

Revueemajulie.com

La Voix de la Conscience

Tome 2, Vol. 5, Novembre 2019

AUSSI À LIRE :

S'inspirer de l'automne
pour s'aimer

Enseignement de
Grand-Mère Lune

Réflexions sur l'enfant
intérieur

Être dans son coeur

ENTREVUE AVEC
DANIEL ZEKKOUT
un grand Sage moderne

TABLE DES MATIÈRES

Une mission! Qu'est-ce qui en est! (Julie L.)	4
Daniel Zekkout	6
CONSCIENCE	7
L'accalmie tire à sa fin (Isabelle St Germain)	8
Archange Miracle, la conscience infinie de l'extase (Patrick Bernard)	10
Définition de la vraie spiritualité !(Jean Casault)	14
Les religions, devons-nous en parler?(Luc Cote)	17
Le corps de lumière(Julie L.).....	19
Comment s'inspirer de l'automne pour se transformer et apprendre à s'aimer (Bianca Piculeata).....	20
Recevoir (Julie L.).....	23
La communication (suite) (Ronald Menard)	25
Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu(Jean-Paul Simard)	26
Les rêves(Carmen Latourelle).....	28
Noël en Conscience(Suzanne Deborah Jennings)	30
J'ai vu pour vous : Le Sanctuaire du Sacré-Cœur de Beauvoir (Robert Internoscia).....	32
Les gens vus autrement(Sonia Pasqualetto)	34
La douceur (Daniel Zekkout).....	36
Réflexions sur l'enfant intérieur(Gilles Levasseur).....	37
MATIÈRE.....	40
Je le vis au niveau de l'âme!(Julie L.).....	41
La rivière de la petite nation(Julie L.).....	44
Top 10 «Conscience» pour être un bon parent!(Julie leblanc)	47
Steeve Martin (Julie L.).....	50
La défense immunitaire commence dans la bouche! (Marie-Lise Pelletier, ND hom)	52
Les enseignements de Grand-Mère Lune (novembre)(Patricia Arial).....	54
Être dans son cœur(Louis-Michel Martel)	56
Le méridien de l'estomac(Bing Xiang)	58
Huile de coco pour la thyroïde(Colombe Gauvin)	59
L'horoscope angélique mensuel(Joane Flansberry).....	61
Horoscope quotidien PAR ALEXANDRE AUBRY	62
GRATITUDE	63
Wilfrid Barbier	65
GALERIE D'ART	66
COLLABORATEURS.....	68

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.



UNE MISSION! QU'EST-CE QUI EN EST!

Par **Julie L.**

Bonjour,

Merci à vous tous d'être là et de contribuer comme un passe-temps agréable. Je suis très honorée de toutes ces personnes qui acceptent de se joindre à ce rassemblement de collaborateurs, effectifs dans leurs spécialités. C'est un beau défi et c'est harmonieux. C'est ça l'essentiel d'un projet. Merci de célébrer.

On me demande comment je sais pour tout ça? C'est très simple, mais flyé en même temps. Le projet de la revue m'a été inspiré ou plutôt il a été créé par plus grand que moi. Je me suis contentée d'accepter la mission que mon âme me proposait, en lien avec un plus grand dessein de l'unité. Le but c'est de mettre en valeur les travailleurs de lumière de ce monde et de leur offrir une plateforme afin d'échanger des connaissances visant l'amélioration et le mieux-être de la conscience dans notre vie humaine.

Ça arrive souvent que je fais le point en méditation pour m'assurer que le taux vibratoire de la revue est harmonisé, captant des fréquences plus subtiles comme la paix et la

joie de vivre, par exemple. Fait que j'orchestre des deux côtés en même temps. Il y a des avantages à être médium et vous pouvez voir l'effet que ça a dans chaque chronique que j'écris.

J'aime beaucoup réunir ma famille d'âmes à travers ce projet. J'utilise ma vision pour voir les couleurs de l'âme et mon cœur pour voir s'il y a une résonance. Il y a des gens, cependant, qui ne sont pas prêts. Quand je demande à quelqu'un, c'est pour une raison spécifique. Mon cœur sait ce que cette personne a à offrir. Quand ils disent non, je sais où ils bloquent dans leur évolution. J'en suis compassion et je les aime. Qui sait, ça sera sûrement une porte pour plus tard.

J'aime réussir à rencontrer de nouvelles personnes qui correspondent à cette fréquence d'âme. J'ai un plaisir de vous le partager, en plus. C'est pour ça que mes rencontres sont sympathiques. Ceux qui sont prêts! Esprit que c'est le fun. Ça coule, c'est fluide.

Namasté

Mot de la rédactrice en chef

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



DANIEL ZEKKOUT

J'ai changé un peu la formule des vidéos ce mois-ci. La raison est fort simple. M. Zekkout, c'est une personne très généreuse et nous avons du matériel pour vous offrir un bonus vidéo sur ce qui le passionne. Voir la vie du maître dans son habitat.

Bon, on s'entend que les personnes unifiées, qui ont accès à une source consciente lumineuse, faisant d'elles de grands sages, n'aiment pas du tout qu'on leur porte l'étiquette d'une personne qui a atteint un certain niveau de Maîtrise de Qui elle Est. Elles sont bien humbles et préfèrent le terme d'êtres libres. C'est clair qu'elles vibrent toutes l'amour universel et véhiculent beaucoup de lumière pour la Terre.

Il n'y en a pas beaucoup au Québec qui sont arrivés à ce stade d'évolution et qui le partagent et maintiennent au sein d'une dévotion commune, dans un cadre professionnel. Daniel Zekkout enseigne le retour à soi puisqu'il y est arrivé. À l'âge de 14 ans, nous expliquait-il dans l'entrevue, ça s'est fait chez lui. Et depuis ce temps, il se rend accessible à transmettre son savoir-être dans ses ateliers.

Il a fait 24 cds de musique vibratoire et de détente guidée. Ils sont tous accessibles sur Itune. Sur son site internet www.danielzekkout.com, vous pouvez consulter ses événements, biographie, etc. Ça me fait plaisir de vous mettre en relation avec cette âme si vibratoire pour

vous aider dans votre évolution. Daniel Zekkout fait partie des rares de ce monde à avoir porté une conscience supérieure à ma vie, à ma structure énergétique, dans toutes mes cellules. Une partie de moi revient unifiée à son contact. Ça me fait toujours du bien quand je ressors de là. Ça dure plusieurs temps dans mes énergies après ma rencontre avec lui.

Il est surprenant, talentueux, présent, modeste, drôle et agréable. J'adore être en présence de quelqu'un d'ouvert, fluide, droit, lumineux, et c'est toujours très intéressant, captivant même. Ça ne se passe pas au niveau mental, bien qu'il ressorte de là saturé de nouvelles informations; c'est au cœur et à la conscience que ça se passe.

Je remercie mon âme de l'avoir placé sur ma route en 2010 parce que c'est là que je l'ai rencontré. Il est venu à moi sympathiquement et tous les contacts que j'ai eus avec lui par après ont toujours été aussi de haute qualité. C'est une relation précieuse. Je suis honorée de le connaître et d'avoir accès à cette sagesse dans ma vie. Ça procure de la joie à mon âme. C'est une sécurité aussi que, peu importe le problème que l'on peut avoir, le réalignement vers sa sagesse est au bout du téléphone. Je gracie la vie.

Dans le vidéo intégral, il nous fait vivre une expérience musicale sonore de haut niveau avec son tam-

bour et didjiridou. Autant qu'il est musical, il ne connaît pas le solfège.

C'est une personne fascinante. Il s'exprime très bien, avec une fréquence stable et constante. On voit et sent une fréquence de moine, mais qui n'est pas dans une doctrine, plutôt libre, et qui accueille la vie et ses plaisirs. C'est rafraîchissant. Une spiritualité hors contrainte physique, psychologique, mentale ou émotionnelle. Sans une entité religieuse formatée et formelle, ni sectaire.

Vous allez aimer ses explications. Vous vous doutez bien que je me suis permis de lui demander de vraies questions sur la vie et les énergies. C'est certain que vous allez apprendre ou comprendre quelque chose. J'aime ça des entrevues profondeurs. Je peux me le permettre avec cet invité-là. En même temps, je me fais le plaisir de mettre cette entrevue dans ma richesse personnelle, mon patrimoine du cœur, comme une magnifique trace offerte à la Terre pour aider les générations à suivre.

Il a tellement une belle discipline de vie; c'est génial pour nous, puisqu'il est fonctionnel et transmetteur pour bien longtemps encore.

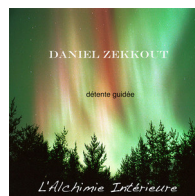
Bonnes vidéos. Réservez-

vous un bon deux heures en tout.

Version intégrale de l'entrevue : <https://youtu.be/G1jMsq4zmTA>

Version courte de l'entrevue : https://youtu.be/wsvLyZcP_Is

Julie L.



Entrevue avec l'invité(e) du mois

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



CONSCIENCE



L'ACCALMIE TIRE À SA FIN

Par **Isabelle St-Germain**

À travers le monde, nous retrouvons les différentes familles des Enfants du Cosmos qui sont au nombre de 32. Chaque famille possède des facultés, des connaissances et un savoir très particulier. Depuis les trois dernières années, j'accompagne les parents, les guides et les enseignants afin que tous puissent comprendre les Enfants qui sont autour d'eux. Chaque fois que je reçois des informations les concernant, je sais que tout est juste et que c'est à moi de les transmettre.

Vous avez probablement lu, à travers mes premières chroniques, beaucoup d'informations sur certaines familles d'enfants. Vous qui croyez que les enfants sont turbulents, que vous n'arrivez plus à les comprendre et à savoir pourquoi ils agissent de façon spontanée et très souvent très désagréable, d'ici quelque temps vous les verrez agir avec encore plus de puissance destructive car tous leurs sens vont s'amplifier.

Ce changement est dû au fait que plusieurs guides seront présents autour d'eux afin de leur permettre de se souvenir de ce qu'ils sont venus accomplir sur la Terre. Ces Enfants sont tous porteurs des Lois Universelles et pour certains, ce n'est pas très facile de vivre avec des personnes qui ne respectent pas ces Lois. Elles sont au nombre de sept et je vous les donne à nouveau : La Joie, l'Amour, le Respect, le Partage, la Vérité, la Justice et l'Équilibre.

Comment se comporte votre enfant lorsqu'il ressent que vous lui mentez? Car il sait lire à travers vous! L'Enfant n'arrive pas à comprendre qu'il a choisi ses parents et que ceux-ci lui mentent. C'est pour lui un manque de confiance total envers lui. Il serait bon que vous puissiez réaliser à quel point ça peut lui faire mal à l'intérieur de vivre cette situation.

Que l'enfant soit âgé de 2 ans ou de 16 ans, il vivra le même ressenti intérieur. Pourriez-vous comprendre que vos enfants ne sont pas votre continuité? Ils sont des êtres à part entière. Leurs sens sont très développés dès la naissance et c'est ce qu'ils voient et ressentent de vous qui provoque des changements brusques de comportements et d'attitudes.

Les Enfants ne se sentent pas compris car très peu d'adultes arrivent à concevoir qu'ils sont très différents dans la globalité de leur Être. Vous ne croyez pas à l'existence d'autres univers où la vie existe et pourtant, vos enfants proviennent de ces univers. Ils ont grandement besoin que vous parveniez à vous arrêter et à les écouter car souvent ils ont l'impression qu'ils parlent dans le vide, que vous n'êtes pas intéressés par ce qu'ils disent et ce qu'ils vivent dans leur corps physique.

Je vous donne l'exemple de l'enfant Turquoise. Cet enfant voit neuf images en simultanée, donc il entend également le son de ces neuf images. Aussi, tous les bruits aigus sont stridents à ses oreilles et il va souvent se retrouver avec de nombreux problèmes au niveau de la sphère ORL : des problèmes d'otites, de dents, de rhumes et j'en passe... En plus de ne pas comprendre que ce n'est pas tout le monde qui voit et entend comme lui, il se demande en permanence quand il va enfin pouvoir se retirer et être dans sa tranquillité profonde. Mais cela ne se produit pas pour lui car très peu de personnes ont cette connaissance, ce savoir! De plus, à l'école, on lui demande d'être à l'écoute de plus de consignes. Croyez-vous vraiment que cet enfant puisse réussir sans avoir à faire beaucoup d'efforts?

Parlons de tous ces enfants qui voient, entendent et ressentent les entités autour d'eux, dans leur maison et

dans les lieux où ils vont. Pensez-vous que ce soit facile pour eux? Très souvent, ils ont très peur de ce qu'ils voient et n'osent pas trop en parler aux autres, par peur d'être jugés, incompris et surtout de se faire dire qu'ils mentent. Alors, comment réagissez-vous face à une telle situation?

Que dire de ces enfants Multivers qui ont une mémoire photographique : ce sont des enfants qui se remémorent les étapes l'une après l'autre. Ils prennent beaucoup plus de temps pour faire un travail demandé en classe et si, par hasard, un enseignant ajoute une consigne, l'enfant aura à reprendre depuis le début. Croyez-vous que ce soit facile pour eux? Ils sont catalogués comme étant très lents en apprentissage mais ce n'est pas la vérité. Ce sont des enfants qui se souviendront toute leur vie de tout ce qu'ils ont expérimenté sur Terre et ils seront à même de vous donner des dates et des situations pour vous relater ce que vous leur avez demandé.

Les enfants de la Vérité ne vont pas jouer avec les amis. Ils sont toujours à jouer le rôle du rapporteur car à chaque fois qu'ils entendent quelque chose de faux, ils vont tout de suite aller rapporter la nouvelle à leurs parents ou enseignants. Ils vont aussi reprendre les adultes en leur disant que ce qu'ils viennent de dire n'est pas la vérité. Ces enfants se font mettre à l'écart et ils sont punis pour avoir dit la Vérité. Tout cela n'est pas trop normal.

Les Enfants Indigo ont une connaissance immense sur beaucoup de sujets non appris dans cette présente vie. Cependant, ils ne savent pas expliquer où ils ont appris leur savoir. Ils vont donc apprendre très jeunes à mentir car les adultes ne croient pas en ce qu'ils dis-

ent. De plus, ces enfants savent qu'ils ne se trompent jamais, qu'il y a plusieurs façons d'accomplir quelque chose et que ce n'est pas parce qu'ils n'ont pas utilisé la méthode conventionnelle que cela ne donnera pas de très bons résultats.

Vous devez surement connaître des familles où le lave-vaisselle, les toilettes, le chauffe-eau vont dysfonctionner et être en panne régulièrement. Cela se produit lorsque l'on trouve un enfant Eau dans ces familles. Plus l'enfant est en colère, plus les problèmes d'eau sont importants.

Vous avez le droit de ne pas croire tout ce que j'écris, mais en revanche, vous devez savoir que tout sera amplifié d'ici peu pour grand nombre d'entre eux!

Alors, il serait temps de vous demander si cela pourrait être possible. Ces enfants ont besoin de vous! Ils ont besoin d'être acceptés et aimés tels qu'ils sont. Âgés de moins de 30 ans environ, ils sont arrivés sur notre belle Terre sans aucune charge karmique. Par contre, ils ont choisi de vous faire comprendre les leçons de vie que vous êtes venus vivre pour libérer votre charge karmique. N'attendez pas qu'ils posent des gestes que vous pourriez regretter toute votre vie et osez parler avec eux. Posez-leur des questions sur ce qu'ils voient, entendent ou ressentent et même si vous ne croyez pas à l'autre visible, sachez qu'il y a plus de vie dans ce que vous ne voyez pas que dans ce que vous voyez avec vos yeux physiques.

Profitez de ce temps encore calme car, sous peu, vous ne comprendrez vraiment pas souvent ce qui se passe avec les enfants.

Tout s'explique !

Isabelle St-Germain
L'Éveil à la Source inc. Auteure / Guide
Enseignante du Sacré Initial / Les Enfants du Cosmos
www.levailasource.com
levailasource@gmail.com T: 418-720-6168



Archange Miracle, la conscience infinie de l'extase

(deuxième partie)

Par **Patrick Bernard**

L'archange miracle symbolise ce que les physiciens quantiques appellent "l'observateur", c'est-à-dire l'élément de conscience qui influence le comportement des particules élémentaires de la matière. Tel est le pouvoir de notre âme indivisible. Cet observateur interne situé au niveau du cœur sait que nous existons à l'intérieur d'un univers mental et que le monde externe est une réflexion de notre monde interne. Sa mission est de nous rappeler qu'il nous est possible de changer la manière dont nous percevons l'existence. Il suffit de changer de fréquence. En tant qu'être humain, notre responsabilité est grande. En transformant positivement notre monde interne, les conditions négatives du monde externe actuel s'amélioreront. Ce qui se passe au niveau du microcosme résonne harmoniquement avec le macrocosme. L'avenir s'annonce lumineux.

L'archange miracle en nous a le pouvoir de métamorphoser un état de guerre en état de paix, un état de vengeance en état de reconnaissance, un état de malveillance en état de bienveillance. Si nous développons l'intention de faire le bien, l'archange intérieur nous inspirera. Sous l'influence mystique de son inspiration, nous aurons soudain l'idée de connecter notre mental plus ou moins morose à l'extase perpétuelle du supra-mental. Quand nous lui demanderons de quelle manière il nous est possible de faire une chose pareille, il nous répondra de moins "faire" et de plus "être". Il nous dira d'arrêter de courir vers nulle part en un temps record, de prendre le temps de respirer et de contem-

pler la magnificence des étoiles, des fleurs et des abeilles. Il nous conseillera d'apprendre à prier sans rien demander; d'apprendre à aimer l'âme que nous sommes et à aimer les autres en tant qu'âmes. D'apprendre à s'aimer vraiment, à se reposer en soi. De s'amuser simplement à demeurer dans la présence de l'esprit vivant.

Si nous pratiquons une religion, l'archange ne nous demandera pas d'en changer, mais nous conseillera d'approfondir notre foi et d'explorer plus en profondeur nos motivations secrètes. Si nous récitons un mantra, l'archange nous encouragera mais il nous dira aussi de le chanter en toute confiance, spontanément, sans faire de calcul, sans rien attendre, sans rien réclamer pour nous-mêmes, sans rien demander, sans rien implorer, et de le chanter pour le seul bonheur de servir la source de ce mantra, par la pratique millénaire de la vibration sonore spiritualisée. L'oubli du soi illusoire et la découverte du soi réel sont les deux clés qui décadenassent toutes les portes. Le mot de passe doit probablement être "amour infini". Tout devient simple alors.

Plus nous sommes à l'écoute de nos intuitions, plus l'archange nous parle; écoutons-le... À travers son langage non verbal, sa petite voix nous dit que l'important n'est pas la forme externe d'une croyance ou d'une autre. L'important est l'esprit universel qui brille au centre de chaque révélation, qu'elle soit scientifique ou spirituelle, ou les deux à la fois. Croire ou ne pas croire revient souvent au même. Une seule et unique forme de religion ou de croyance ne pourra ja-

L'archange miracle symbolise ce que les physiciens quantiques appellent "l'observateur", c'est-à-dire l'élément de conscience qui influence le comportement des particules élémentaires de la matière. Tel est le pouvoir de notre âme indivisible. Cet observateur interne situé au niveau du cœur sait que nous existons à l'intérieur d'un univers mental et que le monde externe est une réflexion de notre monde interne. Sa mission est de nous rappeler qu'il nous est possible de changer la manière dont nous percevons l'existence. Il suffit de changer de fréquence. En tant qu'être humain, notre responsabilité est grande. En transformant positivement notre monde interne, les conditions négatives du monde externe actuel s'amélioreront. Ce qui se passe au niveau du microcosme résonne harmoniquement avec le macrocosme. L'avenir s'annonce lumineux.

L'archange miracle en nous a le pouvoir de métamorphoser un état de guerre en état de paix, un état de vengeance en état de reconnaissance, un état de malveillance en état de bienveillance. Si nous développons l'intention de faire le bien, l'archange intérieur nous inspirera. Sous l'influence mystique de son inspiration, nous aurons soudain l'idée de connecter notre mental plus ou moins morose à l'extase perpétuelle du supra-mental. Quand nous lui demanderons de quelle manière il nous est possible de faire une chose pareille, il nous répondra de moins "faire" et de plus "être". Il nous dira d'arrêter de courir vers nulle part en un temps record, de prendre le temps de respirer et de contempler la magnificence des étoiles, des fleurs et des abeilles. Il nous conseillera d'apprendre à prier sans rien demander; d'apprendre à aimer l'âme que nous sommes et à aimer les autres en tant qu'âmes. D'apprendre à s'aimer vraiment, à se reposer en soi. De s'amuser simplement à demeurer dans la présence de l'esprit vivant.

Si nous pratiquons une religion, l'archange ne nous demandera pas

d'en changer, mais nous conseillera d'approfondir notre foi et d'explorer plus en profondeur nos motivations secrètes. Si nous récitons un mantra, l'archange nous encouragera mais il nous dira aussi de le chanter en toute confiance, spontanément, sans faire de calcul, sans rien attendre, sans rien réclamer pour nous-mêmes, sans rien demander, sans rien implorer, et de le chanter pour le seul bonheur de servir la source de ce mantra, par la pratique millénaire de la vibration sonore spiritualisée. L'oubli du soi illusoire et la découverte du soi réel sont les deux clés qui décadenassent toutes les portes. Le mot de passe doit probablement être "amour infini". Tout devient simple alors.

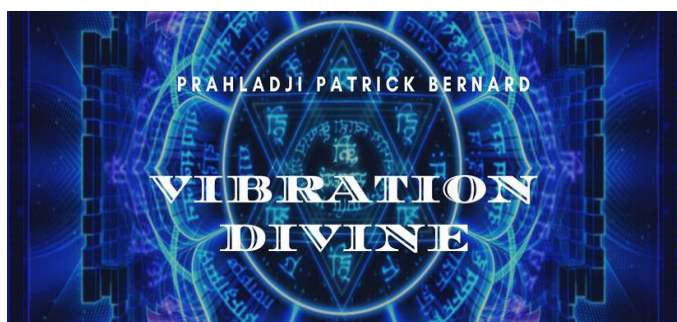


Plus nous sommes à l'écoute de nos intuitions, plus l'archange nous parle; écoutons-le... À travers son langage non verbal, sa petite voix nous dit que l'important n'est pas la forme externe d'une croyance ou d'une autre. L'important est l'esprit universel qui brille au centre de chaque révélation, qu'elle soit scientifique ou spirituelle, ou les deux à la fois. Croire ou ne pas croire revient souvent au même. Une seule et unique forme de religion ou de croyance ne pourra jamais fonctionner pour tout le monde; mais l'énergie de l'amour désintéressé, du service bénévole sans attente et sans jugement, cette énergie-là fonctionne vraiment pour tous. Cette énergie est la force gravitationnelle qui lie irrévocablement les atomes entre eux. Mais qu'il s'agisse d'une pratique ou d'une autre, cela ne doit jamais devenir une contrainte car nous nous laissons emporter par le courant d'une discipline bienveillante. La vraie discipline n'est pas une imposition artificielle sur le mental ou sur le corps, c'est au contraire la plus grande source de lib-

erté.

Que nous soyons incarnés dans une enveloppe charnelle ou que nous soyons sur le point de la quitter sous l'impact du temps, d'un accident ou de la maladie, notre archange continuera de nous parler, de nous guider, de nous libérer, de nous éclairer, de nous gouverner et de nous garder plus près de lui, ou plus près d'elle s'il prend pour nous une apparence féminine. Il poursuivra sa mission et créera les circonstances qu'il est divinement possible de créer pour nous montrer la voie vers la source de toutes les énergies, de toutes les grâces et de tous les bonheurs.

Quelle que soit notre position sociale, l'éveil de la conscience est notre vraie réalité. Tout le reste se transformera en poussière cosmique sous la poussée inéluctable du temps. Tout peut être vaporisé, emporté par les vagues des actions-réactions à n'importe quel instant. Pourtant le mental continue d'exister même si le cerveau cesse de fonctionner.



Nous sommes plus que notre corps et plus que notre cerveau. Le fait que nous survivons dans une autre dimension après la mort du corps et du cerveau ne devrait plus nous étonner. Les millions de personnes qui ont fait une expérience de mort imminente le savent par expérience : nous n'avons rien à craindre. Nous serons aimés pour toujours, nous serons pris en charge, guidés, conseillés, rassurés, consolés, pardonnés. Nous serons accueillis à bras ouvert par notre archange personnel et par toute l'immense famille spirituelle qui attend notre retour dans les mondes de lumière. Nous n'avons

plus à avoir peur de la mort du corps physique. Nous n'avons rien à craindre. Nous sommes esprit vivant et non génome inerte. Nous portons en nous la responsabilité de notre libre volonté. Et le but de ce libre-esprit vivant est d'apprendre petit à petit à utiliser cette liberté pour la diriger vers l'amour de l'amour, simplement pour aimer et servir cette énergie de l'ordre de l'amour sans intérêt personnel.

Servir l'amour-miracle n'est pas une servitude. Tout est là. Ne pas aimer pour soi-même, ne pas diriger cette énergie vers soi mais la faire rayonner vers le Soi et, comme le faisait le peintre Paul Cézanne, détecter la présence du Soi dans l'environnement, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur, vers les autres, quels qu'ils soient, quoi qu'ils fassent et quelles que soient la colère de leurs yeux ou les coutumes de leur tradition. En quelques mots : se mettre au service au lieu de vouloir être servi. Respecter au lieu de vouloir être respecté. Aimer au lieu de vouloir être aimé. Écouter au lieu de vouloir être écouté. Comprendre au lieu de vouloir être compris. Mourir à soi-même pour vivre à Soi-Même.

L'archange miracle nous montre ce sentier qui mène à la tranquillité intérieure, vers la simplicité et l'innocence immortelles de la conscience. Et il ne s'agit pas d'une matière théorique mais bien d'une considération pragmatique. Car il s'agit de percevoir la lumière de cet archange en chaque chose et en chaque être. De cette façon, nous ne trouverons plus de faute ni chez l'autre ni dans notre environnement immédiat, quoi qu'il puisse se passer. Si quelque chose de merveilleux nous arrive, nous verrons l'archange dans le bonheur et si une catastrophe naturelle, une épidémie ou un bombardement survient, nous verrons l'archange dans le malheur. Tout deviendra ultimement de bon augure pour notre avancement spirituel et nous finirons par rencontrer en nous-mêmes la présence infinie de l'extase. Quoi qu'il arrive, nous serons situés sur la voie progressive de la joie parfaite.

La transformation de la conscience est radicale et n'accepte aucune exception, aucun compromis. Je dois être prêt à abandonner ce que je crois être pour devenir ce que mon essence est appelée à être. C'est la loi de l'évolution. Notre vraie valeur en tant qu'être humain est déterminée par l'énergie que nous mettons à atteindre la libération de notre sens du "mien" et du "je". C'est aussi la parfaite liberté car alors nous ne sommes plus emprisonnés dans le goulag des régions toxiques de la compétition, de la jalousie, de l'exploitation, ou à l'inverse, noyés dans les marécages du déni et des renoncements artificiels. La détente psychique se dilate. Les nœuds qui étouffaient le cœur se défont. Les mâchoires serrées se détendent. Les poings fermés s'ouvrent. Le mental est heureux. La conscience est tranquille. La force vitale augmente. Le soulagement est immédiat et durable. Nous n'avons plus tendance à trouver de défauts autour de nous. Nous devenons conscients que la faute que nous percevions chez l'autre s'enracinait imperceptiblement en nous. Nous réalisons que le même poison que nous détections chez l'autre revenait vers nous et que finalement nous nous empoisonnions nous-mêmes. Nous apprenons graduellement à ne voir que du bon chez l'autre. Nous nous libérons de l'ancien nous-mêmes. Cette pratique nous apporte l'éveil de la sérénité et la sécurité intérieure. L'esprit s'échappe du cachot des idées toutes faites. Nous devenons notre propre rédempteur tout en changeant de paradigme. Le temps de l'éveil est venu.

Pour ma part, je ressens ces choses intellectuellement; je ressens

qu'elles font partie de la vérité. Il me reste à les réaliser. Il me reste vraiment un long chemin à parcourir afin de les manifester et de les mettre en pratique 24 heures par jour. Le chemin est le but, dit-on. C'est un idéal; mais laissez-moi vous dire que certains jours, c'est aussi un interminable cheminement jalonné de toutes sortes d'épreuves plus laborieuses les unes que les autres. Le faux-ego s'accroche à ses faux désirs.

Dans ce message de l'archange, et dans l'état actuel des choses, l'important serait peut-être de pouvoir remettre définitivement en cause les dogmes problématiques du réductionnisme matériel, ou au moins de commencer à en douter, et de se souvenir que notre conscience intuitive extra-neuronale survit à la mort. La vieillesse et la maladie ne l'affectent en rien. Les gouvernements matérialistes cherchent à nous manipuler par la peur. Mais nous n'avons rien à craindre. Nous sommes aimés par un Être divin inconcevablement merveilleux qui nous attendra et qui nous aimera toujours. Nous sommes désirés. Le Grand Amant de la Lumière est parti à notre recherche et il nous retrouvera. Nous serons pris en charge, protégés et guidés vers la plus belle des dimensions, celle de la belle réalité divine, vers la présence infinie de l'extase et des mille et une nuits du pur amour de Dieu.

Invitez votre archange intérieur pour qu'il se montre à vous et il se manifestera. Soyez sans crainte, il est déjà à vos côtés.

Prah-Ladji Patrick Bernard

*Chronique d'une âme
en cheminement*

Patrick Bernard
pb@patrickbernard.com
patrickbernard.com



Définition de la vraie spiritualité !

Par **Jean Casault**

C'est baveux, non? Quand Julie m'a offert de participer à la rédaction de son magazine, j'ai été très clair : je ne suis pas toujours gentil, pas très souvent aimable et je casse parfois la vaisselle! C'est non seulement mon caractère, mais l'amour inconditionnel que je porte à la rigueur intellectuelle enrobée de passion, laquelle est l'unique façon de considérer les choses si on ne veut pas se faire planter ou le faire soi-même, ce qui est pis encore.

Je reproche à la spiritualité d'être une voie difficilement carrossable uniquement réservée aux tis mononcles et tites matantes qui roulent pas vite et font attention de ne pas écraser à peu près tout ce qui s'y trouve, incluant les piétons, ce qui est noble, mais aussi les fourmis, ce qui commence à devenir très rasoir avec le temps.

J'ai déjà clairement exprimé que pour moi, saluer quelqu'un en lui disant namasté n'est pas une démonstration d'exultation spirituelle mais un emprunt inapproprié à du monde qu'on connaît pas, à moins de vivre à Bangalore. Namasté ça veut dire « Allo » et on a en français un très beau mot pour ça. C'est « Allo ».

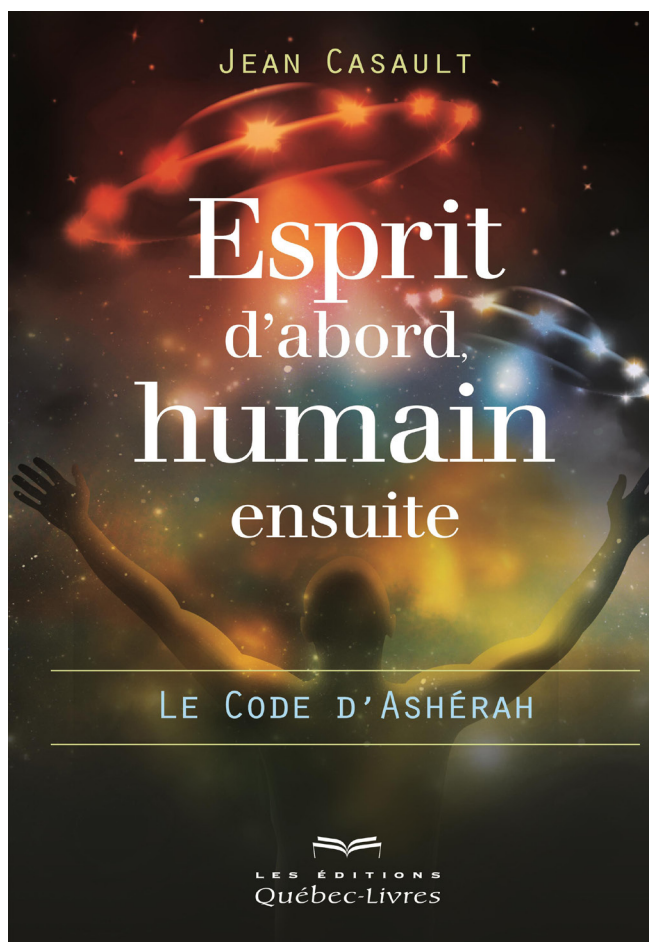
La spiritualité est un concept d'une fabuleuse simplicité et plus on en est éloigné, plus il semble complexe et difficile à cerner. Si on fait le tour des grands courants spirituels, on découvre qu'ils proposent à leur manière une même définition de la spiritualité.

J'écris ces temps-ci en préparation de quatre manuscrits et la re-

cherche qui s'impose est exigeante. Toute ma vie, j'ai étudié presque tous les grands textes religieux depuis la Bible, le Coran, la Bhâgavata Gita, plusieurs autres textes védiques, le triptaka bouddhiste et de nombreux auteurs pour lesquels d'ailleurs je viens de publier *Les Divergents* en leur honneur. On constate les mêmes règles énoncées différemment.

Honnêtement, il n'y a vraiment rien de compliqué dans l'application de la spiritualité au quotidien mais je puis vous certifier une chose : c'est extrêmement difficile d'y parvenir. La vie place sur notre petit sentier du jour des racines, des petites roches branlantes, des nids de dinde (ça, c'est gros), des obstacles en somme et qui ne sont pas toujours les mêmes et pas toujours au même endroit parce que la Vie, l'Univers, Dieu ou matante Germaine morte l'an passée, a le don de nous embêter avec des trucs différents à tout coup, histoire de contrarier à la fois notre ego manipulateur, notre intelligence sournoise et notre propension tout à fait naturelle puisqu'humaine à mentir, truffer, cacher et faire semblant. Et on se plante et c'est correct, c'est pour cette raison qu'on s'incarne.

Qu'on s'incarne! Le gros mot! Écoutez, je suis réincarnationniste, mais pas végane, ça veut dire que nous sommes un Esprit éternel et Immortel qui veut se qualifier pour la Perfection au-travers d'expériences multiples de vies très variées, très différentes et extrêmement enrichissantes. Si cela blesse



Bon où en étais-je?

Ah oui. C'est quoi la vraie spiritualité? Il s'agit simplement de savoir que la bipolarité de l'univers s'exprime à tous les niveaux. Le chaud versus le froid, la lumière versus l'obscurité, l'envers versus l'endroit, la vie versus la mort et bien entendu le bien versus le mal. On ne va pas se mettre à citer les cent trente-cinq mille types à grande barbe et lunettes rondes qui ont écrit là-dessus, alors on va s'en tenir à l'essentiel. La spiritualité se veut un éclairage constant sur notre sentier de sorte qu'on ne se prenne pas les pieds dans les obstacles mentionnés plus hauts. Qui dit éclairage, dit pas d'obscurité. La vraie spiritualité consiste donc à profiter de la lumière pour regarder où on met les pieds. C'est une règle facile à comprendre, à moins d'être bête à manger du foin. Cela se

manifeste par la première grande règle de la vraie spiritualité que voici. Roulement de tambour, grand orchestre archangélique et petites tentures roses avec des anges en cristal. Julie va adorer! Ne fais JAMAIS de mal à quiconque, autrement que pour te défendre.

On ne va pas y passer la nuit. Le « autrement que pour te défendre » n'est pas d'inspiration catho puisque selon eux, tu dois tendre ta joue gauche pendant que la droite est pendante et sanguinolente. Pas bon, ça! Il ne faut pas non plus dire : « Ah les méchants Américains bombardent mon pays, je vais me défendre et faire sauter un immeuble à New-York. » Pas bon, ça.

Si on cherche à attenter à ta vie, tes biens ou à ta famille, bref tu te défends et tu le fais jusqu'à ce que l'attaque soit neutralisée. Ça continue d'ouvrir des portes dans l'esprit saligaud de certains qui veulent fracasser le projecteur, mais c'est inévitable. Se défendre est un devoir. Pas un droit.



La seconde règle de la spiritualité : **Chaque fois que tu en as l'occasion et que tu ressens de l'intérieur que c'est le moment, aide quelqu'un qui en a besoin.**

Tu marches (où bon te semble) et là tu ressens quelque chose en portant ton regard sur quelqu'un. On oublie la foudre, les éclairs, les appels cosmiques, les torsions lombaires, les crampes intestinales, l'envie de faire une split de yoga drette-là, ce n'est pas de ça dont je parle. Je parle d'un léger ressenti émotionnel de type positif qui soufflotte que cette personne-là apprécierait peut-être un sourire, un mot, un geste, un ti quelque chose. L'idée n'est pas de lui offrir de faire son déménagement, de réparer sa clôture à neige, de garder ses flos tout le week-end ou de lui prêter \$500. C'est une question de ressenti, d'approche, de dosage et d'engagement, dans les limites prescrites par le respect et l'amour de SOI avant de procéder.

Donc, les âmes charitables qui pleurent à chaque bulletin de nouvelles et veulent sauver les Haïtiens, les Somaliens, les Sumériens, les sans-logis, les sans-papiers, les sans génie, les chats, les chiens, les souris et les araignées doivent éviter de confondre leur « dépendance affective à l'aide étrangère » avec ce dont je parle! Je parle d'un ressenti au passage et non d'une condition permanente hyper

énervante qui fout des complexes à tout le monde parce qu'on se dit « est donc ben bonne elle, hein ? » alors que dans les faits, c'est dans sa nature à elle d'être de même, il n'y a aucun effort, c'est de la pure compensation pour quèk trouble psychique pogné ben jeune!

À cela, une troisième règle s'ajoute. Pas facile! Ne jamais se venger : ni par un geste, une parole, une pensée.

Oh boy! Mets-en.

Cela dit, si vous utilisez votre énergie à observer ces trois règles-là, vous resterez ou deviendrez ce qu'il est convenu d'appeler une bonne personne, au naturel, sans fioritures ni confitures, sans artifices, sans complexes, sans questions, comme ça tout simplement, parce que la vraie spiritualité, c'est comme ça. Simple et facile à comprendre.

Jean Casault (qu'on retrouve sur JEAN casault, Facebook) est auteur depuis 1966. Il vient de publier *Les Divergents* chez Québec-livre suite à son succès de l'an passé : *Les religions*, c'est assez.

Esprit d'abord! Humain ensuite!

Jean Casault
Auteur, conférencier, animateur
Ufologue/métaphysicien depuis 1966
www.facebook.com/jean.casault



Les religions, devons-nous en parler?

Par **Luc Côté**

Je ne parle jamais de religion et, lorsque je parle du divin, j'essaie de n'offenser personne dans la mesure du possible.

Disons d'abord que pour moi, chacun est libre d'avoir sa religion, ou de n'en avoir aucune. Il s'agit du libre arbitre de chacun et je n'ai pas à juger qui que ce soit à ce sujet. Mais, je suis le premier à le dire, ne pas juger est tout un défi! Faisons de notre mieux si vous le voulez bien.

Cette vérité sur la difficulté à ne pas juger a été admirablement exprimée par M. Neale Donald Walsch dans ses livres « Conversation avec Dieu ». Il nous a fait découvrir un Dieu différent de la représentation chrétienne traditionnelle. Il n'a pas parlé de religion mais il a parlé de Dieu, et les réactions ont été nombreuses dans les milieux religieux, malgré l'appui de millions de lecteurs dans le monde.

Le Dieu décrit par M. Walsch ne juge pas et il permet tout. Un Dieu pour lequel il n'y a donc ni bien ni mal. Un Dieu qui pourrait nous sembler amoral tellement il est dans l'acceptation inconditionnelle. Un Dieu pour qui les expériences humaines sont toutes aussi valables les unes que les autres. Par conséquent, il est impossible de l'offenser ou de lui déplaire. N'est-ce pas une description étonnante de Dieu?

Il faut pourtant aller un peu plus loin pour comprendre le Dieu décrit par M. Walsch, sinon nous resterons

sur une fausse impression. Lorsque nous parlons de Dieu, rappelons-nous que l'absolu demeure au-delà de notre compréhension. Alors, restons zen et admettons humblement que nous avons du mal à comprendre Dieu.

M. Walsch a simplement dit une vérité : Dieu ne juge pas et il nous a donné le libre arbitre. Puis, il nous l'a exprimé jusqu'à la conclusion logique. Si l'on étudie l'histoire de l'humanité et toutes les horreurs commises au nom de Dieu, je dirais que les faits donnent raison à M. Walsch : Dieu ne juge pas et il permet tout, même le pire!

Pourquoi Dieu devrait-il se limiter à nos croyances et à nos attentes? Ce Dieu est difficile à accepter et à comprendre pour plusieurs et cela a soulevé quelques passions.

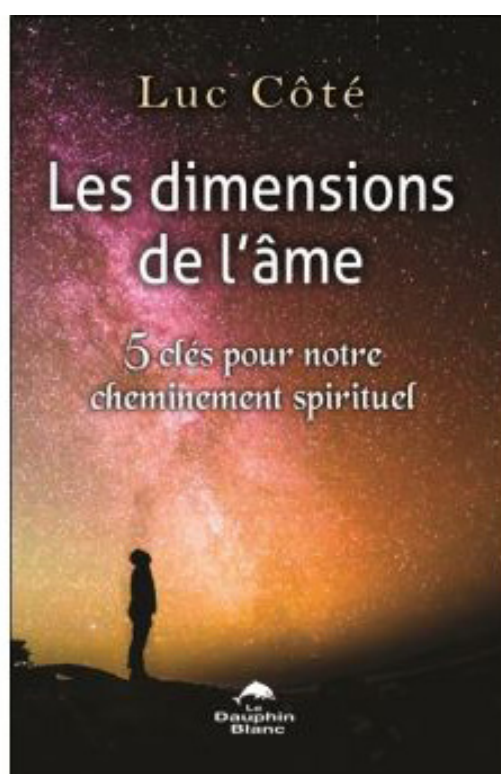
Pour comprendre cette vision de Dieu, il faut dépasser ses propres croyances et laisser la théorie aux philosophes. Pour le comprendre, il faut mettre soi-même en pratique ces deux règles décrites par le Dieu de M. Walsch : ne pas juger et respecter le libre arbitre de chacun. C'est en appliquant ces deux principes très simples dans votre quo

tidien que la compréhension d'un Dieu inconditionnel et amoral opère. Ne pas juger et respecter le libre arbitre de l'autre est une puissante forme de contrainte, en réalité. Essayez-le, vous le comprendrez.

Je ne parle jamais des religions car à mes yeux, la source de nos problèmes n'est pas dans les religions. Je parle uniquement et toujours de l'humain car l'on retrouve les mêmes travers humains à la fois en dehors et dans les religions. Les vrais sujets sont universels et au-delà de nos différences religieuses et culturelles.

Je conçois que cela prend du temps pour comprendre que nous créons notre réalité collective et nos propres états d'être. Un sujet que j'ai eu grand plaisir à explorer dans mon nouveau livre « Retrouver son espace intérieur – Un dialogue avec l'âme » aux Éditions le Dauphin Blanc.

D'ici à ce que nous puissions le comprendre, nous sommes invités à faire preuve de tolérance et de respect entre nous.



Les dimensions de l'âme

Luc Côté
Auteur, blogueur et messenger de l'âme
luccote.org
info.luccote@gmail.com



Le corps de lumière

Par. **Julie L.**

Attention! Ceci n'est pas une méditation pour débutants; c'est un calibre assez avancé. Elle est d'autant plus efficace si vous avez travaillé votre corps mental. Il y a des gens dans le groupe qui ont un cheminement spirituel et qui n'ont pas réussi à suivre parce que leurs pensées allaient dans tous les sens. C'est le premier obstacle qu'ils ont, pour revenir à qui ils sont.

L'énergie du corps de lumière est très puissante et elle agit même s'il y a de l'interférence mentale ou émotionnelle. Vibratoirement, il s'agit de notre source de conception ultime, qui a solutions et réponses à tous les déséquilibres que l'on supporte dans nos énergies, y compris de vieilles programmations. Ça fait tout fondre par une lumière intense et pure, très translucide et pleine en même temps. C'est la réparation de tous les corps sphériques de notre système, peu importe la densité énergétique condensée.

On peut s'en servir pour tout, même enlever des entités. Elles décollent parce que la vibration est puissance, avec un effet immédiat. C'est miraculeux. Être conscient de son corps de lumière et savoir s'en

servir, c'est un très beau cadeau pour notre évolution. On rentre dans un espace de perfection qui redresse tout ce que l'âme choisit d'illuminer. On récupère notre sagesse, notre don pour la guérison par sa lumière, ou éclaircir n'importe quelle circonstance que nous vivons. Nous récupérons nos aptitudes à la maîtrise de vie. On peut travailler ses mémoires et nourrir son éveil.

Vous voyez que ce n'est pas un langage d'une personne non consciente de qui elle est, dans son incarnation de tous les jours. Donc, si moindrement vous êtes ouvert, cette méditation va vous faire vivre quelque chose de grandiose. C'est une méditation intense. Elle est plus courte que les autres mais elle rentre au poste assez solidement. Si vous avez aimé cette méditation et qu'elle fait résonance à quelque chose de grandiose chez vous, c'est que vous avez fusionné avec votre propre essence d'énergie. Et que vous pouvez célébrer la paix d'être de retour chez vous!

Bonne écoute!

Namasté

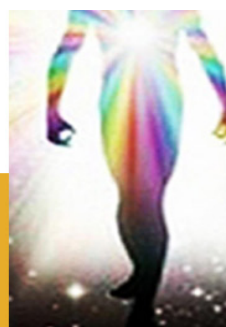


https://youtu.be/W_NLsIMoe9s

*Méditation guidée
du mois*

Julie Leblanc

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



Comment s'inspirer de l'automne pour se transformer et apprendre à s'aimer

Par **Bianca Piculeata**

J'ai eu beaucoup de plaisir à écrire cet article alors je vous invite à vous préparer une boisson chaude, à mettre une musique relaxante, à poser une couette sur vos pieds, si vous en ressentez le besoin, et je vous souhaite une bonne lecture.

L'automne peut être un magnifique enseignant si nous désirons nous transformer et nous aimer davantage en donnant de l'importance à nos besoins. En ce moment, je regarde une magnifique photo d'une forêt aux couleurs intenses de rouge et mauve en pleine saison d'automne et je m'émerveille devant toute cette beauté riche et inspirante. On peut facilement faire un parallèle entre le passage des saisons et notre propre vie qui parfois est sujette à de grandes ou moins grandes transformations.

Accepter de se transformer

Si nous prenons le temps d'admirer le cycle automnal, nous allons observer comment les arbres se défont de leurs vieilles feuilles qui ont changé de couleur et sont prêtes à se déposer sur le sol. Tout ceci correspond à un cycle complet de transformation et ceci n'est qu'une étape mais néanmoins, une étape essentielle à la régénération de l'arbre. Parfois, il faut laisser partir le vieux pour laisser entrer le nouveau même si cela consiste en un processus du-

rant lequel il faut accepter de se défaire de ses vieilles croyances limitantes. Tel l'arbre qui se laisse dépouiller naturellement et sans résistance, nous devons avoir la confiance qu'il ne restera pas un espace vide lorsqu'on se dépouillera de nos vieilles croyances mais que cet espace pourra être rempli de croyances positives qu'on aura choisies au préalable en préparation de cette transformation.

Les couleurs bourgogne, jaune moutarde, mauve prune et cerise des feuilles tombées font un parallèle entre la variété des croyances qu'on a sur nous et sur le monde, qui concernent un éventail de domaines tels l'amour, l'argent, le succès, l'abondance, la réussite ou ce qu'on peut accomplir dans la vie. Il faut se défaire des croyances qui touchent à tous ces domaines afin de transformer sa vie et ouvrir les portes à l'abondance. Si nous retenons la croyance que nous ne méritons pas l'amour, nous allons rencontrer des partenaires qui nous reflètent notre manque d'amour envers nous-même. Si nous croyons que l'argent est sale, nous allons nous empêcher de laisser entrer cette énergie neutre qu'est l'argent. Se défaire de tout ce qui nous ne sert plus c'est accepter d'inviter dans sa vie tout ce que nous désirons et de faire confiance que ce qui est pour nous viendra à nous au moment opportun, tel un arbre qui laisser pousser ses

nouvelles feuilles tout naturellement et ne s'inquiète pas de finir son cycle dépourvu de son magnifique feuillage.

Si vous voulez savoir comment entreprendre le travail sur vos croyances négatives limitantes, je vous invite à lire la section 2 de mon article intitulé « **Comment passer du manque à l'abondance en quatre étapes** » sur le site www.revuemajulie.com.

Se cocooner pour s'aimer davantage

L'automne est une magnifique saison pour apprendre à donner de l'importance à ses besoins. Prenez-vous le temps de vous interroger sur ce dont vous avez besoin dans le moment présent? Est-ce que la température plus froide vous donne envie de vous couvrir avec un jeté doux et soyeux afin de vous réchauffer? Avez-vous envie de boire une boisson chaude afin de vous réconforter? Prenez-vous le temps d'allumer une chandelle avec une odeur envoûtante et décorez-vous votre demeure de façon **cocooning** afin de vous recharger et vous reposer à votre guise?

Profitez de cette saison riche en couleurs et en occasions pour vous faire du bien et pour réfléchir à ce que vous voulez laisser partir et ce que vous aimeriez faire rentrer dans votre vie. Si vous n'êtes pas habitué de vous donner de l'importance et vous ignorez les signaux que votre corps vous donne afin de vous aider à entrer en contact avec ce qui n'est pas comblé chez vous, prenez du temps pour vous

et faites-vous une liste de ce qui vous ferait plaisir. Est-ce que ça serait une boisson chaude à la citrouille, une tisane réconfortante aux épices, une liste de chansons pour vous relaxer, un pyjama doux et réconfortant, des images colorées qui vous inspirent et vous font du bien ou tout simplement prendre le temps d'écrire pour exprimer vos émotions? Commencez tranquillement à prendre contact avec votre ressenti pour rentrer en contact avec vos vrais besoins et en vous donnant cette importance un peu plus chaque jour, vous vous aimerez davantage.

Pour moi, se faire du bien, c'est s'envelopper de douceur, de beauté, d'abondance, de textures et couleurs, d'odeurs enivrantes, de l'amour inconditionnel d'un animal de compagnie, de chaleur et de bienveillance envers soi-même. C'est combler tous ses cinq sens en trouvant pour chacun d'eux un moyen de le satisfaire selon vos propres goûts. Soyez créatifs et ne rechignez pas à dépenser un peu d'argent (quoique si vous êtes créatifs, vous pouvez laisser libre cours à votre imagination pour créer vos propres ressources) pour vous faire du bien car prendre soin de vous et vous dorloter aura des répercussions sur votre bien-être mental et spirituel.

Apprendre à s'aimer, c'est découvrir qui on est réellement, ce qui nous fait plaisir et prendre les actions nécessaires pour répondre à ce qui nous apporte du réconfort, du bonheur et de la joie. C'est remplacer nos compulsions,

que ça soit la nourriture, la cigarette ou de l'alcool, avec des options beaucoup plus saines qui ne sont pas autodestructrices.

Si vous n'êtes pas connecté à ce qui vous fait vibrer, visitez des boutiques et prêtez attention à ce qui attire votre œil, à ce qui vous apporte de la joie, faites confiance à votre intuition. Avec le temps, vous allez vous retrouver avec un arsenal de ressources qui vous seront fort utiles quand vous aimerez prendre soin de vous.

Si vous n'êtes pas habitué de prendre soin de vous, si vous vous mettez toujours en dernier, l'automne est l'occasion parfaite pour réapprendre à vous donner priorité et à prendre du temps pour vous car si vous ne le faites pas, personne ne le fera à votre place. Plus vous vous accorderez de l'attention et vous vous donnerez de l'importance, plus vous serez épanoui et heureux et les gens autour de vous seront inspirés à faire pareil. Soyez un phare pour les autres afin de les amener sur le chemin de l'amour de soi et arrêtez

de donner votre énergie à des gens à qui vous avez appris que c'est correct qu'ils abusent de votre temps et votre générosité. Il est temps de reprendre le pouvoir que vous donnez aux autres et de prendre responsabilité de votre propre épanouissement.

Je vous souhaite de vous approprier où que vous soyez dans votre cheminement de vie et de faire des petits pas à votre rythme afin de retrouver ce qui vous comble et vous réconforte. Laissez l'automne vous enseigner comment vous transformer et comment prendre soin de vous afin que vous puissiez devenir votre meilleur ami.

Namaste

L'amour de soi

Bianca Piculeata

Coach en mindset et en relation d'aide

biancapiculeata@gmail.com | www.biancapiculeata.com

514 296-7376



Recevoir

Par **Julie L.**

Ceci est une rubrique ouverte au public. Vous voulez demander une question que seule une médium peut vous répondre? Il s'agit d'écrire votre question via l'adresse courriel sur la bannière de l'article et il est possible qu'elle soit sélectionnée le mois prochain.

Manon B :

Bonjour. Je suis une personne très généreuse mais j'ai appris avec l'expérience où ma limite est. J'ai plutôt des problèmes à recevoir de la vie, d'une personne en particulier, et même de me donner à moi; je passe les enfants avant. Bien que j'aie beaucoup travaillé sur ma spiritualité et mes croyances, je me demandais si vous pouviez m'aider à faire un pas de plus sur ce sujet. Merci bien.

Réponse de Julie L :

Effectivement, on voit bien votre conscience dans votre vie, avec la question que vous nous demandez. Déjà pour ça, soyez bénie, et que tout ceci vous soit multiplié encore et encore jusqu'à la libération de cette thématique tout entière.

Ça peut vous surprendre mais en arrière de tout ça, c'est une blessure de rejet qui vous **squeeze**, et ça a rouillé. Permettez-moi de vous orienter sur la première incarnation où vous avez coupé votre abondance à partir de votre recevoir. Nous avons accès à cette partie de votre livre de vie.à

C'est une dame qui habite l'Autriche. Elle est fortunée, âgée mais pas trop. Elle est sévère, bien sévère, mais pas trop. Ses enfants et petits-enfants lui demandent des choses, elle dit oui

parfois, elle dit non à d'autres, mais avec sévérité. Le mouvement de donner est là, mais il commence à prendre une forme mentale, plus calculée. Le premier balan qui vous sort du cœur à ce propos. Les gens qu'elle aide sont contents et veulent lui offrir quelque chose en retour. Elle dit "non non, ça n'est pas nécessaire". Même ceux qui voulaient lui offrir quelque chose, sans raison, elle le refusait sous prétexte qu'elle n'en avait pas besoin. Vous avez à ce moment-là commencé à fermer votre recevoir, bien que vous auriez pu vous en servir à ce moment-là pour gérer une ouverture au niveau de votre abondance.

Vous avez quitté l'espace terrestre avec la croyance que vous êtes capable de vous arranger seule, que vous n'aviez pas besoin d'aide ou des autres. Ce fut facile pour vous car vous aviez l'aisance financière. C'est facile de se débrouiller seule quand on a les moyens pour le faire mais quand on n'a pas ça, comment on fait? C'est comme ça que la misère commence à rentrer. C'est de ça que vous devez débarquer dans votre subconscient pour retrouver votre mouvement.

La blessure de rejet vient par la suite, incarnations après. Ça a commencé par un père qui a laissé une trace qui vit encore dans votre ventre, d'un homme qui a arraché la subsistance financière à sa famille et où la jeune femme de 16 ans qui vous étiez a été atteinte émotionnellement. Vers la trentaine, vous avez rencontré un bel être de lumière qui vous a permis de remonter à votre bonheur ultime, mais vous avez codé à cet endroit qu'un homme peut venir vous extraire de vos soucis et de repartir sa vie à zéro.

C'est de trois à cinq incarnations plus tard que le rejet fut bien installé, bloquant ainsi votre recevoir à tout jamais. Vous avez composé depuis avec le juste qui est en vous parce que vous avez appris à l'écouter, et même l'ajuster. La vie est un mouvement universel d'amour et de lumière. Vous êtes en vie, vous êtes capable de recevoir énergétiquement. Ça joue sur tout! Votre foi, les miracles, la chance, l'échange avec un autre humain sur la même fréquence, le respect, l'affirmation de soi, la manifestation de l'abondance dans la matière y compris.

Vous avez fait un bon ménage dans tout ça. Vous écoutez déjà les réponses de vos actions, et c'est plutôt bien dosé. C'est au niveau du mental qu'il reste des croyances vous limitant ainsi à recevoir l'amour des autres ainsi que leur élan de générosité à votre égard. Il reste de la séparation dans votre plexus qui enregistre les intérêts d'un homme sombre qui veut vous prendre ce que vous avez, ou vous revient. Cette mémoire fait une armure car vous avez perdu confiance face au rôle du père, qui se doit d'être un protecteur pour sa famille, ainsi qu'à la trahison d'un homme qui bafouille tous les droits de vous respecter.

C'est sûr que nous ne pouvons pas tout couvrir dans ce texte car on me montre 17 vies qui ne sont pas conscientisées chez vous par rapport au recevoir. Comme des indications de torture physique, dans un corps de femme entre autres. C'est ce qui bloque la foi, la détermination d'être soi dans une relation

personnelle avec une autre personne. La chimie, la complicité, le grand amour, sont atteints par ce processus de soumission. C'est une douleur émotionnelle qui couvre les premiers corps énergétiques et qui est logée aussi dans l'espace énergétique physique.

Je vous invite donc à l'auto-libération sur ce sujet pour le vider encore. Car les 17 incarnations en lien avec ce sujet pourront réaligner la structure vibratoire de votre fréquence et permettre à votre cœur de fonctionner et d'exceller comme un champion par la suite. On voulait juste porter à votre attention qu'il reste des endroits à illuminer pour être à jour et rejoindre vos fluides divins de votre essence, encore plus près.

Méditez, faites vos pardons, envoyez de l'amour objectivement et détachement, seulement la lumière qui se manifeste et qui part de vous. Ensuite, avec votre soleil intérieur, libérez toutes ces âmes en rapport avec ce karma. Demandez au consule karmique la diminution de l'auto-sabotage jusqu'à temps qu'ils vous accordent la pleine libération de cette thématique. Remerciez-les! Et commencez à dire oui à ce que la vie vous propose.

Votre repère : Quand c'est droit, on y va. Quand le cœur appelle, on répond. On suit son mouvement avec le plus de compassion et le moins de compromis possible. J'espère que ça vous va.

Soyez bénie! Namasté! Et merci d'avoir participé.

*Une médium
vous répond*

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



La communication (suite)

Par **Ronald Ménard**

C'est très important de toujours se nettoyer avec les fluides au bout des doigts après chaque coup de balai; frapper les doigts sur le bloc de bois six fois (comme mentionné dans l'article du mois dernier).

Quand vous êtes blessé (douleur), c'est toujours une énergie négative. Il faut nettoyer avec les fluides au bout des doigts, six fois. Si la douleur n'est pas complètement disparue, nettoyer un autre six fois.

Quand le nettoyage est complet, la douleur est disparue. À chaque fois qu'il y a une douleur, peu importe la raison, il suffit de toujours l'enlever en faisant le balayage de l'énergie nocive. La douleur revient, vous refaites un nettoyage.

Toute cette purification augmente l'énergie positive qui favorise la communication. L'âme est fière de son support de votre part. Les questions et réponses sont plus justes. L'homme a plus de facilité à recevoir les directives de son âme.

Exercices :

Pour garder cette purification et l'énergie positive, avant chaque repas, placer les deux mains au-dessus de la nourriture et dire : « tu es en harmonie parfaite avec moi. » Ça polarise l'énergie de la nourriture avec notre corps. Toutes

les couleurs de l'énergie se placent dans l'ordre. L'âme est toujours là pour nous aider.

Le soir, après la journée, vous pouvez lui dire qu'elle a votre éternelle reconnaissance. Le matin, demandez ce dont vous avez besoin pour la journée.

Voici un exemple de demande : Si normalement vous avez de la difficulté à trouver un stationnement pour votre auto, demandez à votre âme avant de partir de vous guider directement au meilleur stationnement disponible pour vous. Elle se fera un plaisir de vous aider. Votre demande doit toujours être très précise. Toutes ces pratiques augmentent la conscience et l'énergie circule plus librement.

***Ronald utilise les enseignements d'Adéla Sergerie de son livre *Sciences cosmiques*. Il a l'autorisation d'utiliser ce contenu.

Sciences Cosmiques

Ronald Ménard
Tél.: 450-621-8932



Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu

Par **Jean-Paul Simard**

Laissez reposer dans la grande paix naturelle

Cet esprit épuisé,

Battu sans relâche par le Karma

et les pensées névrotiques,

Semblables à la fureur implacable

des vagues qui déferlent

Dans l'océan infini du samsara.

(Poème de Nyoshul Khenpo)

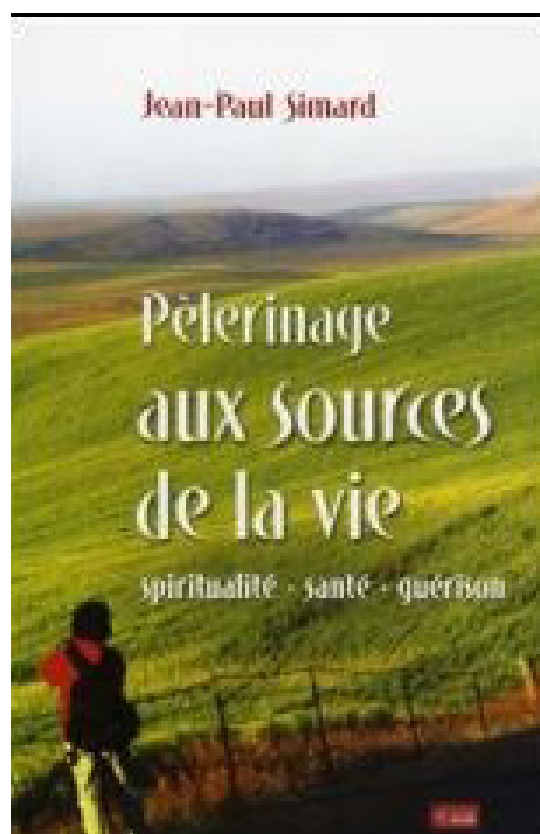
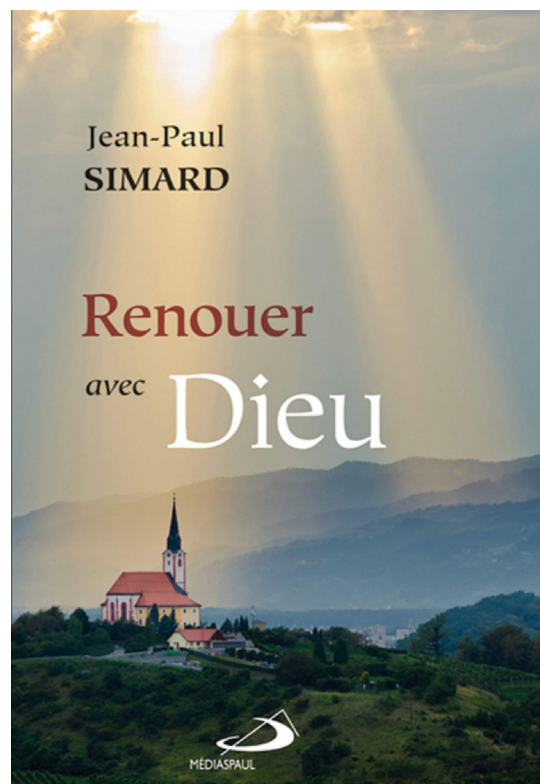
Certaines circonstances de la vie nous obligent à une concentration «extrême». C'est une question de réussite ou de survie! Nous avons besoin de nous investir entièrement dans la chose ou l'action à faire. Nous ne pouvons, cependant, vivre indéfiniment ainsi, en carburant à plein régime. «Il n'est pas bon que l'arc soit toujours tendu», dit le proverbe.

C'est pourtant ce que la vie quotidienne exige de nous. Quand on fait le total des sollicitations auxquelles nous sommes soumis dans une journée, bruits, images, télévision, Internet, publicités, idéologies, excitations de toutes sortes, nous ne sommes pas loin de la concentration extrême.

Comme une intoxication insidieuse, ces sollicitations infiltrent notre esprit, notre pensée, notre âme, atteignant jusqu'à notre «substantifique moelle», comme disait Montaigne. Parfois, elles nous laissent à bout de souffle, désorientés, comme une boussole qui a perdu le nord. Elles vont même jusqu'à nous enlever la gestion de notre vie, pavant la voie à une existence de marionnette.

Dans ces conditions, on peut comprendre pourquoi la vie exige un mental fort, équilibré, structuré. À défaut de quoi, nous souffrons, à divers degrés, de ce

mal moderne que l'on appelle la «dispersion mentale». Celle-ci peut être perçue comme une alerte : on ne peut pas vivre pleinement en s'éparpillant et en vivant en dehors de soi.



Je suis de ceux qui disent que nous devrions considérer notre mental comme une propriété privée, cadastrée, au même titre que notre propriété physique: n'entre pas qui veut! D'habitude, on protège sa maison, on balise son terrain, on y installe des détecteurs de mouvements. Quelle protection avons-nous pour notre mental?

La concentration offre précisément cette protection. Elle favorise d'abord ce que j'appelle le «décrochage stratégique», qui consiste à refuser d'être l'objet de dissipations, d'abus, de désirs artificiels. Ensuite, elle protège la personne en la plaçant dans l'axe de la profondeur, l'orientant, corps, esprit et âme vers le point «G» de son intériorité.



Spiritualité

Jean-Paul Simard
 Anthropologue spirituel
jeanpaulsimard.com
jpaulsimard@gmail.com



LES RÊVES

Par **Carmen Latourelle**

Que de joie ressentie lorsque Julie, une femme qui occupe une belle grande place dans mon coeur depuis tant d'années, m'a demandé si j'acceptais de participer à sa revue. J'étais vraiment contente. Ça m'a fait énormément plaisir. J'ai dit oui pour m'amuser en premier et aussi parce que je sais que je peux possiblement aider à voir clair, à éclairer certains ou certaines. Nos dons ne nous sont-ils pas donnés pour être partagés...

Julie cherchait quelqu'un sur Facebook pour l'aider à interpréter des rêves qu'elle avait faits. Sans aucune hésitation, je lui ai signalé que je pouvais le faire. En effet, je le fais régulièrement pour certains qui me le demandent. Lors d'un rendez-vous téléphonique, j'ai pu l'aider à y voir une réelle signification.

En fait, naturellement, depuis bien longtemps, les gens me montrent des photos pour me demander ce que je vois. Que ça soit des photos de personnes, de lieux, de maisons, etc. Des gens font appel à moi pour de l'aide dans des circonstances de disparitions. Je perçois l'énergie des tremblements de terre. Je vois l'énergie des pierres à n'en pas

douter puisque j'ai fait plusieurs expériences en ce sens. Je vois les auras, les couleurs des auras, je vois d'autres dimensions, etc. J'ouvre mon troisième oeil de façon régulière. Je vis avec ma vision de tous les jours ainsi qu'avec mon autre vision.

Certains me contactent et me racontent leurs rêves en me demandant ce que j'y vois. Je n'ai jamais cherché à le faire, ça vient à moi. Et j'y vois la signification de ce qui s'y cache. J'ai compris avec le temps qu'il y avait plusieurs types de rêves; il y a entre autres les rêves symboliques, les rêves prémonitoires, il y a les rêves créatifs, les visions; les personnes qui viennent vous porter un message, les contacts avec des personnes décédées qui viennent vous visiter pour vous donner un message. Il y a la visite de lieux où vous pouvez vous déplacer et il y a des connaissances qui vous sont données sur les lieux où vous vous trouvez. En fait, il y a de multiples facettes aux rêves. Ce que je vous décris ici, j'en ai fait l'expérience.

Je suis donc ici par les circonstances de la vie. Je poursuis mon voyage, j'ai une route parsemée de cadeaux; je serai ici pour vous les partager, pour vous

aider à y voir clair avec vos rêves. Je ne suis pas une spécialiste, je n'ai pas de titre mais je sais avec l'expérience qu'en effet, j'y vois clair. Je suis consciente de ces beaux dons que j'ai reçus.

J'ai bien hâte que vous me fassiez parvenir vos rêves. Je ressens en moi un grand plaisir de le faire et je vous souhaite clarté, compréhension et connaissance dans la poursuite de votre cheminement. Vous pourrez m'écrire sur mon adresse email et je vous dirai ce que je vois. Il est possible que je fasse parvenir certains de vos rêves à Julie pour mettre dans la chronique de la revue. Je respecterai votre anonymat si vous le désirez. Je ferai ce cheminement avec vous dans le plus grand des respects. Il me reste quelques modalités à discuter avec Julie.

Au plaisir de vous lire et de répondre à vos demandes.

Le rêve, une opportunité

Carmen Latourelle

galla39@hotmail.com



Noël en Conscience

Par **Suzanne Deborah Jennings**

JOYEUX NOËL quelques semaines à l'avance. Lisez ce qui suit, vous comprendrez pourquoi !

Je désire souhaiter à chaque UN et chaque UNE de vous un Noël d'Amour et de Respect quelques semaines à l'avance !

Amour et respect pour vous !

Quel cadeau allez-vous « vous » offrir mis à part le magasinage, l'endettement pour certains, l'épuisement, le sentiment d'obligation, etc. qui conduit en « basses fréquences » ? Avez-vous inscrit votre nom sur votre liste de Noël ? Quels bons vœux « vous » ferez-vous à vous-même le jour de Noël ?

La Magie de Noël et la Joie de partager sont certes extraordinaires, cependant, on ne peut donner ce que l'on n'a pas. Est-ce que votre présence, votre amour, votre gaieté et votre sourire pourraient être acceptables et suffiraient comme cadeaux aux gens que vous aimez ? Ou vous faut-il « prouver » « monétairement » votre amour ?

Loin de moi l'idée de juger et de condamner les cadeaux si abondamment offerts en cette période de l'année, cependant, j'entends partout autour de moi des commentaires comme ceux-ci : « Ah ! Moi, le temps des fêtes

je pourrais m'en passer. », « J'ai assez hâte que ça soit fini... », « Noël, c'est la fête des centres commerciaux. », « Noël, ça coûte une fortune ou un bras... », « Noël, ce n'est plus ce que c'était... », etc.

Alors, je m'interroge... et vous ?

Je vous invite tout simplement à réfléchir et à vous poser la question suivante : est-ce que tous ces cadeaux que vous offrirez, tout cet argent que vous dépenserez, toute cette nourriture que vous préparerez, tous ces gens que vous rencontrerez pour la seule raison que « c'est Noël », vous combleront d'un réel sentiment de Joie et de Bien-être... Soyez sincère envers vous-même. Si votre réponse est oui, c'est merveilleux, sinon...

Pour vivre l'harmonie intérieure, tous nos gestes doivent être fondés sur un sentiment de Joie et de « Vrai » Bien-Être (Bien dans son Être). Alors, à vous de voir comment vous vous « sentez ». Il y a une énorme différence entre « plaisir » et « bien-être »...

Nous désirons tous « faire plaisir », mais est-ce que ces gestes nous apportent un réel sentiment de « bien-être » ?

Beaucoup de gens font leurs emplettes avec un sentiment de «

mal-être » en se « cassant la tête » pour savoir quoi offrir et en plus ils sont conscients de ne pas en avoir les moyens financiers et qu'ils devront manœuvrer dans leur budget quelques semaines ou quelques mois afin de compenser leurs gestes.

Beaucoup de gens s'obligeront aussi à assister à des rencontres dont ils aimeraient bien se passer... Ils le feront avec le sentiment d'obligation, en s'imposant un « mal-être » pour le « bien-être des autres »...

Alors mon vœu le plus cher pour vous pour le jour de Noël, c'est Amour pour Vous et Respect de Vous ! Apprenez à ne rien faire par sentiment d'obligation car des gestes posés contre vos sentiments les plus profonds, ce n'est pas de l'amour... L'Amour Vrai n'exige rien. Accordez-vous la liberté de faire ce que suggère votre intérieur et soyez assuré que vous entendrez la Joie et la Magie de l'Univers chanter en vous !

D'ici le jour de Noël, je vous invite à offrir cette réflexion en CADEAU à tous ceux qui croiseront votre chemin; ce sera une occasion d'offrir quelque chose de gratuit qui vaudra de l'or pour plusieurs personnes ! Prenez

conscience que le Bien-Être Intérieur, la Paix et le Respect de Soi et de ses capacités à payer... n'ont pas de prix !

Hummm... Je crois que nous avons pour plusieurs « loupé » un épisode ou un chapitre du livre « Univers »... La Loi du Retour préconise que nous recevions l'équivalent de ce que nous donnons. Alors, pourquoi beaucoup de gens bien intentionnés donnent-ils des cadeaux, des réceptions, etc., et reçoivent-ils des factures, de l'endettement, de l'essoufflement, etc. Il semble qu'un élément de la recette soit manquant... à nous de voir et d'ajuster la recette, afin que le mets ait bon goût pour tous les convives, vous y compris !

Heureux préparatifs !



Pleine Conscience

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



J'ai vu pour vous : Le Sanctuaire du Sacré-Cœur de Beauvoir

(675 côte de Beauvoir, Sherbrooke, Qc.)

Par **Robert Internoscia**

Imaginez une petite chapelle construite en pierres des champs amenées ici- même par les fermiers du coin. Je suis venu ici pour la première fois il y a deux ans de cela avec mon ami Pierre Fecteau. Je fus très impressionné par le taux vibratoire ici. Je dirais même comparable à l'Oratoire Saint-Joseph. À l'époque, je venais tout juste de perdre l'accès à l'Oratoire. Je cherchais un autre lieu où je pouvais emmener de petits groupes de 5-6 personnes se ressourcer. Imaginez ma joie : c'est différent mais tout aussi énergétique. Étant donné que je n'ai plus d'auto, je voulais vous décrire les lieux pour que vous puissiez y aller et faire le travail énergétique sans moi et profiter pleinement de cet endroit magnifique.

Avant d'y aller, je vous suggère d'imprimer et porter le pentacle # 2 de l'Abbé Julio. Vous le retrouverez sur Internet Images; il se nomme le Père éternel. La protection n'est pas pour cette magnifique petite chapelle mais pour l'extérieur. Les entités n'entrent pas, elles attendent dehors les fidèles pour s'accrocher à eux.

Premier vortex ; il y a trois vortex dans la chapelle. Le premier se situe à droite de la porte d'entrée devant le cadre des reliques de plusieurs saints. Ce vortex relâche quelque peu les blocages énergétiques qui

vous empêchent d'atteindre vos objectifs. Nous avons été créés à l'image de Dieu, donc nous pouvons créer; malheureusement, dans la troisième dimension, ça nous prend de l'aide. Les vibrations sont très aidantes à cet endroit précis. Il y a plein d'anges ici. Lorsque j'y étais, Métatron et Uriel étaient devant l'hôtel. Demandez-leur de vous préparer à être libéré de vos blocages. Vous pouvez vous asseoir dans la dernière rangée de bancs, le vortex se rend jusque-là et fera le travail en une dizaine de minutes.

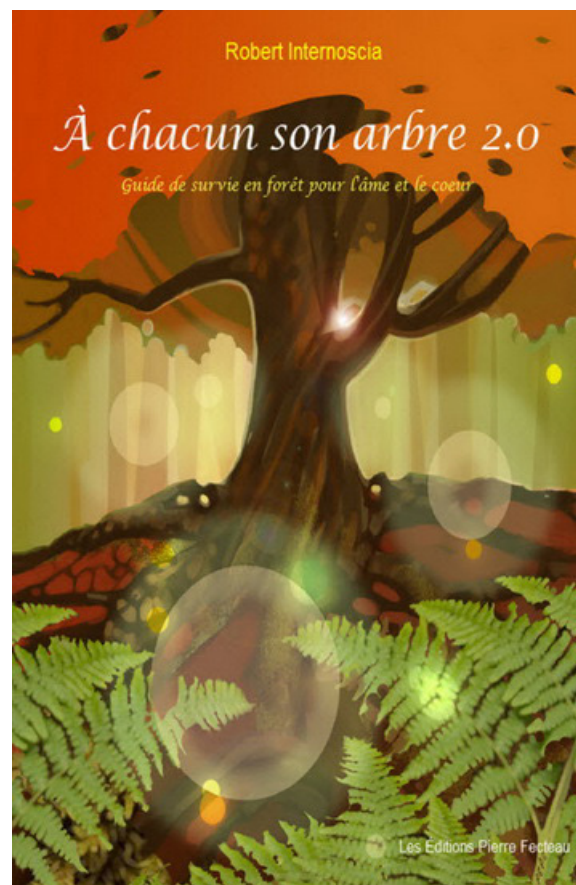
Deuxième vortex : en avant de la chapelle côté gauche, en face de la statue de Sainte-Marie-Marguerite Alacoque. Il y a là un vortex qui peut activer votre belle lumière cristalline qui se trouve dans votre chakra du cœur. Cette magnifique lumière est un cadeau des Pléiades. Une fois activée, vous pouvez l'utiliser pour enlever toute énergie négative qui vous colle dessus. Pour ce faire, vous n'avez qu'à visualiser cette lumière cristalline qui sort par la glande pinéale et retombe sur vous telle une fontaine, et n'oubliez pas de demander d'enlever les blocages même si vous ne savez pas où ils sont.

Troisième vortex : toujours devant, à droite de l'hôtel, il est énorme celui-là, devant Saint-François d'Assise (auquel le fondateur du

sanctuaire avait une grande dévotion). Saint-François disait : «Débutez par ce qui est nécessaire, continuez avec ce qui est possible, et vous vous surprendrez en train de faire l'impossible». Si vous envoyez la spirale vers le cosmos dans ce vortex, elle accompagnera vos demandes vers la source et les amplifie. Ce précieux travail est accompagné par des salamandres (fées du feu). Nous amorçons présentement le passage vers la quatrième dimension. Dans ce vortex, permettez-vous de rêver et formulez bien vos plans pour votre avenir.

Cette belle petite chapelle est sur un vortex très puissant puisque lorsque vous êtes à cet emplacement, votre taux vibratoire monte à 7, peut être plus, mais je n'ai pu rester assez longtemps pour voir cela.

Juste à côté, il y a une boutique avec plusieurs objets intéressants et du chocolat des Frères Trapistes pour votre enfant intérieur.



La magie de la forêt

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



Les gens vus autrement

Par **Sonia Pasqualetto**

Merci à Christophe Mae pour cette chanson extraordinaire qui nous fait voir la diversité de notre monde, sans jugement. Juste constater ce qui compose notre monde intérieur, comme notre monde extérieur.

Hermès Trismégiste disait que « ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, ce qui est à l'extérieur est comme ce qui est à l'intérieur et ce qui est dans l'Âme est comme ce qui est dans l'Univers. »

En écoutant cette chanson, qu'est-ce qui vous a fait vibrer? À quelle énergie avez-vous réagi? Quelle émotion a été provoquée en vous? Avez-vous eu l'impression de juger ces différents styles de vie?

Personnellement, cette chanson m'a bouleversée et m'a fait réaliser que je vis une vie très riche, riche d'expériences diverses, riche d'émotions en montagnes russes, riche de styles de vie : d'un rêve réalisé de reine du foyer avec son roi et ses deux enfants, son domaine sur le bord d'un lac, ses fleurs et ses jardins bio à la nomade sans un lieu à elle, riche de deux vies de couple avec deux enfants à une vie de solitaire, riche des hauts et des bas de la Diva, la Divine en moi. WOW! Quelle richesse d'expériences vécues je rapporterai dans ma petite valise lors de mon dernier voyage! J'aurai compris

l'importance de ne pas m'identifier à mon histoire, à mes expériences, à ma généalogie. J'aurai appris à devenir une alchimiste pour faire du compost de toutes les merdes accumulées et ainsi créer mon jardin d'Éden pour y faire pousser de magnifiques roses !

Et surtout, choisir à chaque moment de faire émerger l'Âme Our dans tout ce que je vis. Mettre en lumière cette étoile divine que je suis et que nous sommes tous en reconnaissant le Souffle de la Source de toute Vie qui nous anime.

Enjoy la chanson!

<https://www.bfmtv.com/media-player/video/christophe-mae-interprete-son-nouveau-single-les-gens-en-live-1184199.html>

Y'a des gens du voyage. Y'a des gens qui voyagent

Des gens qui restent. Et des gens de passage

Y'a des gens qui planent. Et ceux qui touchent le fond

Des gens qui dorment. Et des Jean d'Ormesson

Y'a des gens divers. Et y'a des divers-gents

Des gens qui espèrent. Et des gens d'Abidjan

Y'a des gens du nord. Des gens du sud

Des vies douces. Et des vies rudes

Et y'a des gens heureux. Des vies tristes qui dorment dehors

Et y'a des gens heureux. Et d'autres qui brassent de l'or

Y'a des gens de la haute. Et y'a des gens d'en bas

Y'a des gentils, des gendarmes. Des junkies et des scarlas

Des gens qui pleurent. Des gens qui rient

Des Teddy Riner. Et des Carla Bruni

Y'a des Jean Valjean qui mangent leur peine. Oui des vrais gens qui font de la peine

Des gens qui s'aiment et qui s'assemblent. Des gens différents qui nous rassemblent

Y'a des gens de la nuit. Y'a des gens du matin

Des gens qui s'ennuient. Des agents de mannequins

Y'a des gens qui saoulent. Et des gens soulageants

Des gens qui rêvent la vie des autres gens

Y'a des gens changeants. Et y'a des gens stables

Des affligeants. Et des remarquables

Des gens de l'est. Des gens à l'ouest
Des gens qui vont. D'autres qui restent

Et y'a des indignés. Des indigents
Des déjantés. Des commerçants
Y'a des gens simples. Des gens seuls
Des gens chanceux. Et des gens humbles

Y'a des amants. Des dirigeants
Des gens qui en bavent. Et des braves gens
Y'a des gens gays. Et des sergents

Et dans tout ça. Et dans tout ça nous deux

Rallumons notre étoile

Sonia Pasqualetto

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



LA DOUCEUR

Par **Daniel Zekkout**

En tant que coach-conseil et facilitateur de vie, Daniel nous accompagne en toute simplicité à nous retrouver par nous-même dans une plus grande plénitude de la vie en soi, avec son prochain, en couple, en famille et dans les activités de la vie en général.

Il est devenu sans le vouloir depuis son enfance conseiller de vie où il donnait des conseils tout à fait spontanés et libres aux personnes qui lui posaient des questions de toutes natures. Ces réponses facilitaient l'accompagnement à l'art de vivre des êtres qu'il a rencontrés !

Depuis, il continue tout simplement à être ce facilitateur de vie !

Il aide à ce qu'on puisse réaliser son Art de Vivre et son autogestion de son bien-être et de sa spiritualité !

À la demande des êtres qu'il a rencontrés, il a condensé son expérience de vie en un enseignement progressif et naturel qu'il est possible de se procurer en trois parties distinctes.

Les personnes qui ont suivi ces enseignements ont pu développer en elles-mêmes le grand potentiel de vie, de créativité et de sage réussite, facilitant ainsi leur art d'être, de vivre et de réaliser progressivement et naturellement leur plénitude dans la Vie !

Pour les personnes qui souhaitent avoir des renseignements sur les activités de Coaching-Conseils et de Facilitateur, il suffit de le demander par les liens sur la bannière.

La douceur est un ingrédient universel de l'amour qui permet un lien fantastique dans tout notre art de vivre. C'est un état permanent qui est présent en nous, dans notre cœur, et qui amène une forme de tempérance et de juste mesure dans ce qu'on fait. La douceur permet aussi de se poser dans quelque chose qui nous permet de nous relâcher et d'être détaché de tout ce qui se passe.

La douceur est le lien qui permet d'harmoniser tout ce qui n'est pas à sa place. Et dans la douceur, il y a la plus grande force.

Daniel a préparé en compagnie d'Anissa Aumont une vidéo qui nous explique que la douceur est un ingrédient important.

Pour regarder la vidéo : <https://youtu.be/bLXDhXFDNVM>

Dans la joie que vous puissiez connaître ou revoir Daniel afin de vous aider à partager et à faciliter la vie et pour notre prochain !

Relaxation holistique

Daniel Zekkout

Coaching-conseils, Facilitateur, Conférencier et Musique d'éveil
danielzekkout@gmail.com | www.danielzekkout.com
 418 936-8004



Réflexions sur l'enfant intérieur

Par **Gilles Levasseur**

« L'enfant intérieur désigne la part enfantine ou infantile de l'adulte – part liée au fonctionnement primaire, instinctif de l'enfant – dans divers types de thérapies contemporaines. Inspirée par les travaux de Carl Gustav Jung sur l'archétype de l'enfant, la notion d'enfant intérieur se base sur l'idée que « nous avons tous été des enfants et cet enfant vit encore en nous » (Essential Secrets of Psychotherapy : The Inner Child dans Psychology Today), d'où les tendances observées dans le psychisme de tout adulte qui sont à la fois régressives (retour à un stade infantin) et régénératrices (visant guérison ou évolution). » (Wikipédia)

Depuis le temps que j'entends parler d'enfant intérieur, je passe et repasse ce concept dans mes filtres et j'avoue que cela a depuis un bon moment suscité en moi un questionnement. Je précise d'entrée de jeu que cette réflexion est toute personnelle et qu'elle ne constitue d'aucune façon une négation de cette forme de thérapie étant donné que je suis un néophyte en la matière.

Je suis depuis longtemps à l'affût des illusions propres à ce monde et, à mes yeux, la notion même d'enfant me semble en faire partie, car tout n'est que perception. Si notre vision ne s'attache qu'au seul plan physique, l'existence des étapes préparatoires à la vie adulte ne fait aucun doute. Mais qu'en est-il si nous admettons que

l'essence profonde d'un être n'est ni le corps qu'il habite ni l'histoire qui s'y rattache? Voilà pourquoi depuis quelques décennies, je ne considère pas les enfants à ce titre, mais comme des âmes qui s'expriment à travers un corps d'enfant, ce qui est différent. Je leur parle donc comme à des âmes adultes et non des êtres que l'on croit inconscients et vulnérables. Selon ma perception, l'enveloppe apparemment fragile de l'enfant est une illusion. En ce sens, nous n'aurions donc jamais été des enfants sauf dans notre chair?

Par conséquent, plutôt que de dire « J'ai été blessé quand j'étais enfant », la réalité ne ressemblerait-elle pas davantage à « mon enveloppe d'enfant a été marquée par des expériences diverses »? Dans ce monde qui se conjugue aux apparences, c'est la première affirmation qui règne en maître.

Cela dit, plusieurs avancent que c'est dans les premiers moments de l'incarnation que l'âme est la plus consciente de sa nature profonde, d'où elle vient et ce qu'elle est venue faire ici-bas avant de l'oublier progressivement jusqu'à vers l'âge dit « de raison ». J'ai souvent remarqué ces regards d'enfants qui semblent bien plus proches de leur dimension immortelle que bien des « adultes », terme qui réfère une fois encore à une maturité généralement d'ordre physique et intellectuelle. Et j'observe aussi des adultes qui ont un comportement infantin, soit

un manque d'autonomie intérieure. Alors, si on regarde plus loin que l'enveloppe, qui est l'enfant, qui est l'adulte?

Tiens, il me vient un flash... Et si l'incarnation se déroulait autrement? Si, plutôt que de passer par les stades physiquement évolutifs que l'on connaît, nous arrivions ici-bas directement dans une enveloppe arrivée à maturité physique comme le laisse notamment entendre l'hypothèse des walk-in? J'imagine qu'on ne parlerait plus alors de notre enfant intérieur blessé qu'il faut consoler et guérir pour retrouver l'équilibre. En nous focalisant ainsi sur cet enfant blessé, je me demande si nous n'en perpétons pas la vibration. Si nous étions conscients – dans notre corps d'enfant – de notre nature spirituelle, les traumatismes auraient-ils autant de conséquences en étant placés dans le contexte de l'évolution de l'âme?

Cette réflexion me rappelle toutes mes années d'intimidation généralisée vécue de 5 à 16 ans, particulièrement à l'école. À la différence de beaucoup de témoignages que j'ai lus et entendus, aucun de mes tortionnaires n'est parvenu à me faire douter de qui je suis. J'ai donc été davantage stressé – se méfier constamment génère du stress – par leur comportement que blessé. À mon sens, toute blessure affective découle d'un doute de soi alors que j'ai plutôt décodé : « Ces gens ont un problème, ils sont privés de compassion, et j'ignore pourquoi. Ce ne sera pas jojo le temps que la tempête passe, mais je continuerai malgré tout à être une âme de service. » Cette certitude a to-

talement changé la donne, d'autant plus que j'ai compris que de toute façon, j'avais orchestré ce scénario pour accroître mon autonomie intérieure.

Cette perception des choses ne m'empêche nullement de vivre – par l'entremise de mon véhicule – des séquelles post-traumatiques issues d'engrammes inscrits dans ma mémoire cellulaire. Par exemple, ce besoin d'intimité totale juste pour aller aux toilettes; j'évite donc mordicus les installations publiques, qui ignorent généralement ce principe d'espace vital. Mais il s'agit somme toute d'un problème mineur ne requérant pas d'intervention particulière, les dépanneurs étant devenus mes amis lorsque je suis sur la route. Autre exemple, le vertige que mon véhicule exprime quand il s'élève à quelques mètres au-dessus du sol. Si j'ai expérimenté une chute mortelle dans une autre incarnation et que le temps n'existe pas vraiment, cette mémoire est encore vive dans mon ordinateur humain, et elle se réactive chaque fois. La solution est simple : demeurer au ras du sol, point à la ligne. J'ai connu deux femmes qui se sont laissé prendre au jeu du « il faut absolument dépasser ses peurs » et qui ont confronté leur vertige en escaladant des montagnes dans des groupes de dépassement de soi. Elles sont tombées de très haut – littéralement – et ont quitté ce plan.

Donc, il ne fait aucun doute pour moi que la période de l'enfance, qui coïncide avec l'oubli progressif de qui nous sommes sur cette planète marquée au sceau de l'amnésie, s'est profondément inscrite dans la mémoire cellulaire de

notre véhicule humain. Et nos parents sont aux premières loges des influences que nous emmagasinons en arrivant sur la scène du théâtre terrestre, qui viennent s'ajouter aux bagages que nous transportons déjà. Depuis la conception de l'enveloppe, que j'associe à un ordinateur, le disque dur (mémoire cellulaire) se remplit peu à peu d'une myriade d'informations. Et chaque fois que nous intégrons notre machine au réveil, cette mémoire se remet en marche et nous inonde de « pop-ups » au gré des stimuli que nous recevons. J'estime que le seul fait d'en avoir conscience dédramatise la situation. Si nous ne sommes pas le rôle que nous avons joué, pourquoi faudrait-il rassurer notre enfant intérieur blessé?

Cela dit, je suis parfaitement conscient que plein de gens vivent chaque jour dans leur mémoire cellulaire les séquelles d'événements très traumatisants et que ces conséquences peuvent leur compliquer l'existence au point de nécessiter des interventions visant à les en libérer. Mais tel n'est pas mon propos ici.

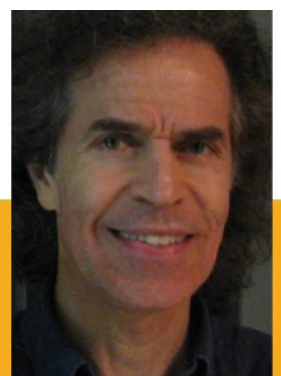
Selon moi, l'important est de ne pas s'identifier à la machine (même si on doit vivre avec sa programmation) pour accomplir ce qu'on est venu faire dans la matière. Et se dire aussi que cette mémoire cellu-

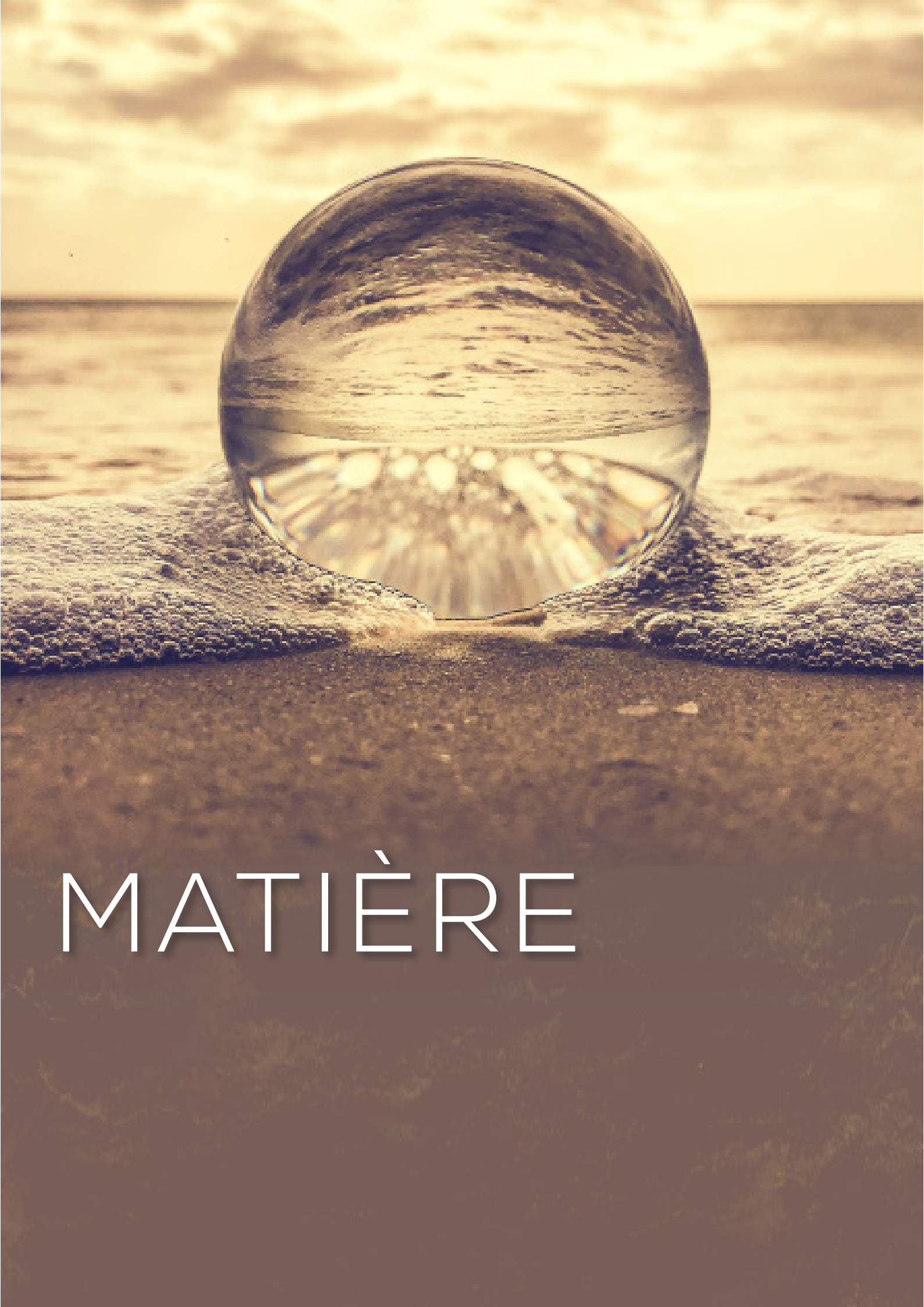
laire doit certainement contribuer à notre parcours sinon elle ne serait pas là. Mais je dois sans cesse me le répéter tellement l'accent, sur cette terre, est constamment porté sur le corps et la personnalité. « Chaque jour au réveil, je revêts une machine semblable à des lunettes 3D pour prendre contact avec cette réalité tridimensionnelle et y agir au meilleur de mes talents en tant qu'esprit. » Plus je pense que je suis cette machine, plus je risque d'y perdre en équilibre car j'occulte momentanément ma nature immortelle. Dans ce monde d'illusions, il s'agit de tout un défi.

Je me plais à rêver au jour où les « adultes » diront aux « enfants » qu'ils ne sont enfants que dans leur corps physique, et que leur esprit est tout ce qu'il y a de plus mûr étant donné le bagage des incarnations. Peut-être alors ces enfants ne perdraient pas autant la mémoire – et l'estime – de qui ils sont en réalité...

Libre arbitre!

Gilles Levasseur
AUTEUR, RÉDACTEUR, RÉVISEUR
librearbitre@videotron.ca
<https://alchymed.com/auteurs/gilles-levasseur/>





MATIÈRE

Je le vis au niveau de l'âme!

Par **Julie L.**

Comme vous le savez, je suis divorcée depuis 8 ans et demi, et malgré mon ouverture à rencontrer quelqu'un, il n'y a rien qui se passe, même sur internet, au niveau de mes amours.

Ce n'est pas tout à fait vrai. Dans la matière oui, ce n'est que des X rouges dans les catalogues virtuels. Je ne me satisfais d'aucun candidat sur ces sites car, côté vibratoire, rien ne me passe par le cœur sur ces dits prétendants. Les gens sont défaits et inintéressants. Le corps de souffrance n'a pas été travaillé. Étant une grande spécialiste du regard énergétique, je sais en trois secondes ce qui cloche et pourquoi ça ne m'intéresse pas comme candidature.

Je sais que j'aspire à quelqu'un de prêt et de grandiose de Qui Il Est dans la matière et dans sa vie, dans son cœur. Divinement parlant, quelqu'un qui s'accomplit. Parce que c'est ce que j'offre. C'est ce que Je Suis.

Au moins, ma grande sensibilité d'œuvrer avec mon âme me sert à quelque chose. J'ai souvent de belles rencontres d'âmes, je suis choyée d'avoir accès à ce don-là. Je suis consciente de mes relations avec d'autres âmes qui vibrent à mon niveau pour partager des moments et des échanges grandement enrichissants.

Je vais garder l'individu anonyme parce qu'il a une charge et un de-

voir, une responsabilité énorme dans le cadre de ses fonctions. Ce n'est pas une personne qui est libre. Il est coincé dans son rôle public ainsi que dans celui de son mandat. C'est une personne que tout le monde connaît au Canada, et même ailleurs. Assez d'indices, j'en ai dit suffisamment.

Faut savoir déjà, qu'en tant que médium de profession, je sais faire la différence entre un contact d'âme et un rêve symbolique ou de nettoyage. J'ai assez d'expérience et d'écoute, une dévotion consciente, que quand je suis en service, je fais les choses.

Dans le cas qui nous concerne cette fois-ci, c'est une rencontre d'âmes qui s'est faite en cinq étapes, ou cinq fois si vous préférez. La première fois, il était au début de son mandat. Je suis entrée en contact avec lui grâce à mon beau-père qui a des aspirations profondes qui vont en direction du dit individu, et on me charge de lui faire parvenir un dossier quelconque à régler urgemment. Je n'ai pas eu le temps de rien... Dès qu'on s'est croisés, ça a été un torrent passionnel de sensualité extrême qui a fait tout éclater, convenances et respectabilité. C'était assez intense que je me suis surprise d'avoir un contact comme ça, saisissant, d'une première fois. Sa femme est entrée pendant ce contact et elle était contente pour nous. Elle comprenait les implications de la fonction et elle avait accepté tout ce qui venait avec.

La deuxième fois, un peu plus loin, nous étions dans un genre de bar hawaïen, en famille, mes enfants, ses enfants, sa femme. C'était vraiment chill, agréable, sympathique, authentique, vrai. Je lui ai remis une copie de mon livre Guérir avec les Stars, entrevues avec des vedettes décédées. Il a eu un malaise, a refusé le cadeau et demandé à sa famille de partir dans l'immédiat. J'ai accueilli mais j'ai compris plus tard, grâce à une amie qui m'a aidée à faire le point, que c'est une personne très lumineuse, mais à cause de ses fonctions, c'est une façade qu'il a prise car la spiritualité n'est pas compatible avec son travail. C'est mal vu et l'ombre travaille déjà fort pour lui rentrer dedans ou le déstabiliser; il n'a pas le choix de jouer le jeu de l'uniforme qu'il a pris, le rendant dans une structure lourde et inflexible. Je l'avais bien senti en lui remettant mon livre parce que c'était placé pour ça.



Mais il est revenu récemment. Une partie de sa vie brasse beaucoup,

c'est très agité autour de lui, et parallèlement dans la collectivité. Malgré tout, le temps que nous avons passé ensemble, d'âme à âme, fût très très agréable. Il m'a amenée là où il travaille, un endroit assez classe, très vibratoire. À notre troisième rencontre, il y avait beaucoup de rire, de détente, et certains dossiers avançaient. Il m'a fait visiter et ça est retombé dans le torride rapidement. C'est arrivé cet été.

La semaine passée, quatrième et cinquième fois se sont placées à deux jours d'intervalle. La quatrième, il m'a fait visiter son espace personnel. Il y avait un cachet d'autrefois dans l'ameublement, très classique. On est passé aussi à côté de l'espace personnel de sa femme. Ils ne sont pas à la même place physiquement, ni vibratoirement. C'est là que j'ai compris qu'il vient me chercher parce qu'on vibre à la même place, même si on ne se connaît pas.

La dernière fois, il m'a amenée dans le cœur d'une ville riche en architecture et en ambiance tamisée du soir magnifique, bien dosée. C'est alors que je me suis considérée chanceuse de pouvoir vivre des situations tellement parfaites, des activités avec une personne qui me ressemble, avec qui on trippe à être ensemble à simplement profiter de l'essence grandiose de la vie, avec une musique d'opéra en arrière-trame, d'un spectacle live que nous captons, en sirotant un verre parfait, bien dosé, avec des bouchées gastronomiques. Le bonheur total, quoi.

Discussion égale, neutre et agréable. Une chimie et une complicité déli-

cieuse. Mon amie me dit que c'est un prince. Et elle a raison. Il n'y en a pas beaucoup, très peu même. Sont rares. J'en connais juste un au Canada, et c'est lui. C'est sûr qu'il doit y en avoir d'autres, ou du moins un autre, qui vibre parfait pour moi comme ça. Je le prends maintenant comme une référence de mon homme idéal.

Je me suis investiguée de l'aider à distance pendant qu'il fait son sprint professionnel pour les prochains temps. De le renforcer dans sa lumière et de l'amener à Qui Il Est davantage, pour rester droit et neutre face à tout ce qui se passe. Il l'accueille. Fait que tant mieux si je peux contribuer à l'évolution humaine en amenant du bonheur et de la paix dans la vie d'un prince, par la bande en arrière. En tout cas, moi ça m'apporte des beaux moments d'élévation de conscience en précisant Qui Je Suis.

Je ne sais pas s'il va y avoir une suite avec cette âme, mais c'est clair que je m'enligne éventuellement pour faire une rencontre d'âme avec son père qui est décédé et qui est connu de tous aussi. Oui, son père me confirme qu'il a été élevé comme un prince. J'en comprends qu'il accepte de me rencontrer pour une entrevue. À suivre...
Gratitude

Céliba - Terre

Julie Leblanc

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



La rivière de la petite nation

Par **Julie L.**

C'est déjà arrivé dans cette chronique que je passe en entrevue des gens qui ont eu une histoire extraordinaire. J'ai fait aussi le partage de rencontres avec des personnages historiques, en canalisation. Mes aptitudes de médiumnité ont aussi servi à vous présenter des lieux historiques et à vous y décrire les énergies. C'est la première fois que je me lance sur un cours d'eau.

Je connecte relativement bien avec les pierres. C'est une de mes plus grandes passions de ce monde. J'aime les regarder et piger leur essence, leur vécu. J'ai une relation avec les entités de la roche. Je vois en elles le plus beau et le plus long de leur histoire.

Je vous parle d'un moment que j'ai vécu dans les années 2000. Je faisais régulièrement Laurentides-Gatineau régulièrement. L'autoroute 50 n'était pas reliée d'un bout à l'autre. Il fallait circuler sur la route 148. Le paysage y est sublime, surtout quand tu combines une zone particulière, de type agricole avec vue sur la rivière des Outaouais, avec le coucher de soleil par exemple.

Je n'arrêtais pas souvent en route mais une fois, je me suis offert la traite de m'arrêter aux Chutes de Plaisance. J'étais seule, évidemment. Je suis allée me promener dans les bois et suivre la rivière. Je ne me rappelle pas où j'étais exactement mais on m'a guidée instinctivement pour me rendre à un endroit précis, dont j'ignore c'est où. C'était assez tran-

quille, en début d'automne.

Je me suis assise sur un roc, à 12 pieds de hauteur à partir de la rivière en cascade. J'étais un peu dans mes pensées à l'époque. Ça a pris un bon moment avant que je décroche. C'est l'intrigue qui a dirigé mon attention et ma concentration sur des éléments précis dans mon environnement immédiat.

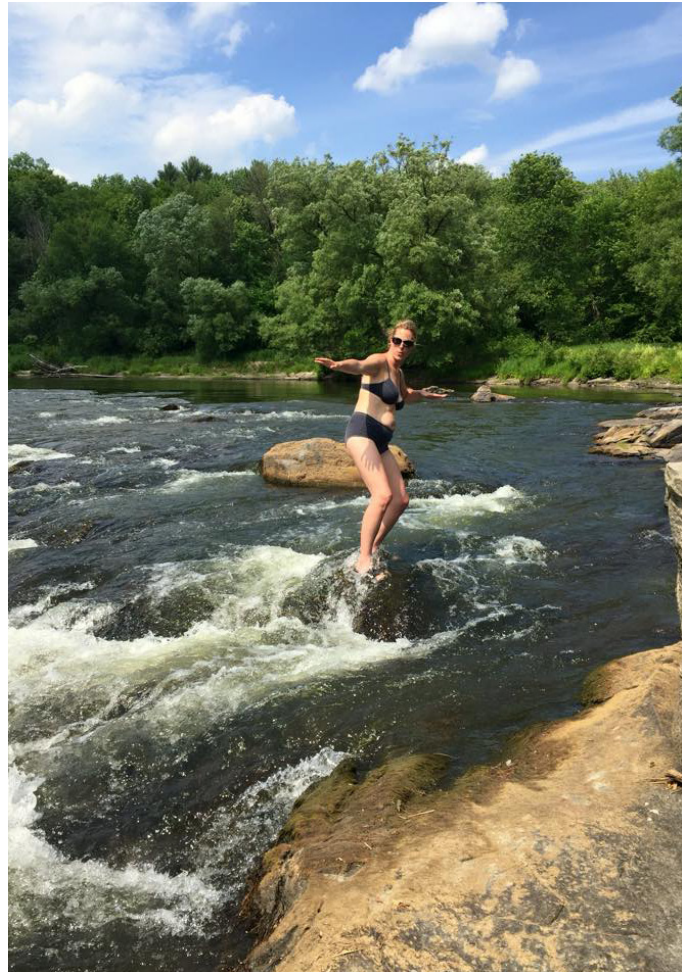
J'ai vécu un changement de vibration qui a généré beaucoup d'ouverture, de tous mes sens, de l'être que je suis. Je suis capable d'expliquer maintenant ce que j'ai vécu jadis parce que je suis médium de profession mais à l'époque, je n'avais que 20 ans, étudiante à l'Université du Québec à Hull en communication. Je ne savais rien des énergies. Je vivais l'expérience.

C'est alors que je remarque qu'il y a des gravures dans la plate-forme de rocher devant moi, l'autre bord de la rivière, au plus 15 pieds plus haut que moi. Donc, c'est direct dans mes yeux. Ce ne sont pas des hiéroglyphes mais des dessins que la nature a formés avec ses éléments. On voit les entités dans la forme qu'elles sont ancrées dans la terre et la pierre et ça crée une résonance directe avec d'autres plans de conscience, ailleurs dans d'autres univers.

Quand c'est la première fois que tu vibres ça, c'est assez intense tout ce que tu vis et comment ton corps et ton énergie s'ajustent à tout ça. Ce qui est merveilleux, c'est que c'est la nature et les éléments qui déclenchent ça. Il n'y a pas une drogue qui fait cet

effet-là. (Je ne les ai pas essayées, mais c'est clair qu'il y a un buzz, sans la présence de l'ombre cependant).

J'ai compris que j'avais accès à une porte cosmique très puissante, très riche en Unité, gardée par des êtres très vibratoires et sages. Une grande harmonie secrète régnait sur cette région apaisante, comme un fondement de paix sur Terre très béni et important pour son équilibre.



C'est alors que ma fascination pour l'anthropologie et l'archéologie a pris naissance. Je m'étais investiguée, à l'époque, d'enrichir le sens de ma vie pour transmettre ces connaissances et consciences que j'aurais touchées par le biais de ces sites sacrés.

Ça m'a fait des contacts et des entrées de connaissance de haut niveau. Il y a bien des autochtones invisibles, shamans qui sont là. C'est eux-mêmes qui font les gardiens de la place très vibratoire et qui acceptent, ou approuvent, la venue des entités des autres plans qui participent aux connaissances de la Terre dans son unisson. Je vous dirais que c'est hiérarchique et ceux qui sont là depuis des millions d'années, avant nous-mêmes, sont toujours aussi dévoués de leur fréquence pour nous.

Je me suis sentie comme s'ils venaient d'ailleurs mais qui étaient là bien avant que la forme humaine soit. J'ai compris à ce jour que l'humain fait partie d'un tout dont il n'a pas conscience et qui est rien face au temps ressenti dans la matière.

C'est pour cela que je vous parle de ce lieu si cher à mon cœur, car cet endroit est heureusement protégé par un parc national. J'ai amené mes enfants, par la suite, à y faire un pique-nique familial mais ils ne savent pas le potentiel vibratoire de l'endroit.

C'est en plus une belle petite rivière pure où il est très agréable de s'y rafraîchir. Ce qui est le fun, c'est que les gens qui gravitent près de cette rivière ont tous une conscience qui va dans la préservation de cette énergie sacrée, même s'ils ne savent pas nécessairement qu'elle existe.

Je vous invite à aller prendre une marche et à porter attention aux dessins dans les pierres et la terre... Vous pourriez vivre l'occasion de vous unir à plus grand que vous et célébrer une résonance nouvelle en vous. Et désolée pour ne pas avoir pris de photos à cette époque, les cellulaires comme on a aujourd'hui n'existaient pas, parce qu'on aurait pu tripper ensemble encore plus.

Soyez bénis.

Découvertes du patrimoine

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



Top 10 «Conscience» pour être un bon parent!

Par **Julie leblanc**

Ça d'lair à être une évidence pour tout le monde! Mais non! Ce ne l'est pas. Je constate bien des choses autour de moi. Je capote parce que les gens ne sont pas conscients et qu'il y a bien des éléments qui leur passent sous le radar. Fait que je fais une mise en forme pour rendre des évidences claires à quelque part.

10- S'habiller selon la température :

Les bébés pieds nus à côté du frigidaire ouvert à l'épicerie, pas de caprine sur la tête à l'air climatisé. Pas de mitaines à -20 dans le carrosse, j'ai déjà vu ça. Ça laisse jouer les enfants dehors à 11 degrés en t-shirt. Après ça, c'est dans le trouble et c'est la faute de l'autre, du virus pogné à quelque part. J'ai pour principe que c'est mieux d'avoir une couche de plus et de l'enlever si tu as trop chaud. Et quand ça sort, je sors mon nez dehors aussi, voir s'ils ont conscientisé la température et s'ils se sont harmonisés avec. Sinon j'interviens : viens mettre ton manteau.

9- Les politesses de base :

Tenir sa fourchette proprement, bien mastiquer ses portions, fermer sa bouche, attendre qu'il n'y en ait plus avant de parler, parler quand c'est son tour, ne pas interrompre l'autre, dire merci naturellement, être dans sa gratitude, la reconnaissance que tu es privilégié, apprécier l'aide qu'on t'apporte. Écouter l'autre quand il nous parle. Mieux gérer ses émotions pour résoudre un conflit, pas

l'envenimer. On ne crie pas, on ne mord pas, on ne donne pas de coup, même si tu es fâché. On s'excuse de nos erreurs. Bien se présenter quand on salue quelqu'un. Et tout ça, on reprend et reprend ces petits détails, jusqu'à temps que ça soit bien rentré. Comment créer l'harmonie relationnelle. Voilà!

8- Choix de consommation :

Un match de boxe, des films violents, le sucre, tout ce qui est cochonneries énergétiques détraquées qui passent dans les médias, dans nos conversations entre adultes, le sacrage, l'humour de mauvais genre, les armes à la maison, la drogue, l'alcool démesuré, la chicane, les stress de l'horaire et des conséquences qui en découlent, autant alimentaires ou autres, les jeux vidéos violents, la musique perturbée... J'ai pour mon dire: attends que ton enfant soit couché pour consommer tes niaiseries, pis permets-toi après d'enlever ces énergies-là de chez vous parce qu'il absorbe les fréquences de son environnement ainsi que vos déséquilibres. Par exemple, moi, quand ils sont là, c'est eux qui gèrent la télé. J'écoute mes affaires après. Je passe en arrière d'eux et les expose aux conséquences de choisir une telle énergie plutôt qu'une autre. Ils sont conscients de leur choix.

7- Ils veulent qu'on s'occupe d'eux :

Je regarde les enfants dont les parents sont concentrés sur leurs préférences: ça joue avec des haches dehors, ou du feu, des chaînes rouillées,

ça brise des arbres, ça mange et ça jette par terre, il y a des poubelles partout. Il est tard et les enfants sont encore dehors. Ils brisent du matériel, ça se frappe, ça projette de tuer les animaux, ça prend de la drogue, ça se dit des bêtises, ça joue avec des médicaments, et j'en passe okay!

Moi, je m'adapte à ce qu'ils vivent et je les accompagne. Quand ils sont là, je suis là aussi, avec eux. Exemple : il commence à pleuvoir l'après-midi. Ils arrivent de l'autobus. Je suis à l'arrêt avec quatre parapluies pour que leur retour à la maison soit agréable. Mes enfants sont couchés en fonction de leur discipline de vie. On fait des choses ensemble. Tout le monde participe. Ils ont quelque chose à faire et ils développent leurs talents parce qu'on leur donne le moyen de le réaliser ou de le construire. Ça laisse les enfants dehors pour avoir la paix, ça ne marche pas.

6- La sécurité :

C'est une catégorie qui inclut les précédentes. Il ne faut pas aller à l'extrême non plus. Juste d'amener une vue d'ensemble, à se responsabiliser de ses choix. Tu veux faire du patin à roues alignées. Les chutes possibles, l'équipement pensé en fonction (le casque, les poignets/mains, coudes, genoux). Un cours sur comment fonctionne les électroménagers, les étapes à suivre quand on se cuisine quelque chose. L'explication des produits dans la maison, qu'ils touchent seulement à ce dont ils ont besoin. Le but d'un parent c'est de les amener à être autonomes. Une personne médicale me disait qu'il y avait bien des cas dûs à la négligence des parents qui n'insistent pas sur les règles de sécurité.

5- La responsabilité physique :

On déjeune avec une protéine, on boit beaucoup d'eau, on amène son eau quand on sort, on prend son bain, on mange beaucoup de légumes, des fruits. Je passe encore pour demander à mes enfants s'ils ont été à la selle aujourd'hui parce que c'est important d'y aller pour sûr. D'honorer son temple en le respectant et de lui offrir équilibre pour toutes les prouesses qu'il doit accomplir. Bien le soigner, le protéger, le reposer, l'aligner, l'accompagner dans ses transformations, lui donner de la douceur.

4- Être à l'écoute :

Les enfants vivent des choses, les parents d'autres. Se positionner dans son moment présent est la meilleure des choses. Seuls ces moments apporteront des solutions véritables, vous dégageant ainsi par la suite. Une écoute compatissante, ne pas imposer vos peurs, croyances ou directions quelconques par votre système mental désaligné. Accompagnez votre enfant à accueillir ses émotions et de les transmuter avec la lumière. Offrez-lui seulement vos directions du cœur, s'il vous les demande, sage conseil uniquement. Gardez vos préférences pour vous. N'interférez pas dans leur dessein qu'ils essaient d'entreprendre.

3- Gérer son corps émotionnel :

Essayez d'être aussi neutre que possible. Vous êtes un exemple pour vos enfants. Sont croches parce que vous êtes croche. Regardez comment vous parlez au monde, comment vous êtes respectueux envers la vie. Tout part de là. Choisissez la bienveillance comme mode d'éducation, un mélange d'amour, de droiture et de compas-

sion. Vous allez voir que rapidement vous allez être testé par les «tout croches». Arrêtez d'envoyer chier tout le monde, ça va donner un break à la planète aussi.

2- La responsabilité énergétique :

Déjà là, ça commence par l'éveil et je ne serais pas en train d'écrire cette chronique si c'était le cas. Le respect de la vie, l'amour, sont à la base notre responsabilité de les réintégrer dans notre manière d'être et de vivre sur Terre. De l'ordre, de la suite dans les idées. C'est important, de la structure. Ça s'apprend.

1- Concevoir nos enfants dans la lumière :

Trop de personnes ne s'aiment pas lors de la conception ou sont sur l'effet physique de perturbateurs de fréquences. Ceux qui ont fait vivre trop d'abus sur leur métabolisme, ou psyché, et qui se reproduisent... ça ne fait pas des enfants forts et ils tombent vite dans l'ombre. Aime-toi, aime l'autre, aimez-vous. Laissez l'âme être. C'est comme ça qu'on fait venir des êtres évolués sur la terre et qu'on change le monde.

Top 10

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



Steeve Martin

Par **Julie L.**

C'est un homme que j'admire beaucoup. Il est équilibré, stable, sage, dans son cœur, plein d'humour et de délicatesse. C'est un acteur, humoriste, musicien, scénariste, écrivain et réalisateur. Il développe ses talents, se réalise, propage la joie, le romantisme, le bien-être, l'esprit de famille. Il est génial.

Je trouve que son talent passe inaperçu malheureusement. Dans toutes les femmes, de tous âges, à qui j'ai demandé son top 10 de beauté masculine, ou d'hommes préférés, il n'est pas sorti nulle part. Pourtant, il est plein de charme, de chance. C'est pour ça que je lui rends hommage. Il a apporté beaucoup de choses sur Terre; je suis très heureuse d'en avoir bénéficié à travers son œuvre.

Disons que ç'a pris du temps avant qu'il fasse une place dans mon estime. J'y suis arrivée parce que j'ai un certain cheminement, qui a épluché mes valeurs, et qui m'a conduite à lui. Ce qu'il offre, ce qu'il est, qu'il a défini au cours de sa carrière, me rejoint aujourd'hui. J'aimerais beaucoup le rencontrer et souper avec lui, confirmer certaines essences qu'il possède, comme la maturité, la discipline, la droiture.

Au niveau de son chakra cœur, c'est là que ma contribution pourrait prendre place à l'échange avec cet individu. Il reste bloqué dans le temps et il y a une partie de lui plus lumineuse qui ne peut rentrer. Un restant de peine, aussi lourd qu'une structure de métal orangé, qui perdure même, jusqu'à

son corps mental. Il n'a pas su bien se protéger, et malgré sa facilité à interpréter bien des émotions d'une gamme variée.

Il a l'aptitude de laisser-passer ce qui ne l'intéresse pas. Ce qui manque à sa recette, c'est de rester centré et de passer tout ça dans la lumière. C'est l'équilibre avec son énergie féminine qui va permettre l'ascension de son ouvrage. Dans son livre de vie, il y a une femme asiatique qui a la capacité de le faire ouvrir et de susciter un revirement amoureux tellement fort, assez pour le faire sourire un bon moment. Il aura juste à s'ouvrir pour débloquent ses chakras et son malaise à recevoir toute cette lumière d'un coup.



Dans sa partie cosmique, j'ai réussi à le localiser. Il est accompagné par de grands penseurs de ce monde. C'est un penseur d'idées, qui a besoin de cogiter à tout ça de l'intérieur, et de l'écrire, de le réaliser en projet. On remarque sa grande philosophie simple,

constructive, réaliste. De cela ressort un beau rayonnement rose à son cœur, sa passion pour l'enseignement, déguisée en théâtre, pour diffuser sa magie, sa tendresse, ainsi qu'une grande vulnérabilité de son cœur et sensibilité de l'âme.



C'est un être qui s'exprime et qui prend place, du moins qui est très prêt de lâcher-prise, d'ouvrir et de fusionner à qui il est. C'est une grande source d'inspiration d'un amour qu'il porte dans ses mains et qu'il ne sait pas quoi faire avec, mais qui le retient ardemment le temps d'avoir une réponse.

C'est un grand acteur. Mes trois coups de cœur de sa carrière. «La panthère rose 1 et 2» que j'adore. Magnifique prestation aussi du grand Jean Reno que j'aime beaucoup aussi. J'ai ri, j'ai ri à en pleurer de chaudes larmes, sur-

tout dans le premier. Je souhaite sincèrement qu'il y ait une suite, avec un film 3-4-5... telle est ma demande à l'univers, de l'encourager à aller dans cette direction-là, svp. C'est créé en énergie en tout cas.

Deuxième coup de cœur dans «Moins cher la douzaine 1 et 2». C'est dans mes préférés films familiaux. Très bon choix d'acteurs, surtout pour mon faible face à Tom Welling. Il fait un père extraordinaire. Le deuxième, à mon avis, rejoint plus mon cœur. C'est très sympathique.

Le troisième : «C'est compliqué»; il partage la vedette avec Meryl Streep. Il fait un architecte divorcé, très compréhensif du cœur et à sa place. «Le père de la mariée» serait quatrième. J'aime beaucoup sa carrière en général. Je le trouve intègre. On ne le voit jamais avec des problèmes dans les médias. C'est bien géré!

Soyez bénis! Namasté!

Célébrités

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



La défense immunitaire commence dans la bouche!

Par **Marie-Lise Pelletier, ND hom**

Vous connaissez bien le phénomène qui consiste à avoir littéralement « l'eau à la bouche » à la seule pensée d'une nourriture savoureuse? Mais la salive qui s'accumule dans la bouche est bien plus que de l'eau. Il s'agit d'un mélange aqueux complexe qui contient des électrolytes ainsi que de petites molécules organiques, des peptides et des protéines en plus des cellules muqueuses et immunitaires. C'est ce mélange qui, en plus du soutien au processus de digestion, assure la santé de vos dents, des gencives et de la muqueuse buccale. Les molécules antimicrobiennes de la salive, qui font partie du système immunitaire moléculaire inné, et en particulier le lysozyme, repoussent les pathogènes venus de l'extérieur.

Il est connu et prouvé depuis longtemps que la composition de la salive est influencée par l'âge, l'état de santé général, mais aussi par les aliments et les boissons ingérées. Les chimistes en nutrition de l'Université technique de Munich ont recherché dans quelle mesure les différentes saveurs influencent la composition de la salive humaine.

Les arômes et ingrédients suivants ont été utilisés pour l'étude:

- Acide citrique (acide)
- Aspartame Édulcorant (sucré)

- Acides iso-alpha (amers)
- Glutamate de sodium, exhausteur de goût (umami)
- Sel de table (salé)
- 6-Gingérol, contenu dans le gingembre (épicé)
- hydroxy-alpha-sanshool, contenu dans le poivre du Sichuan (picotements)
- Hydroxy-bêta-sanshool, contenu dans le poivre du Sichuan (anesthésiant)

On a constaté que toutes les substances étudiées modifiaient la composition protéique de la salive à des degrés divers. Les observations concernant les modifications déclenchées par l'acide citrique et le 6-gingérol sur les enzymes qui activent et renforcent les défenses immunitaires ont été particulièrement intéressantes : l'acide citrique a décuplé le taux de lysozyme dans la salive. Le lysozyme est une enzyme qui inhibe la croissance des bactéries Gram-positives en détruisant leurs parois cellulaires. La propagation d'agents pathogènes peut ainsi être évitée. En revanche, les ingrédients piquants du gingembre (6-gingérol) ont augmenté l'activité d'une enzyme qui transforme le thiocyanate dissous dans la salive en hypothiocyanate. L'hypothiocyanate bloque la croissance des bactéries et des cham-

pignons en agissant sur leur métabolisme.

Pour la première fois, des études quantitatives et qualitatives des effets de la salive sur les cultures bactériennes ont montré que la salive peut devenir hautement bactéricide après une courte mise en contact avec certaines substances aromatisantes dans la cavité buccale. Selon les scientifiques, l'un des objectifs de la biologie des systèmes alimentaires est d'étudier ces effets à l'aide des méthodes analytiques les plus récentes. D'une part, les gens pourraient adapter individuellement leur alimentation en fonction des effets sur leur système immunitaire. Et à plus long terme, de nouvelles approches de la production alimentaire pourraient être trouvées avec des ingrédients et les profils fonctionnels capables de répondre aux besoins sensoriels et de santé des gens.

Marie lise Pelletier, naturopathe
Coach Metabolic Balance

(1) M. Bader et al (2018) : Dynamic Proteome Alteration and Functional Modulation of Human Saliva Induced by Dietary Chemosensory Stimuli. dans : Journal of Agricultural and Food Chemistry, Vol. 66, No. 22, p. 5621-5634

Énergie santé

Marie-Lise Pelletier, ND hom.

mlpelletier@videotron.ca

www.energiesante.ca

450-951-7985



Les enseignements de Grand-Mère Lune

(novembre)

Par **Patricia Arial**

Commençons par les enseignements de Grand-Mère Lune pour le mois de novembre. Ensuite, je prendrai le temps d'expliquer l'énergie de la direction de l'est de la roue de médecine autochtone. Notez que pour cette chronique, ainsi que pour les six prochaines, je prendrai le temps d'expliquer chaque direction à raison d'une à la fois.

La Lune du Castor

En novembre, les castors deviennent actifs pendant qu'ils se préparent pour l'hiver. Ils isolent leur construction et accumulent leur graisse qui les gardera au chaud. Autrefois, c'était la période de l'année pour installer des pièges à castor afin d'assurer un approvisionnement en fourrures chaudes pour la saison hivernale. Le mois de novembre est un bon moment pour chercher une protection contre ce qui interfère avec notre évolution spirituelle comme lorsqu'on tente de se protéger des vents froids de l'hiver. On nous conseille de ralentir et de nous reposer pour que la guérison fasse partie de notre quotidien.

L'atmosphère méditative du mois et la clarté que procure la Pleine Lune du Castor favorisent une meilleure compréhension des pensées et des rêves subconscients. En fait, cela invite à croire qu'ils sont réels et, pour les concrétiser, cette lune donne la diligence nécessaire pour respecter les objectifs qu'on s'est fixés. Finalement, la Pleine Lune du Castor apporte abondance, prospérité et ren-

forcement des liens familiaux ainsi qu'amicaux. En effet, en novembre, la Nation des Étoiles est au plus près de la Terre et tous les êtres de la Création se préparent pour l'hiver aride. Les familles se réunissent autour des aînés pour apprendre les chants et les enseignements sacrés nécessaires à leur subsistance. C'est une importante période d'entraide et de partage qui renforce nos liens avec les autres et la Création. Portez attention au 12 novembre 2019, le jour où aura lieu la pleine lune du castor.



La direction de l'est

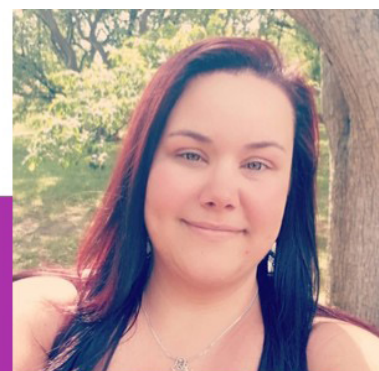
Cette direction est colorée de jaune et elle représente l'homme asiatique qui a la responsabilité de développer la technologie. Le jaune représente également la saison du printemps durant laquelle tout ce qui s'était endormi à l'hiver se réveille. La glace de l'hiver fond et l'eau qui se forme vient nettoyer la Terre. Comme la vie recommence, cette direction représente la naissance d'une nouvelle vie, d'un

nouveau jour. C'est dans cette direction que notre frère Soleil se lève pour illuminer et commencer notre journée. Bref, c'est la direction du nouveau-né. L'esprit de l'aigle est présent à cette direction. Il est le messager sacré de nos prières vers le Créateur puisqu'il est celui qui vole le plus haut. Il est aussi un symbole d'honnêteté puisqu'il voit la vérité. Finalement, comme vous avez pu le lire dans la chronique du mois de septembre, le tabac est l'herbe sacrée associée à la direction de l'Est.



Le Chemin de L'autochtone

Patricia Arial
Amérindienne, énergéticienne, formatrice
www.facebook.com/liberationnaile/
819-351-2634



Être dans son cœur

Par **Louis-Michel Martel**

Nous avons vu que les vagues de changement vont en accélérant, que le schéma habituel de se baser sur le passé pour gérer le présent est de moins en moins efficace.

Avant la radio, les informations circulaient peu et nous étions informés surtout sur ce qui se passait dans le village. Ensuite la radio pouvait nous informer plus rapidement et nous communiquer des nouvelles de la région, de la province ... Peu de postes ... Avec l'ajout de la télé, plus de canaux d'information, différents points de vue se sont offerts à nous. Une multitude de chaînes radio et télé nous sont présentées. L'information est omniprésente. Pour se démarquer, certaines chaînes, certains animateurs, nous présentent de l'information teintée d'opinions et de sensationnalisme. Je prends une simple comparaison de la météo qui annonce « une bombe météo » qui s'avère souvent un simple pétard.

Avec internet, tout le monde a accès non seulement à l'information instantanément mais aussi nous pouvons commenter, voire partir, de fausses nouvelles. Le souci de l'information vérifiée semble disparaître au profit de réactions, de commentaires, basés sur peu de faits.

Alors, comment faire la part des choses? La connexion à l'intelligence intuitive du cœur peut être un outil

intéressant.

Lorsqu'une nouvelle surgit, surtout si cela nous trouble, nous émeut ou nous choque, prenons le temps de respirer pour demeurer dans une zone de calme, de paix intérieure.

N'oublions pas que notre cerveau ne fait pas la différence entre la réalité et l'imaginaire quant aux réactions de stress et de danger. En écoutant les nouvelles, en regardant les photos reportages, ça peut aller jusqu'à ressentir des émotions de colère, de tristesse, mais aussi de joie.

On fait quoi avec ça? Le monde ne changera pas, cependant je peux changer ma posture face à toute cette agitation qui ne semble pas aller en diminuant, tout au contraire.

Avec la pratique de respirer dans son cœur, peu à peu, nous devenons observateur de la situation. Nous pouvons ainsi éviter de nous laisser entraîner dans le tourbillon émotif que génère tout le flot de nouvelles. « Il y a une petite voix qui ne se fait entendre que lorsque toutes les autres se sont tues ».

Plusieurs courants spirituels sont d'accord que le silence intérieur crée un environnement supportant la paix intérieure. L'idée de respirer en ressentant que notre respiration passe par le cœur favorise ce ressenti, cette paix. Faire le silence en observant la respiration et en y

ajoutant des images, des ressentis de bien-être, y ajoute un autre élément nourrissant.

L'image qui me vient, c'est comme être au cœur de la tourmente, dans l'œil de l'ouragan qui est un endroit de calme total; c'est tout ce qui tourne autour qui est ravageur. C'est être totalement présent et en même temps observateur de la pagaille extérieure.

Bâtir sa résilience intérieure, c'est apprendre avec différentes approches (respiration du cœur, quick coherence, cut-thru, freeze frame, et plus), apprendre à rester présent à notre petite voix intérieure. Notre cœur nous envoie des ressentis qui n'ont pas de mots. C'est l'intelligence quasi instantanée hors du mental.

Tous les apprentissages sont des formes de conditionnement qui vont filtrer notre manière de recevoir les informations. Nous avons besoin de plusieurs de ces conditionnements pour évoluer dans le quotidien. Cela ne doit pas prendre toute la place. La vie est en constant changement et de nouvelles idées doivent apparaître pour gérer les changements. Demeurer centré, en cohérence avec le cœur, est un outil moderne pour les temps de changements rapides de la société actuelle.

Bien-être corps-esprit

Louis-Michel Martel

massothérapeute, N.D., CMT, mentor HeartMath™
<http://lamaintherapeutique.com/>
lamaintherapeutique@gmail.com
 438-862-0593



Le méridien de l'estomac

Par **Bing Xiang**

Nous sommes l'automne, la saison du poumon en médecine chinoise traditionnelle. Lors de la dernière chronique, j'avais parlé de l'importance de nettoyer le foie à cette saison puisqu'il est en repos.

Ce mois-ci, j'amène votre attention sur un organe voisin et son courant énergétique, l'estomac. Vous savez, lorsqu'il y a un point perturbé, cela cause des conséquences sur l'énergie des gens ainsi que sur leur corps.

Comme nous sommes des êtres globaux, nous fonctionnons sur plusieurs plans : le physique, l'émotionnel, le psychique, le mental. On a de la difficulté à digérer ce qui nous arrive. La situation souvent forte en émotion apporte du dégât dans son environnement.

Je vous donne quelques repères sur le corps quand ce méridien est malade :

- Kyste, nodule, bosse
- Cancer du sein
- Douleurs aux genoux
- Brûlements d'estomac

-Acné, boutons

L'alimentation joue pour beaucoup dans le processus digestif. Mais encore faut-il avoir un système de réception efficace. Tout ce qu'on boit ou mange passe par là. Et tout peut être fonctionnel dans l'organisme grâce à l'échange énergétique de l'estomac avec la rate par exemple, ou tout autre organe.

Dans la chronique vidéo qui suit, on parle de gestion de l'information que ce méridien réalise comme fonctions vitales. Prenez le temps de l'écouter, on travaille aussi la réflexion sur ce sujet.

<https://youtu.be/0qX1CL7hGsl>



Médecine traditionnelle chinoise

Bing Xiang N.D.
Praticien en MTC.
Conférencier. Formateur.
Tél.: 514-253-5585



HUILE DE COCO POUR LA THYROÏDE

Par **Colombe Gauvin**

UNE CUILLÈRE À TABLE PAR JOUR
FAIT TOUTE LA DIFFÉRENCE !

Vous avez probablement déjà entendu parler des avantages bienfaisants sur l'organisme que procure la consommation d'huile de coco. Mais voilà que de nouvelles recherches nous démontrent que l'huile de coco peut aider les personnes souffrant de problèmes associés à l'hypothyroïdie qui se manifeste par une insuffisance de production d'hormones par la glande thyroïde. Les hormones thyroïdiennes sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme (l'ensemble des organes) et du métabolisme (l'ensemble des réactions chimiques qui se déroulent au sein du corps humain). Lorsqu'on souffre d'hypothyroïdie, tout fonctionne au ralenti.

Les éléments bénéfiques de l'huile de coco

Les effets bénéfiques de l'huile de coco pour les problèmes de thyroïde proviennent de ses acides gras uniques à chaîne moyenne. L'acide laurique, un type de triglycéride à chaîne moyenne, possède d'excellentes propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes. L'acide caprique, un acide gras saturé, possède de puissantes propriétés antimicrobiennes et antivirales. L'acide caprylique, aussi un acide gras saturé, présente de nombreux avantages pour la santé grâce à ses propriétés antifongiques et antibactériennes.

Comment utiliser l'huile de coco

Il est tout d'abord important d'utiliser une huile de coco extra-vierge. Environ une cuillère à table, ou plus, peut être consommée chaque jour dans votre café, thé ou lait chaud. On peut aussi l'ajouter aux légumes cuits ou crus, aux smoothies et pour remplacer le beurre ou la margarine sur vos rôties matinales, les crêpes, les craquelins. Laissez aller votre imagination.

Bienfaits de l'huile de coco

1. Perdre du poids

Dans toute société, l'image personnelle est très importante et la prise de poids reliée au ralentissement du métabolisme du corps, causé par la diminution des hormones thyroïdiennes, est probablement l'un des symptômes les plus courants et des plus difficiles à accepter et assumer. C'est là qu'une étude publiée dans le Journal of Nutrition nous encourage à utiliser quotidiennement l'huile de coco en démontrant que les triglycérides à chaîne moyenne contenus dans l'huile de coco induisent un effet de satiété plus important dans l'organisme et peuvent ainsi contribuer à faciliter la perte de poids.

2. Stimuler le métabolisme

Une déficience en hormone thyroïdienne peut causer une fatigue constante, laissant le corps sans énergie. Les acides gras à chaîne moyenne de l'huile de noix de coco peuvent pénétrer dans les mitochondries pour aider les graisses à se convertir en énergie et stimuler le métabolisme. Une fois ingéré, l'acide laurique contenu dans

l'huile de coco se transforme en monolaurine, ce qui améliore le métabolisme ainsi que le système immunitaire.

3. Combattre l'inflammation

Les personnes souffrant d'un trouble de la thyroïde éprouvent souvent des douleurs musculaires et articulaires dues à une inflammation liée aux déséquilibres hormonaux. L'huile de coco aide à réduire l'inflammation et aide à réparer les tissus, ce qui la rend très efficace pour combattre les douleurs associées à l'hypothyroïdie.

4. Soulager la constipation

Un faible taux d'hormones thyroïdiennes ralentit globalement les fonctions corporelles incluant le tube digestif, l'intestin grêle et le gros intestin. Ce ralentissement des fonctions digestives affaiblit également la contraction des muscles qui tapissent le tube digestif et conduit à la constipation. Les acides gras à chaîne moyenne contenus dans l'huile de coco fournissent l'énergie nécessaire aux cellules intestinales pour stimuler les fonctions péristaltiques et agissent comme un laxatif naturel pour faciliter

l'élimination des selles.

5. Traiter la peau sèche et squameuse

Une faible quantité d'hormones thyroïdiennes dans le corps peut provoquer l'assèchement de la peau. Appliqués localement, les acides gras de l'huile de coco aident à restaurer l'humidité perdue et à améliorer la santé de la peau.

6. Empêcher la perte de cheveux

Un trouble de la thyroïde peut aussi affecter les follicules pileux, les cavités dans lesquelles les poils prennent naissance. L'acide laurique contenue dans l'huile de noix de coco est capable de fournir aux cheveux les protéines dont ils ont besoin pour rester forts et en bonne santé afin de réduire la chute des cheveux.

Santé vous bien !

Colombe Gauvin

N.D. K.in.

<https://synergysupplements.com>

colombe@cliniquepreventive.com

T. 514-730-5283



L'horoscope angélique mensuel

Par **Joane Flansberry**

Bonjour,

Il me fait plaisir de vous présenter ce mois-ci un lien qui habite toujours mes chroniques pour vous, celui de mon horoscope. Ce n'est pas de l'astrologie. Ce sont des présentations angéliques que j'ai canalisées pour vous afin de mieux vous éclairer par rapport aux énergies qui s'en viennent pour le mois.

Je reviens d'un magnifique voyage au Portugal. Je n'ai pas eu le temps de vous faire une chronique comme à l'habitude. Je voulais prendre quand même un moment pour vous souhaiter d'être heureux/se et en santé, installé/ée dans votre fonction et fréquence angélique, pour briller de qui vous êtes, sur Terre, avec toute la protection et l'accompagnement des Anges et Archanges, pour améliorer votre condition, et celle des autres, par votre grande bonté.

Je vous invite à vous procurer mon nouveau livre, Les prédictions angéliques 2020, disponible dès maintenant.

Bonne lecture!

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



Le jardin des anges et archanges

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





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>

*Que les astres
vous soient favorables*

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



GRATITUDE



J'ai préféré appeler cette section gratitude plutôt que contact pour deux raisons. La première, c'est qu'il est très difficile ou exigeant d'être 100% autonome, surtout dans mon cas, parce que je touche à tout. J'ai probablement passé trop de temps à écouter la télévision, plutôt que de développer tous mes talents ou les aptitudes requises pour m'accomplir. C'est pourquoi je suis allée chercher de l'aide pour combler ce qu'il me manquait pour pouvoir réaliser ce projet.

Il est important pour moi de remercier tous ceux qui participent à la cocréation du grand plan de la vie. Déjà, ces collaborateurs vous pouvez les joindre à partir des informations de leur bannière. Mais j'ajouterais ici tous ceux qui ont participé au montage et à la réalisation de ce produit.

J'aimerais aussi souligner les partenaires financiers qui vont se joindre éventuellement, avec un volet publicité, parce qu'un tel projet nécessite des fonds, ainsi que le temps précieux de ceux qui m'aident. C'est également le moyen de prendre de l'expansion et de mieux définir la qualité de la revue. Alors oui, si vous voulez faire une publicité dans la revue, c'est possible, soit visuellement par une image, ou encore par un document audio ou vidéo. Vous n'avez qu'à m'écrire à l'adresse suivante : **majulie@live.ca**. Les coûts sont abordables. J'accueille également toute participation volontaire.

Dans cette section, il y aura aussi une galerie d'art. Je souhaite vous présenter des artistes qui ont un très grand talent. C'est en quelque sorte ma contribution culturelle. Les artistes viennent toucher notre âme et nous font voyager par les vibrations que dégagent leurs œuvres.

Éventuellement, cette section accueillera aussi un volet communautaire, pour les gens qui font du bien à la société et qui méritent également notre collaboration. Ça vise à susciter l'entraide et à nous stimuler à sortir de notre cocon, pour nous réaliser un tant soit peu, collectivement.

Wilfrid Barbier

Démarche artistique :

Je suis l'un des rares artistes aux crayons de couleur au Québec. C'est en 2001 que j'ai découvert le potentiel insoupçonné de ce médium qui me semble plutôt mal connu. Je suis d'ailleurs pratiquement toujours le seul exposant qui présente des oeuvres réalisées aux crayons de couleur lors d'expositions collectives ou de symposiums d'art visuel. Dès les premiers essais, j'ai été totalement séduit et je l'ai adopté comme unique outil de travail. J'ai déjà expérimenté par le passé l'huile, la gouache, le fusain et le pastel, mais c'est avec le crayon de couleur que je me sens le plus à l'aise et que j'obtiens les meilleurs résultats. J'aime la précision qu'il m'offre tout autant que la liberté de travailler presque n'importe où et sans une longue préparation. On peut s'installer tout aussi bien sur la table de cuisine que dans le salon, ou même assis par terre en appuyant la tablette sur ses genoux.

Cet outil si simple, qui semble plutôt destiné aux enfants ou du moins aux débutants, peut en étonner plus d'un par ses possibilités extraordinaires. Mon défi est de persister sur ce choix et de le faire découvrir aux amateurs d'art. Bien que différentes, les oeuvres qui en découlent n'en demeurent pas moins à mon avis toutes aussi intéressantes

que celles réalisées à l'huile, à l'acrylique ou avec tout autre médium. De style plutôt réaliste figuratif, je dessine surtout des paysages et des scènes urbaines mais ma créativité demeure ouverte à toutes les avenues qui s'offrent à moi et m'amènent à présenter parfois d'autres sujets différents. Je ne ferme pas la porte au développement possible d'un autre genre, si l'inspiration m'y conduit, mais je dessine d'abord pour le plaisir et ne cherche rien d'autre que mon style. Je m'exprime à partir de qui je suis et de la vision que j'ai du monde dans lequel je vis. Si un changement doit survenir, il viendra tôt ou tard sans aucune quête, mais peu importe.

Je suis de tempérament optimiste et j'aime la vie et toutes les images quotidiennes qu'elle m'offre. Je m'inspire surtout de mes voyages tant au Québec qu'à l'étranger. Par tous ces endroits différents que j'ai eu la chance de visiter, je couche sur papier ces moments merveilleux qui m'ont le plus frappé. Je les vois d'ailleurs déjà réalisés avant même d'avoir commencé le travail. J'essaie, par l'art du crayon, de partager ces bouts de chemin que j'ai croisés à travers le temps. Et j'espère ainsi apporter un peu de rêve et de joie aux amateurs d'art qui porteront un regard sur mes tableaux et peut-être aussi donner le goût à d'autres artistes d'en faire usage.

Artiste peintre

Wilfrid Barbier
barbierwilfrid@gmail.com





Cadenas rouillé - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 14 X 11 po.



Cadenas rouillé - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 14 X 11 po.- disponible



Cadenas et barre - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 14 X 11 po.- disponible



Chaîne et cadenas - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 11 X 14 po.- disponible



La chaîne rouillée- Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 11 X 14 po.- disponible



Le loquet-bleu- Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 16 X 13 po.- disponible



Le vieux cadenas rouillé - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 11 X 14 po. - disponible



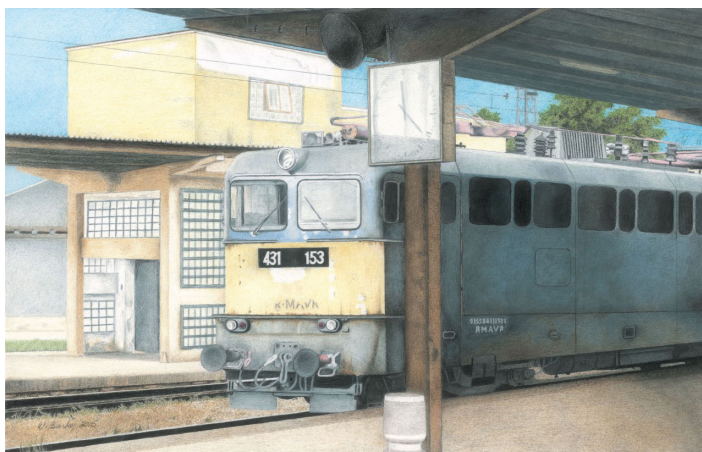
Porte à Athènes - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 11 X 14 po. - disponible



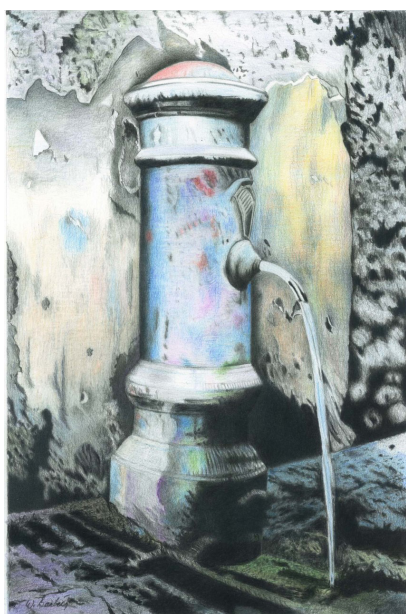
La fontaine rouillée - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol - 11 X 14 po. - disponible



Un loquet - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 16 X 11 po.- disponible



Un train à Budapest - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 23 X 16 po. - disponible



Petite fontaine à Rome - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol - 10.75 X 16.75 po. - disponible



Bateau sur le Mékong - Crayons de couleur Prismacolor Premier sur carton bristol- 15 X 20.75 po.- disponible

Merci à nos COLLABORATEURS

JOHANNE GOYETTE

section galerie d'art
johanne.goyette@videotron.ca

MARIE PERREAULT

correction de textes
psychologie transpersonnelle, yoga,
méditation, alimentation écoresponsable
marie.revuemajulie@gmail.com

MARCEL DUPONT JR.

marketing web
marceldupontjr@gmail.com

CHANTAL ROY

communication et traduction
roychantal6@outlook.com
819 345-2638

POUR CONTRIBUER :
contactez Julie Leblanc
majulie@live.ca

Revueemajulie.com
La Voix de la Conscience