ma mère) parce qu'elle était trop jeune. Le jour même, ma fille est revenue vers moi. Hier, elle m'a demandée de l'aider à monter un meuble Ikea (le test pour savoir si on s'entend bien avec une personne !) et on a ri tout l'après-midi. Je revis. Je vais continuer pour que la relation évolue avec mon fils. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

On l'a vu, cette épreuve est souvent liée à une blessure d'injustice. Or l'injustice est LA blessure de l'impatience. Vous aimeriez que tout change en un claquement de doigts. Mais rassurez-vous, si une personne vous prive de votre parentalité, considérez que perdre sur le moment, c'est souvent gagner sur le long terme. Fermez vos blessures pour rayonner la joie, vos enfants ou petits-enfants reviendront vers vous et vous verront autrement, dans une relation nouvelle et plus forte qu'avant.

Retrouver ma place de parent ou de grand-parent

Protocole 16 : Faites la bulle de lumière +
Protocole 10 : Contactez vos alliés
Protocole 13 : Contactez l'âme du lieu
Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocoles 7 / 7+ : Se libérer des héritages émotionnels et retrouver la paix avec mon enfant

★ ÊTRE SEREIN POUR UN ENFANT

Un lien très fort existe entre parents et enfants, et peut-être plus que vous ne l'imaginez. Ils vont mal et vous vous sentez dépérir. Ils vont bien et vous rayonnez. Et si ce lien générerait un effet miroir ? Vous vous inquiétez pour votre enfant qui ne fait pas ce qui est bien pour lui (travailler)... mais vous ne faites pas ce qui est bien pour vous (vous reposer, prendre soin de vous). Vous craignez le pire pour votre filleule qui est manipulée dans son couple... mais vous avez oublié qu'un de vos parents vous a manipulé. Parce que vous faites partie d'une même *famille d'âme*, vos enfants (biologiques ou adoptés) révèlent vos blessures. C'est la démarche que je vous propose : considérez votre progéniture comme un miroir. En guérissant de vos failles, ils se libéreront des fardeaux qui ne leur appartiennent pas... parce qu'ils ne vous appartiennent pas non plus.

Comment faire lorsqu'on est inquiet pour un enfant qui n'a pas d'objectif, ne travaille pas, est triste, en dépression, qui a peur ou qui vit de la colère, qui est dans une spirale d'échec, qui ne veut pas grandir, qui vit de la violence, du harcèlement, une culpabilité ? Comment aider celui qui se met en danger en étant alcoolique, drogué, suicidaire ?

Lors d'un atelier, Liliane me précise qu'elle a beau être médecin, elle se sent totalement démunie face à ses enfants. Sa fille passe la journée devant Netflix, elle ne peut rien lui dire, elle est en rébellion et refuse de donner un sens à sa vie. Son fils est étudiant aux États-Unis mais il est en dépression, prostré et renfermé à cause du confinement. Elle le sait fragile parce qu'il a été harcelé quand il était plus jeune. Liliane souhaiterait éviter de lui prescrire des antidépresseurs. Elle finit par préciser qu'elle a quitté leur père parce qu'il était alcoolique et violent.

En gardant le principe du miroir, notez **les messages que vous envoie votre enfant** :

- Il est morose, dépressif, pas heureux : peut-être n'avez-vous pas fini de soigner un état dépressif. Une grande tristesse qui appartient à votre famille touche sans doute votre vie (et la sienne). En vous libérant de la tristesse, cela aidera votre enfant.
- Il refuse de grandir, n'a pas d'objectif, ou ne vit que des échecs : si vous avez réussi professionnellement et que vous ne valorisez que les succès (« Untel est le meilleur, tel autre est le plus... »), il est possible qu'il se sente incapable d'atteindre l'objectif que vous souhaitez pour lui. Cela le cloue au sol. Relisez l'[introduction de ce chapitre](#), pour agir autrement. Votre attitude est en lien avec un fort sentiment d'impuissance et une culpabilité dont vous avez sans doute hérités de votre famille. En vous libérant de la culpabilité, cela aidera votre enfant.
- Il joue aux **jeux vidéo** et ne fait pas ce qui est bien pour lui : travailler. Regardez votre couple, votre métier, vos plaisirs, votre santé. Y a-t-il des choses que vous ne prenez pas le temps de faire et qui seraient pourtant nécessaires pour que vous sentiez mieux : changer de profession, vous reposer, divorcer, trouver un amoureux, prendre soin de votre santé. Ne pas faire attention à soi, c'est ne pas s'aimer assez. Vous avez peut-être manqué d'amour et des membres de votre famille aussi. En vous libérant de ce manque, cela aidera votre enfant.

- Il est inquiet, **phobique**, angoissé par la mort, suicidaire : des peurs et le poids de certains deuils pèsent sur vos épaules (et les siennes) parce que vous en avez hérité de votre famille. En vous libérant de ces anciennes peurs, cela aidera votre enfant.
- Il est harcelé ou **alcoolique, drogué** : votre enfant a perdu beaucoup d'énergie suite à différentes épreuves et soit il tente de combler ce manque avec des leurre (drogue, cigarette, alcool, nourriture), soit cette blessure le rend *repérable* par les manipulateurs. Vous aussi, vous avez perdu beaucoup d'énergie. En refermant vos blessures, cela aidera votre enfant.

Pour ces cinq premiers cas, notez s'il y a eu fausse couche, interruption de grossesse, perte de bébé dans la famille. Dans ce cas, les mots « naissance » et « mort » ont été associés, ce qui enlève tout sens à la vie. Ceux qui en héritent se sentent perdus, tristes et incapables d'agir. Si vous l'avez vécu, soyez certain que d'autres femmes de vos lignées aussi. En vous libérant de ces deuils, cela aidera votre enfant.

- Il est violent, colérique, impulsif : êtes-vous conscient de la colère qui existe en vous et que vous n'exprimez pas ? Cette colère est liée à votre vécu (vous avez subi l'autorité, la violence, la frustration et l'injustice), mais vous en avez également hérité. En vous libérant de cette vieille colère, cela aidera votre enfant.
- Il a eu un accident : c'est un terrible choc et il est important d'être attentif à l'endroit du corps où il a été blessé car c'est un indice vers un drame vécu par un autre membre de la famille. Que ce soit vous ou un héritage plus ancien, cherchez qui a connu un *accident* de parcours. Si l'enfant a été défiguré, qui dans la famille a *perdu la face*, s'il a perdu un membre, qui d'autre ne s'est jamais remis d'avoir perdu un membre de sa famille ? En vous libérant du poids de cet ancien drame, cela aidera votre enfant.

- Il ne mange pas ou mange trop : il agit en miroir de vous, ou en miroir inversé et vous montre inconsciemment qu'il est inquiet pour vous, soit parce que vous mangez trop, soit pas assez. Rassurez-le en lui disant que vous gérez et qu'il n'a pas besoin de s'inquiéter pour vous et poursuivez avec ce qui est noté ensuite.

Je fais un aparté sur **la pratique des jeux vidéo** car nombre de parents sont inquiets pour leurs enfants à ce sujet. Notre génération n'en comprend pas le sens et nous critiquons ce hobby sans en chercher les points positifs. Et pourtant, ils existent. Je me réfère à une interview de Deirdre Enthoven dans le magazine *Psychologie positive* de mars 2021 qui explique le résultat de son enquête d'après différentes études². Elle explique que les jeux vidéo ne sont pas à l'origine de l'agressivité de l'enfant. Si sa pratique du jeu est telle qu'elle semble générer un comportement non adapté, c'est en réalité à cause d'une violence morale (disputes, divorce houleux, critiques, manipulations) ou physique (coups, agression...) qui existe déjà dans l'environnement familial. C'est ce mal-être qui incite l'enfant à se réfugier dans les jeux comme il pourrait le faire dans l'alcool ou la drogue. L'Organisation mondiale de la santé reconnaît que l'addiction aux jeux vidéo est une maladie mais cette pathologie se remarque chez ceux qui ont déjà d'autres problèmes.

Si l'on compare avec une activité sportive qui offre le mérite de se dépenser, le jeu vidéo présente également des avantages. Le jeu permet à l'enfant d'exister sereinement en dehors de l'école (où il se fait peut-être malmener), d'être considéré comme le meilleur (alors qu'il est nul en classe), de se voir comme un héros (alors qu'il ne s'aime pas physiquement), de s'évader (alors que l'ambiance à la maison est tendue), d'être en compagnie d'autres enfants (alors qu'il est seul chez lui), de réaliser que l'on peut se relever de toute situation (après avoir perdu une partie) et que cela ne sert à rien d'abandonner parce qu'on a toujours une autre chance. Bref, une source de bien-être, d'estime de soi, une école de la persévérance et un lieu où il développe des compétences sociales, sa mémoire et parfois même son niveau

d'anglais. Pour résumer, un endroit où *il assure* et où il apprend à devenir résilient.

En critiquant systématiquement ce qui lui fait du bien, l'enfant se sent rejeté, jugé et incompris. Cela peut même l'inciter à s'éloigner de vous et à se réfugier encore plus dans le jeu. L'effet inverse de celui qui est recherché. Par ailleurs, vous vous privez d'une belle complicité. Intéressez-vous à lui. « Avec qui joues-tu ? Dans d'autres pays ? Comment vous communiquez ? Tu en es à quel niveau ? Qu'est-ce qui se passe quand tu gagnes ? » Valorisez les jeux d'aventure plutôt que les jeux de tir. Proposez-lui de finir de jouer lorsqu'il aura atteint le niveau suivant plutôt que de lui donner un délai strict. Observez son comportement. S'il est agité après avoir joué ou qu'il travaille moins bien, discutez-en avec lui sans avoir d'idées préconçues. Le jeu n'a peut-être rien à voir avec son attitude. Il est peut-être perturbé parce qu'il est inquiet de ce qu'il se passe à la maison. Faire vous-même les protocoles pour vous apaiser prend alors tout son sens.

Étape 1 – Le bon réflexe. Chaque fois qu'un enfant vous crée un souci, prenez l'habitude de fermer les yeux et demandez-vous : quelle émotion exprime-t-il ? De quelle manière je le vis ? De quelles blessures puis-je me libérer ? De qui en ai-je hérité ? En travaillant sur vous, même si l'enfant habite loin de vous, cela va lui profiter. Ce principe fonctionne avec vos enfants, même adoptés, mais aussi vos parents et tous ceux pour lesquels vous vous préoccupez. Et si vous êtes grand-parent et que vous inquiétez pour vos petits-enfants, faites les libérations vous-même parce que les parents ne vivent pas forcément ces événements comme vous.

Maintenant, prenez un cahier et écrivez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui ont vécu les épreuves décrites ci-dessus et qui correspondent à ce que vit votre enfant, cela vous servira un peu plus loin, lors de la mise en pratique des protocoles.

Tous les protocoles décrits dans ce livre peuvent être faits par vos enfants, quel que soit leur âge, en dehors des recouvrements d'âme

(**protocoles 5, 6+ et 6**) qui dépendent de leur âge et de leur volonté. **Seuls ceux qui ont plus de 18 ans**, motivés, décisionnaires et matures peuvent réaliser ces protocoles de recouvrement d'âme. En effet, le processus ouvre la conscience et si vous forcez un enfant (ou même un adulte) à le mettre en pratique *pour son bien*, vous ne lui rendez pas service, au contraire. S'il y a la moindre résistance, cela signifie que son âme n'est pas encore disposée à s'ouvrir sur ce qu'il a vécu et il est impératif de le respecter. Il existe une exception, à partir de 16 ans et si l'enfant a un problème de santé grave mais toujours à condition qu'il soit mûr et volontaire. Bannissez le chantage (« Il n'y a que ça qui puisse t'aider »). J'insiste donc, si l'enfant dit « non » ou « pas maintenant », oubliez. Il n'est pas prêt. Rassurez-vous, vous pouvez l'aider (quel que soit son âge) en **vous** réparant. Votre enfant va bénéficier des protocoles que vous ferez pour vous.

Étape 2 – Parlez à votre enfant et proposez-lui un rituel. Il est possible que votre enfant soit très sensible et se sente inconsciemment lié à toutes les blessures de la famille, comme s'il avait accès à cette mémoire (dramas, **deuils**, violences). Il faut qu'il s'en libère. Du coup, si vous maintenez l'enfant dans l'aspect matériel des choses (il faut travailler, s'organiser, gagner de l'argent) ou que vous l'obligez à entrer dans le moule familial, cela l'éloigne de la solution. Demandez-lui : « Si tu devais poser une émotion sur ce qui t'empêche d'être heureux, ce serait laquelle parmi (dictez-lui, lentement) : **la peur, l'abandon, la tristesse, l'injustice, l'humiliation, la trahison, l'impuissance, la culpabilité, la colère et le rejet**. Quelle que soit sa réponse, ajoutez : « Tu peux te libérer de cette blessure parce qu'elle ne t'appartient pas. Tu en as hérité de... (moi, papi ou mamie) parce qu'ils ont vécu... (préciser). Tu n'as pas à porter ça, c'est fini, ce n'est pas ton épreuve. Si tu veux, il existe un rituel chamanique (ou magique, selon son âge). Va dans la nature et choisis une pierre. Dis à la pierre ce qui te rend triste, en colère, ce que tu as sur le cœur. Elle va tout absorber parce qu'elle existe depuis plusieurs millions d'années. Elle a vu la

guerre et peut tout entendre. Quand tu as fini, tu l'enfouis dans le sol ou tu la jettes à l'eau. Chaque fois que tu as trop d'émotion, tu peux recommencer. »

Si l'enfant est en famille d'accueil ou qu'il a été abandonné, dites-lui après lui avoir posé la question sur les émotions : « Cette émotion, tu peux t'en libérer et la faire disparaître » et poursuivez en lui proposant le rituel chamanique de la pierre.

Si votre enfant a moins de quatre ans, dites-lui : « Tu pleures, tu cries, tu ne dors pas parce que tu as peur. Cette peur n'est pas la tienne, tu en as hérité de (moi, papi, tatie...) parce qu'ils ont vécu... (préciser). Tu n'as pas à porter cette peur, c'est fini, ce n'est pas ton épreuve. »

Votre proche vous a révélé que vous avez perdu beaucoup d'énergie et que certaines blessures ne sont pas guéries et que vous en avez hérité de votre famille. C'est à votre tour d'avancer pour que sa démarche soit amplifiée par la vôtre. Et rassurez-vous, s'il ne fait rien de son côté, ce que vous ferez va compenser.

Étape 3 – Connectez-vous à la sérénité et à vos alliés. Pour un enfant, il n'y a rien de plus inquiétant qu'un parent... *inquiet*. « Si on s'angoisse pour moi, ça doit être grave ce que je vis », pense-t-il. Il est donc essentiel de générer de la quiétude autour de vous. Faites le **protocole 18** tous les jours. Et particulièrement lorsque vos enfants passent un examen ou un concours. Vous *sentir* détendu les libérera de leur stress.

Cette épreuve peut également signifier qu'il serait opportun que vous sortiez de l'aspect matériel des choses pour vous ouvrir à l'invisible. Entrez en contact avec votre guide (**protocoles 10 et 11**), puis demandez-lui à voix haute : « Si l'objectif est que je m'ouvre à l'invisible, merci, cher guide, de faire en sorte que la situation de mon enfant s'améliore d'un coup et je comprendrai le message. » Prenez ensuite l'habitude de communiquer avec votre guide et poursuivez :

Étape 4 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus

grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, car ce que vous vivez est difficile. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 5 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Dans votre cahier, vous avez noté les « messages que vous envoie votre enfant » et qui font écho dans votre famille. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre absence de sérénité. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes :

- Ceux dont la vie n'avait plus de sens : ceux qui ont perdu un être cher et ne s'en sont pas remis, ceux qui se sont suicidés ou ont fait une tentative de suicide, ceux qui ont vécu trop d'autorité, la violence morale, physique ou sexuelle, ceux qui ont été abandonnés et livrés à eux-mêmes, ceux qui sont **morts** et dont on ne parle jamais (enfant décédé, meurtre, interruption de grossesse), les femmes qui sont mortes en accouchant, ceux qui ont été accusés de faits graves.
- Ceux qui se sont sentis impuissants : ceux qui ont culpabilisé de ne pouvoir aider un proche en détresse (qui voulait se suicider, qui était alcoolique, en dépression, qui a été fait prisonnier), ceux qui ont assisté

au viol, à l'inceste, aux humiliations, aux violences subies par un proche et que l'on a empêchés d'agir ou de parler, ceux qui ont eu peur pour un enfant gravement malade, accidenté ou disparu.

- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez ce que vit votre proche, son mal de vivre, ses excès, le fait qu'il soit harcelé, son absence d'implication dans son travail. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent, vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin être serein pour votre enfant. Si ce qu'il vit trouve un écho **dans la famille de votre conjoint** plus que dans la vôtre, mais que ce conjoint ne veut pas faire les protocoles, sachez qu'un seul parent peut aider et cherchez dans votre famille s'il n'y a pas d'épreuves équivalentes.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste au-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Étape 6 – Éloignez les souvenirs douloureux. Si le problème de votre enfant évoque en vous une vieille culpabilité ou une impuissance, vous avez peut-être vécu petit (moins de 9 ans) une situation où vous vous êtes fait sévèrement gronder, humilier, critiqué, parce que vous avez commis une erreur ou fait du tort à un autre. Comprenez que cette injonction parentale était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Faites le recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec ce parent en disant au point E : « Tu n'as pas cessé de me rabaisser, de m'humilier, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé, je m'en libère parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. » Ensuite, libérez-vous de ce souvenir pesant. Qui ne fait pas d'erreur ? Personne. Revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation à haute voix en faisant dire à celui qui vous a mal traité les mots que vous auriez aimé entendre de sa part, par exemple : « Tu as fait de ton mieux, tu étais si petit, tu ne pouvais pas savoir que c'était interdit. Je ne savais pas que cela pèserait tant sur ta vie quand je t'ai grondé, j'en suis désolé. Je m'excuse de t'avoir fait du mal. Je t'aime quoi que tu fasses. »

Faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le [protocole 9](#) au point E.

Étape 7 – Apaisez la lignée. Parfois le mal-être d'un proche vient du fait que dans la famille, une femme a perdu un enfant, fait une fausse couche ou une interruption de grossesse. Si cela vous est arrivé, soyez certaine que votre mère ou grand-mère a vécu un événement équivalent. Inconsciemment les mots « naissance » et « mort » ont été associés. Cela n'a pas de sens. Depuis, la vie a perdu de son sens. Lorsque vous ferez un [protocole 6+](#) avec votre mère, ajoutez cette phrase au point E : « À la perte de ce bébé, tu as culpabilisé. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. » Si vous n'avez pas confirmation de l'information de cet événement, mais que vous soupçonnez que c'est le cas, construisez la phrase au conditionnel : « Si tu as perdu un bébé... » Dites cette même phrase au point C lors des **protocoles 7** avec les autres femmes de la lignée (grands-mères, arrière-grands-mères, tantes). Puis poursuivez avec les bébés décédés. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Pour ce [protocole 7+](#), allumez une bougie, puis commencez en invitant en pensée les âmes de tous ces bébés décédés. Dites au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'impuissance ou de mes peurs. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la

lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider ainsi que mon enfant à trouver la joie et une juste place. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

Liliane a très vite compris que quelque chose se rejouait avec son père. Au cours du **protocole 6+** elle a prononcé au point E : « Papa, ton père était alcoolique et te frappait. Tu en as beaucoup souffert, comme moi j'en ai souffert avec mon ex-mari. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère comme je t'en libère. Tu as tellement été rabaissé, soumis, tétanisé que tu n'as rien fait de ta vie. Je me sens tétanisée à l'idée de ne pouvoir aider mes enfants et je me sens nulle. C'est terminé, je m'en libère comme je t'en libère. Tu t'es senti impuissant et triste, ce qui est mon cas depuis que mon fils est en dépression et ma fille ne se prend pas en main. Tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. L'impuissance et la tristesse ne sont plus mes blessures, je m'en libère comme je t'en libère. »

Elle a également fait un **protocole 6+** avec sa mère et a dit au point E : « Maman, tu as connu l'inceste avec un oncle et ta mère t'a empêchée d'en parler. Cette violence et cette colère non exprimée se rejouent chez ma fille qui se rebelle dès que je lui parle. De mon côté, j'ai toujours eu de la colère en moi et mes relations avec les hommes sont difficiles. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. La violence et la colère ne sont plus mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. » À chaque recouvrement d'âme, Liliane a dit la phrase pour que ses deux enfants récupèrent l'énergie qu'elle-même leur avait prise.

Elle a ensuite nettoyé les liens de souffrance (**protocole 7+**) avec les âmes défuntes de sa fausse couche et des deux interruptions de grossesse de sa mère et le **protocole 7** avec chacun de ses enfants. Trois jours plus tard, son fils lui a écrit qu'il sortait se promener une heure chaque jour, ce qu'il ne faisait plus depuis deux mois. Sa sœur a décidé d'aller voir son frère. Aux États-Unis. Un premier pas vers un changement d'attitude.

Un autre témoignage, celui de Françoise, montre la même démarche : « Je suis psychologue depuis vingt ans et j'ai pris connaissance de votre travail grâce à ma superviseuse. Ma fille est bipolaire et a des troubles psychologiques, elle a été internée en hôpital psychiatrique à sa demande. Elle ne voulait plus me voir, mais elle gardait contact avec son amoureux pervers narcissique. Mon espoir était qu'elle se stabilise et qu'elle le quitte. Comme elle ne pouvait pas faire les protocoles, je les ai faits pour moi-même, convaincue que ça l'aiderait. J'ai travaillé sur ma reconstruction et mes pertes d'énergie. J'ai fait quantité de recouvrements d'âme (**protocole 6+ et 6**) et un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec ma fille. Trois jours plus tard, elle a quitté son ami. Puis j'ai fait le **protocole 7** avec ma grand-mère qui s'était pendue. C'est comme si un voile sur mes yeux était parti, une gangue s'était envolée. Ma fille est sortie de l'hôpital ! Elle qui avait peur de rester toute seule, de faire la moindre chose, elle prend soin d'elle, elle mange, c'est un miracle ! J'ai pris le parti d'utiliser ces protocoles avec ma patientèle et j'ai de très beaux résultats. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+ et 6** est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Ce que vit votre proche vous donne le sentiment de courir vers un ravin. C'est angoissant et cela vous empêche d'avancer. Au premier protocole, c'est comme si vous faisiez trois pas sur le côté en vous éloignant du bord. Le

gouffre est toujours effrayant, mais vous respirez un peu, les peurs de tomber sont moins grandes. Plus tard, à la 2^e série de protocoles, vous aurez fait trente pas sur le côté en vous éloignant du bord et la cavité sera moins impressionnante. Cela ne vous touchera plus de la même façon. La 3^e fois, le ravin ressemblera à une petite faille qui ne fait plus peur et vous découvrirez qu'il y a un pont pour passer sur l'autre rive. Ainsi de suite. Un an plus tard, vous ne verrez plus cette épreuve comme une souffrance, vous aurez pris de la hauteur. C'est grâce à votre enfant que vous irez mieux... et c'est grâce à vous qu'il ira bien.

Être serein pour un enfant

Protocole 18 : Connectez-vous à la joie

Protocoles 10 et 11 : Contactez vos alliés

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 9 : Rituel de consolation

Protocoles 7 / 7+ : Se libérer des héritages émotionnels

★ AIDER UN ENFANT, UN PARENT À SORTIR DE LA MALADIE

Dès qu'il s'agit de la santé d'un enfant ou d'un parent, l'inquiétude monte et vous vous sentez mal. Faites un pas de côté et voyez les choses autrement. Et si le mal-être de votre enfant ou de votre parent était un miroir de votre propre mal-être, une sorte de va-et-vient comme des vases communicants. Il suffirait alors que vous alliez bien pour que votre proche aille mieux. C'est la démarche que je vous propose d'adopter. En guérissant de vos propres blessures, votre enfant se libérera des fardeaux qui ne lui appartiennent pas...

parce qu'ils ne vous appartiennent pas non plus. Ce principe fonctionne pour vos enfants (même adoptés), mais également avec vos parents et proches si vous êtes très inquiets pour eux.

En gardant ce principe du miroir et si cette maladie résonne en vous sous la forme d'une grande inquiétude, **identifiez son message** :

- Il est **allergique** : demandez-vous ce qui vous rend allergique, vous parasite, vous empêche de vous exprimer normalement. Vous pensez à une personne ? Il faudra faire un recouvrement d'âme (**protocole 6**) avec elle et cela pourra aider votre enfant.
- Il a des **otites**, **angines** et maladies ORL : demandez-vous ce qu'il ne veut plus entendre (des conseils, des cris, disputes) ou quels mots restent coincés dans sa gorge (arrêtez de le culpabiliser, de le critiquer, d'être en colère). Et vous, avez-vous souhaité dire des choses à vos parents ? Vivez-vous de la culpabilité, de la colère ? En vous en libérant, cela pourra aider votre enfant.
- Il a eu une **fracture** des membres supérieurs, cela aurait un lien avec son travail ou un loisir qui ne lui convient plus. Les membres inférieurs représentent la peur de l'avenir ou une culpabilité d'avoir fait de mauvais choix. Est-ce que cette peur de l'avenir ou cette absence de loisirs trouve un écho en vous ? En vous libérant de vos peurs, cela pourra aider votre proche.
- Il a un **eczéma**, un **psoriasis** ou une maladie de **peau**, cela aurait un lien avec la blessure d'abandon ou de rejet. Avez-vous eu l'impression d'abandonner votre enfant quand il était petit ? Vous êtes-vous senti abandonné, rejeté pendant votre enfance ? Cherchez qui avant vous a vécu la blessure d'abandon ou de rejet, en vous libérant, cela pourra aider votre enfant. Essayez également de mettre en pratique le **protocole 21**.
- Il souffre **d'énurésie** (pipi au lit), cela pourrait exprimer un problème de territoire, de place, comme un chat qui fait pipi pour marquer son espace. Si cela est déjà arrivé dans la famille avant cet enfant, il serait intéressant

que l'adulte en question se demande à partir de quel âge il a vécu ça et quel événement l'a déclenché. L'arrivée d'un frère ou d'une sœur, le partage de la chambre avec quelqu'un d'autre, la venue dans la maison d'une personne (beau-père, grand-mère...) qui a provoqué une perte de territoire, ou une expérience traumatisante (attouchement, viol, deuil, on a vu quelque chose que l'on ne devait pas voir) ? L'adulte pourra faire un recouvrement d'âme avec les personnes désignées par les réponses à ces questions.

D'après la médecine chinoise, les maladies de **foie** sont en lien avec la colère. Ce qui touche les **reins** concerne les peurs. Les maladies des **poumons** ou des **voies respiratoires** parlent de grandes tristesses. **L'estomac** concerne le stress et les angoisses. Cherchez bien, cela résonne aussi en vous. En vous libérant de cette blessure, cela aidera votre enfant.

Si votre enfant a une maladie grave, portez votre attention sur la partie du corps touchée car il y a un message à comprendre : une personne de votre famille (parents, oncles, tantes, grands-parents) a vécu une épreuve importante dont personne ne parle. Les **cancers** des enfants auraient un lien avec de grosses épreuves vécues par plusieurs membres (au moins deux) de la famille, bien avant qu'ils naissent.

- Cancer du **sang**, des **os**, de la **moelle osseuse** : il s'agirait d'une épreuve lourde qui touche la structure familiale en se répétant depuis plusieurs générations.
- Cancer des parties intimes, du **système lymphatique** : il s'agirait d'une épreuve gardée secrète, une agression, un viol, un inceste.
- Cancer des **reins**, des **muscles**, : il s'agirait d'une épreuve en lien avec de grandes peurs (meurtre, violence, enfermement, attentats).
- Cancer du **cerveau**, de la **rétine** : il s'agirait d'une épreuve si horrible à vivre que la personne a voulu mourir ou ne plus voir (massacre, exterminations, suicide).

Menez l'enquête, puis dites à votre enfant : « Ta maladie est en lien avec une épreuve de la famille qui ne t'appartient pas. Il est arrivé... (expliquez longuement quoi) à... (donnez son nom). Tu peux t'en libérer maintenant parce que ce n'est pas ton épreuve. Tu n'as pas à porter ça. » Gardez à l'esprit que l'âme de votre enfant est la seule à décider de son avenir et faites-lui confiance.

Étape 1 – Le bon réflexe. Chaque fois qu'un proche est malade, prenez l'habitude de fermer les yeux et demandez-vous : Comment je vis sa maladie ? Quelle émotion douloureuse je peux associer à son épreuve de santé ? Qui dans la famille a vécu la même émotion douloureuse ? En travaillant sur vous, cela va vous être bénéfique ainsi qu'à votre proche, même s'il habite loin.

Maintenant, prenez un cahier et notez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui ont vécu les épreuves ou les blessures décrites ci-dessus et qui correspondent à ce que vit votre enfant, cela vous servira un peu plus loin, lors de la mise en pratique des protocoles.

Tous les protocoles décrits dans ce livre peuvent être faits par vos enfants, quel que soit leur âge, en dehors des recouvrements d'âme (**protocoles 5, 6+ et 6**) qui dépendent de leur âge et de leur volonté. **Seuls ceux qui ont plus de 18 ans**, motivés, décisionnaires et matures peuvent réaliser ces protocoles de recouvrement d'âme. En effet, le processus ouvre la conscience et si vous forcez un enfant (ou même un adulte) à le mettre en pratique *pour son bien*, vous ne lui rendez pas service, au contraire. Le pousser, ce serait le mettre en difficulté et l'instrumentaliser. Cela lui prendrait de l'énergie, soit l'inverse de ce qui est recherché. Il existe une exception, à partir de 16 ans et si l'enfant a un problème de santé grave, mais toujours à condition qu'il soit mûr et volontaire. Bannissez le chantage (« Il n'y a que ça qui puisse t'aider »). J'insiste donc, si l'enfant dit « non » ou « pas maintenant », oubliez, il n'est pas prêt. Rassurez-vous, vous pouvez

l'aider (quel que soit son âge) en vous réparant. Votre enfant va bénéficier des protocoles que vous ferez pour vous.

Étape 2 – Parlez à votre enfant et proposez-lui un rituel. Demandez-lui : « Si tu devais poser une émotion douloureuse pour représenter ta maladie ou la manière dont tu la vis, ce serait laquelle parmi (dictez-les lui, lentement) : **la peur, l'abandon, la tristesse, l'injustice, l'humiliation, la trahison, l'impuissance, la culpabilité, la colère et le rejet.** » S'il est assez âgé pour comprendre, dites-lui : « D'après la médecine chinoise, l'origine de ta maladie est en lien avec (l'émotion qu'il a citée). Cette émotion n'est pas la tienne. Tu en as hérité, comme moi j'en ai hérité de notre famille. Elle appartient à... (le parent qui a vécu cela, préciser quoi). Il existe un rituel chamanique pour libérer les anciens, les grands-parents de leur blessures émotionnelles et te libérer par la même occasion. Il s'agit de parler à son propre corps (**protocole 3**). Autant de fois que tu le désires, plusieurs fois par jour si tu veux, chaque fois que ça te gêne ou que tu y penses, tu diras : “Mon corps, j'ai compris que ma maladie (préciser laquelle) est en lien avec la blessure de (celle que l'enfant a défini). J'en ai hérité de... (donner son nom) et elle ne m'appartient plus. Mon corps, merci de l'enlever”. » Proposez également à votre enfant de faire le rituel de l'animal chamanique (**protocole 4**) et demandez-lui de penser à son animal sauvage préféré, de l'imaginer minuscule et qu'il l'avale parce que l'animal est volontaire. Il *amène* l'animal en pensée là où est la maladie, la douleur, et l'animal fait ce qu'il faut pour réparer (il pose un baume cicatrisant, il sèche les plaies, il enlève la chaleur, la brûlure, il mange ce qui doit partir...), puis il remercie l'animal. À recommencer à volonté tant que le problème persiste.

Cette technique a permis à un adolescent de 17 ans de faire cesser des hémorragies (**rectocolite**) très graves. Sa mère désespérée m'apprend qu'il perd du sang trente fois par jour depuis plusieurs mois, que son corps rejette tous les médicaments et qu'à l'hôpital, ils ne savent plus quoi faire au point que seule une ablation totale de ses intestins est envisagée. Nous sommes

dans l'exception, je lui ai donc fait faire un recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**), puis le **protocole 6** avec les personnes de sa famille et de son entourage qui lui avaient pris de l'énergie. Il a cherché qui dans ses lignées avait souffert du feu (symbolisé par l'inflammation du côlon) et je lui ai fait faire un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec deux arrière-grands-parents qui avaient connu l'un le feu de la guerre et l'autre un incendie dans lequel il avait tout perdu. Puis je lui ai confié les **protocoles 3 et 4**, qu'il a réalisés sans arrêt. Il a passé sa première nuit sans saigner. Le taux de protéines indiquant l'inflammation a diminué de moitié. Il a poursuivi ainsi. L'opération n'a pas eu lieu et il est sorti de l'hôpital au bout de cinq jours.

Vous pouvez également dire à votre enfant : « Tu es malade parce qu'il y a des peurs en toi et ces peurs ne sont pas les tiennes. Tu en as hérité de (donnez son nom). » Ou : « Tu as cette maladie (dire laquelle) exactement comme (dire qui). » Dans les deux cas, ajoutez : « Ce n'est pas ton épreuve alors tu peux t'en libérer. » Cela fonctionne particulièrement bien avec les nourrissons et les jeunes enfants.

Puis, de votre côté, mettez en pratique les protocoles qui suivent. Si ce que vit votre enfant trouve un écho **chez votre conjoint** plus que dans votre famille, et que ce conjoint ne veut pas faire les protocoles, sachez qu'un seul parent (vous-même) suffit à réparer et cherchez dans votre famille les héritages identiques. Votre proche vous a révélé que vous avez perdu beaucoup d'énergie et que certaines blessures ne sont pas guéries et que vous en avez hérité de votre famille. C'est à votre tour d'avancer.

Étape 3 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**).

Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez fait il y a peu de temps, surtout si vous vivez mal ce que vit votre enfant. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 4 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur la santé de votre proche. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont vécu les émotions notées plus haut, ceux qui ont eu une maladie équivalente, ou une épreuve symboliquement proche de ce qui vous touche (une inflammation/ le feu, une affection des poumons / une noyade, la perte de la vue / des horreurs vécues...), ceux qui ne se sont pas remis d'une maladie grave ou dégénérative, d'une infirmité, d'une psychopathologie d'eux-mêmes ou d'un tiers.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez la maladie de votre proche. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent, vous allez vous libérer de leurs épreuves et

enfin recevoir le fruit de vos efforts.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste ci-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Le témoignage de Pascal montre comment il s'est approprié ces protocoles. « Mon fils avait de grosses douleurs à l'estomac, exactement ce

que j'avais quand j'étais petit. En *regardant* la manière dont je vivais cette maladie chez lui, j'ai ressenti une grande colère en moi. J'en ai conclu que je devais me libérer de cette émotion douloureuse. En tenant compte de ce que vous dites sur ces héritages, je suis allé voir mon fils et je lui ai dit : "Rends-moi ma colère." Il m'a regardé, étonné, et il a souri en se demandant si je délirais. Très sérieusement, j'ai ajouté : "Ton mal au ventre est en lien avec de la colère, et ce n'est pas la tienne. Rends-la-moi parce que je vais m'en libérer car j'en ai moi-même hérité de papi." Mon fils a eu les larmes aux yeux et il m'a serré dans ses bras. Il n'a plus mal depuis. La veille, j'avais fait des recouvrements d'âme (**protocole 6+** avec ma mère + **protocole 6** avec mon ex). Au **protocole 6+** avec mon père, j'avais dit : "Papa, tu as vu ta mère mourir alors que tu avais 12 ans et il y avait beaucoup de colère en toi. Cette épreuve et cette colère ne sont pas à moi, je m'en libère comme je t'en libère". »

SI VOTRE ENFANT EST ATTEINT D'UNE MALADIE GRAVE, D'UN HANDICAP OU EST DÉCÉDÉ

De la même manière que nous choisissons nos blessures avant de nous incarner, un enfant qui naît déficient, handicapé ou gravement malade est une âme qui a choisi de s'incarner ainsi afin d'inciter sa famille à voir la vie autrement, parfois sur plusieurs générations. Il en est de même pour les enfants qui décèdent. Vous avez envie de crier à l'injustice, vous en voulez à la terre entière, personne ne peut comprendre votre détresse. C'est normal. Quand l'état de choc – la sidération provoquée par le diagnostic ou la terrible nouvelle – sera passé (cela peut durer plusieurs mois durant lequel vous êtes dans le déni : il n'est pas malade), essayez de considérer votre enfant différemment. Entrez en contact avec lui en regardant une de ses photos et dites-lui à haute-voix : « Je viens de comprendre que tu as choisi de vivre ainsi, avec ta maladie, ton handicap, ce que tu as en moins et ce que tu as en

plus, pour nous obliger à voir la vie autrement. Même si c'est très dur, je te remercie sincèrement d'avoir fait ce choix et je vais essayer d'en comprendre le message profond. » Vous pouvez également le lui dire les yeux dans les yeux. La mission de votre enfant va vous apparaître. C'est difficile, j'en conviens, mais votre enfant sera tellement heureux lorsqu'il cessera d'être vu comme un handicapé... mais plutôt comme un éveilleur de conscience. Osez écouter ce que son âme a souhaité vous dire en s'incarnant ainsi.

Faites le **protocole 7** en allumant une bougie, puis invitez en pensée l'âme de cet enfant gravement malade, handicapé (ou décédé) en disant au point C : « À l'âme qui s'est incarnée de cette manière (ou de manière si courte), je reconnais ton existence et ton rôle, celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de tous ceux qui se sont sentis prisonniers de leur corps, de leur maladie, de leur folie, de leur différence, mais aussi de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Tu n'es plus abandonné, injustement rejeté, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de rejet ou de tristesse. En te libérant du poids de ton impuissance, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à cette maladie, ce handicap (ou ce décès). Cherche la lumière en toi. En retrouvant la lumière, tu seras à mes côtés pour m'aider à trouver la paix. En donnant un sens à ce qui est arrivé, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

S'il est décédé, d'autres enfants avant lui sont morts et demandent à être mis en lumière. Faites le **protocole 7+** avec toutes les âmes d'enfants morts jeunes (ou IVG ou fausse couche) en disant la même chose, mais au pluriel.

Notez enfin que vous avez une faculté de vous dépasser, de vous transformer qui est hors du commun. Vous ne le savez pas encore, mais vous avez des aptitudes exceptionnelles pour aider le plus grand nombre, pour faire bouger les lignes, pour enseigner autre chose, pour transmettre (ce que vous faisiez, métier, passions, art) autrement. Il s'agit peut-être d'une association en lien avec ce qui arrive à votre enfant, un organisme d'utilité

publique. Vous avez la faculté de vous reconnecter à la vie, à l'au-delà, de vous auto-guérir, ou de soigner, qui est très forte. Même sans rien faire de spécial, votre entourage va lire dans vos yeux que l'on peut se relever de tout et même du pire. Vous êtes devenu un enseignant de la vie et c'est votre enfant différent ou décédé qui vous a connecté à la mission de votre âme. Chaque fois que vous doutez, songez à votre enfant et pensez : « Comment puis-je agir pour honorer le choix de son âme ? Que voudrait-il que je fasse, que puis-je faire pour qu'il soit fier de moi ? »

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Il est rassurant de considérer la maladie comme une épreuve ancienne, héritée, et dont on peut se libérer et votre enfant avec. Et comme il s'agit d'un phénomène miroir, poursuivez votre démarche en lisant la thématique « Mon corps ».

Aider un enfant, un parent à sortir de la maladie
Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocoles 7 / 7+ : Se libérer des héritages émotionnels

-
1. L'EFT (Emotional Freedom Technique) propose de stimuler les méridiens qui traversent notre corps tout en évoquant oralement et positivement une émotion difficile passée.
 2. « Video games. Developing resilience, competence, and mastery », de J.G. Tichon et D. Tornqvist, *Positive Psychology Practice*, 2016. « First person shooter games as a way of connecting people », de M. Frostling-Henningsson, *CyberPsychology & Behavior*, 2009. « The benefits of playing video-games », de I. Granic, *American Psychologist*, 2014. « The health impacts of screen time. A guide for clinicians and parents », Royal College of Paediatrics and Child Health, 2019.

TROISIÈME PARTIE

M'ÉPANOUIR AVEC MOI-MÊME

*Comment vous sentir en harmonie avec vous-même dans votre lieu
de vie,
à travers votre relation à l'argent, votre santé et votre moral.*

7.

Mon chez-moi

Le lien entre nos émotions et les effets sur notre corps ne sont plus à prouver. On les appelle les troubles psychosomatiques. Ce que l'on sait moins, c'est que cette *intrication psychique* existe aussi entre nos émotions et tout élément que nous investissons de notre affection : notre lieu de vie, notre voiture, notre jardin... et chaque endroit où nous passons du temps et dans lequel nous exprimons nos larmes, notre colère, mais aussi nos joies et nos rêves. S'il se produit un événement douloureux dans un de ces lieux, il s'agit d'un trouble psychosomatique externe. Car aussi étrange que cela puisse paraître, ces imprévus n'arrivent pas au hasard. Le lien entre ce que nous vivons et ce qu'il advient dans ces endroits qui nous représentent est parfois si explicite qu'on peut en tirer des enseignements. Ils sont révélateurs de certaines de nos blessures. Le site entre en *résonance* avec vous dès que vous l'investissez. Désormais, essayez d'examiner chaque dysfonctionnement de votre habitat comme une opportunité de lâcher un vieux fardeau émotionnel. Si un problème survient, ne dites plus : « J'en ai marre de mon habitat », ayez à cœur de dire : « Mon lieu de vie m'offre une occasion de me réparer. »

Ainsi, vous rejoindrez la pensée d'un peu plus de la moitié de la population mondiale qui estime que le succès, la sérénité et surtout la longévité viennent à nous dès lors qu'on entre en connexion avec l'*âme du*

lieu. Cette énergie subtile que l'on appelle aussi le *gardien des lieux* est présente dans chaque bâtiment, grand ou petit, neuf ou ancien et ce n'est pas un hasard si la Chine, l'Inde, le Japon (qui font partie des pays les plus riches au monde) installent un petit autel dans chaque lieu privé ou professionnel pour accueillir cette énergie. Elle ne vous appartient pas et reste là quand vous déménagez. Elle se trouve à l'intérieur, dans l'entrée, à gauche ou à droite, là où il y a plus de lumière. C'est une énergie invisible, toujours bienveillante et il serait dommage de s'en priver.

Il ne faut pas la confondre avec la *mémoire des murs*, ce que le biologiste Rupert Sheldrake appelle la *mémoire de l'univers*. Un phénomène qu'il a mis en évidence par la présence de *champs morphiques* qui contiennent des informations en lien avec des émotions douloureuses qui persistent malgré le temps qui passe. Si un drame s'est déroulé là où vous vivez, il est possible qu'une énergie lourde (peur, tristesse, culpabilité...) trouve un écho en vous. Nous allons voir dans les pages suivantes comment s'en prémunir.

Plus rare, *l'ambiance* du lieu peut être perturbée par la présence de défunts, soit parce qu'ils étaient très attachés à leurs biens matériels et qu'ils refusent d'en partir, soit parce qu'ils n'ont pas compris qu'ils étaient décédés (parce que leur mort a été violente). Ces explications sont tirées du *Livre des morts tibétain*, le *Bardo Thödol*. Que l'on croie ou pas à l'existence de l'au-delà, à une survie de la conscience après la mort, certains événements demeurent inexplicables pour la science.

Je vais partager toutes les pratiques qui feront de votre lieu d'habitation, votre jardin ou votre voiture, vos meilleurs alliés pour que preniez votre place.

★ **ME SENTIR BIEN CHEZ MOI**

Si l'on ne se sent pas bien chez soi, généralement, c'est parce qu'on ne se sent pas bien à l'intérieur de son corps ni de son âme. On n'est pas en accord avec soi-même, on croit subir une situation... mais pourtant on se l'impose... parce qu'elle implique une décision difficile à prendre. On a tendance à rejeter nos propres ressentis, on ne s'écoute pas parce que la PEUR d'affronter le problème qui nous mine... est plus grande que notre mal-être. Notez les indications qui suivent, en gardant à l'esprit que récupérer votre énergie et vous libérer de vos propres peurs (et celles dont vous avez hérité) est essentiel.

Lorsque j'habitais Paris, Christel, une de mes voisines, se plaignait de subir beaucoup d'injustice depuis qu'elle avait emménagé dans son appartement. Son amoureux l'avait quittée et elle était en difficulté à son travail. Connaissant mon cursus de journaliste scientifique passionnée par l'inexpliqué, elle m'a sollicitée pour me demander si je connaissais quelqu'un qui pourrait nettoyer les énergies de son lieu de vie. « Depuis que je vis ici, je suis d'humeur triste et irritable, et pourtant je n'ai aucun lien personnel avec cet endroit », me dit-elle. Je lui ai conseillé de prendre les choses en main et de suivre ces étapes :

Étape 1 – Connectez-vous à l'énergie du lieu. Très souvent, un désagrément arrive dans un habitat, seulement pour que vous vous ouvriez à l'intangible, pour que vous sortiez de l'aspect matériel des choses. En allant à la rencontre d'un allié invisible, l'âme du lieu, votre ouverture d'esprit va évoluer... vous franchissez un nouveau cap et bizarrement, les épreuves cessent. La difficulté d'envisager ce concept de *gardien du lieu* vient du fait qu'il n'est pas tangible. Mais comme le vent est invisible alors qu'il génère des tempêtes, rappelons-nous que la véracité d'un phénomène ne tient pas uniquement au fait qu'il est visible. En ce qui concerne l'*âme du lieu*, c'est pareil. On ne peut établir scientifiquement sa réalité, mais une fois que l'on a goûté à ses bienfaits, les doutes sur son existence s'envolent. Entrez donc en contact avec l'âme des lieux ([protocole 13](#)).

Étape 2 – Nettoyez vos énergies et celles de votre lieu de vie. De la même manière que nous prenons des douches, nos petites cellules internes et nos humeurs doivent régulièrement être nettoyées à la suite de nos épreuves. Il existe trois rituels très efficaces que vous pouvez alterner. L'enracinement (**protocole 14**) est particulièrement agissant pour se *remettre au neutre* et devenir stable sur ses appuis après les tempêtes de la vie. Faites-le une fois par mois. Ceux dont le métier est de travailler avec le magnétisme, en médiumnité ou avec l'énergie le font tous les jours, au réveil. La purification (**protocole 15**) nécessite un bâton de sauge et ce rituel est très puissant. Le nettoyage de votre aura (**protocole 16**) est le plus rapide, il ne demande aucun artefact et peut se faire tous les jours si besoin. Bien-être garanti.

Poursuivez par le nettoyage de votre habitat en sollicitant ce précieux allié. Dites-lui : « Cher gardien des lieux, je vais purifier énergétiquement cet espace, merci de m'assister pour que ce soit plus efficace. » Faites-le nettoyage (**protocole 19**) dans chaque pièce (sans oublier votre bureau), cela évacue les émotions douloureuses passées. Si vous n'avez pas le temps de faire chaque pièce parce que le site est immense et que vous avez à cœur d'en finir avec les colères et frustrations des murs, nettoyez une pièce (toujours avec le **protocole 19**) en disant au préalable : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer cette pièce avec ton soutien, merci de t'occuper du reste du bâtiment. »

Chaque fois que vous y pensez et sans vous prendre la tête, saluez l'âme des lieux et si besoin, **demandez-lui de l'aide concernant le lieu de vie**. S'il n'exauce pas vos souhaits, ne le critiquez pas car il n'est que bienveillance. Si ça ne marche pas, c'est parce que vous devez au préalable vous libérer des blessures qui vous freinent.

Vous pouvez vous adresser au gardien du lieu d'un proche (avec son accord bien sûr) même si vous n'y habitez pas et êtes simplement de passage. Dites : « Cher gardien, je suis ravie de faire ta connaissance, je vais purifier cette maison, je vais répéter des phrases en faisant le **protocole 19** dans

chaque pièce, merci de m'aider à nettoyer, j'y arriverai mieux si tu es à mes côtés. »

Christel a suivi chacune de ces recommandations, mais une gêne persistait qu'elle ne pouvait expliquer. Je lui ai proposé de se renseigner auprès des voisins concernant des faits majeurs liés à l'appartement. Elle a appris que le fils de l'ancienne propriétaire y était mort d'une overdose. Pour s'en libérer, il suffit de couper les liens de souffrance avec cette personne.

Étape 3 – Évacuer de vieilles énergies. Si vous sentez une énergie *lourde*, il peut s'agir d'une personne défunte qui n'a pas compris qu'elle était décédée. Cela arrive lorsque la mort a été brutale (meurtre, suicide, accident, maladie grave). Rappelez-vous que ça n'a rien à voir avec l'âme des lieux. Menez l'enquête et coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) avec la personne décédée (même si vous n'avez pas son nom) en disant au point C : « Tu es mort (il faut le leur dire). Regarde... (soufflez dans votre main, car le souffle c'est la vie), tu ne peux pas souffler. Observe autour de toi, ta famille t'attend. Va vers la lumière pour te libérer et libérer ce lieu. »

Si cette impression de lourdeur se fait sentir dans une maison familiale et qu'une personne de votre lignée y est décédée, le protocole dépend des rapports que vous aviez avec elle. Si vous ne l'avez pas connue, très peu, ou que vous étiez en parfaite entente, nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) avec elle. Si vos rapports étaient tendus, coupez les liens de souffrance (**protocole 8**). Rassurez-vous, on ne coupe que la souffrance, pas les liens. Dans les deux cas, dites au point C : « Ta maladie, ta culpabilité, tes peurs, ta colère, la violence reçue, le fait que... (préciser quoi), ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 4 – Refermez vos blessures : Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une*

épreuve (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves.

Étape 5 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels : Dans le cas présent, il s'agit de la peur. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent entre votre famille et vous permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la peur quel que soit le domaine concerné (famille, travail, argent, viol, guerre, santé...) en notant les noms et leurs épreuves sur votre cahier.

Avec toutes les personnes parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur peur en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement de leur peur mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connus, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant cette peur qui se répètent dans votre vie.

Si rien n'y fait, faites appel à un géobiologue ou à un médium spécialisé dans la purification de maisons. Pour éviter de solliciter un charlatan, entrez en relation avec votre guide (**protocole 10**) et dites : « Cher guide, merci de mettre sur ma route, dans la semaine qui vient, la personne qui pourra nettoyer mon lieu de vie. Si rien ne vient, je comprendrai que je dois me libérer d'autres fardeaux émotionnels et je lirai le chapitre suivant. »

Me sentir bien chez moi

Protocole 13 : Prise de contact avec l'âme des lieux
Protocoles 14, 15, 16 : Nettoyage de mes cellules
Protocole 19 : Nettoyage de mon lieu de vie
Protocole 8 : Couper les liens de souffrance
Protocole 7 : Nettoyer les liens de souffrance
Protocole 10 : Entrer en relation avec mon guide
Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels

★ EN FINIR AVEC LES DÉSAGRÉMENTS DE MON HABITAT, DE MON VÉHICULE

On l'a vu, notre lieu de vie, notre voiture et notre jardin nous représentent, tel un prolongement de notre corps, un miroir de notre état psychique. Ces messages sont si révélateurs de nos blessures qu'apprendre à décrypter leur symbolique est précieux. Je vous invite à observer quelle personne de la famille est touchée en particulier.

Dans les lignes qui suivent, je propose différents points de vue. De la même manière que l'analyse des rêves repose sur des récurrences et ne sont pas des vérités absolues, ces exemples proposent des équivalences, rien de plus. En notant dans un cahier ce qui arrive dans votre lieu de vie et les événements qui vous touchent par ailleurs, vous finirez par y voir des concordances.

- Un souci de **chauffage** (ce qui chauffe le lieu) concernerait votre cœur, vos sentiments ou votre énergie vitale. Avez-vous eu des peines de cœur ou des pertes d'énergie suite à des épreuves ? Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec ceux qui

vous ont fait souffrir. Poursuivez avec des nettoyages de lien de souffrance (**protocole 7**) avec ceux de votre famille qui ont eu des peines de cœur.

- Le **toit** (ce qui protège l'ensemble) ferait référence à la tête, au mental, à votre état d'esprit. En cas de problème de toit, voyez si votre cerveau mouline trop, si la dépression, la surchauffe, le burn-out vous guettent, si votre moral s'effondre suite à des déstabilisations. Vous avez tant perdu d'énergie que vous n'êtes plus *protégé*. Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont opportuns avec les personnes impliquées.
- Une **fuite** (ce qui s'échappe) serait en lien avec une grande perte d'énergie. Regardez l'endroit où elle se produit. Si elle était cachée, des secrets ou des dénis doivent être mis au jour. Si elle vient du toit (comme une fuite mentale), vous avez probablement subi une énorme épreuve qui vous a sidéré. Une fuite des toilettes, quelque chose qui sent mauvais demande à être évacué. Une fuite dans la salle de bains, une perte d'énergie est en lien avec votre intimité. Dans tous ces cas, le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec les personnes désignées par ces faits.
- Tout ce qui touche **Internet** est lié à la communication. Vous respecte-t-on ? Osez-vous dire les choses ? Sur quel ton parlez-vous aux autres ? Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont opportuns avec les personnes impliquées. Poursuivez avec des nettoyages de lien de souffrance (**protocole 7**) avec ceux de votre famille qui ont été maltraités moralement.
- Un **vol** (la privation injuste d'un bien) annoncerait un vol d'énergie par une personne hors du cercle intime (ex, collègue, oncle, tante, amis...). Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec les personnes concernées. Poursuivez avec des nettoyages

de lien de souffrance (**protocole 7**) avec ceux de votre famille qui ont vécu de l'injustice.

- Une **fenêtre** (ce qui permet à la lumière d'entrer) cassée, bloquée, concernerait un blocage qui vous empêche d'être mis en lumière. Vous devez prendre soin de vous et vous débarrasser d'un sentiment de culpabilité. Le **protocole 9** de consolation sera très utile en revisitant un événement douloureux du passé.
- Le **lavabo**, les **canalisations** (ce qui permet d'évacuer) bouchées montreraient de vieilles blessures non guéries qui ont séché avec le temps et qui empêcheraient la fluidité de vos actions ou de vos relations. Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont opportuns avec les personnes concernées.
- Un **voisin** bruyant ou harceleur (un élément extérieur qui vous ennuie) indiquerait de nombreux vols d'énergie par d'autres personnes avant lui. Le **protocole 5** une fois, puis de nombreux recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) avec lui, mais aussi avec des personnes extérieures au cercle familial proche sont nécessaires.
- Des **dysfonctionnements** étranges dans la maison seraient une invitation à vous ouvrir à l'invisible. Faites le **protocole 13** et communiquez avec l'âme du lieu.
- Des **travaux qui n'en finissent pas** seraient en lien avec des objectifs (études, loisir, formation, prendre soin de vous...) que vous n'avez pas achevés parce que vous les avez abandonnés. Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec les personnes concernées. Poursuivez avec des nettoyages de lien de souffrance (**protocole 7**) avec ceux de votre famille qui ont eu la blessure d'abandon.
- Vous **perdez** sans arrêt **vos clefs** ou votre carte d'identité. Cela indiquerait que vous avez perdu beaucoup d'énergie suite à d'anciennes épreuves au point que vous vous êtes éloigné de votre raison d'être, de

vos fondamentaux. Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec les personnes concernées. Poursuivez avec le rituel de consolation (**protocole 9**) concernant l'événement « clef ».

- Votre **animal de compagnie** est mort ou a disparu (vous perdez une attache). Cela annoncerait un changement important, un déménagement, la fin d'une relation, l'arrivée d'un bébé. Un encouragement à agir ou à avancer autrement. Remerciez-le à haute voix. S'il a disparu, il est possible qu'il revienne. S'il a une **maladie**, l'animal vous fait comprendre que vous aussi vous avez besoin de nettoyer vos anciennes blessures, que vous devez prendre soin de vous et changer d'état d'esprit. Si son **comportement** est **étrange**, demandez-vous s'il a réellement son statut d'animal ou si vous lui imposez de remplacer une personne. Ne projetez pas d'attentes *humaines* sur lui.
- **Blattes, fourmis, souris** (des nuisibles) envahissent votre habitat. Demandez-vous qui par sa présence envahissante empiète sur votre espace, votre vitalité ? S'agit-il d'une blessure oubliée qui vous ronge de l'intérieur ? Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec ceux qui vous ont fait souffrir. Soyez attentif au nombre de *nuisibles*. Un groupe d'insectes désigne plusieurs personnes, un seul rongeur, un individu en particulier.

Adressez-vous directement aux animaux en question et dites-leur : « Merci de m'avoir montré que... (préciser quoi), vous pouvez partir (ou revenir s'il s'agit d'un animal disparu) parce que je vais me libérer de mes émotions douloureuses et retrouver mon énergie en faisant les protocoles. » Tenez votre promesse et faites les protocoles.

- Un problème de **climatisation de la voiture** indiquerait que vous montez vite en surchauffe (énervement) ou que vous êtes trop froid. Si la **fenêtre** ne se ferme pas, vous manquez peut-être de structure, d'organisation. Si

un **pneu** se dégonfle, ayez conscience que vous êtes *crevé* suite à une perte d'énergie. Prenez soin de vos jambes et de vos pieds. Si cela touche le **volant** ou la **direction**, cela concerne vos choix de vie. Prenez soin de vous... pour vivre mieux avec les autres.

- Lors d'un **accident**, si on vous a foncé dedans, considérez que votre carapace est touchée suite à un ancien vol d'énergie. Si c'est vous qui emboutissez l'avant de la voiture... vous ne savez pas vous arrêter, il est temps de vous reposer. Pour un éclat au **pare-brise**, il y a quelque chose que vous refusez de voir, à moins que vous ayez peur de regarder en face une situation difficile. Le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) sont les bienvenus avec les personnes concernées.
- Ce qui arrive avec un **véhicule** (voiture, moto, vélo) symbolise la manière d'avancer. Si vous vivez un gros choc, il est probable que ce n'est pas la première fois. Il faut vous réparer. Si vous perdez tout sur le plan matériel mais rien physiquement, revoyez vos priorités au lieu de vous focaliser sur l'aspect financier. Cherchez un parallèle avec une épreuve de l'enfance ou héritée de votre famille et faites le **protocole 5** une fois, puis les recouvrements d'âme (**6+ ou 6**) avec les personnes concernées.

En règle générale, songez au dérangement qui vous préoccupe. Fermez les yeux et pensez à la manière dont vous le vivez. Rattachez-y une ou deux émotions douloureuses parmi les suivantes : humiliation, peur, trahison, tristesse, abandon, colère, rejet, culpabilité, impuissance, injustice. **Puis sollicitez l'aide du gardien des lieux** : dans n'importe quelle pièce (l'énergie est partout), dites-lui : « Cher gardien du lieu, j'ai compris que (citez le problème) est en lien avec le fait que je vis... (précisez votre problème personnel) ou en lien avec (précisez la blessure). Merci de faire en sorte que cela cesse parce que je vais faire des protocoles de libération émotionnelle. » Dites-le-lui quand vous y pensez ou tant que la situation dure et remerciez-le. N'hésitez pas à le saluer sans rien lui demander. Et ne vous prenez pas la tête.

Parfois, demander de l'aide à l'âme du lieu ne suffit pas pour qu'il vous exauce. N'oubliez pas qu'il est bienveillant. Si vos souhaits ne se réalisent pas, c'est parce que vous avez des blessures qui doivent être réparées auparavant. Poursuivez ainsi :

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Récupérez votre plein potentiel. On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leurs blessures émotionnelles (décrites dans les cas qui vous correspondent) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

De la même manière que l'on se lave pour être en bonne santé, **nettoyez régulièrement les énergies de votre lieu de vie** en suivant les indications du chapitre « [Me sentir bien chez moi](#) ».

Les trois témoignages suivants sont très éclairants parce qu'ils montrent les réparations envisageables après une mise en relation avec l'âme du lieu.

- Adèle a fait le **protocole 13** et n'en revient pas. « Dans la douche ce matin, je demande au gardien des lieux de me protéger et de m'aider à me sentir bien dans mon appartement. Après le déjeuner, je file à un rendez-vous. En fermant la porte, j'entends un gros bruit. Ma plante de l'entrée était par terre. Incompréhension ! Je vais dans la cuisine pour récupérer du Sopaline et je me rends compte que j'avais laissé le four allumé à 200 °C. Que serait-il arrivé si ma plante n'était pas tombée ? Merci, cher gardien des lieux. »
- Juste avant de partir en vacances, Marie-Christine contacte l'âme du lieu et lui demande de protéger sa maison. Elle m'écrit : « Il y a eu un violent orage et on m'a dit qu'aucune maison de notre quartier n'a été épargnée, cheminées abattues, sous-sol inondés, toitures envolées, arbres foudroyés et même un voisin blessé par l'effondrement de son plafond. Le maire a demandé la reconnaissance de l'état de catastrophe naturelle. Un voisin s'est rendu chez moi et a constaté que ma maison est intacte, même pas

d'humidité dans la cave alors que ma descente de garage est très raide. Un miracle ! Pas de doute, ma maison a été protégée. Cela m'incite à continuer les autres protocoles en toute confiance. »

- Estelle s'est installée dans son appartement en septembre. Tous les matins, elle remercie l'âme du lieu de veiller sur elle. Mais soudain, la nuit, apparaissent des blattes et cafards dans sa cuisine. « Je m'apprête à combattre les nuisibles avec des pièges puis je réfléchis. Dans mon entourage, il y a aussi des gens toxiques. Je remercie mon gardien des lieux pour le message. Je règle mes relations et... sans piège ni insecticide, plus d'insectes nuisibles chez moi ! »

Avant d'expérimenter ce contact avec l'âme des lieux, je pensais qu'il fallait être naïf ou très *oriental* pour considérer cette énergie comme un allié. Mais j'ai vu tant de personnes bloquées depuis des années sortir de situations critiques que ne pas croire en l'existence de cette force serait inconvenant. Il y a des expériences qui font preuve et cette mise en relation avec l'invisible en est une.

En finir avec les désagréments de mon habitat, de mon véhicule
Protocole 13 : Contact avec l'âme des lieux Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie Protocole 7 : Se libérer des héritages émotionnels

★ TROUVER LE LIEU DE MES RÊVES

Vous souhaitez déménager mais vous n’y arrivez pas. Les lieux que vous visitez ne vous conviennent pas. Vous ne savez pas dans quelle région aller. Choisir de vous rapprocher de la famille ou vous en éloigner ? Vous vous surprenez à pointer les défauts de votre maison auprès des acheteurs potentiels, or, vous ne pouvez pas partir tant que vous n’avez pas vendu. Êtes-vous réellement prêt à déménager ? Et si une partie en vous refusait de partir ? Qu’est-ce qui bloque ? L’important est de trouver quoi.

Étape 1 – Faire le point. Prenez un cahier et faites deux colonnes. Notez, d’un côté, ce que vous perdez si vous partez et, de l’autre, ce que vous gagnez en partant. Prenez le temps de constater ce qui compte vraiment et entourez-le. La bonne décision est celle qui vous appartient.

PREMIER CAS, VOUS RESTEZ

Nettoyez votre lieu de vie à l’aide des **protocoles 13 et 19** pour vous y sentir mieux.

DEUXIÈME CAS, VOUS DÉCIDEZ DE PARTIR

Entrez en contact avec l’âme des lieux (**protocole 13**) et dites-lui : « Cher gardien du lieu, je n’ai rien contre toi et j’ai passé de bons moments et de moins bons moments avec toi. Je ne t’abandonne pas, mais je souhaite partir d’ici pour... (aller à la campagne, ne plus payer un loyer si cher, faire des économies, pouvoir voyager, me rapprocher de...). Merci de m’aider à trouver un autre lieu de vie qui réponde à mes critères (préciser la liste). » Répétez cette phrase régulièrement et n’oubliez pas de remercier le gardien des lieux. Puis, prenez un carton sur lequel vous notez « cuisine » (par exemple) et remplissez-le d’éléments de cuisine. L’idée est d’acter votre départ par un geste symbolique.

TROISIÈME CAS, VOUS N'ÊTES PAS SEUL À DÉCIDER

Il est possible que, contrairement aux apparences, un membre de la famille ne soit pas prêt à partir. Son opinion n'est peut-être pas consciente, alors avancez prudemment. Provoquez une réunion et dites : « Nous n'arrivons pas à déménager. Peut-être que quelqu'un n'en a pas vraiment envie. Ce serait formidable de le dire maintenant pour qu'on en parle en toute sérénité. » Écoutez les besoins de chacun et prenez une décision en tenant compte de ce qui a été dit.

QUATRIÈME CAS, PLUS RARE

Une personne décédée *empêche* votre départ car il y a quelque chose dans votre attitude ou dans vos blessures qui lui donne envie de vous garder près de lui. Un état dépressif, l'alcoolisme, une addiction, une maladie, vos peurs... créent une résonance avec la raison de son décès. Si le lieu a appartenu à un de vos ancêtres et que cette personne était très attachée à ce bien, elle peut également freiner le déménagement sans avoir conscience qu'elle ralentit sa propre évolution. Je précise que cela reste peu fréquent parce qu'en général, en mourant, la personne change de conscience et les biens matériels n'ont plus d'importance pour elle.

Si vous avez un doute, que vous la connaissiez ou pas, coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) avec cette personne décédée en disant au point C : « Dans ta vie passée, tu étais très attaché à cette maison. Mais maintenant tu es mort (dans le cas de morts violentes ils ne savent pas qu'ils sont morts, il faut donc le leur dire). Regarde, tu ne peux pas souffler (soufflez dans votre main pour lui montrer, car le souffle c'est la vie). Observe autour de toi, il y a des membres de ta famille qui t'attendent. Va vers la lumière pour te libérer et libérer ce lieu. » Si vous ne savez pas qui était là avant vous, appelez-le : « Le défunt qui ne veut pas que je parte. »

Nettoyez ensuite chaque pièce (**protocole 19**) en demandant à l'âme du lieu : « Merci, cher gardien des lieux de m'assister pendant ce nettoyage énergétique pour qu'il soit plus fort encore. » Une fois terminé, ajoutez : « Merci de mettre sur mon chemin, dans le mois qui vient, le lieu idéal dans lequel je... (précisez vos priorités). » Si rien n'arrive, notez qu'un gardien des lieux ne bloque JAMAIS une personne. Le blocage est à l'intérieur de vous. Lisez le chapitre précédent « En finir avec les désagréments de mon habitat, de mon véhicule ».

J'ai reçu de très nombreux messages sur ce sujet. Le cas de Colette est intéressant parce qu'il présente une démarche complète. Cette quinquagénaire, après un divorce douloureux, rêvait de déménager de sa région depuis 2011, sans y parvenir. En 2020, elle a fait le **protocole 13** pour entrer en contact avec le futur lieu, puis le **protocole 10** pour demander de l'aide à son guide. Elle a poursuivi avec le **protocole 5** pour ne plus perdre d'énergie, le **6+** avec ses parents pour se libérer de leur emprise et le **protocole 6** avec son ex pour arriver à se détacher de lui. « C'était il y a presque quatre mois. Je vous écris ce soir depuis mon nouvel appartement, entourée de mes cartons. Le loyer est un peu plus cher, mais c'est l'endroit que je rêvais d'habiter. »

J'ai tant d'anecdotes concernant l'âme du lieu qu'une seule conférence ne suffirait pas pour toutes les raconter. Celles qui m'émeuvent le plus sont celles de personnes très cartésiennes qui ont osé s'adresser à elle et ont vu évoluer leur situation d'une manière inouïe. Essayez et vous ne regarderez plus jamais votre environnement de la même manière. Vous vous surprendrez à lui sourire et peut-être même... à lui parler au quotidien.

Trouver le lieu de mes rêves

Protocole 13 : Prise de contact avec l'âme du lieu

Protocole 8 : Couper les liens de souffrance

Protocole 19 : Nettoyage du lieu de vie

8.

Mon argent

Il existe quatre questions fondamentales autour de ce thème. Avec quels acquis entrons-nous dans la vie ? Quels revenus est-on capable de gagner ? Qu'en faisons-nous ? Et surtout : Comment le vivons-nous ?

Des dizaines de cas sont possibles. Certains n'ont jamais manqué d'argent, d'autres n'ont connu que la pauvreté. Il y a ceux qui étaient bien nantis et qui ont tout perdu ; ceux qui n'avaient rien et ont acquis une fortune. Et puis il y a ceux qui vivent avec une somme confortable, ceux qui se satisfont d'une somme dérisoire et ceux qui gagnent bien mais ont toujours peur de manquer... À quoi sert l'argent ? Il comble nos besoins primaires en nous donnant un toit, en nous permettant d'acheter nos vêtements et de nous nourrir. Il améliore notre quotidien en nous aidant à atteindre nos rêves, il alimente nos plaisirs et nous offre l'évasion par le biais des loisirs, des vacances et des voyages. Il permet de se projeter et nous rassure.

L'argent est aussi un objet de représentation. Pour beaucoup, il détermine la classe à laquelle nous appartenons et définit notre place dans la société. La richesse attire, elle peut donner l'illusion de combler certaines formes de solitude, d'être autonome, de se sentir important, de faire des cadeaux, de séduire. L'argent amène du bien-être... et il fausse les apparences.

En réalité, quelle que soit la somme que nous gagnons, notre épanouissement vis-à-vis de l'argent dépend de la manière dont nous vivons son acquisition... et dont nous nous regardons en train de le dépenser. Quel jugement portons-nous sur nous-même ? Satisfaction, inquiétude ou culpabilité ? Tout est une question de point de vue intérieur. Peut-on évacuer les blocages qui nous privent de ressources, augmenter nos revenus, apprendre à mieux les gérer, et prendre du plaisir à vivre avec ce que l'on a ?

Ne considérez plus l'argent comme un vecteur de pouvoir, mais comme une énergie. La manière dont vous vivez sa présence ou son absence à vos côtés donne de sérieux indices sur de vieilles blessures à réparer. C'est ainsi que vous accéderez à la sérénité. Le bonheur n'a pas de prix.

★ GAGNER PLUS, NE PLUS AVOIR PEUR DE MANQUER, VIVRE DANS L'ABONDANCE

Je rencontre Elisabeth lors d'un atelier. Elle a une quarantaine d'années et a de gros problèmes d'argent. Elle est scénariste, a toujours bien gagné sa vie et elle se félicitait de faire un métier qu'elle aimait et d'en vivre bien. Malgré tout, elle avait toujours peur de manquer. Une angoisse au fond d'elle qu'elle n'expliquait pas. Et puis, il y a deux ans, elle travaillait en collaboration avec deux auteurs qui ont fini par se liguer contre elle et qui ont réussi à l'éjecter du projet. « J'ai perdu mon travail, l'argent qui allait avec et je me suis sentie trahie. » En tant qu'intermittente du spectacle, les droits de chômage ne durent que huit mois quel que soit le nombre d'années travaillées. « Aujourd'hui, je n'ai plus un sou », ajoute-t-elle. Elle est si anxieuse qu'elle mange son repas du bout des lèvres, une boule au ventre.

Que vous manquiez de ressources, que vous ayez trop de charges, ou que vous espériez beaucoup plus pour ne pas avoir à compter... l'origine de votre mal-être peut s'expliquer ainsi :

- Vous avez peur de manquer d'argent parce qu'on vous a privé d'amour, vous vous êtes senti abandonné, ou on vous a volé votre énergie vitale en vous déstabilisant à répétition. Vos ressources représentent pour vous un bien de compensation.
- Vous avez hérité d'un fardeau émotionnel de votre famille qui pèse sur votre vie en lien avec la pauvreté, des peurs, une culpabilité ou la blessure de trahison.
- Vous appuyez peut-être inconsciemment sur la pédale de frein à cause de croyances limitantes (« L'argent c'est sale » ou « L'argent est source d'ennuis »).

Étape 1 – Détachez-vous de l'aspect matériel. Cela peut paraître farfelu d'imaginer qu'au moment où vous souhaitez l'abondance, je vous invite en premier lieu à vous écarter de votre objectif. Et pourtant. Si, comme Élisabeth, vous avez bien gagné votre vie à un moment donné et que vous avez tout perdu, cette épreuve peut signifier que votre âme aimerait s'éloigner de l'aspect matériel pour que vous vous ouvriez à l'invisible. En effet, vous êtes très intuitif, mais vous ne vous faites pas assez confiance. L'abondance peut venir si vous changez de mode de pensée. Entrez en contact avec votre guide (**protocole 10**), puis dites-lui à voix haute : « Si l'objectif est que je m'ouvre plus à l'invisible, merci, cher guide, de faire venir une somme que je n'attendais pas et je comprendrai le message. » Apprenez à lui parler au quotidien. Grâce à cette communication, la confiance va revenir et vous arrêterez de vous mettre la pression.

C'est précisément ce qu'il s'est passé pour Élisabeth. Elle est sortie de l'atelier avec le sentiment que c'était trop simple et que cela ne marcherait pas. Durant la journée, chacun avait néanmoins fait une demande à « son guide ». Le lendemain, quelle ne fut pas sa surprise de recevoir le remboursement de deux trajets annulés six mois plus tôt par la SNCF. Le total correspondait au montant de l'atelier. Elle y a vu un signe

d'encouragement. Cela peut concerner des sommes plus importantes. Lorsque ma grand-mère est entrée en maison de retraite, ma mère a fait une demande à l'univers. Quinze jours plus tard, on lui proposait un nouveau travail dont le salaire correspondait au centime près au loyer de sa mère en Ehpad !

Si la demande à vos alliés reste sans résultat, considérez que vous avez des blessures dont vous pouvez vous libérer et que c'est en vous réparant que les choses changeront.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Il est possible que vous ayez vécu de lourdes épreuves qui ont généré une sévère perte d'énergie vitale. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur vos problèmes d'argent. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont souffert de manquer : ont connu la pauvreté, ont cessé de gagner leur vie suite à un accident, un burn-out, une maladie grave, ont tout perdu lors d'un incendie, un attentat, une erreur judiciaire, un crash financier, une faillite, de mauvais placements, ont dû rembourser les dettes d'un autre, ont été obligés de subvenir aux besoins d'un tiers.
- Ont pu malgré eux vous transmettre l'idée que l'argent est sale suite à l'activité illégale d'un proche (prostitution, criminalité, vol, fraude), une source d'ennuis (séparation de la famille à cause d'un héritage) ou parce qu'ils ont été injustement accusés de vol. Ceux qui sont rentrés dans les ordres et ont fait vœu de charité.
- Ont culpabilisé d'avoir beaucoup gagné aux dépens d'un autre : ceux qui ont arnaqué leur entourage, exploité les richesses des autres ou de l'environnement (pétrole, pierres précieuses et minerais).
- Ont vécu une situation brutale (comme vous avec vos finances), « j'ai tout » puis « plus rien » : Un divorce, un avortement, une fausse couche, la mort d'un bébé, un décès, un suicide, une fortune disparue suite à des changements politiques ou un krach boursier, ceux qui pariaient ou jouaient aux jeux d'argent.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez cette absence d'argent, la peur de manquer, de trop dépenser, de ne pas gagner plus. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de toutes leurs blessures et recevoir le fruit de vos efforts.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est

due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou les blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Élisabeth a réalisé que sa mère avait perdu son niveau de vie après son divorce, son mari (le père d'Élisabeth) était issu d'une famille très pauvre et était parti avec tous ses acquis, ne laissant que le strict minimum. Élisabeth a fait le **protocole 6+** avec son père qui ne s'est jamais inquiété de savoir comment elle avait vécu cette situation en disant au point E : « Enfant, tu as

connu la pauvreté, ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. » À la suite de ce protocole, elle a fait le **protocole 6+** avec sa mère et a dit au point E : « Lors du divorce, tu t'es sentie trahie parce que papa a considéré que tu ne comptais plus et de mon côté, j'ai été trahie par mes collègues. Tu as ensuite manqué d'argent, comme moi aujourd'hui. Cette épreuve et cette trahison ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu me disais que papa était "dégueulasse" parce que seul l'argent comptait, et tu as induit en moi que l'argent peut détruire un couple, une famille. Ce n'est pas ma façon de penser, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Élisabeth a ensuite songé à son grand-père qui avait terriblement souffert d'avoir perdu ses biens à cause d'une trahison. Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Grand-père, je n'ai rien à te reprocher personnellement mais tu as beaucoup travaillé et tu as été privé de tes terres par un notaire véreux, une vraie trahison. Cette épreuve et cette trahison ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. Tu m'as également raconté que ton père t'avait frappé pour un vol d'argent que tu n'avais pas commis et tu as pu penser que l'argent est source d'injustice. Ce n'est pas ma façon de penser, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si vous avez la sensation de ne pas mériter l'abondance, ce blocage peut être en lien avec une culpabilité ou une croyance limitante dont vous pouvez vous libérer.

Étape 4 – Évacuez vos blocages. Si, comme Élisabeth, une figure parentale vous a dit et répété : « Tu es nul en calcul, tu auras du mal à gagner ta vie » ou « que l'argent est sale, qu'il amène la trahison, qu'il détruit le couple, qu'il ne fait pas le bonheur... », ce *refus* de gagner de l'argent peut venir de cette injonction parentale. Comprenez que son attitude était en lien avec ses propres manques et que cela ne vous concerne pas. Faites le recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne en disant au point E : « Tu n'as pas cessé de fausser mon idée de l'argent, j'en ai beaucoup

souffert, c'est terminé. Je vais vivre dans l'abondance parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si cette blessure est née après un événement qui continue de vous peser, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Nous sommes tous différents et je n'avais pas à te juger. On peut gagner de l'argent de tant de manières différentes ! À cause de mes blessures et de ma colère, je t'ai bridé en te grondant, j'en suis désolé. Je suis fier que tu assumes tes choix. Je m'excuse de t'avoir fait du mal et je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9** au point E.

SI LA PERTE D'ARGENT EST BRUTALE

« J'ai tout », puis « plus rien », il est possible qu'une femme de votre lignée ait fait une interruption de grossesse, une fausse couche ou ait perdu un enfant. Elle a pu associer inconsciemment le fait d'avoir un ventre plein, puis plus rien (ce que vous vivez sur le plan financier). Si vous avez fait une interruption de grossesse, soyez convaincue que vous n'êtes pas la première. Lorsque vous ferez un **protocole 6+** avec votre mère, ajoutez cette phrase au point E : « À la perte de ce bébé, tu as souffert d'avoir tout et soudain plus rien. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. » Dites cette même phrase au point C lors des **protocoles 7** avec les autres femmes de la lignée (grands-mères, arrière-grands-mères, tantes). Si vous n'avez pas confirmation de l'information de cet événement mais que vous soupçonnez que c'est le cas, construisez la phrase au conditionnel : « Si tu as perdu un bébé... » Puis nettoyez les liens de souffrance avec ces âmes d'enfants. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans

le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Pour ce **protocole 7+**, allumez une bougie, puis commencez en invitant en pensée les âmes de tous ces bébés décédés en disant au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants qui ont eu lieu. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de rejet ou d'abondance. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver l'abondance financière. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire ceux que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Il faut avoir vécu de nombreuses épreuves pour savoir que bien souvent, ce que l'on prend pour la pire des catastrophes est en réalité une opportunité de faire mieux, d'avoir plus. Ce n'est que des années plus tard que l'on s'en

rend compte à condition de sortir de la position de victime : « Seul contre tous » ou « Le sort s'acharne contre moi ». Considérez que malgré cette absence d'abondance, un cadeau est sur votre route, une rencontre, une autre manière d'avancer, une libération. Ayez à cœur de la découvrir, donnez-vous du temps pour vous réparer en profondeur en cessant d'imaginer que tout va se passer en un claquement de doigts. Votre patience sera récompensée.

Gagner plus, ne plus avoir peur de manquer, vivre dans l'abondance

Protocole 10 : Entrer en relation avec mon guide
--

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
--

Protocoles 6+/6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ **STOP AUX ARNAQUES ET PROCÈS**

Marie-Christine a 62 ans, elle est préoccupée, elle a de gros soucis. Son front est constamment barré par deux rides et elle donne l'impression qu'elle va s'écrouler. « Je suis au bout du rouleau », me confie-t-elle. Elle a mis toutes ses économies dans l'achat d'une très belle maison qui s'est avérée une immense arnaque car anciennement classée en zone inondable. Elle a longtemps vécu avec un manipulateur et le jour où elle s'en est libérée, elle s'est fait arnaquer par un autre. « J'ai cru tomber sur le grand amour... et j'ai perdu toutes mes économies. Le sort s'acharne, dans tous les domaines de ma vie, ça tourne aux procès. C'est exactement ce qui s'est passé pour mon père

qui ne s'en sortait plus et qui a tenté de mettre fin à ses jours quand j'avais 8 ans. »

Une arnaque financière touche deux points sensibles : vos ressources et votre lucidité. Forcément, une culpabilité s'installe ainsi qu'une perte de confiance en vous et envers les autres, raison pour laquelle cette épreuve est si douloureuse. Ce que vous venez de vivre est une forme de manipulation et je vous invite à voir les événements sous un autre angle :

Cette injustice dans votre vie est une *réplique*. Elle indique avec certitude que vous aviez de grosses blessures en vous avant ces arnaques, avant de faire la connaissance de cet imposteur. Les premières pertes d'énergie ont eu lieu dans votre petite enfance après une épreuve ou à cause de l'attitude irrespectueuse d'une personne de votre famille (abandon, méchanceté, violence physique ou morale, pleurnicherie, manipulation, humiliation, instrumentalisation, critiques, viol, attouchement...). À cause de cette *faille* en vous, les personnes que vous rencontrez (amis, travail, amour) sentent *intuitivement* qu'ils pourront vous manipuler. C'est difficile à concevoir, mais *l'univers* a mis cette personne sur votre route dans l'espoir qu'en vous libérant de son emprise ou de cette arnaque, vous refermiez... les vieilles blessures de l'enfance. Attention : cela n'excuse pas son attitude totalement condamnable ! Cela permet de considérer la vie autrement. Avant vous pensiez : « Le sort s'acharne. » Bientôt vous direz : « J'ai tellement souffert que j'ai été obligé de me reconstruire. Aujourd'hui, je suis plus fort que je ne l'ai jamais été et en cela, cet épisode douloureux m'a aidé. » Dans quelques années et après avoir fait et refait les recouvrements d'âme, vous aurez même envie de lui pardonner. Mais chaque chose en son temps.

Lorsque les procès ou arnaques se renouvellent à ce point, quelles que soient les situations, prenez conscience que :

- Si vous subissez ces événements, votre blessure principale est l'injustice. Mais si c'est vous qui êtes à l'origine de plusieurs procès (pour faire respecter vos droits ou gagner plus), vos blessures principales sont

l'abandon et la trahison. Dans les deux cas, certains membres de votre famille ont les mêmes.

- Votre enfance n'a pas été un long fleuve tranquille et vous êtes sérieusement blessé.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* ([protocole 5](#)). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait car vous venez de perdre beaucoup d'énergie. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 2 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur vos problèmes de procès. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont été arnaqués financièrement, ont subi un vol, ont tout sacrifié pour leur travail, ceux qui ont souffert de pauvreté, de ne pas avoir de situation importante pour subvenir aux besoins de leur famille, ceux qui ont été contraints de reprendre l'entreprise familiale, de faire un métier non

souhaité, ceux qui ont connu des privations, qui étaient seuls à prendre en charge leur famille et qui se sont épuisés, ceux qui anesthésiaient leur peine dans le travail, ceux qui ont dû faire un choix impossible (sauver une personne plutôt qu'une autre), ceux qui ont tout perdu au casino ou à la Bourse.

- Ont été abandonnés ou ont vécu un énorme choc avec un sentiment d'injustice (suicide, divorce, deuil, maladie grave, autorité malsaine, violence morale, physique ou sexuelle).
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez ce marasme financier, ce vol ou cette arnaque. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin vivre dans la sérénité.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste plus haut) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**). **Commencez par la personne qui vient de vous arnaquer.**

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Étape 3 – Effacer les événements traumatiques. Si comme Marie-Christine vous avez vécu, petit (moins de 9 ans), une épreuve très dure (tentative de suicide d'un proche, rupture fracassante des parents, accident grave, décès d'un proche...), cela vous a fait perdre beaucoup d'énergie. Faites un recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, puis revisitez le passé avec le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Ce que je t'ai fait vivre était atroce et je n'imaginais pas que tu en souffrirais autant. J'étais aveuglé par ma colère, mes peurs, ma tristesse et je n'ai pensé qu'à moi. J'ai trahi ta confiance, je t'ai instrumentalisé. Je te demande pardon. Tu as beaucoup de force, bien plus que moi et je suis fier de toi. Excuse-moi, je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le **protocole 9** au point E.

Étape 4 – Si tous vos soucis ont lieu au même endroit. Vous observez des pannes, dégâts, vols, destructions, procès ou retards incompréhensibles dans la réception de factures dans vos bureaux. Entrez en contact avec l'âme des lieux (**protocole 13**) de votre habitat ou de votre société et dites-lui : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer énergétiquement cet espace, merci d'être à mes côtés pour que ce soit plus efficace. » Poursuivez avec le nettoyage (**protocole 19**) de chaque pièce. Puis dites-lui : « Cher gardien du lieu, j'ai conscience que je suis davantage relié à l'aspect matériel qu'aux forces invisibles et que j'ai de grosses blessures à réparer. Merci de m'aider à améliorer ma situation (préciser quoi) parce que je vais faire les protocoles de libération de fardeaux qui appartiennent à ma famille. » Dites-le chaque fois que vous y pensez et tenez parole : apprenez à contacter cette énergie invisible et nettoyez les liens de souffrance avec votre famille.

Si vous avez des soucis financiers avec une personne en particulier, remerciez-la **en pensée** de vous montrer que votre blessure d'injustice n'est pas guérie et selon la suite que vous voulez donner à la relation, nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) si vous voulez rester en contact, mais coupez les liens de souffrance (**protocole 8**) si vous envisagez une fin.

Si votre vie est une succession de procès à votre initiative pour « faire respecter vos droits » ou pour « gagner plus » et que vous parlez plus souvent à votre avocat qu'à vos amis, considérez que vous cherchez à tout contrôler. Ce besoin de tout maîtriser est en lien avec d'énormes peurs « que tout s'arrête » générées par une blessure d'abandon suivie par une trahison. Pour éviter que tout finisse par s'écrouler, faites les recouvrements d'âme (**protocole 6+**) avec ceux qui vous ont trahi, en particulier dans votre famille proche. Petit à petit, vous allez faire à nouveau confiance à la vie, même en cas de coup dur, et vous vous surprendrez à ne pas réagir. Bizarrement, en cessant de vous acharner, la situation va s'améliorer.

De son côté, Marie-Christine a réalisé que les blessures de sa mère se jouaient en elle. Au cours du **protocole 6+** elle a prononcé au point E :

« Maman, quand tes parents ont divorcé, ton père t'a demandé de témoigner contre ta mère... puis tu ne l'as plus revu, ce que tu as vécu comme une immense trahison et un abandon. Plus tard, il t'a privée d'héritage. De mon côté, toutes les personnes que j'aide finissent par me trahir, mon frère, mon ex, mes collègues. Cette épreuve et ces blessures de trahison et d'abandon ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a ensuite songé à son oncle qui passait sa vie au tribunal. Au cours du **protocole 7**, elle a dit au point C : « Mon oncle, je t'ai toujours entendu parler des procès que tu avais avec tes voisins, tes associés, tes fournisseurs qui t'arnaquaient. Mais je crois surtout qu'en voulant faire respecter tes droits, tu cherchais à combler un vide en toi, une blessure d'abandon et de trahison. Tu as fini *abandonné par le système* en ayant dépensé des sommes colossales en justice. De mon côté, le jour où je me suis fait arnaquer, mes amis se sont détournés de moi, ce que j'ai vécu comme un abandon. C'est terminé, cette épreuve et cet abandon ne sont pas à moi, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a poursuivi avec le **protocole 7** avec son grand-père (père de sa mère et de son oncle) en disant au point C : « Papi, je n'ai rien à te reprocher mais tu as souffert d'injustice quand tes frères ont hérité de biens qui te revenaient. Tu as connu la guerre, tu travaillais sept jours sur sept parce que tu avais peur de manquer. De mon côté, je vis de l'injustice vis-à-vis de ma famille qui me critique sans cesse, j'ai comme toi toujours peur de manquer et ça doit venir de tes blessures. C'est terminé, ces épreuves ne m'appartiennent pas, ces blessures de trahison et d'injustice non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la

6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Vous avez peut-être songé en lisant ces lignes que vous n'êtes pas concerné. C'est parce que vous n'êtes pas conscient de votre douleur ni de vos failles. Vous dites : « Ce n'est pas ma faute si mon voisin m'attaque, quand même ! » Ne cherchez pas le responsable... mais le message qui se cache dans ces événements. En vous réparant, en reconstruisant votre stock d'énergie et en évacuant les blessures héritées, les épreuves vont cesser et la sérénité à laquelle vous rêvez va durablement s'installer en vous.

Stop aux arnaques et procès

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyer les liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

Protocole 13 : Prise de contact avec l'âme du lieu

Protocole 19 : Nettoyage du lieu de vie

Protocole 8 : Couper les liens de souffrance

9.

Mon corps

À une époque, tous les domaines de ma vie ont été touchés. Une famille en mille morceaux, un chômage qui durait, des finances à zéro, plusieurs deuils dont celui de ma sœur... Le calvaire a duré plusieurs années durant lesquelles j'oscillais entre l'éponge et la serpillière pour essuyer mes larmes. Au lieu de chercher à en comprendre le sens, j'incriminais la violence des uns, l'acharnement des autres, l'injustice de la vie. À force de porter un regard critique sur mon entourage, j'en oubliais mes souffrances et ne réalisais pas que j'étais au bord de la dépression.

C'est une double hernie discale qui m'a obligée à ouvrir les yeux sur ma détresse. Sans cela, tant que j'arrivais à mettre un pied devant l'autre, je ne cherchais pas à me reconstruire. Mais cette affection m'a clouée au sol si violemment qu'aucune position ne me permettait de relâcher la tension. Ma vie est devenue douleur 24 heures sur 24.

Et c'est ainsi – parce que je n'avais plus rien à perdre – que j'ai ressorti les rituels de chamanes, guérisseurs et médiums que j'avais rencontrés, que je les ai mis en pratique, transformés en protocoles, partagés lors d'ateliers puis dans *La clé de votre énergie*.

J'ai expérimenté que notre corps est notre meilleur allié, celui grâce auquel nous nous obligeons à nous prendre en main. La psycho-neuro-

immunologie a prouvé qu'un simple stress fait chuter notre immunité et que cela nous rend sensibles aux microbes, virus, bactéries. Ainsi, chaque épreuve, aussi petite soit-elle, impacte notre corps. Bien souvent, elle est la copie d'une ancienne épreuve qui s'est elle aussi incrustée physiquement et qui empêche nos fluides subtils – notre énergie – de circuler.

Tomber malade est une *opportunité* d'ouvrir les yeux sur un message que l'on n'a pas encore saisi. C'est une occasion de nous libérer de blessures du passé et d'épreuves héritées de notre famille, ce que l'épigénétique appelle la « mémoire parentale ». Cela peut même être vécu comme une sorte de cadeau si on s'occupe à en chercher le sens plutôt que d'incriminer le sort qui s'acharne. Y passer du temps en vaut vraiment la peine, car n'oublions pas que lorsque la santé va, tout va !

★ RETROUVER MA SANTÉ, MA VITALITÉ

Un de mes amis m'appelle et je suis surprise du ton de sa voix. Il m'explique que cela fait vingt-deux ans que sa femme souffrait de douleurs au ventre que le corps médical n'arrivait pas à soigner... et qu'elle n'a plus mal depuis qu'elle utilise les protocoles. Elle a travaillé sur de vieilles colères suite à des violences subies par elle mais aussi par d'autres membres de sa famille. Elle est si enthousiaste qu'elle l'encourage à œuvrer sur son propre problème de santé, mais il a peur de mal faire. C'est ainsi que j'apprends qu'il a un psoriasis sur le cuir chevelu depuis le décès de son père, il y a douze ans. Ça le démange terriblement, mais... ça ne se voit pas. Or, depuis le confinement, le psoriasis descend sur son visage ! Il est inquiet, l'apparence compte pour son métier et lui qui n'est jamais malade vient aussi d'attraper un rhume.

S'il suffisait que les microbes, bactéries, virus soient présents pour que l'on soit malade, nous serions tous souffrants... tout le temps. Alors,

pourquoi certains sont sensibles à une pathologie et d'autres pas ? Deux mille cinq cents ans de médecine chinoise l'ont démontré, la maladie a pour origine une émotion douloureuse. Un principe utilisé par toutes les médecines parallèles : acupuncture, hypnose, sophrologie, EFT, aromathérapie, EMDR¹, shiatsu... mais aussi par la psychologie, la psychiatrie et la psychothérapie dont les fondements reposent sur le traitement des émotions. Plus récemment, on l'a vu, la psycho-neuro-immunologie explique qu'il suffit d'une simple contrariété (un stress) pour que l'on tombe malade.

L'explication repose sur le fait que l'événement récent nous touche même s'il semble anodin parce qu'il réactive une épreuve ancienne très douloureuse... qui n'est pas encore guérie. Que celle-ci soit nouvelle ou passée, elle s'est incrustée dans notre organisme en créant un nœud énergétique. C'est ce nœud qui génère sur le long terme les dysfonctionnements de notre santé.

Étape 1 – Évacuer la douleur. Il est essentiel en première intention de consulter un médecin pour arrêter la maladie avec des médicaments, dès l'apparition des premiers symptômes. Éliminer ou atténuer la douleur est indispensable pour travailler sur le plan énergétique. Vous serez moins crispé, moins dans l'urgence. Vous rassurerez également votre mental en faisant quelque chose de normal, d'habituel et vous éloignerez les doutes : « L'énergétique ne va pas marcher avec moi. » Dès que vous serez tranquillisé, vous pourrez vous pencher sur la cause de votre maladie.

Certains vont penser « Si je ne souffre plus, pourquoi me prendre la tête ? » Pour éviter que le problème de santé ne revienne ! D'ailleurs, tous les médecins de famille le constatent, la plupart des pathologies dont souffrent leurs patients réapparaissent. Les médicaments parviennent en général à calmer la crise, mais ils n'empêchent pas le mal de revenir parce que la cause n'a pas été trouvée. Et tant que l'on n'a pas entamé un travail personnel sur ses émotions et sa relation aux autres, le corps exprime son mal-être à travers des maladies qui évoluent. Ouvrir les yeux sur la relation qui existe entre nos

émotions et les symptômes manifestés par le corps est le premier pas vers la guérison.

Étape 2 – Trouver l'origine. Dénouer ce nœud énergétique, évacuer ce blocage empêche la maladie de revenir. On peut être tenté de faire appel à un guérisseur, un magnétiseur, un énergéticien ou encore à un praticien qui travaille sur l'énergie. Cela peut s'avérer utile si la douleur est insupportable (eczéma, brûlure), mais ce n'est généralement pas suffisant. Il est indispensable de vous interroger sur les causes de la maladie pour éviter que le problème revienne ou qu'il s'exprime par le biais d'une autre maladie. On l'a vu, son origine est une émotion nouvelle ou ancienne. Cherchez laquelle afin d'empêcher le retour de la maladie :

- Prenez l'habitude d'écrire sur un cahier la date et la maladie qui vous touche.
- Notez ensuite qui vous avez vu, ce que l'on vous a dit, ce que vous avez entendu et qui vous a déstabilisé le jour ou quelques jours avant que vous tombiez malade (**protocole 2**).

Si la maladie s'est installée il y a longtemps, qu'elle est devenue chronique (constipation, migraine, inflammation...) et qu'il vous est impossible de vous souvenir de l'événement douloureux : Fermez les yeux et nommez deux émotions qui viennent à vous lorsque vous songez à cette maladie. Il s'agit de la manière dont vous la vivez : injustice, trahison, rejet, humiliation, colère, peur, abandon, tristesse, impuissance, culpabilité (**protocole 1**).

- Notez les résultats dans votre cahier. Puis cherchez qui dans votre famille (parents, grands-parents, oncles, tantes...) a également vécu ces deux émotions, quel que soit le domaine (santé, travail, couple, famille). C'est la manière dont **vous** estimez qu'ils ont vécu l'événement, qui compte. Si vous connaissez certaines informations sur un grand-oncle, une arrière-

grand-mère..., tenez-en compte. Mais si vous n'avez que vos parents, rassurez-vous, l'essentiel se fait avec eux.

Tous ceux qui se sont intéressés à la conscience savent que le mental, pour nous éviter de souffrir, a tendance à nous éloigner de la vérité. Voilà pourquoi les symboliques entre un problème de santé et son origine potentielle sont parfois très éclairantes. Les correspondances qui suivent sont fondées sur des statistiques et ne constituent pas une vérité absolue. Le vrai sens est celui qui vous parle, celui que vous constaterez après avoir vécu un événement difficile parce que vous aurez pris l'habitude de vous poser cette question : « Je suis malade, qui ai-je vu juste avant, que m'a-t-on dit ou fait et qui m'a contrarié ? Quelle blessure non guérie vient d'être réactivée ? »

SYMBOLIQUES LES PLUS COURANTES

- **Acouphènes** : Je me mets la pression à cause de culpabilités, de peurs de manquer (d'argent, d'amour) et parce que j'ai le sentiment que je ne fais jamais assez.
- **Alzheimer** ou maladie dégénérative : J'ai en moi le poids d'un secret non divulgué, soit parce que je n'ai pas pu, soit parce qu'on m'a interdit d'en parler. Les pollutions à l'aluminium absorbé (poêle, déodorant...), aux édulcorants (les produits sans sucre non naturels), et à certains métaux lourds (mercure) que notre corps stocke dans le cerveau, aggravent considérablement le processus.
- **Angine** : Je n'ai pas pu dire ce que j'ai sur le cœur par peur de ma propre colère ou de crainte de la réaction violente (physique ou morale) de l'autre.
- **Arthrose** : Je me sens dévalorisé, j'ai peur de n'être plus rien pour personne et je me contrains à ce que les autres attendent de moi, sans écouter mes envies.

- **Canal carpien** : Je n'arrive pas à m'opposer aux directives d'une personne.
- **Cancer** : J'ai vécu un traumatisme dont je n'arrive pas à me remettre, ou je ne m'autorise pas à changer ce qui ne me convient plus dans ma profession, mon couple, mon lieu de vie. Il faut noter que les pollutions chimiques perturbent considérablement l'organisme, l'affaiblissent et accélèrent le processus.
- **Cataracte** : J'ai une grande tristesse que je camoufle sous une intense colère.
- **Constipation** : J'ai besoin de tout contrôler par peur d'affronter des douleurs passées qui se sont accumulées, le manque d'amour essentiellement.
- **Cystite, infection urinaire, énurésie** : Je ne me sens pas respecté dans mon environnement, mon intimité, ma sexualité. Je ne trouve pas ma place.
- **Douleur importante à l'épaule (ou capsulite)** : J'ai envie de mettre une énorme gifle à une personne, de lui dire ses quatre vérités, mais je ne peux pas parce qu'elle est âgée, éloignée ou que je crains sa réaction.
- **Dents** : J'ai peur de ne pas être à la hauteur d'une mission que je me suis fixée. J'ai une rage *dedans*.
- **Diarrhée** : Je stresse, une situation ou quelqu'un m'opprime.
- **Dos** : Je m'impose de porter tout le monde, d'être le pilier de la famille et c'est trop lourd parce que je n'en reçois pas la reconnaissance espérée.
- **Eczéma, psoriasis** : Je souffre d'une double blessure d'abandon ou de rejet (deuil, divorce, perte de la garde d'un enfant...)
- **Endométriose** : J'ai hérité d'une peur d'enfanter et d'épreuves de ma famille (deuil d'enfant, IVG, fausse couche) ou des phrases que l'on m'a répétées : « Un enfant, c'est dur à élever » ou « J'aurais préféré ne pas en avoir », par exemple.

- **Épilepsie** : Je me sens coincé, je n'arrive pas à gérer ma vie comme je le souhaite et je me sens en danger.
- **Extinction de voix** : Je n'arrive pas à exprimer ma colère ou ma tristesse parce que l'on ne m'écoute pas ou par peur de la réaction d'une personne.
- **Fièvre** : Je suis en colère contre une personne ou envers moi-même.
- **Fracture du coude, bras, pied, main, cheville, poignet** : Je me sens contraint dans une activité (travail ou loisir) qui m'oblige à changer mes plans, ou que je n'ai plus envie de faire.
- **Fracture de la jambe, problème de hanche** : J'ai peur de l'avenir, je me demande ce que je vais faire, ce que je vais devenir.
- **Gastroentérite, otite, rectocolite, périostite, vaginite, arthrite, bronchite, appendicite, colite, tendinite, cystite, sinusite...** Ces maladies en « ite » seraient en lien avec une colère non exprimée.
- **Genou** : Je n'ai plus envie de plier face aux conseils, aux requêtes ou aux impératifs de mes proches.
- **Hernie, nerf sciatique** : Je me sens écrasé par le poids des responsabilités, j'ai peur d'être coincé par la réaction d'un proche.
- **Herpès** : Je me sens incompris, frustré par l'attitude d'une personne.
- **Maladie auto-immune** : Mon corps souhaite se libérer d'un gros traumatisme (suicide, mort, attouchements, violence sexuelle) dont j'ai été témoin, dont j'ai hérité ou que j'ai vécu moi-même et qui est resté secret par volonté ou suite à une amnésie traumatique. **Sclérose en plaques** : cela m'a obligé à me forger une carapace. **Rectocolite** : cela me ronge à l'intérieur.
- **Maux de tête, migraines** : Je me sens en insécurité, j'ai le sentiment de (re)vivre une menace, je ne me sens pas respecté. Il peut s'agir de peurs anciennes héritées de la famille.
- **Ovaires, parties génitales** (affections aux) : J'ai vécu quelque chose de traumatisant à ma naissance ou en lien avec la naissance (IVG, fausse

couche) ou sur le plan sexuel, ou j'en ai hérité de la lignée des femmes ou des hommes de ma famille.

- **Obésité, diabète** : Je me sens dévalorisé, envahi, comparé ou attaqué sexuellement et je me forge une carapace.
- **Ongle incarné** : Je me sens coupable d'avoir pris une décision concernant mon avenir.
- **Otite, problèmes ORL** : Je ne veux plus entendre des hurlements, disputes, reproches, critiques.
- **Phlébite** : Je suis contrarié de ne pouvoir exprimer que je suis déçu de l'attitude d'une personne.
- **Pneumonie, poumon, bronchite, asthme** : J'ai peur de gêner, je me sens incapable de résoudre un problème, je suis découragé avec un fort sentiment de déranger.
- **Rhume** : Je suis dans la confusion, perdu.
- **Scoliose** : Je suis pris en otage entre deux choix impossibles à faire. Choisir entre papa ou maman, par exemple.
- **Thyroïde** : Je n'arrive pas à m'exprimer face à mon entourage, je ne suis pas écouté ou je m'impose trop, je ne me donne pas assez de temps pour me reposer.

Une maladie peut également trouver son origine dans une épreuve vécue par la famille.

- **Des problèmes cardiaques** : cherchez un problème sentimental vécu dans votre famille.
- **Une affection urinaire** : cherchez un problème de place et de reconnaissance dans votre famille.
- **Une gêne aux parties intimes** : cherchez un abus sexuel ou une perte d'enfant dans votre famille.
- **Un problème au cerveau** : cherchez qui *s'est pris la tête*, ou qui a perdu la raison dans votre famille.

- **Une difficulté neurologique** : cherchez ceux qui ont vécu une grande culpabilité ou une colère non exprimée suite à la mort ou au suicide d'un proche dans votre famille.
- **Une pathologie osseuse** : cherchez ceux qui n'ont pas eu de structure familiale, qui ont été abandonnés dans votre famille.

Étape 3 – Connectez-vous à votre pouvoir. On sait que le corps est formé de milliards de milliards d'atomes. Chacune de ces particules est composée d'un noyau (0,01 % de matière) et d'un nuage électronique qui évolue grâce à une **énergie** et des **informations** qui représentent 99,99 % de cette structure. Notre corps est donc composé de presque cent fois plus d'énergie et d'informations que de matière !

En parlant à votre corps (**protocole 3**), c'est-à-dire en prononçant des mots (information) avec intention (énergie), vous allez stimuler ce qui vous constitue majoritairement : l'énergie et l'information contenues à 99,99 % en vous. Le processus d'auto-guérison est en route.

Dites : « Merci mon corps, j'ai compris que... (votre maladie) est en lien avec... (votre blessure trouvée) ou le fait que je vive... (préciser quoi) ou que j'ai hérité de... (telle épreuve d'untel). Mon corps, tu peux enlever les symptômes parce que vais nettoyer cet émotionnel douloureux avec les protocoles pour me libérer (ainsi que ma lignée) ».

Un deuxième protocole très efficace s'inspire d'un rituel chamanique... parfois utilisé par le corps médical. C'est le cas du médecin psychiatre Patrick Lemoine qui reçoit une patiente atteinte d'un **cancer** à l'**estomac**. Il lui demande quels sont ses loisirs et la dame évoque la couture. Il l'invite alors à *recoudre* en pensée son estomac, tous les jours, comme elle rapiéceraient une chaussette. Quelque temps plus tard, la dame refait des examens et n'a plus rien. Ce processus s'explique grâce à nos neurones miroirs mis en évidence par le chercheur Giacomo Rizzolatti. Notre cerveau ne sait pas faire la différence entre une situation réelle et une autre, *imaginée comme étant réelle*. Le cerveau de la patiente a donc intégré cette

microchirurgie (la couture de son estomac) comme étant réelle. Pour votre maladie, faites le processus de l'animal chamanique (**protocole 4**). Prenez soin d'imaginer un minuscule animal sauvage, avalez-le, déplacez-le en pensée jusqu'à la zone abîmée pour qu'il apaise vos douleurs, dépose un baume protecteur, cicatrisant...

Ces deux protocoles réalisés tous les jours, plusieurs fois par jour (chaque fois que vous y pensez), vont vous faire le plus grand bien. En agissant sur le symptôme grâce aux médicaments, vous rassurez votre mental. En identifiant l'émotion, vous agissez sur la cause. Ainsi, vous apportez une solution sur tous les plans et vous évitez l'aspect chronique de la maladie.

Pour tout ce qui est en rapport avec le feu : une **inflammation**, ce qui brûle (**eczéma, psoriasis, piqûre d'insecte, démangeaison**), essayez également de pratiquer le **protocole 21** qui enlève le *feu*. Certaines personnes m'ont témoigné l'avoir fait avec succès sur leur animal de compagnie, ce qui prouve d'une certaine manière que l'aspect psychologique n'a rien à voir, l'animal ne sachant pas ce qu'on lui a fait.

Tant que votre problème de santé revient, cela indique que le message qui accompagne cette douleur n'a pas été compris ou qu'il n'a pas été complètement soigné. Avec qui n'avez-vous pas fait de protocole de libération en lien avec votre blessure ou votre épreuve ? Vérifiez si cela arrive chaque fois que vous vivez une émotion (peur, colère, tristesse, culpabilité...) ou que vous rencontrez une personne en particulier. Tenez à jour un cahier de notes et poursuivez :

Étape 4 – Retrouvez votre énergie. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de vos épreuves,

même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, surtout si cette maladie vous inquiète. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 5 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent entre votre famille et vous permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, vous avez au préalable identifié :

- Les personnes qui vous ont fait vivre une épreuve à l'origine de votre maladie.
- Les parents, grands-parents, oncles, tantes qui ont eu la même maladie ou dont l'épreuve passée impacte votre santé suite à un héritage transgénérationnel (voir dans l'index, la symbolique des maladies).
- Ceux qui ont, de votre point de vue, la même blessure que vous (injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur), quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur

fardeau émotionnel (décrits dans la liste ci-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

ET S'IL EXISTAIT UN INTÉRÊT À RESTER MALADE ?

Parfois, on est malade depuis si longtemps – suite à un grave problème de santé ou une succession de désagréments – que l'on s'est habitué à voir quantité de médecins et de thérapeutes. Ils sont devenus un repère dans notre vie. C'est particulièrement fréquent lorsqu'on souffre de solitude ou d'inactivité. Guérir, ce serait abandonner un rituel sécurisant, cesser de voir du monde et ne plus avoir de sujet de discussion. Prenez conscience que vous avez probablement la blessure d'abandon, que vous en avez hérité de certains membres de votre famille et demandez-vous qui a souffert de solitude et d'abandon avant vous. Faites les protocoles **6+**, **6** ou **7**, comme décrits

précédemment en disant : « Ta blessure d'abandon et ta solitude ne sont pas mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Et si la situation se répète depuis plusieurs années, posez-vous ces questions avec honnêteté : Qu'est-ce que vous gagnez en étant malade ? Voir quelqu'un, rester chez vous, ne pas sortir... Qu'est-ce que vous perdez si vous n'êtes plus malade ? L'absence d'attention d'un proche ? Prenez conscience qu'il y a d'autres moyens d'attirer l'attention : racontez l'histoire de votre vie, sans oublier vos erreurs et vos échecs, mais sans vous plaindre. Ce serait un cadeau pour votre entourage puisque vous leur donneriez les moyens de se libérer de fardeaux qui ne leur appartiennent pas. Écoutez vos proches, intéressez-vous à eux. Ne les appelez pas uniquement pour parler de vous mais pour les rassurer en n'oubliant pas qu'il y a beaucoup de sagesse en vous.

Pour son **psoriasis** au cuir chevelu, mon ami a donc cherché l'origine de sa double blessure d'abandon décrite dans les symboliques, blessure amplifiée lors du confinement (il se sentait seul, isolé, abandonné de tous). Il a fait un recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec sa mère très dure en lui disant au point E : « Maman, tu as été maltraitée par ton père et tu t'es sentie abandonnée par ta mère qui niait tes souffrances. Tu m'as fait vivre cette violence de l'abandon en retour et tu me rejetais. Ce n'est pas mon épreuve ni mes blessures, je me libère de l'abandon et du rejet autant que je t'en libère. » À la fin du protocole, il a poursuivi avec son père et au point E, il a dit : « Papa, tu étais très sensible et tu as très mal vécu d'être mis en pension si jeune, tu as dû le vivre comme un abandon. Cet abandon, je l'ai vécu quand tu es mort et j'ai déclenché un psoriasis. C'est terminé, cet abandon n'est pas le mien, je m'en libère autant que je t'en libère. » À la fin de ce protocole, il a ressenti un vrai soulagement. « J'ai l'impression que mon père n'attendait que ça », a-t-il ajouté.

Puis il a nettoyé les liens de souffrance (**protocole 7**) avec son grand-père qui avait été abandonné. Enfin, il a parlé à son corps (**protocole 3**) tous les

jours en disant : « Mon corps, j'ai compris que mon psoriasis est lié à une grosse blessure d'abandon, la mienne et d'autres dont j'ai hérité, tu peux enlever les symptômes parce que je suis en train de me libérer ainsi que ma lignée en faisant les protocoles. » Le lendemain, il a eu une sur-inflammation (normale car le corps s'en débarrasse). Je lui ai dit de ne pas paniquer, de faire confiance et de continuer à parler à son corps. Au bout de quatre jours, elle avait diminué de moitié. Il n'avait plus rien au bout d'une semaine. On peut noter que l'expansion de son psoriasis au visage est arrivé au seul moment (le confinement) où il ne voyait plus personne et où il avait du temps pour travailler sur lui. Notre corps est un merveilleux allié.

Étape 6 – Purifiez vos cellules et votre environnement. Pour faire peau neuve, nettoyez votre aura en alternant les **protocoles 14, 15 ou 16**. Certains ressentent le besoin de le faire tous les jours, d'autres le font une fois par semaine. Faites comme bon vous semble.

Le lieu où vous vivez, aussi, doit être nettoyé énergétiquement. Faites appel à un précieux allié, prenez contact avec l'âme du lieu (**protocole 13**) et dites : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer énergétiquement cet espace, merci d'être à mes côtés pour que ce soit plus efficace. » Poursuivez avec le nettoyage (**protocole 19**) dans chaque pièce. Refaites-le une fois par mois et chaque fois que vous tombez malade, avant et après guérison.

TROUVER LE BON THÉRAPEUTE

Il est parfois extrêmement compliqué d'avoir du recul sur notre maladie, notre histoire et d'en comprendre le message. Dans ce cas, il faut faire appel à un thérapeute pour un éclairage. Psychologue, kinésologue, psychothérapeute, hypnothérapeute, psychiatre, médecin, ostéopathe, spécialiste en EFT, en EMDR, guérisseur... Comment choisir et ne pas se tromper ? En demandant à celui qui vous connaît parfaitement et qui sait ce qui est bien pour vous : votre guide. Entrez en contact avec lui (**protocole 10**)

et dites : « Cher guide, je souhaite trouver le thérapeute qui me permette de (comprendre ma blessure, mettre en pratique les protocoles, trouver l'origine familiale de ma blessure...). Merci de le mettre sur mon chemin dans la semaine qui vient (la notion de temps est importante pour savoir que cela vient de lui). » Dès qu'un proche vous dit : « Au fait, j'ai rencontré un thérapeute formidable qui... », demandez-lui ses coordonnées. Quel que soit l'endroit où il se trouve, foncez car c'est le conseil de votre guide. N'oubliez pas de le remercier.

Élargissons le domaine de la santé en s'intéressant aux habitudes alimentaires et aux excès qui ont un impact sur notre vitalité : manger trop ou pas assez. Nous sommes sensibles à notre apparence, aux diktats de la mode et nous oublions que dans certaines circonstances le **poids** peut être un atout, être menu aussi. Si vous vivez dans un univers essentiellement masculin, un lieu où vous rencontrez beaucoup d'adversité, où vous vous sentez agressé, une profession où il faut être solidement ancré (le soin énergétique, le magnétisme, la médiumnité notamment), il est nécessaire de faire le poids... ou de passer inaperçu. Acceptez que votre corps soit un atout, un allié, le temps de prendre votre place et ne cherchez pas à entrer dans un moule. L'important est la manière dont vous vous sentez dans votre corps.

Si vous vivez mal cette absence ou ce surpoids, comprenez que les **addictions** (sucre, nourriture, **alcool**, **cigarette**, **drogue**) et les comportements alimentaires excessifs (**boulimie**, **anorexie**) sont un message de votre corps qui souhaite compenser un manque d'amour (blessure d'abandon, de rejet) ou un besoin vital de se sentir sécurisé (peur ressentie suite à un choc, une violence, un décès, un divorce, une désillusion concernant la figure d'autorité) qui peuvent également avoir été hérités de votre famille. Les excès et les dépendances sont toujours liés à une importante perte d'énergie (maltraitance, humiliations, inceste, viol, sentiment d'être écrasé, envahi, étouffé) et d'une colère non exprimée. Notez dès à présent qu'en faisant un recouvrement d'âme (plusieurs fois, espacé

dans le temps) avec la personne qui vous épuise et vous libérant de ceux qui ont vécu de la colère avant vous, vous allez retrouver votre bien-être.

C'est le cas de Delphine qui a réalisé le **protocole 6+** avec son père et a dit au point E : « Papa, quand tu as perdu ton travail, j'avais 6 ans. Tu as fait une dépression et tu es devenu l'ombre de toi-même, ce qui a obligé maman à travailler encore plus. J'ai été livrée à moi-même, je me suis sentie abandonnée. Vous n'avez jamais su les épreuves terribles que j'ai vécues (humiliations et attouchements). Je ne disais rien pour ne pas t'accabler et ça a généré en moi une immense colère. Je fume du cannabis depuis que j'ai 13 ans pour compenser un vide. Cette perte d'emploi, tu l'as vécue comme un abandon et une humiliation. Cette épreuve n'est pas la mienne, ces blessures d'abandon et d'humiliation non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. » Elle a insisté en faisant le **protocole 6+** avec sa mère puis un mois après, le **protocole 6** avec ses frères et deux ex-compagnons.

Elle a poursuivi en faisant le **protocole 7** avec sa grand-mère et a dit au point C : « Mamie, tu as été violée à l'âge de 12 ans. Tu buvais beaucoup d'alcool pour anesthésier ta douleur. Alors que tu avais une corpulence menue, tu as pris beaucoup de poids, sans doute pour te protéger des agressions. Il y avait beaucoup de colère en toi. Avec mes kilos en trop, ce sentiment de porter une carapace est aussi en moi. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. Le fait de ne pas réussir à maigrir me met en colère. Cette émotion n'est plus la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. » Delphine m'écrit peu après. « Je suis bluffée. J'ai toujours été en **surpoids** et depuis les recouvrements d'âme, j'ai une sensation de satiété pour la première fois de ma vie. Très vite, je n'ai plus faim. Je n'en suis qu'au début, mais je sais que j'ai des clés maintenant. »

UNE EXTRÊME SENSIBILITÉ

Si une personne de votre famille a vécu un deuil difficile, ou qu'elle s'est suicidée ou a fait une tentative de **suicide**, la vie a peut-être perdu de son sens pour elle et vous avez peut-être hérité de sa blessure. Depuis, vous êtes dans l'**addiction** parce que vous cherchez à compenser ce vide en vous. Lorsque vous ferez un protocole avec cette personne, dites : « Lors de cet événement (préciser quoi), la vie a perdu de son sens pour toi. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Il est également possible que vous soyez sensible (inconsciemment) à la détresse d'une personne qui se sent responsable de la **mort** d'une autre. Pour l'aider à trouver la paix et ôter ce poids de vos épaules, nettoyez les liens de souffrance avec la personne défunte (**protocole 7**) en disant par exemple au point C : « Je ne t'ai pas connu, mais ta mort impacte ma vie pour que je te fasse renaître à la lumière. Aujourd'hui est venu le temps de ta réhabilitation dans la famille. De là où tu es, tu peux m'aider ainsi que... à ne plus se sentir coupable. Va vers la lumière et la paix et aide-moi à retrouver la joie. » N'oubliez pas de parler de lui au moins une fois à votre entourage.

S'il s'agit de **fausse couches**, d'interruptions de grossesse ou de pertes d'enfants, faites le **protocole 7+** et invitez les âmes de tous ces bébés décédés en disant au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants qui ont eu lieu. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, de rejet ou de perte de vitalité. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie et ma vitalité. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

En réalisant les protocoles, notre état d'esprit change. Les rancœurs s'éloignent et le pardon s'immisce chaque jour un peu plus en nous, que nous le voulions ou pas. En les refaisant, l'énergie avec laquelle le message d'âme à âme opère est différente et les bienfaits sont encore plus grands. Refaire les protocoles avec toutes les personnes avec qui nous avons été en conflit, celles qui nous ont tant fait souffrir, fait évoluer les choses. Les ennuis de santé s'éloignent. Alors, sans même songer à cette énergie de pardon, le fait de nous sentir plus fort qu'on ne l'a jamais été nous permet de nous libérer de nos colères et de nos ressentiments. Pardonner est l'outil ultime de la guérison, le fluide de la renaissance.

Retrouver ma santé, ma vitalité

Protocoles 3 et 4 : Parlez à votre corps et utilisez le rituel chamanique

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocoles 14, 15 ou 16 : Nettoyage de vos cellules

Protocoles 13 et 19 : Purification de votre lieu de vie

Protocole 10 : Entrer en contact avec le guide et lui demander le bon thérapeute

★ AMÉLIORER MON SOMMEIL

Avant d'aborder les démarches personnelles, certains points concernant votre environnement méritent d'être traités car ils peuvent à eux seuls modifier positivement votre sommeil. Commençons par les couleurs à favoriser dans la chambre pour mieux dormir, conseils qui m'ont été donnés par Sophie Mouton-Brisse, coach experte en couleurs. Privilégiez le violet, le parme, ainsi que les verts et bleus foncés, notamment en tête de lit. Le blanc très épuré peut créer des angoisses de vide, notamment pour les bébés. Choisissez aussi des tons doux, pastel : un rose, bleu, vert ou jaune pâle. Évitez les murs ou les rideaux rouges ou orange qui stimulent le réveil. Vous pouvez néanmoins mettre une petite touche vive (un vase, un objet décoratif) pour réchauffer la pièce.

Tout ce qui produit des ondes électromagnétiques perturbe le sommeil. Voici la liste de ce qu'il est bon d'éviter dans une chambre : les réveils électriques (prenez un réveil à pile), le téléphone sans fil, le téléphone portable allumé ou en mode avion (mettez-le dans une autre pièce ou éteignez-le), la box d'Internet, la télévision. Ne regardez pas votre téléphone, ordinateur, ou tablette avant de vous coucher car les lumières bleues et blanches empêchent la fabrication de la mélatonine, l'hormone qui annonce l'arrivée du sommeil.

Maintenant, entrons dans une démarche plus constructive. Apprenez à votre cerveau à lire les signes que vous allez bientôt vous endormir. Créez une zone tampon entre le moment où vous rentrez chez vous et l'instant où

vous vous couchez, à l'aide d'un petit rituel, toujours le même : lire quelques pages, écouter de la musique douce, vaporiser de l'ylang-ylang, prendre une douche tiède (attention, trop de chaleur stimule le réveil), baisser le chauffage de votre chambre.

Passez un contrat avec vous-même et convenez que si vous vous réveillez cette nuit, vous vous lèverez pour faire quelque chose que vous n'aimez pas : la vaisselle, la comptabilité, ranger la maison, payer les factures. Faites-le vraiment. Petit à petit, vous allez vous-même vous préserver de cette corvée et vous ne vous réveillerez plus.

Étape 1 – Nettoyez énergétiquement le lieu. L'endroit où vous dormez n'est pas exempt de mémoires (vos colères, tristesses, peurs, culpabilités...). Pour l'en nettoyer, faites appel à un précieux allié, prenez contact avec l'âme des lieux (**protocole 13**) et dites-lui : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer énergétiquement cet espace, merci d'être à mes côtés pour que ce soit plus efficace. » Poursuivez avec le nettoyage de chaque pièce (**protocole 19**). Faites-le quatre fois par an dans toutes les pièces, une fois par mois dans la chambre et systématiquement après une dispute ou une épreuve. N'oubliez pas de réaliser ce protocole lorsque vous dormez en dehors de chez vous.

Étape 2 – Faites de votre corps un atout. Si de nombreuses épreuves vous ont chahuté, vous êtes comme déraciné, il faut vous ré-ancrer (**protocole 14**). Pour évacuer les schémas négatifs qui tournent en boucle dès que vous vous réveillez, purifiez vos pensées en alternant les **protocoles 15, 16 et 18**.

Si vous vous réveillez toutes les nuits, cela peut signifier que votre foie est engorgé à cause de trop de gras, de sucre ou d'**alcool**. Mais pas seulement. La médecine chinoise a établi que le **foie** est l'organe qui digère la colère. Votre corps vous indique sans doute qu'il existe beaucoup de haine ou de colère non exprimée en vous, à cause de vos épreuves personnelles ou d'autres héritées de votre famille. En vous refusant le sommeil, votre corps vous indique que vous êtes perturbé par ces mémoires anciennes (les vôtres

ou celles de votre famille). Comme 99,99 % de vos atomes sont constitués d'énergie et d'informations, donnez-leur une information claire avec énergie. Parlez à votre corps (**protocole 3**) en disant : « Mon corps, j'ai compris que mes insomnies sont en lien avec des colères personnelles ou héritées de ma famille. Tu peux enlever ces blocages parce que je vais me libérer en faisant les protocoles. » Tenez votre promesse et poursuivez.

Étape 3 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 4 – Libérez-vous de cette colère. Identifiez l'émotion qui vous réveille la nuit et qui se transforme en colère : haine, peur, tristesse, culpabilité, injustice, impuissance... et notez sur votre cahier ceux qui vous ont fait vivre cette émotion ou les personnes de votre famille qui ont vécu cette émotion douloureuse, avant vous.

- Avec tous ceux parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes, pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (l'émotion qui vous réveille la nuit) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**) en disant au point E : « Tu as souffert de la colère/de violence/de peurs durant ta vie (préciser) et tu me l'as fait vivre à ton tour, c'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. »
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et

sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), faites le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**), ainsi vous prendrez du recul sur ce qu'ils vous ont fait vivre et la colère s'éloignera.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant la colère, les peurs, la culpabilité... qui se rejouent en vous, en disant au point C : « Je n'ai rien à te reprocher mais tu as souffert de la colère/de violences/de peurs... lors de (préciser ce qu'il s'est passé), cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Vous pouvez accompagner cette démarche par une séance d'acupuncture, de shiatsu, de bio-acupressure, ou de massage Chi Nei Tsang en précisant que vous souhaitez aider votre corps à éliminer la colère. Faites une cure de radis noir, car cela nettoie le foie.

Si vous avez vécu un deuil, un accident, un harcèlement, un traumatisme, il est possible que, depuis, vous ayez perdu le sommeil en même temps que la sérénité. Parfois, l'épreuve a été digérée mais l'insomnie est restée car « la peur de ne pas arriver à dormir est plus angoissante que le traumatisme lui-même ».

- Relativisez, vous vous êtes relevé de sacrées épreuves et le sommeil reviendra.
- Écrivez sur un post-it posé sur votre table de chevet les propos du médecin psychiatre Patrick Lemoine, spécialiste du sommeil² : « Le sommeil, on s'en fiche, c'est mon état au réveil qui compte. »
- (Re)faites le recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**) pour vous aider à prendre du recul.
- Nettoyez à nouveau l'énergie de votre chambre (**protocole 19**) et faites revenir la joie en faisant le **protocole 18** tous les jours.

- Nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) avec la personne responsable de vos angoisses.

Si vous avez 60 ans et plus, vous avez constaté que vous dormez moins, vous vous réveillez souvent et comme c'est nouveau, vous pensez que vous avez un problème de sommeil. Vous êtes tenté de prendre des médicaments. Rassurez-vous, d'après le Dr Patrick Lemoine, passé un certain âge, notre sommeil se morcelle. On a moins besoin de dormir et nos nuits se fragmentent. C'est normal ! Il est donc inutile de prendre des somnifères, des benzodiazépines ou des relaxants dont de récentes études ont prouvé leur nocivité sur le long terme (à partir de trois semaines de traitement, elles doublent les risques de démence et de mortalité). Si vous en prenez, allez voir votre médecin traitant pour qu'il baisse la posologie **lentement** car il ne faut jamais arrêter brutalement : il y a des risques d'épilepsie ou même de décès. Accompagnez cette transition en prenant des plantes (valériane, passiflore, camomille) ou faites-vous prescrire de la mélatonine. Et n'oubliez pas, peu importe le nombre de fois où vous vous réveillez, si vous vous levez en forme, tout va bien.

VOTRE ENFANT NE DORT PAS, IL EST HYPERACTIF, TURBULENT

Nos petits sont des éponges, ils absorbent toutes nos émotions et nous les restituent à leur manière. Votre enfant (même adopté) est le miroir de vos blessures. Sans le savoir, il vous fait passer par le biais de son attitude deux messages possibles :

- Vous êtes très fatigué et il est inquiet pour vous. Il essaie, à sa manière, de vous donner un peu de son énergie. D'où son hyperactivité. Plus vous lui direz que vous êtes fatigué et plus son attitude compensatoire va

augmenter. En faisant des recouvrements d'âme, vous allez retrouver votre pleine énergie, et il va se calmer.

Racontez cette histoire à votre enfant (si vous êtes le père, changez « maman » par « papa ») : « Il était une fois un petit enfant qui était très gentil, il aimait beaucoup sa maman et sa maman l'aimait beaucoup aussi. La maman était très fatiguée et l'enfant était inquiet pour elle. Ça l'empêchait de dormir. Mais l'enfant pouvait être rassuré parce que la maman faisait tout ce qu'il fallait pour aller mieux. Elle suivait un traitement et prenait des médicaments. Il lui fallait juste un peu de temps pour reprendre de l'énergie et tout allait rentrer dans l'ordre. Alors l'enfant, totalement rassuré, comprit qu'il pouvait dormir calmement, sereinement et profondément, parce que tout allait bien pour la maman... et pour l'enfant. Cette histoire, c'est la nôtre. Tu n'as plus besoin de t'inquiéter parce que je m'occupe de moi. Je prends soin de moi parce que ce n'est pas ton rôle de t'occuper de moi. Ton rôle est de te sentir bien. »

- Vous êtes vous-même hyperactif et vous ne faites pas ce qu'il faut pour vous (prendre soin de vous, arrêter de courir) comme lui ne fait pas ce qu'il faut pour lui (dormir). Comprenez qu'il existe en vous une peur (de manquer d'argent, de non-reconnaissance, d'amour) et cherchez avant vous qui a vécu la même chose pour réaliser les protocoles avec eux.

Racontez cette histoire à votre enfant (si vous êtes le père, changez « maman » par « papa ») : « Il était une fois un petit enfant qui était très gentil, il aimait beaucoup sa maman et sa maman l'aimait beaucoup aussi. La maman et l'enfant se ressemblaient beaucoup, ils avaient la même façon de faire les choses, très vite, tout le temps. Ils ne s'arrêtaient jamais pour se reposer parce qu'ils avaient peur de mal faire, peur de manquer et peur qu'on les gronde. Mais le moment était venu d'aller vers la sérénité. Alors la maman prit une décision et elle dit : “Je vais arrêter de courir et me reposer

calmement, sereinement, profondément, parce que tout va bien et que je t'aime." Cette histoire, c'est la nôtre. Si tu as des peurs en toi, ce ne sont pas tes peurs. Ce sont les miennes que tu ressens et j'en ai hérité de (préciser qui) parce qu'il/elle a vécu ça (préciser). Ces peurs ne t'appartiennent pas, tu peux dormir tranquille. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Le témoignage de Tiffen est un message d'espoir. « Les protocoles de recouvrement d'âme m'ont permis de me guérir d'une dépendance de dix-huit ans aux antidépresseurs et anxiolytiques. Mon médecin m'a accompagnée en diminuant ma posologie petit à petit, car il sentait ma détermination à vouloir m'en libérer. Il a surtout vu que j'étais de plus en plus forte et que j'en étais capable même si je n'ai pas osé lui expliquer ce que j'avais fait. Cela a été long et difficile parce que mon corps était dépendant et que la moindre diminution s'accompagnait de cauchemars. Mais j'ai tenu bon et ça en valait la peine, ne serait-ce que sur le plan de la mémoire. Aujourd'hui, je ne prends plus rien, j'applique les protocoles régulièrement, je parle à mon corps pour rassurer mon mental et tout va bien. »

Améliorer mon sommeil

Protocoles 13 et 19 : Contacter l'âme du lieu et nettoyer l'endroit
Protocoles 14, 15 ou 16 : S'enraciner, se purifier
Protocole 18 : Retrouver la joie
Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve
Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie
Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

★ AVOIR UN (AUTRE) ENFANT

Avoir un enfant est une magnifique aventure, cela nous projette vers l'avenir, ça révèle notre maternité, notre paternité et représente le sésame pour devenir pleinement adulte. Nous sommes officiellement responsables de quelqu'un d'autre. Combien de personnes n'ont pas d'enfant et se désespèrent de l'absence de considération de leur entourage ? Au-delà de l'épreuve, ce blocage procure un énorme sentiment d'impuissance, de tristesse et de culpabilité. C'est d'autant plus exaspérant lorsqu'on n'a aucun problème physique, psychologique ou physiologique. Prenez en considération que l'infertilité a toujours un lien avec un héritage émotionnel de la famille ou une injonction parentale du type : « Avoir un enfant, c'est dur. »

C'est le cas d'Elsa qui souffre d'**endométri**ose et n'a pas d'enfant. Avec son mari, ils ont suivi le parcours classique, médical, thérapies et FIV mais rien n'y fait. Connaissant mon travail sur le plan transgénérationnel, Elsa me demande si cela pourrait être lié au fait que sa mère a dû élever seule ses trois enfants. Elle ajoute que sa mère a perdu ses parents, qu'elle n'a pas d'autre famille et que son divorce l'a plongée dans le marasme. « Je l'ai entendue mille fois dire que les enfants c'est galère, l'enfer, qu'elle n'en peut plus, que nous sommes des boulets, un poids dans sa vie. » Elsa aime sa mère, elle

l'admire, mais elle a beaucoup de rancœur envers elle et une larme coule sur sa joue, mélange de tristesse et de colère.

Que ce soit pour avoir un premier enfant, un deuxième ou en adopter un, les mécanismes sont les mêmes.

Étape 1 – Changez d'énergie et créez. Cela fait un moment que vous essayez d'avoir un enfant et vous avez le sentiment que c'est le parcours du combattant. Vous avez pris des hormones, du poids, même l'acte sexuel relève de la contrainte (c'est ce soir). Il est essentiel de vous reconnecter à l'espoir. Sortez des angoisses en faisant revenir la joie (**protocole 18**) tous les jours. Cela va vous placer dans une autre énergie. Pour éloigner vos pensées négatives, purifiez vos cellules énergétiquement (**protocoles 15** ou **16**) une fois par semaine minimum et nettoyez votre lieu de vie de toutes vos frustrations. Pour cela, il suffit d'entrer en contact avec l'âme de votre habitat (**protocole 13**) et de solliciter son aide : « Merci, cher gardien des lieux, de m'aider à nettoyer mon chez-moi de nos énergies douloureuses en m'assistant lors de ce nettoyage énergétique du lieu (**protocole 19**). » Faites ce protocole une fois par semaine dans chaque pièce, la chambre particulièrement et n'oubliez pas de remercier le gardien des lieux.

Puis, commencez ou poursuivez une activité où votre créativité est à l'honneur (peinture, dessin, plantation, travaux manuels, poterie, écriture...) car c'est la même énergie que celle de la procréation.

Étape 2 – Faites de votre corps un allié. En vous refusant ce bébé, votre corps vous indique que vous êtes pollué par des mémoires (les vôtres ou celles de votre famille). Comme 99,99 % de vos atomes sont constitués d'énergie et d'informations, donnez-leur une information claire avec énergie. Parlez à votre corps (**protocole 3**) en disant : « Mon corps, j'ai compris que mon infertilité est en lien avec des blessures personnelles ou héritées de ma famille. Tu peux enlever ces blocages parce que je vais me libérer de ces épreuves en faisant les protocoles. » Tenez votre promesse et poursuivez.

Étape 3 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 4 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème d'infertilité. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- N'ont pas eu d'enfant, ceux qui ont souffert de ne pouvoir élever leur enfant, qui ont abandonné un enfant, ceux qui ont perdu un enfant ou ont fait une fausse couche ou une IVG, ceux qui ont eu très peur de perdre un enfant. Soyez attentif au rang de cet enfant disparu, cela donne parfois des indices (le 2^e enfant de votre oncle est décédé et vous n'arrivez pas à avoir de 2^e enfant).
- Auraient préféré ne pas avoir d'enfant ou ont souffert d'être seuls pour les élever (suite à un divorce, beaucoup de travail, un décès, la guerre) et ont généré un blocage en vous, en pensant ou en disant : « Avoir un enfant empêche de s'épanouir », ceux qui ont eu un enfant gravement

malade ou handicapé et ont pu transmettre « Avoir un enfant, c'est douloureux », celles qui ont fait une fausse couche, une interruption de grossesse, ont perdu un enfant et ont pu transmettre « Avoir un enfant, c'est difficile ».

- Interrompaient les grossesses des autres (les faiseuses d'ange, comme on les appelait autrefois), ceux qui se sont sentis coupables de n'avoir pas pu sauver un enfant, ceux dont l'inattention a provoqué la mort d'un enfant ou qui se croient responsables de la mort d'un enfant.
- Ceux à qui on a volé l'enfance (inceste, violence, autorité, travail forcé), qui ont été abandonnés, chargés de famille alors qu'ils n'étaient que des enfants, ceux dont les mères étaient dépressives, qui sont mortes en accouchant, ou ceux qui étaient prêtres ou religieuses et ont fait vœu de chasteté.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait de ne pas avoir cet enfant. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Ces blessures familiales ou ces injonctions parentales ne vous appartiennent pas et vous allez vous en libérer comme indiqué plus loin.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste au-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si comme Elsa, une figure parentale vous a dit et répété des mots dévalorisants sur le fait d'avoir un enfant, l'accouchement, la grossesse, ou sur le fait d'élever seule un enfant, vous avez pu le vivre comme une injonction parentale. Comprenez que son attitude était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me faire un tableau noir concernant le fait d'élever des enfants, que c'était dur, ou que tu avais été obligée de te marier. Ce n'est pas ma manière de concevoir la vie. Je vais avoir un enfant, ce sera formidable parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement

les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Elsa souffre d'**endométri**ose, mais également de métrorragies (règles interminables) qu'aucun traitement n'améliore. Elle fait un recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec son père, puis avec sa mère durant lequel elle précise qu'elle ne veut plus porter la croyance limitante selon laquelle « un enfant empêche d'être heureux, que c'est l'enfer parce qu'on n'est plus libre ». Elle me confie avoir beaucoup pleuré. « Je lui en veux beaucoup parce que c'est sans doute à cause de ses mots affreux que je n'ai toujours pas d'enfants. Quand j'ai eu fini, je me suis sentie apaisée et j'ai beaucoup dormi. Puis, tous les jours, j'ai “parlé à mon corps” (**protocole 3**) en lui disant qu'il pouvait enlever les douleurs et l'endométriose parce que je faisais ce qu'il fallait pour ne plus porter les fardeaux émotionnels de ma famille. Je l'ai répété comme un mantra, matin et soir. Depuis trois semaines je n'ai plus de douleurs. » Le mois suivant, Elsa a fait le protocole en lien avec les héritages transgénérationnel (**protocole 7**) avec sa grand-mère qui avait souffert d'un fibrome et de règles hémorragiques. « J'ai clairement et immédiatement vu la différence. Mes cycles se régularisent. Je revis », m'écrit-elle.

Étape 5 – Évacuez vos blocages. Si vous avez fait une ou plusieurs **fausses couches**, IVG ou pertes d'enfant, soyez sûre qu'il y en a eu d'autres avant vous et que cette infertilité vous donne l'occasion de réparer la lignée. Celles qui ont vécu cela ont pu associer inconsciemment les mots « naissance » et « douleur, tristesse, désespoir ». Pour ne plus porter ce fardeau émotionnel, lors d'un **protocole 6+** avec votre mère, ajoutez au point E : « À la perte de ce bébé, tu as associé les mots “naissance” et “douleur”. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. » Dites cette même phrase au point C lors des **protocoles 7** avec vos grands-mères, arrière-grands-mères, tantes. Si vous n'avez pas confirmation de l'information de cet événement, mais que vous soupçonnez que c'est le cas, construisez la phrase au conditionnel : « Si tu as perdu un bébé... » et menez l'enquête en

normalisant votre propos : « Perdre un enfant, ça arrivait fréquemment à une époque. Moi j'ai fait plusieurs fausses couches, et dans la famille... ? » Puis poursuivez avec les bébés décédés. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Pour ce **protocole 7+**, invitez en pensée toutes ces âmes en disant au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi la première, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de rejet ou d'absence de procréation. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à avoir un enfant et trouver ma place de parent. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

Le cas de Pascaline est très éclairant. Elle me contacte pour que je l'ajoute à un atelier déjà complet. Avec son mari, ils souhaitent avoir un enfant et tous leurs essais sont infructueux. L'atelier a lieu la veille de sa FIV. Compte tenu des circonstances, j'accepte de l'adjoindre au groupe et lui demande de me tenir au courant. Les mois passent et je n'ai pas de nouvelles. Huit mois plus tard, elle m'écrit : « Après l'atelier, j'ai poursuivi les protocoles avec ma lignée pendant près de trois mois, j'en ai refait certains, mais rien n'est arrivé. Je me suis un peu découragée. Puis trois mois plus tard, mon mari qui trouvait que j'avais plus la pêche a décidé de faire les recouvrements d'âme avec sa famille et un autre de libération (**protocole 7**) avec ses grands-mères. Le soir même je suis tombée enceinte ! Notre fils arrivera au mois d'octobre. Je vous avais promis de vous en informer. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Connectez-vous à la nature. Elle montre que la vie se renouvelle sans cesse. Rien n'est immuable. Au printemps, la sève fait pousser les feuilles et notre environnement change en se densifiant. L'été, les fleurs et les fruits s'épanouissent et les goûts s'exacerbent. L'automne, les couleurs évoluent et invitent à la sérénité. L'hiver, chaque plante paraît au repos mais les bourgeons floraux sont déjà là. La vie est un cycle sans fin et vous faites partie de ce cycle qui ne fait que commencer.

Avoir un (autre) enfant

Protocoles 18, 15 ou 16 : Faire revenir la joie et purifier nos cellules

Protocoles 13 et 19 : Contacter l'âme du lieu et nettoyer le lieu

Protocole 3 : Parler à mon corps

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

-
1. L'aromathérapie utilise des extraits de plantes des huiles essentielles ou des composés aromatiques à des fins médicales. L'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) est une technique qui permet de traiter un vécu traumatique en l'associant à des mouvements oculaires.
 2. Pour plus de détails, lire *Apprendre à dormir, une approche scientifique sans somnifère*, sous la direction de Patrick Lemoine, Humenscience, 2020.

10.

Mon moral

Nous avons un toit, un travail, de l'argent pour vivre, le couple fonctionne avec ses hauts et ses bas, la famille et la santé aussi... Tout est normal et pourtant un certain mal-être persiste. Nous avons le sentiment d'être prisonnier de nos pensées et de ne pas cheminer sereinement. Malgré le fait qu'il soit difficile de se plaindre d'un fait grave, le présent n'est pas satisfaisant.

D'ailleurs, en y regardant de plus près, nous nous nous sentons agressé au quotidien, sur les réseaux, en voiture, dans la rue. Nous prenons la moindre réflexion pour une attaque. Nous considérons un conseil comme une critique. Une information devient... un fait désastreux de plus sur notre société. Les grains de sable s'accumulent et l'espoir d'un futur vécu dans la joie et la sérénité tarde à venir. Comme cet état d'âme ne repose sur aucun nouvel événement douloureux, le moral flanche. Nous culpabilisons. Pourquoi suis-je ainsi ? Nous avons l'impression de n'être pas faits pour cette planète.

La raison de ce mal-être se cache dans notre passé, à cause de nos épreuves dont on a gardé un goût amer mais également suite aux fardeaux émotionnels de notre famille dont on a hérité et qui pèsent sur notre quotidien. Le moral nous donne envie d'avancer, il est le moteur de notre reconstruction, mais comment faire si la motivation n'est plus là ?

Ce thème, plus que les autres, demande d'agir avec patience et de noter sur un cahier chaque évolution de vos états d'âme. Et cela, pour éviter de considérer que « rien ne bouge ». En vous relisant, vous prendrez alors conscience que la situation se transforme petit à petit et vous éviterez le découragement. Je vous propose de vous nourrir de ces changements qui, pas à pas, transformeront votre vie pleinement et durablement.

★ DÉCULPABILISER, M'AIMER COMME JE SUIS

Nous avons compris que le passé pèse sur notre vie et qu'en nous libérant de nos épreuves, la situation s'améliore. Mais comment faire lorsqu'on est englué par le sentiment que « Ça n'en vaut pas la peine » ou que « Ça ne va pas marcher » ? Autrement dit : « Je n'en vaud pas la peine » et « Je ne vais pas y arriver ». Si ce sont vos pensées, alors un très fort sentiment de culpabilité existe en vous – justifié ou pas – et vous ne vous aimez pas (assez). Vous consacrez votre temps aux tâches quotidiennes et vous oubliez de vous faire plaisir, vous absorbez la douleur des autres, vous êtes constamment dérangé quand vous travaillez sur vous, vous avez des complexes, vous vous sentez invisible et vous n'avez pas confiance en vous... et vous culpabilisez de plus belle. Vous pensez ainsi parce que vous avez commis des erreurs, vous croyez en avoir commises, et surtout parce qu'on vous a dit que tout était de votre faute quand vous étiez petit. Depuis, vous n'arrivez pas à vous dépêtrer de ce sentiment d'infériorité ni de cette obligation d'être redevable aux autres.

C'est le cas de Cyril qui avait 4 ans quand on lui a reproché d'avoir *détourné l'attention de son père* qui conduisait. Un grave accident a suivi durant lequel il a eu un traumatisme crânien et son père a perdu la motricité de sa main droite. Sa mère l'a violemment accusé d'être turbulent et d'avoir failli tuer son père. « Je me suis toujours senti coupable, je n'ai pas confiance

en moi et je vis encore avec les séquelles de ce traumatisme crânien. Je suis incapable de faire ce que j'aime, je me sens nul. On m'a toujours dit que j'étais trop agité et que même bébé, je tombais de la table à langer. Plus tard, lorsque je demandais à ma mère si elle avait besoin d'aide, elle hurlait que j'arrête de faire l'intéressant. J'ai tout le temps peur qu'on me juge. Je suis complexé, comme l'était ma mère. Je ne comprends pas pourquoi malgré dix ans de travail sur moi, je suis toujours dans l'autosabotage. Je m'interdis d'être heureux. »

Essayez de voir les choses autrement. Et si ce n'était pas votre faute ? On vous a désigné coupable... pour ne pas en porter la responsabilité. Mais l'erreur a été commise par l'adulte à cause de son inattention. Si le père avait été concentré sur sa conduite, malgré la crise du petit, l'accident n'aurait pas eu lieu. Si la mère avait maintenu son bébé, il ne serait pas tombé de la table à langer. Un enfant crie, bouge, est agité – quel que soit son âge – parce qu'il sent la nervosité de ses proches. Il agit en miroir de l'adulte. Il n'a donc rien à se reprocher. Le parent a défaussé sa responsabilité sur l'enfant... parce qu'on l'a lui aussi rendu coupable quand il était plus jeune. C'est un héritage émotionnel sans fin. Rassurez-vous, vous allez vous réparer ainsi que votre lignée.

Étape 1 – Vous et vous-même. Pour éloigner les pensées qui vous empêchent de prendre soin de vous, faites revenir la joie (**protocole 18**) tous les jours. Ainsi vous modifierez l'énergie qui vous entoure. Si vous êtes sans arrêt dérangé, faites la **bulle de lumière** (à la suite du **protocole 16**) juste avant de réaliser les suivants. Prenez conscience que si vous absorbez la douleur de votre entourage, que vous faites passer tout le monde avant vous, cela signifie que vous avez perdu beaucoup d'énergie et que plusieurs personnes vous en ont pris, il y a longtemps, et que des recouvrements d'âme sont nécessaires.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus

grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « **fardeaux émotionnels de votre famille** » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de culpabilité. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Ont culpabilisé durant leur enfance ou se sont crus indignes d'être aimés (puisque'un proche est mort, s'est suicidé, a souffert, est parti, l'a abandonné). Vous n'avez pas besoin de savoir ce que cette personne a vécu pour vous soulager. Il suffira de parler de « ta culpabilité » quand vous ferez les protocoles qui suivent.
- Ont commis une erreur ou se sont crus responsables d'un drame, ceux qui ont appris le décès d'un proche alors qu'ils étaient loin, qui n'ont pu aider un proche qui allait mal, était dépressif, ceux qui ont fait du mal volontairement et qui l'ont regretté, ceux qui ont été conçus avant le mariage, qui n'étaient pas désirés, qui se sont sentis coupables d'exister, ceux qui ont appris brutalement qu'un parent n'était pas leur parent

biologique, ceux qui ont survécu à un drame (alors que d'autres sont morts).

- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait de vous sentir coupable, d'être complexé, de manquer de confiance, de ne pas vous donner du temps. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin prendre votre place.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste au-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si comme Cyril, une figure parentale vous a dit et répété que c'était de votre faute, que vous n'y arriverez jamais, cela explique votre culpabilité et votre incapacité à faire quelque chose pour vous à l'âge adulte. Comprenez que son attitude était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous

concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me culpabiliser, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais m'épanouir parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...) récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

Dans cette liste, n'oubliez pas vos proches ou amis qui vous sollicitent sans jamais rien donner, car eux aussi vous prennent de l'énergie.

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Cyril a réalisé un recouvrement d'âme avec sa mère (**protocole 6+**) et lui a reproché de l'avoir sans arrêt critiqué et accablé pour cacher ses complexes, ses défaillances et culpabilités. Il a poursuivi en disant au point E : « Maman, quand ton père est parti avec une autre femme, tu as cru que c'était de ta faute parce que tu étais turbulente. Il est possible que ta mère te l'ait fait croire. Tu t'es sentie abandonnée et coupable parce que les enfants se sentent responsables quand ils ne comprennent pas une situation. À cause de cette culpabilité de l'enfance, tu n'as cessé de commettre des erreurs par la suite en

me faisant tomber de la table à langer ou en m'accusant lors de l'accident de papa. C'était la faute de votre négligence, presque de la maltraitance. Quand tu as accouché de ma sœur, tu m'as laissé seul pendant des heures et je me suis senti abandonné et coupable puisqu'on ne venait pas me chercher. Alors, même si je comprends aujourd'hui pourquoi tu as agi ainsi, je ne veux plus porter ces épreuves ni cette culpabilité ni cet abandon, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Cyril a fait un **protocole 6+** avec son père en précisant au point E : « Papa, tu n'as pas pris tes responsabilités lors de tes erreurs et tu m'accusais systématiquement. C'est terriblement injuste. Je sais que tu as vécu de l'injustice quand ton père est mort alors que tu avais 10 ans, cette épreuve n'est pas la mienne, cette injustice non plus. Je m'en libère autant que je t'en libère. » Il a poursuivi avec sa grand-mère maternelle. Au cours du **protocole 7**, il a dit au point C : « Grand-mère, quand ta seconde fille est décédée, tu t'es sentie coupable. Plus tard, tu t'es occupée de ton mari paralysé, ce que tu vivais comme de l'injustice. De mon côté, je m'occupe des autres et je m'oublie, ce qui est injuste. Cette épreuve n'est pas la mienne, cette blessure d'injustice non plus, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 4 – Évacuez vos blocages. Si un événement précis vous bloque, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que cette personne vous dise, par exemple : « Ce n'est pas de ta faute, mais la mienne, tu n'y étais pour rien. À cause de mes peurs ou de ma colère, il s'est passé [...] et je t'ai accusé. Mais tu ne faisais rien de mal. Je ne devais pas te gronder. Je suis désolé que tu aies cette culpabilité, je m'en excuse. Si j'ai agi ainsi avec toi, c'est parce que je n'allais pas bien. Je t'ai fait vivre ma propre souffrance sur laquelle je n'ai jamais travaillé, alors que toi, tu cherches à avancer. Ce n'était pas contre toi, je suis désolé et je te demande pardon. Si j'avais su que ça te ferait tant de mal, je ne l'aurais pas fait parce que je t'aime mais je ne sais pas le montrer. »

Parfois, la culpabilité s'installe **après une maltraitance** (coups, insultes, agression sexuelle) parce que l'on se reproche de s'être laissé faire. Comprenez que vous étiez en état de sidération car vous n'avez pas vu l'événement arriver et que vous ne pouviez pas réagir. Modifier en pensée l'événement par une scène différente est difficile à cause du traumatisme. Alors faites intervenir « grand vous » avec vos ressources aujourd'hui, votre expérience, vos mots et la violence dont vous seriez capable pour empêcher cela. Songez à l'événement et placez-le dans une toute petite télévision de 10 cm sur 10, pour que ce soit moins dur à revivre. Juste avant d'atteindre le moment douloureux, imaginez que cette personne fasse 5 cm de haut, donnez libre cours à votre imagination, enfermez-le dans une boîte, mettez-le sous cloche au fond de la mer, cassez l'écran de télé pour tout effacer. Tout est possible. Puis prenez « petit vous » par la main et dites-lui : « À l'époque, tu ne pouvais pas réagir et il le savait. Tu n'as rien à te reprocher. Je suis près de toi, je t'aimerai toujours, quoi qu'il arrive, quoi que tu fasses. Je suis fier de toi parce que tu as survécu à ce drame et je sais que tu peux venir à bout de toutes les situations. Tu es venu au monde pour apprendre de tes erreurs et de tes épreuves et il faut te pardonner d'avoir culpabilisé. Tu es digne d'être aimé et tu as droit au bonheur. Plus tu seras heureux, plus tu pourras inspirer la joie autour de toi. Je serai toujours là pour toi, sans te juger, tu n'as plus besoin du regard des autres pour avancer. Tu ne m'as jamais déçu et je prendrai toujours soin de toi. Je t'accepte tel que tu es. Je t'aime inconditionnellement et pour toujours. »

Il arrive aussi que l'on se sente coupable de ne pas avoir dévoilé un événement grave vécu par soi-même ou un autre. Or, **un secret rongé**, empêche d'être serein et tant qu'il n'est pas mis au jour, il peut se reproduire de génération en génération. C'est le cas de Florence qui vit un dilemme. « J'ai couché avec le mari de ma sœur aînée il y a huit ans. Leur couple battait de l'aile et le mien aussi. C'était un acte désespéré pour nous consoler de notre détresse sentimentale. Ils sont aujourd'hui séparés et je sais combien

il est important de dire un secret pour en libérer la lignée. J'ai deux filles et je souhaiterais leur éviter ça. Mais j'ai peur que cela mette de l'huile sur le feu entre ma sœur et moi. Je pourrais en parler à mon mari, mais est-il nécessaire que tout le monde soit au courant ? J'ai peur qu'ils me jugent. »

Souvent, les secrets restent profondément enfouis par peur de rompre un équilibre. On croit protéger nos proches et on garde le silence pour éviter la honte ou ne pas avouer que nous avons failli ou menti. La peur de décevoir, la manière de l'annoncer, une promesse de se taire... Comment agir au mieux ? Une fois que l'on a compris qu'un secret a toutes les chances d'avoir un impact sur notre descendance, on réalise que la priorité est de le mettre au jour. Mais la question du timing est importante.

- **S'il n'est pas opportun de tout dévoiler** car la situation peut dégénérer : Un jour où vous êtes seul, allumez une bougie et convoquez votre guide (**protocole 10**). Puis dites : « Mon guide, je vais avouer des faits d'âme à âme, merci de m'aider à transmettre mon message. » Puis, convoquez à haute voix les membres de votre famille, un par un, en les imaginant face à vous (à l'aide de photos si besoin). Dites : « Merci mon guide d'inviter... (citez leurs prénoms) en face de moi. » Expliquez-leur ce que vous avez fait, votre culpabilité, mais aussi la raison pour laquelle vous l'avez fait. Ajoutez : « Je vous confie la vérité, d'âme à âme parce que pour l'instant, je ne peux pas faire plus, mais un jour viendra où ce sera possible. J'ai peut-être rejoué des faits anciens qui se sont déjà déroulés dans la famille. Quoi qu'il en soit, je ne veux pas que ça impacte votre vie, alors j'en fais part à votre âme. Quand vous serez prêt à m'entendre, vous viendrez à moi me poser des questions sur mes erreurs passées et je saurai que c'est le moment de tout dire, les yeux dans les yeux. » N'hésitez pas à chercher qui avant vous aurait pu vivre un fait de ce genre car c'est probablement une réplique. Faites alors un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) avec cette personne de votre famille en disant : « Tu as fait cela, peu importe les raisons, c'est resté un secret

parce que tu en avais honte, tu te sentais coupable. Cette épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

- **Si c'est le moment de tout dévoiler** parce que la personne est décédée ou qu'il y a plus à perdre si ça se reproduit auprès de vos enfants que de vivre la honte, il suffit de dire les choses avec le cœur : « Dans la vie, après avoir vécu des moments difficiles, nous faisons des erreurs. J'ai quelque chose à te raconter à ce sujet. » En reliant ce fait honteux à de la souffrance, on indique à nos proches que l'on a le droit de se tromper. S'ils sentent que vous êtes dans le jugement, ils vont penser que vous pouvez les critiquer et ils garderont leurs propres secrets. Si vous ne parvenez pas à raconter le secret parce que le traumatisme est trop présent, écrivez une lettre et laissez-la à disposition à un endroit en précisant que ceux qui veulent savoir peuvent la lire, mais qu'il est trop tôt pour les questions. Un jour viendra où ce sera possible. Ainsi, vous éviterez que le traumatisme se rejoue sur votre descendance.

Le magnifique témoignage de Lyndia montre jusqu'où peut se loger la culpabilité. « Concernant cette culpabilité sur laquelle je travaille depuis si longtemps, je lis vos protocoles de recouvrement d'âme et je sais que j'ai perdu beaucoup d'énergie au fil du temps. J'ai décidé d'aller à l'origine de tout et j'ai pensé à mon frère jumeau qui est décédé avant de naître. Je lis le **protocole 9** de consolation et je me suis revue dans le liquide amniotique dire à mon frère : « Allez, on y va. Elle nous attend (ma sœur aînée). » Il me répondait : « Je ne peux pas, c'est trop dur. » Je me vois le taquiner, je me sens tellement invincible que je ne comprends pas sa réticence. Je suis sûre qu'il va me suivre alors j'enclenche le mouvement de vie. Et là, il ne me suit pas. Je m'affole en le voyant partir et comprends qu'il me disait au revoir et que je suis seule. Ma première culpabilité dans cette vie a pris naissance. J'ai commencé le protocole. La « petite moi » était sauvage, emplie de peur. La « grande moi » a mis du temps à l'appivoiser. Mains dans la main, nous sommes allées voir mon frère qui s'est montré sous une forme adulte. La

petite a pleuré, a parlé de son incompréhension, s'est excusée, a exprimé son manque et son impossibilité de se pardonner car elle lui avait fait du mal en ne le comprenant pas. La grande a dû respirer car les larmes de la petite avec son puits de souffrance ouvert s'exprimaient. La grande lui a expliqué qu'elle n'avait rien fait de mal, qu'il était là pour l'accompagner jusqu'à cet endroit et pas après. Elle a pris l'exemple d'une colonie de vacances où les parents sont là pour faire la transition et qu'ils partent ensuite pour mieux se retrouver. Cet espace de vacances étant la durée de sa vie. La petite s'est calmée, puis mon frère l'a serrée dans ses bras. Nous sommes parties en lui envoyant des baisers. La petite s'est blottie contre moi et mon corps s'est ouvert. Je me sens entière, satisfaite, tranquille. Quand je pense à mon frère, je souris. Les larmes ont laissé place à la joie. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

L'absence d'estime de soi et la culpabilité génèrent des blocages sérieux pour trouver votre place. Malgré la volonté d'y arriver, vous appuyez sur la pédale de frein et vous vous en voulez ainsi qu'à vos parents de vous avoir fait vivre de telles épreuves. N'oubliez pas qu'ils ont aussi une blessure de culpabilité et que votre âme les a *choisis* pour leurs erreurs et leurs défaillances parce que vous avez en vous le potentiel de vous en libérer. Vous n'êtes plus une victime. Souriez parce que vous avez beaucoup de force en

vous et l'avenir va s'éclairer en même temps que votre confiance en soi va revenir.

Déculpabiliser, m'aimer comme je suis

Protocoles 18 et 16 : Faites revenir la joie et protégez-vous avec la bulle de lumière

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ ME LIBÉRER DE LA COLÈRE, DE L'IMPUISSANCE, CESSER DE VIVRE DES CONFLITS

Il suffit d'un rien pour que vous preniez la mouche. Vous vous emportez au point d'être le premier surpris par cette colère en vous. Vous dégainez les pensées haineuses et les phrases assassines, et le plus exaspérant est que vous ne cessez de vivre des conflits, agressé en permanence par la famille, les amis, les collègues, les clients. Bref, le monde a l'air de se liguier contre vous et vous vous sentez impuissant.

C'est le cas de Muriel qui est révoltée. Son compagnon ne la respecte pas, son travail ne lui plaît plus car elle ne cesse d'être critiquée. Elle est vendeuse pour une enseigne de vêtements et même les clientes sont agressives envers elle. Lorsque je lui demande comment cela se passait en famille, elle précise que son père l'humiliait dès qu'il en avait l'occasion et qu'il continue aujourd'hui. Sa mère la tapait avec une ceinture, la nuit elle était hystérique et Muriel devait la consoler. « Et moi, je m'énerve pour un rien, j'ai le sentiment que la petite fille en moi attend toujours la gentille maman et que

ça n'arrivera jamais. La violence me tétanise et je ne réagis pas », ajoute la jeune femme.

Les interdits, les diktats de la société, les reproches vous font partir au quart de tour et vous ne comprenez pas pourquoi, d'autant que de fil en aiguille vous constatez que vos amis vous critiquent et ne vous considèrent pas assez.

Nous aidons les autres, nous leur donnons beaucoup de temps, des conseils et de l'amour... et nous espérons la même attention en retour. Souvent, cette attention ne vient pas et la colère s'impose, la frustration, puis la tristesse. « Il n'y a que moi qui suis attentif aux autres ! » Nous comptons sur eux pour aller bien et nous attendons beaucoup (trop) de notre entourage. Ce que l'on espère de la famille, du couple ou des amis est à la hauteur de... ce que l'on ne se donne pas soi-même. Car c'est en se donnant de l'attention... que l'on en demandera moins aux autres. Se donner de l'attention, qu'est-ce que ça signifie ? Exprimons nos besoins et nos ressentis car personne ne peut les deviner. N'essayons pas de changer les autres et prenons conscience que si l'entourage ou la société nous procure de la colère, c'est que cette colère était déjà en nous AVANT ces événements. C'est une vieille blessure.

Ce que vous reprochez aux autres est en lien avec votre état intérieur. Il y a tant de colère en vous qu'elle vous est resservie en miroir au quotidien. Votre mission va consister à ouvrir les yeux :

- Sur une colère non exprimée en vous.
- Sur d'anciennes épreuves violentes ressenties avec injustice et qui vous ont blessé.
- Certains membres de votre famille ont vécu de la violence avant que vous naissiez.

Comprendre que vous pouvez vous libérer d'un fardeau émotionnel qui ne vous appartient pas va vous permettre d'interrompre ce cycle sans fin. En

réalité, la colère est présente en vous... autant que la douceur. Vous êtes probablement hypersensible et l'autorité subie pendant l'enfance s'est traduite en impuissance. Depuis, vous vous êtes coupé de vos émotions, on appelle cela de la sidération.

Étape 1 – Soulagez-vous. Pour commencer, il est nécessaire d'exprimer votre colère. Allez seul dans la nature. Hurlez votre haine, votre détresse, sans témoins. Ça va vous apaiser. Puis profitez-en pour faire une mise au neutre (**protocole 14**) pour vous stabiliser. Regardez les arbres. Ils prennent leur temps, poussent lentement, ils semblent impuissants et pourtant ils ont survécu aux dinosaures. Imprégnez-vous de leur force tranquille. Une fois revenu chez vous, profitez-en pour nettoyer vos pensées en faisant le **protocole 15** ou **16**.

Le lieu où vous vivez est également pollué par vos colères et frustrations, ce que les parapsychologues appellent la *mémoire des murs*. Pour *changer d'air*, faites appel à un précieux allié, *l'âme des lieux* (**protocole 13**), cette force invisible présente dans chaque habitat et qu'en Orient, on symbolise sous la forme d'un autel. Ensuite, dites : « Cher gardien des lieux, je vais nettoyer énergétiquement cet espace, merci d'être à mes côtés pour que ce soit plus efficace. » Poursuivez avec le nettoyage (**protocole 19**) dans chaque pièce. Faites-le une fois par semaine au début, puis une fois par mois.

Étape 2 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, surtout si vous avez vécu de la violence récemment. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 3 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent dans votre famille permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les membres de votre famille qui ont vécu la même épreuve que vous en vous fiant aux « [fardeaux émotionnels de votre famille](#) » ou ceux qui ont la même blessure que vous. Pour vous aider, voici quelques événements qui peuvent également peser sur votre problème de colère ou d'impuissance. Si un de ces exemples vous est arrivé, soyez certain qu'une personne de votre famille a subi la même chose avant vous. Trouvez parmi vos parents, grands-parents, oncles et tantes ceux qui :

- Se sont sentis impuissants : car ils ont vécu un drame sans pouvoir réagir (violence, viol, harcèlement, décès, suicide, meurtre), ont subi la détresse d'un parent (handicap, tentative de suicide, dépression, folie, maladie, pleurs), ceux qui n'ont pu dénoncer un délit ou qui ont été contraints (mariage forcé, reprise de l'entreprise familiale, faillite, maison impossible à vendre, emprisonnement), ceux à qui on a annoncé quelque chose d'atroce, que ce soit vrai ou faux : ta mère est morte ou elle ne t'aime pas, ton père n'est pas ton père ou il ne s'est jamais occupé de toi..., ceux qui ont vécu un procès injuste, des conflits familiaux (vol, dettes, privation d'héritage) ou qui ont été accusés à tort.
- Ont reçu de la violence à la place de l'amour suite à une disparition, un abandon, une absence prolongée, une trahison (tromperies, mensonges, promesses non tenues), ceux qui n'ont pu exprimer leur colère, qui ont vécu de lourdes épreuves à répétition (maladies, deuils, perversion, manipulation, violences) et ont ainsi perdu beaucoup d'énergie et vous en ont fait perdre en retour.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez cette colère, ces interdits, cette absence de considération, ces obligations, le fait d'être malmené, de

subir de l'agressivité. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Si des membres de votre famille correspondent à plusieurs de ces cas, grâce aux protocoles qui suivent vous allez vous libérer de leurs épreuves et enfin recevoir le fruit de vos efforts.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste ci-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).

Si vous vous sentez trop fragile pour faire un protocole avec **une personne qui vous a violenté**, faites seulement le recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**) car il ne met pas en scène celui qui vous a agressé. Vous êtes seul avec vous-même. Laissez infuser cette énergie en vous, puis refaites-le deux à trois mois plus tard. Ne vous brusquez pas. À un moment, vous sentirez que pourrez aller plus loin et vous poursuivrez les protocoles. Faites-vous confiance.

Si, comme Muriel, une figure parentale a fait preuve de grande autorité, votre colère peut venir de là. Comprenez que son attitude était en lien avec ses propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me critiquer, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais réussir et être heureux parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Au cours du **protocole 6+** avec son père, Muriel a dit au point E : « Papa, tu n'as jamais su qui était ton père, tu étais très sensible et tu as dû te sentir impuissant face à la vie, avec beaucoup de peurs en toi. Tu as reproduit ce schéma en refusant de vivre avec maman et de me reconnaître comme ta fille. Maman travaillait beaucoup et elle m'a mise en pension, je n'avais que 5 ans. Je l'ai vécu comme un abandon, puis comme un rejet. Je me sentais impuissante face aux événements et c'est toujours le cas. Je n'ose jamais réagir, même si on me fait vivre de la violence, car j'ai peur de tout perdre.

Cette épreuve et ces blessures d'abandon, de peurs et d'impuissance ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a fait le même **protocole 6+** avec sa mère et a dit au point E : « Maman, pendant douze ans, papa t'a fait croire qu'il quitterait sa femme, il ne l'a jamais fait. Tu lui en as voulu de t'avoir menti. Il y a beaucoup de colère en toi que tu n'exprimais pas. De mon côté, j'ai subi des attouchements par un voisin et tu m'as interdit d'en parler. Depuis, j'ai une immense colère en moi. J'ai entendu dire que tu as vécu la même chose avec un curé, mais tu ne dis rien. Cette épreuve et cette colère ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Muriel a poursuivi avec le **protocole 7** avec ses grands-parents. Au point C, elle a dit : « Grand-père, tu étais colérique, tu avais la main lourde comme on dit. Tu n'as jamais su aimer parce que tes parents étaient violents et que tu n'as reçu ni amour ni tendresse. De mon côté, dès que je ne me sens pas aimée, je ressens de la colère. Cette épreuve et cette colère ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. » Quand elle a réalisé le **protocole 7** avec sa grand-mère, elle a dit : « Tu rêvais de devenir infirmière mais tu as dû élever quatre enfants, ce que tu vivais comme une injustice. Tu te sentais impuissante car tu n'as jamais fait ce que tu aimais. De mon côté, je travaille dans une boutique de vêtements, je n'aime pas ce travail, je ne fais pas ce que j'aurais aimé faire et les clients sont très désagréables avec moi. Je le vis comme une impuissance (je ne peux rien dire) et une injustice. Cette épreuve et ces blessures d'injustice et d'impuissance ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Étape 4 – Évacuez vos blocages. Si vous avez vécu, petit (moins de 9 ans), une situation où vous vous êtes fait sévèrement gronder, humilier, critiquer, cela explique votre impuissance et votre incapacité à agir sans colère. Revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Tu as agi ainsi parce que tu avais peur de moi. Si je n'avais pas

été aussi autoritaire, tu n'aurais pas menti, tu aurais fait autrement. Tout est de ma faute. Je crie parce que je suis en colère contre quelqu'un d'autre et que je n'ai jamais travaillé sur cette colère. Je suis désolé, je m'excuse de t'avoir fait du mal. Je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant ce qui est indiqué dans le [protocole 9](#) au point E.

Muriel m'envoie un mail quelques mois plus tard. « Un matin j'ai eu un besoin incontrôlable de refaire le [protocole 6+](#) avec ma mère. J'ai été envahie par une immense souffrance, une grande culpabilité et un besoin de pardon. Ce n'était pas à moi, c'était ce qu'elle ressentait, c'était fort et très émouvant. Je me suis sentie sans jugement ni rancune. Une libération. »

Il arrive que l'on sente au fond de soi que quelque chose de **grave s'est déroulé pendant notre enfance**, sans que l'on ait de preuve ni de certitude. Le mal-être, le sentiment d'impuissance et surtout la colère alimentent nos doutes. L'hypnose est un moyen judicieux d'explorer le passé, mais il est essentiel de trouver un thérapeute de confiance. Demandez à votre guide (après avoir fait le [protocole 10](#)) : « Merci, cher guide, de mettre sur ma route dans la semaine qui vient le thérapeute qui m'aidera à y voir clair concernant un possible événement douloureux. » En parallèle, interrogez votre guide avec la technique « Poser une question au guide » indiquée à la suite du [protocole 11](#). À voix haute et les yeux fermés, dites devant une bibliothèque : « Cher guide, je ne sais pas si (dites quoi) m'est arrivé et je compte sur toi pour me dire ce qu'il en est. Merci de guider mes pouces pour me montrer clairement si j'ai vécu ça (préciser quoi). » Voyez ce qui est noté dans le paragraphe autour des pouces. Ce n'est pas tellement un « oui » ou un « non » que l'on cherche, mais le sens global de ces cinq-six lignes qui entourent les pouces.

J'ai reçu à ce sujet, un témoignage bouleversant. Flavie est une jolie jeune femme qui essaie de comprendre l'origine de ses **troubles**

alimentaires. Après un travail en thérapie, elle prend conscience qu'elle était une enfant très gaie et qu'elle s'est soudain *éteinte* après un après-midi passé avec son grand-père. Elle ne se souvient de rien en dehors de quelque chose qui s'est brisé en elle. Elle met alors en pratique la technique pour interroger son guide. « J'ai fermé les yeux et dans ma bibliothèque, j'ai saisi sans le savoir un petit magazine d'une enseigne bio sur l'huile de sésame. Sous mon pouce gauche : "Rapporter des graines pour les triturer." Sous mon pouce droit : "Un large usage des graines de sésame vierge." » En lisant ces lignes, les larmes coulent sur ses joues. *Triturer les graines vierges* est un symbole qui lui parle. Même si Flavie doute encore de la réalité de ce qu'elle a vécu, ces mots ont œuvré comme un *sésame* car elle a fait un protocole de recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie avec son grand-père.

Si le nombre de personnes avec qui faire les [protocoles 6+](#) et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Plus vous êtes sensible, plus la violence vécue est importante, plus l'effet de sidération est grand et plus il y a de *chances* qu'une amnésie traumatique vous prive de vos souvenirs : « Il ne s'est rien passé » ou « Ce n'est pas si grave ». Ainsi à l'âge adulte, vous ignorez pourquoi vous réagissez avec tant de véhémence et pourquoi vous êtes si violent envers votre corps, votre entourage et vos enfants. En faisant et refaisant les recouvrements d'âme, vous allez retrouver votre force, l'injustice va s'éloigner, la vie va gagner en

sérénité. Sans même le vouloir, le pardon va s’immiscer en vous. C’est ce que je vous souhaite. La colère ronge le corps et l’esprit, le pardon donne des ailes.

Me libérer de la colère, de l’impuissance, cesser de vivre des conflits
--

Protocoles 14, 15 ou 16 : Mise au neutre et nettoyage de vos pensées
--

Protocole 5 : Recouvrement d’âme suite à une épreuve
--

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d’âme suite à un vol d’énergie

Protocole 7 : Nettoyage des liens de souffrance

Protocole 9 : Rituel de consolation

★ FAIRE FUIR LA TRISTESSE, LA PEUR ET ÊTRE HEUREUX

Craindre toujours le pire pour soi-même et l’entourage, voir le verre à moitié vide, être envahi par le sentiment que la vie est une source de déception et ne plus trouver de raison de se lever le matin... Les idées noires vous gagnent et vous vous demandez si vous ne frôlez pas la dépression. Le temps est passé et vous réalisez soudain que cela fait des années que vous avez les yeux rivés sur autrefois, convaincu que c’était mieux avant... quand untel existait ou tel autre était à vos côtés. Vous avez embelli vos souvenirs et vous avez oublié que si la tristesse et la peur vous rongent aujourd’hui au point de vous empêcher de vous projeter dans le futur, c’est à cause de ce que vous avez vécu... dans ce passé.

C’est le cas de Sabine, une bibliothécaire de 65 ans qui s’étonne d’avoir trouvé la force d’assister à un atelier. Elle espère retrouver « l’envie d’avoir

envie » car elle n'a plus goût à rien. « J'essaie de me booster depuis la mort de maman, puis celle de mon chien et l'arrêt de mon métier. J'ai l'impression que je ne vais pas me relever, je suis dans un chagrin interminable, les mauvaises nouvelles s'accumulent et je suis angoissée par tout. La vie me fait peur et la mort encore plus. J'ignore pourquoi. C'est épuisant et douloureux au quotidien. »

Les années ont beau s'écouler, vous avez toujours eu le sentiment d'être différent, en décalage, bien trop sensible devant la barbarie de ce monde et vous vous désespérez de ne pas avoir trouvé les clés pour être heureux et vous autoriser le bonheur. Sachez que votre tristesse, vos peurs, votre obsession de la mort, vos idées noires récurrentes ou votre impossibilité de trouver goût à la vie peuvent s'expliquer. Si c'est votre enfant qui est dans cet état, faites les protocoles qui suivent comme si c'était vous qui viviez cette détresse. En libérant la lignée avant vous, vous aiderez la lignée après vous.

Étape 1 – Libérez-vous des peurs. Notez tout d'abord que les peurs existent sous deux formes :

- Les peurs légitimes : elles sont en lien avec votre situation. Par exemple, vous craignez de manquer d'argent... parce que vous ne travaillez pas. Vous avez peur d'être critiqué, de décevoir, de l'échec... parce que vous vivez des conflits. Vous vous inquiétez de la santé d'un proche ou de ne pas parvenir à l'aider... parce qu'il est malade. Ou encore vous appréhendez d'être quitté ou de vivre seul... parce que votre couple bat de l'aile.
- Les peurs irrationnelles : elles sont générées par le mental car leur mission est de camoufler les peurs légitimes. Elles prennent l'image de la mort, de la folie, de l'invalidité. Il ne s'agit ni d'intuition ni de prémonition, elles sont là pour faire **écran** à vos peurs légitimes afin de vous éviter de souffrir. Il faut les évacuer parce qu'elles vous éloignent de la solution.

Chaque fois que vous portez un regard inquiet sur un proche, considérez qu'il est en réalité un miroir. Cherchez la peur en vous mais aussi chez vos ancêtres (**protocole 12**). En vous libérant, vous allez générer de la sérénité sur tous les plans.

Étape 2 – Éloignez la tristesse. Pour à nouveau sourire à l'intérieur de vous, faites le **protocole 18** tous les jours et promenez-vous dans la nature pour vous reconnecter à la vie. Regardez les arbres. Ils apportent de l'ombre, un refuge pour les animaux et les oiseaux, de l'oxygène, leurs racines empêchent l'érosion. Partez à la quête des fleurs minuscules, leurs couleurs, les traces de vie. Cela va vous ressourcer. Faites le rituel de l'arbre (**protocole 17**), puis la mise en neutre (**protocole 14**) régulièrement.

Si vous avez peur de mal faire, vous pouvez être tenté de ne pas agir. Rassurez-vous et n'ayez pas peur de vous tromper, rien de négatif ne peut arriver. Suivez les indications sans vous poser de questions, votre vie va changer.

Étape 3 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves, même si vous l'avez déjà fait il y a quelque temps, surtout si vous venez de vivre une grosse épreuve. Cette récupération de votre énergie est essentielle.

Étape 4 – Libérez-vous de vos héritages émotionnels. Une épreuve qui n'a pas été *digérée* par un parent (mort ou vivant) a toutes les probabilités de se reproduire chez un de ses enfants ou petits-enfants (vous !). Prendre conscience des cycles qui se répètent entre votre famille et vous permet de commencer la libération. Pour ce nettoyage émotionnel, identifiez les parents, grands-parents, oncles et tantes qui ont vécu la même épreuve que vous, ceux

qui ont vécu quelque chose d'approchant symboliquement, ou ceux qui ont la même blessure que vous.

- Cherchez le drame qui a inscrit la peur en vous. Ceux qui ont vécu : abandon, maltraitance, violence, trop d'autorité parentale ayant généré une peur de mal faire, une culpabilité autour d'un drame, un emprisonnement, des horreurs de la guerre, la peur de ne plus avoir d'argent, de mourir parce que votre mère a tenté d'avorter... Trouvez l'épreuve de votre famille qui pèse sur votre existence.
- Acceptez d'être différent. Il se peut que vous vous sentiez non adapté pour entrer dans le moule que vos parents ont façonné pour vous. En cherchant dans votre famille qui avant vous a souffert de ne pas faire ce qu'il souhaitait, ou qui a été sévèrement critiqué d'avoir fait autrement et a été renié, vous finirez par assumer votre différence.
- Ceux qui ont perdu un proche, un parent très jeune, un enfant, ou vécu une fausse couche, une interruption de grossesse et ne s'en sont pas remis. La génération suivante ou celle d'après ne trouve pas de sens à sa vie parce que les mots « naissance » et « mort » ont été associés. La vie a perdu de son sens. Si vous-même avez fait une fausse couche, perdu un enfant ou subi une interruption de grossesse, soyez certain qu'une personne de votre famille, avant que vous naissiez, a vécu l'équivalent. Cherchez également ceux qui ont perdu ce qu'ils considéraient comme le centre de leur vie (un métier, une entreprise).
- Si votre peur est liée à la blessure d'abandon ou de rejet et que vous avez la **phobie** de l'eau, de la noyade, de la perte d'air, cela pourrait être en rapport avec le fait que plusieurs âmes sont mortes suite à une interruption de grossesse ou une fausse couche dans votre famille. Faites le **protocole 7+** décrit plus loin avec toutes ces âmes.
- Ceux qui étaient **suicidaires**, handicapés, en grave dépression ou souffraient d'une maladie mentale. S'ils ont été internés ou ne sont jamais

sortis de leur marasme, leur vie n'avait plus de sens. La génération suivante ou celle d'après a pu hériter de ce fardeau émotionnel.

- Ceux qui ont les mêmes blessures de peur et de tristesse que vous.
- Fermez les yeux et voyez comment vous vivez le fait d'avoir des idées noires, de ressasser le passé, vos angoisses, cette obsession de la mort, ces phobies ou ces TOC. Injustice, trahison, colère, rejet, abandon, humiliation, tristesse, culpabilité, impuissance, peur... Choisissez deux émotions et notez les noms de tous ceux de votre famille avant vous, qui (de votre point de vue) ont vécu une de ces deux émotions, quel que soit le domaine (couple, travail, famille, santé).

Notez sur un cahier les épreuves auxquelles vous avez pensé en lisant ces lignes. Quels membres de votre famille (parents, grands-parents, oncles, tantes...) sont impliqués ? C'est en vous libérant de leurs fardeaux émotionnels que votre vie va retrouver un sens.

On l'a vu, lors d'une épreuve nous perdons de l'énergie et cette énergie vitale siège au centre de notre poitrine. Mais dès que cette perte d'énergie est due à l'attitude répétée d'un proche, il y a vol d'énergie. L'autre nous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans notre énergie. Certains psychiatres parlent de *vampirisation inconsciente*. Pour récupérer ces parties d'énergie volées, on fait un autre rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie* (**protocole 6** ou **6+**).

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie **et** libérez-vous de leur fardeau émotionnel (décrits dans la liste ci-dessus) en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**).
- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre

énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant leurs épreuves ou blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie.

Au cours du **protocole 6+** avec sa mère, Sabine a prononcé au point E : « Maman, tu étais indisciplinée et différente de tes sœurs, ta mère te le reprochait. Tu n'as jamais pu exprimer ton art et tu as toujours dit que tu avais sacrifié ta vie pour tes enfants. En réalité, c'était parce qu'il y avait d'immenses peurs en toi. Tu n'as jamais osé te lancer parce que tu manquais de confiance à cause de la non-démonstration d'amour de tes parents. De mon côté je n'ai pas confiance en l'avenir, j'ai peur de la vie, je me sens différente, triste. Cette épreuve, la tristesse et la peur ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Elle a réalisé le même **protocole 6+** avec son père et a dit au point E : « Papa, tu étais d'origine portugaise et tu n'es jamais allé à l'école. Dans ton entreprise de maçonnerie, tu visais l'excellence pour qu'on ne te reproche rien car tu avais peur de ne pouvoir faire face à un problème juridique. Tu ne le montrais pas, mais tu t'es senti abandonné en t'éloignant de ta famille pour gagner ta vie. Tu étais très exigeant, trop, ce n'était jamais bien et tu me terrorisais. Je me suis sentie abandonnée, seule au monde. Cette épreuve et ces blessures de peur et d'abandon ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Sabine avait toujours l'impression d'être au fond du trou, mais elle s'est accrochée à de petits mieux. Un regain d'énergie, de meilleures nuits, des amis qui revenaient vers elle. Elle a poursuivi en regardant depuis sa naissance et son enfance les cycles qui se rejouaient dans sa vie. Elle a ouvert les yeux sur un drame vécu par son grand-père. Lors du **protocole 7** avec lui, elle a dit au point C : « Grand-père, tu ne t'es jamais remis d'avoir perdu un enfant à cause d'une inattention. Cette tristesse et cette culpabilité t'ont rendu fou et tu as perdu la tête. De mon côté, je me sens triste à longueur de temps et coupable de ne pas arriver à avancer dans la vie, à aller mieux. Tu m'as transmis ta peur de la mort. Cette dépression mortifère me cloue au sol. Ça me rend folle. C'est terminé, cette épreuve, cette tristesse et culpabilité ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. »

En effet, il est possible qu'un défunt souhaite que les circonstances de sa mort ou celle qu'il a provoquée ne soient plus un secret afin que la paix soit restaurée. Allumez une bougie, donnez un prénom à ce défunt s'il n'en avait pas et nettoyez les liens de souffrance avec lui (**protocole 7**) en disant par exemple au point C : « Je ne t'ai pas connu, mais ta mort impacte ma vie pour que je te fasse renaître à la lumière. Aujourd'hui est venu le temps de ta réhabilitation dans la famille. De là où tu es, tu peux m'aider à vivre dans la joie ainsi que... à ne plus se sentir coupable. Va vers la lumière et la paix. » Et n'oubliez pas de parler de lui à votre entourage.

Si une personne de votre famille a perdu un être cher ou un enfant, ou s'est suicidée ou a fait une tentative de suicide, la vie a perdu de son sens pour elle et vous avez peut-être hérité de sa blessure. Depuis, ce monde n'a pas beaucoup de sens pour vous non plus. Lorsque vous ferez un **protocole 7** avec cette personne, ajoutez cette phrase au point C : « Lors de (préciser quoi), la vie a perdu de son sens pour toi. Ce n'est pas mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si vous, votre mère ou une figure féminine de votre lignée a fait une fausse couche, une interruption de grossesse ou a perdu un enfant à la

naissance, elle a pu associer dans son mental (inconsciemment) les mots « naissance » et « mort ». Depuis, la vie a aussi perdu de son sens. Lorsque vous ferez un **protocole 6+** avec votre mère, ajoutez cette phrase au point E : « À la perte de ce bébé, tu as culpabilisé. C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. » Dites cette même phrase au point C lors des **protocoles 7** avec les autres femmes de la lignée (grands-mères, arrière-grands-mères, tantes). Si vous n'avez pas confirmation de l'information de cet événement mais que vous soupçonnez que c'est le cas, construisez la phrase au conditionnel : « Si tu as perdu un bébé... » Puis poursuivez avec les bébés décédés. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé. Pour ce **protocole 7+**, allumez une bougie, puis commencez en invitant en pensée les âmes de tous ces bébés décédés en disant au point C : « Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui vous viennent spontanément). Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... Et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, de ma tristesse, de mes idées noires, de mes peurs. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie et ma juste place. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

Étape 5 – Évacuez vos blocages. Si une figure parentale vous a dit et répété que vous n'y arriverez jamais parce que vous ne rentriez pas dans le moule familial, vos peurs de faire, de penser, d'agir, votre tristesse ou ce refus inconscient d'exister, d'exprimer votre créativité peuvent venir de cette injonction parentale. Comprenez que son attitude était en lien avec ses

propres souffrances et que cela ne vous concerne pas. Au cours du recouvrement d'âme (**protocole 6+**) avec cette personne, ajoutez au point E : « Tu n'as pas cessé de me critiquer parce que je ne pensais pas comme toi, je ne faisais pas exactement ce que tu espérais, j'en ai beaucoup souffert, c'est terminé. Je vais exprimer ma différence parce que tes épreuves ne sont pas les miennes. Je m'en libère autant que je t'en libère. »

Après avoir refait le **protocole 6+** avec son père pour libérer ses blocages, Sabine est tombée sur une vieille photo d'elle à l'âge de 3 ans. Elle était au bord d'un lac et pleurait à chaudes larmes. Elle s'était baignée alors que son père le lui avait interdit. Elle s'est soudain souvenue que ce jour-là, son père l'avait giflée alors qu'elle était connectée à la joie de se baigner. Il avait été envahi par sa peur de la perdre (qu'elle se noie) car lui-même avait hérité des peurs de son père (qui avait perdu un enfant). La violence de sa réaction l'avait depuis tétanisée. Dans ce cas, revisitez le passé en faisant le **protocole 9** de consolation en disant à haute voix les mots que vous auriez aimé que la personne vous dise, par exemple : « Tu es curieux et tu as de la volonté. À cause de mes peurs, de ma colère, je t'ai bridé en te grondant, j'en suis désolé. Je suis fier que tu oses te lancer, que tu assumes tes choix. Je m'excuse de t'avoir fait du mal et je t'aime très fort. » Puis faites venir aux côtés de « petit vous » à l'époque ce « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui, voyez comment agir pour reconforter votre enfant intérieur en poursuivant le **protocole 9**. Sabine m'a alors écrit pour me dire que sa vitalité, sa joie de vivre, sa positivité étaient à nouveau là.

Lorsqu'on fait des recouvrements d'âme, l'univers nous met sur la voie de la guérison grâce à des souvenirs oubliés. Si vous n'avez pas d'informations sur votre famille, faites les protocoles avec vos parents et laissez venir.

Étape 6 – Vous avez des phobies ou des TOC. Un autre témoin, Marie-Paule, a réalisé plusieurs protocoles qui lui ont permis d'avancer, mais elle s'inquiète pour sa nièce de 12 ans qui développe des TOC depuis toute petite.

« Ma sœur ne sait pas quoi faire. La psychologue dit ne pas pouvoir l'aider car ma nièce ne se livre pas. Comment faire ? » me demande-t-elle. J'ai rassuré Marie-Paule sur le fait que la mère de l'enfant n'avait pas besoin de solliciter sa fille car la petite ne savait probablement pas pourquoi elle vivait ces troubles compulsifs du comportement.

D'après mon expérience, la phobie et les TOC sont en lien avec des fardeaux émotionnels hérités de la lignée du père *et* de la mère. Un double héritage concernant de grosses peurs.

Le TOC étant un trouble du comportement, souvent, plus on essaie de s'en libérer, plus il amène de la confusion et plus il semble s'intensifier. Il est la rémanence d'une blessure qui a impacté les deux lignées de la famille plusieurs fois (comme un TOC). Il faut chercher la symbolique qui se cache derrière et trouver au moins deux membres de la famille qui ont vécu un événement équivalent (en plus de celui qui en souffre) puis se libérer de ces liens de souffrance (**protocole 6+ ou 7**) avec eux.

- **Compulsion de lavage** : Cherchez au moins deux personnes de la famille qui ont pu se sentir sales (honte, humiliation, suite à une accusation grave, une violence sexuelle, un métier peu recommandable, prostituée, activité illicite...)
- **Obsession de vérification de fermeture de porte** : Cherchez au moins deux personnes de la famille qui ont pu se sentir en danger dans leur intimité (harcèlement, cambriolage, massacre, violence par autorité, attouchement, violence sexuelle, emprisonnement, guerre, ou une *prison médicale* comme le handicap ou la folie).
- **Obsession d'avoir peur d'oublier** : Cherchez au moins deux personnes de la famille qui ont pu être dénigrées, rabaissées, critiquées à outrance, ou qui sont décédées et ont sombré dans l'oubli parce qu'on n'en parle jamais suite à une culpabilité ou une trop grande douleur.
- **Compulsion d'accumulation** : Cherchez au moins deux personnes de la famille qui ont eu peur de manquer, qui ont connu une extrême pauvreté,

ont été abandonnées et n'ont pas reçu d'amour.

- **Obsession du rangement** : Cherchez au moins deux personnes de la famille qui ont pu souffrir que l'ordre des choses n'ait pas été respecté (un enfant mort avant ses parents, un jeune enfant qui a pris en charge sa famille, une personne morte à la place d'une autre, quelqu'un qui n'a pas été reconnu par un parent parce qu'il est né d'une relation illégitime, ou qui a été abandonné) et ont ainsi manqué de structure.

La **phobie** est l'expression d'une peur poussée à son paroxysme. Ceux qui la vivent sont malheureux de ne pouvoir la gérer, or, ce n'est pas une question de volonté. Rassurez-vous, vous allez vous en libérer. L'important est de savoir quel symbole se cache derrière cette phobie et de trouver qui avant vous dans vos lignées a vécu un événement symboliquement proche.

- **Phobie de conduire** : Que représente un véhicule ? Ce qui fait avancer. Cherchez au moins deux personnes dans vos lignées qui ont vécu un drame en prenant une décision qui devait les faire avancer. Peut-être que quelqu'un est mort écrasé par une voiture, a eu un accident de voiture, de transport (train).
- **Phobie des insectes** : Que symbolise l'insecte ? Ce qui est caché et qui survient quand on ne l'attend pas. Cherchez au moins deux personnes dans vos lignées qui ont subi le poids d'un secret, un drame inattendu, une grossesse interrompue, des actes horribles inimaginables (violence, inceste, abandon...).
- **Phobie de la foule ou solitude** : Qu'évoque la foule ou la solitude ? Le fait d'être envahi ou seul au monde. Cherchez au moins deux personnes dans vos lignées qui ont vécu un abus sexuel, une violence physique ou un drame où ils se sont sentis envahis dans leur intimité au point de vouloir disparaître.
- **Phobie des chiens** : Que représente le chien ? Une autorité mordante. Cherchez au moins deux personnes dans vos lignées qui ont souffert

d'autorité, de violence physique, morale, une emprise.

- **Phobie de la saleté** : Que symbolise la saleté ? Ce qui est honteux, répréhensible, humiliant. Cherchez au moins deux personnes dans vos lignées qui ont souffert d'être critiquées, humiliées (être rasées après la guerre pour trahison, accusées à tort ou à raison), ont subi des actes dégoûtants (inceste).

Ces symboliques sont des exemples et non des vérités absolues. Si ce qui est noté ne correspond pas à ce que votre famille a vécu, sollicitez votre guide (**protocole 10**) et demandez-lui de faire venir, à travers les rêves, le message qui se cache derrière ce comportement ou de mettre sur votre route, dans la semaine qui vient, le thérapeute qui vous aidera à en trouver l'origine. S'il ne s'agit pas de vous mais de votre enfant, petit-fils ou neveu, notez qu'il peut faire un recouvrement d'âme seulement s'il a plus de 18 ans, qu'il est motivé et mature. Rassurez-vous, si cela vous touche, c'est que cette peur existe aussi en vous. C'est en faisant les protocoles vous-même que vous l'aidez.

Une fois que ces deux personnes (au moins) dans la lignée du père et de la mère ont été trouvées (l'une d'elles est forcément décédée) et dont vous aurez noté les peurs et les épreuves qui se rejouent chez vous sous forme de TOC ou de phobies, faites exactement les mêmes protocoles indiqués lors des différentes étapes énoncées plus haut et dites au point E du **protocole 6+** ou C du **protocole 7** : « Ton épreuve n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. Ta peur n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6, 7 et 8** est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en

fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

En vous libérant de ces émotions qui ne vous appartiennent pas, vous allez ôter un poids de vos épaules. En soulageant par la même occasion votre lignée, vous allez vous connecter à la joie en ayant le sentiment d'avoir mené une action d'intérêt général. Vous ne verrez plus jamais la vie comme avant.

Faire fuir la tristesse, la peur et être heureux

Protocole 12 : Éloignez la peur

Protocoles 18, 17 et 14 : Connectez-vous à la joie, rituel de l'arbre et mise au neutre

Protocole 5 : Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ / 6 : Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocoles 7 / 7+ : Nettoyage des liens de souffrance

Conclusion

Imaginez une forêt. À l'intérieur, chaque arbre se dresse avec l'apparence qui lui est propre, son espèce, sa forme, son âge. Il semble unique et seul dans son espace. Vous êtes cet arbre. Non loin de lui, d'autres arbres de sa famille, certains plus vieux, d'autres plus jeunes. Quelques-uns sont en contact par leurs branches et leurs feuilles, d'autres ne se touchent pas. C'est un peu comme votre entourage que vous voyez ou pas, au gré du vent ou des tempêtes.

Sous terre, invisible car à l'abri des regards, il existe un réseau complexe de filaments développés par des champignons. Ce mycélium relie les racines des arbres entre elles ou avec d'autres plantes. Il assure la croissance, la répartition en eau, en phosphates et en nitrates et par conséquent la bonne santé des végétaux. En échange, les plantes offrent aux champignons leurs ressources après les avoir transformées en sucre grâce à la photosynthèse. En cas d'attaque, ce réseau leur permet de partager des informations pour se

défendre par le biais de substances chimiques. Ces relations étroites profitent à tout le monde, en parfaite symbiose.

Ces filaments invisibles qui assurent une telle entraide entre les espèces végétales, nous ne les voyons pas... et nous considérons qu'ils n'existent pas. C'est exactement ce qui se passe avec nos proches. Parce que les liens et les forces qui nous relient sont invisibles, nous faisons comme si nous étions uniques, isolés, en opposition, parfois l'un contre l'autre. Et si à l'image des arbres qui ont appris à s'adapter depuis 380 millions d'années d'épreuves, nous considérons notre famille et ceux qui nous entourent comme de puissantes aides pour nous développer ? Rappelons-nous ce qu'a dit le professeur Linus Pauling, prix Nobel de chimie et prix Nobel de la paix : « La vie, ce n'est pas les molécules, mais les liens qui existent entre elles. » Ce réseau invisible existe chez toutes les espèces dès que deux molécules entrent en contact. Notre bonheur dépend de la qualité de ces liens... que l'on ne voit pas.

En faisant un retour sur nos fondations, sur cet humus, ce passé sur lequel nous nous sommes construits, nous allons prendre conscience de ces liens avec les autres, les réparer. En nettoyant les relations avec nos parents, nos frères et sœurs, nos collègues, nos amours et amis... nous allons solidifier et renouveler nos bases et repartir d'un nouveau pied. Nous n'allons pas changer le passé, nous allons modifier les empreintes du passé en nous connectant avec ces forces vitales qui nous entourent, et cela va nous permettre de pousser plus fort et autrement... ensemble.

L'enjeu n'est donc pas de nous imposer, seul face aux autres. L'important est de considérer que nous sommes reliés et que notre bien-être dépend de la qualité de ces liens. Plus l'énergie circule d'une personne à une autre, plus nous irons vite et loin. Trouver notre place, c'est donner un sens à notre vie, en accord avec nous-même mais aussi en harmonie avec les autres.

C'est ce que je vous souhaite.

QUATRIÈME PARTIE

LES PROTOCOLES

*Rituels de chamanes, d'énergéticiens, de médiums,
que j'ai transformés en protocoles*

Exemples de séances types

Je vous invite à lire l'introduction car vous comprendrez ma démarche. Donnez-vous ce temps pour en gagner plus tard. Puis remplissez les tableaux [ici](#), [ici](#) et [ici](#) pour faire le point sur vos émotions douloureuses et les épreuves de votre famille. Une étape nécessaire pour avancer.

N'allez pas directement aux protocoles, ce ne sont pas des recettes de cuisine, lisez l'ensemble des pages explicatives concernant le thème qui vous intéresse pour avoir une vision globale des actions à mener.

Pour commencer, contactez vos alliés et nettoyez vos pensées :

- Entrez en contact avec votre guide en faisant le **protocole 10** et cherchez son prénom (**protocole 11**) si cela vous intéresse mais ce n'est pas obligatoire pour s'adresser à lui. Si vous ne trouvez pas de prénom avec la méthode indiquée, lisez bien les pages qui entourent le **protocole 11**.
- Nettoyez vos pensées en faisant le **protocole 15** ou **16**.
- Mettez de votre côté tous les alliés et prenez contact avec l'âme du lieu en faisant le **protocole 13**. Puis demandez-lui de vous aider à nettoyer votre habitat en faisant le **protocole 19** pour effacer l'émotionnel douloureux de votre espace de vie.
- Si vous avez du mal à vous concentrer ou que vous êtes dérangé, faites l'enracinement (**protocole 14**) et la bulle de lumière (décrite à la suite du **protocole 16**) chaque fois que nécessaire.

Cette mise en relation avec le subtil va vous donner confiance et vous accompagner lors de la mise en pratique des protocoles. Si vous avez une urgence, allez directement au point suivant et passez cette première étape. Puis lorsque vous serez plus disponible, prenez le temps de contacter vos alliés. Pour que la vie vous donne la place souhaitée, il est essentiel que vous vous donniez du temps.

JOUR 1

Passez un pacte avec votre corps, ne perdez plus d'énergie :

- Si vous avez des soucis de santé, après avoir consulté un médecin pour enlever la douleur et interrompre la progression de la maladie, assurez-vous qu'elle ne puisse revenir en faisant les **protocoles 1 à 4**, dont le 3 (parler à son corps) et 4 (processus de l'animal chamanique) tous les jours.
- Faites le recouvrement d'âme suite à une épreuve (**protocole 5**). Il s'agit de vous avec vous-même et concerne toutes vos épreuves. Vous n'avez pas besoin de les citer.
- Dans la continuité, faites le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocoles 6+ ou 6**) avec une ou deux personnes qui vous ont pris de l'énergie (les unes après les autres, une par une). Par exemple le 6+ avec votre père, puis le 6 avec votre ex.

Il est important de s'écouter et de s'arrêter avant d'être fatigué. Certains ne feront que le **protocole 5**, d'autres feront le 5 et le 6+ avec leur mère et s'arrêteront là. Laissez infuser cette énergie en vous au moins quinze jours.

Si vous avez un recouvrement d'âme à faire avec vos parents, oncles, tantes ou grands-parents, profitez-en pour vous libérer de leurs fardeaux

émotionnels. Ainsi, au lieu de faire le recouvrement d'âme (**protocole 6**) avec votre mère puis de couper les liens de souffrance avec elle (**protocole 8**), vous n'en ferez qu'un. Je l'ai nommé le **6+** (recouvrement d'âme + libération d'héritages émotionnels de la personne concernée).

JOURS 2 À 14

Si vous avez un problème de santé, continuez les **protocoles 3 et 4**, tous les jours. Sans maladie, ne faites pas de protocole.

JOUR 15

Reprise des recouvrements d'âme pour ne plus perdre d'énergie :

- Faites le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocoles 6+ ou 6**) avec les autres personnes qui vous ont déstabilisé à répétition. Par exemple, avec votre mère, puis avec l'homme qui vous a agressé, puis avec votre frère, votre conjoint, et enfin votre patron actuel.
- Écoutez votre corps et arrêtez-vous avant d'être fatigué. S'il y a eu violence, prévoyez de ne faire qu'un seul protocole (avec cette personne) parce que cela risque de vous secouer. Laissez infuser l'énergie en vous quinze jours minimum sans faire d'autres recouvrements d'âme.

JOURS 16 À 30

Jusqu'à ce que le problème de santé ait disparu, faites les **protocoles 3 et 4** tous les jours, plusieurs fois par jour. Faites aussi venir la joie en faisant le

protocole 18, tous les jours. Cela dure quelques minutes mais ça change la vie. Ne faites rien d'autre.

JOUR 30

Reprise des protocoles et libérations émotionnelles :

- Si une des personnes avec qui vous avez déjà fait le recouvrement d'âme (**protocole 6+ ou 6**) continue à générer une émotion douloureuse en vous, refaites le recouvrement d'âme avec elle. Par exemple, avec votre ex-conjoint.
- Pour savoir si vous devez faire un **protocole 6+** avec un membre de votre famille ou un **protocole 7**, la règle est simple. Si vous n'avez pas connu cette personne de votre famille (par exemple un arrière-grand-père), très peu connu (comme un grand-oncle) ou si vous l'avez bien connu mais que la personne ne vous a jamais blessé à travers ses remarques ou ses actes et qu'elle n'était que bienveillance : faites le **protocole 7** avec elle pour ne plus porter ses fardeaux émotionnels. Dans tous les autres cas, il y a eu vol d'énergie inconscient, faites le **protocole 6+**.
- Comme une épreuve est la réplique d'un héritage émotionnel de votre famille, cherchez l'émotion qui se joue lorsque vous songez à ce qui vous perturbe. Problème de santé ou épreuve, peu importe. Fermez les yeux en y pensant et voyez comment vous le vivez à l'intérieur de vous : injustice, trahison, rejet, humiliation, colère, peur, abandon, tristesse, impuissance, culpabilité... (**protocole 1**). Puis cherchez qui dans votre famille avant vous (père, mère, grands-parents, oncle, tante) a vécu cette même émotion dans son travail, son couple, sa famille... ou qui a vécu des épreuves identiques aux vôtres. Nettoyez les liens de souffrance (**protocole 7**) avec chacune d'elles en disant : « Ta blessure de (la nommer) et ton épreuve (la préciser), ce ne sont pas les miennes, je m'en

MES CONSEILS EN VIDÉO

Allez sur YouTube. Dans la barre de recherche, tapez mon nom : Natacha Calestrémé, descendez (sans vous arrêter aux différentes images rectangulaires) jusqu'à une photo de moi ronde (mon compte), cliquez dessus. À côté de « Accueil », il y a « Vidéos ». Cliquez dessus et vous aurez accès à tous les thèmes déjà traités.



Protocole 1

Sortir du cycle de vos blessures émotionnelles

1. En pointant les deux blessures qui vous affectent principalement, vous allez ouvrir les yeux sur les cycles qui se répètent. Fermez les yeux, pensez à ce que vous souhaiteriez améliorer et essayez d'y apposer deux émotions douloureuses parmi : **impuissance, humiliation, abandon, colère, tristesse, rejet, injustice, peur, culpabilité, trahison.**

Si vous avez la certitude qu'aucune blessure ne vous affecte, cela signifie que vous avez celle de l'injustice, celle qui prétend *injustement* : « Je n'ai rien, je vais bien. » Cette blessure mène souvent au burn-out puisqu'en étant inconscient de votre souffrance, vous ne vous arrêtez jamais de

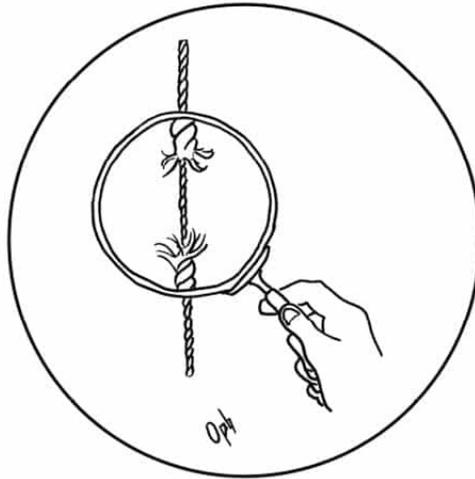
travailler. Si vous avez le sentiment que vous avez toutes les blessures, notez les trois principales, celles qui reviennent le plus souvent.

2. Réalisez que celui qui vous fait vivre cette épreuve a la même blessure que vous et qu'il vous *aide* à conscientiser vos points sensibles. Ces émotions douloureuses ont impacté certains membres de votre famille avant vous (parents, grands-parents, arrière-grands-parents, oncles et tantes...), vous en avez probablement hérité et vous allez vous en libérer avec les protocoles suivants.

3. Posez les limites de l'acceptable et confiez vos ressentis (en criant dans la nature, en vous confiant à un thérapeute) pour vous libérer de la colère. Exprimez à l'autre que cela vous a fait revivre telle blessure. Soyez attentif à ne pas faire vivre cette blessure à votre entourage.

4. Cessez de vous infliger ces blessures : en *abandonnant* un projet, en *rejetant* une idée, en *trahissant* vos valeurs, en vous *humiliant* (« Je suis bête »), en étant *injuste* envers vous-même, en vous *culpabilisant* de tout, en ruminant votre *colère* ou votre *tristesse*, en croyant que vous êtes *impuissant* face à l'adversité, en ayant *peur* de mal faire.

5. Tant que vous considérez cette épreuve comme un drame, que vous rejetez la faute sur les autres ou que vous vous positionnez en victime, vous passez à côté du message de l'épreuve : votre âme a choisi d'expérimenter certaines blessures pour s'en libérer. Comprenez que cette épreuve réactive un héritage émotionnel de votre famille qui demande à être guéri. Ainsi, vous ne verrez plus cet événement comme un drame, mais comme une étape avant de mettre un point final à un cycle qui se rejoue. Arriver à cet état d'esprit est difficile, mais rassurez-vous, les protocoles suivants vont vous y aider. Vous avez guéri d'une blessure lorsqu'elle cesse de vous toucher.



Protocole 2

Trouver l'événement déclencheur de la maladie

S'il suffisait que les microbes, bactéries, virus soit présents pour que l'on tombe malade, nous serions tous malades à longueur de temps. Pourquoi certains attrapent une maladie et d'autres pas ? Deux mille cinq cents ans de médecine chinoise l'ont démontré : la maladie a pour origine une émotion douloureuse. Un principe repris par toutes les médecines parallèles (acupuncture, hypnose, sophrologie, EFT, aromathérapie, EMDR, méthode TIPI¹, shiatsu), mais aussi par la psychologie, la psychiatrie et la psychothérapie. Plus récemment, la médecine de pointe, la psycho-neuro-immunologie, explique qu'un stress génère une chute de notre immunité, ce qui nous rend sensible aux éléments pathogènes qui

nous entourent. Il suffirait donc d'une petite contrariété (un stress) pour que l'on tombe malade. Cela vient du fait que l'événement récent (même anodin) réactive une épreuve ancienne très douloureuse qui n'est pas encore guérie. C'est une *réplique* d'un *tsunami émotionnel*. Cette crispation émotionnelle s'incrute dans l'organisme, jusqu'à créer un nœud énergétique. C'est ce nœud qui génère sur le long terme les dysfonctionnements de la santé.

Il est essentiel de consulter un médecin pour arrêter l'infection, éradiquer les éléments pathogènes et calmer la douleur dès l'apparition des symptômes. Car on ne peut travailler sur le plan énergétique si on souffre. Par ailleurs, il est important de rassurer notre mental en faisant quelque chose d'habituel, de normal, sinon une partie de nous estime que « ça ne va pas marcher ». Le corps médical enlève les symptômes, le travail énergétique s'attaque à la cause émotionnelle et empêche que le problème revienne.

1. À quelle date est survenue cette maladie ?
2. Remémorez-vous le contexte de son apparition. Qui avez-vous rencontré juste avant ? Que vous a-t-on dit et qui vous a contrarié ? Dans un cahier, notez le nom de cette personne, l'événement douloureux et la maladie survenue. À long terme, ce sera très éclairant.
3. Si vous n'arrivez pas à trouver l'événement déclencheur, fermez les yeux et pensez à votre maladie. Quelle émotion vient à vous ? Peur, trahison, tristesse, humiliation, rejet, injustice, culpabilité, colère, impuissance, abandon. Notez-en deux car voilà vos blessures principales.
4. C'est en faisant les recouvrements d'âme (**protocoles 5, 6+ ou 6**) et les nettoyages des liens de souffrance (**protocole 7 ou 8**) concernant cet événement ou ces blessures que vous allez vous en libérer.

-
1. TIPI : Technique d'identification sensorielle des émotions douloureuses.



Protocole 3

S'autoguérir

Pour rassurer votre mental et vous donner toutes les chances de guérir, prenez quelques minutes pour lire ces lignes.

J'ai interviewé Philippe Bobola, docteur en physique, chimie, biologie, anthropologue et chercheur sur le cancer. Il explique que notre corps est constitué de milliards de milliards d'atomes. Chacune de ces particules est composée d'un noyau (0,0001 % de matière) et d'un nuage électronique qui évolue grâce à une énergie et des informations qui représentent 99,9999 % de cette structure. Notre corps est donc composé de presque cent fois plus d'énergie et d'informations que de matière (si l'on s'en tient aux deux décimales, mais si l'on prend les chiffres après la virgule, c'est en réalité un million de fois plus) ! Comme le corps est

majoritairement composé d'énergie et d'informations, on peut concevoir que l'énergie destructrice d'une épreuve et l'information traumatisante (l'émotion) qui l'accompagne altèrent ce qui nous constitue en plus grande partie. Et se restreindre à ne soigner que la partie tangible et visible de notre organisme (les 0,0001 % de matière) et oublier de prendre en compte l'énergie et l'information émotionnelle qui nous constituent à 99,9999 % est, mathématiquement, une erreur.

En vous adressant à votre corps (vous lui donnez des informations) avec intention (avec énergie), vous allez ainsi stimuler ce qui vous constitue en majorité. Le processus d'autoguérison est en route.

1. On l'a vu, sollicitez le corps médical et prenez des médicaments afin de rassurer votre mental : faites quelque chose d'*habituel* et mettez toutes les chances de votre côté. La douleur et les risques de prolifération en moins, avancez maintenant sur le plan énergétique pour éviter que la maladie ne revienne.

2. Vous êtes malade, votre corps vous transmet un message à travers un symptôme. Vous avez fait le **protocole 2** et vous savez désormais qui vous a fait souffrir et comment. Si non, vous avez noté la manière dont vous le vivez et les deux blessures en jeu. Vous pouvez également vous pencher sur la symbolique des maladies en cherchant la vôtre dans [l'index de ce livre](#) .

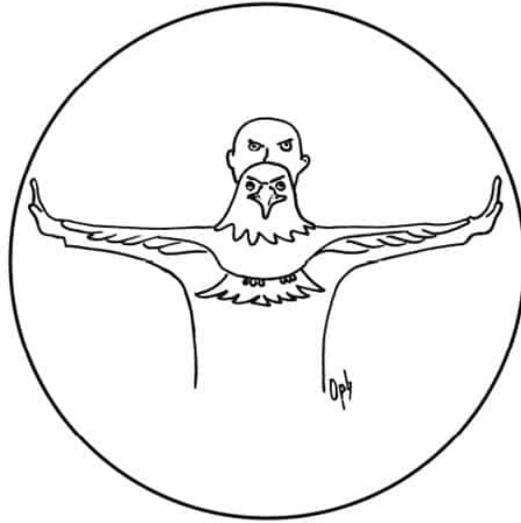
3. Parlez à votre corps, exprimez à haute voix votre volonté de guérir en le remerciant pour le message ainsi délivré :

« Merci mon corps, j'ai compris que cette maladie (préciser laquelle) est en lien avec la blessure de (préciser laquelle ou l'événement douloureux) ou le fait de vivre (préciser quoi). Tu peux enlever les symptômes car je vais faire des protocoles de libération. »

Par exemple : « Merci mon corps, j'ai compris que ma migraine est en lien avec des peurs et de la confusion, tu peux enlever les symptômes parce que je vais faire des protocoles pour me débarrasser de ces blessures de peur dont j'ai probablement hérité. »

4. Parlez ainsi à votre corps tous les jours, plusieurs fois par jour jusqu'à ce que les symptômes disparaissent. Il n'y a pas de limitation ni de contre-indication. Cela fonctionne très bien auprès des enfants qui peuvent dire : « Merci mon corps, j'ai compris que ma douleur au ventre est liée à une colère, tu peux enlever la douleur parce que cette colère ne m'appartient pas. »

5. Tenez la promesse faite à votre corps et réalisez les recouvrements d'âme (**protocoles 5 et 6+, 6**) pour ne plus perdre d'énergie et les protocoles de libération émotionnelle (**7 et 8**) avec les personnes de votre famille dont vous avez hérité une épreuve ou une blessure.



Protocole 4

Rituels chamaniques de guérison

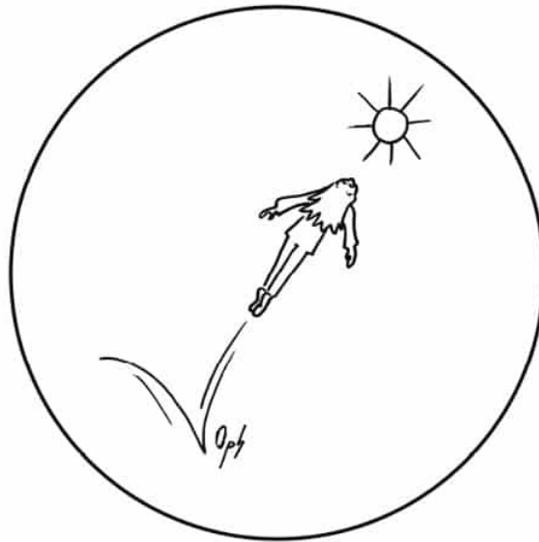
J'ai cherché à comprendre pourquoi ces pratiques chamaniques fonctionnaient si bien et c'est auprès de Giacomo Rizzolatti, médecin biologiste, professeur de physiologie et directeur du département de neurosciences de la faculté de médecine à l'université de Parme que j'ai trouvé l'explication. Il a démontré dans les années 1990 la présence dans notre cerveau de neurones miroirs. Ces neurones font croire à notre cerveau qu'une situation *imaginée comme étant réelle* est... bien réelle. Confirmée par d'autres chercheurs en 2010, son étude montre que ces neurones miroirs agissent sur la perception de la réalité. Pour vous en convaincre, imaginez une petite boule d'aluminium que vous placez dans votre bouche, puis serrez fort les dents. Vous ressentez une gêne comme

si la boule était réellement coincée entre vos molaires. Vous n'avez pourtant fait que l'imaginer. Le cerveau ne fait pas la différence entre une action vécue et une action simplement imaginée... comme étant réelle. Cela est essentiel pour ce qui suit.

1. Pensez à une espèce animale sauvage que vous aimez. Un lynx, un éléphant, un aigle, un loup, un écureuil... Imaginez que cet animal prenne la taille d'un millimètre. Tenez-le entre vos doigts et glissez-le dans votre bouche. Rassurez-vous, il est volontaire. Amenez-le mentalement à l'endroit de votre douleur, puis imaginez ce qu'il pourrait faire pour vous aider : il lèche l'endroit pour enlever l'**inflammation**, il dépose un baume cicatrisant, il soulage les muscles froissés, recoud des **déchirures**, tient chaud à votre **gorge**... Il est votre allié et reste à l'intérieur de vous tant que nécessaire. Pensez à le remercier. Faites ce protocole tous les jours, plusieurs fois par jour, chaque fois que votre maladie se rappelle à vous. Vous n'imaginez pas à quel point c'est efficace !

Ce processus qui fonctionne très bien avec les enfants est utilisé par les chamanes... et parfois le corps médical. C'est le cas du médecin psychiatre Patrick Lemoine qui reçoit une patiente atteinte du cancer du côlon. « Vous arrive-t-il de reprendre des chaussettes trouées ? » lui demande-t-il. Comme elle acquiesce, il lui propose de rapiécer, tous les jours, plusieurs fois par jour, la partie endommagée de son côlon et lui donne un autre rendez-vous. La tumeur a fini par se résorber jusqu'à la guérison complète.

2. Autre processus chamanique : prenez une grande inspiration par le nez et imaginez que l'expiration sorte à l'endroit de la douleur, comme si l'air passait par la partie en souffrance et la nettoyait. Faites cet exercice au moins dix fois de suite, en vous concentrant sur la visualisation et le souffle, et n'hésitez pas à recommencer tant que la douleur n'a pas disparu.



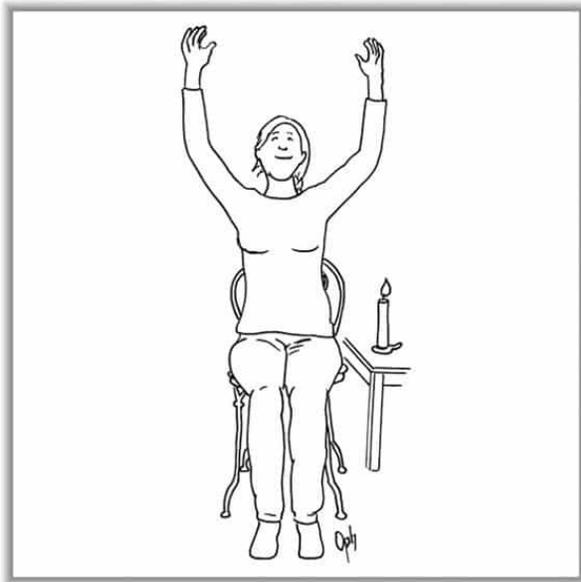
Protocole 5

Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique. Ce recouvrement d'âme suite à une épreuve est la base de tout travail énergétique. Certains protocoles de libération ne fonctionnent pas tant que celui-ci n'est pas réalisé parce qu'une partie de nous, manquante, n'est pas informée. Il se fait seul, une première fois. Vous pouvez le

refaire si vous venez de vivre une épreuve très douloureuse. Recommencer au bout de six mois est recommandé.

Seuls ceux qui ont plus de 18 ans, motivés, décisionnaires, matures et volontaires peuvent réaliser ce protocole de recouvrement d'âme. En effet, le processus ouvre la conscience et si vous forcez un enfant (ou même un adulte) à le mettre en pratique *pour son bien*, vous ne lui rendez pas service, au contraire. Le pousser, ce serait le mettre en difficulté et l'instrumentaliser. Cela lui prendrait de l'énergie, soit l'inverse de ce qui est recherché. Il existe une exception, à partir de 16 ans et si l'enfant a un problème de santé grave mais toujours à condition qu'il soit mûr et volontaire. Bannissez le chantage (« Il n'y a que ça qui puisse t'aider »). J'insiste donc, si l'enfant dit « non » ou « pas maintenant », il n'est pas prêt. Rassurez-vous, vous pouvez l'aider (quel que soit son âge) en **vous** réparant. Votre enfant va bénéficier des protocoles que vous ferez pour vous.



1. Créez un espace sacré : mettez-vous au calme, allumez de l'encens ou une bougie. Asseyez-vous par terre ou sur une chaise. Prenez conscience que vous allez vivre un moment important.

2. Convoiez deux entités *supérieures* dans cette liste : Dieu, Jésus, Marie, Yahvé, Allah, Bouddha, Ganesh, un des archanges (Gabriel, Michaël, Raphaël, Uriel, etc.), l'univers, la lumière, votre ange gardien, les êtres de

lumière... Il en faut deux. Leur puissance se doit d'être immense pour réussir à contrer d'éventuelle résistances, ne prenez donc pas de défunts de votre famille, même s'ils sont vos guides. Ces deux êtres de lumière (appelons-les ainsi pour simplifier) se positionnent à vos côtés. Ils sont vos grands témoins et assurent le bon déroulement du protocole. Détendez-vous. Relâchez votre dos, votre nuque, vos épaules et respirez profondément avec la bouche, trois fois.

3. Les yeux ouverts ou fermés, imaginez la présence de ces deux êtres de lumière (choisis), leur amour et leur bienveillance qui vous entourent. Si vous n'arrivez pas à l'imaginer, continuez, cela fonctionne également.

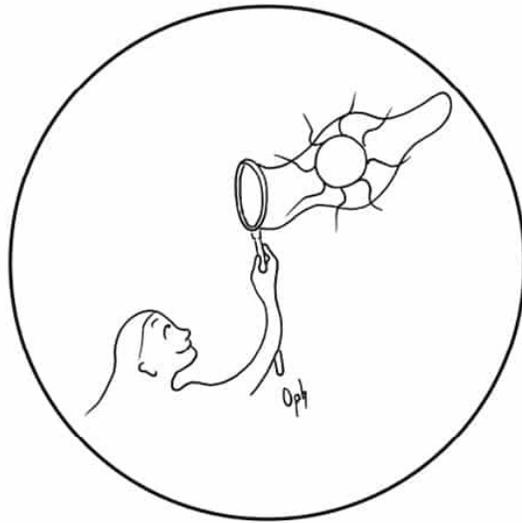
4. Dites à voix haute : « **Merci aux êtres de lumière (ceux que vous aurez choisis) de purifier toutes les parties de mon âme, qu'elles soient à l'intérieur ou à l'extérieur de moi.** »

5. Prenez une grande inspiration, puis dites à voix haute et avec une belle intention : « **Mon âme... si un jour tu as souffert... et que tu as préféré prendre de la distance... sache que je suis à nouveau capable de te préserver en moi.** » Levez les bras au-dessus de votre tête, penchez-vous à gauche ou à droite, ça n'a pas d'importance, et essayez d'entrer en contact avec vos énergies manquantes (en sentant une chaleur, des picotements ou une résistance). Puis dites : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) de placer entre mes mains toutes les parties d'âme qu'il me manque.** » Puis redressez vos mains au-dessus de votre tête.

6. Faites maintenant descendre lentement vos parties d'âme dans votre tête par la fontanelle, puis votre cou, jusqu'au centre de votre poitrine et dites en baissant lentement les bras : « **J'invite toutes mes parties d'âme à s'installer solidement au centre de ma poitrine.** » Lorsque vos mains sont croisées sur votre poitrine, respirez bien et dites : « **Mon âme, reprends ta place dans la confiance et dans l'amour.** » Remerciez les êtres de lumière choisis. C'est un moment important car vous venez de

franchir une étape majeure. Une émotion (de tristesse, de joie, de paix) ou des sensations physiques (contraction, densité, fatigue) sont normales. N'hésitez pas à demander à vos êtres de lumière choisis de vous aider à disperser la sensation et à lire les réponses aux [questions autour des protocoles](#) .

Il n'est pas nécessaire d'apprendre les phrases par cœur. Cela peut être approchant, le plus important est d'y mettre de l'intention. Vous pouvez lire les phrases plusieurs fois, prendre votre smartphone en mode enregistreur et les dire à voix haute, sans les lire, grâce à un effort de mémoire. Puis écoutez-vous en lisant le texte et vous verrez ce qu'il manque. Vous pouvez également enregistrer les phrases en laissant un blanc entre chacune d'elles pour que vous puissiez les répéter. Soyez rassuré sur un point : il n'y a ni erreur ni oubli, car les êtres de lumière que vous aurez choisis combleront vos lacunes. Poursuivez avec les protocoles de recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**6+ ou 6**) ou si vous êtes fatigué, arrêtez là et reposez-vous sans faire de nouveau recouvrement d'âme avant quinze jours, minimum.



Protocoles 6+ et 6

Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Important : lisez ces lignes avant de faire le protocole.

Principe : Vous êtes **perdu** par son attitude = vous **perdez** de l'énergie et il vous la prend.

Dès qu'une personne vous déstabilise à répétition (par sa colère, son autorité, ses humiliations, sa méchanceté gratuite, mais aussi ses pleurs sans fin, sa dépression chronique, ses critiques incessantes, ses silences incompréhensibles, ses attitudes déconcertantes), ayez conscience que vous perdez de l'énergie et que la personne qui vous fait vivre cela se

nourrit de votre détresse. L'autre vous déstabilise (parce qu'il souffre) et il puise involontairement dans votre énergie. Votre affaiblissement énergétique comble ses propres failles et son vide intérieur. Ce que les psychiatres appellent une *vampirisation inconsciente*.

Comment fonctionne ce protocole ? L'idée est de procéder à une forme de troc : vous récupérez ce que l'autre vous a volé, puis vous l'aidez à récupérer ce que quelqu'un d'autre lui a volé. Grâce à cet échange, vous sortez des luttes de pouvoir, il y a deux gagnants. Si vous êtes emplis de ressentiment et ne voulez pas aider l'autre, gardez bien à l'esprit que vous ne faites pas cela pour lui mais avant tout parce que c'est la seule manière pour qu'il vous rende ce qui vous appartient.

Ce protocole se fait seul (on ne prend surtout pas contact avec l'autre) et concerne une personne à la fois. Vous pouvez enchaîner plusieurs protocoles de recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie, mais il est impératif de s'arrêter avant d'être fatigué. Lorsque vous avez fini une série de plusieurs recouvrements d'âme, laissez un minimum de quinze jours avant de faire une nouvelle série, sinon votre corps n'aura pas le temps d'assimiler cette énergie et c'est comme si vous ne faisiez rien. Si vous avez un doute, lisez [les séances types pages](#).

Ne faites JAMAIS de recouvrement d'âme avec vos enfants.

Si l'enfant vous malmène, c'est parce qu'on lui a pris de l'énergie : son père, sa mère, les deux (cela arrive lors de disputes parentales, un divorce) ou lors d'une épreuve (familiale, scolaire, amoureuse). Le fait qu'il agisse ainsi avec vous est une conséquence. Il n'est pas la cause de votre perte d'énergie, c'est le contraire : vous lui avez sans aucun doute pris de l'énergie et il vous en prend maintenant. Ne culpabilisez pas, c'est un processus normal, vos parents ont fait pareil avec vous. Ce n'est pas volontaire. Pour que l'équilibre revienne, que vous récupériez votre énergie et lui la sienne (et qu'il arrête de vous malmener), il est

indispensable que vous fassiez un recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie avec chaque personne qui vous a déstabilisé (en dehors de vos enfants) une par une, en disant bien la phrase : « Si malgré moi j'ai pris de l'énergie à mes enfants (donnez leurs prénoms), je la leur rends tandis que je récupère celle que l'on m'a volée. » Plus vous en ferez, plus ça l'aidera car c'est comme si vous lui faisiez un soin.

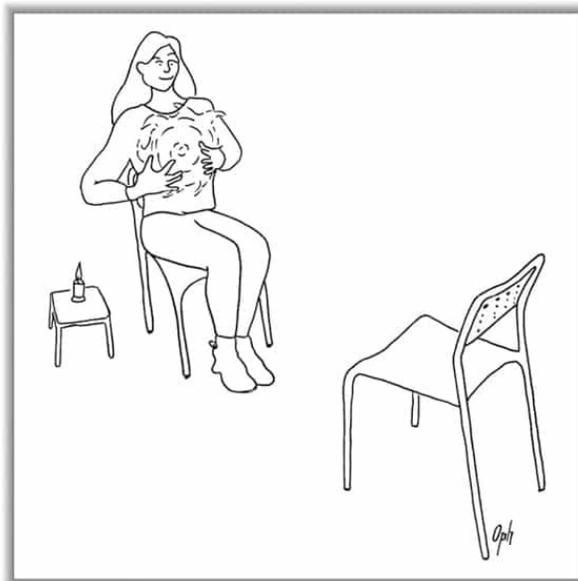
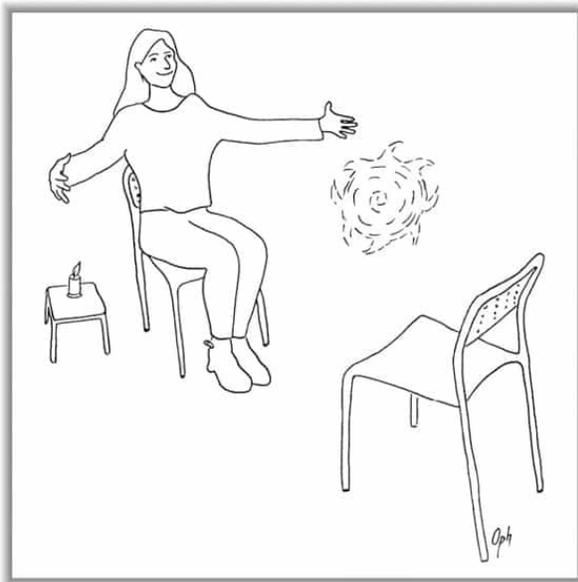
Seuls ceux qui ont plus de 18 ans, motivés, décisionnaires, matures et volontaires peuvent réaliser ce protocole de recouvrement d'âme. En effet, le processus ouvre la conscience et si vous forcez un enfant (ou même un adulte) à le mettre en pratique *pour son bien*, vous ne lui rendez pas service, au contraire. Le pousser, ce serait le mettre en difficulté et l'instrumentaliser. Cela lui prendrait de l'énergie, soit l'inverse de ce qui est recherché. Il existe une exception, à partir de 16 ans et si l'enfant a un problème de santé grave mais toujours à condition qu'il soit mûr et volontaire. Bannissez le chantage (« Il n'y a que ça qui puisse t'aider »). J'insiste donc, si l'enfant dit « non » ou « pas maintenant », il n'est pas prêt. Rassurez-vous, vous pouvez l'aider (quel que soit son âge) en **vous** réparant. Votre enfant va bénéficier des protocoles que vous ferez pour vous.

Le protocole 6+ est un protocole « deux en un ». C'est le **protocole 6** auquel on ajoute une libération émotionnelle au point E. Si un de vos parents (cela arrive presque systématiquement), vos oncles, tantes, grands-parents vous ont déstabilisé à répétition, profitez de ce recouvrement d'âme pour vous libérer de leurs fardeaux émotionnels.

A. Positionnez une chaise face à vous et asseyez-vous sur une autre. Prenez conscience du moment important que vous allez vivre. Le processus fonctionne grâce à l'intention que vous y mettez.

B. Créez un espace sacré, détendez-vous et conviez deux entités supérieures dans cette liste : Dieu, Jésus, Marie, Yahvé, Allah, Bouddha,

Ganesh, un des archanges (Gabriel, Michaël, Raphaël, Uriel, etc.), l'univers, la lumière, votre ange gardien, les êtres de lumière... Il en faut deux. Leur puissance se doit d'être immense pour réussir à contrer d'éventuelles résistances, ne prenez donc pas de défunts de votre famille, même s'ils sont vos guides. Ces deux êtres de lumière (appelons-les ainsi pour simplifier) se positionnent à vos côtés. Ils assurent le bon déroulement du protocole. Les yeux ouverts ou fermés, imaginez la présence de ces deux êtres de lumière (choisis), leur amour et leur bienveillance qui vous entourent. Si vous n'arrivez pas à l'imaginer, continuez, cela fonctionne également.



C. Dites à voix haute : « Je remercie les êtres de lumière (citez ceux que vous avez choisis) de m’assister lors de ce recouvrement d’âme avec... (le nom de celui qui vous a déstabilisé à répétition) sous la forme d’un échange. »

D. Faites preuve d’autorité et dites : « Merci aux êtres de lumière (choisis) d’ordonner à... de s’asseoir en face de moi. »

E. Maintenant, dites-lui ce que vous avez sur le cœur. Tout ce qui est dit n'est plus à dire, soulagez-vous : « **Quand tu m'as fait... c'était très dur...** »

OPTION 6+

Une fois que vous avez tout dit, si la personne en question est un de vos parents, oncles, tantes ou grands-parents et qu'ils vous ont déstabilisé à répétition, libérez-vous de ses blessures qui impactent votre vie (trahison, colère, injustice, peur, abandon, tristesse, humiliation, culpabilité, rejet, impuissance) et de ses épreuves qui se rejouent en vous en disant : « **Tu as souffert de cette épreuve (préciser laquelle) et de ces blessures (préciser) et de mon côté je vis aussi (préciser l'épreuve sentimentale, familiale, financière ou santé...) et la blessure de (préciser). C'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère.** »

F. Prenez ensuite une grande inspiration et dites à voix haute et avec beaucoup d'intention : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) d'ordonner à... de me rendre toutes les parties d'âme qu'il m'a volées (malgré lui) dans cette vie et dans toutes les autres.** »

G. Ouvrez les bras en croix. Essayez d'imaginer un gros ballon de lumière entre vous deux et saisissez-le. Essayez de percevoir une sensation, des picotements ou une résistance entre vos mains ouvertes (la distance entre les mains dépend de la quantité d'énergie que vous allez récupérer). Si vous n'arrivez pas à l'imaginer, cela se fait quand même.

H. Gardez les mains ouvertes dans cet écartement (comme si vous teniez le ballon d'énergie devant vous) et dites : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) de placer entre mes mains toutes les parties d'âme que...**

m'a volées et de les nettoyer intégralement. » Imaginez-le d'une blancheur éclatante (si vous ne voyez rien, le travail se fait aussi).

Si vous avez des enfants, ajoutez : « **Si, malgré moi, j'ai pris des parties d'âme à mes enfants** (citez leurs prénoms), **je les leur rends tandis que je récupère celles que l'on m'a volées.** »

I. Ramenez les deux mains lentement vers le centre de votre poitrine, comme si vous plaquiez un gros ballon contre vous pour le faire entrer dans le creux de votre poitrine. Prenez le temps d'apprécier ce moment et dites : « **J'accueille mes parties d'âme pour les préserver en moi.** »

J. Dites ensuite : « **Merci aux êtres de lumière** (choisis) **de faire en sorte que... récupère les parties d'âme que quelqu'un d'autre lui a volées.** » Pour éviter que votre énergie retrouvée ne reparte, ajoutez : « **Devant témoins** (citer les êtres de lumière choisis), **j'ordonne que les liens de souffrance entre... et moi** (dans le cas d'un 6+, ajoutez : **ces héritages émotionnels que je ne veux plus porter**) **soient coupés dans cette vie et dans toutes les autres pour être transformés en lien de paix.** » Il existe plusieurs liens entre vous deux et parmi eux, un lien de souffrance. Coupez-le. Si vous avez des facilités pour imaginer les choses, vous pouvez même former vos doigts comme des ciseaux et couper symboliquement ce lien de souffrance devant vous.

K. Enchaînez avec une autre personne qui vous a pris de l'énergie. Trois ou quatre personnes maximum, l'une après l'autre. Si le premier recouvrement vous a beaucoup perturbé émotionnellement et que vous êtes fatigué, arrêtez là et reposez-vous quinze jours minimum avant de faire de nouveaux recouvrements d'âme.

L. Remerciez les êtres de lumière (choisis) ainsi que vous-même. Accueillez cette nouvelle énergie en vous reposant et en prenant soin de

vous. Considérez ce moment comme un pas important vers votre accomplissement.

Quinze jours plus tard, un mois ou bien plus (quand vous le sentez, mais pas avant quinze jours), poursuivez les recouvrements d'âme avec d'autres personnes ou refaites-les avec ceux que vous avez déjà faits. Car la première fois, vous cherchez vos mots, vous les lisez, vous hésitez, ou vous ne vous exprimez pas avec assez de force. Alors que la deuxième fois, quinze jours ou deux mois plus tard, vous vous serez familiarisé avec l'exercice, vous aurez davantage de conviction. La troisième fois, vous le connaîtrez presque par cœur, votre intention sera bien plus puissante et les effets positifs sur votre vie seront indéniables. Après avoir mis en pratique plusieurs fois ces protocoles sur le long terme, vous ressentirez une immense joie libératrice.

Cela fonctionne particulièrement bien avec **une personne décédée**. En effet, depuis leur changement de conscience, ils sont désireux de réparer. D'ailleurs, en principe, avec une personne défunte, une fois suffit. Mais si le défunt vous a agressé dans le passé, refaites ce protocole avec lui tant que l'événement vous perturbe en espaçant d'au moins quinze jours. N'hésitez pas à demander aux êtres de lumière de vous aider à ne pas l'imaginer en face de vous pour ne pas revivre l'événement traumatique. Si vous ne connaissez pas le nom de votre agresseur ou si vous hésitez entre deux personnes, adaptez le protocole en disant : « Celui qui m'a fait... (précisez quoi). »

Dans le cas d'un **viol**, d'**attouchements**, de **violences physiques**, vous pouvez dire (ou hurler) au point E pour vous soulager : « Je te rends ta violence, reprends-la, elle ne m'appartient pas. Si cela se passait aujourd'hui, je te frapperais, je te mettrais à terre, je t'empêcherais de me faire du mal. À travers ce protocole, je sauve cet enfant que j'étais, cet enfant sidéré qui ne pouvait pas réagir. Je me nettoie de toi, de ta

perversité et ton énergie ne m'appartient pas. Je n'ai pas mal fait, tu m'as manipulé, je me libère de ma culpabilité de n'avoir pas pu réagir. »

Il n'est pas nécessaire d'apprendre les phrases par cœur. Cela peut être approchant, le plus important est d'y mettre de l'intention. Lisez les phrases plusieurs fois, prenez votre smartphone en mode enregistreur et dites-les à voix haute, sans les lire, grâce à un effort de mémoire. Puis écoutez-vous en lisant le texte et vous verrez ce qu'il manque. Vous pouvez également enregistrer chaque étape en laissant un blanc pour dire les mots à la suite. Soyez rassuré sur un point : il n'y a ni erreur ni oubli, car les êtres de lumière combleront vos lacunes et veillent à la justesse du protocole. Toutes les émotions et sensations qui viennent à vous sont normales (y compris si vous ne sentez rien). N'hésitez pas à lire les réponses aux [questions autour des protocoles pages](#).



Protocoles 7 et 7+

Se libérer des héritages émotionnels

Pour que ce protocole soit efficace, il est indispensable d'avoir fait au préalable le **protocole 5** (Recouvrement d'âme après une épreuve) et le **protocole 6+** ou **6** (Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie) avec toutes les personnes qui vous ont pris de l'énergie (sauf pour les enfants qui ne font pas de recouvrement d'âme) de manière à ce que vous soyez « entier », avant de réparer d'anciennes blessures.

Mettez-le en pratique avec :

- Les membres de votre famille vivants ou décédés dont vous avez hérité une blessure émotionnelle. Si vous avez la chance d'avoir des

informations sur les épreuves de vos grands-parents, des arrière-grands-parents et même au-delà, ce n'est pas pour rien, alors n'hésitez pas.

- Les membres de votre famille vivants ou décédés qui ont vécu une épreuve ou un problème de santé qui pèse sur votre vie (parce que vous avez le même).
- Les relations avec lesquelles vous vous êtes disputé et avec qui vous souhaitez un apaisement. Si la personne vous a pris de l'énergie par ailleurs (parfois malgré elle) comme tous les parents dès qu'ils souffrent, ce protocole ne suffit pas, faites le 6+ ou le 6 à la place.
- Les défunts (animal compris) dont la mort vous rend très triste.

LES ENFANTS

Parmi les protocoles énergétiques structurels (5, 6, 7 et 8), le 7 est le seul que vous pouvez faire avec vos enfants dans l'objectif d'apaiser la relation. Votre enfant peut également le faire avec un parent, si nécessaire, à condition qu'il en comprenne le sens et qu'il soit motivé, mature et volontaire.

Si vous n'avez pas d'information sur votre lignée, faites les recouvrements d'âme et laissez passer du temps. Il est fréquent qu'en faisant ces protocoles, de nouvelles informations viennent à vous par la suite de manière anecdotique ou via un parent éloigné. Soyez attentif aux prénoms que vous portez, ce sont des indices vers des personnes dont vous avez des liens à nettoyer. Ne pensez pas qu'en choisissant un prénom pour vos enfants, vous leur avez transmis le fardeau émotionnel de leurs aïeux. L'héritage émotionnel a lieu quel que soit son prénom. Ainsi, donner un prénom issu de votre famille est un avantage qui l'aidera plus tard à se libérer.

Je vous encourage à demander pardon à votre enfant pour vos erreurs, en pensée devant une de ses photos lors du [protocole 7](#), ou oralement lorsque le moment vous semblera opportun. « **Il est possible que je t'aie fait souffrir avec mes maladresses, mes colères, ma peine. Je souffrais tant que je ne me rendais pas compte que toi aussi. Je te demande pardon.** » Faites-le sincèrement, votre enfant ne l'oubliera jamais et vous considérera autrement.

A. Choisissez un lieu calme, asseyez-vous sur une chaise, installez-en une autre face à vous. Conviez vos grands témoins, ces deux êtres de lumière à vos côtés qui vont assurer le bon déroulement du protocole. Les yeux ouverts ou fermés, imaginez la présence de ces deux êtres de lumière (choisis), leur amour et leur bienveillance qui vous entourent. Si vous n'arrivez pas à l'imaginer, continuez, cela fonctionne également.

B. Conviez la personne dont vous ne voulez plus porter les épreuves émotionnelles (ou celle avec laquelle vous vous êtes disputé) en imaginant qu'elle s'installe en face de vous et dites à voix haute : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) d'inviter... à s'asseoir en face de moi.** »

C. Maintenant, dites-lui à voix haute ce que vous avez sur le cœur. Tout ce qui est dit n'est plus à dire. S'il s'agit d'un animal ou d'un membre de votre famille que vous avez peu connu ou qui a toujours été attentionné à votre égard, dites-lui : « **Je n'ai rien à te reprocher et je t'aimais beaucoup, tu es là parce que je veux me libérer émotionnellement.** » Dans le cas d'un héritage émotionnel, continuez par : « **Ta blessure de (préciser laquelle) et tes épreuves (préciser lesquelles) se rejouent dans ma vie (préciser comment). Ce ne sont pas mes épreuves ni mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. En te libérant de tes fardeaux, tu vas pouvoir m'aider.** » Exemple : « Le fait que tu n'aies pas été heureux en amour, que tu n'aies pas fait le métier de tes

rêves, que ton frère t'ait volé ton héritage, tu l'as vécu comme une injustice et je vis aussi de l'injustice dans mon couple. C'est terminé, je ne veux plus porter cette épreuve ni cette injustice, je m'en libère autant que je t'en libère. » Pour un défunt dont la mort vous pèse, dites : « **Ta mort me fait souffrir, va vers la lumière pour être en paix et m'aider à être en paix.** »

D. Gardez le silence. Toutes vos pensées sont ses réponses : vous sentez de la gratitude, une émotion de remerciement qui vous donne les larmes aux yeux. Quand plus rien ne vient, cela signifie que l'autre a terminé. Si aucune pensée n'est venue, cela indique que l'autre est d'accord avec vous.

E. Dites ensuite à voix haute : « **Tu m'as entendu, je t'ai entendu. Devant témoins** (citer les êtres de lumière choisis), **je demande que les liens de souffrance entre... et moi (ces héritages émotionnels que je ne veux plus porter) soient nettoyés intégralement et libérés de toutes les souffrances, dans cette vie et dans toutes les autres, pour être transformés en lien d'amour.** »

Il existe des liens entre votre nombril et ceux de la personne qui est virtuellement assise en face de vous. Imaginez ces liens devenus blancs et lumineux, débarrassés de toutes les souffrances (si vous n'y arrivez pas, cela fonctionne aussi). Remerciez vos témoins ainsi que l'autre personne.

PROTOCOLE 7+

Les fausses couches, interruptions de grossesse, et mort d'enfants de nos familles sont des âmes que l'on n'évoque jamais à cause de la culpabilité ou d'une infinie tristesse. Parce qu'on ne les mentionne jamais, cela impacte nos vies et parfois celles de nos enfants sous la forme d'angoisse, de tristesse, un sentiment d'impuissance, un problème

existentiel, des difficultés à envisager le futur. Si vous avez perdu un enfant ou fait une IVG, soyez certaine que d'autres femmes avant vous ont vécu l'équivalent. Lors d'un **protocole 6+** (avec votre mère) ou **7** (avec la grand-mère, la tante...), libérez-vous en disant : « Ta tristesse et ta culpabilité ne sont pas les miennes, je m'en libère autant que je t'en libère. » Puis faites le **protocole 7+** avec ces jeunes âmes défuntes. C'est très réparateur. J'ai vu des situations se débloquent d'un coup. Aucun protocole ne se fait en regroupant les personnes, sauf dans le cas d'enfants morts très tôt parce que ce sont des *vieilles âmes* dont le taux vibratoire est très élevé.

A. Comme d'habitude, choisissez un lieu calme, asseyez-vous sur une chaise, installez-en une autre face à vous et posez une bougie allumée sur la chaise face à vous. Conviez vos grands témoins, ces deux êtres de lumière dont je parle au début des **protocoles 5** et **6**.

B. Dites à voix haute : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) d'inviter toutes les âmes d'enfants défunts de ma famille à s'asseoir face à moi.** »

C. Maintenant, dites à voix haute ceci : « **Aux âmes qui se sont incarnées de manière si courte, je cite vos prénoms** (si vous n'avez pas les prénoms, donnez ceux qui viennent). **Je reconnais vos existences et votre rôle : celui de faire en sorte que notre famille et moi le premier, on se libère émotionnellement de toutes les fausses couches, interruptions de grossesse et morts d'enfants. Vous n'êtes plus abandonnés, injustement rejetés, sans place... et ainsi je me libère de ma blessure d'abandon, d'injustice, de tristesse ou d'absence de reconnaissance. En vous libérant du poids de votre mission, je me libère du poids de toutes les culpabilités inconscientes liées à ces décès. Cherchez la lumière autour de vous. En retrouvant la lumière, vous serez à mes côtés pour m'aider à trouver la joie, l'abondance et**

ma juste place. En donnant un sens à votre mort, je ne verrai plus jamais cet événement de la même manière. »

D. Dites ensuite à voix haute : « Devant témoins (citer les êtres de lumière choisis), je demande que les liens de souffrance entre les âmes de ces enfants défunts et moi soient nettoyés et libérés, dans cette vie et dans toutes les autres pour être transformés en lien d'amour. »

E. Si vous avez des facilités pour imaginer, visualisez plusieurs liens effilochés qui partent devant vous. Restaurez-les en pensée pour qu'ils soient solides, lumineux et translucides. À l'intérieur, il y a un fil doré, un filin de lumière et d'amour. Si vous n'y arrivez pas, cela fonctionne aussi. Remerciez vos témoins ainsi que ces âmes, car ainsi libérées, elles vont désormais pouvoir vous aider.



Protocole 8

Couper les liens de souffrance

Pour que ce protocole soit efficace, il est indispensable d'avoir fait au préalable le **protocole 5** (Recouvrement d'âme après une épreuve) et le **protocole 6+ ou 6** (Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie) avec toutes les personnes qui vous ont pris de l'énergie (sauf pour les enfants qui ne font pas de recouvrement d'âme) de manière à ce que vous soyez « entier » avant de réparer d'anciennes blessures.

Mettez-le en pratique avec :

- Les personnes vivantes ou décédées qui vous ont fait souffrir de rares fois, sans le faire exprès.

- Un parent qui vous a abandonné avec qui vous n'avez jamais eu de relations.
- Les individus avec lesquels vous vous êtes disputé et que vous ne voulez plus revoir (ex-amis, ex-collègues).
- Si la personne vous a déstabilisé à répétition, elle vous a pris de l'énergie (parfois malgré elle, comme tous les parents lorsqu'ils souffrent) et ce protocole ne suffit pas, faites le 6+ ou le 6 à la place.

A. Le début est toujours le même : installez-vous au calme, prenez deux chaises, invitez deux entités supérieures pour vous assister, les êtres de lumière et imaginez leur présence bienveillante autour de vous (si vous n'y arrivez pas, cela ne change rien).

B. Conviez la personne avec laquelle vous avez vécu ce conflit et dites à voix haute : « **Merci aux êtres de lumière (choisis) d'ordonner à... de s'asseoir en face de moi.** »

C. Dites-lui à voix haute ce que vous avez sur le cœur et soulagez-vous. S'il s'agit de grands-parents, oncles ou tantes, profitez-en pour vous libérer de leurs fardeaux émotionnels en disant : « **Ta blessure de (préciser laquelle) et tes épreuves (préciser lesquelles) se rejouent dans ma vie (préciser comment). Ce ne sont pas mes épreuves ni mes blessures, je m'en libère autant que je t'en libère.** »

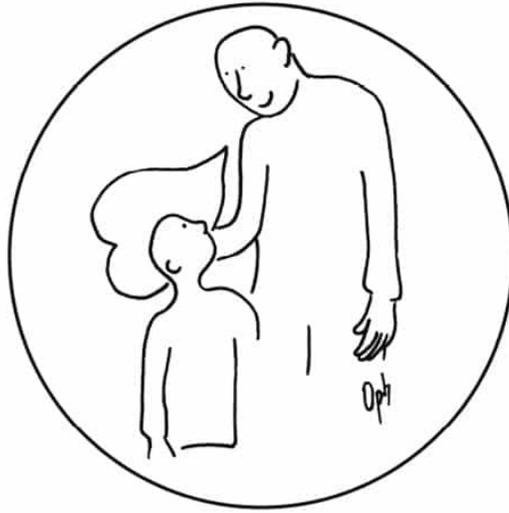
D. Gardez le silence. Toutes vos pensées sont en réalité ses réponses. Quand plus rien ne vient, cela signifie que l'autre a terminé. Si aucune pensée n'est venue, cela signifie que l'autre est d'accord avec vous.

E. Dites à voix haute avec beaucoup d'intention : « **Tu m'as entendu, je t'ai entendu. Devant témoins (citez les êtres de lumière choisis), j'ordonne que les liens de souffrance entre... et moi (ces héritages**

émotionnels que je ne veux plus porter) soient coupés dans cette vie et dans toutes les autres pour être transformés en lien de paix. »

Si vous avez des facilités pour visualiser les choses, imaginez plusieurs liens entre vous, et au milieu, un lien de souffrance (pas joli) entre votre nombril et celui de la personne qui est virtuellement assise en face de vous. Coupez ce lien symboliquement en faisant les ciseaux avec vos doigts devant votre nombril, puis remerciez les êtres de lumière choisis.

Un enfant, quel que soit son âge, peut couper les liens de souffrance avec un de ses parents (puisque'il ne peut pas faire de recouvrement d'âme) pour que la violence ou les manipulations l'impactent moins. Proposez-le-lui. S'il hésite ou vous dit « non », n'insistez pas car son âme vous dit que ce n'est pas opportun pour lui (et il pourrait le prendre comme une tentative de manipulation). Faites-lui confiance et n'oubliez pas qu'il s'est incarné dans cette vie en choisissant son père et sa mère pour avoir un jour la fierté de relever la tête grâce à lui-même. Par contre, ne coupez pas les liens de souffrance avec vos enfants, même si leur attitude vous dévaste. Ce serait les priver de la solution. Faites des recouvrements d'âme avec tous ceux qui vous ont pris de l'énergie (mais pas avec vos enfants) et veillez à ce que vos enfants récupèrent celle que vous leur avez prise (malgré vous), c'est le moyen idéal de pacifier la relation. Si vous avez fait un [protocole 6](#) ou [8](#) par erreur avec votre enfant, réparez le lien en faisant le [protocole 7](#).



Protocole 9

Rituel de consolation

Si vous vous sentez coupable sans vous en rendre compte, vous vous *punissez* en vous refusant le bonheur, la reconnaissance, la santé ou le succès. L'objectif est de chercher l'événement déclencheur de cette culpabilité qui, inconsciemment, vous empêche d'avancer et vous place dans une position d'autosabotage.

La plupart du temps, il s'agit d'un événement anodin mais lorsqu'on est enfant, si petit, si démuni, le problème prend des proportions énormes : une simple bêtise suivie par de sévères remontrances suffit pour que l'enfant devenu adulte stagne professionnellement le reste de sa vie. Un parent qui ne cesse de dire à son enfant qu'il est fatigant (parce que plein

de vie) peut induire à tort chez lui qu'il est responsable des maladies de ses proches et l'empêcher plus tard d'être heureux.

L'autosabotage existe aussi autrement. Tel cet enfant jaloux de son frère, qui ne cesse de lui faire du tort et qui plus tard, en culpabilisant, freine sa propre réussite aujourd'hui. Ou un autre qui assiste à la mort de son meilleur ami et à qui on reproche l'irréparable. Ou un enfant qui a subi des attouchements et qui culpabilise de n'avoir pas su dire non.

Pour vérifier si vous vous sentez coupable, avez-vous le sentiment :

- D'avoir déçu un proche
- De n'avoir pas pu aider un proche, y compris vous-même
- D'avoir causé la mort d'une personne
- D'avoir reçu plus qu'un autre
- D'avoir mal fait en croyant bien faire
- D'avoir fait du tort à quelqu'un volontairement

Alors, il est possible que vous appuyiez sur la pédale de frein et que vous n'exprimiez pas tout votre potentiel.

Dans le tableau « [Vos épreuves](#) », cherchez dans votre petite enfance (avant 9 ans) une situation douloureuse qui vous a culpabilisé. Remontez le plus tôt possible, il s'agit de trouver la première. Quel que soit leur niveau, toutes les culpabilités vécues ensuite sont des *répliques* de la première. Elles existent pour attirer votre attention sur une émotion douloureuse vécue à cet âge-là et que vous n'avez pas encore guérie.

Si votre mère a souhaité avorter – sans y arriver – ou qu'elle ne voulait pas d'enfant, votre première culpabilité est... de vivre. Si un parent souhaitait un enfant d'un autre sexe, votre première culpabilité est... de l'avoir déçu. Ne leur en voulez pas pour ça, n'oubliez pas que votre âme

a choisi de naître dans cette famille avec ces parents-là, pour espérer surmonter tous ces défis. Et vous allez y arriver.

Si vous ne vous souvenez pas d'un événement culpabilisant de la petite enfance, penchez-vous sur ce que votre famille raconte sur vous en riant, sans se rendre compte que cela cache une blessure de culpabilité. Quels mots sont utilisés dans votre famille pour parler de vous lorsque vous étiez enfant ?

A. Vous avez identifié une culpabilité très ancienne. Imaginez aujourd'hui « grand vous » en compagnie de « petit vous » (à l'âge où l'événement douloureux s'est produit). Mettez votre nom à côté de « petit » et « grand ». Dans mon cas, *Grande Natacha* est en compagnie de *Petite Natacha*. Tel un adulte qui prendrait soin d'un enfant en difficulté, « grand vous » va vers « petit vous » avec bienveillance, en le prenant dans ses bras pour lui faire un câlin.

B. Grâce à votre imagination, « grand vous » prend par la main « petit vous » et l'amène à l'endroit et au moment exact où vous avez vécu cette culpabilité dans l'enfance. La personne qui a généré ce sentiment est présente dans vos pensées, comme si elle était réellement là. Si la situation est grave, placez la scène dans une petite télévision de 10 cm sur 10 pour vous aider à prendre de la distance et ne pas la revivre complètement.

C. Racontez à voix haute les faits comme si vous les regardiez dans cette petite télévision. Au moment où la difficulté, les reproches, la culpabilité entrent en jeu, demandez-vous : Qu'aurais-je souhaité faire ? Comment aurais-je aimé que l'autre réagisse et qu'aurais-je voulu qu'il dise ? Imaginez l'attitude que l'autre aurait pu avoir ou qui aurait pu agir à vos côtés pour vous aider à ne pas vous sentir coupable (même si ça vous paraît inconcevable) et racontez cette suite embellie. Ne limitez pas votre imagination. Vous pouvez réduire la personne à la taille d'une pomme,

lui faire porter une tenue ridicule, l'enfermer dans une boîte, faire intervenir « grand vous » avec toutes vos ressources aujourd'hui ou faire appel à quelqu'un d'autre. Cette version doit être très agréable pour que « petit vous » se sente réellement bien.

Si vous avez fait du mal à une personne, intentionnellement, par négligence, égoïsme ou en raison d'un mal-être, « petit vous » demande pardon à « grand vous » pour les causes de cette culpabilité. Il remercie « grand vous » de lui avoir permis de prendre conscience de ses actes.

D. Après avoir relaté cette histoire idéale, « grand vous » rassure « petit vous » en considérant l'événement avec du recul. Excusez « petit vous », en y mettant beaucoup d'intention. Par exemple, avec des mots tels que :
« Tu as fait de ton mieux compte tenu de ton âge. Si tu avais su, tu t'y serais pris différemment. Tu as réagi ainsi parce que tu t'es senti en danger, oublié. Tu étais trop jeune pour comprendre. Tu n'y es pour rien d'avoir reçu plus que... Son âme a *choisi* sa place dans la fratrie pour apprendre de ces épreuves. Il est mort parce que c'était son heure. Quelque part, je devais vivre cette épreuve pour avancer sur mon chemin d'âme. J'ai été maladroit, j'ai mal agi ou j'ai dit des choses terribles à... mais aujourd'hui j'ai changé et je me suis excusé. »

E. « Grand vous » finit en disant à haute voix à « petit vous » : **« Tu es venu au monde pour apprendre de tes erreurs et de tes épreuves, et tu vas apporter des choses essentielles autour de toi. Il faut te pardonner d'avoir culpabilisé, tu es digne d'être aimé et tu as droit au bonheur. Plus tu seras heureux, plus tu pourras inspirer la joie autour de toi. Je serai toujours là pour toi, sans te juger, tu n'as plus besoin du regard des autres pour avancer. Tu ne m'as jamais déçu et je prendrai toujours soin de toi. Je t'accepte tel que tu es. Je t'aime inconditionnellement et pour toujours. À toutes les personnes que j'ai**

été au fil des ans, qui ont souffert, qui se sont trompées et qui sont tombées pour m'apprendre à me relever... Je me remercie. » Enveloppez « petit vous » de tout votre amour. L'adulte que vous êtes aujourd'hui, avec toutes ses ressources, et l'enfant que vous étiez ne forment plus qu'une seule entité.

Cet exercice sur la première culpabilité nettoie les suivantes, qui sont des répliques de la première blessure. Si elles ne s'effacent pas de votre mémoire et laissent des traces douloureuses, revisitez les suivantes de la même manière, même si elles sont plus récentes.

Vous pouvez également faire cet exercice entre « grand vous » et « petit vous » et revisiter le passé en l'embellissant pour ce qui concerne : la colère, la frustration, la honte, la peur, l'angoisse. Dorlotez-vous, prononcez les mots qui réparent comme vous le feriez avec un enfant que vous aimez. En réécrivant l'histoire de l'événement qui a généré l'émotion douloureuse, votre mental cesse de l'intégrer comme un traumatisme. Ce retour sur le passé qui ne dure que quelques minutes enlève les schémas qui vous limitaient et soulage le reste de votre vie. Ce processus s'explique grâce à nos neurones miroirs mis en évidence par le chercheur Giacomo Rizzolatti car notre cerveau ne sait pas faire la différence entre une situation réelle et une autre, *imaginée comme étant réelle*.



Protocole 10

Entrer en relation avec votre guide

Nous avons tous plusieurs alliés dans l'invisible, on les appelle les guides ou *l'univers* et on peut faire appel à eux tous les jours. Tant qu'on ne les sollicite pas, ils n'interviennent pas. L'ange gardien (qui œuvre de lui-même, pour nous éviter la mort si ce n'est pas *notre heure*) n'a rien à voir avec les guides.

1. Munissez-vous d'une bougie blanche (la couleur la plus proche de la lumière) et d'une allumette (elle est à usage unique, ainsi on ne travaille pas avec l'énergie d'un autre).
2. Dites à voix haute : « **Cher guide, je suis heureux d'entrer en contact avec toi. Je te remercie pour ton aide à venir.** » Vous pouvez prononcer une phrase équivalente, l'important est de rester spontané.

3. Allumez la bougie.

4. Le contact est établi. Adressez-vous à lui tous les jours si besoin. Vous pouvez tout lui demander. Parfois, pensez à allumer une bougie sans rien lui demander, pour le remercier d'être à vos côtés.

Si vous cherchez un thérapeute, votre guide est le mieux placé pour vous aider. Dites à voix haute : « **Merci, cher guide,** (ou merci l'univers) **de mettre sur ma route dans la semaine qui vient** (il est important de mettre une notion de temps pour que vous soyez sûr que cela vient de lui) **celui qui m'aidera à régler mon problème de...** (soyez précis). » Mettez-y une belle intention.

5. Quand vous sortez de la pièce, éteignez la bougie et remerciez votre guide.

Si votre guide n'exauce pas vos souhaits, cela signifie que vous devez apprendre quelque chose de l'épreuve que vous vivez. Bien souvent, c'est en lien avec un fardeau émotionnel de votre enfance ou un héritage émotionnel de votre famille dont vous pouvez vous libérer. Cherchez dans la liste des thèmes ce que vous vivez et commencez les protocoles, tout va changer.



Protocole 11

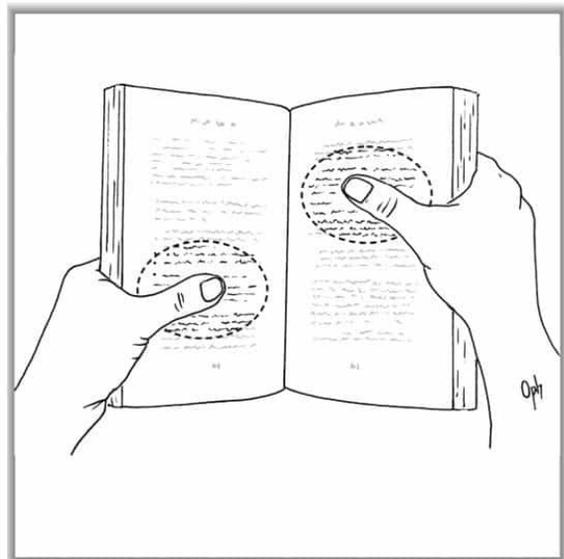
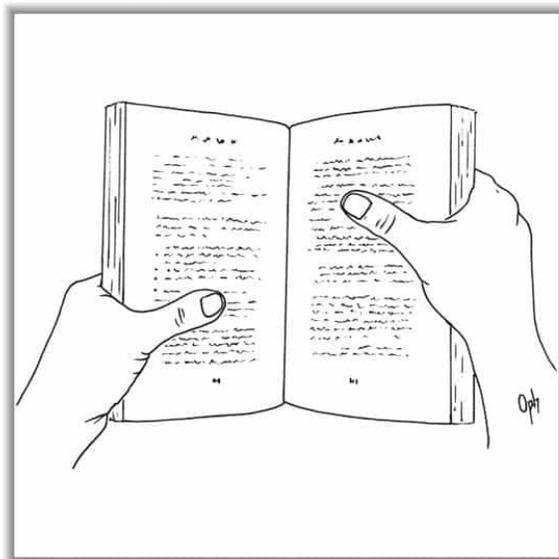
Trouver le prénom de votre guide

Trouver le prénom de votre guide n'est pas nécessaire pour s'adresser à lui, mais le procédé est tellement impressionnant que cela rassure les plus cartésiens. Il existe quatre sortes de guides :

- Le guide familial (un défunt de votre famille)
- Le guide spirituel (en lien avec votre activité, passion, travail)
- Le guide universel (qui aide plusieurs personnes)
- L'animal totem (un animal chamanique)

Il peut changer en cours de vie si vous modifiez radicalement votre activité. Le protocole qui suit n'est pas un jeu. Si vous le faites plusieurs fois parce que vous l'avez fait à la va-vite, sans lire tout ce qui est écrit et

que vous n'avez pas su interpréter l'absence de prénom, c'est comme si vous lui disiez « Je ne te crois pas ». C'est plus qu'un ami, il ne vous trahira jamais, prenez votre temps.



1. Positionnez-vous devant une bibliothèque (publique ou individuelle) ou devant une quinzaine de livres au minimum.

2. Prononcez à haute voix : « **Merci, mon guide, de guider mes pouces vers ton prénom.** » Si vous ne prononcez pas cette phrase, il ne se passera rien.

3. Fermez les yeux (c'est important) et saisissez un livre **au hasard**.

4. Toujours les yeux fermés, ouvrez le livre, et prenez le temps de poser vos pouces à l'intérieur, en pensant au prénom à découvrir.

5. Ouvrez les yeux et regardez d'abord sous le pouce gauche. Si votre intention a été claire, il y a un prénom. Qu'il vous « parle » ou pas, c'est le prénom de votre guide. S'il n'y en a pas, regardez sous le pouce droit. S'il n'y a pas de prénom sous les deux pouces, vérifiez si une espèce animale est citée (ce serait votre animal totem). S'il n'y a rien, lisez la page de gauche en entier en commençant par le haut, puis celle de droite. Le premier prénom qui apparaît est celui de votre guide. S'il n'y a pas de prénom dans les deux pages choisies au hasard, observez si ce qui est écrit ne vous rappelle pas un défunt de votre famille.

6. Si le prénom trouvé n'évoque personne de votre famille, ce prénom est celui de votre guide spirituel ou de votre guide universel. Car seul le guide familial porte un prénom connu de vous. Si vos pouces ont désigné Jack Sparrow, Jack l'éventreur ou Jacques Prévert... votre guide n'est ni le pirate fictif, ni le meurtrier, ni le poète, le prénom de votre guide est Jacques. Le prénom du guide est intime, gardez-le pour vous ou pour vos proches, éventuellement.

Pour toutes les autres questions, et notamment si vous hésitez entre deux prénoms ou deux personnes, lisez « [Questions autour des protocoles](#) ».

QUATRE MÉTHODES POUR OBTENIR UNE RÉPONSE PRÉCISE DE VOTRE GUIDE

MÉTHODE 1

Dites : « **Cher guide, je n'arrive à me décider entre deux choix** (préciser lesquels). **Si je fais...** (préciser le premier choix), **est-ce que je...** serai heureux, épanoui ? Est-ce que je vais bien gagner ma vie ? » Et enfin : « **Merci, mon guide, de guider mes pouces vers la réponse à cette question.** » Fermez les yeux, prenez un livre au hasard, posez les pouces en gardant les yeux fermés, puis lisez les lignes du paragraphe qui entourent vos deux pouces en commençant par le gauche. Ne cherchez pas un « oui » ou un « non », mais plutôt une ambiance, un sens qui vous donnera des indications. Refaites l'exercice pour votre deuxième choix et comparez-les.

MÉTHODE 2

Avant de dormir, faites appel à lui de cette manière : « **Merci, cher guide, de répondre à ma question** (précisez laquelle) **en m'éclairant à travers les rêves.** » Le matin, remerciez votre guide, même si vous ne vous souvenez pas de votre rêve. Si la réponse n'est pas nette, recommencez la nuit suivante – sans oublier de le remercier le matin – jusqu'à ce que la réponse soit limpide. Notez le rêve pour vous en souvenir.

MÉTHODE 3

Si vous hésitez entre plusieurs choix, écrivez chaque option sur des bouts de papier, pliez-les, mélangez-les et demandez : « **Merci, cher guide, de guider ma main vers la bonne option pour...** (précisez votre objectif). » Mettez-y une intention sincère. Prenez enfin un papier au hasard, lisez et... n'oubliez pas de le remercier.

MÉTHODE 4

Faites le **protocole 20** pour développer vos intuitions. Une intuition, c'est le guide qui vous conseille par le biais de vos ressentis.



Protocole 12

Identifier et chasser vos peurs

Il existe deux sortes de peurs :

- Les peurs légitimes : elles sont en lien avec votre situation. Par exemple, vous craignez de manquer d'argent... parce que vous ne travaillez pas, vous avez peur d'être critiqué, de décevoir, de l'échec... parce que vous vivez des conflits. Vous vous inquiétez de la santé d'un proche ou de ne pas arriver à l'aider... parce qu'il est malade. Ou encore vous appréhendez d'être quitté ou de vivre seul... parce que votre couple bat de l'aile.
- Les peurs irrationnelles : elles sont générées par le mental car leur mission est de camoufler les peurs légitimes. Elles prennent l'image de la

mort, de la folie, de l'invalidité et ainsi vous craignez pour la vie d'un proche, vous avez peur de devenir fou ou impotent. Il ne s'agit ni d'intuition ni de prémonition, elles sont là pour faire **écran** à vos peurs légitimes afin de vous éviter de souffrir. Il faut les évacuer parce qu'elles vous éloignent de la solution.

1. Vous cherchez à aider les autres avant vous-même ? Cette attitude masque vos propres peurs (et une blessure ancienne). Faites le tri entre les peurs écrans (la mort, l'invalidité ou la folie) et les peurs légitimes (liées à votre situation).

2. Adressez-vous à haute voix à la « peur écran » : « **Jusqu'à présent tu cachais mes autres peurs, mais je n'en ai plus besoin. Je vais travailler sur mes anciennes blessures et je ne veux pas d'un voile au-dessus. Merci de t'en aller.** » Parlez-lui avec bienveillance et sans colère en imaginant que le vent l'emmène au loin.

3. Parlez ensuite à vos peurs légitimes à haute voix : « **Peur de...** (précisez-la) **j'ai compris que je revis ma blessure de...** (préciser laquelle), **tu peux t'en aller parce que je vais faire ce qu'il faut pour ne plus porter cette blessure.** » Confiez-la encore au vent, à la mer...

4. Chaque fois que vous portez un regard **inquiet** sur un proche, considérez qu'il est en réalité un miroir. Cherchez chez vos ancêtres qui a eu **peur**. En vous libérant (**protocole 6+** ou **7** avec lui), vos peurs ne seront plus qu'un mauvais souvenir.

5. Tous les jours, notez trois faits qui vous ont apporté de la joie, du plaisir. Le fait d'avoir bien dormi, de manger les premières cerises, d'avoir croisé un ami... Aidez votre mental à se focaliser sur ce qui est réjouissant. Partager ce rituel du bonheur avec une autre personne aide à réfléchir à ces trois instants joyeux et il est encore plus efficace.



Protocole 13

Prise de contact avec l'âme du lieu

En Occident, on prétend que *quand on veut, on peut*. L'homme et sa volonté sont au centre de tout. En Orient au contraire, on considère que le succès d'une action dépend de notre volonté à hauteur de 20 %, que l'endroit où nous prenons cette décision compte pour 30 % et le moment où nous agissons à 50 %. Vous avez d'ailleurs déjà remarqué qu'à compétences égales, l'aspect temporel vous est plus ou moins favorable : parfois on vit une année « avec », d'autres fois une année « sans ». En associant votre détermination (20) aux forces de votre lieu (30), vous compenserez les aléas du temps (50) lorsqu'il ne vous est pas favorable. $20 + 30 = 50$. Entrer en contact avec l'âme du lieu évite de s'épuiser. Une pratique adoptée par plus de trois milliards d'habitants, en Chine, en Inde

et au Japon notamment, classés parmi les cinq pays les plus riches au monde.

L'âme du lieu (ou gardien des lieux) est attachée au site et ne vous suit pas si vous déménagez. Il existe aussi un gardien de votre jardin qui se matérialise sous la forme d'un arbre. S'il n'y en a pas, plantez-en un, dans la mesure du possible.

1. Dans votre habitat ou votre entreprise, positionnez-vous à l'intérieur, face à la porte d'entrée, là où il y a le plus d'espace et de lumière, car c'est là que se trouve l'âme des lieux. Si vous ne pouvez pas car c'est un endroit de passage et que votre attitude risque d'intriguer, allez dans n'importe quelle pièce car l'énergie est partout.

2. Adressez-vous au gardien à voix haute : « **Cher gardien, je me réjouis de prendre conscience de ton existence et je suis heureux de faire ta connaissance. Aujourd'hui est le début d'une longue collaboration.** » Ou dites quelque chose d'équivalent en restant spontané.

3. Saluez-le lorsque vous pensez à lui, de manière enjouée, respectueuse et amicale, sans vous prendre la tête.

4. N'hésitez pas à solliciter son aide lorsque vous nettoyez votre lieu de vie avec le **protocole 19**. Demandez-lui de veiller sur votre maison, de prendre soin de vos animaux de compagnie, de vos plantes. Si vous lui demandez de l'aide, n'oubliez pas de le remercier.



Protocole 14

Mise au neutre, enracinement

Si vous avez connu plusieurs épreuves, que vous avez été bousculé, une « mise au neutre » est nécessaire. En imaginant que vous êtes un arbre, vous allez vous enraciner et regagner en stabilité.

Munissez-vous d'un dictaphone ou d'un smartphone pour enregistrer, lentement, les phrases qui suivent :

1. Mettez-vous debout, les pieds parallèles et légèrement écartés (pour les personnes en fauteuil roulant, imaginez que vous êtes debout).
2. Choisissez l'arbre auquel vous allez vous relier en pensée. Celui de votre jardin, d'un parc, de votre enfance ou d'une forêt. Il doit être droit

car les arbres qui se tordent poussent à l'aplomb de perturbations telluriques, autant ne pas prendre cette énergie.

3. Fermez les yeux en imaginant que vous êtes cet arbre. Votre tête et vos bras sont ses branches. Elles sont reliées au ciel. Le soleil éclaire le haut de votre corps et une brise légère passe, c'est agréable. Votre buste est le tronc de cet arbre, il est droit et fort. Il se prolonge à travers votre bassin, vos jambes, vos mollets. Au niveau de vos pieds, deux grandes racines entrent dans la terre, puissamment. Ces racines descendent vers le centre de la Terre. Lentement. Elles puisent la force de l'humus. Chacune des deux racines crée des dizaines de petites racines et des centaines de radicelles blanches qui vont s'enrichir de l'énergie de la terre. Vos racines rencontrent un peu d'eau... une terre riche. Ces racines continuent à pousser, elles s'enfoncent dans la terre, elles descendent et rencontrent des couches de glaise... du sable... Elles glissent autour de cailloux et poursuivent leur descente vers le centre de la Terre. Vos deux grandes racines et toutes les radicelles recueillent l'énergie dont vous avez besoin. Elles prennent de la force, de la stabilité... que cette terre vous offre avec générosité. Vous continuez à vous enfoncer très profondément, vers une chaleur bienveillante de couleur orangée. Vos racines touchent le centre énergétique de la Terre.

4. Maintenant, remontez le long de vos racines. Celles-ci sont emplies d'énergie, d'oligo-éléments, d'eau, de nourriture, de stabilité, de force, de tout ce dont vous avez besoin... Remontez lentement le long de vos racines... de vos radicelles... et sentez la puissance qu'elles ont en elles. Remontez... doucement... continuez de remonter avec ce substrat et cette énergie bénéfique... Cette stabilité est en vous.

5. Jusqu'à arriver... sous la plante... de vos pieds. Accueillez la sensation. Continuez de remonter l'énergie dans vos mollets, vos genoux, vos jambes, jusqu'au bassin. Stockez cette énergie au niveau du nombril,

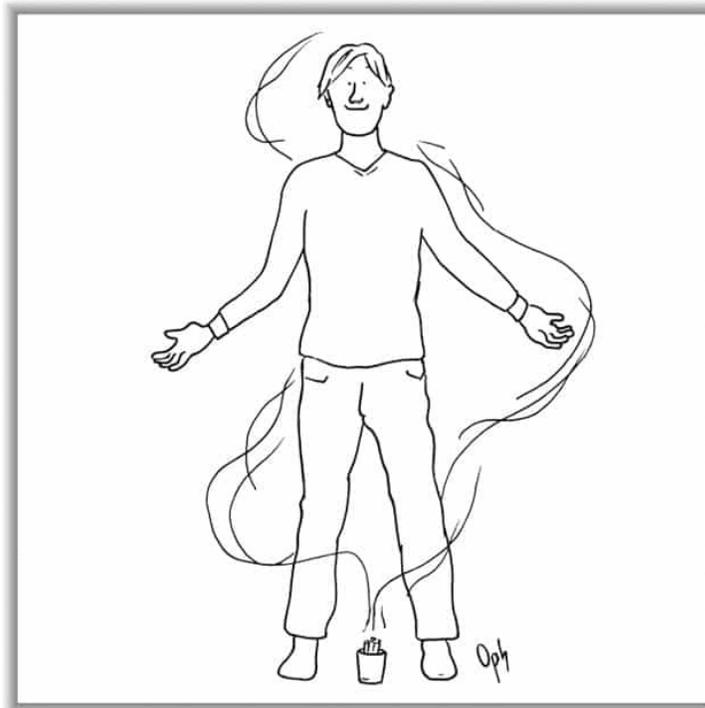
votre centre de gravité. Vous êtes ainsi relié au centre de la Terre par vos racines et au ciel par vos branches dans un alignement parfait. Ouvrez les yeux et remerciez l'arbre.



Protocole 15

Nettoyage de vos cellules

1. Procurez-vous un bâton de sauge blanche séchée (en herboristerie par exemple). Munissez-vous ensuite d'un verre vide et d'allumettes.
2. Allumez l'extrémité des feuilles du bâton de sauge et soufflez doucement sur les flammes pour les éteindre. La sauge émet une épaisse fumée blanche. Placez le bâton de sauge dans le verre, par terre.



3. Positionnez-vous au-dessus, debout, les jambes légèrement écartées de sorte que la fumée monte vers votre entrejambe, là où se situe le premier chakra. Si vous êtes à mobilité réduite, placez-le sous le fauteuil.
4. Lisez à voix haute ce qui suit, en visualisant ce que vous dites. L'intention est très importante.
5. « **Je remercie mon guide et les archanges Gabriel, Michaël et Raphaël de m'aider à rééquilibrer mes cellules.** » Soufflez fort, trois fois par la bouche en gonflant le ventre. Continuez : « **Que tout ce qui est laid, noirceur et douleur s'en aille maintenant en une énergie archangélique. Je remercie mon guide et les archanges Michaël, Gabriel, Raphaël d'enlever ce qui me gêne sur le plan énergétique. Que mes pensées négatives et les pensées négatives qui ne m'appartiennent pas repartent vers la lumière.** »

6. Visualisez la fumée du bâton de sauge qui vous enveloppe. Puis dites :
« Que tout ce qui ne m'appartient pas, tout ce qui me freine, tout ce qui est injuste s'en aille vers la lumière, que tout ce qui est à l'envers redevienne à l'endroit. »

7. Soufflez à nouveau fort, trois fois par la bouche en gonflant le ventre. Et enfin dites : **« Que toutes les petites cellules d'énergie positive se replacent autour de moi, que toute ma lumière revienne, que tous mes chakras se réalignent et se replacent, du haut vers le bas et du bas vers le haut, en reprenant leur couleur et leur place. Que toutes les petites cellules d'énergie positive tournent à leur rythme et dans le bon sens. Je remercie mon guide, les êtres de lumière et les archanges pour ce rééquilibrage. »** Soufflez fort trois fois par la bouche en gonflant le ventre.



Protocole 16

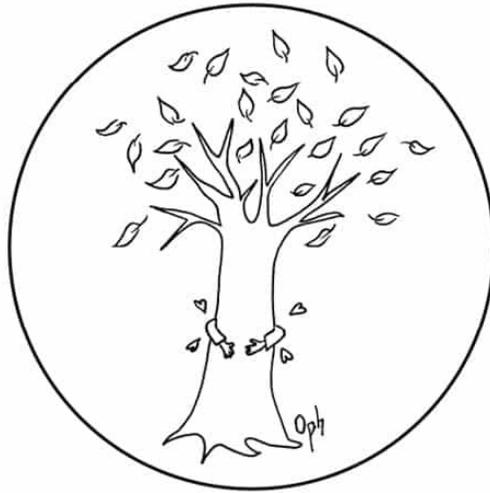
Purification du corps et des pensées

1. Dites à voix haute : « Je remercie mes guides, les êtres de lumière et tous les esprits supérieurs et bienveillants de m'assister lors de cette purification. Merci de prendre toutes mes pensées négatives et toutes les pensées négatives qui ne m'appartiennent pas et de les dissoudre dans la lumière purificatrice. Concernant tout ce qui pourrait exister autour de moi ou en moi et qui me freine, merci de le renvoyer dans son plan d'existence d'origine. Concernant les conflits non résolus et les mémoires douloureuses, merci de les inonder de lumière afin de les guérir dans cette vie et dans toutes les autres. Merci d'aider mes corps énergétiques à se reformer parfaitement, de les corriger et de les recentrer autour de mon corps physique. Que le tout soit équilibré et harmonisé. Merci d'aider

l'ensemble de mon corps physique, mes corps énergétiques, mon aura et les divers plans qui me constituent à être totalement nettoyés, purifiés, équilibrés, harmonisés et que l'ensemble de ma structure énergétique soit réparé et équilibré. Merci de m'inonder de lumière, d'énergie positive et d'amour universel. Je remercie mes guides, les êtres de lumière et les esprits supérieurs et bienveillants pour l'accomplissement de cette purification ainsi que pour leur protection. »

Ce protocole ne nécessite aucun artefact et peut se faire à tout moment, sous la douche ou dans la nature. Lisez les phrases en les visualisant (ça fonctionne même si vous n'y arrivez pas).

2. La bulle de lumière : Si on vous dérange lors des protocoles ou que vous souhaitez vous sentir plus fort avant un rendez-vous, une conférence, un procès, une personne qui vous effraie... protégez-vous en visualisant une bulle autour de vous, translucide, dorée et violette, comme une grosse bulle de savon, qui passe sous vos pieds et au-dessus de votre tête, et dites : « **Que toutes les énergies négatives et les pensées négatives qui ne m'appartiennent pas s'écartent de la bulle. Que les énergies négatives et pensées négatives qui m'appartiennent sortent de la bulle. Seules mes énergies et pensées positives restent à l'intérieur de cette bulle de lumière.** »



Protocole 17

Rituel énergétique de l'arbre

Après une intense journée de travail et de potentielles contrariétés, vous rentrez fatigué. Il existe un moyen de se ressourcer en allant dans la nature et en réalisant ce protocole :

- 1.** Au cœur d'une forêt, d'un parc public ou dans votre jardin, choisissez un arbre bien droit. Il peut être vieux ou jeune, ça n'a pas d'importance.
- 2.** Positionnez-vous à quelques mètres et demandez-lui mentalement l'autorisation d'approcher. Comme pour un animal, laissez-vous *renifler*.
- 3.** Une fois la connexion établie, avancez et appuyez-vous contre son tronc. De dos ou de face, peu importe. Demandez à l'arbre de vous donner de l'énergie.

4. Imaginez que sa sève entre dans votre corps par vos pieds et qu'elle y dépose force, douceur et bienveillance.

5. Lorsque vous vous sentez mieux, remerciez l'arbre. Ce *câlin en conscience* génère de grandes émotions. Variez les sensations en pratiquant cet exercice avec un autre arbre.



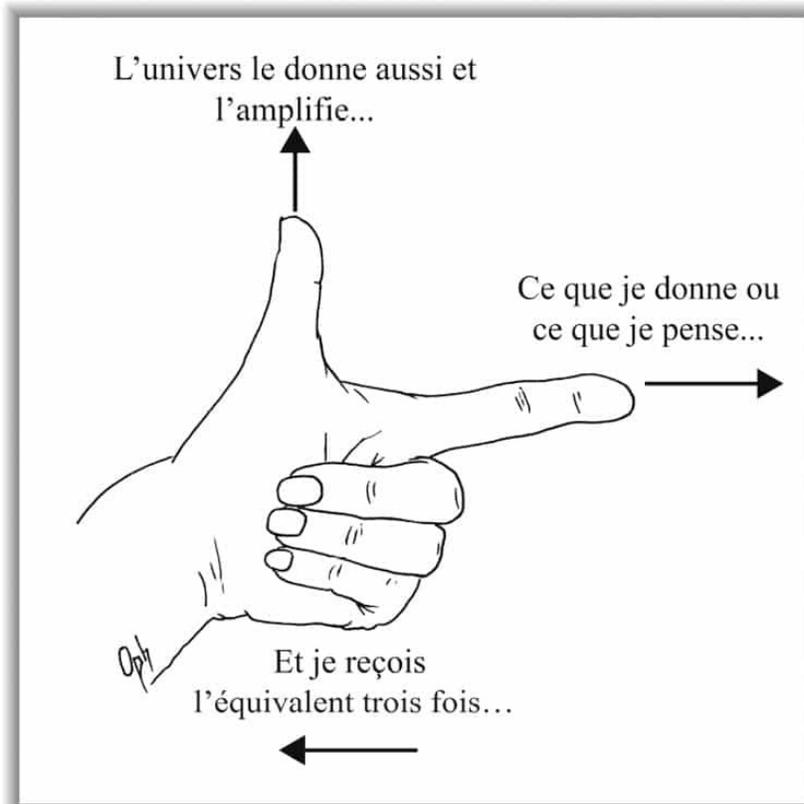
Protocole 18

Inviter le bonheur dans votre vie

Lorsque vous avez des pensées négatives, cela modifie votre *taux vibratoire*. Vous avez alors tendance à voir les événements sous leur aspect sombre parce que vous êtes entouré par l'énergie de vos pensées. Autrement dit, vous voyez le verre à moitié vide et vous passez à côté de belles opportunités car vos cellules ne sont pas alignées entre elles.

Bizarrement, votre quotidien va s'en trouver perturbé. Vos proches ou des inconnus (au centre commercial, sur les réseaux sociaux) vont agir violemment à votre égard de manière inexplicable, en miroir de vos pensées. L'image qui suit montre ce qui se passe : l'index représente vos pensées et vos actes. Le pouce est ce que l'univers déploie. Les trois autres doigts correspondent à ce qui revient vers vous. Ce que vous

pensez, ce que vous faites... est renforcé par l'univers... et vous revient trois fois. Si vous critiquez une personne, plusieurs personnes vont vous critiquer. Si vous faites preuve de générosité, vous allez beaucoup recevoir. Si vous envoyez de la joie, vous allez attirer le bonheur.



Le protocole suivant s'en inspire :

1. Dites à voix haute : « **Je souhaite le bonheur, la santé, la joie, l'abondance, le succès et la sérénité à...** (une personne vivante de votre choix). » Prononcez ces mots de tout votre cœur. Souhaitez la même chose à deux autres personnes.
2. Le lendemain, refaites le même souhait à trois autres personnes **vivantes**. Il est important de changer chaque jour. Faites ce protocole pour vos proches, puis pour des inconnus, votre boulangère, la

coiffeuse... et mieux encore pour ceux qui vous exaspèrent ou qui vous ont fait du tort. Faites-le sincèrement et observez la manière dont vous vous sentez. Si vous pratiquez cette bienveillance tous les jours en prenant soin de choisir trois personnes différentes à chaque fois, le sourire et la joie reviennent en vous.



Protocole 19

Nettoyage énergétique du lieu de vie

En revenant chez vous, vous ramenez ce qui vous préoccupe, vous y travaillez parfois, vous regardez des films tristes ou terrifiants, vous vivez des frustrations et des colères. Dans votre chambre en particulier. Nettoyez-la en priorité sans oublier le reste de la maison ainsi que votre lieu de travail. Une fois par mois suffit, mais si vous vous disputez, si vous vous réveillez fatigué, recommencez. Vous pouvez également faire ce protocole si vous dormez à l'hôtel ou chez des amis. Si vous vivez dans un appartement au cœur d'un immeuble, rassurez-vous, vous n'avez pas envoyé ces pollutions énergétiques dans le lit du voisin du dessous, elles ont été dissoutes par la terre. Si votre activité est dans le soin, la thérapie, la médiation, les ressources humaines, l'aide sociale, le

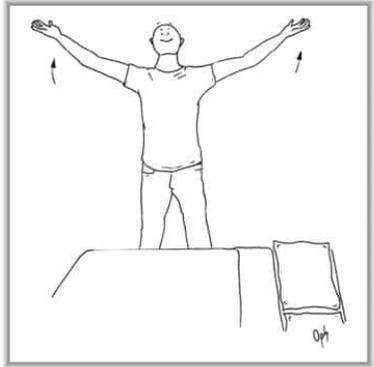
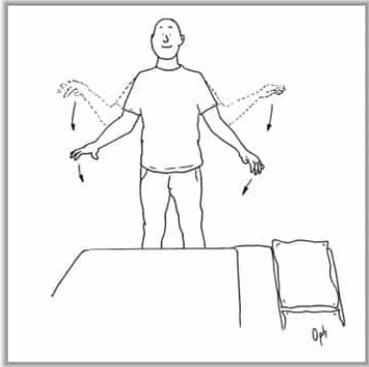
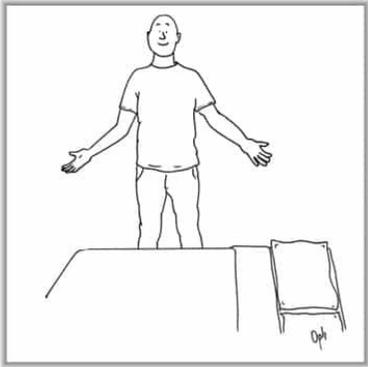
juridique, le notariat, une association... et que vous recevez des personnes emplies de douleurs, tristesse, colère, je vous encourage à faire ce protocole avant et après chaque personne. Cette hygiène de vie rend la vie et celle de vos patients/clients/demandeurs plus agréables et vous ne repartez pas avec des fardeaux émotionnels qui ne vous appartiennent pas.

N'hésitez pas à solliciter l'âme des lieux en vous connectant à lui (**protocole 13**) pour réaliser ce nettoyage énergétique de votre habitation. Dites : « **Cher gardien des lieux, je vais nettoyer cet endroit, merci de m'assister pour que ce soit plus efficace.** »

1. Positionnez-vous debout dans la pièce à nettoyer, les bras ouverts de chaque côté du buste, les paumes tournées vers le ciel.

2. Dites à voix haute : « **Que toutes les énergies négatives et les pensées négatives de ce lieu disparaissent dans la terre...** » Accompagnez vos mots en soufflant fort et en baissant les bras vers le sol comme si vous jetiez cette énergie à terre.

3. Puis : « **S'il reste des énergies négatives, qu'elles soient emmenées dans la lumière par les archanges Gabriel, Michaël et Raphaël.** » Accompagnez ces mots en levant les bras vers le ciel. Si évoquer les archanges vous gêne, dites : « S'il reste des énergies négatives, qu'elles soient emmenées dans la lumière. » Puis : « **Que le vide laissé soit rempli d'amour et de lumière.** » Et remerciez.





Protocole 20

Développer vos intuitions

Pour apprendre à écouter cette petite voix intérieure qui vous veut du bien, je vous propose un protocole très simple. Il doit être réalisé très rapidement pour empêcher votre mental de jouer les trouble-fête.

1. Asseyez-vous, relâchez-vous, puis décroisez les jambes. Pensez à une situation pour laquelle vous avez une décision à prendre entre deux choix, et formulez-les dans votre tête. Par exemple : « Je m'achète un vélo / J'attends qu'on me l'offre. » « Je commande cette robe aujourd'hui / J'attends les soldes. » « Je fais un emprunt / Je m'associe avec untel. » « Je dis ça à mon patron / Je ne le lui dis pas. »

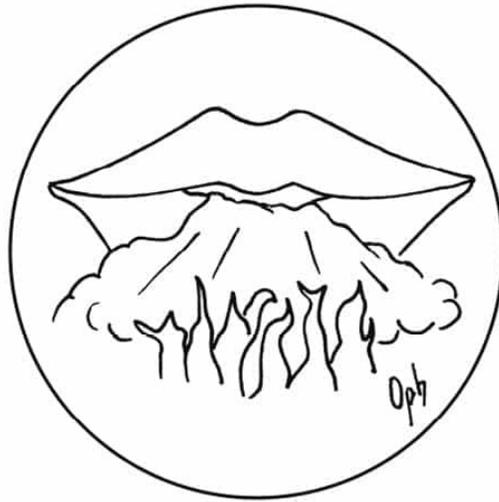
2. Fermez les yeux et pensez à la première option. Sans réfléchir, observez ce qui se passe à l'intérieur de votre corps **sur le plan physique**. Est-ce que vos mâchoires se crispent, vos pieds se recroquevillent, votre buste se courbe en avant, votre pouls s'accélère ? Ou au contraire, êtes-vous détendu, relâché, sans aucune tension corporelle ? Comment est votre rythme cardiaque ?

3. Aussitôt après avoir *scanné* votre corps (dix à quinze secondes suffisent), formulez la deuxième possibilité. Toujours sans réfléchir, que se passe-t-il à l'intérieur de votre organisme ? Focalisez-vous sur vos sensations **physiques**.

4. Comparez le premier et le second ressenti. Lequel était le plus agréable ? Attention, si vous vous dites : « Je me suis senti triste, j'ai vu une lumière... », c'est votre mental qui parle. L'important est d'aller vite pour rester « spectateur » de vos ressentis **physiques**.

La première fois, la différence entre les sensations sera peut-être si subtile qu'un doute va s'immiscer. Même si c'est infime, faites-vous confiance. Les expériences suivantes seront de plus en plus évidentes. Notez bien que chaque perception est personnelle. En pleine épreuve, fiez-vous à votre corps, il est votre meilleur allié. N'hésitez pas à prendre des notes sur vos sensations pour apprendre à les reconnaître. Pour certains, un « oui » sera gratifié de frissons sur le bras, pour d'autres le « non » sera indiqué par une tension à la mâchoire ou une accélération du rythme cardiaque. Si vous ne ressentez rien ou que la différence entre les deux options n'est pas probante, cela peut signifier qu'il existe peut-être une troisième option à laquelle vous n'avez pas pensé, qu'aucune des deux options n'est envisageable, ou que cerner des différences est difficile. Se référer à votre corps est une technique nouvelle et vous avez besoin de plus de pratique.

Votre petite voix intérieure est en réalité celle de votre guide. En acceptant de vous reconnecter avec le subtil en vous, vous vous ouvrez à ce qui vous relie à vos proches, à votre environnement, à vos intuitions et bien plus encore.



Protocole 21

Éteindre le feu

Ce rituel dont les phrases existaient en latin est pratiqué par les « barreaux de feu » depuis la nuit des temps. Il m'a été confié par mon grand-père guérisseur. Il fonctionne sur les brûlures et tout ce qui rappelle le feu (**eczéma, piqûre d'insecte, inflammation, brûlures** générées par la radiothérapie dans le cas de **cancers**).

Plus vous pratiquerez et plus vous serez efficace. Au début, vous pourrez enlever une simple brûlure sur vous-même, un jour peut-être vous serez à même d'enlever une brûlure à distance.

1. Murmurez ou chuchotez ces mots : « À la fontaine de Saint Matthieu, il y avait trois brigands qui voulaient brûler le bon Dieu.

Saint Matthieu leur dit : ne brûlez pas le bon Dieu, brûlez-moi à sa place. Il se mit sur la bouche du four et le feu s'éteignit. »

2. Soufflez de l'air froid (avec les lèvres serrées et la bouche en « cul-de-poule », sinon l'air est chaud) sur la brûlure en formant un signe de croix avec votre expiration. Si vous pratiquez à distance, soufflez l'air froid en mettant l'intention que vous agissez sur la brûlure de la personne en question.

3. Répétez l'ensemble (parole et souffle) trois fois.



Protocole 22

Se reconnecter avec un proche disparu

Lorsqu'un proche décède, la tristesse et l'accablement nous envahissent, et nous sommes bien incapables de réaliser les protocoles de libération émotionnelles avec lui, le nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) notamment. Faire ce protocole juste avant vous aidera.

1. Pensez très fort à la personne.
2. Dites-lui à voix haute que vous l'aimez.
3. Concentrez votre attention sur votre cœur. Une sensation de plénitude et de joie vous envahit. Votre défunt est à vos côtés pour vous apaiser. Ce contact est une reconnexion sur un plan subtil.

4. Soyez attentif à l'émotion qui vous gagne et songez à la manière dont vous pourriez transformer cette émotion pour que ce défunt soit heureux.

Questions autour des protocoles

Tous les protocoles présentés dans ce livre peuvent être faits avec des personnes vivantes ou défuntes car ce sont des messages d'âme à âme.

Réactions possibles suite au recouvrement d'âme

Que vous ne sentiez rien ou que vous soyez submergé par une émotion ou une sensation physique, rassurez-vous, tout est normal. Chacun gère l'intégration de cette nouvelle énergie à sa manière.

- **Une grosse fatigue.** Vous avez récupéré une énergie perdue il y a longtemps et il faut laisser à votre corps le temps de l'intégrer. Chaque jour qui passe, cette énergie va revenir un peu plus. Voilà pourquoi il faut attendre deux semaines, minimum, entre deux séries de recouvrements d'âme. Quand vous vous sentirez en forme n'hésitez pas à poursuivre les protocoles.
- **Les larmes aux yeux,** c'est un signe qui indique que vous avez retrouvé vos parties d'âme, ce sont des larmes de joie, des retrouvailles.
- **Une diarrhée ou des règles** confirment qu'il y a eu un beau nettoyage interne. Félicitez-vous ainsi que votre corps.

Même si vous ne le sentez pas encore, vous avez repris de la force. Votre âme exulte d'être en si bon chemin et ne résiste pas à vous guider. Notez les

émotions qui remontent, les douleurs éventuelles, ce sont des indices sur ce qu'il reste à nettoyer.

- **Une colère.** Demandez-vous qui avant vous en a vécu et dites lors des prochains protocoles : « Ta colère n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »
- **Une migraine.** Votre âme vous indique qu'il reste des peurs à nettoyer. Les vôtres et celles de votre famille. Parlez à votre corps (**protocole 3**) pour le rassurer et libérez-vous de ces peurs qui ne vous appartiennent pas en faisant dans quinze jours d'autres **protocoles 6+, 7** ou **8**. « Tes peurs ne sont pas les miennes, je t'en libère autant que je m'en libère ; »
- **Soyez attentif aux rêves qui suivent.** Très souvent, ils désignent les personnes avec qui vous devez faire ou refaire un recouvrement d'âme ou un nettoyage des liens de souffrance. Si la personne du rêve vous surprend, voyez si elle ne pourrait pas vous représenter à un autre âge ou symboliser une personne de votre famille.
- **Une douleur de l'enfance qui remonte.** Le fait d'avoir fait (et bien fait) les protocoles vous a libéré et votre corps s'est senti *autorisé* à faire resurgir une blessure ancienne. Avant, ce n'était pas envisageable, aujourd'hui si. Soyez confiant. C'est le bon moment pour avancer. Alors faites les protocoles avec ces personnes : recouvrement d'âme si vous les avez bien connues (**protocole 6+**), ou un nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) si vous les avez peu ou pas connues.
- **Des vertiges** prouvent que vous avez fait trop de recouvrements d'âme d'un coup. Patientez au moins un mois et faites-en moins la prochaine fois. Laissez à votre corps le temps que ça infuse en vous. Il vaut mieux faire une séance de plusieurs protocoles et attendre trois semaines avant d'en refaire une autre, plutôt que de faire un protocole tous les jours ou tous les deux jours.

Le moindre symptôme est un moyen de vous réjouir : cela prouve que vous avez bien fait le protocole. Continuez, vous êtes sur le bon chemin.

Je n'ai pas envie que l'autre récupère sa partie d'âme. Le [protocole 6](#) fonctionne-t-il si ses parties d'âme ne lui sont pas rendues ?

Ce protocole sous la forme d'un échange permet d'éliminer les résistances de sa part. C'est le **seul** moyen de récupérer **tout** ce qui vous appartient.

Comment réparer le fait que j'ai réalisé par erreur un recouvrement d'âme ([protocole 6](#)) avec mon enfant ?

Rassurez-vous, vos « êtres de lumière » choisis veillent à ce que ce qui est juste soit fait, donc il n'y a pas eu de dégâts irréparables. Faites un [protocole 7](#) avec lui et les choses seront rétablies. Votre fils vous prend de l'énergie parce qu'il en a beaucoup perdu par ailleurs. Le meilleur moyen de l'aider est que vous fassiez plusieurs recouvrements d'âme avec ceux qui vous en ont pris (en dehors de l'enfant). Chaque fois que vous ferez un [protocole 6](#) avec une personne (en prenant soin de dire la phrase en E : « Si malgré moi j'ai pris de l'énergie à mon enfant (prénom) je la lui rends tandis que je récupère celle que l'on m'a volée », c'est comme si vous faisiez un soin à votre enfant.

Ça ne marche pas avec moi.

Si une situation stagne ou avance trop lentement à votre goût, cela indique qu'une émotion douloureuse vécue ou héritée de votre famille n'est pas encore guérie. Ayez conscience que ceux qui veulent que tout avance en un claquement de doigts... ont généralement la blessure d'injustice. Notez ce

que vous avez déjà fait, pointez les recouvrements d'âme qu'il vous reste à faire, ceux qui ont vécu l'injustice dans votre famille, sans vous décourager. On n'élimine pas les douleurs d'une vie en un clin d'œil.

Je ne connais pas un de mes géniteurs. Comment puis-je me libérer de ses souffrances si je ne sais rien de sa vie ?

Faites le **protocole 8** avec votre géniteur inconnu concernant les émotions douloureuses que vous vivez en disant à la place du prénom : « avec mon géniteur ». Il a forcément la blessure d'abandon comme vous et peut-être aussi celle de l'injustice (car la blessure est la même entre parent et enfant). Pour le reste, travaillez avec vos parents adoptifs exactement comme s'il existait des liens de sang, car vous faites partie d'une même famille d'âmes.

Doit-on faire les protocoles avec les personnes une par une, ou peut-on les regrouper ?

Il est impératif de le faire avec chaque personne, une par une. Vous pouvez les enchaîner dans une même session. L'important est de s'arrêter avant d'être fatigué. Attendez au moins quinze jours avant de refaire une session de plusieurs protocoles et n'hésitez pas à lire « [Les séances types](#) ».

Je ne connais pas le nom des personnes qui m'ont fait du mal.

Si vous n'avez pas le nom de la personne qui vous a volé de l'énergie, qualifiez-la. Par exemple : « À l'institutrice qui m'a humilié en primaire », « À l'homme qui m'a violée ». Si un groupe de personnes ou d'enfants vous a agressé en participant à un même événement traumatique, dites : « À ceux qui m'ont fait... » Dans ce cas, vous pouvez faire un recouvrement d'âme

groupé. Sinon, c'est un par un pour un maximum d'efficacité car c'est un rituel d'âme à âme.

Je n'ai pas d'événement identifié avec une personne qui me permette de faire un recouvrement d'âme avec elle, mais j'ai une sensation de perte d'énergie depuis l'enfance. Que dois-je faire ?

Faites le recouvrement d'âme suite à une épreuve ([protocole 5](#)) puisqu'il s'adresse à l'ensemble de vos épreuves sans désigner une personne en particulier.

Lors du [protocole 11](#), je suis tombée sur plusieurs prénoms sous mon pouce gauche, comment savoir qui est mon guide ?

S'il y a un prénom sous votre pouce gauche et un autre sous le droit, par convention, prenez celui de gauche. Imaginons que deux prénoms, Clément et Jacques, entourent votre pouce gauche. Pour savoir lequel est votre guide, refaites le [protocole 11](#) à voix haute mais en posant cette question : « Cher guide, je ne sais pas quel est ton prénom parmi ceux-là. Merci de guider mes pouces pour me dire si ton prénom est Clément. » Regardez ce qui est noté dans le paragraphe autour des pouces. Ce n'est pas tellement un « oui » ou un « non » que vous cherchez, mais un sens global. Refaites la même chose avec Jacques et comparez les réponses. La technique est la même si vous tombez sur une page sans prénom, mais dont le sens évoque deux défunts de votre famille. Poser la question pour les deux vous permettra d'y voir plus clair.

Je demande à mon guide de m'aider tous les jours, mais rien ne se passe.

Tant que l'on ne s'est pas reconstruit grâce aux différents recouvrements d'âme et que l'on ne s'est pas libéré de nos fardeaux émotionnels et

notamment de l'injustice, nos guides n'interviennent pas. *Aide-toi et le ciel t'aidera*, dit la sagesse populaire. Vos guides sont à vos côtés pour vous aider, et vous aider ce n'est pas exaucer tous vos vœux, c'est faire en sorte de vous faire vivre des événements pour vous donner envie de vous reconstruire. Commencez par les **protocoles 10 et 11**, puis faites les recouvrements d'âme indiqués dans le thème qui correspond à votre problématique, vous allez y arriver.

Est-ce important de réaliser les protocoles à voix haute ?

Il est préférable de dire les protocoles à voix basse plutôt qu'en silence. En pensée, on croit dire les choses, mais du fait de ne pas les formuler vraiment, l'intention est moins forte. Si vous avez peur qu'on vous entende, mettez une musique douce et sans paroles, et précisez que vous souhaitez ne pas être dérangé. Si l'on vous ennuie chaque fois que vous essayez de pratiquer les protocoles, votre entourage vous *montre* que vous avez perdu de l'énergie après avoir été envahi. Avant de faire les recouvrements d'âme, faites les protocoles de nettoyage de vos cellules, le **15** ou le **16**, ainsi que la bulle de lumière et le **protocole 14** pour une mise au neutre qui vous sera favorable, même dans votre quotidien.

Si plusieurs blessures ou épreuves sont en jeu avec la même personne, peut-on faire un seul protocole de recouvrement d'âme avec elle pour se libérer de ses fardeaux émotionnels en même temps ?

C'est même ainsi qu'il faut faire lors du **protocole 6+** avec les personnes de votre famille. Dites ce que vous lui reprochez, vos souffrances, puis les blessures et les épreuves que vous ne voulez plus porter. Par exemple : « Papa, tu as vécu de l'injustice et de l'abandon quand ta mère est morte, et l'injustice et l'abandon touchent ma vie de couple. Ce ne sont plus mes

blessures, je m'en libère autant que je t'en libère. Du fait de ne pas avoir de mère, tu t'es senti humilié quand tu étais petit, cette blessure me touche aussi à mon travail ; c'est terminé, je m'en libère autant que je t'en libère. Quand tu t'es marié avec maman, elle t'a trompé et moi aussi mon mari m'a trompée, ce n'est plus mon épreuve, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Il est parfois difficile de savoir si un sujet se prête à un recouvrement d'âme ou à un nettoyage des liens de souffrance. Dans le doute, peut-on faire les deux ?

Lors d'un recouvrement d'âme (**protocole 6+ ou 6**), on finit en coupant les liens de souffrance pour éviter que l'énergie reparte. Car nettoyer ne suffit pas (sauf dans le cas d'une relation de couple que l'on souhaite maintenir). Si vous avez un doute, il vaut mieux faire le recouvrement d'âme car si la personne ne vous a rien pris, il ne se passera rien.

Si à la fin du protocole, il me vient des griefs que j'ai oublié de formuler, j'attends de le refaire pour dire ce que j'ai sur le cœur ou je le dis quand ça vient ?

Tout ce qui arrive dans vos pensées pendant ou après le protocole, dites-le aussitôt même si le protocole est terminé. Si la mémoire vous revient dans la nuit, à travers les rêves ou plus tard, notez-le dans un cahier pour une prochaine fois, quinze jours plus tard minimum.

Je suis de confession musulmane et le plus grand péché est de « croire en un autre être en plus d'Allah ». Raison pour laquelle je ne me voyais pas convier un autre être de lumière comme témoin de mes protocoles. D'ailleurs, même Allah seul, je n'ai pas osé. J'ai donc formulé cette

invitation : « Je prie Allah de m'envoyer deux de ses soldats aux pouvoirs infinis pour m'assister. » Est-ce que cela convient ?

Tout à fait. Mais sachez qu'il ne s'agit pas de vénérer ou de croire en un autre ni de comparer, mais d'invoquer deux forces « plus grandes que vous ». L'univers, la lumière, les êtres de lumière ne sont pas des dieux mais de l'énergie, ils n'ont rien à voir avec la religion et font aussi parfaitement l'affaire si vous le souhaitez.

Concernant mon ex-mari, nous nous sommes volé de l'énergie l'un l'autre et j'hésite entre faire le recouvrement d'âme (le 6) et couper les liens de souffrance (le 8) avec lui.

Lors du recouvrement d'âme, vous dites : « Je récupère l'énergie que tu m'as prise » et « Tu récupères celle que quelqu'un d'autre t'a prise ». Il n'y a donc pas de perdant, mais deux gagnants. Vous rétablissez l'équilibre. Retrouver votre entièreté est primordial, c'est ainsi que les épreuves cessent. Un recouvrement d'âme est bien plus réparateur que de couper les liens de souffrance. Faites le [protocole 6](#) car une partie de votre énergie est toujours en lui.

Je n'arrive pas à imaginer la personne face à moi pour faire les [protocoles 6, 7](#) ou [8](#).

Positionnez une photo de la personne sur la chaise en face de vous.

Il y a quinze jours j'ai fait le [protocole 6](#) avec différentes personnes. Puis-je faire maintenant le [protocole 7](#) avec mes grands-parents et demain faire le [protocole 6](#) avec d'autres ?

Puisqu'il y a quinze jours que vous avez fait certains recouvrements d'âme, vous pouvez en faire de nouveaux aujourd'hui. N'attendez pas le lendemain. Et si vous n'êtes pas fatigué, poursuivez en faisant le **protocole 7** avec vos grands-parents et d'autres. N'oubliez pas qu'il est prioritaire d'avoir retrouvé toute votre énergie (grâce aux recouvrements d'âme) avant de nettoyer vos fardeaux émotionnels. Si vous êtes fatigué, gardez les **protocoles 7** pour dans quinze jours et ne faites rien le lendemain pour laisser à votre corps le temps de digérer cette nouvelle énergie.

Je sais que je dois faire le protocole 6+ avec un de mes parents avant de nettoyer les liens de souffrance avec les autres membres de ma famille, mais j'ai peur de ne pas le faire correctement et de récupérer l'énergie négative des personnes en question.

N'ayez pas peur de mal faire car les êtres de lumière choisis veillent à ce que tout se passe bien. Même si vous vous trompez ou si vous oubliez des notions, tout ce qui est fait est juste. Prenez conscience qu'il y a beaucoup de peurs en vous, probablement héritées, il faudra vous en délester en faisant les protocoles. La vie change et cela vaut la peine de se lancer.

Quand on n'a pas d'éléments sur la vie de nos ancêtres, peut-on faire un recouvrement d'âme ou un nettoyage des liens en précisant : « Tu as sans doute subi l'injustice et la tristesse, et comme ces deux blessures touchent ma vie, je m'en libère autant que je t'en libère » ?

Le recouvrement d'âme se fait seulement si la personne nous a déstabilisé à répétition. Donc si on n'a pas connu la personne, on ne fait pas de recouvrement d'âme, mais un simple nettoyage des liens de souffrance (**protocole 7**) car elle ne vous a jamais pris d'énergie. Si cette personne vous a abandonné, coupez les liens de souffrance (**protocole 8**). Et sans

information, on peut en effet parler au conditionnel tel que vous l'écrivez. Si vous ne connaissez pas vos ancêtres, faites **le protocole 6+** avec vos parents, cela règle 90 % des problèmes. Il arrive que de nouveaux éléments surviennent.

N'hésitez pas à regarder mes conseils sur mon compte YouTube. Tapez « YouTube » puis mon nom en entier : Natacha Calestrémé. Sélectionnez dans la liste une photo ronde : mon compte YouTube. Puis cliquez sur « Vidéos », à droite de « Accueil » et cliquez sur celle qui vous intéresse.

Ce que je vis n'est pas dans les cas proposés

Pensez à ce qui vous préoccupe et écrivez : « J'aimerais améliorer... »

Faites le **protocole 1**. Fermez les yeux et essayez d'y attacher une ou deux émotions douloureuses, c'est-à-dire la manière dont vous vivez de ne pas y arriver. Si aucune émotion ne vient, choisissez-en une ou deux parmi : humiliation, peur, trahison, tristesse, abandon, colère, rejet, culpabilité, impuissance, injustice. Notez les deux émotions sur votre cahier.

Étape 1 – Refermez vos blessures. Le siège de votre énergie vitale se situe au centre de votre poitrine, au niveau du plexus solaire, l'un des plus grands centres nerveux du corps humain. Chaque épreuve crée une blessure à partir de laquelle une partie de votre énergie s'extrait hors du corps. C'est cette énergie délogée que je vous invite à réintégrer en vous par le biais d'un rituel chamanique, un *recouvrement d'âme suite à une épreuve* (**protocole 5**). Faites-le une fois pour effacer les effets destructeurs de ces épreuves. Vous n'avez pas besoin de le refaire si vous l'avez fait il y a moins de trois mois. Cette récupération de votre énergie est aussi importante que la libération des fardeaux émotionnels hérités.

- Avec toutes les personnes de votre famille (parmi les parents, grands-parents, oncles ou tantes) pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel**, récupérez votre énergie et libérez-vous de leur

fardeau émotionnel en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6+**) en disant au point E : « Tu as souffert de cette blessure (dire laquelle) lorsque... (préciser ce qu'il s'est passé), cette blessure n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

- Avec toutes les autres personnes pour lesquelles vous avez mis une croix dans votre **tableau émotionnel** (amoureux, ex, collègues, amis, frères et sœurs, cousins, voisins, ceux qui vous ont violenté...), récupérez votre énergie en faisant le recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie (**protocole 6**).

En réalisant tous ces recouvrements d'âme, vous redeviendrez *entier* et c'est ainsi que les épreuves cessent. Prenez votre temps.

- Avec toutes les personnes dont vous avez hérité émotionnellement mais qui ne vous ont pas pris d'énergie (parce que vous ne les avez pas ou peu connues, ou que ces personnes étaient bienveillantes), nettoyez seulement les liens de souffrance (**protocole 7**) concernant les deux blessures notées plus haut qui se répètent dans votre vie et dites au point C : « Je n'ai rien à te reprocher mais tu as souffert de cette blessure (dire laquelle) lorsque... (préciser ce qu'il s'est passé), cette blessure n'est pas la mienne, je m'en libère autant que je t'en libère. »

Si le nombre de personnes avec qui faire les **protocoles 6+** et 6 est élevé, n'en faites pas un tous les soirs. Un jour, faites une 1^{re} personne, enchaînez avec une 2^e et éventuellement une 3^e personne lors d'une première « série ». L'important est d'arrêter avant d'être fatigué. Puis patientez quinze jours minimum avant de faire une deuxième « série » avec la 4^e, la 5^e et la 6^e personne. Un mois plus tard, vous pouvez refaire certaines personnes ou poursuivre avec d'autres. Par exemple, refaire la 1^{re}, puis la 7^e et la 8^e en fonction des priorités. Le temps de repos entre des « séries » de protocoles est indispensable pour que l'énergie vienne en vous. N'hésitez pas à refaire les

protocoles que vous jugez opportuns (dès qu'un problème équivalent survient) dans trois mois... six mois. Notez vos ressentis et évolutions.

Gratitude infinie

Je souhaite remercier chaque lecteur, du fond du cœur. Vous avez donné un formidable écho à mon livre *La clé de votre énergie* en évoquant ce que ce texte vous avait apporté, les améliorations que vous aviez observées dans vos vies, ainsi que vos succès. Vous avez été très nombreux à en parler autour de vous et à l'offrir à votre entourage. Merci aux libraires qui ont eux aussi donné un écho exceptionnel à ce livre. Le bouche à oreille, c'est vous tous !

Trouver ma place vous doit encore plus. Je l'ai écrit suite à vos questions, vos remarques, aux problèmes que vous rencontriez. Vous m'avez fait grandir, évoluer, inviter à me remettre en question, progresser. Médecins, psychiatres, thérapeutes, psychologues... vous m'avez encouragée avec tant de bienveillance. À tous, je dois beaucoup. Un immense et sincère merci. Je vous embrasse avec le cœur.

Merci aux formidables équipes d'Albin Michel d'œuvrer à mes côtés, merci pour votre savoir-faire, votre disponibilité, votre délicatesse et vos idées. Merci à Mathieu Johann d'avoir rejoint cette belle aventure.

Merci à Ophélie Glorieux pour ses dessins merveilleusement inspirés.

Merci à mes amis et à ma famille que j'aime, mon fils et mon mari tout particulièrement, pour tous ces moments de bonheur partagés.

Je remercie A.L. pour l'éternité.

Index

acouphènes 1
addiction 1, 2
alcool, cigarette, drogue 1, 2, 3, 4
allergie 1
Alzheimer, perte de mémoire 1
angine 1, 2
anorexie, boulimie, trouble alimentaire 1, 2
appendicite 1
arthrose, arthrite, rhumatisme 1, 2
asthme 1
bras 1
bronchite, voies respiratoires 1, 2, 3
canal carpien, main 1, 2
cancer 1, 2, 3, 4
cataracte 1
cerveau 1
cheville 1
cœur 1
colite 1
constipation 1
coude 1

cystite, énurésie, infection urinaire 1, 2, 3, 4
décès, deuil, mort 1, 2, 3, 4, 5, 6
démangeaison, érythème 1
dents 1
dépendant affectif 1
diabète 1
diarrhée 1
dos 1
eczéma 1, 2, 3, 4
emprise 1, 2
endométriose 1, 2, 3, 4
épaule, capsulite 1
épilepsie 1
estomac 1, 2
extinction de voix 1
fausse couche, IVG 1, 2, 3
fièvre 1
foie 1, 2
fracture, déchirure 1, 2, 3
gastroentérite 1
genou 1
hanche 1
handicap 1
hernie 1
herpès 1
inflammation 1, 2, 3
jambe 1
jeux vidéo 1, 2
maladie grave 1
maladie auto-immune 1

maladies dégénératives 1
maux de tête, migraines 1
neurologique (problème) 1
obésité 1
ongle incarné 1
osseuse (pathologie) 1
otite, maladies ORL 1, 2, 3, 4
ovaires, parties génitales 1
peau 1
périostite 1
phlébite 1
phobie 1, 2, 3, 4, 5
pied 1
piqûre d'insecte 1, 2
pneumonie, poumon 1, 2
poignet 1
problème d'animal de compagnie 1
problème de canalisation 1
problème de chauffage 1
problème de clef 1
problème de climatisation 1
problème de fenêtre 1, 2
problème de fuite 1
problème d'Internet 1
problème de nuisibles 1
problème de toit 1
problème de travaux 1
problème de voisin 1
problème de voiture, de véhicule 1, 2
problème de vol 1

procès, prud'hommes 1, 2
prostate 1
psoriasis 1, 2, 3, 4
rectocolite 1, 2
rein 1
rhume 1
sciatique 1
sclérose en plaques 1
scoliose 1
sinusite 1
suicide 1, 2
surpoids 1, 2
tendinite 1
thyroïde 1
TOC 1, 2, 3
vaginite 1

Retrouvez l'univers de Natacha Calestrémé

La clé de votre énergie, Albin Michel, 2020.

Dans cet ouvrage, je partage ce que j'ai appris de mes épreuves. D'abord, comment retrouver notre énergie perdue, puis les moyens de nous libérer des fardeaux émotionnels de notre famille. Je prends le temps d'expliquer scientifiquement l'intérêt de parler à notre corps dans le cas de maladies, mais aussi le pouvoir secret du pardon, le sens caché de la culpabilité et des peurs. À travers de nombreux exemples, je donne aussi le moyen de purifier énergétiquement notre chez-soi ainsi que notre enveloppe corporelle.

Et aussi ses « Polars guérisseurs »

Les blessures du silence, Albin Michel, 2018 et Le Livre de Poche, 2019.

Thème : Comprendre la manipulation, l'emprise, le harcèlement.

Ce roman est le fruit de deux années de recherches menées après le décès d'une amie victime de harcèlement. En travaillant auprès de psychiatres, de psychologues et d'énergéticiens, j'ai compris pourquoi les victimes ne partent pas, pourquoi celles qui sont parties... reviennent parfois et pourquoi elles ont tendance à retomber sur d'autres personnes toxiques.

Un roman, parce que ceux qui vivent la manipulation, la violence ou le harcèlement ignorent que ce n'est pas normal. C'est l'histoire d'une femme qui a disparu. La fin, inattendue, propose deux protocoles pour retrouver l'énergie perdue au contact de ces relations douloureuses. C'est la 4^e enquête de Yoann Clivel.

Les racines du sang, Albin Michel, 2016.

Thème : Rompre le cycle des épreuves héritées de nos parents.

Un chef d'entreprise est assassiné, un directeur de communication et un médecin subissent le même sort. Aucun point commun entre eux en dehors d'une rose déposée à leur cou, comme une signature. Quel lien se cache là ? Notre vie amoureuse, financière ou professionnelle peut-elle être influencée par les épreuves de notre famille ? Et si un aspect transgénérationnel impactait notre quotidien ? Ce roman aide à prendre conscience de ces héritages émotionnels et propose deux protocoles pour aider à s'en libérer. C'est la 3^e enquête de Yoann Clivel.

Le voile des apparences, Albin Michel, 2015.

Thème : Se relever d'un deuil, la vie après la mort, mais aussi l'autisme.

Une vieille dame prend son petit déjeuner puis elle décède, apparemment, d'une mort naturelle. Ailleurs, un jeune homme atteint d'autisme semble recevoir les messages de cette défunte qui prétend avoir été assassinée. Que se passe-t-il après la mort ? Peut-on communiquer avec les défunts ? Faut-il être « spécial » pour recevoir des informations venues de l'au-delà ? J'ai écrit ce roman après la mort de ma petite sœur, pour partager ce qui m'a fait considérer l'après-vie autrement. C'est la 2^e enquête de Yoann Clivel.

Le testament des abeilles, Albin Michel, 2011 et Le Livre de Poche, 2015.

Thème : Se relier aux énergies de la nature.

Des familles meurent brutalement, comme frappées par un mal invisible. Pourquoi ne trouve-t-on pas de mobile, ni d'ADN suspect, encore moins d'arme du crime ? Aucun lien apparent entre ces drames en dehors d'un symbole trouvé à proximité de ces affaires. Ce premier roman est une ode à la nature, aux forces telluriques, à son impact sur notre vie de tous les jours jusqu'au cœur de notre chez-soi... pour ne plus jamais considérer la nature et l'énergie de la même manière. C'est la 1^{re} enquête de Yoann Clivel.

Récits

Les héros de la nature, Robert Laffont, 2005.

Après avoir filmé pendant plusieurs années les *Héros de la nature* pour France 3 et France 5, je partage le récit de ces rencontres. Paul Watson et les baleines en mer du Nord, Biruté Galdikas et les orangs-outans à Bornéo, Hank Klingel et les hippopotames en Ouganda, John Wamsley et les ornithorynques en Australie, et Olivier Behra et les crocodiles à Madagascar.

Carnets afghans, Robert Laffont, 2002.

Écrit en collaboration avec Stéphane Allix, mon mari, qui me fait découvrir en 2001 l'Afghanistan à l'époque des talibans. Une plongée hors du temps à la rencontre des femmes afghanes, d'un mercenaire français, de Massoud... jusqu'à l'accident tragique où le frère de Stéphane et trois autres personnes ont perdu la vie.

TABLE DES MATIÈRES

Titre

Copyright

Introduction - Comment j'ai trouvé ma place

Première partie - Autobilan

1. - Identifier votre place idéale

2. - Comprendre le message de vos épreuves

Concentrez-vous sur vos épreuves

3. - Découvrir vos héritages émotionnels

Cerner les fardeaux émotionnels de vos parents

Les fardeaux émotionnels de la famille élargie

Deuxième partie - M'épanouir avec les autres

4. - Trouver ma place au travail

Trouver du travail

Rebondir après un licenciement

Quitter un poste qui ne me convient plus, faire le métier dont je rêve

Être reconnu à ma juste valeur ou avoir plus de succès

Éviter le surmenage, le burn-out ou le harcèlement

5. - Trouver ma place en amour

Rencontrer l'amour

Être visible à ses côtés

Retrouver la sérénité ou en finir avec l'infidélité

Ne plus subir son attitude déconcertante

Aider un proche qui est sous emprise dans son couple

6. - Trouver ma place en famille

Me libérer de l'attitude négative de mes parents

Être traité à égalité avec mon frère ou ma sœur

Retrouver ma place de parent ou de grand-parent

Être serein pour un enfant

Aider un enfant, un parent à sortir de la maladie

Troisième partie - M'épanouir avec moi-même

7. - Mon chez-moi

Me sentir bien chez moi

En finir avec les désagréments de mon habitat, de mon véhicule

Trouver le lieu de mes rêves

8. - Mon argent

Gagner plus, ne plus avoir peur de manquer, vivre dans l'abondance

Stop aux arnaques et procès

9. - Mon corps

Retrouver ma santé, ma vitalité

Améliorer mon sommeil

Avoir un (autre) enfant

10. - Mon moral

Déculpabiliser, m'aimer comme je suis

Me libérer de la colère, de l'impuissance, cesser de vivre des conflits

Faire fuir la tristesse, la peur et être heureux

Quatrième partie - Les protocoles

Exemples de séances types

Protocole 1 - Sortir du cycle de vos blessures émotionnelles

Protocole 2 - Trouver l'événement déclencheur de la maladie

Protocole 3 - S'autoguérir

Protocole 4 - Rituels chamaniques de guérison

Protocole 5 - Recouvrement d'âme suite à une épreuve

Protocoles 6+ et 6 - Recouvrement d'âme suite à un vol d'énergie

Protocoles 7 et 7+ - Se libérer des héritages émotionnels

Protocole 8 - Couper les liens de souffrance

Protocole 9 - Rituel de consolation

Protocole 10 - Entrer en relation avec votre guide

Protocole 11 - Trouver le prénom de votre guide

Protocole 12 - Identifier et chasser vos peurs

Protocole 13 - Prise de contact avec l'âme du lieu

Protocole 14 - Mise au neutre, enracinement

Protocole 15 - Nettoyage de vos cellules

Protocole 16 - Purification du corps et des pensées

Protocole 17 - Rituel énergétique de l'arbre

Protocole 18 - Inviter le bonheur dans votre vie

Protocole 19 - Nettoyage énergétique du lieu de vie

Protocole 20 - Développer vos intuitions

Protocole 21 - Éteindre le feu

Protocole 22 - Se reconnecter avec un proche disparu

Questions autour des protocoles

Ce que je vis n'est pas dans les cas proposés

Gratitude infinie

Index