

# Entrevue

*Revue*majulie.com  
*La Voix de la Conscience*

## Belle Nathalie Simard

**À l'aube de  
ses 50 ans,  
elle célèbre  
ses 40 ans  
de carrière**



### **Aussi à lire:**

**Le pendule vu autrement  
Naître à soi d'abord  
Les huit membres du yoga  
La paix**



**revuemajulie.com  
Volume 1 - Numéro 9 - 2019**

# Table des matières

## *Accueil*

Mise en garde et avis de non-responsabilité	3
Mot de la rédactrice en chef par J. Leblanc	4
Entrevue du mois: Rencontre avec Nathalie Simard	5

## *Conscience*

Description du contenu de cet onglet	8
La Paix par F. Gauthier	10
Le chemin de la vie par I. St-Germain	13
Horoscope quotidien par A. Aubry	16
Le piège de la négativité par M. Perreault	17
Le pendule vu autrement par S. Pasqualetto	20
Les guérisons de l'infini par P. Bernard	23
Méditation guidée par J. Leblanc	29
Naître à soi d'abord par J. Simard	26
L' équilibre par S. Éthier	29
Cinquième loi : « Mes intentions sont pures » par R. Ménard	30
Une médium vous répond: Les voisins fatigants par J. Leblanc	33
Le livre des Archanges par J. Flansberry	36
L'importance des attitudes et des pensées par C. Daigneault	38
La loi d'Attraction et les fonds de Pension! par S. Deborah Jennings	40
J'ai vu pour vous au resto par R. Intermoscia	41
	43
	45

## *Matière*

Description du contenu de cet onglet	48
Entrevue avec mesdames Brouillard et Renaud par C. Desrochers	50
Découvertes du patrimoine : Entrevue avec Denys Gagnon r.h.n.d par J. Leblanc	51
Dix aliments qui causent des ballonnements et par quoi les remplacer par C. Gauvin	52
Les huit membres du yoga par C. Christin	60
Voulons-nous être en bonne santé globale? par M. Ricard	63
Les Doshas par L. Corbeil	65
Les enzymes, la vitalité ... le cru au menu ! par M. Pelletier	68
Célébrités : Simone De Beauvoir par J. Leblanc	70
Mettez-y du cœur (partie 2) par L. Martel	73
Les émotions versus les bactéries par B. Xiang	76
Top 10 des films d'amour par J. Leblanc	77
Pâte à biscuit comestible par Vie-Vy	79
Céliba-Terre : Presque en train d'arriver par J. Leblanc	80
Artiste du mois: Diane Milette	82

## *Collaborations et Remerciements*

## *Publicités*

87
88



# Accueil

## MISE EN GARDE ET AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Les chroniqueurs/euses sont entièrement responsables de leurs propos, de leurs connaissances ou de leurs opinions. L'éditeur laisse l'être en chacun de nous s'exprimer dans sa spécialité. Évidemment, il approuve le contenu de base, et se réserve le droit de filtrer les disharmonies afin de s'assurer que la revue respecte une certaine fréquence vibratoire.

Les droits d'auteurs des chroniqueuses/eurs leur sont attribués à 100% et ils en sont aussi responsables. Veuillez traiter directement avec eux, car nous sommes ici dans une coopération, où tout le monde est responsable de ses choses de façon autonome.

De plus, nous ne pouvons nous porter garants de l'exactitude de ces contenus. Les lecteurs doivent, dans toute la mesure du possible, faire preuve de discernement et procéder à des vérifications avant de prendre des mesures sur la foi de l'information fournie.

## PRÉSENTATION

Revue maJulie est un outil de conscience et d'éveil, dont l'objectif est d'aider toute personne à prendre soin de son corps, de sa beauté intérieure, d'élargir ses connaissances au niveau de l'intangible, afin de créer des ouvertures pour améliorer la condition humaine et divine, ainsi que celle de la planète.

Fondée en avril 2018 par Julie Leblanc, 38 ans, une femme des Laurentides au Québec, c'est au moyen du web que cette revue sera diffusée pour l'instant.

Bienvenue sur "revuemajulie.com". Prenez le temps de vous asseoir parce qu'il y a beaucoup d'informations et de matières à réflexion.



## *Mot de la rédactrice en chef*

**Julie Leblanc**

n.d, animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



Bonjour à vous!

C'est un honneur que vous soyez là. Vous n'êtes pas très nombreux encore, mais la profondeur est là. C'est pour cela que je bénis ce projet, du plus haut des cieux. Je suis consciente que ceci est l'avenir, et il y a une équipe extraordinaire qui m'accompagne à travers tout ça.

C'est la Gratitude qui souffle sur les pages qui vont venir, et qui sont là déjà. Plus on accumule de connaissances, plus on devient un véhicule puissant de référence. Moi, je suis ici pour construire quelque chose qui est solide et qui marche bien. J'optimise la fluidité, à travers mon canal, partout. On apprend à intégrer Sa Paix, Sa Joie (Sa, comme celle de Dieu qui est en nous, et que nous nous devons de réactiver).

Moi, ce qui me fait travailler, c'est les gens qui ont une parole qui ne suit pas dans l'action. Je vous raconte comment j'ai valsé, par tout ce que j'ai passé, pour arriver à avoir le front page avec Nathalie Simard.

J'avais fait le souhait en octobre, en ayant l'idée que j'aimerais offrir mon mois de la Saint-Valentin à Nathalie Simard, en me disant que ça va être parfait pour elle, promouvoir sa cabane à sucre. Je la rejoins sur Facebook, et elle ne voit tout simplement pas mon message. Alors je me trouve un plan B.

J'apprécie beaucoup les causes dont Georges X s'occupe. Il est accessible, et me dit oui, tout bonnement, qu'il accepte l'entrevue. Après, il disparaît. Il ne répond pas, et là, ne lit plus mes messages. J'ai été voir en énergie. Il est souriant, stagnant. Il n'y a rien qui se passe là. Je me dis : bénis-le et avance ma belle. Lol

Pendant ce temps, j'ai la douce brise de Nancy et de Joane Flansberry qui souffle dans les voiles. Nancy connaît bien Nathalie Simard et son amoureux, et grâce à elle, ç'a pris trois mois de jonglage, et j'ai pu converser avec son gérant à la fin du mois. Il m'invite, en tant qu'une madame de presse, au grand lancement de Nathalie, le 12 février, avec périodes exclusives à la fin.

Je souhaite préciser que j'adore mon projet, et je réussis chaque fois à m'émerveiller de ce qui se passe. Je remercie infiniment la vie de me faire avancer et cheminer dans une voie que j'aime et qui est inspirante.

Merci la vie.

Avec tout mon Amour,

Julie



*Entrevue  
avec l'invité(e)  
du mois  
Julie Leblanc animatrice*



## Rencontre avec Nathalie Simard

Pour consulter l'entrevue vidéo :

version courte :

<https://youtu.be/d6NE7uj4D7I>

version intégrale :

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_1SGIpW4CA](https://www.youtube.com/watch?v=0_1SGIpW4CA)

## Présentation de Nathalie Simard

Nathalie Simard, pour moi, c'est une grande sœur. Elle est belle et elle le porte bien. Ses yeux sont magnifiques. Sa communication aussi, parce qu'elle la base sur la vérité.

C'est ma première expérience journalistique réelle. Son gérant m'a inclus dans ses démarches de presse pour le lancement de sa trilogie. Je ne suis pas une journaliste dans le système, mais plutôt de cœur. La mission c'est d'aimer, de respecter, de partager, de s'entraider. Je ne sais pas si j'aime mieux ça car je m'adapte à un système et l'entrevue dure moins de temps. Je ne suis pas dans un environnement que j'ai choisi et pour le faire à mon goût. Bref, j'accueille ce qu'on m'offre.

J'ai un équipement de base, comme vous le savez. Je suis sincèrement désolée pour le bruit d'arrière-fond pendant l'événement.

J'ai dû prendre ma place parce que l'entrevue avait été annulée, après trois heures d'attente pour mon tour. La relationniste mettait ça sur le gérant, et le gérant sur la relationniste. J'avais gardé le numéro du gérant au cas où, et c'est ce qui m'a sauvée. Il a fait preuve de bonne volonté afin d'honorer sa parole, et une chance. Je mets ça sur le compte de la gentillesse, finalement.

Fait que j'ai attendu deux heures de plus. J'ai été la dernière entrevue de sa journée, la cerise sur le *sunday* finalement. Ce qui est intéressant avec une revue parallèle, c'est qu'on peut se permettre de demander ce que le cœur veut, et non promouvoir de l'information *cannée*. Ce qui est important, c'est la femme. Ses outils pour arriver à véhiculer ses messages, ces deux choses-là.

J'ai fait une erreur; en fait, j'ai expérimenté quelque chose qui m'a fait comprendre une affaire. À la fin de l'entrevue, il n'y a pas de conclusion. Je me suis adressée au gérant pendant mon temps avec Nathalie pour des technicalités de page couverture, et ç'a pris un moment que j'ai coupé au montage. Donc, Nathalie s'est dit que c'était fini, et moi je ne l'ai pas retenue pour faire la conclusion. J'ai respecté son mouvement. Elle a rejoint son équipe, et j'ai parlé un peu avec eux...ça n'a pas coupé sec, dans la vraie vie. Son gérant m'avait alloué une demi-heure. Je crois qu'on l'a faite. Je souhaite juste souligner un détail qui est très merveilleux. Quand Nathalie est arrivée à moi pour le début de l'entrevue, on ne le voit pas à la caméra. On s'est dit bonjour en souriant, et elle est venue à moi d'un élan de lumière pour me faire un calin. J'ai eu droit au premier moment d'une rencontre la plus extraordinaire. J'aurais tant voulu le partager avec vous, tellement c'était naturel et plein de lumière.

En tous les cas, un jour je vais arriver à rejoindre la qualité supérieure pour passer les messages le plus agréablement possible. Les ressources, c'est ce qui fait la différence.

En ce qui concerne Nathalie, 24 heures après notre rencontre, j'ai encore soif de lui parler. Je n'ai

pas fait le tour et je n'ai pas tout su ce que je voulais savoir. C'est pour ça que je me dis que ça va reprendre là où on a laissé. J'ai même vu que je peux avoir une place dans un projet télévisuel que je lui propose durant l'entrevue. Je me vois travailler avec elle dans le futur. Ce sont des possibilités que mon cœur souhaite.

On a un point en commun, elle et moi. L'accomplissement d'une personne qui se réalise. C'est une passion réciproque. Un but pareil.

Je suis heureuse de vous partager la sagesse, le courage, la débrouillardise et la paix de cette femme de cœur qui est époustouflante.

Deux cadeaux en un: j'ai vu son frère René.

Julie L.

**version courte :**

<https://youtu.be/d6NE7uj4D7I>

**version intégrale :**

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_1SGIpW4CA](https://www.youtube.com/watch?v=0_1SGIpW4CA)







# Conscience

## Conscience

La conscience est un état intérieur. Elle est constituée de toutes nos connaissances, nos facultés, nos mémoires, nos expériences. C'est la conscience qui crée la matière, et non l'inverse.

Qu'est-ce qu'on conscientise? Voilà la question. Voilà ce que vous allez trouver ici, dans cette section, laquelle vise à clarifier l'intangible. C'est la voie vers le succès pour la guérison, la transformation ou la libération : c'est l'ingrédient de base, quoi ! Elle vient automatiquement avec l'Ouverture. En effet, il est impossible de conscientiser quelque chose quand on se ferme, parce que l'on reste dans ses patterns et sa fausse zone de confort.

On se ferme quand c'est trop agressif, quand c'est trop fort, que ça ne nous est pas destiné ou que ça fait mal. Il y a beaucoup de comportements qui malheureusement sont égotiques, sous forme d'illusions, reflétant des demi-vérités, surtout celle d'avoir raison. Cependant, quand on se permet d'ouvrir à ce qui est, on accepte des choses, on les aime, on les bénit et le miracle de la vie se met en action pour reconstruire.

La conscience fonctionne par paliers. Ce sont des étapes précises dans le plan d'incarnation de l'âme où, à un point déterminant de son évolution de vie, une situation survient pour nous faire grandir, à condition que l'on relâche nos résistances à s'améliorer. Parce que ça demande beaucoup d'efforts pour se remettre droit, ça appelle à la responsabilité de se reprendre en main et ça demande beaucoup d'amour.

La maturité, basée sur la sagesse du cœur, développe les vérités permettant de voir le joyau de l'évolution. On parle ici d'une maturité de lumière, qui existe quand on soustrait la peine de nos leçons de vie.

Les acteurs ou les enseignements que la vie met sur notre route sont là pour nous ramener à nous. Quand on comprend comment, et qu'on le vit, c'est facile de monter les étapes de la conscience, à travers ce que nous vivons avec les autres. Chaque essence vit sur terre. Il est bien de vivre le respect en relation humaine, et c'est un défi pour l'humanité.

Quand on se permet de choisir encore à l'extérieur de nous des expériences, en n'écoutant pas la voix de notre cœur, nous nous offrons un passage vers la souffrance. Un détour avec beaucoup de conséquences, dont le prix à payer peut s'avérer élevé et ce pendant plusieurs années.

Rester en son centre peut être possible une fois le calme établi en soi et autour de soi. Pour y arriver, on doit prendre les problèmes un à un, au fur et à mesure qu'ils se présentent et les régler en conscience et avec amour. Avec une vision extra-lucide de sa vie, la capacité de discerner ce qui nous appartient en chaque circonstance, la force d'affirmer son Soi sur sa position de cœur, de savoir bien communiquer, de se sentir libre, sans remords ni égoïsme, résulte d'une conscience bien aiguisée. Bien souvent, les associations sont agréables. C'est alors qu'on devient authentique et vrai.

Qu'est-ce qui cause le poids sur votre conscience? Lorsque tout ceci n'est pas réglé, ça s'accumule dans le subconscient et on traîne ça de vies en vies. Tout cela se remet à zéro. À chaque palier de conscience, on repart toujours de là où on est rendu, un nouveau point zéro plus avancé dans la qualité de vie.

Dans cette section du site, nous allons vous présenter les chroniqueurs qui touchent l'énergie de l'esprit, tout ce qui est subtil. Ce n'est pas facile de séparer la matière et la conscience, car ce sont des éléments qui sont interreliés et qui parfois se fusionnent. Tu bouges le corps physique et ça agit sur l'esprit et vice-versa.



## *La paix*

De la paix en soi à la paix dans le monde...

Pour faire suite à ma dernière chronique, qui vous invitait à être vrai, j'avais envie ce mois-ci de vous parler de paix intérieure, celle qui se présente quand on est totalement SOI.

Tout le monde cherche la paix intérieure qui vient avec le réel bonheur. De façon bien maladroite dans plusieurs cas, me direz-vous, mais c'est tout de même la quête consciente ou inconsciente de tous les humains. Cette paix intérieure, par contre, ne peut s'installer dans une zone où on entretient des conflits. Comment naissent les conflits au juste? Comment les grandes guerres se préparent-elles? Dans le livre *Le Maître en Soi* (Éditions La Semaine), nous transmettons que tout conflit extérieur débute avant tout par un conflit au cœur de notre Être. Mais comment laisse-t-on ces petits mal-être devenir de grands tourments qui dégénèrent en guerre nucléaire?

Si vous vous arrêtez une minute pour penser aux nombreuses situations pour lesquelles vous avez dit oui, seulement dans la dernière semaine, alors que vous aviez envie de dire non, ou l'inverse, vous avez déjà un début de réponse. Chaque fois que qu'on se renie soi-même, en reniant nos valeurs et nos idéaux, chaque fois qu'on pose un geste ou qu'on prononce une parole sans être totalement dans notre vérité, on se blesse. Chaque fois qu'on accepte une situation qui nous choque, une parole qui nous heurte, un geste qui nous blesse, on se fait violence. Toutes ces agressions envers soi-même grandissent pour devenir déception, frustration, amertume, hargne, injustice, iniquité. Et de l'iniquité avec soi naît l'iniquité avec l'autre, qui creuse un fossé infranchissable à l'origine de toutes formes de terreur.



Pour retrouver la paix dans le monde, il faut d'abord la cultiver en soi. À la base, nous sommes tous des cultivateurs de paix et de joie, qui poussent avant tout dans notre jardin intérieur. Comme nos plantes, elles ont besoin de notre attention, de notre lumière et d'un terreau accueillant pour grandir et fleurir.

En ces temps troubles, où nous assistons à une escalade de menaces entre les grands dirigeants (pourtant bien «petits» en conscience), nous ne sommes pas impuissants. Nous avons le pouvoir du nombre et la puissance de notre intention d'amour. Je le rappelle, tous les êtres humains cherchent la même chose, soit à vivre heureux et en paix, même les leaders des pays qui, présentement, nourrissent la haine et l'intolérance. Derrière l'armure de chaque guerrier, aussi impénétrable et lourde puisse-t-elle paraître, se cache le cœur d'un être humain qui veut aimer et être aimé. Alors, aimons-les. Aimons-les mieux et plus fort. C'est notre seule arme de construction massive pour rééquilibrer les forces de paix sur cette planète.

Et dans l'exercice, ne perdons pas notre humour. Parce que «l'humour» se trouve à une toute petite sonorité de «l'amour» qui fait des miracles dans un climat de désillusion.

### *Passez à l'action*

L'année qui débute nous offre une occasion en or de se mettre en action et de créer de nouveaux projets en fonction de qui on Est. Encore faut-il le savoir, me direz-vous. Alors, comment ressentir si on est en phase avec notre nature profonde, notre Être véritable?

Pour certains, les dernières années ont été consacrées à découvrir leur essence et à laisser émerger leurs talents uniques. Cette recherche de soi leur a aussi permis de laisser de côté de vieux conditionnements pour être de plus en plus eux-mêmes. Se mettre en action devient donc un mouvement naturel, la continuité de ce qu'ils ont entrepris depuis un bon moment déjà.

Pour les autres, encore majoritaires, qui se cherchent toujours ou qui n'ont pas de direction précise pour se mettre en action, l'énergie actuelle supporte aussi toute démarche qui pourrait permettre de se déposer, de ressentir ses élans profonds et les suivre, quand l'occasion se présente. Il n'y a donc pas à craindre de passer à côté de son mandat quand on se trouve dans une quête active de se reconnaître.

Par contre, l'inaction ou l'attente n'a pas plus sa place dans l'énergie actuelle. On ne peut plus attendre que cela nous tombe du ciel, que des «guides», des «anges» ou toute autre «force» extérieure à soi le fasse à notre place. Au risque de me répéter, nous sommes le créateur de notre vie, et remettre à plus tard n'est plus une option si on souhaite vraiment se réaliser à notre plein potentiel humain. Pour vous donner une image, disons que ce qu'on appelle «les guides, anges, maîtres... ou l'Univers», qui est en fait une partie de nous, observent le statu quo sans broncher, mais supportent plus que jamais ceux qui se mettent en action.

Cela ne veut pas dire de se laisser prendre par un sentiment d'urgence d'agir, sans quoi on va rater notre vie. Cette réalité nous pousse simplement à cesser de remettre à demain nos élans de changement, que ce soit une attitude, un comportement, un travail, une relation... qui ne nous convient plus.

Et si vous ne savez absolument pas qui vous êtes ni comment passer à l'action, il existe des outils pour vous guider en ce sens (dont les ateliers *Le Mandat de Vie*, que j'offre en ligne en collaboration avec l'Académie Papillon et *L'écriture inspirée*, en ligne ou en groupe). Peu importe les outils qu'on utilise pour se retrouver, le chemin passe nécessairement par un voyage intérieur, une rencontre intime avec soi, qui permet avant toute chose de ressentir ce qu'on porte dans nos tripes. Et ce n'est pas qu'une métaphore. Le créateur en chacun prend sa puissance dans le hara, ce centre énergétique qui nous permet de nous lever debout et d'agir.

Mais, à ce que j'en comprends, la première étape avant de se mettre en mouvement est de prendre quelques minutes par jour pour méditer ou contempler, la seule voie qui puisse nous ramener à notre ressenti et nos perceptions subtiles.

Allez hop, plus d'excuses, tout le monde peut maintenant passer à l'action!

\*\*\* Les chroniques de France proviennent de son site internet. Elle nous les autorise pour la diffusion dans la revue.

*Tout s'explique !*

**Isabelle St-Germain**  
L'éveil à la Source inc. Auteure / Guide  
Enseignante du Sacré Initial / Les Enfants du Cosmos  
[www.levellalsource.com](http://www.levellalsource.com)  
[levellalsource@gmail.com](mailto:levellalsource@gmail.com) T: 418-720-6168



## *Le chemin de la Vie*

Un jour ou l'autre, l'être humain se demande pourquoi il traverse telle ou telle expérience. Pourquoi il a choisi cette famille plutôt qu'une autre? Pourquoi il est arrivé en fille alors qu'au plus profond de son cœur, il ressent que ce serait plus facile s'il était un garçon et vice et versa?

Avant de s'incarner sur Terre, il y a une préparation à faire en présence des consciences lumière qui accompagnent l'âme dans son plan de vie. Tout est très bien planifié, que ce soit la famille, le lieu, le collectif, les amis et tous ceux et celles qui auront un rôle destructeur au cours de la vie. Ces derniers sont choisis minutieusement et ce sont toutes des âmes qui sont vibrantes d'amour absolu entre elles. En effet, pour les âmes, ce n'est vraiment pas facile de savoir qu'elles auront ce rôle à jouer puisqu'elles sont dans un plan vibratoire où les émotions n'existent pas. Elles ne peuvent pas non plus ressentir ce que ça veut dire d'avoir mal physiquement, psychiquement ou émotionnellement. Elles le comprennent d'une certaine façon mais n'ont aucune idée de ce que nous vivons ici dans nos corps physiques. Tout ce qui n'a pas été libéré, pardonné et accepté des incarnations passées refera surface au cours de la vie.

Naturellement, un jour arrive où l'être humain entend parler du pardon. Il se met à dire qu'il pardonne ceci ou cela et à cette personne ou à sa famille mais très souvent, tout ce travail de pardon se fait au niveau de la tête et non pas du cœur. Alors il devient frustré, car les changements ne se font pas comme il se devrait.

Le corps physique est beaucoup plus complexe qu'une simple notion de pardon. Il existe des zones du cerveau qui sont bien imprégnées des empreintes laissées par la charge émotionnelle destructrice reliée à chacune des expériences vécues. Il existe également différents plans de conscience qui renferment ces informations et c'est seulement lorsque tout a été conscientisé, accepté, pardonné et libéré que la vie peut prendre une autre direction.

Pendant son parcours sur terre, l'être humain qui avait choisi un plan de vie complexe va apprendre à quitter son corps physique très jeune et cela aura pour impact qu'il sera la proie de ceux et celles qui cherchent à posséder les choses et les gens. Donc, on retrouvera de nombreux liens énergétiques dans leur corps holistique. Réapprendre à habiter son corps physique en tout temps n'est pas chose facile car l'automatisme est en place depuis tellement longtemps qu'à chaque fois qu'il



a peur, qu'il se sent obligé de faire quelque chose ou qu'il n'est pas bien dans sa peau, une partie de lui s'en va ailleurs et c'est probablement de là qu'est arrivée l'expression : Tu es dans la lune?

Ne pas habiter son corps pleinement peut également provoquer un début d'arthrite, d'arthrose et souvent cela se transforme en fibromyalgie si en plus de ne pas vouloir vivre sa vie sur terre et dans son corps physique, la personne a eu une relation difficile avec sa mère qui n'a pas été comprise, acceptée et pardonnée au niveau du cœur.

Tout se déroule au niveau de la période de l'enfance pour la plupart des gens. Une partie de l'enfant se dit : Si je ne mérite pas d'être aimé par ma mère alors je ne mérite pas non plus de recevoir l'amour de la Mère Terre. Plus l'enfant a mal en-dedans et plus les racines de lumière terrestres qu'il possède sous ses pieds deviennent fines. L'énergie de la Terre ne monte pas comme il se devrait pour nourrir toutes les articulations qui représentent le lien entre les choses ou les personnes.

Tout n'est que compréhension du fonctionnement du corps physique, car peu importe qui vous êtes, votre corps physique répond présent à toutes vos pensées et vos paroles. Que ce soit bon ou moins bon, celui-ci a été créé pour vous donner raison. Donc, vous avez toujours le choix de vous dire que vous n'êtes pas chanceux, que tout vous arrive à vous, et que vous n'êtes pas né sous une bonne étoile. Vous avez aussi le choix d'apprendre le fonctionnement de votre corps physique et de mettre votre verbe et vos pensées à votre service pour qu'il retrouve sa santé, sa vitalité, sa dextérité et sa souplesse. Plus vous accepterez de laisser l'Amour vibrer puissamment pour vous et plus vous le verrez se transformer à la vitesse grand V.

Puisque tout a été expérimenté par les incarnations passées de l'âme, alors dans cette présente vie, vous êtes ici pour vous souvenir et non pas pour apprendre, car vous possédez de nombreuses cellules qui renferment les mémoires de l'âme. Aussi, il est tout à fait naturel d'entendre dire que certaines personnes peuvent voir ce qui n'est pas visible aux yeux de tout le monde, que certaines personnes ont un don de guérison remarquable, que d'autres vont percevoir les âmes errantes ou décédées. Toutes ces énergies sont simplement dans des plans vibratoires différents du nôtre mais accessibles à partir des acquis de l'âme ou suite au développement conscient de la personne.

Pour arriver à tenir le cap du chemin de la conscience, c'est tous les jours qu'il nous faut prendre conscience de ce que l'on dit ou pense. C'est tous les jours qu'il est nécessaire de faire vibrer l'Amour pour Soi à partir de son cœur et de le diriger en conscience partout où l'on ressent qu'on en a besoin. Plus vous prendrez conscience de tout ce qu'il est possible de faire à partir de la communication avec son propre corps physique et plus vous découvrirez des facettes de vous encore inconnues jusqu'à présent. Et c'est à partir de ce moment que vous réaliserez que finalement les gens qui canalisent les énergies, qui parlent aux personnes décédées ou aux âmes errantes, ne sont pas dérangées dans leur tête. En effet, tout est possible et il suffit d'en faire l'expérience.

Dans les mois à venir, vous, comme bien d'autres personnes, allez ressentir des présences, des odeurs, des sons et vous allez vous poser beaucoup de questions. La première question à se poser

sera pour que tout soit plus facile : Est-ce que je suis prêt à revoir ma façon de vivre ma vie? Car le jour où les êtres humains arrivent dans leur plan de vie à des ouvertures de conscience importantes, en général, ils se demandent s'ils sont malades ou s'ils hallucinent. Eh bien, vous saurez déjà que le processus est enclenché pour vous et ce sera à vous de vous regarder dans le miroir et de vous dire : Je ne sais pas si vraiment je suis prêt à tous ces changements mais je suis conscient que quelque chose se produit dans ma vie. Je me dois d'accepter et même si je n'ai pas de contrôle sur ces situations, ces événements ou ces présences qui se manifestent à moi, je vais apprendre à accepter que tout fait partie de ma vie.

Je vous le répète, c'est la façon la plus facile et efficace pour ne pas sombrer dans les peurs, car ce n'est pas toujours évident de ressentir qu'il y a par exemple quelqu'un qui nous observe.

Tout ce que vous vivrez a déjà été inscrit dans votre livre de vie. Par contre, en y mettant l'Amour pour vous, la Reconnaissance et l'Acceptation, tout sera plus facile à comprendre et à intégrer jour après jour. Ceux et celles qui continueront de prendre ces informations à la légère sont aussi ceux et celles qui auront besoin d'aide et d'accompagnement car ils seront totalement dépassés par les événements.

De nombreuses personnes ont fait le choix de développer leurs sens mais trop souvent ils ont peur de ce qu'ils voient, entendent, ressentent. Alors, ce n'est pas très cohérent et cela peut causer de nombreuses perturbations. Le conseil le plus avisé est de vraiment vous demander pourquoi vous souhaitez voir ce qu'il y a dans les autres plans. Si votre réponse est la curiosité, ne perdez pas votre temps, car vous serez déçu et parfois effrayé et ce n'est pas le but recherché. Faites le développement pour les bonnes raisons et vous serez vraiment surpris de toute la beauté que l'on peut découvrir à travers les différents plans et univers.

Il est temps que les adultes puissent sortir des croyances qui sont bien imprégnées dans les différents plans de leur conscience, car les enfants ne vivent pas du tout la même chose que les adultes et ils ont grandement besoin d'être compris, écoutés et bien accompagnés. C'est en acceptant que tout est possible, que vous y arriverez.

Votre chemin de vie sera toujours le meilleur, alors soyez à l'écoute de votre cœur et posez-lui des questions. Vous serez surpris des réponses.

Isabelle St Germain  
30 janvier 2019



*Que les astres  
vous soient favorables*

Alexandre Aubry  
Astrologue  
alexandre.aubry@norja.net  
514-667-4803



## *Horoscope quotidien*

Nous vous offrons dans la revue maJulie un lien vidéo qui vous donne accès à votre horoscope quotidien.

Dynamique et passionné, Alexandre Aubry, est le fils de la très réputée astrologue Jacqueline Aubry. Il est tombé dans l'astrologie dès sa naissance. Depuis une quinzaine d'années, il laisse sa marque dans les différents médias québécois. Il signe de nombreuses publications autant annuelles, mensuelles, hebdomadaires que quotidiennes. Il a occupé l'espace quotidiennement dans la voiture, dans les bureaux et dans les foyers grâce aux ondes radio de Rythme FM pendant plusieurs années. Vous le voyez régulièrement sur votre téléviseur en début d'année, pour y présenter ses prédictions annuelles, dont entre autres à Salut Bonjour! On le retrouve également un peu partout en province grâce à ses nombreuses conférences sur l'astrologie.

<http://www.dailymotion.com/alexandreaubryastrologue>



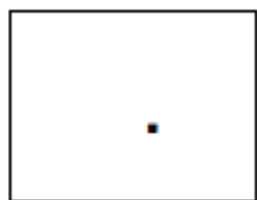


## *Le piège de la négativité*

Dans le précédent numéro de la revue, j'ai écrit sur le pouvoir transformateur et spirituel de la gratitude. Ce mois-ci, je vous présente le contraire absolu de la gratitude: la négativité.

Qui ne connaît pas la négativité! Elle n'a pas besoin de présentation, hélas. Elle s'immisce dans nos vies telle une voleuse de bonheur. Si on n'y prend garde, elle prend en otage notre aptitude même au bonheur. Si elle devient chronique, c'est la santé mentale qui est menacée. La santé physique s'en trouve aussi affectée : insomnie, augmentation du rythme cardiaque, palpitations, hausse de la pression artérielle, libération d'hormones de stress, etc.

La négativité prend différents visages émotionnels tels la mauvaise humeur, la colère, le ressentiment, la peur, la tristesse, la méfiance, le regret. Elle peut être déclenchée par des tracas et soucis de la vie quotidienne (ex.: l'avion qui est en retard ... ou qu'on vient de manquer), ou par des circonstances plus tragiques (comme le décès d'un être cher, la perte d'un emploi, la maladie, etc.). Dans tous les cas, la négativité est comme un trou noir par lequel s'enfuient notre bonheur et notre santé.



Dans une expérience de psychologie, si on demande à des gens de décrire ce qu'ils voient dans le rectangle, ils répondront «un point noir», sans mentionner le 99% de l'intérieur du rectangle qui est de l'espace libre. Autrement dit, leur perception va immédiatement sur ce qui semble le plus apparent, sur ce qui attire immédiatement leur attention : le point noir. C'est ainsi que fonctionne notre cerveau. Tout ce qui attire son attention se met à être amplifié au point d'occuper tout le champ de la perception, en «oubliant» le 99% qui fait aussi partie de la réalité. D'où l'adage : «Tout ce sur quoi on porte notre attention grossit.»

Cela s'applique à la négativité : elle est un trou noir sans fond qui amplifie l'événement contrariant, engendrant ainsi une spirale de négativité croissante, au détriment de tout le reste.

Certaines personnes semblent attachées à la négativité. Elles semblent constamment déceler les «points noirs» en elles ou autour d'elles pour s'en plaindre ensuite. Les personnes négatives prennent souvent le rôle de victime ou celui de persécuteur à la recherche de vengeance. Il peut être vraiment difficile pour ces «bougons» de s'extirper de la négativité tellement celle-ci est leur état habituel. Elle apparaît comme la toile de fond de leur vie. Le bonheur semble leur échapper constamment...

On devient «*addict*» à la négativité, tout comme on le devient aussi pour le bonheur. Les deux sont bien souvent **un choix de vie**. Un choix qui est généralement conscient pour le bonheur mais un choix qui est trop souvent inconscient pour la négativité. Comme le disait Voltaire au 18<sup>ième</sup> siècle : «J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé.» Et vous, quelle toile de fond choisissez-vous pour votre vie? Choisissez-vous la pensée négative, ou la positive, comme toile de fond?

Il est important de déceler en soi le plus rapidement possible les moments où la négativité s'infiltrer dans notre esprit pour éviter qu'elle ne s'y installe. **La pleine conscience** permet cette observation. Il s'agit de regarder la pensée et l'émotion négatives comme le ferait un observateur neutre et de les constater sans se juger. Simplement observer que notre bonheur, notre sentiment de gratitude envers la vie, notre félicité, notre calme sont en train de se dissiper à travers ce trou noir de négativité. Cette observation neutre peut suffire à désamorcer grandement la négativité en nous. Si le bonheur d'exister et la gratitude sont des expériences habituelles et familières en soi-même, le contraste avec une pensée ou une émotion négatives sera d'autant plus saisissant et facile à repérer.

Pour se libérer du piège de la négativité, il est également recommandé d'élargir notre regard intérieur pour le faire porter sur l'abondance et la vastitude de notre existence. Mettre le «point noir» contrariant non pas au centre de notre existence mais le **recadrer** en portant notre attention sur les éléments de notre vie qui sont sources de bonheur. La pratique de la **gratitude** devient ici très importante; il faut rappeler au cerveau tous les éléments de notre vie qui sont sources de joie et de soutien pour nous. Autrement dit, il faut *focusser* sur ce qui va bien dans notre vie (et la liste de gratitude peut être longue !) plutôt que sur l'élément contrariant.

Un autre moyen de se dégager de la négativité est d'apprendre à **relativiser** les irritants et les contrariétés de notre vie. Par exemple, se rappeler que **rien n'est permanent** : même les irritants auront une fin! Tout finit par passer! On peut aussi se rappeler que **rien n'est parfait** en ce monde binaire: il y a la lumière et il y a aussi l'obscurité. Comme je l'écrivais dans mon texte précédent : l'Univers est une œuvre *in progress*! Et puis, une contrariété peut être **un cadeau caché** qui ouvrira éventuellement des portes et des ressources insoupçonnées en nous et autour de nous.

Il est également salutaire de ne pas prendre les irritants comme des offenses pour l'ego. **Ne pas les prendre personnellement!** Ceci est d'ailleurs un des quatre Accords Toltèques. En effet, bien souvent, les peurs de l'ego sont à l'origine d'un état négatif : peur de faire rire de soi, peur d'être jugé incompetent, peur de s'être fait arnaquer, peur de ne pas être à la hauteur, peur de perdre quelque chose, peur de ne pas plaire, etc. L'ego se sent tellement facilement menacé!

Il existe aussi des mécanismes d'adaptation psychologiques qui aident à diminuer le stress et l'angoisse. Il y a **la sublimation** dans laquelle une activité sportive, intellectuelle ou artistique pourra canaliser un trop-plein d'anxiété et améliorer notre humeur. Il en va de même pour **l'humour**, qui permet de prendre un recul face à la situation anxiogène et de la dédramatiser.

La négativité est un signal qui indique notre difficulté à faire confiance en la Vie et notre difficulté à lâcher-prise. **Lâcher-prise** de la contrariété, lâcher-prise de nos plaintes et de nos résistances. Ne pas maudire ce qui nous arrive. L'accepter même si, de toute évidence, l'événement contrariant n'est vraiment pas ce qu'on souhaitait. Accepter, même si les circonstances ne se passent pas du tout comme on l'aurait voulu. Lâcher-prise de tout cela! *Let go, breathe and smile! Go on with your life!* Quels beaux mantras pour plonger dans **l'acceptation** de notre vie. Ne gaspillons pas notre énergie vitale du moment présent avec des regrets du passé et des inquiétudes du futur.

En somme, pour se libérer du piège de la négativité, il faut constamment faire un effort intérieur d'introspection de nos états d'être. La méditation, la psychothérapie, l'écriture d'un journal intime, l'action concrète pour résoudre les problèmes, la pratique de la gratitude et de la pleine conscience sont autant de moyens, parmi d'autres, pour ne pas laisser s'échapper notre bonheur d'exister.

Sur ce, le Divin en moi salue le Divin en vous : Namasté !

Marie Perreault

© Tous droits réservés, Marie Perreault (février 2019).

## *Rallumons notre étoile*

Sonia Pasqualetto

Accompagnatrice de l'Être  
soniapasqualetto@live.com  
www.soniapasqualetto.com



## *Le pendule ou autrement*

Le pendule est un outil millénaire génial qui peut aussi servir à mieux se connaître. Apprendre l'utilisation du pendule nous permet de :

- \* communiquer avec l'inconscient, dépositaire des mémoires généalogiques et karmiques;
- \* dialoguer avec notre enfant intéRieur, mettre des Mots sur nos Maux émotionnels;
- \* identifier en conscience les blocages qui limitent l'expression de notre plein potentiel.

«Je sais très bien que beaucoup de scientifiques considèrent le pendule comme une sorte de superstition. Selon ma conviction, ceci est toutefois injustifié. Le pendule est un simple instrument qui démontre la réaction du système nerveux à certains facteurs qui nous sont encore inconnus à ce jour.» (Albert Einstein)

La radiesthésie remonte à la nuit des temps, au point qu'il est difficile aujourd'hui de déterminer exactement la période précise à laquelle est apparue cette manière de travailler et d'appréhender l'univers. La seule certitude, sur le plan historique, est que les peuples antiques — et notamment l'Égypte ancienne — connaissaient ces techniques. Plusieurs modèles de pendules ont été retrouvés dans les tombes des pharaons. En Chine, un bas-relief de Yu le Grand authentifie son emploi dès le troisième millénaire avant Jésus-Christ.

«Au début du XXe siècle, la radiesthésie était très prisée, particulièrement dans les milieux scientifiques. Elle faisait l'objet de nombreuses recherches et était reconnue. Elle était étudiée à l'École de Guerre, et plusieurs thèses de médecine furent consacrées à la radiesthésie médicale en Europe. Aujourd'hui, elle tient une place moins reconnue malgré les innombrables services qu'elle peut

rendre à bon nombre d'entre nous. Pour le physicien George Lakhovsky, qui a travaillé avec Nikola Tesla et le biologiste Etienne Guille, la radiesthésie est la science de demain.

Les trois principes de base: tout corps animé ou non émet des radiations sans qu'aucun de nos cinq sens puisse les recevoir directement. Un poids suspendu à un fil et tenu par la main fait office d'amplificateur et de révélateur. Les radiations émises par un corps sont communiquées à tout objet qui le touche.» (Dr Alain Bouchet)

Ces savants n'utilisent pas la radiesthésie pour de la divination, mais bien pour faire une lecture des radiations émises par des organes, des lieux, des animaux, des végétaux, des minéraux et des objets. Personnellement, j'ai adapté la radiesthésie à la lecture des programmes inconscients qui nous habitent, et c'est ce que j'enseigne lors de mes ateliers.

La radiesthésie médicale et la géobiologie sont entrées dans ma vie en 2002 avec les enseignements du Dr Alain Bouchet et de son épouse Claudie, auteurs du livre *Radiesthésie et santé* (Éd. Dauphin).

Grâce à eux, une autre porte s'est ouverte sur la compréhension de notre fonctionnement humain et l'importance de notre environnement. Pendant cinq ans, j'ai planifié et accompagné toutes leurs tournées d'ateliers au Québec. J'ai effectué avec eux des voyages initiatiques en Égypte, en Bretagne dans la région du Morbihan (les menhirs), et recherché des sites sacrés dans plusieurs régions du Québec.

En 2009, lors des deux ateliers que j'ai suivis avec le Dr Hew Len, principal diffuseur de la méthode SITH issue de la philosophie hawaïenne Ho'oponopono, il nous a été montré comment utiliser un pendule pour communiquer avec notre enfant intérieur Unihpili.

Au cours des ateliers que j'anime, vous apprenez à utiliser le pendule pour communiquer avec votre inconscient. Il faut d'abord savoir que tout comme le crayon, le pendule ne bouge pas tout seul. C'est nous qui manipulons l'un comme l'autre! Lorsque vous avez appris à écrire, il vous a fallu du temps pour former les différentes lettres de l'alphabet, n'est-ce pas? Le crayon n'écrivait pas tout seul, bien que c'était l'intention que vous aviez mise. Comme quoi l'intention ne suffit pas!



C'est la même chose avec un pendule; son utilisation n'est pas innée. L'objet n'a aucun pouvoir et il ne faut surtout pas lui en donner; il ne sert qu'à faire une lecture et à traduire en mouvement ce que notre inconscient envoie comme message.

En fait, nous posons la question avec notre cortex (intellect) et, par des ondes électriques, le subconscient envoie au tronc cérébral la réponse. Par le système nerveux, cette information est ensuite traduite par un mouvement du bras. Le stylo Mont Blanc écrira-t-il une plus belle lettre d'amour qu'un Bic? NON, car c'est la personne qui pousse le crayon qui écrit les mots et non l'outil. C'est la même chose pour le pendule.

Avez-vous déjà utilisé Skype ou WhatsApp pour communiquer avec un téléphone intelligent? Vous êtes-vous déjà demandé comment un si petit appareil pouvait envoyer et recevoir sans fil des images et des sons en simultané? En fait, vos appareils lisent des ondes, des fréquences, et les traduisent en images et en sons. Il en est de même pour une communication avec votre inconscient - ou l'inconscient d'une autre personne qui vous a donné la permission de lui poser des questions - et les réponses sont décodées par un mouvement pendulaire (oui, non et %).

ATTENTION, communiquer avec l'inconscient d'une autre personne sans son autorisation correspond à un viol. Bien que vous ayez les meilleures intentions du monde pour l'aider, si vous n'avez pas sa permission, vous êtes coupable d'une grave atteinte à son intégrité.

Nous pouvons aussi coder notre corps pour le oui, le non et le pas vraiment! Il y a aussi les doigts qui peuvent servir d'outil pour recevoir les réponses de l'inconscient à propos d'une mémoire, d'un traumatisme, d'un blocage et même d'un aliment, d'un complément alimentaire, ou quoi d'autre encore?

Partez à la découverte de vous-même en intégrant ce nouveau langage de communication. Tout comme le morse, l'écriture ou la lecture, la manipulation d'un pendule, ça s'apprend et se pratique pour devenir expert.



## *Les guérisons de l'infini*

La réalité de la conscience apparaît comme un ensemble non-divisible, un tout harmonique, une trame d'interrelations actives et vivantes. Cette belle réalité est à ce point dynamique et libérale qu'elle va jusqu'à inclure dans son essence chaque être possédant son propre pouvoir d'observation.

Un atome de l'infini peut dire *"je suis de l'infini, je lui appartiens"*, comme un rayon solaire appartient au soleil. En tant que fragment d'infini je peux donc affirmer le décret suivant :

*"Je suis ta propriété et par conséquent tu ne peux pas m'abandonner, tu dois venir me rediriger vers toi. Sans toi ma vie est insupportable. Rien ni personne en ce monde fini ne peut combler mon manque d'infini. La douleur d'être séparé de toi est désormais trop forte. S'il te plaît, reprends-moi dans ton champ de cohérence universelle; je suis à toi. Tu dois me venir en aide".*

Il s'agit d'un phénomène inéluctable qui est déjà mis en action dès l'instant où je l'affirme, dès la seconde où je m'y abandonne corps et âme en toute chose comme en toute circonstance.

Je ne pense aucunement qu'il soit bon d'éviter le mot "je" comme cela arrive si souvent dans les textes philosophiques qui présentent une doctrine spécifique. Les auteurs utilisent régulièrement le mot "nous" et cela peut paraître en effet vertueux et de bon ton. Mais en évitant de dire "je", nous n'évitons pas l'égoïsme; nous ne faisons que créer la fausse impression que nous détenons une vérité absolument infaillible dans nos conceptions théologiques ou scientifiques, une pensée unique qui serait valable pour tous les temples et tous les temps, une vérité se situant au-delà de toute subjectivité. C'est une illusion commune à tous les secteurs de recherche. On croit alors que le livre révélé que nous a remis notre précepteur contient la totalité du savoir universel et que toute autre

révélation est a priori impossible. Nous oublions qu'aucun livre ne pourra jamais être exhaustif, si védique, biblique ou coranique soit-il. La Thora ou le Zen Avesta n'échappent pas non plus à cette conclusion, loin de là.

Serait-il donc possible qu'un guru authentique, avec une formation religieuse véritable et faisant partie d'une succession disciplinée sans reproche puisse admettre sa propre faillibilité? Ce serait vraisemblablement par là qu'il ou elle s'élèverait à un plan supérieur d'enseignement. Car l'infini étant infini, les explications objectives le définissant ne tiennent jamais bien longtemps sur nos sentiers de pèlerinage plus ou moins bien répertoriés qui mènent vers l'inconcevable. Les routes devrais-je dire, car la cartographie de l'infini se révèle à chacun selon la puissance de ses capacités spirituelles.

Les histoires et les idées contenues dans nos merveilleux livres saints ne sont pas forcément fausses, bien évidemment, mais elles ne doivent plus être perçues comme des vérités absolues cristallisées sous la forme d'un langage particulier, que ce soit l'hébreu, le sanscrit, le latin ou tout autre langage. Ces histoires ne sont que des prototypes, des indices, des symboles, des paraboles; elles nous indiquent certaines directions à prendre et ne représentent que des invitations. Il ne faudrait plus les prendre pour ce qu'elles n'ont jamais été, c'est-à-dire des dogmes immuables qui s'adresseraient à un peuple ou à un groupe spécifique.

L'approche la plus honnête face à la conscience serait sans doute la subjectivité, c'est-à-dire l'évolution subjective de l'esprit humain vers différents niveaux de réalités. Il existe différents types de révélations spirituelles et tous ces systèmes ont leur propre valeur. C'est à nous de bien faire la distinction entre les diverses conceptions spirituelles. Nos choix s'amélioreront à mesure que nous plongerons de plus en plus profondément dans la réalité de l'insondable.

Éventuellement, l'infini pourra alors se révéler au fini. S'il ne pouvait le faire, il ne serait pas infini. Si elle n'inclut pas les multiples dimensions de la réalité, une religion ou tradition ne saurait être synonyme de spiritualité. Sans la fluidité subjective de la sagesse et des forces de l'amour sans condition, le seul fait de se concentrer sur des principes, des mantras, des prières ou des rituels précis devient vite un culte creux, sans vie, un simple concept de l'ego religieux qui cherche par ce moyen à se faire reconnaître, à se faire adorer, obsédé par une idée préconçue de Dieu, avec une personnalité embrigadée dans des principes vertueux faussement absolus et qui ne sont souvent que les mœurs et coutumes, voire les superstitions, d'une caste ou d'un pays particulier.

C'est l'infini qui nous libérera de tout ce fatras désormais devenu inutile. Nos grands et beaux livres saints de toute origine n'ont jamais eu pour objet de nous montrer une image finie de l'infini. Puissent-ils simplement nous inspirer à avancer sans peur vers l'inconcevable. Puissent-ils ne plus devenir une suite de règles sèches, des murs de prisons conceptuelles ou de simples paradigmes extra-culturels qui n'ont plus grand chose à voir avec les temps et les circonstances actuels. Puissent-ils être des moyens, des outils, des révélateurs et non pas des obligations ou des contraintes politico-religieuses, stériles et totalitaires. Puissent nos merveilleux livres saints, toutes traditions confondues, ne plus nous enfermer dans les fausses peurs d'un enfer systémique, d'un inévitable karma, ou d'une entropie cosmique fatale. Mais au contraire, puissent-ils nous donner du courage, de l'empathie, de la compassion au milieu des pires souffrances, en traversant les pires angoisses, les pires difficultés, les pires solitudes, et nous apporter la force et la joie de poursuivre notre route vers la lumière et vers l'amour.

L'amour? Mais qu'est-ce que l'amour au sens infini? Serait-ce un champ d'énergie subtile et structurante? C'est en tous cas une force qui n'a rien à voir avec le romantisme sentimental, filial ou patriotique, dans lequel on emballe souvent le mot comme un bonbon rose dans son papier doré. L'amour absolu est un mystère galactique, un mouvement énergétique tout-puissant que nous choisissons de mettre en marche parce que nous sommes épuisés de tourner en rond, fatigués de souffrir et que nous savons par intuition que ce mouvement d'énergie pourra nous aider à nous sentir mieux, pourra nous aider à nous guérir, c'est-à-dire à nous libérer de toutes nos blessures, anciennes ou récentes.

Lorsque ce mouvement amoureux apparaît spontanément de l'intérieur, le petit ego blessé en chaque être humain, qu'il soit chrétien, athée ou hindou, peu importe, cesse soudain de lutter dans les régions inférieures de son être profond. À ce stade de guérison, nous ne voulons plus rester dans l'énergie de nos blessures. C'est pourquoi beaucoup de nos contemporains finissent par dire: "Ma religion c'est l'amour". Ce n'est pas Dieu qui est amour, c'est l'amour qui est Dieu.

Le paradigme védique ne rejette pas le paradigme judéo-chrétien ou musulman. Au contraire, il l'intègre, ou plutôt les multiples expériences spirituelles s'intègrent mutuellement les unes dans les autres comme faisant partie d'un ensemble plus grand. Et elles le font sans rien perdre de leur beauté ni de leur spécificité. Tout reste unifié et simultanément différent. Il n'est pas ici question de syncrétisme. La confusion ne saute aux yeux que dans les divers signes religieux, les chorégra-

phies, les mises en scène des cérémonies, la coupe et la couleur des habits, les chants, chapeaux, les chapelets. Au niveau de la forme interne, c'est-à-dire au niveau de l'Esprit Mystique qui les anime, ces traditions demeurent de même essence et pointent toutes dans la même direction.

Aujourd'hui, la diversité considérable d'opinions et d'idées préconçues quant à la fonction éternelle de l'être humain, suggère que nous n'avons pas encore développé une vision intérieure très claire des fondements de la spiritualité. Cette fonction éternelle existe mais ce n'est pas une religion au sens où on l'entend généralement dans nos *Fake News* médias. C'est une évolution, une révolution, une purification de la conscience de l'humanité. Ce n'est pas uniquement une suite de cultes ou de rituels appris par cœur et reproduits ou imités à souhait. Ne s'agirait-il pas avant toute autre chose de l'évolution naturelle de l'esprit vers des états d'être de plus en plus subtils?

Pour évoluer vers l'infini, nous sommes appelés à en finir avec l'idée d'un Dieu spécifiquement sectaire, séparé ou non séparé, impersonnel ou personnel, barbu ou rasé de près, jeune ou vieux, humain ou animal, manifesté ou non-manifesté, avec ou sans attribut. Dans sa grande libéralité, l'infini englobe toutes ces possibilités et bien plus encore, et c'est pourquoi il est infini. Comme toujours, c'est encore Dame Nature qui nous montre le chemin à suivre. Les milliards de cellules qui composent notre corps possèdent un noyau identique, ce qui ne les empêche pas de se transmuter biologiquement en cellules du foie, de la peau, des os, des nerfs, des muscles ou des organes, etc. Chaque cellule est différente mais le noyau de chacune d'elles reste de même nature. Leur spécification cellulaire n'affecte que leur protoplasme. Pareillement, la spécification folklorique ou exotique de chaque religion n'affecte que les formes externes sous lesquelles l'Esprit Vivant veut bien se donner la peine et la joie de se manifester sous une forme ou sous une autre.

Si un récipient en matière plastique contient de l'eau structurée, solarisée et dynamisée et qu'un récipient fait d'or pur contient une eau saturée de chlore, de fluor et de dangereux pesticides, lequel devrais-je choisir pour ma santé? La substance interne devrait normalement avoir plus d'importance que la forme externe, si ensorcelante soit-elle. Pour cette raison, l'infini nous invite à lâcher-prise sur cette obsession malade qui nous attache aux formes externes de l'esprit.

La balle est dans notre camp. L'univers nous demande d'aller plus en profondeur dans les arcanes de nos concepts métaphysiques pour en distiller la quintessence exacte. Faute de quoi nous ne finirons jamais de nous faire la guerre et de nous entredéchirer avec des armes de plus en plus



abominables. Car ne soyons plus dupes: le matérialisme, le communisme, le marxisme, le néo-libéralisme, le capitalisme, l'évolutionnisme, l'athéisme, etc. sont aussi des religions violemment et extrêmement sectaires.

Sur le plan de l'explication ultime ou définitive de la réalité, *on croit* au *prima* de la matière, on pose la matière comme formant le substrat, l'étoffe, le fondement dernier des êtres et de toutes les manifestations de l'existence. Il s'agit d'une  *croyance*. De nombreux théologiens matérialistes sont encore persuadés, malgré les évidences scientifiques, que la conscience n'est qu'une excrétion du cerveau. Et ils sont libres de l'enseigner encore aujourd'hui dans leurs grandes universités. Ce faisant, ils divinisent la théorie du Big Bang et adorent l'hypothèse de l'évolution biologique des espèces en pensant naïvement (ou pas) qu'il s'agit là de pures réalités. Bien entendu, en tant que religion à part entière, le matérialisme athée doit être respecté dans l'espoir qu'un jour ou l'autre ses adeptes zélés commenceront eux aussi à respecter d'autres points de vue. On ne sait jamais, un miracle, une sorte de rémission spontanée est toujours possible quand il s'agit des guérisons de l'âme. On en oublie que les théories matérialistes ne sont que des hypothèses, des spéculations elles-mêmes mises en doute par leurs créateurs la plupart du temps, et que ces dogmes n'ont jamais été prouvés et ne le seront probablement jamais.

De toute évidence, les formes des religiosités, qu'elles soient athées ou non, ne sont pas ce qu'il y a de plus important. Le cœur est ce qu'il y a de plus important en nous. Nous devrions suivre les directions du cœur et non celles des sociétés qui les négligent. Si nous ne le faisons pas, notre "je-suis-ce-que-je-suis", notre véritable identité, notre immortelle position constitutionnelle dans l'espace restera inconnaissable et inconnu. Aurons-nous ainsi raté le but de cette incarnation humaine?

Je dois me rappeler d'une chose : l'instrument de mesure est en moi. La cartographie de l'infini est en nous et elle est unique pour chacun d'entre nous. À ce stade, je perçois partout l'Infini. Quand ce sentiment s'emparera de moi définitivement, je verrai enfin que tout dans mon environnement m'aide, que tout est bienveillant et en sympathie avec moi, de toutes parts, y compris les maladies les plus épouvantables et les accidents les plus terribles qui puissent m'arriver. C'est mon idéal. Dans le domaine de l'infini, toute circonstance prend soin de nous aimer. Mais il est nécessaire de mourir à soi et de renaître à un plus grand soi-même pour le voir. Toute la difficulté est là, mourir pour vivre. La guérison est une résurrection.

Pour mon âme, l'infini est mon Père, ma Mère, mon Ami, mon Amant, mon Guru, mon Instructeur, mon Coach, mon Chum, mon Premier-de-cordée, mon Assurance, mon Refuge, ma Richesse, mon Foyer, ma Famille. Il est mon Tout, il est mon Dieu. Comme le temps qui ne s'arrête jamais, il est le maître incontesté de l'anarchiste en moi qui n'a pas de maître. Mon enfant intérieur blessé, opprimé, traumatisé, exploité, victimisé, manipulé, colérique, rancunier et frustré sera-t-il capable de percevoir dans une seule vie terrestre toute la profondeur de l'affection de sa Maman Infinie? J'en doute. Les couches de ressentiments, de tristesses et de chagrins sont vraiment épaisses et leur poids est incommensurable. Il nous faudra très probablement reprendre un nouveau corps, nous adapter à un nouvel environnement et poursuivre plus en avant notre marche irrémédiable vers l'insaisissable. Mais un jour le ciel s'ouvrira, nous serons touchés par l'ange de la grâce et nous nous libérerons. La guérison est une libération.

Conclusion: ne soyons donc pas trop pressés de faire des adeptes et de gonfler les rangs de nos institutions et de nos organisations de peur qu'à force de vouloir faire l'ange on finisse par ressembler à la bête. Ne grimpons pas l'escalier du yoga quatre marches à la fois de peur d'en rater une et de se ramasser en bas de l'échelle, aussi brisé et aussi perdu qu'avant. Tout arrive en son temps. Patience dans l'azur...

Entre les murmures des nuages il y a une sorte de silence qui peut nous en dire plus long sur l'infini que n'importe quel traité philosophique. Je le sais bien. Entre mes combats, entre mes chutes, mes angoisses, mes peurs, mes blessures, entre mes échecs et toutes mes crises de désespoir, je l'ai entendu, j'ai écouté le silence. Et il m'a dit: *"Plus important que Dieu il y a l'amour. Plus important que l'amour il y a la liberté. Plus important que la liberté il y a le service, l'offrande de soi, il y a le fait de respirer et de se reposer dans sa propre lumière. Et au-delà de tout cela il y a la foi, la pleine confiance en l'infini"*.

Prahladji Patrick Bernard.

## *Méditation guidée du mois*

Julie Leblanc  
n.d., animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



## *L'abandon*

La vidéo a été enregistrée à *La boutique des anges et des archanges* à Gatineau, devant public.

On débute la rencontre et on ne sait pas du tout dans quelle direction aller. On parle de sauge, ou d'encens pour se purifier, ainsi que de son environnement immédiat.

Ensuite, on fait un branchement du cœur spécialisé dans l'enracinement profond, pour remonter à ses premières blessures d'abandon. Nous avons la chance d'effectuer un retour sur notre fil de vies, et d'apporter les corrections sur beaucoup d'expériences.

Nous avons reçu Gaïa, pour la première fois dans les méditations guidées de la revue, qui nous offre de beaux cadeaux.

Profitez-en! C'est gratuit lol

Julie L.

*Lien de la vidéo :* <https://youtu.be/Ca284lsivdg>



## *Naître à soi d'abord*

Dans mon article précédent, j'invitais à naître à soi d'abord. Naître à soi, c'est naître à sa propre humanité. C'est accoucher de soi-même. C'est s'éveiller à ce que l'on est. C'est prendre conscience qu'il faut d'abord exister en soi-même avant d'habiter avec soi. C'est retrouver l'être secret en soi qui est en attente de se révéler. Naître à soi, c'est aussi le «savoir-vivre», non pas le «savoir-vivre» de la bienséance, mais le savoir-vivre avec soi. Pour cela, il faut consentir à vivre avec soi-même. On ne peut échapper à cette réalité : la première personne avec laquelle il faut vivre est d'abord soi. Nous pouvons jusqu'à un certain point rompre avec les autres, avec le monde qui nous entoure, mais pas avec nous-mêmes. C'est un mariage indissoluble, protégé par la loi même qui régit l'unité de la personne. Et pour réussir la relation à soi, il faut s'accepter.

Jacques Salomé, grand spécialiste de la communication relationnelle, a fait un jour cet aveu : «J'ai mis longtemps à comprendre cette évidence que la personne avec laquelle je passais l'essentiel de ma vie était... moi-même. Et encore plus de temps à découvrir que je ne m'occupais pas beaucoup de moi, que je ne m'accordais pas beaucoup d'attention, que j'étais peu prévenant envers ma propre personne.» En réalité, nous éprouvons beaucoup de difficulté à aller vers nous-mêmes, à nous rencontrer, alors que nous allons spontanément vers d'autres personnes. Pourquoi? Parce qu'elles ont quelque chose qui nous attire.

Qu'est-ce qui peut nous attirer vers nous-mêmes? Beaucoup de choses, en somme, mais plus particulièrement notre richesse intérieure, nos qualités, nos idéaux, notre âme, l'ouverture à la transcendance. Où en sommes-nous par rapport à ces valeurs? Je connais une personne qui est absolument incapable de vivre un seul instant avec elle-même. Il lui faut obligatoirement sortir de chez elle. Sitôt revenue, elle téléphone, elle «*chatte*» à l'ordinateur, elle ouvre le téléviseur, reprend le téléphone. Elle a conscience d'être «en vie» uniquement lorsqu'elle se projette à l'extérieur. Dès qu'elle se retrouve seule, elle se sent vide, démunie et sans importance. C'est comme si elle vivait constamment sevrée de l'essentiel de son être.

Une telle personne illustre la figure de l'immature perpétuel. L'image que je m'en fais ressemble à un appartement non meublé. Une pancarte pourrait être installée à son entrée avec la mention : «Absent de moi-même». Habitée à vivre «ailleurs», la personne n'a jamais réellement éprouvé le besoin de meubler son propre intérieur. En s'extériorisant, elle ne peut conserver la chaleur intérieure qui l'anime. Un four ouvert ne cuit pas. Aussi est-il difficile pour ce genre de personne de résister devant une épreuve qui la ramène aux valeurs de sa propre personne.

Naître à soi, c'est redécouvrir son être, ressusciter en soi ce que j'appelle «la nostalgie de ses origines». Quelque chose de comparable, dans l'ordre de la nature, à la recherche de ses parents biologiques quand on les a perdus. Qui n'a pas entendu parler de la joie ineffable de retrouver ceux à qui l'on doit la vie? J'imagine que c'est un peu comme cela avec notre être. Un jour ou l'autre, nous éprouvons le besoin de retrouver nos origines profondes, de renouer avec nous-mêmes. Beaucoup de ceux qui se sont ainsi retrouvés attestent que toute leur vie a changé. Ils ont mené à partir de ce moment une vie d'une grande fécondité humaine et spirituelle.



«*L'homme est fondamentalement désir d'être*», écrit Jean-Paul Sartre dans *L'être et le néant*. Ce désir est si impérieux qu'il s'exprime souvent comme un «manque». C'est ainsi que nous nous retrouvons parfois en dette de notre être. Il n'est pas rare alors d'éprouver ce besoin vital qui sourd comme un cri du cœur : «*J'ai besoin d'être...!*», «*J'ai besoin d'exister...!*», «*J'ai besoin de vivre...!*». Ce cri correspond à un réveil : réveil à la fois physique, mental et spirituel. La plupart du temps, ce réveil provient d'une révolte contre ce qui est et s'accompagne du désir de s'évader de la dimension étale de la vie. De rompre les amarres d'une existence stagnante et monotone. De partir à la conquête d'un monde nouveau. D'aller voir si la vie n'aurait pas «autre chose» à offrir. Je songe ici à ce cri du poète Rimbaud: «*Ô que ma quille éclate! Ô que j'aïlle à la mer!*». Comme le poète, nous rêvons de prendre le large, avec l'espoir de revenir, la vie grosse d'expériences et d'idéaux, signes manifestes de notre métamorphose. On ne peut mieux exprimer cette volonté de changement qu'en évoquant l'appel de la vie qui s'engouffre en soi et qui s'exprime parallèlement au désir de voir son être se dilater aux dimensions de l'infini.





## *L'équilibre*

C'est un sujet très délicat, qui peut avoir beaucoup de ramifications, mais je veux m'en tenir aujourd'hui à l'équilibre que nous pouvons chacun de nous appliquer dans nos vies, pour en tirer le meilleur parti possible et devenir un exemple de bien-être pour autrui!

Je voudrais débiter cette chronique par l'équilibre dans le travail. Avec notre société vivant de plus en plus à un rythme effréné, nous sommes extrêmement sollicités à performer pour être le plus possible "in", si je peux m'exprimer ainsi. Nos voitures, nos maisons, nos ordinateurs, même nos sorties, voyages, nourritures, activités, et la liste est longue. Que se passe-t-il avec notre propre rythme ou nos aspirations profondes? Elles demeurent souvent enfouies au fond de nous, jusqu'à la retraite peut-être, ou autre moment dans le temps.

Mais qu'advient-il vraiment du Soi quand on ne fait que repousser notre vraie nature, nos vrais désirs, nos rêves? Eh bien ils finissent par être si éloignés depuis trop longtemps que l'on tend même à les oublier, ou faire mine que ce n'est pas grave, "j'ai réussi ce que la société me demandait". Et souvent avec le temps, on finit par avouer que l'on aurait fait tout autre chose ou différemment si ... L'équilibre dont je parle ici, est LE VÔTRE. Nous sommes tous différents et, par le fait même, notre équilibre peut être très différent pour chacun d'entre nous. Par contre soyons honnêtes, on peut dire qu'une vie équilibrée peut ressembler à une recette qui comprend en général :

Un travail où l'on s'épanouit ;  
Des activités qui nous représentent ;  
Une famille ;  
Des buts à long terme ;  
Des buts à court terme ;  
Une santé optimale ;  
De l'Amour à profusion.

Je crois que ça peut ressembler à une vie équilibrée.

Il est possible que ces ingrédients ne soit pas tous gérés en même temps, et quand même obtenir une vie équilibrée, mais ce sur quoi nous devons nous sensibiliser est le fait que trop souvent nous allons prioriser certains domaines et toujours remettre à plus tard ceux qui semblent avoir un impact moins grand sur notre supposé dit bonheur.

On sait que le travail prend environ 40 heures semaine, la maison et famille en consomment presque autant, le sommeil près de 49 heures. Il reste donc approximativement 39 heures pour les autres sphères de notre vie. Et si vous passez 80 heures au travail, alors faites le calcul. Comme mentionné plus haut, nous avons tous nos propres rythmes, mais en fin de compte quand on arrive à l'âge de la sagesse, c'est plus facile de faire des rétrospections, et c'est là que l'on comprend que l'on aurait pu faire autrement. Alors là, on cherche l'équilibre, mais faut pas jouer à l'autruche. Si vous n'avez jamais eu une vie équilibrée, elle ne viendra pas à vous si facilement, car les habitudes en sont tout autres ainsi que toutes les émotions impliquées.

Chaque génération veut faire mieux, mais qu'en est-t-il vraiment? Aujourd'hui, on dit que les jeunes ne veulent plus travailler. Pénurie de main-d'œuvre. Avant, l'autre génération ne faisait que travailler, alors comment se fait-il que nous n'arrivons pas à avoir des vies équilibrées?

Je ne prétends pas avoir la formule magique, mais si régulièrement, nous faisons une introspection de nos vies personnelles pour regarder si nous croyons avoir une vie équilibrée, si la plupart des sphères qui contribuent à être équilibré sont bien installées, je crois que nous pourrions agir plus rapidement quand on perçoit un déséquilibre!

La joie de vivre repose sur l'équilibre. Pendant des années, vous pouvez vous passer de jouer, d'aimer, de découvrir, de faire attention à votre santé, mais vous savez tout comme moi qu'un jour ça va vous rattraper, et là, des fois il est trop tard, on ne peut rattraper le temps perdu, et aussi la force de le faire devient trop exigeante.

Alors je vous dis ceci :

N'ATTENDEZ PLUS pour avoir une vie équilibrée, c'est ici et maintenant.

Prenez du temps pour vous, respectez-vous, faites-vous respecter, soyez heureux!

Trop de gens travaillent trop, trop de gens ne travaillent pas assez.

Trop de gens n'ont pas assez de jeu, d'activités dans leur vie.

Trop de gens n'ont pas de vie sociale.

Trop de gens ne sont tout simplement pas heureux, par manque d'équilibre je crois.

Petite anecdote, toute petite. Ça faisait des années que je n'étais pas allée au cinéma, pour toutes sortes de raisons bien sûr! J'y suis allée dernièrement et j'ai beaucoup apprécié. J'étais contente d'avoir fait cette sortie que, pour une raison sans raison, j'avais mise de côté. On aime tous le cinéma à l'occasion, alors faites de l'occasion votre raison d'avoir une vie équilibrée. Mon exemple est très simple mais il en dit beaucoup.

Nous avons tous nos propres recettes qui nous rendent heureux, alors osez écrire votre recette pour une vie bien équilibrée, pour votre bonheur et celui des autres. 2019 : Que l'équilibre règne en maître dans nos vies, c'est ce que je nous souhaite!

A la prochaine.

Sylvie Ethier

4 Février 2019



## *Cinquième loi : « Mes intentions sont pures »*

Les intentions sont ordinairement les motifs rapprochés qui nous font agir, et qu'on appelle "buts" lorsque leur réalisation s'étend sur plusieurs mois ou plusieurs années.

Une intention pure est difficile à expliquer car il y a tant de facteurs qui entrent en jeu. Une intention est pure lorsque sa réalisation ne veut blesser personne, ni commettre d'injustice et de tort à qui que ce soit. Plus on connaît la nature humaine, plus la pureté d'intention est complexe à définir car elle embrasse un plus grand champ de connaissances qui exigent plus de nuances et de réflexion.

Une intention pure est sans calcul égoïste, sans désir de tromper en paroles ou en actes. L'intention quelque peu intéressée peut rester pure si l'intérêt est positif, et peut-être même pour les deux parties à la fois. Lorsque l'intention est droite, on croit ne pouvoir faire de mal, et pourtant, on peut être injuste et faire tort à notre prochain par ignorance ou manque d'informations....

Il est difficile d'être certain que nos actes ou nos paroles n'ont pas blessé l'autre en touchant à des points sensibles de sa personnalité. Mais si on s'entraîne à voir les qualités et les droits de son prochain, il y a moins de risque d'être injuste et égoïste dans ses relations avec autrui. La justice est donc la base de la pureté d'intention.



La pensée qui précède un acte a une force centuplée lorsqu'elle est mise en mouvement. Elle tisse un véritable filet dans les mailles duquel se forment des éléments réalisateurs de plans tracés par le psychisme humain.

Alors si les intentions qui déclenchent les actes sont pures, qu'elles ne lèsent en rien le droit des autres, le filet qu'elles tissent est magnétique et en harmonie avec les lois cosmiques.

Une intention n'a pas toujours un rapport unique avec les autres; elle se rapporte également à la personnalité, car on peut être injuste envers soi-même comme envers son voisin, puisque notre personne est composée d'un corps et d'une Âme. L'intellect est son guide, provoque des actes bénéfiques ou non à l'Âme ou au corps, quand ce n'est pas aux deux à la fois.

L'homme n'a pas plus le droit d'amoindrir sa personne que celle des autres; la conscience d'être est indépendante des éléments qu'elle reconnaît, que ces éléments lui servent de support ou non. L'homme doit donc être sincère avec lui-même autant qu'avec autrui; il n'est pas libre de retarder l'évolution de son Âme. Il est libre seulement d'être plus HOMME, mais pas moins.

Pour que cette loi s'amplifie, «dire 3 fois de suite à chaque jour.»

Voilà Julie! C'est ce que Madame Sergerie dit concernant cette loi.

*Une médium  
vous répond*

Julie Leblanc  
n.d, animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



## *Les voisins fatigants*

Bonjour. Cette rubrique est interactive. Vous pouvez m'adresser vos questions par courriel. Il me fera plaisir d'y répondre à [majulie@live.ca](mailto:majulie@live.ca).

**Carole B :** J'ai des voisins qui me font travailler beaucoup sur moi-même. Le propriétaire accepte de louer à ceux qui ont des chiens. Ils ne font pas de pelletage de l'hiver, pareil pour le sel. Ils ne s'occupent pas de leurs bacs à déchets et recyclage... C'est tout le temps le bordel, et ils ne s'occupent pas de leur chien en plus. Un jour, je les ai surpris dans leur voiture. Ils avaient dérapé leur voiture proche du ravin et j'ai ouvert la porte pour voir si tout était correct. Ça sentait le pot à plein nez. Ils vivent 24 heures sur 24. Je ne peux même pas ouvrir une fenêtre l'été à cause du bruit. Le samedi soir à minuit, ils décident de faire du ménage. Je ne suis plus capable. Évidemment, ils m'évitent parce que j'aurais des trucs à ajuster, même si ça ne sert à rien, d'autres voisins ont déjà essayé. Je pourrais en écrire deux pages de leurs niaiseries... Je suis tannée.

**Julie L :** C'est sûr que la maturité n'est pas donnée à tout le monde. En fait si, mais elle n'est pas développée. Ça touche les responsabilités et le respect d'un environnement commun. Malheureusement, ça bloque l'entraide, la participation de chacune des parties pour atteindre une qualité de vie, comme la sécurité et la bonne entente entre personnes qui sont obligées en quelque sorte de cohabiter.

Je sais qu'en énergie, votre propriétaire évite le plus possible de se mêler des histoires entre locataires. Il ne le fait que lorsque ça déborde. Et encore. Il n'est pas du genre à appliquer des sanctions. C'est dommage à dire, votre proprio est au profit, et se moque que ça soit les mêmes qui s'occupent de l'entretien de l'espace. En autant que ça soit fait.

Je vois que ce sont des jeunes en énergie, qui sont plutôt inconscients, paresseux, égoïstes, et je partage ma compassion avec votre situation. Je sais que vous allez déménager à moyen terme, pour aller vers un endroit significatif pour votre évolution. On me dit de vous dire aussi de penser

à vous quand vous le faites encore et encore, comme le pelletage. Rappelez-vous que vous avez la chance de vivre votre vie au fur et à mesure que les tâches se présentent à vous, se font pour votre sécurité et celle de vos enfants. Votre organisation est en polarité avec leur désorganisation, et vous permet de rétablir un contact avec l'enseignement que vous prodiguez par l'exemple de ce que vous accomplissez.

Ils sont en déséquilibre au niveau karmique, et soyez rassurée. Vous n'avez plus à vivre le déséquilibre en entretenant des frustrations quelconques. La vie va se charger de ramener cela en équilibre, d'une manière ou d'une autre.

C'est bien de dire sa vérité, et nous vous donnons du courage pour leur dire les choses simplement. Vos guides vous apporteront le moment idéal pour le faire, soyez rassurée. Ce sera à vous, sans violence dans vos propos, de redresser les choses. Laissez votre cœur parler. Soyez vraie. Apportez des faits sur leurs comportements en déséquilibre, et des répercussions sur la planète. Ne soyez pas moralisatrice en parlant de ce qui ne vous regarde pas, comme de s'occuper de leur chien. Concentrez-vous sur ce qui vous touche directement. Apportez à leur conscience, aussi, comment vous les respectez, avec d'autres faits.

Ensuite, c'est la zone de compassion. Dites ce que vous avez à dire et lâchez après. Ne soyez pas dans l'attente d'une solution. Laissez aller le temps. Concentrez-vous à être bien avec vous-même, madame, malgré tout. Servez-vous de cela pour faire vos pardons. Quand ça va être au point, vous allez déménager. Pas avant.

On m'a dit de vous dire que si ça allait trop loin, il y a des règlements municipaux qui peuvent être appliqués. Allez chercher un médiateur neutre, avec le pouvoir de donner des sanctions, s'ils préfèrent la méthode forte plutôt que la douce.

Les guides insistent sur le fait, aussi, de bien choisir vos batailles. Si elles en valent la peine, c'est pour apprendre à vous respecter là-dedans.

On me montre trois vies où vous aviez été le voisin fatigant. Commencez par régler ça, votre ancien tempérament malcommode. Ça va sûrement bouger autre chose aussi.

La conscience écologique bouge tranquillement chez certains.

Soyez bénie.

## *Le jardin des anges et archanges*

**Joane Flansberry**  
Auteure et messagère des anges  
T.: 819-669-8783  
infoanges@gmail.com  
<http://site.joaneflansberry.com/fr/>



## *Le livre des Archanges*

Bonjour chers lecteurs,

Aujourd'hui, j'aimerais vous entretenir sur un sujet qui me tient à cœur : *Les Archanges*. À la suite de cette entrevue, vous réaliserez que mon livre est un merveilleux outil qui peut améliorer votre vie et même la transformer. Il est magique ! Et, pour mieux savourer cette magie, rien de plus simple : il suffit d'ouvrir votre cœur à la vibration angélique.

En outre, cette entrevue vidéo vous explique clairement les effets bénéfiques que propage ce livre au niveau énergétique. Une connexion lumineuse, hiérarchique, qui permet de comprendre et de créer une existence libérée de soucis, et ce, grâce aux solutions pertinentes qui s'offriront à vous. Bref, en intégrant la Lumière de ces Êtres de Lumière, vous serez en mesure de prendre votre vie en main et d'améliorer tous les aspects qui dérangent votre bonheur quotidien.

Cette entrevue vous révèle également ma discipline fondamentale pour bien canaliser les messages et l'énergie des Êtres de Lumière pour les introduire dans un livre de recettes afin d'accomplir des miracles : s'accomplir en soi, honorer son divin et fusionner et bâtir avec Lui !

Grâce aux neuvaines, vous parviendrez à rehausser votre taux vibratoire, à bâtir une confiance absolue envers votre potentiel et à l'exploiter pour bien réussir votre vie et vivre sereinement malgré les défis qui se présenteront sur votre chemin. En outre, au lieu de vous apitoyer sur votre sort, vous travaillerez davantage à trouver une bonne solution pour vous libérer rapidement de vos ennuis. Telle est l'efficacité de la Lumière des Anges.

C'est avec un énorme plaisir que je vous présente mon dernier livre, qui est sorti récemment : *Les Archanges*. Lors des prochaines chroniques, je vous expliquerai davantage comment l'utiliser et travailler avec ce livre.

Bonne introduction avec cette capsule vidéo !

[https://www.youtube.com/watch?v=DYyV\\_F46j2U](https://www.youtube.com/watch?v=DYyV_F46j2U)

N'hésitez pas à consulter l'horoscope angélique mensuel :

<http://site.joaneflansberry.com/coin-spirituel/horoscope/>



## *Le jeu de la vie en action*

Claude Daigneault  
Recruteur et coach de carrière  
claude.daigneault@videotron.ca



## *L'importance des attitudes et des pensées*

Un jour, un client corporatif me confie un mandat de réaffectation auprès d'un de ses employés qu'il mettait à pied. Un tel mandat consiste à aider la personne à vivre et à apaiser son deuil professionnel, à se questionner et à se fixer des objectifs réalistes et à l'outiller en termes de curriculum vitae, de techniques de recherche d'emplois et d'entrevues en vue d'une nouvelle étape professionnelle heureuse.

André, ingénieur de formation et gestionnaire d'équipe, était au sein de cette grande entreprise depuis près de 10 ans. Il avait particulièrement mal pris cette mise à pied et en a voulu à la terre entière pour un certain temps. Les étapes du deuil (le refus, la négociation, la colère, la dépression et l'acceptation) ont été assez douloureuses et longues.

Lors d'une rencontre où il mettait encore la faute sur l'organisation, son patron et ses employés, je lui mentionne que généralement on engage une personne pour ses compétences et ses habiletés et qu'on la congédie principalement à cause de son ou de ses **attitudes**.

Je lui propose un petit exercice simple. "Lors de la dernière année, étais-tu heureux dans ton travail et dans ta vie en général?" Non. "Parlais-tu négativement de ton travail à ta femme et tes amis?" Oui. "Avais-tu pensé à quitter ton emploi et à en trouver un autre?" Oui. "Avais-tu rédigé ton curriculum vitae?" Oui. "L'avais-tu envoyé?" Oui. "Alors... Peut-on convenir que tu as une grosse part de responsabilité dans ce qui est arrivé? Peut-être l'aurais-tu créé? Tu es très puissant, sais-tu! Tes pensées, tes choix et tes actions ont manifesté ta réalité. **Maintenant, peut-on s'amuser avec une nouvelle attitude et de nouvelles pensées pour réussir un nouveau départ?**" OK. Cela ne s'est pas fait instantanément; il y a toujours un processus. Comme prévu, un nouvel emploi porteur s'est présenté. Il a vécu cet adage que **la nature a horreur du vide**.

Dans n'importe quelle situation de transition et de transformation, la personne en arrive à comprendre que tout part d'elle. Pour maintenir le cap et le "moral" dans une recherche d'emploi, pourquoi ne pas choisir de se tenir avec des gens positifs, d'écouter de la musique apaisante, de se choisir des moments de calme, d'introspection et de silence, de regarder un film ou lire un livre inspirant ou des recueils de citations énergisantes?



Je partage [une petite vidéo sur les expériences du docteur Emoto](#). **Les pouvoirs de la pensée** sur l'eau ou le riz peuvent ajouter à la compréhension et à l'expérimentation personnelle.

Je termine en laissant à d'autres le soin d'ajouter et/ou de vous toucher, simplement, pour le meilleur :

- *Le but du travail n'est pas tant de faire des objets que de faire des hommes. L'homme se fait en faisant quelque chose.* (Lanza Del Vasto)
- *Choisissez un travail que vous aimez et vous n'aurez pas à travailler un seul jour de votre vie.* (Confucius)
- *Commencez à travailler là où vous êtes. Si d'autres milieux vous sont nécessaires, ils vous seront donnés.* (Edgar Cayce)

\*\*\*\*\*

- *La folie, c'est de faire tout le temps la même chose et de s'attendre à un résultat différent.* (Albert Einstein)
- *Toutes les choses sont prêtes...si l'Esprit l'est aussi.* (Shakespeare)
- *Le hasard est le nom que Dieu utilise quand il veut passer incognito.* (Albert Einstein)
- *Le mental intuitif est un don sacré et le mental rationnel est son fidèle serviteur.* (Albert Einstein)
- *Inventer, c'est penser à côté.* (Albert Einstein)
- *Il n'est jamais trop tard pour être la meilleure version de soi-même.* (Inconnu)
- *Viendra un temps où vous croirez que tout est fini et ce sera le commencement.* (Inconnu)
- *Je crois aux signes, je crois au destin. Je crois que les gens ont tous les jours, une possibilité de savoir quelle est la meilleure décision à prendre dans tout ce qu'ils font.* (Paulo Coelho)
- *Toute magie est subordonnée à l'intention.* (Inconnu)
- *L'intention crée la possibilité; la possibilité crée la circonstance; la circonstance crée la réalité.* (Inconnu)
- *Il est temps de vous habituer à l'incroyable.* (Sylvain Didelot)
- *Aime-moi lorsque je le mérite moins, car c'est alors que j'en ai le plus besoin.* (Proverbe chinois)
- *Où que tu ailles, vas-y avec ton cœur.* (Jean XXIII)
- *Ose rêver, ressentir, croire, agir et aimer.* (Claude Daigneault)

Claude Daigneault

*Pleine Conscience*

Suzanne Deborah Jennings  
sdjennings.ambassadeurhumaniterre.com  
ambassadeur-humaniterre.com  
T. 514-248-2727



## *La loi d'Attraction et les fonds de Pension!*



### **Votre «pension de retraite», la Vie vous donnera-t-elle le temps d'en profiter?**

Examinons maintenant un dossier chaud... qui en «chatouillera» peut-être certains. N'est-ce pas le but de la Conscience et de l'Évolution?

Pour ceux qui pensent, ressentent et disent: «Je déteste mon travail, il me rend malheureux, je n'en peux plus... mais heureusement, j'ai un bon fonds de pension et des avantages sociaux.» Ah! La belle affaire. Ta pension de retraite servira à payer tes funérailles... avant l'heure. La Loi d'Attraction te donne ce que tu ressens. Alors, si tu te sens mal, coincé, écoeuré et exploité au quotidien, que crois-tu que la Loi d'Attraction te donnera ?...

Si tu vis dans des conditions de travail exécrables qui te font sans cesse ressentir du «mal-être» (basses fréquences), tu n'auras pas accès à ton fonds de pension, car tu seras «mort et enterré» avant de toucher quoi que ce soit, car tes émotions toxiques te tueront...

Ton chemin a été tracé avant ton incarnation, et ce pour ton plus grand bien. Alors, sois assuré qu'il y a une issue glorieuse pour toi si tu suis ton cœur. Tu dois suivre ta joie et elle te conduira là où il se doit pour ton évolution et ton plus grand bien.

Alors, si le fonds de pension te remplit de joie et de bonheur et te permet de te sentir épanoui chaque jour, tu es à la bonne place. Sinon, peut-être pourrais-tu envisager d'autres avenues qui pourraient t'offrir le bonheur, car le bonheur est un fonds de pension plus solide que l'argent d'une entreprise de laquelle tu «dépends».

L'idée du fond de pension appartient à la troisième dimension. C'est un concept pour attacher les gens dans le mal-être par la peur de l'avenir, l'insécurité, peur de lâcher ce qui les fait souffrir. Rien à voir avec l'amour, le bonheur et la loi d'attraction qui te garantiront ton avenir à tous les niveaux, si tu entretiens le bonheur en toi.

Si tu n'es pas bien dans ton travail, interroge-toi. À l'idée de demeurer dans cet emploi qui te gruge jusqu'à l'âge de la «retraite», comment se sent ta partie divine quand tu penses à cela? Là est ta réponse.

Je ne suis personnellement pas une adepte de la retraite et de la pension au détriment de l'état d'être, car c'est pour moi un système qui encrasse et aliène l'âme.

Si tu n'es pas bien dans ton travail, commence doucement et simplement à ouvrir ton Esprit à d'autres possibilités et opportunités et regarde ce que la vie peut t'offrir au lieu de penser qu'il te reste 3 ans, 10 ans, 15 ans «à faire» pour avoir ta pension. En ce qui me concerne, «faire du temps» est le langage d'un prisonnier... Alors, si tu fais du temps en souffrant, change d'attitude ou change d'emploi! Tout dépend de toi.

Maintenant à toi de choisir; tu es la seule personne aux commandes de ta vie. Il est beaucoup plus sécuritaire de s'en remettre à ta vibration heureuse et à l'univers qu'à un système qui t'exploite et qui le fera encore à ta retraite!

Si tu veux te préparer un avenir heureux et prospère, commence par bien utiliser ton pouvoir créateur. **Là est la seule et vraie Sécurité!**

Suzanne Deborah Jennings

## *La magie de la forêt*

Robert Internoscia  
rinternoscia@gmail.com  
magiedelaforet.blog4ever.com  
514-260-0573



## *J'ai vu pour vous au resto*

Les gens me demandent souvent : «Qu'est-ce que tu vois dans les places publiques?». J'ai pensé que ce serait amusant de décrire le monde tel que je le vois. Alors, un mardi soir, avant ma méditation, coin Sainte-Catherine et Saint-Marc, dans un petit resto très sympathique, voici comment cela se passe.

Je tente toujours de me placer un peu en retrait pour ne pas être collé sur le monde, trop de choses bondissent de l'un vers l'autre. Mardi soir, il y avait 6 personnes devant moi. Directement face à moi, deux jeunes femmes semblaient faire leurs devoirs, plein de bouquins sur la table. L'une semble plus impatiente que l'autre. Elle devient rouge à tout instant. Quelquefois, un beau rouge pompier et puis ça se gâte et passe au rouge «apprêt». Sa copine est très orangée, elle tente de comprendre, mais panique un peu puisqu'elle ressent l'impatience de sa copine et devient rouge orangé. À l'occasion, les deux sont bleues, tout revient à la normale. Celle de gauche est liée par un gros câble à la taille à sa mère, elle peut à peine s'exprimer. L'énergie ne passe pas très bien, elle refoule aux genoux. Sa copine a une grosse bosse dans le dos, un implant, celui des sauveteurs, un fardeau comme celles qui sont des aidantes naturelles, fatiguées, un peu écrasées par les responsabilités. La fille de droite doit avoir une fillette, elles se sont chicanées il y a moins de trois heures. Une blessure à l'épaule gauche perd de l'énergie, elle coule légèrement et se dirige vers sa copine et lui en tire un peu aussi. Elles semblent très gentilles, ces deux-là.

Pas loin d'elles, un couple, drôle de gars, deux fois plus âgé qu'elle, très physique, pas une belle énergie, vantard et très contrôlant. Lorsqu'il prend la main de la serveuse, il lui place un implant, elle en a quelques-uns dans le dos. Sa copine vient d'un vieux pays; plusieurs vies passées sont

accrochées à elle. Une, entre autres, n'est pas très rigolote. Elle se fait battre par un homme, son mari peut-être? Évidemment, je n'entends aucune des conversations. L'homme rit beaucoup, mais cache quelque chose. Il est rouge vin, pas bon ça. Sa compagne n'a pas vraiment peur de lui, mais rit avec lui et pourtant elle n'en a pas le goût. Cela ressemble à une pièce de théâtre sans le son. Lui est déçu par un de ses fils, peut-être un peu fâché plutôt. Il y a eu de gros mots ce matin, quelque chose à propos de l'entreprise familiale, il n'en veut pas.

Un visiteur vient se joindre aux deux filles qui semblent faire leurs devoirs, un vendeur de quelque chose peut-être. Il propose je ne sais quoi, elles acquiescent, mais après quelques minutes, l'une d'entre elles n'est pas d'accord; l'autre la regarde, mais n'ose pas parler. Le gars pousse un peu plus, il sort un cartable et montre une liste pleine de chiffres. Celle qui semble avoir un peu plus de difficulté devient très foncée dans son aura, ça ne va plus très bien, elle se referme complètement, elle forme une armure autour d'elle. Pas très impressionnées les deux filles, elles sont plutôt rouges maintenant. Le gars, lui, est jaune, il parle beaucoup, il veut à tout prix les convaincre. Il est tout de même très poli. C'est amusant de voir ces jeux de société.

Maintenant, un gars sort de la cuisine et vient s'asseoir avec une petite pizza. Elle a l'air pas mal bonne. Il est fatigué, plutôt gris comme aura, mais de bonne humeur. Il mange vite, lui aussi perd de l'énergie, il rêve à des jours meilleurs. Il y a l'aura d'un petit garçon collée sur lui, il l'aime beaucoup. Je ne sais pas si c'est son fils. Il parle à la serveuse, ils ne s'aiment pas ces deux-là, les auras se repoussent complètement.

La serveuse va chercher une boisson gazeuse. Le monsieur en couple l'interpelle et lui donne un billet, elle devient tout vert. Beau pourboire, j'imagine. Le monsieur fait briller ses bagues, trois à chaque main, il s'amuse avec la serveuse, son amie s'impatiente. Elle devient un peu jalouse, son aura noircit, c'est tellement drôle de voir ça. L'homme qui parle à la serveuse a une entité sur lui, sa copine la repousse tout le temps, c'est un succube. Il tente d'entrer dans la fille par les narines. Elle est tout de même assez forte, elle tient bon. La serveuse est maintenant sous son charme, elle est rose, lui est rouge pouvoir, le succube est en elle maintenant. Une autre serveuse passe et se dirige vers la cuisine, le succube la regarde et tente de bondir sur ses épaules. Il n'y arrive pas. La fille est dans la cuisine et ne ressort pas pour l'instant.



Le cuisinier va chercher une autre petite pizza, nature celle-là. Elle sent bon aussi. À ma prochaine visite, je prendrai ça. Le gars avec les deux jeunes filles qui étudient se lève, il semble avoir réussi à les convaincre. Elles sont bleues et lui rouge, très fier de lui. Il croise du regard le gars avec sa copine, deux coqs prêts à tout. Les auras deviennent rouges et agressives, ils se connaissent, je crois bien. L'un tente de contrôler l'autre; un cordon sort de son ventre et s'enroule autour du bras gauche du gars avec les deux femmes, mais celui-ci le repousse, il s'en va immédiatement après. Le gars avec sa copine met son manteau et fait signe à la fille qu'ils doivent quitter et ils partent ensemble.

Il ne reste plus que les deux filles maintenant. Je peux enfin manger en paix. Ah non! Ce n'est pas terminé, un petit groupe de jeunes s'installent pas très loin en retrait dans une autre section. Il y a de la drogue, c'est plein d'entités. L'une d'elles me regarde en plein visage, elle n'est pas très belle, les yeux jaunes, de grosses dents. Elle repose sur les épaules d'un des gars, le plus âgé. Entre elle et les autres entités, il y a une forte connexion. Une des filles, très jolie et particulièrement jeune, est totalement sous son contrôle. Elle n'a même plus d'aura. Une autre fille du groupe est nouvelle, son ange gardien tente de la sortir de là. Elle ne bouge pas, elle refuse. L'entité sur le gars la retient complètement. Il y a une maman désespérée qui rôde autour dans l'énergie. Je ne vois pas à qui elle est reliée. C'est triste de voir ça et pourtant ils ont bien du fun, eux. Ça rit, ça boit, tout est beau. Finalement, je n'ai plus faim, c'est à mon tour de quitter.

C'est pour cela que je fais maintenant des lectures de l'aura pour déloger et enlever tous ces blocages que nous accumulons simplement à côtoyer des gens que nous ne connaissons même pas. Par expérience, je vous suggère une fois par mois de vider votre double plantaire, une poubelle sous vos pieds qui se remplit continuellement et qu'il faut vider une fois par mois si vous côtoyez le public. La fougère nettoie celui-ci simplement en lui demandant de vider votre double plantaire en passant près d'elle. L'hiver, le *tea tree* fait la même chose.

Bon ménage tout le monde et à plus.



# Matière

## Matière

Par définition, la matière est ce qui compose tout corps ayant une réalité tangible. La matière est donc très importante, car elle constitue la réalité, le monde dans lequel on vit. C'est la loi de cause à effet qui régit tout ce qui vit sur cette terre, et chacun de nos gestes constitue une cause à effet immédiate. C'est l'environnement qui fixe tous nos besoins de base, car la vie sur Terre est matière. Elle est représentée par le corps physique, pour tout ce qui vit en général. La matière c'est de l'énergie, au même titre que l'âme ou la lumière de la création, mais une énergie beaucoup plus dense, qui vibre à des fréquences plus basses.

Cette énergie se colle au champ magnétique du noyau central de la Terre. Plus le ventre et le cœur sont près de cette force centrifuge, plus on est nourri par l'énergie de la terre. Et c'est ce qui manque à notre connaissance de la vie. On dit souvent que la Terre nous protège et c'est normal puisque nous sommes conçus pour y vivre. La Terre est notre pourvoyeur naturel.

Dans l'équilibre, tout s'harmonise. Autrement, c'est la destruction, c'est le chaos. Nous avons ces deux énergies sur la terre et notre seule indication est notre libre-arbitre décisionnel. L'ombre ou la lumière? Lorsqu'on est imbu de dualité, notre effet causal devient compliqué à résoudre et les peurs nous font mal à en pleurer de l'intérieur. Lorsqu'on ré-harmonise la matière, on bénéficie d'un soutien du plan divin. Tout à la base est fondé sur l'entraide et le respect de chacun. Et juste ça, on a du mal à le vivre, bien souvent.

La matière est composée d'énergie physique, mais cette énergie est en fait spirituelle, car elle est entourée du Tout. L'univers est dans la matière, dans toutes les dimensions en même temps. Mon corps est assis à l'ordinateur en ce moment, mais quand je ferme les yeux, mon cœur est dans la cinquième dimension en même temps. Et si j'élargis ma conscience, je peux voir la connexion à mon étoile jaune dans la 22e dimension.

Ceux qui utilisent leurs six sens en cette matière, peuvent voir les énergies subtiles autour de la vie. Même les objets ont un champ d'énergie. Des énergies de matières naturelles, comme le bois par exemple, ou des matériaux modifiés possèdent un champ énergétique ou vibratoire. À cela s'ajoute la ou les mémoires émotionnelles que ces objets conservent. À un moment donné, il faut épurer, soit faire le ménage sur chaque dimension en même temps.

Dans l'énergie en particulier, tout est relié, tout a son propre effet. Il est important de ne pas s'embourber. Être libre dans la matière demande de surpasser ses besoins à combler. Être généreux de sa lumière de cœur nous permet de passer à travers l'incarnation sans trop de séquelles. Semer les fruits de ses prochaines récoltes à venir, c'est ça l'objectif : s'assurer de la continuité de la vie. Malgré toute la patience que ça prend, il faut le faire au mieux de notre connaissance, tout en étant bien, dans la mesure du possible, dans ce que l'on accomplit et en partageant avec les autres humains, ainsi que tout ce qui vit sur terre.

La matière sans amour, c'est impossible: ça devient la destruction. Ça fait des ravages partout. Les peurs naissent de ce manque d'amour, desquelles nous sommes témoins. On a le choix ici. Sur quelles fréquences souhaitons-nous surfer notre vie? Cette réponse apportera les modifications nécessaires pour un retour à la vie rêvée. Commençons par être bien dans notre corps, dans nos pensées, dans nos énergies. Juste ça, ça va aider la planète.

Les chroniqueurs que j'ai choisis apporteront certains éléments qui nous simplifieront l'existence, en partageant leurs connaissances sur tout ce qui touche de près ou de loin à la matière.

*Clodine...avec coeur et passion*

Clodine Desrochers  
Animatrice, Auteure et Conférencière  
[www.shakticosmetics.com](http://www.shakticosmetics.com)  
[info@shakticosmetics.com](mailto:info@shakticosmetics.com)



## *Entrevue avec mesdames Brouillard et Renaud*

Dans cette capsule, je vous fait découvrir deux femmes exceptionnelles: Chantal Brouillard et Guylaine Renaud! Ces deux amies de longue date ont créé des week-ends de femmes pour les femmes! Organisez votre groupe de 10 femmes et vivez un moment *GOGANG Expérience* que vous n'oublierez pas. Ce n'est pas une séance de croissance personnelle et vous n'entrez pas dans une secte, rassurez-vous! Non.... c'est tout simplement un week-end relax avec la seule ambition de jaser, jouer dehors, échanger et prendre du temps pour soi en laissant son habit de superwoman au vestiaire! Revenir à soi, reprendre contact avec ses valeurs profondes, avoir du recul pour découvrir qu'est-ce qu'on aime... Et oui, car souvent les femmes s'oublient au point de ne plus savoir ce qu'elles aiment et ce qui les anime.

Vous allez les adorer et comprendre que toutes les femmes devraient vivre au moins une fois une fin de semaine *GOGANG Expérience*!

Bon visionnement :

*Pour voir la vidéo :* <https://youtu.be/qOSuE6b69tA>

Clodine XX

**Julie Leblanc**

n.d, animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



## *Entrevue avec Denys Gagnon r.h.n.d*

Nous nous entretenons avec un homme, Denys Gagnon, qui a cultivé sa lumière depuis bien des années. Il a réussi à plonger dans la connaissance universelle, et il s'est dévoué pour l'amener sur la terre, puis la partager. C'est un pionnier de 80 ans qui a ouvert la route de la conscience à bien des gens. M. Gagnon nous partage son parcours. Comment il s'est débrouillé pour aller chercher la connaissance quand l'église contrôlait tout.

C'est un homme extraordinaire, charmant, extrêmement riche en sagesse et en bonne volonté. Malgré son âge, il continue d'aider les gens, le magnétisme de la Terre. Il a créé des outils formidables pour ramener entre autres la médecine de l'habitat qu'il pratique, en corrigeant le magnétisme, chez la personne ou dans son environnement, qui est faible. Docteur en naturopathie, il touche aussi à l'homéopathie, la radiesthésiste, la phytothérapie, l'organothérapie, la régénopathie (régénérateur biotique), la géobiologie et il est auteur. C'est un intuitif éclairé et conscient.

Il a aidé tellement de gens à récupérer leur santé, qu'il a dérangé certains schèmes établis par le système en cours. C'est un Québécois qui vit depuis un moment en Ontario, pour avoir plus de liberté dans ses actions thérapeutiques. Ses œufs bioénergétiques sont des outils extraordinaires pour corriger les fréquences et bien protéger son magnétisme. Il a trouvé le moyen de recycler les énergies et de les transformer. C'est génial.

Je lui souhaite sincèrement de sortir de sa vie de moine et de rencontrer une compagne charmante pour l'accompagner.

Ça me fait plaisir de vous le présenter. Le voici en entrevue qui vire en explications, un petit cours rapide en conscience et de mise à niveau : <https://youtu.be/ipGQzzxdDGc>

Bon visionnement.

Julie L.

*Santé vous bien !*

Colombe Gauvin

N.D. K.in.

<https://synergysupplements.com>

[colombe@cliniquepreventive.com](mailto:colombe@cliniquepreventive.com)

T. 514-730-5283



## *Dix aliments qui causent des ballonnements et par quoi les remplacer*

Vous êtes-vous jamais réveillé le matin avec un ventre plat, pour ensuite vous sentir gonflé comme une montgolfière juste après le petit-déjeuner, sans comprendre pourquoi? Si vous avez des difficultés au quotidien, que vous êtes fatigué, que vous souffrez de crampes et que vous vous sentez lourd, vous serez peut-être intéressé de savoir que certains aliments peuvent causer des ballonnements.

Les ballonnements sont le résultat de l'accumulation de gaz ou de liquide dans votre tractus gastro-intestinal, ou lorsque les bactéries de votre gros intestin ont des difficultés à décomposer certains aliments. Les aliments les plus courants qui produisent des symptômes digestifs sont les aliments riches en FODMAP.

**Que veut dire FODMAP?** Le terme FODMAP est un acronyme des mots suivants :

**F** = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

**O** = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS)

**D** = Disaccharides (lactose)

**M** = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)

**A** = And(et)

**P** = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

En termes simples, ces aliments sont un groupe de glucides non digestibles à chaîne courte, ou molécules de sucre. Puisque votre corps est incapable de digérer complètement ces molécules de sucre, elles passent par votre tube digestif et atteignent votre côlon sans être digérées, où les



bactéries qui vivent dans votre côlon commencent à les fermenter. La fermentation peut produire des gaz et des ballonnements.

Les FODMAP sont des aliments non digestibles qui pourraient être la cause de vos gaz et de vos ballonnements!

Maintenant, il est vrai que les régimes faibles en FODMAP sont recommandés pour les personnes souffrant de troubles digestifs graves, tels que la colite ou la SIBO (Prolifération bactérienne intestinale).

**Il a été prouvé que l'absence d'aliments riches en FODMAP réduisait la gravité des symptômes chez les personnes souffrant de gaz et de ballonnements.**

En plus des aliments riches en FODMAP, il existe plusieurs autres aliments (et boissons) qui peuvent contribuer à gonfler le ventre. Donc, si vous êtes enfin prêt à dire au revoir à ces aliments dans leur état actuel, voici une liste de **10 aliments courants pour éviter les ballonnements** (et ce qu'il faut manger à la place).

### 1. Légumes crucifères crus

Les légumes crucifères, tels que le chou frisé, le chou-fleur et le brocoli, provoquent des ballonnements et des gaz lorsqu'ils sont consommés tels quels. En effet, ils sont extrêmement riches en fibres, ce qui peut être difficile à décomposer pour votre corps. De plus, les légumes crucifères contiennent de la raffinose, une molécule de sucre qui relève du FODMAP.

Donc, si vous avez déjà été gonflé après avoir mangé une assiette de brocolis, vous pouvez être assuré que ce n'est pas votre faute, c'est le raffinose (essayez de l'expliquer lors de votre prochain repas paléo!).

Que manger à la place:

À présent, les légumes crucifères fournissent plusieurs vitamines et minéraux essentiels, en plus du composé d'équilibrage des hormones Indole-3-Carbinol. Donc, vous ne voulez probablement pas les laisser en-dehors de votre régime alimentaire. Au lieu de cela, essayez de cuire à la vapeur les légumes crucifères pour les aider à assouplir leurs fibres dures et à les digérer plus facilement. Vous pouvez également augmenter leur digestibilité en les mélangeant dans une soupe avec une

tasse ou deux de bouillon de légumes après la cuisson à la vapeur.

Oubliez ces trempettes de légumes crus, dont le brocoli et le chou-fleur crus, ils feront gonfler votre ventre!

Si vous avez un coup de cœur pour le chou kale et que vous trouvez que vous êtes gonflé, essayez de le remplacer par un vert moins fibreux, comme de la laitue romaine ou du cresson.

En ce qui concerne le chou, essayez d'échanger du chou cru contre du chou fermenté ou de la choucroute. La choucroute a tendance à être plus facile à digérer car elle est «pré-digérée» par les bactéries au cours du processus de fermentation.

## 2. Les boissons gazeuses

Si vous avez déjà été gonflé et vous avez des rots après avoir bu une eau genre Perrier, vous n'êtes pas seul. La carbonatation des boissons gazeuses, telles que les sodas et le kombucha, crée de l'air dans le tractus intestinal, ce qui provoque des ballonnements.

Que boire à la place:

Plutôt que d'opter pour des bulles, essayez de remplacer les boissons gazeuses par un jus vert rafraîchissant ou de l'eau minérale par un soupçon de citron vert.

Une recette simple de base combine de l'eau plate, du vinaigre de cidre de pomme non pasteurisé et/ou du gingembre. Vous pouvez expérimenter différentes combinaisons de saveurs en ajoutant des herbes, des fruits et des épices (comme les agrumes et la menthe).

## 3. Oignons

Les oignons sont un aliment riche en FODMAP car ils contiennent des fructanes, qui sont des fructo-oligosaccharides. Même lorsqu'ils sont consommés en petites quantités, les oignons ont également été associés à d'autres symptômes digestifs, tels que le reflux acide et l'indigestion. La cuisson des oignons peut aider à réduire les symptômes digestifs chez certaines personnes.

Que manger à la place:

En tant que l'un des meilleurs exhausteurs de goût pour les recettes Paléo, vous ne voudrez peut-être pas supprimer complètement le goût des oignons dans votre alimentation. Vous pouvez essayer de cuisiner avec des huiles infusées d'oignons, telle que l'huile d'olive extra vierge, qui sont

moins susceptibles de produire des symptômes digestifs.

Il n'est pas recommandé de remplacer les oignons par des oignons verts et des échalotes, car ils sont étroitement liés à la famille des oignons et contiennent également des FODMAP.

#### 4. Pommes

En tant que l'un des aliments les plus nutritifs de la planète, comment les pommes pourraient-elles causer des ballonnements?

Il est vrai que les pommes regorgent de phytonutriments, de vitamines et de minéraux, mais leur teneur en fructose est également supérieure à celle de la plupart des fruits. Le fructose est un monosaccharide, ce qui en fait un aliment riche en FODMAP. La teneur élevée en fibres des pommes peut également être difficile à digérer pour certaines personnes.

Que manger à la place:

Si vous êtes sujet aux ballonnements, essayez de remplacer les pommes par des fruits moins riches en FODMAP, tels que des baies, du cantaloup, du raisin ou des bananes. La cuisson des pommes et la préparation de la compote de pommes peuvent également aider à augmenter leur digestibilité.

#### 5. Les alcools de sucre

Les alcools de sucre tels que le xylitol, le mannitol et le sorbitol sont couramment utilisés comme édulcorants hypocaloriques dans les aliments transformés tels que les barres de céréales. Les alcools de sucre étant composés de polyols, qui sont un FODMAP, ils ont été associés à la promotion de symptômes digestifs tels que ballonnements, flatulences et diarrhée.

Que manger à la place:

Bien que le xylitol soit souvent recommandé comme alternative saine au sucre raffiné, le stevia en feuille verte ou le sirop d'érable pur à 100% sont un meilleur choix car ils contiennent moins de FODMAP.

Outre les sucres alcools, les édulcorants riches en fructose à éviter comprennent notamment le sirop de maïs à haute teneur en fructose, le sucre de canne, le sucre brun, le sucre de betterave, le jus de canne évaporé et le sirop de canne.

Enfin, bien qu'il s'agisse d'une alternative plus saine aux édulcorants transformés, le miel contient également du fructose, ce qui le classe parmi les aliments FODMAP pouvant provoquer des ballonnements.

## 6. L'ail

En tant que cousin proche de l'oignon, l'ail est un autre aliment riche en FODMAP pouvant provoquer des ballonnements et des gaz. L'ail est dit être le plus aggravant dans sa forme brute, mais peut toujours produire des symptômes digestifs lorsqu'il est cuit.

Que manger à la place:

Si l'ail sauté est interdit avec votre tractus gastro-intestinal, essayez de remplacer l'ail par de la ciboulette, solution de remplacement à faible teneur en FODMAP. Bien qu'aucun aliment ne puisse imiter la saveur piquante exacte de l'ail, la ciboulette arrive en seconde position pour améliorer la saveur de vos recettes.

## 7. Haricots et légumineuses

Les haricots et les légumineuses, tels que les fèves, les pois chiches, les lentilles, les arachides et le soja, ne sont pas autorisés dans un régime paléo car ils contiennent un enrobage protecteur appelé acide phytique.

L'acide phytique est considéré comme un «anti-nutriments» car il se lie aux éléments nutritifs des aliments dans lesquels il se trouve, ce qui nous empêche de digérer et d'absorber les vitamines et les minéraux essentiels.

Les haricots et les légumineuses constituent également un aliment riche en FODMAP, car ils contiennent une molécule de sucre appelée alpha-galactosides. En fait, les FODMAP dans les haricots sont la raison pour laquelle ils ont acquis la réputation d'être un fruit musical.

Que manger à la place:

Étant donné que les haricots et les légumineuses sont considérés comme une source primaire de protéines dans de nombreux régimes, leur remplacement par une source de protéines FODMAP faible, telle que la viande ou les œufs biologiques, peut aider à prévenir les ballonnements.

Étant donné que la viande et les œufs nourris à l'herbe ne contiennent pas d'acide phytique, ils vous fourniront également une concentration plus élevée de vitamines et de minéraux biodisponibles.

## 8. Céréales

Étant un autre aliment qui contient de l'acide phytique, les céréales telles que l'avoine, le riz et le blé ne

sont pas autorisés dans le cadre d'un régime paléo. Les céréales constituent également un aliment riche en fibres et en FODMAP, ce qui peut causer ou aggraver les symptômes digestifs existants.

Que manger à la place:

Si les pâtes sont l'une de vos façons favorites pour manger les céréales, essayez de préparer des pâtes adaptées aux paléo à partir de courgettes spiralées, ou les pâtes faites à base de konjac, un légume racine faible en hydrate de carbone, un aliment à faible teneur en FODMAP.

Le quinoa peut également remplacer les céréales, car il est étroitement lié à la famille des épinards et constitue en fait davantage une graine. Avec une texture moelleuse et une saveur de noisette, le quinoa peut remplacer le riz brun ou l'avoine dans les recettes. Cependant, le quinoa contient encore des **phytates**. Il est donc préférable de le laisser tremper toute la nuit avant la cuisson, ce qui peut aider à réduire l'acide phytique.

## 9. Champignons

Bien que les champignons puissent donner l'étonnante saveur d'une recette paléo savoureuse, ils peuvent aussi être une cause majeure du ballonnement. Comme vous l'avez peut-être déjà deviné, les champignons contiennent des polyols qui en font un aliment riche en FODMAP.

De plus, les champignons sont un type de fongite qui peut aggraver les symptômes digestifs chez ceux qui ont une prolifération de levures, ou candida. En tant qu'infection fongique dans le tractus gastro-intestinal, le candida peut produire des symptômes digestifs, tels que des ballonnements, aggravés par les aliments contenant des levures et des fongites.

Que manger à la place:

Trouver un substitut idéal aux champignons dépendra de l'ajout des champignons à vos recettes en termes de saveur ou de texture. Les courgettes sautées peuvent donner une texture similaire aux champignons, tandis que le bouillon d'os ou les algues telles que le kombu peuvent ajouter une saveur plus prononcée et salée à vos recettes.

## 10. Produits laitiers

Les produits laitiers sont un autre aliment que vous ne trouverez pas dans le régime paléo, en partie parce qu'il est difficile à digérer.

C'est lié aux ballonnements et aux gaz car il contient beaucoup de lactose, un sucre du lait. Pour digérer le lactose, notre corps a besoin de l'enzyme digestive, la lactase. Malheureusement, beaucoup d'entre nous arrêtons de produire une quantité suffisante de lactase au-delà de l'âge d'allaitement, ce qui nous empêche de digérer le sucre du lait dans les produits laitiers.

La caséine, la protéine présente dans les produits laitiers, favorise également l'inflammation de la muqueuse intestinale chez les personnes sensibles aux produits laitiers, qui peut en outre produire des symptômes digestifs tels que des ballonnements.

Que manger à la place:

Le lait de coco et le lait de noix, comme le lait d'amande, le lait de cajou et le lait de chanvre, constituent d'excellentes alternatives aux produits laitiers. Ils contiennent également plus de vitamines et de minéraux essentiels.

### En fin de compte

Comme vous pouvez le constater, les aliments les plus courants qui causent les ballonnements sont les aliments riches en FODMAP, ou les aliments contenant de l'acide phytique. En plus d'être liés à certains aliments, les ballonnements peuvent également résulter de facteurs liés au mode de vie, tels que manger trop vite, manger distrait, ou ne pas bien mastiquer vos aliments.

L'élimination des aliments qui causent des ballonnements dans votre alimentation est un excellent début pour améliorer votre santé digestive, mais des ballonnements chroniques peuvent suggérer qu'un problème de santé sous-jacent plus profond est à l'œuvre. En plus d'éviter les aliments qui causent des ballonnements, il peut être plus efficace de travailler avec un professionnel de la santé pour traiter la cause fondamentale de vos symptômes digestifs.





## *Les fondements du yoga*

Chantal Christin  
Yogini et naturothérapeute certifiée  
www.yonicascade.com  
514-804-0613



## *Les huit membres du yoga*

Mon inspiration à vous partager les fondations du yoga ce mois-ci est de vous sensibiliser à la philosophie sous-jacente au yoga, l'octuple sentier, les huit membres du yoga. Le yoga ayant une popularité grandissante, certains adeptes se targuent de pratiquer le yoga ayant tapis sous le bras et pratiquant de temps à autre des postures (asanas), ignorant qu'au fond, il ne s'agit là que du 1/8 d'une véritable démarche yogique.

Ceci dit, pratiquer des asanas ne serait-ce que pour une seule séance fait indéniablement du bien sur le plan biomécanique et énergétique. S'offrir un moment de respiration consciente dans une mouvance lente et attentive assainit et suscite un sentiment de paix intérieure. Une pratique régulière rejoint le troisième membre du yoga. Ainsi, pour le plaisir de connaître un peu mieux cette science millénaire, je vous présente :

### *Les huit membres du yoga*

Dans les Yoga Sutras de Patanjali\*, les huit membres du yoga, étapes ou branches, sont appelés *ashtanga* (*ashta*=huit, *anga*=membre, étape, branche). Il s'agit essentiellement de règles de vie pour atteindre le bonheur. Ces huit étapes suggèrent une ligne de conduite morale et éthique, une auto-discipline. Elles contribuent à la bonne santé physique et nous font prendre conscience des aspects spirituels de notre nature.



## 1. *Yama*

*Yama*, le premier membre, concerne les normes éthiques et le sens de l'intégrité et vise notre comportement. Les yamas sont des règles de conduite en société, la Règle d'or étant: «Ne faites pas aux autres ce que vous ne voudriez pas que l'on vous fasse». Les cinq yamas sont :

**Ahimsa** : la non-violence

**Satya** : la vérité

**Asteya** : l'honnêteté (ne pas voler)

**Brahmacharya** : la continence

**Aparigraha** : la non-convoitise

## 2. *Niyama*

*Niyama*, le second membre, concerne l'auto-discipline et les observances spirituelles, comme par exemple aller au temple ou à l'église régulièrement, bénir les repas, créer sa propre pratique de méditation personnelle ou faire des balades contemplatives, seul, dans son intimité spirituelle. Les cinq niyamas sont :

**Saucha** : la propreté

**Santosa** : le contentement

**Tapas** : l'austérité spirituelle (et non pas un amuse-gueule espagnol;-))

**Svadyaya** : la connaissance des textes sacrés par la lecture et la connaissance de soi-même

**Isvara pranidhana** : l'abandon à Dieu

## 3. *Asana*

Les *Asanas*, postures pratiquées dans le yoga, constituent le troisième membre. Du point de vue yogique, le corps est considéré comme le temple de l'esprit. Il est donc essentiel d'en prendre soin pour notre évolution spirituelle. En pratiquant des asanas, nous développons une habitude de discipline et une faculté de concentration qui sont toutes deux nécessaires à la méditation.

## 4. *Pranayama*

Le *pranayama*, généralement traduit comme la maîtrise de la respiration, est la quatrième étape. Il consiste à maîtriser le processus de respiration tout en reconnaissant le lien entre la respiration, l'esprit et les émotions. Le terme technique pranayama signifie «extension de la force vitale». Pour

les yogis, non seulement il rajeunit le corps, mais il prolonge aussi la vie. Vous pouvez pratiquer le pranayama comme une technique à part, simplement assis pour une série d'exercices de respiration ou l'associer à votre pratique quotidienne de yoga.

Ces quatre premières étapes de yoga ashtanga de Patanjali visent à affiner notre personnalité, à acquérir une certaine maîtrise de notre corps et à développer une conscience énergétique de nous-mêmes. Tout cela nous prépare à la deuxième moitié de ce voyage, qui concerne davantage les sens et l'esprit et a pour objectif de nous faire atteindre un niveau de conscience supérieur.

## 5. *Pratyahara*

*Pratyahara*, le cinquième membre, signifie retrait ou transcendance sensorielle. Au cours de cette étape, nous faisons l'effort conscient de détacher notre conscience du monde extérieur et des stimuli externes. En étant pleinement conscient de cultiver un détachement de nos sens, nous dirigeons notre attention vers l'intérieur. La pratique du pratyahara nous permet de prendre du recul pour nous observer nous-mêmes et nous permet de contempler objectivement nos envies: des habitudes qui nuisent peut-être à notre santé et sont susceptibles de freiner notre développement intérieur.

## 6. *Dharana*

Chaque étape nous prépare pour la suivante; la pratique de pratyahara crée donc les conditions pour *dharana*, la concentration. Débarrassés des distractions extérieures, nous sommes plus en mesure de gérer les distractions de l'esprit lui-même. Ce qui est loin d'être facile! Dans la pratique de la concentration, qui précède la méditation, nous apprenons à ralentir le processus de réflexion en nous concentrant sur un seul objet mental: un centre énergétique spécifique dans le corps, l'image d'une divinité ou la répétition silencieuse d'un son.

Nous avons bien sûr déjà commencé à développer nos capacités de concentration lors des trois précédentes étapes de la posture, de la maîtrise de la respiration, et du retrait des sens. Dans les asanas et le pranayama, même si nous nous concentrons sur nos actions, notre attention vagabonde. Notre centre d'attention se déplace constamment afin de peaufiner les nombreuses nuances d'une posture ou technique de respiration particulière. Dans pratyahara, nous nous observons nous-mêmes. Dans dharana, nous nous concentrons sur une seule chose. Des périodes de concentration prolongées conduisent naturellement à la méditation.

## 7. *Dhyana*

La méditation ou contemplation, septième étape de l'ashtanga, est le flux ininterrompu de concentration. Bien que les notions de concentration (*dharana*) et de méditation (*dhyana*) semblent se rejoindre, il existe une distinction subtile entre ces deux étapes. Alors que dans la pratique du *dharana*, nous fixons notre attention sur un point, *dhyana* est un état de pleine conscience sans concentration. L'esprit est alors apaisé, et dans ce silence, il produit peu ou pas de pensées. La force et l'endurance que requiert cet état de quiétude sont assez impressionnantes. Mais ne vous découragez pas. Cela peut sembler difficile, voire impossible, mais n'oubliez pas que le yoga est un processus. Même si l'on ne parvient pas à atteindre la posture parfaite ou l'état de conscience idéal, chaque étape de notre évolution est bénéfique.

## 8. *Samadhi*

Patanjali décrit cette huitième et dernière étape d'ashtanga, *samadhi*, comme un état d'extase. Lors de cette étape, le méditant fusionne avec l'objet de sa méditation et transcende le moi. Il en vient à réaliser une connexion profonde avec le Divin, une interconnexion avec tous les êtres vivants. Cette réalisation s'accompagne de la «paix qui permet toute compréhension»; l'expérience du bonheur et de ne faire qu'un avec l'Univers.

À première vue, ce genre d'objectif peut sembler quelque peu idéaliste, voire prétentieux. Mais si l'on réfléchit bien à ce que l'on attend de la vie, la joie, l'épanouissement et la liberté n'auraient-ils pas leur place sur notre liste d'espoirs, de souhaits et de désirs? Ce que Patanjali décrit comme l'achèvement du parcours yogique est, au fond, ce à quoi aspirent tous les êtres humains: la paix. Nous pourrions également réfléchir sur le fait que l'on ne peut ni acheter, ni posséder cette ultime étape du yoga, «l'illumination». On ne peut en faire l'expérience qu'à travers le dévouement continu de l'aspirant. Et tel que Bouddha le disait : soyez à vous-mêmes votre propre refuge. Soyez à vous-mêmes votre propre lumière.

\*Les Yoga Sutras de Patanjali : recueil de 195 aphorismes, phrases brèves, laconiques, destinées à être mémorisées.



*Habite ton corps*

Marie-Josée Ricard inf. D.O.  
Infirmière, Ostéopathe  
Mjwood72@videotron.ca  
514 912-1506



## *Voulons-nous être en bonne santé globale?*

Je crois que nous répondrons tous oui sans exception à cette question! Remarquez que dans ce texte, je parle en terme de «nous», car je m'inclus dedans et c'est un processus graduel pour tous! Je parle toujours aussi en termes de santé globale, ce qui inclut toutes les composantes de l'être humain; soit les composantes physique, émotionnelle et énergétique.

La vraie question est : prenons-nous la décision et les moyens pour prendre en charge notre santé globale? Si nous sommes bons observateurs des changements dans l'énergie globale et dans l'évolution, nous pouvons remarquer qu'il est révolu le temps où nous étions tous dépendants du système de santé, de se faire prendre en charge et de remettre notre santé entre les mains du médecin et du système de santé, et c'est tant mieux! Qu'est-ce que cela implique? Ça veut dire que nous pouvons choisir, nous pouvons décider de prendre des comportements dans le sens d'une responsabilité personnelle, donc de nous prendre en charge soi-même et nous avons d'ailleurs toujours eu le choix!

Concrètement, pour que la santé et la vitalité puissent s'exprimer, il faut un «terrain» propice à cela, donc bien manger, bien s'hydrater avec de l'eau, faire des exercices, gérer son stress, prendre conscience de sa respiration et mettre ses limites. Quand nous prenons la décision de mettre tous ces éléments en place et que la santé et la vitalité peuvent s'exprimer, il est alors déjà plus facile de faire de la prévention et d'agir sur ce qui fait obstacle: la maladie installée avant notre prise de conscience, les douleurs et les restrictions de mobilité, etc.

Malheureusement, il y a des exceptions comme des maladies installées depuis longtemps, ou autres problèmes de santé chroniques, pour lesquels il peut se montrer difficile de renverser le processus, mais il faut toujours garder espoir et même dans ces cas ciblés, en gardant un terrain fertile à la santé et à la vitalité, quelques changements, améliorations et parfois des guérisons peuvent s'installer graduellement, ne serait-ce que de diminuer certaines médications, diminuer les douleurs, améliorer certaines restrictions de mobilité et améliorer la qualité du sommeil!

Commencer par prendre la décision, mettre ensuite en action les décisions avec discipline, motivation et inspiration, est la base. Par la suite, nous avons accès à des gens à l'extérieur de nous qui peuvent être très importants dans notre cheminement tels que le médecin et autres professionnels de la médecine conventionnelle ou complémentaire, tels que les physiothérapeutes, les ostéopathes, les chiropraticiens, les psychologues, les nutritionnistes, les naturopathes, les acupuncteurs, coach de vie, etc. Soit dit en passant, il y a des services couverts par notre assurance-maladie et d'autres services en privé qu'il faut payer de notre poche, là encore c'est de notre ressort de décider si oui ou non on veut investir dans notre santé. N'oublions pas que parfois nous décidons de s'offrir telle ou telle gâterie, alors pourquoi ne pas s'offrir «le luxe» de la santé? Tout est dans la façon de voir les choses!

Gardons l'esprit ouvert, utilisons notre intuition à savoir ce qui est bon pour nous, vivons en conscience pour soi, pour l'environnement et l'avenir et prenons la décision de prendre soin de soi et mettons en action nos décisions!

Jusqu'où sommes-nous prêts à s'investir dans notre santé et est-ce que nous nous aimons suffisamment pour le faire à 100%?...

Marie-Josée Ricard inf.d.o.  
infirmière, ostéopathe



**Linda Corbeil**

Naturopathe (ANQ) en ayurveda, certifiée Deepak Chopra  
Infirmière auxiliaire  
linda.corbeil@outlook.com  
<https://ayurvedalinda.co>  
450 660-2883



## *Les Doshas*

Bonjour à vous, cher lecteur.

Nous voilà rendu en février. Brrrr....le mois de janvier nous a vraiment refroidis! C'est le creux de l'hiver mais au moins les journées rallongent et au calendrier on a 28 jours. Ce n'est surtout pas le temps de laisser tomber les bonnes habitudes santé.

En hiver, on a tendance à procrastiner un peu, on s'isole facilement et plusieurs personnes essaient de garder un rythme qui ne convient pas à l'hiver. C'est une grave erreur. L'hiver est fait pour se reposer, se réchauffer, s'intérioriser. Le fait de se coucher tard, manger trop, se surcharger de travail, ne pas s'habiller suffisamment sont des exemples qui cautionnent des accumulations de toxines, et qui contribuent à des déséquilibres. Des symptômes qui correspondent à cela sont facilement repérables. On peut ressentir des douleurs arthritiques, des épisodes de dépression, des maux de tête, des rhumes et tout ce qui finit en "ite" (bronchite, sinusite, etc.).

L'hiver est une saison Vata et Kapha. Mais, c'est quoi ça?

Pour mieux comprendre le principe de l'hiver, je vais vous dresser un portrait des trois types de constitutions, appelés Doshas.

Dans ma chronique précédente, je vous disais que les Doshas correspondaient aux cinq éléments: Air, Espace, Feu, Eau et Terre.

Les éléments déterminent notre constitution physique et mentale par des qualités qui nous caractérisent. Chaque être humain est composé de ces cinq éléments à des proportions différentes. Ce

qui détermine notre nature profonde. Mais il en va de même pour beaucoup de principes dans la vie, comme les saisons.

Voici des caractéristiques associées à ces doshas. Vous allez sûrement vous reconnaître :

- **VATA**, c'est le mouvement, l'air (*vayu*) et l'espace (*akasha*)! Les propriétés et les qualités qui y sont rattachées sont les suivantes: sec, léger, rugueux, subtil ou petit, mobile et froid.

Une personne de nature Vata aura des caractéristiques physiques et mentales qui correspondent à ces qualités:

- PHYSIQUE : Ossature frêle, poids inférieur à la moyenne, traits petits (fins) et irréguliers, peau sèche et fragile, tendance à la constipation et au ballonnement, articulations bruyantes, pieds et mains froids, sensible aux bruits.

- MENTAL : nerveux, anxieux, curieux, créatif, change d'idée souvent, sommeil léger, désorganisé, bon communicateur, s'adapte facilement, son énergie est vive mais non constante (doit prendre plusieurs pauses dans sa journée), apprend et oublie vite, déteste la routine.

- **PITA**, c'est l'énergie, la transformation, le feu (*agni*) et l'eau (*jala*)! Voici ce qui y est associé: chaud, rapide, léger, onctueux, liquide, fluide.

- PHYSIQUE : physique harmonieux, muscle facilement, sportif, peau chaude et humide, grisonne rapidement, brûlement d'estomac, eczéma, yeux fragiles, tendance à la diarrhée, burnout.

- MENTAL : bon leader, se critique soi-même et les autres, contrôlant, intelligent, organisé, assez bonne mémoire, colérique et obstiné, courageux.

- **KAPHA**, c'est un pilier, la préservation, la terre (*dharma*) et l'eau (*jala*)!

- PHYSIQUE : ossature large, traits généreux (grands yeux, beaucoup de cheveux, corpulent), peau épaisse douce, lisse et froide, voix calme et un timbre plus grave, démarche et volubilité lentes, problème de poumons, sensible aux odeurs.

- MENTAL : stable, endurant, paresseux, mélancolique, familial, fiable, passif et pacifique, généreux, aime manger.

Donc, pour revenir aux saisons, pour définir et décrire celle de l'hiver (*shishira*), il faut comprendre que celle-ci est fortement teintée de Vata et est liée à Kapha : vent, froid, noirceur, immobilité, sec, lenteur, lourdeur.

Alors, pour prévenir des déséquilibres qui sont reliés à Vata et Kapha, il faut poser des actions contraires aux caractéristiques de ces doshas. Ralentir, alléger la charge de travail, méditer (s'ancrer), se réchauffer, se mouvoir, se huiler, manger chaud et onctueux sont de bons choix à considérer, pour ne nommer que ceux-là.

Pensez à alléger vos repas, surtout ceux du soir pour que votre digestion termine plus tôt son travail et ainsi permettre à votre corps de se "réparer" durant votre sommeil. Voyez à consommer des légumes comme les betteraves, poireaux, endives, navets, choux, carottes, etc. Les potages, les légumineuses et les *dalhs* sont extraordinaires pour nous réchauffer et nous reconforter. Les épices sont très utiles pour augmenter le feu digestif (*agni*) en plus de nous donner un petit coup de pouce pour assainir les microbes, bactéries et virus indésirables, si nombreux à cette période de l'année. Des incontournables en hiver? Cannelle, graines de fenouil, anis, muscade, cumin, cardamome, clou de girofle, gingembre frais, persil et basilic. Buvez des tisanes, de l'eau chaude durant la journée et évitez les stimulants après 15h. de l'après-midi.

Une bonne habitude à prendre est de se créer une routine matinale. Exemple : se lever à la même heure, faire un peu de yoga, exercice de respiration, prendre sa douche, déjeuner, etc. Les bienfaits sont nombreux. Cela nous assure de démarrer une journée plus tôt, ce qui provoquera une stimulation de votre énergie en plus de vous donner une clarté mentale non négligeable. Lorsqu'elle est bien établie, vous verrez naître en vous le sentiment de maîtrise sur votre vie. Vous serez moins éparpillé et ainsi vous allez mieux distribuer cette belle énergie (*prana*).

Vous voyez, ce sont de petits gestes tout simples qui ont une grande influence sur la psyché et le physique. Chaque petite action que vous poserez vous aidera à maintenir votre équilibre et vous assurera une santé optimale.

Dans ma prochaine chronique, nous aborderons les bienfaits d'une bonne routine Ayurvédique et effleurerons un peu le côté détoxification puisque ce moment arrivera à grand pas pour le printemps.

En attendant, rappelez-vous de bien diriger votre précieuse énergie et je vous souhaite une fête de l'amour remplie de chaleur humaine et de surprises.

Namasté



## *Les enzymes, la vitalité ... le cru au menu !*

### *Saviez-vous que ...*

- L'engouement pour l'alimentation crue est mondial.
- Les 10 dernières années, des douzaines de livres ont été publiés sur l'alimentation crue.
- Il existe plusieurs restaurants spécialisés dans ce domaine.
- Demi Moore, Barbra Streisand, Woody Harrelson en sont des adeptes.
- Très *in* chez nos voisins du sud.
- Il y a des gens qui mangent uniquement cru depuis plus de 20 ans.
- La cuisson et la mise en conserve sont avantageuses mais très lourdes de conséquences quant à la qualité nutritive des aliments, et affectent la santé des gens.
- Le principal intérêt des aliments crus et vivants réside dans le fait qu'ils ont conservé leurs enzymes.
- Ces enzymes se comparent à une petite armée spécialisée qui active et dirige des processus biologiques comme la digestion, l'impulsion nerveuse, la désintoxication, le système immunitaire, la réparation et la guérison du corps.
- Cette armée est essentielle aussi pour goûter, penser, respirer et même rêver.
- Joue un rôle important dans le processus de vieillissement.

- Les pesticides, la transformation des aliments, la cuisson, la pasteurisation, la mise en conserve et l'irradiation affectent le contenu enzymatique des aliments.
- S'il y a moins d'enzymes dans les aliments, nous devons alors compter sur notre propre métabolisme pour produire les enzymes nécessaires à la digestion et à l'assimilation des nutriments.
- Nous gaspillons nos propres enzymes chaque fois que nous mangeons des aliments cuits.
- Une surproduction d'enzymes digestives surtaxe notre potentiel de production d'enzymes métaboliques.
- En lien direct avec plusieurs troubles de santé tels que : l'hypoglycémie, le diabète, la fatigue chronique, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'arthrite, la constipation, la fibromyalgie et les allergies.
- Le principe consiste à épargner ses propres enzymes.
- La cuisson détruit non seulement les enzymes mais une bonne partie de leurs vitamines aussi.
- L'idéal serait des produits frais mangés rapidement, manger des jeunes pousses, faire germer des céréales, des légumineuses et des légumes.
- La germination est un processus de croissance pendant lequel les enzymes sont à l'œuvre et les nutriments se développent, d'où le terme d'aliment "vivant".
- Les aliments vivants contiennent une grande quantité de nutriments bio-actifs, d'enzymes, de phytonutriments, d'eau de qualité et d'énergie.

Conclusion :

Un repas par jour ou par semaine, un peu plus de germinations ou de crudités et le tour est joué.

Marie-Lise Pelletier, ND, hom

## *Célébrités*

Julie Leblanc  
n.d, animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
[www.majulie.ca](http://www.majulie.ca) | 438-794-1965



## *Simone De Beauvoir*

Je lui demande: «Avez-vous des informations à nous donner concernant le mieux-être?» Elle vient de Sirius. Vous pouvez lire l'intégrale de l'entrevue, dans mon livre *Guérir avec les stars* en vente sur Amazon.

J'entends une mélodie du piano. Ce qui sort du piano est jaune. Elle répond: «Il y a vraiment un manque de joie de vivre sur Terre et c'est ce qui va créer



la catastrophe, non seulement des humains mais de ses ressources naturelles. La pression monte et le temps est critique aussi.»

Je vois un grand rayon blanc entrer au niveau de la Terre. «Premièrement, c'est de sauver ou d'équilibrer le royaume animal. C'est lui qui est le plus en détresse, et qui a tant besoin de notre considération humaine.» Je vois l'océan. Il y a beaucoup d'espaces qui ne sont pas très clairs à ce niveau-là aussi. Elle me montre un volcan noir, noir, noir. «Ça embrouille la fréquence de la planète», me dit-elle. «Regarde un peu plus loin!» Je vois une base de l'ombre, avec plein d'entités bizarres dedans qui conspirent à la transformation génétique animale, entre autres.

Je ramène mon pouvoir au niveau du cœur, par mon énergie féminine. C'est ce qui concentre la motivation et la confiance envers qui l'on est, notre "Soi", mais en étant au service, comme un don de soi spirituel, envers Dieu, envers notre âme et la création.



C'est l'unique façon dont on dispose pour pouvoir renverser la vapeur sur Terre, et faire tomber ces entités de l'ombre qui manigancent derrière notre dos depuis des millions d'années. (Elle remonte à ces millions d'années où elle me montre une Terre neuve. Je sens l'air frais et je la vois pure avec l'énergie des montagnes et des ruisseaux.) «Je vous motive pour un nouveau départ», rit-elle.

Elle me montre une chaîne de montagnes au niveau du méridien de l'équateur de la Terre. Cela fait des points rouges de Lumière sur une topographie noire, pour me montrer les volcans en ébullition qui sont à risques. «Il se passe quelque chose au niveau de la ceinture de feu de la Terre. Il y a beaucoup de points activés, n'est-ce pas? On sent même la pression qui monte! Ce déséquilibre-là affecte également le climat de la planète.» Je vois un petit singe exotique sur une branche avec un regard profond, comme s'il savait ce qui se passe et qu'il attendait une solution ou un plan pour s'organiser et se sauver.



«Les humains qui s'en préoccupent sur Terre sont peu nombreux, même si vous êtes tous concernés. Quand ils sont appelés à le faire, ils sont confrontés à beaucoup de portes fermées, telle l'étroitesse d'esprit et la mauvaise gestion du financement. Les politiques ne reflètent pas les besoins réels de ses habitants. Il y a beaucoup de déni encore chez les gens en général, malgré l'accessibilité à l'information dont ils bénéficient aujourd'hui. Malheureusement, quand la technologie n'est pas bien canalisée et bien utilisée, elle peut servir à nous détruire.»

«Il y a toujours des pressions que nous exerçons sur l'ombre, pour les garder à distance, sur leur portée d'influence sur la Terre et leurs habitants. Il y a beaucoup de rivaux et cela affecte notre enracinement, notre capacité de nous tenir droits.» Je sens et vois les dissonances dans les énergies de la Terre.

«Ces énergies partent de la Terre et montent dans vos énergies individuelles. Votre canal devient pollué par magnétisme et affecte votre libre-choix, qui est alors orienté à vous abaisser et à alimenter une vénération de ces faux dieux, quelque peu plus hauts que vous, puisque vous ne vous êtes pas reconnus dans votre pouvoir individuel. Alors, même si vous êtes dans votre "Lumière", vous êtes limités dans vos actions.»

«Tant et aussi longtemps que l'humain veut devenir propriétaire de la vie, la cueillir et accélérer le processus d'évolution de la Terre, devenir propriétaire des biens et des autres, on reste en violation avec les lois de l'unité et nous mettons en péril l'équilibre dans nos vies et bien sûr celui de la planète.» Cette phrase vient avec une belle orchidée blanche et soyeuse que l'on coupe pour la laisser sur une table, et partir ensuite vaquer à autre chose, le temps qu'elle fane seule peu à peu.

«C'est pour cette raison que nous devons accueillir la vie autour de nous, respecter le processus naturel de la vie et la protéger, c'est-à-dire la faire fructifier. C'est cela notre mandat de vie d'âme sur Terre, quand on est en harmonie avec qui nous sommes. C'est un fondement intrinsèque pour ceux qui ne sont pas conçus par l'ombre.»

On me montre une autre image d'un endroit en énergie pas trop loin de Rome. C'est un autre gros trou noir, comme si la Terre était saturée de déchets. Je vois que l'écosystème est très, très, très fragile, qu'il ne tient qu'à un mince fil.

«Nous sommes habitués de dénigrer le Dieu/Déesse intérieur, de nous rabaisser à une fonction humaine, limitée, machinale et mécanique, comme un pilote automatique peut le faire. Quand nous sommes dans ces fréquences-là, nous sommes engourdis.» Elle me montre un humain qui est un peu gris, qui est zombie.

«Les gens ont à gérer leurs pressions matinales et ce qu'ils ont à faire dans leurs journées, ouf! Ils ne s'occupent pas du reste. Ils ne nourrissent pas leur statut divin et continuent d'avoir l'illusion d'être séparés de qui ils sont, au profit de leur personnalité.»

«Il y a une abdication qui se fait, et qui se propage au niveau de l'inconscient humain. Cela poursuit la "tradition" de rester dans l'ombre, avec le ressentiment, l'échec et l'abandon, dans la misère humaine. Il y a autre chose dans la vie que de se déchirer dans nos décisions, face à notre identification dans l'ombre. Pourquoi tenons-nous à oublier ce qui nous chagrine ou nous affecte? Avons-nous peur de ce qu'il y a au-delà de nos profondeurs sombres?»

Je vois un grand Melchisédech qui tient une grosse chaîne. C'est un égrégore de la peur. Plus il tire pour la soulever, plus il y a plein d'entités noires qui s'échappent, provenant d'époques comme l'Égypte ancienne et la Babylone du temps d'Alexandre le grand.

«Ça fait longtemps que ces rouages qui perpétuent l'égo sont perturbants dans les énergies des gens. C'est une vieille mentalité qui est toujours dans le même moule de forme de pensées, rendant la pensée humaine archaïque et dépassée par les nouvelles fréquences qui habitent la Terre en ce moment. Beaucoup de douleurs karmiques auraient pu être évitées si le système de pensées avait été à jour. Les ressources humaines et naturelles ont besoin d'être assainies sur Terre, et c'est urgent. Il y a du retard à rattraper. C'est le but de ma présence ici maintenant, c'est le message que j'ai à vous passer.»

Julie L.



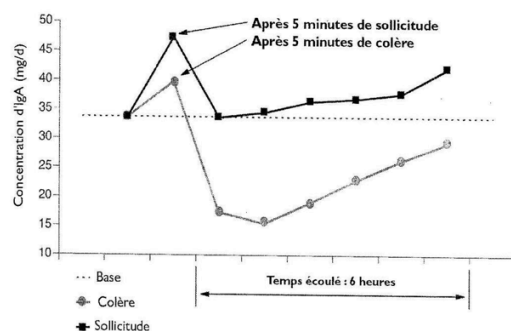
## *Mettez-y du cœur (partie 2)*

### *Se connecter à l'intelligence du cœur pour avoir plus d'énergie*

Vous manquez d'énergie? Elle est partie, mais où? Il devient de plus en plus clair que nos émotions affectent notre niveau d'énergie. Qui n'a pas vécu une baisse d'énergie suite à une mauvaise nouvelle ou un argument avec un ami, un collègue? Ou encore, après avoir évité ou eu un accident?

Le stress aussi fait partie des situations épuisantes; stimulant sur l'instant, il draine nos énergies par la suite. L'intensité de l'émotion vécue utilise notre réserve d'énergie. Le résultat: nous nous retrouvons en manque après l'événement. Non seulement en manque d'énergie mais notre système immunitaire en prend un coup.

Voyons le graphique ci-bas :



**L'effet de la colère et de la sollicitude sur le système immunitaire**

FIGURE 8.2. Ce graphique compare l'effet d'un rappel de colère de cinq minutes à celui d'une expérience de sollicitude de même durée sur l'anticorps immunitaire IgA sécrétoire, sur une période de six heures. Lorsque les sujets se rappelaient une colère pendant cinq minutes, une légère augmentation initiale d'IgA était suivie d'une chute spectaculaire, qui persistait au cours des six heures suivantes (tracé du bas). En cinq minutes, il se produisait une augmentation importante d'IgA, qui revenait à la base une heure plus tard, puis augmentait lentement pendant tout le reste de la journée (tracé du haut).

(*L'intelligence intuitive du cœur*, p. 245, Doc Childre, Howard Martin, éd. Ariane, 2005)

Vous constatez que cinq minutes de colère (rage, irritation, chialage, etc.) affaiblissent le système immunitaire, et ce pour six heures. La bonne nouvelle c'est qu'à l'opposé cinq minutes de sollicitude, de gratitude (appréciation, reconnaissance, etc) stimulent ce même système immunitaire pour six heures.

Il y a des événements qui nous nourrissent et d'autres qui nous épuisent. Nous pouvons aborder ces événements épuisants, ces drames avec une énergie plus élevée à condition d'élever notre niveau de base d'énergie.

Alors, comment recharger notre batterie, mais surtout comment éviter de se vider?

### **Pratiquer sa cohérence! Développer sa résilience!**

Je vous ai parlé de cohérence. Il existe différentes définitions; voici celle que nous utilisons chez HeartMath™ :

- La cohérence est un état optimal de notre fonctionnement.
- La cohérence est la clé permettant de construire notre capacité de résilience.

*(Construire sa résilience personnelle, le guide, HeartMath LLC, p.15)*

Et qu'est-ce que la résilience? La définition que nous utilisons est:

- ~ La capacité de se préparer à, récupérer et s'adapter au stress, au défi, à l'adversité.
- ~ Votre capacité de résilience peut être la somme d'énergie que vous emmagasinez dans votre batterie interne.

*(Construire sa résilience personnelle, le guide, HeartMath LLC, p.1)*

Pensons un instant à nos sources d'énergie ... l'air, la nourriture, celle-ci pouvant être physique mais aussi intellectuelle, émotionnelle.

Pour moi, la résilience est ma réserve d'énergie, ma batterie et comment elle est chargée. Dans la première chronique, je vous ai proposé simplement de respirer un peu plus lentement, un peu plus profondément qu'à l'habitude. C'est la base, c'est élever notre niveau de base d'énergie.

Je vous propose d'ajouter un petit quelque chose à vos respirations: une émotion, un souvenir

heureux, une sensation agréable. Prenez ce qui vous convient, gardez ça simple. Se rappeler un coucher de soleil, un feu qui crépite, l'odeur d'un café que vous savourez, mais aussi le souvenir d'un être cher, de votre animal de compagnie, le bruit des feuilles dans les arbres, une sensation agréable. Appréciez ce souvenir, cette sensation; vous pouvez ressentir de la gratitude, reconnaissance. La gratitude étant la plus nourrissante des énergies. Commencez par ce qui est plus aisé pour vous. Choisissez ce qui vous convient... Chacun à sa manière.

Voici le résumé pour vous pratiquer.

*Heart-Focused Breathing TM* ou la respiration par le cœur:

- Portez votre attention sur la région du cœur.
- Imaginez, ressentez que votre respiration passe par cette région.
- Respirez un peu plus profondément et un peu plus lentement.
- Quand vous êtes confortable avec cette respiration ...
- Ajoutez-y une image ou sensation agréable ... à votre manière.
- Appréciez ce moment.
- L'idéal étant de ressentir une émotion comme la gratitude.

Demeurez en contact avec votre respiration dans un état de calme intérieur qui permet le contact avec l'énergie intuitive du cœur. La plupart mentionnent ressentir quand l'état de cohérence est atteint. Il existe aussi des logiciels permettant de valider. En agissant ainsi, nous élevons notre énergie, devenons moins vulnérable aux événements perturbants de la vie.

Si vous le pouvez, faites-le cinq minutes le matin pour mieux démarrer votre journée. Manque de temps? Faites-le deux minutes, faites-le aussi dans la journée, au feu rouge, dans l'autobus, même simplement une respiration avant de répondre au téléphone. C'est cumulatif.

Dans la prochaine chronique, nous verrons la grille de gestion des énergies, ce qui nous draine et ce qui nous recharge.

En attendant, bonne cohérence, bonne pratique.



## *Les émotions versus les bactéries*



J'en profite pour vous souhaiter une bonne année chinoise, sous le règne du Cochon. Meilleurs vœux.

Je vais vous parler aujourd'hui de deux phénomènes invisibles, mais qui ont une grande importance sur nos comportements. Quand on était jeunes, nos parents nous disaient de se laver les mains régulièrement pour ne pas attraper de microbes. Quand on riait trop fort, il y avait toujours un adulte pour nous ramener à ce qui était la norme pour tout le monde.

La seule chose, c'est qu'on l'a toujours vécue mais ça ne veut pas dire qu'on comprend quelque chose là-dedans, être sale. On porte à vrai dire bien des kilos de microbes dans notre corps. On souffre de nos émotions, et c'est bien réel même si on ne les voit pas. C'est de la psychosomatique. Je vous invite à écouter ma chronique pour démystifier tout ça.

**Pour voir la vidéo:** <https://youtu.be/yYvEPjZ0eeE>

Je vous remercie de votre attention.

Bing Xiang



# Top 10

Julie Leblanc  
n.d., animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



## *Top 10 des films d'amour*

Je sais qu'au niveau des dates, cet article sort le 23 février, après la Saint-Valentin. Mais, comme il est toujours bon de faire entrer de l'amour dans sa vie, j'ai décidé de le faire pareil. Le défi ici, c'est de choisir des films d'amour qui ne sont pas croisés avec de la danse, ni du spirituel, ni des acteurs/actrices inspirants à cause des chroniques top 10 précédentes.

Ma définition de l'amour est assez illusoire. Pour moi, l'amour c'est quand ça va bien. Quand c'est pour te faire brailler ta vie, moi ça ne m'intéresse pas. Ça doit être stimulant, grandissant et équilibré. C'est sûr que Kevin Costner (*Le pro*, *Le repêchage*), ou Keanu Reeves (*La vallée des nuages*) et plein d'autres acteurs sont extraordinaires dans le romantisme. Je vais essayer de départir.

### **10- Le classique *Pretty Woman***

Sorti en mars 1990, c'est le film que tout le monde a vu. Toutes les femmes voudraient un Richard Gere, et les hommes une Julia Roberts. On veut tous se faire sortir dans les boutiques. En tous les cas, on peut changer bien des choses avec de l'argent et de la séduction.

### **9- *The Beauty and the Beast***

Sorti en 1997, avec Fran Drescher et Timothy Dalton. La beauté, l'aisance et l'humour font avancer de belles causes.

### **8- *Christmas list***

Sorti en 2016, avec Alicia Witt et Gabriel Hogan. C'est toujours intéressant de réaliser des rêves à un moment donné, surtout quand la vie met sur notre route l'aide pour se réaliser. Fais ton chemin et le reste va venir. Aussi simple et authentique que ça.

### **7- *Letter to Juliett***

Sorti en 2010, avec Amanda Seyfried. C'est de sentir un cri du cœur qui perdure dans le temps. Une vieille dame décide de retrouver son amour de jeunesse, et ça fonctionne. C'est super la magie du

support.

## 6- *L'arnacoeur*

Sorti en 2010, avec Vanessa Paradis et Romain Duris. C'est un défi d'entreprise, de raffinement et d'adaptation qui rend cette histoire amusante. Elle joue gros dans sa décision finale.

## 5- *Just right*

Sorti en 2010 avec Queen Latifah. J'aurais aimé aussi vous référer *The last holiday*, mais je l'ai fait dans une autre rubrique. *Just right*, c'est une thérapeute ordinaire qui prend soin d'une vedette de basketball blessé. C'est bon.

## 4- Adam Sandler

Deux films d'amour qui arrivent ex-quo : *Blended*, sorti en 2014, *Just go with it*, sorti en 2011. Adam Sandler a très souvent interprété l'amour dans tous ses personnages ou presque. On arrive à l'aimer tout simplement, parce qu'il est drôle, simple et lui-même. C'est la vérité qui se dégage de ces deux choix.

## 3- *The Holiday*

Sorti en 2006, ce sont Cameron Diaz et Jude Law qui jouent dedans. Deux femmes saturées de leurs vies font un échange de maison, de pays, et de connaissances finalement. Ce qui est plate, c'est qu'on ne voit pas la solution à l'amour à distance. Le "après" du moment parfait.

## 2- *Aladdin*

Sorti en 1993, avec Robin William. De Walt Disney. Je ne peux pas éviter les histoires d'amour pour enfants. L'amour et le cœur pur d'Aladdin méritent le détour, même si on est grand. Il l'aime, Jasmine. Il fait preuve de courage pour se réaliser.

## Top 1 : *Hitch*

Sorti en 2005, avec Will Smith et Eva Mendes. C'est une personne droite, qui s'assume et qui donne du courage aux autres d'aller chercher ce que leur cœur aime. C'est de se dépasser pour faire quelque chose d'original et d'amusant. Bravo.

En terminant, j'y vais avec d'autres titres que je n'ai pas pu écrire dans mon top 10 : *I hate Valentin day* et *My life in the ruins* de Nia Vardalos, deux bons films évidemment. *Friends with Benefits* avec Mila Kunis. *Gerald Butler* avec *The ugly truth* et *The body hunter*. *The prince and me*, avec Julia Stiles, et aussi un autre qu'elle a fait, *10 things I hate about you*.

Il y en a des bons, au moins... c'est ça qu'il faut.

Bon divertissement.

Julie L.

*Girly things!*

Vie-Vy  
Étudiante modèle  
majulie@live.ca



## *Pâte à biscuit comestible*



C'est la grande mode en ce moment. J'ai réussi à convaincre ma mère d'en acheter à l'épicerie. Elle trouve que c'est cher, un petit pot pour 8\$. Ç'a créé de la chicane dans la famille parce que tout le monde en veut et il y en a pas beaucoup dedans.

Il y a une compagnie qui en vend, et c'est dans le réfrigérateur du yogourt qu'on les retrouve. Il y a deux sortes de disponibles. Si on le fait maison, c'est plus abordable. Peut-être moins bon, mais il n'y a pas de produit chimique dedans.

Merci de regarder ma vidéo.

Pour voir la vidéo : <https://youtu.be/Owb5NjCmDT4>

Vie-Vy xx

## *Céliba - Terre*

Julie Leblanc  
n.d, animatrice, auteure,  
médium multidisciplinaire  
www.majulie.ca | 438-794-1965



### *Presque en train d'arriver*

Comme vous le savez avec les autres chroniques d'avant, ça fait un bail que je suis célibataire, et qu'il n'y a pas grand chose qui se passe là. Ce matin, je rehausse mon énergie avec l'aide de ma chirurgienne énergétique. On ajuste bien des affaires, comme mettre plus de paix dans mes cellules et chakras. Être au point neutre et rester là tout le temps.

Ça fait du bien de secouer les programmations un peu. Ça allège et ça donne du mou, du lousse un peu. C'est rafraîchissant. Et là, je pose une question, dans le but d'orienter l'aide à avancer le dossier. C'est très clair. La St-Valentin arrive (on est le 28 janvier). Je n'ai pas le goût d'être coincée avec un autre *toton temporaire*. Il me reste des choses à dégommer pour qu'il y ait quelque chose qui se passe. Qu'est-ce qu'il me reste à travailler là? On peut-tu régler la question une bonne fois pour toutes! Je me fâche de même des fois, pis je vide un sac. C'est plus facile à ramener au point neutre après. C'est ça le truc.

#### *Première affaire qui apparaît :*

Ça fait tellement longtemps que j'attends mon tour, que je suis rendue à ne plus entrevoir la possibilité de rencontrer quelqu'un. Mes yeux et quelques sens n'y croient plus. On a nettoyé les répercussions de ces nouvelles programmations sur moi, sur ma foi, libéré mes chakras, changé de plan de conscience, et corrigé le mental.

#### *Deuxième point :*

On m'amène à mesurer la portée de mon cœur. Effectivement, le fait d'avoir été encrassée a fait en sorte que je pourrais vibrer plus de lumière si je me ramène au point neutre, là aussi. J'ai fait mes pardons pour l'ouvrir davantage. J'ai eu un regain de confiance quand la lumière du cœur s'est placée.

### *Troisième élément :*

Permetts-toi de le vibrer. Je passais de l'étape "ça ne me tente pas de m'ouvrir pour y croire" à "il faut que je l'appelle par le cœur". C'est beaucoup d'étapes à la fois ça là. Oui! L'appel du cœur est s'autoriser la parfaite vibration pour attirer l'autre. Ce n'est pas facile de spiritualiser une relation, avant même qu'elle existe.

### *Quatrième chose :*

J'étais sûrement sur l'émotion, parce que ce que j'attirais comme réponse était un homme sombre, avec un déséquilibre de son féminin prononcé. Je n'en voulais pas en énergie, et je lui aurais également dit non dans la matière s'il était venu à moi pour vrai. À vrai dire, j'avais plutôt une perte de foi, car j'en ai déjà appelé par le cœur, des dieux faits hommes sur terre, et ils ne sont jamais arrivés. Je me suis dit : je peux ramener le dernier modèle que j'avais créé, parce qu'il était sur la coche. Ce fut intense. Après cette étape, j'ai lâché prise totalement parce que je commençais à frustrer de recommencer une étape que je croyais avait faite parfaitement, la dernière fois. Je n'étais pas contente de ce que j'attirais. Je me suis promis de refaire l'exercice quand je vais être au point zéro dans ma lumière.

Je trouve que c'est exiger attirer le bonheur absolu. Je sais que mon futur est fleurissant. C'est juste que les marches pour y arriver n'arrêtent jamais.

J'ai dû ajuster d'autres fréquences profondes dans l'inconscient après mon lâcher-prise, parce que j'ai complètement perdu la carte, le reste de mon soin. Une chance que j'ai l'audio, je vais pouvoir l'écouter quand je vais être prête à le travailler à nouveau.

### *Cinquième et dernier point :*

Je suis une personne qui défonce les portes. J'ai beaucoup raffiné ce trait de caractère pour l'annoblir au maximum. Tout bonnement aujourd'hui, il y a eu une autre mise au point. On m'a dit clairement que je n'ai rien à faire à l'extérieur de moi pour rencontrer quelqu'un. C'est de le vivre dans son cœur avant, de l'intérieur. Il va arriver tout seul, comme le reste sur ma route, car les guides le travaillent pour moi. J'ai juste à Accueillir. C'est ça la morale de cette histoire.

Namasté

Julie L.

On va y arriver.



# Galerie d'art

## Artiste du mois Diane Milette



Née sur le Plateau Mont-Royal à Montréal en 1963, j'ai grandi dans un environnement où les arts et la culture n'étaient pas encouragés. C'est donc vers l'âge de 25 ans que j'ai décidé de suivre mon premier cours de peinture à l'huile. Pendant une trentaine d'années, alors que je travaillais en milieu bureautique et de la comptabilité, mon loisir se développait avec différents professeurs et ateliers de toutes sortes.

En 2017, alors que j'essayais tant bien que mal de peindre par petit pois sur des galets, j'ai eu l'idée de mettre en pratique la méthode sur une toile. Étant de nature perfectionniste, cette méthode me rejoignait tout à fait car c'était beaucoup plus précis que sur la roche. Par contre, je ne m'attendais aucunement à avoir toute une révélation. C'est en me laissant guider sans jamais savoir d'un point à l'autre où je me dirige avec ma nouvelle création, qu'aujourd'hui je peux expliquer que ça se compare à de l'écriture inspirée.

Lorsque je suis devant mon œuvre achevée, j'ai peine à croire que celle-ci vient vraiment de ma propre inspiration et j'ai cette impression qu'il y a quelque chose de plus grand, que je ne m'explique pas encore, qui m'aide à la réalisation de celle-ci.

C'est donc à l'été 2017, après avoir réalisé une dizaine de mandalas, que je décide enfin qu'il est temps de m'afficher et de sortir mes tableaux de mon atelier. C'était par contre pour moi un grand défi. Toute ma vie, j'ai vécu sans le savoir de la phobie sociale; moi, je me disais sauvage. C'est donc avec ces premiers changements que j'ai découvert tout ce que les mandalas et leur magie insoupçonnée ont pu m'apporter dans mon nouveau parcours de vie.



Tellement que, petit à petit, j'ai délaissé mes contrats de comptabilité pour me diriger à temps plein comme artiste peintre, mais aussi comme enseignante de mandalas à la peinture acrylique. C'est à mon atelier, situé à Trois-Rivières, que je partage sous forme d'atelier d'une journée, à toutes les personnes, même les plus néophytes en peinture, à peindre leur propre mandala inspiré. L'art-thérapie favorise le bien-être émotionnel, physique et psychologique. Il permet d'utiliser son côté artistique et sa créativité afin de décrocher du stress de la vie quotidienne.

Mes œuvres sont présentement exposées à la Boutique Aroma Si de Trois-Rivières, ainsi qu'à L'Espace Bleu/Blu Room à Blainville. Si un des tableaux ci-joints vous intéresse, surtout ne vous gênez pas pour demander le prix; ils sont accessibles pour toutes les bourses.

Bonne découverte! Namasté!

Diane Milette, artiste peintre pour Les Créations de Didi qu'on nomme maintenant:  
**«La Dame aux Mandalas»**

Courriel: [diane3rivieres@hotmail.com](mailto:diane3rivieres@hotmail.com)

Page Facebook: [Les Créations de Didi](#)

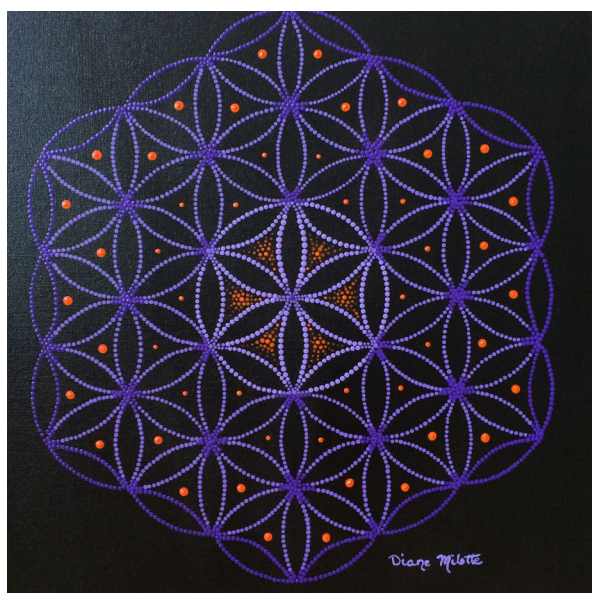
Boutique en ligne sur Etsy: [LesCreationsDeDidi](#)



**Vive la mariée!**  
**Acrylique sur toile-16x16 po**



**Mademoiselle Dentelle**  
**Acrylique sur toile- 12x12 po.**



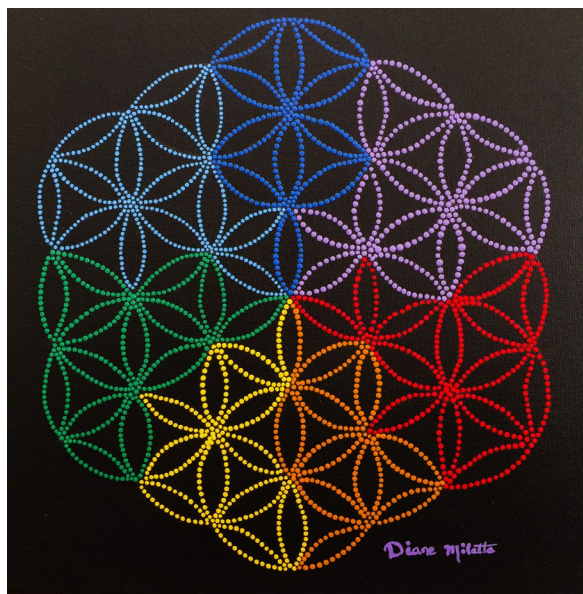
**Malva la fleur de Vie**  
Acrylique sur toile- 16x16 po.



**Le Mandala Astrologique**  
Acrylique sur toile -18x18 po.



**La Marocaine**  
Acrylique sur toile- 20x20 po.



**La fleur de Vie chakras**  
Acrylique sur toile- 16x16 po





**L'union à la Source**  
Acrylique sur toile - 24x24 po.



**L'Oeil Oudjat**  
Acrylique sur toile- 24x24 po.



**L'Éveil**  
acrylique sur toile - 24x30 po.



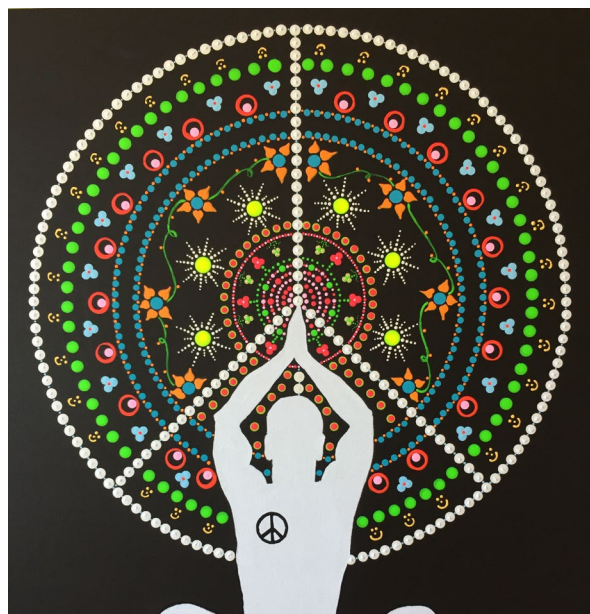
**L'arbre de Vie**  
Acrylique sur toile- 24x24 po.



**L'amérindienne**  
Acrylique sur toile-18 x18 po.



**Imagine**  
Acrylique sur toile 18x18 po



**Coeur de Peace**  
Acrylique sur toile- 24x30 po.



# Collaborateurs

*Merci infiniment à mes précieux collaborateurs.  
Je n'aurais pu y arriver sans vous.*

## Graphiste

Véronique Léonard  
veroniqueleonard.com  
leonard\_designphoto@hotmail.com  
(418) 563-4642



## Correction de textes

Marie Perreault  
Psychologie transpersonnelle,  
yoga, méditation, alimentation écoresponsable  
marie.revuemajulie@gmail.com



## Marketing web

Marcel Dupont Jr  
marceldupontjr@gmail.com



## Collaboratrice

Johanne Goyette  
johanne.goyette@videotron.ca  
819-246-2795



# Publicités

## Julie Leblanc n.d.,



Médium multidisciplinaire, Animatrice,  
Rédactrice en chef, Chroniqueuse,  
Conférencière, Auteure

- Nettoyage énergétique en tout genre, passage d'âmes
- Transfert de lumière, ouverture du cœur et de la conscience
- Chants du cœur réparateurs, voyance
- Optimisation de l'aura et du taux vibratoire
- Corrections et constructions énergétiques de la structure de lumière
- Travailler de concert avec l'âme, et du plan de vie
- Développement de ses dons, reconnaissance de l'être
- Libération des mémoires akashiques et karmiques
- Enseignements personnalisés
- Clarifier les choix de vies
- Messages canalisés

majulie.ca | revuemajulie.com | majulie@live.ca | 438-794-1965  
en région sur demande consultation en personne, téléphonique ou webcam

ROXANE VALLÉE-BÉLISLE  
MÉDECINE DENTAIRE

633, RUE ST-GEORGES, SAINT-JÉRÔME  
J7Z 5C2 (QUÉBEC) CANADA

info@cliniquedentairevb.com

**450 436-3222**



ANDRÉ-PIERRE TROTTIER, CPA, CGA

Téléphone: 450 623-4040

438 476-4040

Télécopieur: 450 419-2834

aptrottier@tcpa.ca

6455, rue Doris-Lussier, Suite 500  
Boisbriand, QC J7H 0E8

**CPA** COMPTABLES  
PROFESSIONNELS  
AGRÉÉS





VISITEZ NOTRE  
**BOUTIQUE EN LIGNE**  
[laboiteatelierscreatifs.com/boutique/](http://laboiteatelierscreatifs.com/boutique/)



BOÎTE D'ATELIERS DIY À FAIRE À LA MAISON  
COURS EN LIGNE | PATRONS TRICOT  
DÉCORATIONS | ACCESSOIRES | BIJOUX  
COSMÉTIQUES NATURELS | ARTICLES ZÉRO DÉCHET  
OEUVRES D'ARTISTES LOCAUX | ILLUSTRATIONS  
FICHIERS PDF NUMÉRIQUES TÉLÉCHARGEABLES

Suivez-nous sur les réseaux sociaux



**LES ENFANTS DU COSMOS**  
par  
*Isabelle St-Germain*

**15 16 et 17 mars  
et 31 mai 1er et 2 juin 2019**  
\* Inscription pour les 2 week-end OBLIGATOIRE

**À Bruxelles**

**Exceptionnellement, la Libération Karmique se fera pendant la formation**

**Voici le contenu**

- L'Essence des 32 Familles
- Les 32 Principes Divins de leur Rayonnance Sacrée
- Les 32 sphères énergétiques de chaque famille
- Les caractéristiques de chaque famille
- Les leçons de vie
- Les outils énergétiques
- La compréhension des facultés des enfants
- Méditation pour les enfants

Nous avons des enfants sur la Terre qui demandent à Être compris tels qu'ils sont à partir de leur Essence de vie.

Ils sont au nombre de 32 familles différentes avec leurs propres caractéristiques, leur Rayonnance Sacrée, leurs guides, leur schéma énergétique et leur empreinte personnelle.

Pour comprendre ces enfants et pouvoir bien les guider, vous devez apprendre à les reconnaître.

Cette formation est inédite. Toutes ces informations n'ont jamais été révélées jusqu'à aujourd'hui.

**Pour information**  
Gisèle Louis  
info@atelierbio.be  
Gsm: +32 478 30 13 30

**L'Essence de la Source**  
Isabelle St-Germain  
www.levelalalsource.com  
levelalalsource@gmail.com  
418 720-6168

Auteure du livre  
Dieu de Suis Ma Vie

*Merci d'encourager*



[laboiteatelierscreatifs.com](http://laboiteatelierscreatifs.com)

**Michel Dion**  
Ressource Finance

**RF**

Prêt Hypothécaire Privé:  
**514-892-4174**  
7575 Route Transcanadienne, Suite 630, Saint-Laurent, QC, H4T 1V6

**Créations Fantaisie**

Bijoux – Créations uniques  
Pierres semi-précieuses – Bois  
Cristal Swarovski – Aimants  
Matériaux recyclés

Josée LeBlanc, Prévost  
Téléphone : 450-224-9904  
servicesurmesure@videotron.ca  
www.creationsfantaisie.com

**AUTRES SERVICES DISPONIBLES**  
Réalisez vos propres bijoux à notre atelier.  
Nous présentons nos créations à votre domicile.  
Présentez vous-mêmes nos créations et faites des profits.



# Isabelle St-Germain

[www.leveilalasource.com](http://www.leveilalasource.com)



Auteure du livre  
Dieu Je Suis Ma Vie

## Apprendre à parler à son corps physique

Votre corps physique entend tout ce que vous dites ou pensez et il se met en mode pour vous donner raison. En lui mentionnant que vous avez bien reçu ses messages, il libère dans l'instant même les douleurs causées par votre émotionnel.

Une journée pour vivre en conscience, une grande liberté. Je vous guiderai et vous ressentirez directement dans votre corps physique, toutes ces libérations se produire instantanément.

## Au programme

Nous parlerons aux  
différentes parties de  
votre corps physique

**À Six-Fours**

**24 février 2019**

**de 9h à 17h**

**INSCRIPTION REQUISE**

**Consultations individuelles**

**25 février 2019**



**Pour toutes informations**

Laurence Buquet

[kinesio.terre-happy83@orange.fr](mailto:kinesio.terre-happy83@orange.fr)

06 77 27 07 04

# Isabelle St-Germain

www.leveilalasource.com

## Une journée pour Soi et son propre bien-être !

### Journée

Libération karmique, libération des profondeurs  
et de vos fonds marins

Le temps presse. Il est plus que temps de libérer tout ce qui nourrit le non amour en vous et autour de vous et qui donne de la puissance à tout ce qui représente l'énergie du Pouvoir Dominateur et Destructeur. Une journée à comprendre, accepter, pardonner et libérer cette emprise qui empêche l'expansion de votre conscience, qui limite la liberté d'Être afin de retrouver la Conscience Unique. Il est primordial d'être à nouveau Responsable de vos créations et manifestations sans plus répondre des faits et gestes des incarnations passées de votre Âme.

### À Six-Fours

23 février 2019 de 10h à 17h

Inscription requise



Auteure du livre  
Dieu Je Suis Ma Vie

### AU PROGRAMME

- Libération des profondeurs et de tous les objets reliés à la magie et à la sorcellerie de tous les mondes et univers
- Libération des croyances reliées à la religion, à l'éducation et à la famille
- Libération des alliances, contrats, pactes et sous contrats
- Libération des allégeances, des sceaux, des symboles, des armes
- Libération des spectres, fantômes, entités reliés à vos peurs
- Libération de vos fonds marins
- Reconstitution des corps et des racines de lumière



### Pour toutes informations

Laurence Buquet  
kinesio.terre-happy83@orange.fr  
06 77 27 07 04



# La revue *conscience* *MaJulie*

Fondée en avril 2018 par Julie Leblanc 38 ans, une femme des Laurentides au Québec, c'est au moyen du web que le contenu sera diffusé pour l'instant.

C'est un projet en développement qui progresse une étape à la fois. Je fais affaire avec une entreprise qui se spécialise dans le marketing web pour favoriser l'accueil du trafic et du positionnement sur le web. Selon les objectifs que nous nous sommes fixés, le nombre de visiteurs et de visites devrait atteindre les 100 000 d'ici un an. Selon la rédactrice en chef, nous nous donnons deux ans pour monter la revue et atteindre les standards prévisionnels et ce, tant dans la matière que vibratoirement, et ainsi atteindre notre plein potentiel.

Chaque chroniqueur est responsable de ses propos, ainsi que de ses droits d'auteur. Chaque artisan est autonome pour son service à clientèle, ainsi que la qualité de ses textes et de ses services auprès des lecteurs.

Éventuellement, il est prévu que les gens pourront se procurer leur copie papier via Amazon. Chaque édition de la revue est archivée directement sur le site web. Les gens pourront relire le contenu si désiré, et ce même si plusieurs éditions auront été publiées par la suite.

Le lecteur est ciblé en fonction de l'éveil. Nous visons à rejoindre les lecteurs qui sont désireux d'apprendre des choses qui veulent améliorer leur bien-être. Cela ne se quantifie pas en genre ou en nombre. Les êtres qui cheminent en conscience sur la planète sont beaucoup plus nombreux qu'on pourrait le penser. Ce n'est pas une question de religion non plus. La spiritualité c'est l'ouverture basée sur l'amour véritable de qui on est dans la matière et face aux autres et à la vie.

On s'attend à ce que l'ensemble des lecteurs soit à tendance féminine, car on peut avancer sans trop se tromper, que la femme est plus sensible à son développement psychique et qu'elle a beaucoup plus d'intérêt à lire une revue. Toutefois, nous croyons que contenu rejoint tout autant les hommes parce que ce sont des sujets universels, entre par la participation de plusieurs chroniqueurs masculins. Nous avons aussi inclus une section jeunesse, parce qu'il est important d'inciter la nouvelle génération à accueillir sa maturité face à la vie et à se servir de ses dons pour être confortable avec soi-même. Les jeunes ont des choses à nous transmettre, des ouvertures de conscience à faire. Laissons-les nous parler et prendre la place qui leur revient.

Partenaires : Bien que tous les gens participent en toute bonne foi et gratuitement en contribuant de leurs talents au présent projet, il n'en reste pas moins que nous avons des ressources humaines et financières essentielles à aller chercher, telles que: un(e) correcteur(trice) de textes, un(e) graphiste, les frais de gestion du site web, ou la location d'un studio télé pour l'entrevue du

mois. Ça prend des ressources budgétaires pour assurer un minimum de dépenses. Ce qui nous amène à la section «publicité/dons/commandites». Bienvenue à tous.

Pour l'instant, nous n'avons pas de chiffres ou de statistiques pour appuyer nos prévisions quant au volume de gens qui seront rejoints par ledit produit. Il nous est donc impossible de chiffrer un montant publicitaire pour celui qui désire contribuer financièrement, avec un retour de visibilité de notre part. Pour débiter le projet, nous aurons une grille tarifaire de base qui sera négociée et s'ajustera au fur et à mesure que la revue prendra de l'expansion. Nous pouvons offrir un espace alloué spécialement dans la section publicitaire qui varie selon le format de la publicité et la nature du produit ou service proposé. Ça peut varier de la grosseur d'une carte d'affaire, au publi-reportage vidéo. Une publicité peut être unique (une seule fois) ou périodique (mensuelle ou autre fréquence).

Section communautaire : Vous avez un projet qui nécessite une participation active d'humains qui puissent s'impliquer au niveau de la charité? Nous vous offrons gratuitement une plate-forme pour rejoindre les gens et soulever un mouvement de bonnes actions. Cela peut aussi être diffusé par une affiche qui explique l'évènement ou un vidéo, qui respecte un certain standard de qualité pour diffuser votre message. En retour, nous vous demandons de parler de nous aux gens qui vous entourent, afin de faire connaître la revue.

Culture : Les artistes qui se présentent dans la galerie d'art, fournissent les photos de leurs créations. Si les oeuvres sont à vendre, ils devront en indiquer le titre, les dimensions et le ou les médiums utilisés; ils sont libres d'indiquer les prix ou de mentionner de les contacter en privé. Si l'oeuvre n'est pas à vendre, le titre et le ou les médiums utilisés sont suffisants. On demande également de fournir un court texte explicatif de qui ils sont, de la région d'où ils viennent, ainsi que leurs coordonnées. La publication est gratuite, en échange de la visibilité versus le contenu, qui lui reste sur le web.

Si vous voulez soumettre une demande pour être chroniqueur ou contribuer au niveau technique, administratif, ou des relations publiques, ou vente publicitaire, contactez-nous.

Soyez bénis.  
Namasté

Julie Leblanc rédactrice en chef  
Courriel : [majulie@live.ca](mailto:majulie@live.ca)  
<http://revuemajulie.com>