

# *Reviuemajulie.com*

## *La Voix de la Conscience*

Tome 2, volume 7, Janvier 2020

## **Entrevue Lise Dion**

*Authentique  
et talentueuse*

*Meilleurs  
Vœux  
2020!*

### **Aussi à lire:**

- Les 7 égrégories au Québec
- S'affirmer sans attaquer
- Suivre son intuition
- La gérance du stress

## *Mot de la rédactrice en chef*

**Julie Leblanc**

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



## **Une année significative commence!**

Permettez-moi de me joindre à toute amener à construire davantage avec le l'équipe des bénévoles de la revue, pour Soi. Le soit bénit, le soit heureux.

vous transmettre le meilleur de nous-mêmes. Nous vous souhaitons cordialement, d'être Qui Vous Êtes, en toutes circonstances, dans l'équilibre.

L'évolution est activée cette année, avec une belle puissance. Nous construisons dans le présent, de belles ouvertures. Des occasions qui nous permettront de rassembler, que le meilleur de Qui Nous Sommes.

À chacun ses succès! Que chacun libère vos regrets! (poésie ici)

C'est ce que je nous souhaite pour la nouvelle année. Que chacun se donne le droit de se respecter, et de briller. Réalisez-vous, profitez de la vie. Appréciez-vous. Rendez grâce pour votre vie et à ce privilège d'avancer en conscience. La merveilleuse création du monde que vous êtes a beaucoup à accomplir. Et c'est le fun quand on le fait ensemble.

Qui de mieux que Lise Dion pour illuminer nos rêves à rejoindre. Elle a 64 ans et désire retourner à l'école pour faire le film sur sa mère. Allo les Projets! Le grandiose en nous se manifeste. Je vous souhaite sincèrement d'être à l'écoute, de ce que cette énergie peut vous transmettre, et

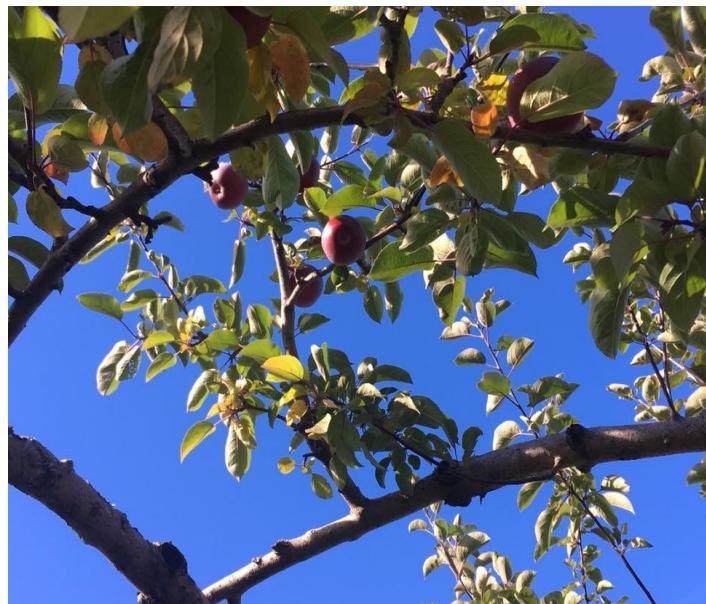
Dans la revue, vous trouverez la possibilité de connecter avec vos sens et intérêts. Prenez le temps d'accueillir tout ce contenu magnifique. Il est pour vous autres! Et transmettez-le à vos amis! Ça fait du bien.

Je vous souhaite une bonne lecture, un bon divertissement, un grand enrichissement, et pour ainsi vous donner le goût de contribuer en tant qu'être dans votre vie de tous les jours, avec les gens que

vous aimez.

Que cette année en soit une positive vibrateur, et au niveau de l'histoire également. Bon avancement!

Julie L.



# *Accueil*

Bienvenue!

Nous savons que c'est un projet de contenu, et que ça demande du temps pour passer au travers. Peut-être réservez-vous la possibilité de lire un article par jour. Certaines chronique contiennent des vidéos en plus.

## **Merci d'être atterri chez nous.**

### **PRÉSENTATION :**

Revuemajulie est un rassemblement pour travailleur de lumière, pour présenter des accomplissements et réalisations, qui peuvent aider à prendre conscience, de Qui Nous Sommes et de notre fonctionnement. L'objectif est d'ouvrir le chemin et d'aider toute personne à prendre soin de son cheminement intérieur, de son corps, de sa beauté d'âme. Cela inclus aussi d'élargir ses connaissances, et de se nourrir d'outils de croissance, de créer des ouvertures pour améliorer la condition humaine et son essence dans la matière, et pourquoi pas aider la planète.

Fondée en avril 2018 par Julie Leblanc n.d, médium multidisciplinaire, et animatrice, au Québec. C'est au moyen du web que le contenu est diffusé. Merci d'être avec nous sur "revuemajulie.com", et de le partager avec vous paires conscient. Bonne lecture.

### **MISE EN GARDE ET AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ :**

Les chroniqueurs/euses sont entièrement responsables de leurs propos et création, 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 leurs sont 100% attribués et ils en sont aussi responsables. Leurs coordonnées sont sur leur bannière. Veuillez traiter directement avec eux si vous voulez les joindre. Nous sommes ici dans une co-opération, où tous le monde est autonome, spécialisé dans leur créno.

De plus, nous ne pouvons nous porter garants de l'exactitude de cette information. 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. Revue de contenu.

## **Table des matières:**

Mot de la rédactrice, Julie Leblanc.....	2
Entrevue avec l'invité du mois, Julie Leblanc.....	5
<b><u>Conscience:</u></b>	
Esprit d'abord! Humain ensuite! Jean Casault.....	9
La magie de la forêt, Robert Internoscia.....	12
Méditation guidée, Julie Leblanc.....	14
L'amour de soi, Bianca Piculeata.....	15
Au fil des énergies, Donald Doan.....	17
Une médium vous répond, Julie Leblanc.....	18
Tout s'explique, Isabelle St-Germain.....	20
Spiritualité, Jean-Paul Simard.....	22
Chronique d'une âme en cheminement, Prah-ladji Patrick Bernard.....	23
Pleine Conscience, Suzanne Déborah Jennings.....	32
Célébrités, Julie Leblanc.....	34
Relaxation holistique, Daniel Zekkout.....	38
Sciences cosmiques, Ronald Ménard.....	39
<b><u>Matière:</u></b>	
Le jardin des anges et archanges, Joane Flansberry.....	42
Les dimensions de l'âme, Luc Côté.....	44
Céliba-Terre, Julie Leblanc.....	45
Énergie santé, Marie-Lise Pelletier.....	48
Libre arbitre, Gilles Levasseur.....	54
Santé vous bien, Colombe Gauvin.....	57
Top 10, Julie Leblanc.....	60
Bien-être corps-esprit, Louis-Michel Martel.....	63
Médecine chinoise traditionnelle, Bing Xiang.....	64
Le chemin de l'autochtone, Patricia Arial.....	65
Découverte du patrimoine, Julie Leblanc.....	67
Horoscope quotidien, Alexandre Aubry.....	69
<b><u>Gratitude:</u></b>	
Galerie d'art, Artiste Doris Genest.....	71

## *Entrevue avec l'invité(e) du mois*

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



## *Entrevue Lise Dion*

C'est une femme incroyable. Elle est ments personnels, à travers son métier. d'une âme jaune, très lumineuse. C'est pour cela qu'elle s'accomplit aisément. Elle contribue beaucoup à accueillir son moment présent, avec une grande écoute de la vie. Elle suit le diapason de son cœur. C'est un beau cadeau du ciel, pour nous.

Elle nous a fait grandir, avec tout son savoir-être. Elle a cultivé son talent, en lui faisant attention, en s'assouplissant sur plein d'éléments, en découvrant les richesses dans les enseignements que les grands sages de ce monde lui ont transmis. Son désir d'apprendre et de se reconnaître lui a valu une grande modestie du cœur, et c'est par l'amour qu'elle a semé, que tout lui est favorable dans sa vie depuis un long moment. J'admire. Je trouve ça tellement beau. Il y a beaucoup de compassion chez cette grande dame. Et on lui souhaite, avec tout notre amour, que cela continue dans cette voie pour elle, et pour nous, grâce à son don de le partager et de le multiplier. C'est pour ça que ça marche avec Lise.

Comme tous ses canaux énergétiques sont relativement bien ouverts, c'est une personne assez connectée sur son cœur. Elle sait l'harmonie d'une émotion. Elle a un sens de l'écoute qui est magnifique, croisé avec beaucoup d'humilité. Elle nous le transmet par ses accomplisse-

Elle nous donne envie de la rejoindre, et de développer des projets avec elle, selon notre mission, comme on peut contribuer. Moi, par exemple, je suis une lumière jaune aussi. C'est très facile d'être à l'aise ensemble, et d'avoir le goût de participer avec elle, peu importe de quoi il s'agit. Tout est possible et peut même réussir. On le sent, avant même que l'idée vienne, que ça peut s'harmoniser et fonctionner. C'est rafraîchissant d'être au côté de quelqu'un qui, en toute simplicité, réussit à être qui elle est. Ça donne envie de contribuer à sa façon, et à travers ça, d'être encore plus qui on est, de pouvoir se réaliser, de développer ses talents. Un rêve ultime pour moi, pour nous j'imagine. Enfin, elle, y est arrivée.



Elle a commencé à 39 ans à se sortir de traordinaires. De là, lui vient sa grande au-  
sa petite vie modeste et d'affranchir des thenticité et sa noble humilité. C'est  
concours, qui lui ont ouvert des portes, simple, c'est droit, c'est amusant, c'est  
menant à de plus grandes portes. Elle est musical, c'est harmonieux. Quelle réussite  
passée partout, durant 9 années difficiles de vie inspirante pour tous. Et sa mère  
à dégager son chemin, là où elle le pou-  
vait. Elle ne le dit pas dans l'entrevue. Elle  
me le dit après. Elle a fait des numéros  
dans des bars, des clubs de danseuses et  
même dans des prisons. Elle a eu tout le  
courage et le mérite de creuser son che-  
min, dans des passages pas toujours fa-  
ciles. C'est un succès mérité. Il y a du tra-  
vail, de la volonté et de la ténacité derrière  
cette dame-là.

L'espace durant lequel elle a été dans  
mes énergies, incluant notre rencontre, j'ai  
énormément appris. Je l'admets. Elle a  
des codes de franchise qui lui sont ex-

Allez-voir ses produits sur le site de lise-  
dion.com. Les DVD de ses spectacles y  
sont, de même que les deux livres qu'elle  
a écrits. L'histoire de sa mère nous touche  
particulièrement. Lise a le don de décou-  
vrir et de savourer le cachet historique.  
Elle nous en parle aussi avec son expé-  
rience « Gadoua ».

Après l'entrevue, qui a eu lieu dans sa  
loge à Brossard, j'ai eu la chance de rece-  
voir un autre magnifique cadeau de la vie.  
Le dernier samedi soir de mes 39 ans, je  
les ai passés au 4e spectacle de Lise, 6e  
rangée banc central, à écouter « Chu ren-  
due là ». Elle a répondu dans son spec-  
tacle à des questions qu'elle n'avait pas  
préciser durant l'entrevue. Questions de  
précision! Exemple : Elle nous parle de  
son homme idéal avec ses qualités, mais  
dans le spectacle, elle lui donne un  
nom comme référence : Dave Morissette.  
C'est un genre que Lise aime bien. J'ai  
trouvé ça drôle. Il y a de très bons gags  
dans son spectacle. J'ai eu beaucoup de  
plaisir.

Parlant de son chien, je n'ai jamais vu un  
chien aussi bien élevé de ma vie. Il est  
beau! Un vrai loup blanc, avec un œil vert  
et l'autre brun. Il n'a pas jappé une fois,  
même pas quand je suis arrivée. Il n'a pas  
sauté sur personne. Il écoute Lise et sa  
fille Claudie à la lettre.



Sa fille est sa directrice de tournée présentement. Elle est infirmière de formation, mais elle prend le temps d'accompagner sa mère et de l'aider dans sa mission. C'est tellement extraordinaire d'avoir la possibilité de le faire. De faire aussi le tour du Québec avec sa mère. C'est trop cool, un tel privilège. J'aurais aimé vivre ça aussi. À l'inverse par contre : ma tournée et que ma mère m'assiste. Lol.

J'ai beaucoup apprécié, et savouré, l'expérience, ainsi que la Dame capté par le lien qui suit, pour la

version intégrale de son entrevue :

<https://youtu.be/EMLsc4BteM8>

Version courte :

<https://youtu.be/26Zt7gD5KRY>

Elle fait partie de mes plus belles rencontres à vie! Évidemment, j'aurais passé plus de temps avec elle. Je n'ai pas l'impression d'avoir fait le tour.

À suivre...

Julie L.



# *Conscience*

Soit qui tu es et tout aura son sens!

La ligne est mince entre ce qui est tangible et non tangible. On a beaucoup de mal à sélectionner si un article va dans conscience ou la catégorie matière.

Pour ce qui est des chroniqueurs, il est aussi difficile de les identifier à une section. Parfois les connaissances jouent sur deux plans, et c'est ça l'idéal.

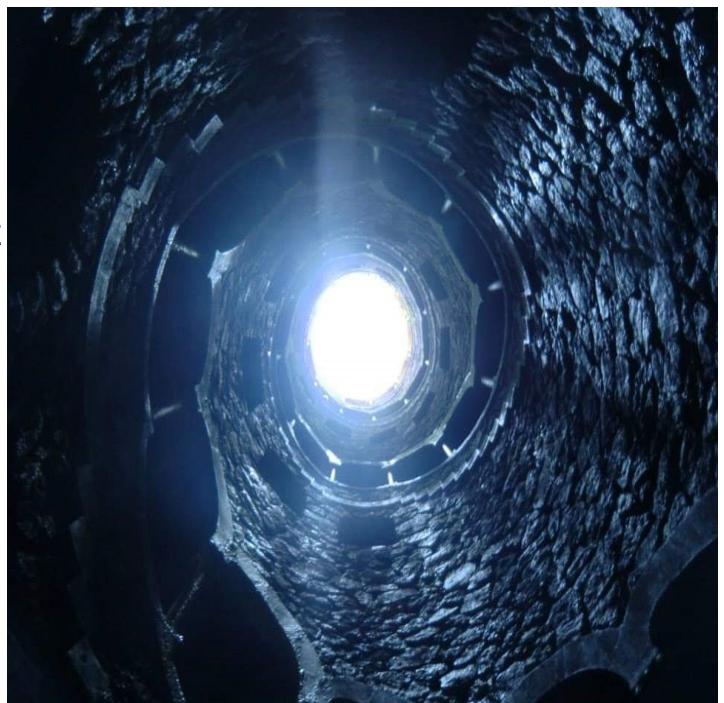
La conscience fonctionne par paliers. Ce sont des étapes précises dans le plan d'incarnation de l'âme, où à un point déterminant de son évolution de vie, une situation survient pour nous faire grandir.

C'est de notre responsabilité d'y porter son attention et de l'améliorer. Ça demande de la constance de s'accueillir, et d'amour pour se remettre droit et régler les choses également juste pour soi et pour le bien commun de tous.

Qu'est-ce qu'on conscientise? Voilà la question. Voilà ce que vous allez trouver ici, dans cette section, laquelle vise à clarifier l'intangible. C'est de réparer ce qui ne marche pas, d'y porter son attention et son amour.

C'est la voie pour le Retour à l'être. La transformation ou la libération énergétique, aussi appelée l'autoguérison, ça devient l'ingrédient de base de ce qui vit dans la lumière quoi ! Elle vient automatiquement avec l'Ouverture. En effet, il est impossible de conscientiser quelque chose quand on se ferme, parce que l'on reste dans ses patterns et sa "fausse" zone de confort défensive.

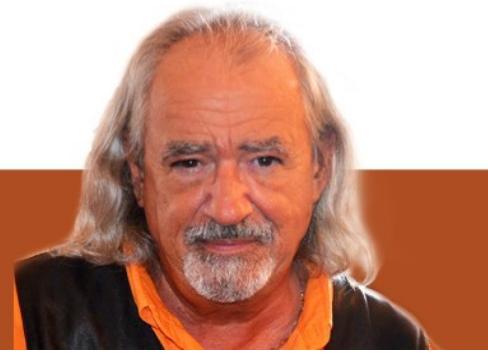
Alors, on vous présente ceux que nous croyons se ranger dans cette catégorie.



# *Esprit d'abord! Humain ensuite!*

**Jean Casault**

Auteur, conférencier, animateur  
Ufologue/métaphysicien depuis 1966  
[www.facebook.com/jean.casault](http://www.facebook.com/jean.casault)



## **Vous avez vécu l'impossible ? Assumez-le pleinement !**

C'était une rencontre avec une entité non terrestre ? Un spectre sous les traits d'un être cher décédé il y a peu ? Un ovni que j'ai vu dans mon vin, parce qu'il n'y avait aucune censure, pas de filtres ni de jugement. Il n'y avait aucune censure, pas de filtres ni de jugement. J'ai tout entendu alors je n'ai qu'un conseil : c'est arrivé ? Assumez-vous. Voyez cela comme un cadeau même si vous avez eu la peur de votre vie tant grande.

Il était la peur que vous avez ressentie. Ce n'est pas grave d'avoir peur et on finit par en rire. Bon d'accord, on ne se tape pas sur les cuisses, mais on en sourit...

Je vais publier l'an prochain un livre qui va faire le tour de tout cela et le mois dernier, des fans, (des lecteurs) m'ont rendu hommage au cours d'une journée très spéciale organisée par l'animatrice de radio, Carole Lauzé; ce qui m'a justement permis de traiter de ce sujet.

J'ai parlé un peu de ma vie comme si j'avais été confortablement installé dans un lounge feutré, autour d'un bon rouge corsé, et je m'ouvrais parce que j'ai à dire sur cette vie incroyable qui m'a poussé vers le mystère des extraterrestres et des phénomènes paranormaux.

J'ai exploré avec mes sens un monde qui existe, mais auquel presque personne ne croit, alors bienvenue dans mes univers... » leur aie-je dit. En temps normal, je n'aurais pas cru un mot de tout cela, mais voilà, c'est moi qui suis concerné, alors je me crois et je m'assume.

Il y a deux univers très distincts l'un de l'autre. Les rationalistes vont immédiatement conclure leur lecture après ces cinq mots car pour eux, il n'en existe qu'un seul, soit celui qu'ils étudient et qu'ils n'ont pas encore compris. Si vous partagez ce point de vue, vous allez être très déçus d'avoir commencé cet article.

Je vous dis cela parce que tout ce dont il est question ici touche une réalité toute autre que la classique, celle de tout le monde au quotidien, et qui explique, à tout coup, mon monde, mon univers, par des hallucinations, des fantaisies de l'esprit, des excréptions cervicales, bref du matériel de dingues et de tarés ou de fabulateurs professionnels.

Je commence, à près de 70 ans, à trouver Mais ça continue !

ça pesant ! Je leur ai donc parler de cet autre univers, sans condom, pas de masques et tel que c'est. Dans mon langage parfois cru, familier mais direct au point.

Donc, il existe deux univers et possiblement plusieurs autres, mais il y en a au quelqu'un qui partage avec moi cette série moins deux que je connais. Il y a d'abord inédite. Il n'y a rien à faire, rien à dire, rien le nôtre, celui dans lequel vous et moi à tenter : ces événements se sont bel et évoluons quotidiennement depuis notre bien produits dans ma réalité, dans ma naissance et que nous partageons avec vie, alors que j'étais en pleine possession quelques milliards d'individus.

Je le connais cet univers, tout comme vous, et avant mes 16 ans on me l'aurait demandé je vous aurais répondu que je ne vois pas comment il pourrait y en avoir un autre. Que pour ça, je suis tout à fait le premier à dire que personne n'est obligé de croire ou de savoir qu'il en existe un autre; ce n'est pas essentiel, mais comme on m'a introduit très jeune dans cet autre univers, avec pour mission d'en causer toute ma satanée vie, je ne vais certes

pas mettre des gants blancs et le bec en cul de poule pour vous épargner, alors oui, ça va saigner. Je parle de mon bouquin à venir.

Il existe un autre univers, très différent, et il l'est, et très peu de gens savent ou croient qu'il existe. Je ne l'ai pas découvert la semaine passée, mais en 1966, donc à 16 ans, et cette expédition in terra incognitae a complètement bouleversé toute mon existence, de pied en cap, et encore à ce jour. On m'a remolécularisé ! Il s'en est suivi une conséquence majeure, assortie d'une garantie de cinq décennies!

Cette nuit-là, j'ai vécu un événement d'ordre paranormal spectaculaire dont l'effet magistral va s'étaler sur 53 ans et puis j'ai vécu trois autres expériences tout aussi intenses dans une fourchette de 3 ans environ. Je n'ai jamais encore rencontré quelqu'un qui partage avec moi cette série de tous mes moyens physiques et mentaux, sain d'esprit, éveillé, conscient, et alerte. C'est à prendre ou à laisser et forcément, la nature humaine étant ce qu'elle est, plusieurs vont piétiner mes allégations, ce qui est normal. Moi-même, j'aurais pu vivre un incommensurable déni, mais il m'aurait torturé, puis anéanti, alors j'ai accepté d'intégrer à plein volume toutes ces conséquences, et ce encore aujourd'hui. La meilleure décision de toute ma vie.

Ce faisant, j'ai donc parcouru cet autre univers mais faut pas s'énerver, je n'ai fait qu'effleurer sa magie, j'ai été enrobé par son mystère. Je me suis nourri de son énergie et je le fais encore. Je n'ai pas agi sottement cela dit : j'ai tout fait pour comprendre. J'ai analysé, contre analysé, pour expliquer, démystifier, ramener à la normalité mes propres expériences de sorte qu'elles réintègrent mon premier univers et perdent ce fini mystifiant, mais en vain. De la poudre magique ça ne part pas au lavage !

Ce que j'ai vécu est tout aussi impossible que réel et tout aussi réel qu'impossible, mais quand je dis réel, je fais allusion au réel de chacun de nos instants de vie et j'allège avec force que cet autre univers a trois caractéristiques.

- Il existe;
- Il est colossal;
- Il est fait de magie.

J'ajoute qu'il existe, sans doute depuis toujours, qu'il est colossal et sans doute infini, et qu'il est fait de magie, mais non de fantaisie. Arthur C. Clarke a dit un jour que « Toute science incomprise est aussitôt associée à de la magie. » Je l'ai intégré en moi pour toujours, alors me répéter cent mille fois que c'est faux et impossible, ne rendra jamais mes expériences fausses et impossibles, sinon dans la tête des obtus et je ne peux rien faire pour la tête des obtus; et la mienne va très bien merci !

J'ai compris très tôt que le reste de ma vie allait être consacré à dévoiler certains aspects de cet autre univers et c'est ce que je fais depuis le 21 décembre 1966. Je m'assume pleinement.

Jean.





## **Les 7 égrégories aux Québec**

Et si nous éliminions...les égrégories du têtes et me dire comment se débrancher Québec ...les Hathors et plein d'autres de ces grugeurs d'énergie vitale, et il me semble qu'il y a plus d'Hathors qu'à l'habitude.

Après plusieurs années d'observations des

gens autour de moi, je suis bien peiné de « Bien sûr, petit homme, ces égrégories constater que nous en arrachons pas mal. existent depuis fort longtemps. Il n'y a pas Lorsque je suis revenu de l'Allemagne en 1971, je pouvais déceler 4 égrégories au Québec ; nous sommes rendus à 7.

Les 7 égrégories aux Québec:

1-l'autorité

2-la pédophilie

3-médecine (piédestal), erreurs médicales, temps d'attente, etc.

4-amour/relations

5-nourriture & régimes,

6-cancer

7-argent & prospérité au sens large

Un être de la forêt Québécoise, une Parque nommée Viola, que j'aime beau- coup, est originaire d'Asbestos. Elle connaît très bien notre histoire, elle m'a ren- ver ces forces des ténèbres de notre con- science puis de notre ciel. Voici donc, chers amis, cette conversation.

à mesure que les citoyens sont affectés par celui-ci. Leurs angoisses, peines, co- naît très bien notre histoire, elle m'a ren- lères, etc. créent l'égrégore. Lorsque seigné sur ce qu'il faudrait faire pour enle- l'égrégore passe au-dessus d'une région, ceux qui sont rongés par leurs émotions se branchent dessus. Une sorte d'impa- tience collective se manifeste tel un vent malade comme disent les arbres. Dans l'aura, cette friction peut apparaître comme

... Viola, accepterais-tu de me parler des égrégories qui planent au-dessus de nos

tu les nommes et qui se manifestent sous « Bien sûr que non mais comme le récet égrégore. Les manifs telles le printemps érable en 2012, la vague orange de 2011 et plus récemment les gilets jaunes alimentent cet égrégore.

Celui de la médecine est semblable, les erreurs médicales grandissantes font réagir beaucoup de gens, les temps d'attente interminables et le gouffre financier qu'ils représentent pour l'état, deviennent de plus en plus lourds à supporter. La population vieillit et, du même coup, l'angoisse croît, la colère gronde, le personnel n'en peut plus et cela allume des débats et des interventions négatives. De plus, petit homme, les égrégores se nourrissent entre eux. Vous mettez de l'argent dans le système de santé, vous l'enlevez à un autre secteur et les gens touchés par celui-ci protestent. Un autre égrégore qui vous nuit considérablement est votre croyance collective que vous êtes nés pour un petit pain, le succès vous échappe, collectivement vous croyez ne pas le méritez. Quelle atrocité, vous êtes sur un vortex immense d'ingéniosité et celui-ci est surtout présent en Beauce : ils sont ingénieux ces gens-là, mais globalement, vous avez peu d'intérêt pour la transformation et les affaires.

De plus, vous passez présentement le vortex 11:11 qui prépare votre passage vers la 5e dimension : celle de l'amour. Ce portail permet aux anges d'intervenir plus directement ».

Pouvons-nous oser espérer s'en sortir ou allons-nous sombrer sous les niveaux d'énergie et de prospérité du tiers monde?

chauffement planétaire, vous êtes un peu sur le tard mais pas trop tard. Par contre, cette tâche sera ardue. Votre stratégie devra se faire en 4 parties. Le but sera de développer quelques moyens pour vous défendre quotidiennement et de façon autonome. Deuxièmement; elles devront inclure l'activation de votre lumière cristalline, les formes géométriques appropriées et troisièmement; quels anges interpeller pour profiter de ce portail 11:11. Finalement, comment vous ressourcer de façon à ce que votre corps puisse suivre le chemin tracé par votre âme.

Retour à la nature

Fermer télé, téléphone, etc. au moins 1hr par jours.

Faites l'effort de ne pas vous isoler. Regroupez-vous entre amis, famille et cercles d'intérêts communs.

Voilà petit homme. Cessez de tout faire séparément et formulez un plan d'action ou d'intégration ».

Décembre 2019. Robert.



## *Méditation guidée du mois*

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



# **Méditation avec la Fleur de vie**

La fleur de vie est une forme géométrique sacrée formée de plusieurs cercles reliés par le centre. Elle contient le nombre d'or, sortie de la suite de Fibonacci. Très vibratoire, elle représente l'univers et ses lois par ses 13 sphères. Son point de départ est le cercle central. De son centre, se développe une base qui illustre le début de toute forme de vie, qui se déploie d'une seule source, puis les divisions cellulaires se poursuivent jusqu'à ce que chaque forme de vie ait atteint la forme harmonieuse qui lui convient. Elle est considérée comme la graine de vie, avec un grand pouvoir de multiplication.

Chaque âme a sa fleur de vie, et ça arrive que dans mes consultations, dans les soins plus particulièrement, qu'on répare la fleur de vie qui a été brisée. Ça arrive chez les personnes qui ont un certain cheminement spirituel avancé.

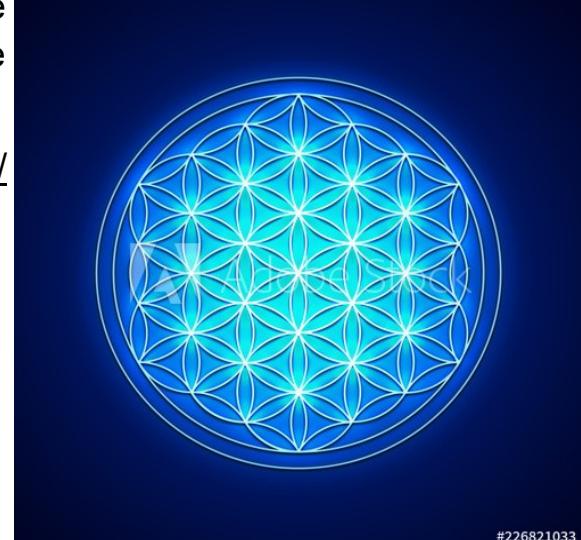
Ce qui est intéressant dans cette méditation, c'est que nous découvrons comment se servir de cette base de création extraordinaire, pour se réparer, pour grandir la vie en nous, évidemment se connecter à l'univers, ou d'amplifier son apport d'aide dans nos énergies.

Je vous suggère de savourer ce cadeau que la vie nous offre à travers la présente méditation. C'est un moment parfait pour vous retrouver, et de savoir quelle ouverture aller chercher, pour laisser cet enseignement de comment se régénérer dans son énergie.

Installez-vous confortablement et laisser couler le grand plan, qui se dessine à travers vous. Bonne transformation!

Voici le lien de la méditation : [https://  
www.youtube.com/watch?v=I8UFNtoJpZE](https://www.youtube.com/watch?v=I8UFNtoJpZE)

Julie L.





## **L'entrepreneur spirituel – suivre son intuition**

En tant qu'entrepreneur spirituel, il est important de suivre son intuition car c'est elle qui nous guidera vers notre destin ultime. C'est elle qui te guidera pas à pas pour respecter ton rythme de croissance et de développement afin que tu reçoives sa guidance parfaite au moment opportun. Ne pas écouter ton intuition et être un esclave de ton mental te mèneront aussi loin que les limites de ton mental. Si tu veux avoir des miracles dans ta vie, alors suis ton intuition car c'est elle qui est en contact avec ton être supérieur qui te guidera vers les meilleurs choix et opportunités pour la réalisation de tes rêves et objectifs.

La différence entre « il faut que / je dois » et « j'ai envie de » est la suivante: quand tu fais des actions à partir de ton mental, tu vas contre tes envies naturelles, tu te prives d'avoir un plus grand impact et comme tu te forces à faire quelque chose que tu n'as pas réellement envie, tu risques de ne pas te dédier 100% à la tâche. Une tâche à moitié faite, cela vaut quoi en fait? À toi d'en décider. Par contre, se dédier à une tâche avec toute sa concentration et dévouement donnera des résultats beaucoup plus satisfaisants et gratifiants. Une action alignée avec ton intuition te mènera du point A vers le point B avec le moins de résistance possible.

Ton intuition est connectée à tout ce qui est, donc à l'intelligence universelle. L'intelligence universelle (Dieu, l'univers, peut importe le nom que tu lui donnes) est connectée à tout ce qui est et par conséquent, t'enverra les informations parfaites pour influencer ton meilleur choix.

L'intuition est tout simplement une envie de faire ou dire quelque chose. Ce n'est pas un ordre qui passe par-dessus notre joie. Elle nous inspire la liberté, la joie, le don de valeur, l'alignement dans sa mission de vie, l'action la plus efficace pour se rendre à destination.

As-tu remarqué comment, lorsque tu te perds durant un voyage, la bonne personne est là pour te guider; comment, lorsque tu penses à quelqu'un, cette personne t'appelle, pas longtemps après avoir pensé à elle; quand tu as un pressentiment par rapport à quelqu'un et plus tard tu apprends que quelque chose est arrivé de bon ou moins bon à cette même personne? Tout est relié, il suffit d'observer autour de toi les coïncidences et les petits miracles de la vie.

Si tu as l'impression que c'est difficile de te connecter à ton intuition, c'est seulement que ton mental a pris toute la place.

. En calmant ton mental avec une activité dera vers la meilleure action possible pour qui t'aide à te déposer et à te calmer, tu toi. Parfois, juste en décidant de relaxer à auras accès plus facilement à ton intui- la place de travailler fera en sorte qu'on tion. Je suis un signe de terre, alors l'eau aura une idée géniale pour nous faire me calme énormément. Il suffit de trouver avancer dans notre marketing ou pour l'élément parfait pour ton signe zodiaque. peaufiner notre « branding », ou pour faire Ton intuition te parle doucement, avec une action alignée pour joindre davantage douceur; ton mental te donne des ordres, notre niche.

te culpabilise, te moralise et te responsa- La raison pour laquelle j'ai écrit cet article bilise à outrance. est due au fait je me suis laissé guider par

Demande toi tout simplement : qu'est-ce mon intuition. J'avais une grande envie que j'ai envie de faire en ce moment? De d'écrire là-dessus et même si mon mental dormir, d'écrire un post, un article, de faire a essayé de m'en dissuader en me disant une vidéo, un live, de me reposer, de par- que je pourrais écrire sur un sujet bien ler à quelqu'un, de laisser mon ménage à plus intéressant, j'ai laissé gagner mon demain, d'écouter une vidéo sur Youtube intuition car je sais qui est le boss mainte- ou un podcast, de relaxer plutôt qu'avan- nant! □  
cer dans mes projets? Ton intuition te gui- Bianca.





## Le socle de l'enracinement.

L'enracinement est un mot et un concept Le mécanisme est tout simple. Une pensée qui n'est pas facile à comprendre et à inscrire, une émotion... une création. Pour intégrer dans notre vie quotidienne... bien que tout soit solide, les différents canaux souvent, on ignore même le sens de ce de perception, d'abondance, d'amour, de mot, ce concept quasi virtuel... et voilà vérité, d'authenticité, de voyance et que je vous apporte un supplément : les autres, doivent s'enraciner dans ce socle! socle!

En vérité, tout cela correspond à l'activation des quatre chakras souterrains. Oui, vous avez bien lu, il existe des chakras sous les pieds qui une fois bien activés, permettent d'envoyer la vision dans la

matière. En gros, toute émotion et pensée peuvent se matérialiser rapidement lorsqu'elles sont envoyées, reçues et que vous pourriez tous envisager d'ancrer comprises par la matière que nous nommons la Terre-Mère. Le quatrième chakra sous les pieds est celui que l'on appelle de vu énergétique, il y a parfois quelques dans certaines écoles de pensées, le socle. Lorsque les souhaits sont captés des autosabotages, des souffrances, etc.

par le socle, tout l'univers l'entend et le comprend; c'est le niveau où tout devient possible. Bien sûr, il existe d'autres chakras, le socle n'est pas le dernier, mais le premier à ce niveau de création.

Bref, pour bien comprendre, tout doit être amené à ce quatrième chakra sous les pieds pour que la création de son devenir soit selon notre « Volonté ».

Ainsi, l'abondance pourra se manifester si vous parvenez à envoyer une croyance d'abondance à travers ce canal. Il s'agit en fait d'un réseau énergétique qui ressemble à des racines d'arbres s'enfonçant profondément dans la terre...

Il s'agit d'un truc tout simple et banal... mais qui n'est pas automatique. Je crois que celles-ci sont envoyées, reçues et que vous pourriez tous envisager d'ancrer tous vos canaux, même ceux que vous ne connaissez pas, dans le socle. D'un point de vue énergétique, il y a parfois quelques obstacles pour y parvenir : des mémoires, dans le temps. Oui, il nous arrive tous de dans le temps. Oui, il nous arrive tous de interférer avec tout notre beau travail d'enracinement.

Lors de votre prochaine méditation, demandez à vous ancrer dans le socle... et observez, vivez et vous verrez...

Donald Doan



## Sommes-nous faites pour aller ensemble?

Ça me fait plaisir de vous partager ma sagesse personnelle, basée sur mes facultés de médium multidisciplinaire dans cette rubrique. Vous pouvez m'envoyer vos questions par é-mail. Qui sait? L'une d'entre elles pourrait être choisie.

Richard Jr.

À la question comment vont tes amours, j'ai souvent de la misère à répondre. On dirait que je ne suis jamais satisfait de mes relations, ou du moins, il y a toujours quelque chose qui cloche. J'arrive à 47 ans. J'ai eu deux enfants avec une femme, disons que bof, et je ne suis plus avec. Et celle avec qui je suis, je trouve qu'elle a un fort caractère, qui vire en boudage facilement. Je vous envoie une photo de nous. Merci.

La médium répond :

Merci de participer. C'est une question qui touche tellement de personnes. En regardant votre photo, ça m'a pris 3 secondes pour avoir plein d'images. Vous êtes en guerre dans vos énergies. Vous êtes loin de la paix intérieure. Votre métier prend une charge de cette pression. Je vous ai vu avec plusieurs uniformes. À cela s'ajoute une émotion que vous êtes tanné, mais vous ne savez pas de quoi. C'est assez général dans votre vie.

C'est difficile pour vous d'avoir une idée de vous voir vieux. Vous n'avez pas choisi d'honorer la vie en vous, et ça atteint votre vision de vous-même, à moyen-long terme. Il y a une dépression chez vous, que vous n'avez pas réussi à remonter, parce que vous n'avez pas de cheminement spirituel progressif dans la matière et en votre conscience. Vous marchez par illumination, et ça fonctionne environ une fois par décennie. Vous devez suivre votre courant naturel comme un saumon dans une rivière.

Il y a une blessure d'abandon qui fait très mal encore. Votre canal intérieur au niveau du cœur et du plexus a mal, vous êtes en pleurs et ne savez pas comment vous soignez de l'intérieur. Je vous accompagne parce que j'y suis présentement avec vous.

On a réconcilié une vie que vous pleurez sage, le temps que vous appreniez vos pour une reine. On lève aussi un voile de leçons, en espérant que cette fois-ci ça se l'illusion par rapport à votre énergie féminine qui vous maintenait isolé et loin de tout; une vie dans le désert où vous étiez une femme. Il y a un cheminement au niveau de votre racine du pied droit, qui monte au genou, et qui est branchée aussi à l'œil droit : des vieilles mémoires à déraciner. Il y a de la sorcellerie qui sort de là aussi. Celle que vous avez pratiquée et celle que vous avez reçue des autres.

On va chercher une extension d'âme où vous avez été un homme, avec plus de raffinement, en raison de son féminin plus équilibré. Il va vous aider à « décompliquer » votre vie quelque peu, et de mettre de l'ordre et un peu de discipline spirituelle, pour être heureux. Il s'en passe des choses en 3 secondes hein!

Tout ça pour dire, que votre copine sur la photo vous boude parce que vous n'êtes pas droit dans vos choses. Que si vous qu'un pour plus tard, avec qui peut-être avez été un petit peu plus avenant envers elle, cela ne serait pas arrivé. Elle vous boude parce que vous l'avez provoquée en ne la considérant pas. Question de respect et d'organisation d'horaires.

Elle a un aspect avec la mère qui n'est pas réglé et qui justifie son attitude. Mais vous n'êtes pas très communicateurs, de ce fait, vous êtes incapables de vous rejoindre. C'est votre blessure d'abandon qui vous relie ensemble, (toi face à ton père). Donc ceci s'active par l'énergie sexuelle, c'est ce qui fait le mortier de votre couple. C'est une relation karmique que vous vivez avec elle, donc de pas-

rule avec beaucoup d'amour et de compassion qui vous rapproche avec l'illusion que vous avez plein de choses en communs C'est vrai dans ce que vous avez à réparer, pour revenir à vous-même, incluant l'abondance.

Richard, vous serez heureux quand vous en aurez fait le choix, qu'aujourd'hui « je construis ma vie de l'intérieur, et je remets de l'ordre là-dedans avec amour ». Soyez accompagné par des gens lucides, qui vous offriront vos clés de conscience au fur et à mesure que vous avancerez, et surtout, allez régler vos choses avec votre mère, avec beaucoup de profondeur, compassion et amour, pour remettre de l'ordre dans votre structure énergétique, et renoncer quelques-unes de vos habitudes. Il y a du chemin à faire. Soyez juste à l'écoute, et sélectionnez ce qui est près de vos choix de cœur.

Namasté

Soyez béni

Julie L.



# Tout s'explique !



Isabelle St-Germain

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

## Ouvrir la porte des désirs de son cœur!

En ce début d'année, il en tient à chacun Croyez-vous sincèrement que vous êtes de vous à savoir ce qui vit réellement en sur la Terre pour accomplir le bonheur des vos cœurs. Les années se suivent mais autres, pour faire en sorte que tous les ne se ressemblent pas tout le temps. Pour être autour de vous soient heureux ou si que votre vie soit totalement différente, il par pur hasard, vous seriez sur la Terre vous faudra faire de nouveaux choix et pour réaliser les désirs et les rêves que apprendre à vous faire confiance totale- vous alimentez dans vos pensées se- ment. Naturellement, vous avez fait ce crètes?

que les autres attendaient de vous et vous y avez mis tout votre cœur.

Êtes-vous vraiment heureux de vos déci- sions? Êtes-vous vraiment heureux et vous êtes fier de son parcours? Est-ce que épanoui? Nul ne peut faire les choix à que vous êtes reconnaissant pour tout ce votre place mais vous avez la possibilité qu'elle a traversé au fil des années? de vous asseoir ou de sortir prendre une marche et de vous poser la question : à des sourires?

quoi est-ce que je rêvais quand j'étais enfant? Qu'est-ce que j'aurais aimé faire dans la vie? Est-ce que j'ai réalisé mes rêves ou pas encore?

Regardez votre vie et demandez-vous si elle correspond à ce que vous savez Être au plus profond de vous-mêmes.

À présent et ce, depuis plusieurs années, le temps file à une vitesse tellement grande qu'un jour nous sommes au début de l'année et quelques jours plus tard, nous sommes déjà arrivés à la préparation des Fêtes de fin d'Année.

Lorsque vous prenez le temps de vous regarder dans le miroir, connaissez-vous la

personne en face de vous? Est-ce que Quand vous êtes-vous offert le plus beau

C'est vrai que cela ne fait pas réellement parti des valeurs transmises par l'éducation, par la religion et la famille pour la plupart d'entre vous. Par contre qu'attendez-vous pour ouvrir la porte des désirs de vos cœurs, d'aller dans la direction de ce que vous souhaitez voir se réaliser sans vous demandez si cela fera plaisir à monsieur et madame tout le monde et juste oser le faire? Cela vous apportera bien au-delà de tout ce que vous auriez imaginé.

C'est une année de grands changements mais vous êtes le chef d'orchestre et c'est à vous de lancer ces changements, sans plus attendre à savoir si vos parents vous reconnaîtront, vous apprécieront ou vous aimeront. Pour la plupart d'entre vous, cela ne se produira pas, car ce n'est pas ce que vous leurs avez demandé de faire pour vous dans cette présente vie avant de vous incarner. Vous pouvez, de votre côté, leurs dire que vous les aimez, que vous avez besoin d'eux, d'être accompagné, d'être soutenu et vous avez de grandes chances qu'ils s'y mettent. Prenez les guides de votre vie et cesser de la subir.

Une chance inouïe nous est donnée et c'est celle de nous choisir et de récolter de beaux et grands résultats qui changeront notre vie pour toujours. Car ce sera pour vous que vous le ferez et non plus pour être aimé, accepté, reconnu et toute la gamme de raisons qui vous a poussé à ne jamais être à l'écoute de ce qui vous anime vraiment.

Profitez-en bien, c'est l'année la plus importante pour entamer de vrais changements.

Lorsque le train passe, vous avez le choix de le regarder passer ou de monter à son bord.

En vous donnant le droit d'être à l'écoute de ce cœur, vous serez très reconnaissant d'avoir enfin ouvert cette porte et plus jamais vous souhaiterez la refermer, car en faisant les choix pour vous, vous réaliserez que finalement, les gens autour de vous seront encore plus heureux, car

ils verront que tout ce que vous mettez de nouveau en place vous rend heureux. Cela fera grandir le bonheur, la joie et l'Amour autour de vous.

Bonne année 2020 à tous!

Isabelle St Germain



Jean-Paul Simard  
Anthropologue spirituel  
[jeanpaulsimard.com](http://jeanpaulsimard.com)  
[jpaulsimard@gmail.com](mailto:jpaulsimard@gmail.com)



## **Le bonheur est passé, je l'ai raté!**

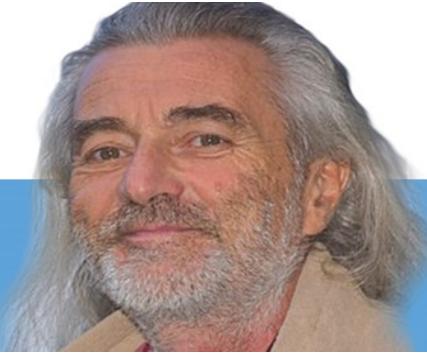
Pascal a dit : «Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre.» Certes, il y a la chambre physique, lieu du «cocooning» et du repos, mais il y a aussi la chambre de l'intérieurité, lieu de l'âme et de la plénitude de l'être.

Vous vous souvenez de cette boutade d'Yvon Deschamps, dans l'un de ses premiers monologues sur le bonheur : «Un jour, le bonheur est passé chez nous. Mais on ne l'a pas vu parce qu'on était sortis...»? Comment rentrer chez soi? Il existe bien des voies de retour. Celle que je propose est la concentration.

Commençons par le premier degré, l'attention. Le mot peut être pris au sens d'être présent à ce que l'on fait, c'est «l'attitude attentive». Celle-ci, pour être efficace, doit cependant évoluer vers la concentration, laquelle, à son tour, doit s'appuyer sur une valeur durable, rattachée à la dimension temporelle de la vie. Cette dimension s'appelle le «moment présent». On l'appelle aussi «l'instant présent», mais à ne pas confondre avec «l'instantané», figure éphémère de l'instant. La pratique du «moment présent» représente la forme la plus haute et la plus noble de la concentration. C'est la capacité d'«être totalement présent au moment présent».

Jean-Paul Simard





## **Apologie de la nuit de Noël**

De nos jours, pour ne pas déplaire à ceux certains, la célébration du 25 décembre pour qui le mot "Noël" ne signifie plus est simplement une occasion de décorer grand chose, il est politiquement correct un sapin et d'emballer des cadeaux. Et de ne plus dire "Joyeux Noël". À la place, pourquoi pas ? C'est sans aucun doute on entend beaucoup de gens dirent une excellente chose à faire. Mais est-ce "Joyeuses Fêtes". Aucun problème, les vraiment suffisant pour nous procurer la deux formules sont à la fois exactes et joie d'une réelle illumination intérieure ? bienséantes. Toutefois, un observateur at- On est en droit d'en douter. La fonction tentif remarquera que le consumérisme sacrée de Noël serait-elle devenue au fil capitaliste tout-puissant semble avoir défi- des siècles le prétexte d'un simple amuse- nitivement pris le pas sur l'aspect sacré de ment mondain ? On parle de réveillons de nos anciennes traditions. Au lieu d'une Noël, de bûches de Noël, de sapins de économie enchâssée dans les relations Noël, de Père Noël, de décorations de sociales, ce sont maintenant les relations Noël etc. Tout cela est parfaitement ré- sociales qui sont enchâssées dans le sys- jouissant et procure de belles occasions tème économique. Aurait-on sacrifié de se retrouver en famille. Mais la nuit de quelque chose de sacré au profit de Noël pourrait encore nous réservier bien quelque chose de profane ? On remarque des surprises: pour un grand nombre de aussi qu'une assez grande partie de la po- personnes cette date correspond à l'appa- pulation est en train de sombrer graduelle- ration en ce monde d'une personnalité ment dans une atmosphère nihiliste han- énigmatique, un être mis en pouvoir par téé par un lourd sentiment d'angoisse des forces cosmiques qui dépassent l'en- chronique. Il suffit de prêter l'oreille à nos tendement.

médias corporatifs durant dix minutes pour s'en apercevoir. En perdant le sens du sacré, notre boussole sociale aurait-t-elle simultanément perdu le Nord ?

Ce constat n'est pas nouveau ; depuis 2000 ans la nuit de Noël apporte avec elle ses guérisons. Le nouveau-né se nomme son lot constant de confusions, de préju- Joshua Ben Joseph et sa naissance trans- gés et d'interprétations erronées. Pour cende toute chronologie historique. Selon

Que Jésus-Christ soit né un 25 décembre ou pas, peu importe. C'est la totalité de son passage sur terre qui nous intéresse car on ne peut séparer son apparition des évènements qui ont marqué le mystère de

Le nouveau-né se nomme Joshua Ben Joseph et sa naissance transgés et d'interprétations erronées. Pour cende toute chronologie historique. Selon

les documents de l'époque, des phéno- éclat une des grandes lois de l'univers : à mènes surnaturels se multiplient autour chaque action correspond une réaction du village de Bethléem où son père Jo- égale et opposée. Il s'agit d'un véritable seph est venu se faire recenser sous panneau indicateur. Trahir ou voler quel l'ordre d'Hérode. Joshua semble descen- qu'un, par exemple, c'est mettre en mou du tout droit d'une dimension où l'espace- vement une réaction en chaîne égale et temps n'existe pas. Trois mille ans avant opposée ; tôt ou tard nous serons trahis sa venue au monde, plusieurs écritures ou volés à notre tour. Il s'agit d'une des védiques prophétisent déjà son avène- grandes lois de la physique Newtonienne. ment. Dans les versets du Bhavishya Pu- Ces lois universelles s'appliquent directe rana, un texte Vaïsnava non sectaire, Jos- ment à notre vie quotidienne. Comment hua prophétise qu'à une autre époque il traitons-nous les membres de notre fa s'appellera Issa (forme indo-aryenne de mille, nos collègues de travail ou les per Jésus) et affirme qu'il sera considéré sonnes que nous croisons dans la rue ? comme un fils de Dieu. Le texte dévoile Le salut, le bonheur, la sérénité sont des qu'Issa sera reconnu comme le Messie de états qui ne viendraient donc pas de l'ex son peuple, qu'il sera né d'une vierge, térieur mais d'une attitude toute intérieure. qu'il sera condamné, crucifié et ressuscি- Le royaume de la joie est à l'intérieur. Il ne té. Tout se passe-t-il donc comme si tout suffit pas de créer un empire "chrétien" à était prévu d'avance ici-bas ? Ce texte, ré- force de Croisades ou d'Inquisitions. Le vélé en sanscrit il y a plus de 5000 ans, seul royaume à bâtir doit se situer dans mentionne aussi les Amalécites, une an- notre conscience. Joshua le répètera cienne tribu directement reliée à la tradi- dans les synagogues de Galilée dès sa tion biblique. Historiquement, Jésus n'a plus tendre enfance : le salut vient de jamais dit qu'il était fils unique. Croire nous et nous en sommes seuls respons qu'un père peut n'avoir qu'un seul fils est sables.

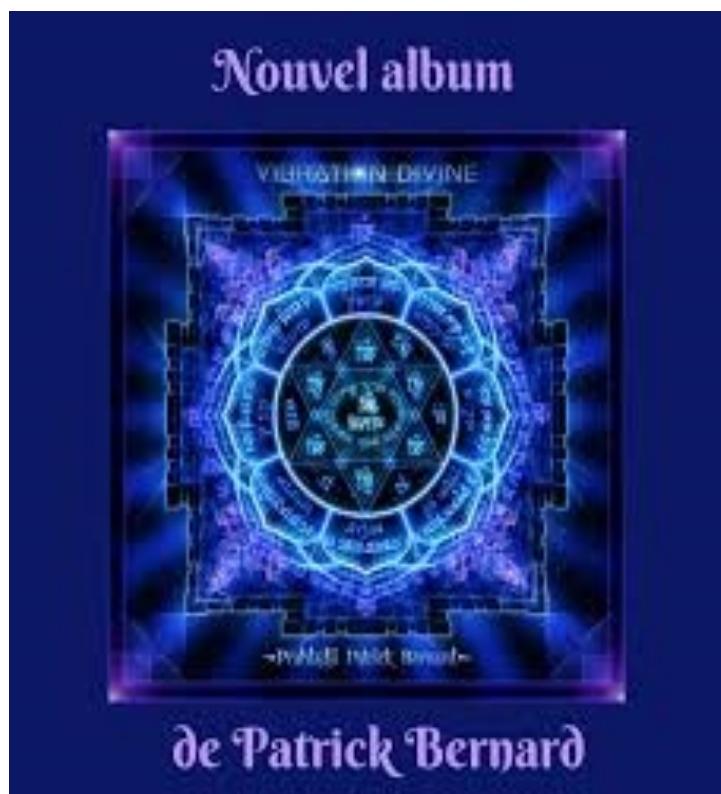
Par un simple exercice de translittération nous permettant de faire correspondre deux systèmes d'écriture, le sens symbolique de ce nom devient apparent : Joshua, qui en hébreux signifie "lumière du salut", devient Issa en sanscrit. Cette lumière salutaire nous préviendra que faire aux autres ce que nous ne voudrions pas que les autres nous fassent est un très mauvais calcul. Au 17ème siècle, le mathématicien et théologien de génie Issac Newton (1643-1727) constate le même rapport de force lorsqu'il annonce avec



Nous devons nous sauver nous-mêmes. s'éveiller en nous et à se développer. En Nous sommes appelés à devenir notre grec c'est la "noëma", l'intelligence intui-propre rédempteur. Par nos comportements, nous préparons les conditions favorables pour que la lumière du principe la noëse, le fait d'avoir une pensée qui se christique naisse en nous. Pour ceux que pense, le fait d'être conscient de notre le mot "christique" embarrassé, précisons conscience humaine. La noëse est en lien que ce mot vient du grec "christos" qui est avec tout ce qui est noématique ou faisant la traduction de l'hébreu "messiah". Le partie du domaine de la noétique, la Messie est un terme qui décrit celui qui science de la connaissance subtile (du reçoit la bénédiction des forces d'En-Haut grec "noétikos", qui signifie doué d'intelligence intuitive). Même les rois magiques d'huile symbolique reçue sur le front). Le venus de l'ancienne Perse (les Rois-mot Christos vient du sanscrit Krista et Mages seraient en fait d'illustres chamans Krista vient de l'ancien devanagari Krish- originaire de Perse et d'Afghanistan qui na. Ce patronyme désigne l'attraction connaissent la science des astres et qui sans limite personnifiée ("krish"), unifiée à pratiquent l'art de produire des phénomènes inexplicables pour nos perceptions Christos devient Christmas dans la langue sensorielles ordinaires), même eux ne de Shakespeare.

À l'état naturel, l'être humain ressent inconsciemment cette attraction qui le pousse vers ce qui peut lui apporter la lumière d'un bonheur durable. Le latin "dies natalis" devient "noël" quand on le traduit dans la langue de Molière. Le mot "dies" signifie claire lumière et devient le mot Dieu dans le Petit Robert de la langue française. L'expression latine "natalis" signifie naissance. Comme à l'état naturel, la limaille de fer est attirée vers l'aimant, la force vitale qui nous anime est attirée vers cette indicible lumière et cherche à lui donner naissance. Le mot Noël implique que quelque chose ou que quelqu'un a pris naissance. Noël c'est ce qui est né, ou "natus" pour les latins. Par la puissance de cette attraction universelle, une substance supra-humaine cherche à

peuvent résister à cette attraction toute-puissante. Le semblable attire le semblable.



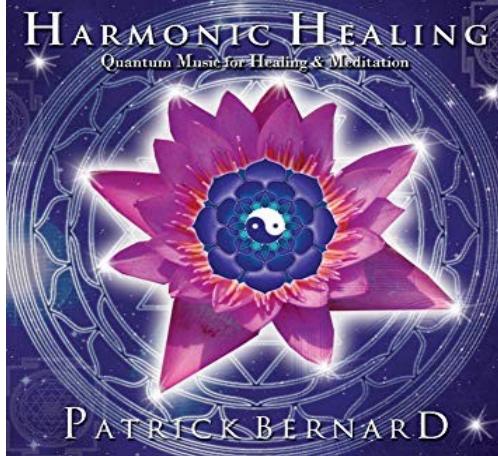
Le 25 décembre, la constellation du Capricorne monte dans le ciel. La position des astres est alors en lien avec l'intériorisation, l'introspection, les grottes des montagnes. L'éénigme de la naissance de Joshua dans une étable obscure commence à s'éclaircir : l'heure est à la méditation, au repos des souterrains, au silence des hypogées.

Dans le ciel étoilé s'élève alors la magnifique constellation de la Vierge. Les étoiles témoignent d'une virginité de pure Rien ne se fait mécaniquement. Tout conscience et non de corps physique. Ne prend vie par le pouvoir transformationnel restons pas sur l'épiderme des circons- de notre conscience. Aujourd'hui, les astances ; pour ne pas demeurer à l'exté- trophysiciens remarquent avec stupeur rieur de la réalité symbolique, notre vision que l'univers ne fonctionne pas comme un doit s'intérioriser. Les anciens initiés sa- mécanisme inerte mais comme une pensaient qu'à cette époque de l'année le so- sée vivante. Les neurochirurgiens découleil déclenche de grandes forces dans l'univers et ils se mettaient en phase avec -même est indépendante du cerveau. En ces fluides solaires. Ils profitaient ainsi médecine, on commence à reconnaître des bonnes conditions cosmiques pour les effets thérapeutiques d'une cons-faciliter la manifestation de leurs projets. cience extraneuronale intuitive. Les biolo-De nos jours, nous pouvons en faire tout gistes restent bouche-bée devant le fait autant car la période de Noël permet à que la conscience humaine détermine le une idée évolutive de se cristalliser. Dans comportement des particules élémentaires la symbolique archangélique, l'entité Ga- de la matière. Pour Max Planck, Prix Nobiel annonce à Marie la venue au monde bel de physique, la stabilité matérielle est de Joshua. Parce qu'il préside au solstice pure illusion puisque la matière n'existe d'hiver du 21 décembre, l'archange averti que sous forme d'énergie. Une onde peut l'humanité que quelque chose doit se re- devenir une particule et inversement. Le nouveler. Gabriel a la charge de condenser la matière pour que se matérialisent mème électron peut être situé à deux endroits différents au même instant. La matière pourrait-elle être redéfinie comme la condensation d'une énergie immatérielle émanant de la vie elle-même ? La vie vient de la Vie. Derrière le voile de l'hypnose générale se trouve une réalité immuable dont la nature essentielle est le mouvement de la pensée pure. Tout est conscience.



Tout se passe dans le secret du cœur. On ne pourra pas se transformer en bâtiissant uniquement des chapelles ou en achetant des indulgences à l'église : le royaume étant à l'intérieur de nous, le seul moyen

Pourquoi trouve-t-on un âne et un bœuf été corrompu par des dogmes obscurs ? dans la crèche et pas une chèvre ou un Et dans quel but inavoué ? À l'origine, chameau ? Parce que l'âne représente l'annonciation faite à Marie était méditée l'obstination de notre faux-égo "têtu comme une mule". Traditionnellement, dans toutes les hautes civilisations pré-hébraïques (les Sumériens, les Iraniens, les Égyptiens etc.) l'image du bœuf a toujours représenté le procréateur, le géniteur. C'est dire que ni le mental ni l'acte sexuel ne sont laissés pour compte dans le phénomène de la métamorphose mystique. Rien n'est rejeté, tout est incorporé. Rien ne meurt, tout se transforme. Loin d'être mortifiées, ces deux fonctions de l'être humain sont au contraire engagées au service de la réalisation du soi : par la chaleur qu'ils dégagent, l'âne et le bœuf réconforment l'enfant qui vient de naître. Tout est mis au service, en harmonie avec l'ordre du cosmos. Toutes les fonctions de l'être sont ainsi syntonisées sur les effluves bienfaisantes de la nuit de Noël. De grandes transformations peuvent alors se produire. Le seul prérequis serait d'être attentif, vigilant. Accueillir la possibilité de capter ces harmonies cosmiques nous ouvrirait alors les portes de l'invisible.



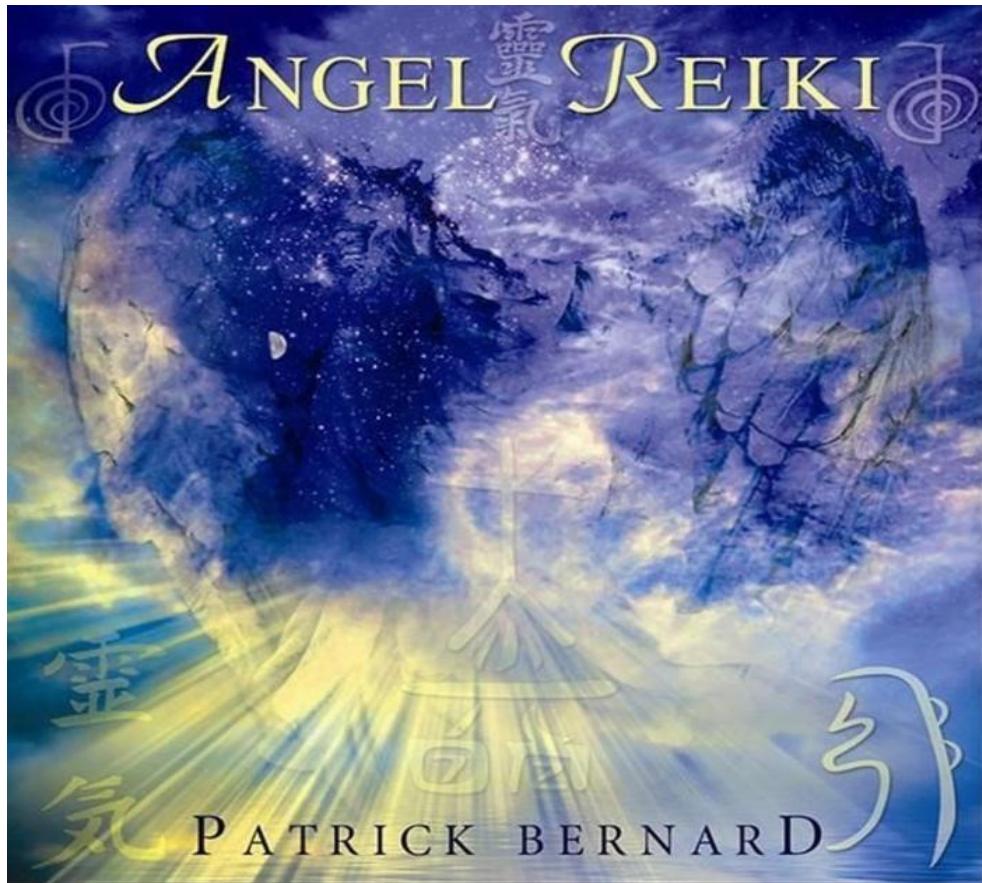
comme s'adressant à chaque être humain. Noël n'est pas le dogme qui fait naître matériellement un Dieu unique sur la terre. Il s'agit au contraire de percevoir la "lumière de notre être", le secret de notre liberté spirituelle, notre ascension, notre assumption vers une plus grande réalité d'être, vers un plus grand nous-même, un principe actif immortel qui survivra à la dissolution de notre corps périssable.

Nombreux sont les curés qui ont fait de l'évènement du 25 décembre une profession de foi, un acte de contrôle politico-religieux ou simplement moral. Chacun fait ce qu'il peut selon ses capacités et ses conditionnements extra-culturels. Pourtant Joshua Ben Joseph répète sur tous les tons que son "royaume" se situe au-delà des fausses justices et des fausses morales de ce monde. Sa réalité doit être perçue sur un plan suprasensible, là où s'accomplit la venue au monde d'une réalité intérieure. L'être divin est l'œil par lequel nous voyons, l'ouïe par laquelle nous entendons, la main avec laquelle nous agissons. Selon l'étude des textes apocryphes tombés sous l'anace qu'elle devint ensuite avec les siècles. Aurions-nous fait de Jésus une idole sans personne, à part Marie la mère de Jésus, aura perçu le réalisme spirituel de la seignement, pourtant si évident, aurait-il

thème de l'Église de Rome, une seule hua, aura perçu le réalisme spirituel de la nuit de Noël : c'est Marie-Magdalena.

D'après toutes les études indépendantes géant des villages ou en construisant des du Vatican, seule Marie de Magdala a été cathédrales, des temples, des mosquées en mesure de révéler le sens caché du ou des synagogues. Le royaume est un-mystère. Elle ne se fait pas d'illusion ; elle versel, il n'est pas de ce monde. Ce n'est ne croit pas que le simple fait de dire pas un pays que nous pouvons voir avec "j'atteste que Jésus est le seul Fils de nos yeux de chair. Ce n'est pas un lieu qui Dieu" puisse suffire à faire d'un individu peut être acheté ou vendu. Ce n'est pas un "chrétien". Les apôtres la rejettent. Elle un pardon qui peut être soudoyé ou négo-reste la seule à réaliser que l'essence du cié par le sacrifice d'un animal. Si les message est une invitation à rencontrer le apôtres ne comprennent pas cela c'est Divin dans la réalité humaine de tous les que la manifestation du royaume est au-jours. Judas qui pensait en vain pouvoir delà de toute conception humaine. La vic-retrouver sa famille décédée se suicide. toire du roi des juifs n'est pas là où les Pierre, Paul, Mathieu et même Jean ne juifs l'attendent. Il y a un malentendu qui peuvent réaliser la nature transcendante dure depuis 2000 ans. Le Terre Promise des paraboles de Jésus et croient que n'est pas créée dans les flammes et le son "royaume" sera un ordre étatique qui sang de la guerre, mais dans chaque petit s'instaurera physiquement sur la Terre. pas que nous faisons en marchant sur les Les papes successifs réussiront trois sentiers de l'amour désintéressé. Par la siècles plus tard à exploiter cette idée et puissance intuitive de sa nature féminine, bâtiront leur empire sur ce concept. Par Marie Magdalena réalise que l'éternité opposition, Marie de Magdala sait que la tangible est ici et maintenant. Le vraie structure religieuse est radicalement "royaume" est déjà là, en nous, et il n'a différente de ce que nous désignons com- rien à voir avec le commerce du matéria-munément par le mot "Église". En élève lisme spirituel. Ce n'est pas un repère de authentique de la science de l'esprit, elle brigands où on échange nos confessions annonce courageusement que l'église vé- et nos prières contre de l'argent. Même ritable se situe en réalité dans le cœur cloué sur une croix, humilié, torturé, per-des hommes. Il s'agit avant tout d'un sécuté, emprisonné, insulté, le cœur per-sanctuaire privé, un temple intérieur qui cé du mépris des Inquisiteurs, le royaume initie ses "fidèles" au sens ésotérique des ne connaît jamais la destruction. Aucune révélations prophétiques. C'est une vision arme ne peut le fendre. Le feu ne peut totalement révolutionnaire. La réalité du pas le brûler. Il peut se manifester n'im-royaume divin est indépendante des cru- porte où dès lors que nous laissons aller cifixions de ce monde ; elle ne peut que toutes nos sacrosaintes attaches existen-grandir à l'intérieur de nous. On ne bâtit tielles et que nous commençons à nous pas ce royaume par la force en détruisant abandonner en faisant totalement con-ou en s'opposant aux autres comme on a fiance à la bienveillance du Mental Uni-cru pouvoir le faire. On ne le manifeste versel.  
pas en tuant des "infidèles", en sacca-

De nos jours, on ne compte plus les savants, (dont le neurochirurgien Eben Alexander, M.D.), qui découvrent que vers chacun de nos gestes, chacune de l'univers est une entité pensante et que nos paroles, chacun de nos actes de nous existons dans un "mindful universe", un univers qui est une pensée qui se pense. Le physicien activiste Amit Goswami, docteur en physique quantique, enseigne que la conscience ne peut plus être ignorée

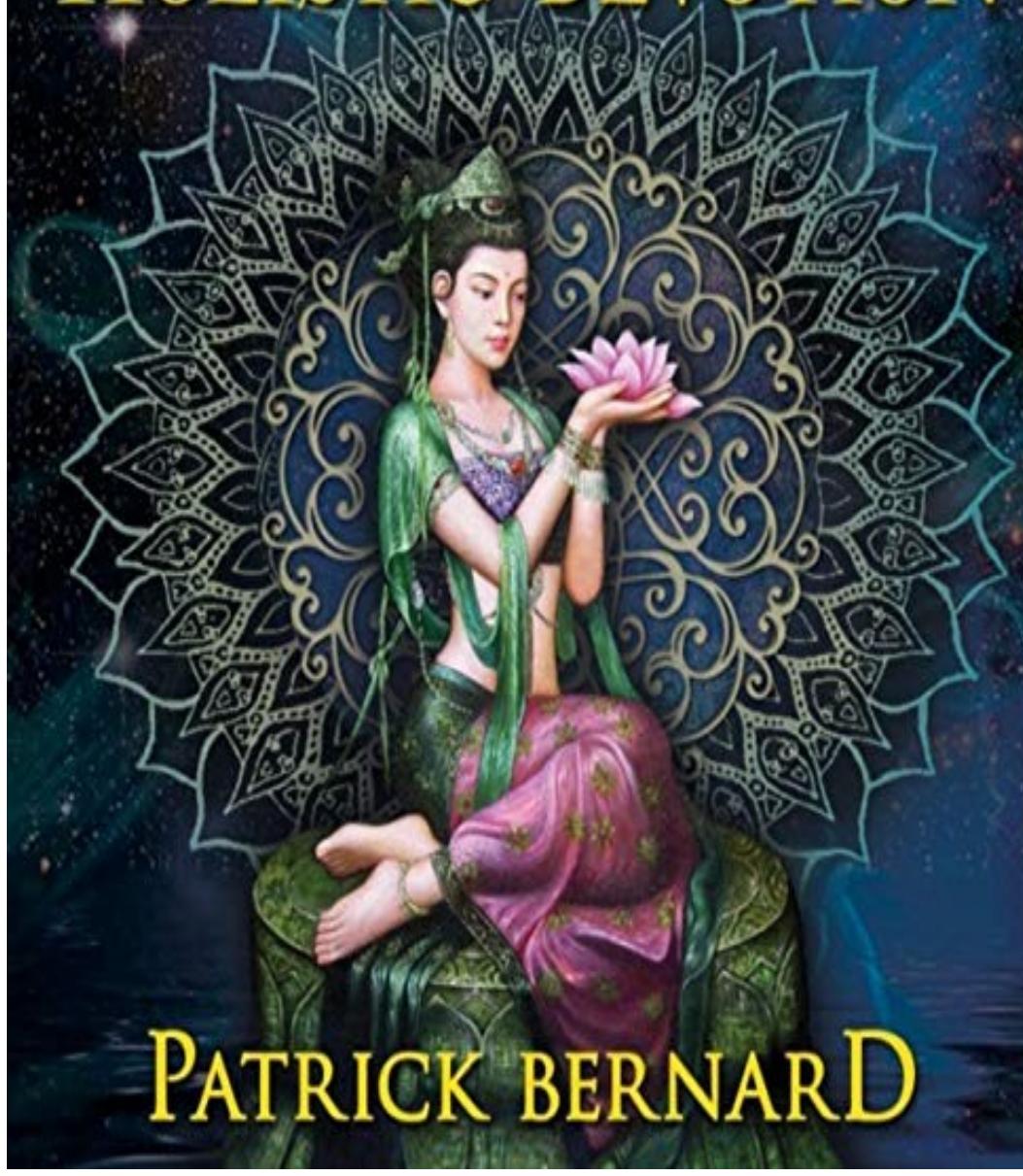


l'extérieur. Mais pas l'inverse. Il croît compassion et d'empathie, à travers chacun de nos pardons. La nuit de Noël se répercute jusque dans la Passion du Christ. Pierre pense que Jésus est mort sur la croix. Il refuse de comprendre et que nous devons maintenant considérer notre monde de matière comme une projection de nos qualités de conscience. Autrement dit, nous ne sommes plus très loin de la règle d'or du Christ. De nos de Bethléem n'est pas là. L'oppression séjours, les degrés de l'évolution de la conscience humaine ne sont plus assujettis à une religion institutionnalisée ou à une secte quelconque. Une telle prise de conscience représente un retournement sans précédent dans la compréhension scientifique moderne. Une mutation similaire a eu lieu lorsque Marie-Magdalena lumière de ton âme sanctifier tes mères réalisa que le "royaume" ne pourra jamais venir et guérir tes blessures, penses-tu être maintenu par des partis-pris de paix. Le royaume est une dimension intérieure qui se reflète éventuellement à

et s'indigne en justifiant son point de vue et il n'y a toujours pas de justice pour ceux qui souffrent. Pierre n'y connaît encore et il n'y a toujours pas de justice pour ceux qui souffrent. Marie-Magdalena lui dit : 'Comment te sens-tu avec toute cette colère, toute cette rancœur, toute cette néfativité, toute cette ambition que tu portes dans ton cœur ? Si tu ne laisses pas la lumière de ton âme sanctifier tes mères, tu ne pourras jamais moires et guérir tes blessures, penses-tu vraiment que ta colère va diminuer avec le temps qui passe ?'

# HOLISTIC DEVOTION

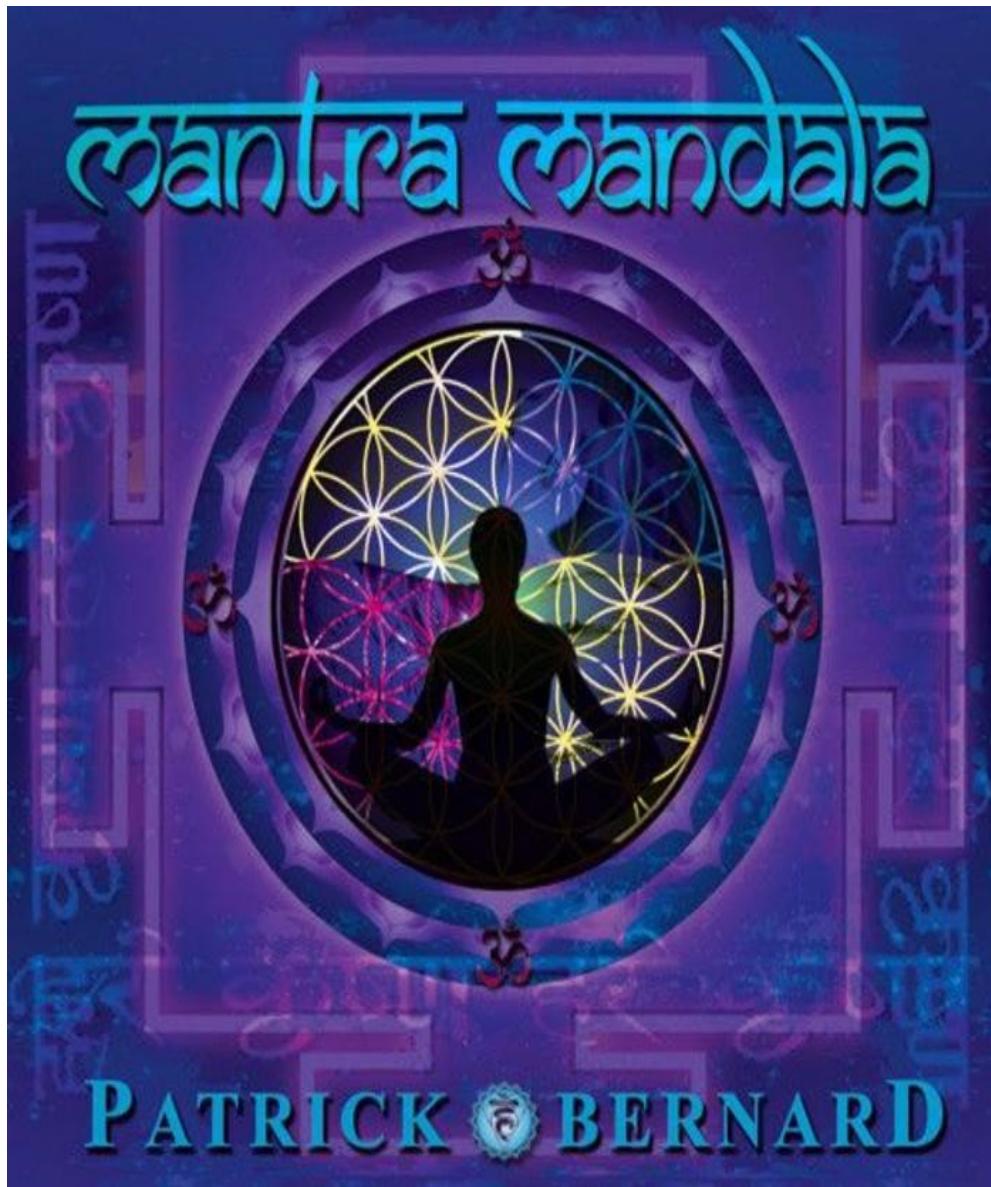
PATRICK BERNARD



Le monde est ce qu'il est. Il changera de Paris en l'an 1310 par les sbires de l'inquisition catholique). La foi est une certitude Thomas lui demande où il sera après sa mort intérieure qui soulève les montagnes de disparition, Jésus lui répond : "Soulève nos chagrins et de nos douleurs les plus une pierre et tu me trouveras ; fends un profondes. Nous ne sommes jamais seuls. morceau de bois et je serai là". Telle est la Changeons notre angle de vision et le médecine de l'âme, telle est la bonne nouvelle qui le monde changera. Nous ne pouvons plus oublier que nous apporte encore aujourd'hui remettre notre vie entre les mains de quelqu'un la nuit de Noël : la présence de l'amour qu'un d'autre. Personne ne peut faire le absolu est partout. En tant que champ travail à notre place. Pas même Jésus. d'une conscience totalement épurée et

idéalisée (le Saint-Esprit), cette omniprésence de l'amour sublimé nous protège à sa manière en tout temps, quoi qu'il puisse nous arriver, surtout à l'heure des circonstances extrêmes de l'existence humaine, pourvu que nous nous abandonnions à cette présence sans réserve et que nous lui donnions toute notre confiance, comme ultime offrande du "miroir de notre âme soumise et anéantie" (selon l'expression de la grande mystique du 14ème siècle, la très sainte Marguerite Porete, injustement séquestrée et brûlée vive à

Il est réellement malcommode d'éclairer des individus qui font semblant d'ignorer la réalité. Il faut être patient et détaché des résultats. En l'an 951, s'apercevant que le contrôle des masses était sur le point d'échapper à la politique totalitaire de l'Église Romaine, le pape Grégory a officiellement qualifié Marie Magdalena de prostituée, une insulte et une incompréhension schizophrène qui a perduré jusqu'à aujourd'hui. En 2016, sous la pression des exégètes des premiers écrits évangéliques et devant l'évidente authenticité des manuscrits retrouvés en Palestine, Marie Magdalena a finalement été reconnue par les prélats du Vatican comme "l'apôtre des apôtres". Elle a enfin été définitivement reconnue comme le premier témoin, la messagère authentique de l'apparition, de l'abnégation et de la régénération de l'enfant divin né la nuit de Noël. On ne peut pas cacher la vérité indéfiniment. On peut égarer un certain nombre de personnes durant un certain temps, mais on ne peut pas fourvoyer tout le monde tout le temps. Des archevêques autoproclamés auront mis plus de mille ans avant de reconnaître leur erreur. Avec ou sans cette reconnaissance tardive, la vision de Magdalena aura



toujours réussi à protéger contre vents et marées le véritable sens de la lumière infinie qui illumine la nuit de Noël. Elle n'a jamais abandonné. Le royaume est comme une toute petite graine de sésame qu'une femme a semée dans son jardin. Et la graine a germé, elle s'est multipliée, et le verger s'est agrandi, et les oiseaux dans les airs l'ont vue et sont venus faire leurs nids dans ses branches. Ne craignons rien : l'éternel est de jouvence limpide et la lumière divine ne s'éteindra jamais.

Prah-Ladji  
Patrick Bernard.



## S'affirmer sans attaquer!

Il y a une énorme différence entre affirmer pensez ou croyez à qui que ce soit.

« sa » Vérité et croire détenir « la » Vérité!

Dès l'instant où un être croit détenir « la » Vérité, il est à risque de passer au mode attaque ou imposant, croyant que seule « sa » Vérité est la voie à suivre.

Qu'est-ce que la Vérité ? C'est simplement le reflet de ce que vous croyez ici et maintenant, c'est « votre » Vérité, et elle est valable uniquement pour vous.

Bien sûr, d'autres personnes peuvent partager « votre » Vérité, mais cela ne confirme pas pour autant que c'est « la » Vérité, mais qu'elles sont tout simplement de votre avis... jusqu'à ce qu'elles en changent, oh ! la la!!!!

Eh oui, « votre » Vérité, c'est ce que « vous croyez et ce que vous pensez maintenant » et vous pourriez tout aussi bien penser différemment et vous contredire vous-même demain, vous êtes libre... et les autres aussi !

Alors, comment affirmer « votre » Vérité sans blesser ni attaquer ?

En tout premier lieu, en exprimant qui vous êtes et ce que vous pensez calmement avec Amour et Respect sans intention d'imposer votre vision de ce que vous

Bien entendu, nul n'est tenu à l'impossible. Vous n'avez pas le pouvoir de déterminer qu'elle sera la réaction de la personne qui recevra « votre » Vérité. Cependant, si vous savez en votre Âme et Conscience avoir exprimé ce que vous dictes votre cœur, ce que vous ressentez, ce que vous souhaitez être, vivre ou faire sans animosité, sous-entendus, manipulations verbales ou non verbales, vous saurez n'avoir rien à vous reprocher et vous serez en Paix avec vous-même.

Dans le cas où la personne à qui vous vous adressez réagit négativement, agressivement ou de façon désobligeante à vos propos, il vous faudra vous rappeler que « sa » réaction, lui appartient en propre et que celle-ci aura été déclenchée par « sa » Vérité concernant « votre » Vérité!

Bien sûr, vous êtes de votre côté totalement responsable de votre attitude, de votre façon de dire et d'exprimer votre Vérité. Ce n'est pas en attaquant ou en vous imposant que vous amènerez l'autre à

comprendre, à adhérer ou accepter votre Vérité.

Permettez-vous de vivre pleinement votre vie, vous en avez le droit, faites ce que vous croyez bon pour vous et offrez la même opportunité aux autres : laissez-les être ce qu'ils sont, penser ce qu'ils veulent et vivre à leur façon.

Si vous constatez que vous n'avez pas d'affinités avec les gens qui croisent votre chemin de vie, que leurs choix ne vous conviennent pas, sachez vous retirer et poursuivre votre route, votre propre Vérité. Ne vous imposez pas ! Rien ne vous y autorise... Dieu nous a tous dotés du libre-arbitre. Alors, faites comme LUI. Respectez les choix des autres.

Il est impossible, dans ce monde matière, d'arriver à plaire et à satisfaire les demandes et exigences de tous ceux qui croiseront votre chemin de vie - et vous n'êtes pas tenu de le faire contre votre gré - mais vous devez, par Amour et Respect pour vous-même, sans remords et culpabilité, faire et être ce que vous savez être juste pour vous.

En bref, dans toutes vos relations, veillez à ce que vos propos soient clairs et respectueux, sans insinuations, dénigrement ou suppositions désobligeantes envers votre interlocuteur, ainsi vous saurez avoir partagé « votre » Vérité du moment en harmonie avec le Divin en vous.

Si la personne devant vous se sent attaquée ou blessée par vos propos, votre décision, vos choix, vous n'y pouvez rien, elle devra régler ça... avec elle-même !

Si vous vous imposez, la Vie vous servira tôt au tard, votre propre attitude...

Nous avons le Choix en tout et nous récoltons tout ce que nous sommes !

Soyons Amour et Respect, ayons des Attitudes Impeccables, ainsi la Loi d'Attraction nous gardera sur des chemins qui conduisent dans d'égales Fréquences !

Namasté !

Suzanne Deborah Jennings

## S'affirmer sans attaquer !



Suzanne Deborah Jennings  
Coach Spécialiste de la Loi d'Attraction  
[SDJENNINGS.AMBASSADEURHUMANITERRE.COM](http://SDJENNINGS.AMBASSADEURHUMANITERRE.COM)

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



## Charlie Chaplin

Je vous offre un extrait de mon livre Gué- espaces de ta médiumnité, où tu as reçu rir avec les stars, que vous pouvez vous l'aide des Melchisédecks pour apprendre procurer <https://www.amazon.ca/Gu%C3%A9rir-avec-stars-Julie-Leblanc/dp/1539937356>

C'est spécial. On vient de m'amener dans un immense champ de marguerites. Il y a des fleurs partout, partout. J'en ai même une couronne tressée dans les cheveux. Une robe bleue avec par-dessus un tablier blanc, dans la Joie parfaite de mon enfant intérieur, avec une gaieté absolue. Le ciel est bleu, l'air est parfait, il y a des arbres autour du champ. On entend la nature mêlée du silence harmonieux, le Soleil est bien dosé. Je suis en Gratitude. Je me promène dans le champ totalement ouverte, en Béatitude et tellement moi, à je matérialise de grandes opportunités de sa plus simple expression. C'est une expérience qui me procure énormément de Joie et d'Amour pour la vie.

« Espace de l'unité pour Charlie et toi. Que les marguerites soient ensembles

maintenant, unies à la voix du cœur. Que toutes les fois où tu as été joyeuse en cette Terre, restent en paix. Nous les ramenons à ta Merkaba. Absorbe cette Joie et l'Amour, pour l'humanité entière.» Charlie fait de même. « Observe le diose. Il fait la différence entre un Noël monde entier avec les marguerites, les triste et sans cadeaux, versus l'autre qui

à vibrer la Paix, la Joie de ton enfant intérieur. N'achète rien mais prie pour toi. Aie simplement la force de rire de la richesse du monde entier, car l'argent est en toi. Les pièces d'or sont en toi, surtout la foi est en toi. Aie foi en ton cœur, aie foi en toi, et absorbe les marguerites de tous les lieux, de tous les espaces où tu as été un médium qui prenait un champ énergétique pour son dû. L'argent est ton champ énergétique. La richesse est ton aura, et par la suite, les manifestations viennent assez rapidement dans la matière ».

Donc si je comprends bien, plus mon aura est dans ce champs de marguerites, plus je matérialise de grandes opportunités de Joie, des occasions en or, tout comme périence qui me procure énormément de mon aura, pour me faire grandir dans l'immense richesse de l'âme qu'est le confort réel de sa vie matérielle spiritualisée dans l'incarnation?

Charlie se touche le menton en regardant les étoiles dans le ciel, comme pour montrer qu'il est en train de réfléchir. Je vois qu'il est en train de réfléchir. Je vois qu'il tape du pied. Je réalise qu'il est dans un décor et qu'il吸orbe ses données. C'est stupéfiant comment il rend ça grande.» Charlie fait de même. « Observe le diose. Il fait la différence entre un Noël monde entier avec les marguerites, les triste et sans cadeaux, versus l'autre qui

est au centre de son étoile ... Il est le ca- "son" centre lorsque celui-ci est maîtrisé. deau de la vie. Il me montre un tout petit La vie est comme l'art dramatique. Tu redinau re- dinosaure orangé qui sort de mon aura. çois une information, comment veux-tu te Je comprends que c'est l'époque qui nous positionner face à celle-ci? Toi Julie, tu es a dénaturés de notre vérité sur notre maître-nageur. Quand tu glisses sur l'eau, étoile de vie.

Charlie m'informe qu'il va venir m'aider à enseigner aux jeunes et aux gens le sens de la vie. J'ai un projet d'une émission télévisuelle pour les enfants. Il va la bâti avec moi et ajuster le studio au décor de la maison où il est présentement. J'ai déjà la première émission en tête. Je le remercie et le gratifie; il est tout argenté en ce moment.

St-Germain ajoute: « Tu vas manifester par ton cœur, ton corps et ta Merkaba ce que ton âme a à faire vivre avec et à ton égo. L'expérimentation du ciel dans la matière, à sa plus grande expression. Expansion de ton canal ensemble, pour te permettre de te marier à ton énergie nouvellement franchie, pour respirer et renaître dans une dimension plus lumineuse ». Je vois mon prochain bureau de travail. Bref, j'y fais ma rentrée, ma première apparition sur les lieux. «Julie arrive comme on dit! »

M. Chaplin arrive et s'assoit dans mes énergies. Il est prêt à rédiger son message.

« La différence est dans l'évaluation correcte de ses énergies. La visualisation de son problème, vu dans son ensemble énergétique, qui est en nous et qui agit dès que nous avons une information, nous permet de nous positionner dans

La vie est comme l'art dramatique. Tu reçois une information, comment veux-tu te positionner face à celle-ci? Toi Julie, tu es en harmonie et la concentration de ton énergie intérieure fusionne avec tes mouvements. Tu ne peux pas arriver à ce résultat quand tu es fâchée. Tu ne peux pas traverser le lac dans cet état, sauf si ton énergie est essentielle à ta survie et te permet de gravir les échelons de la conscience. Distinguons toujours les deux : ceux qui viennent du cœur versus ceux qui alimentent l'égo destructeur ».



Tableau de Jac Lapointe  
Préface de Patrick Bernard

.Lorsqu'une personne est dans sa tête, dans la Lumière, parce que tu avais fermé elle ressasse de vieilles histoires réchauffées par un niveau d'intolérance sociale; Parce que tu es autonome dans ton système lourdeurs se déguisent en ennemis à la porte à la colère collective. Pourquoi?

combattre, et la colère non-traitée influence le système du traitement des informations, d'une succession de complications futures interminables. Notre cœur est le projecteur central de notre vie, pas la tête. Il faut être attentif à ce que notre subconscient projette et à ce que nous diffusons autour de nous, car il y a des gens dans la salle que nous aimons. Quand le traitement de données est au point dans "ses" chakras, nous pouvons recadrer la perception des gens sur "son" système de valeur, "sa" nature dans son élément.

Lorsqu'il y a un déséquilibre, habituez-vous à le traiter en communion avec vous-même. Les événements extérieurs vous permettront d'exprimer votre Paix, comme nous avons fait avec toi, lors de ton émission en direct. Dans ce moment-là, nous intervenons auprès des anges terrestres pour redresser les vibrations le plus rapidement, afin de rétablir un équilibre qui a été brisé par le libre arbitre, influencé par la colère et l'intolérance. Je suis venu à toi car tu es sage et que tu es devenue Compassion immédiatement lorsque tu as appris la nouvelle. Tu as monté ta vibration, tu as offert une assistance aux maîtres, tu t'es rendue disponible pour servir ton prochain, tu nous as prêté ta voix pour qu'on prenne la parole à travers ton canal. Tu étais donc prête à rejoindre 125 000 personnes et plus, au royaume des âmes. Tu as fait passer des âmes

J'ai pu apporter rapidement une aide précieuse, en corrigeant certaines vibrations en guise de réconfort pour les gens, mais surtout pour les responsabiliser face au pouvoir qu'ils ont de demeurer centrés dans leurs propres énergies. L'important, ou du moins le but de tout ça, est d'encourager les gens à vivre leurs moments présents. Nous sollicitons une compréhension supérieure pour nous unir et rejoindre un monde de Joie, dans la résolution pacifique de ses problèmes.

J'aide les âmes à régler leurs blocages liés à leurs valeurs familiales, incluant les fondements religieux, qui ont influencé qui ils sont véritablement. Croire en "soi", être l'étoile magique de son sapin de noël, procure de la Lumière et de la joie à ses enfants et son(sa) conjoint(conjointe) qui se rassemblent devant toi pour accueillir les surprises de la vie que tu peux leur transmettre, à partir de "son" amour et de "ses" talents. C'est le plus beau cadeau à offrir à quelqu'un ».



J'amène les gens à vibrer qui ils sont. Ils sont les moyens que nous nous donnons découvrent le discernement et deviennent qui font une différence dans les programmes capables de rire d'eux-mêmes dans la maturation de notre personnalité et c'est ce Joie. Chaque être est égal dans la création qui va faire une expansion de l'âme. tion et nous nous rejoignons par le cœur. Lorsque nous sommes hors tension, on Exposez-vous différemment parmi les journalistes qui s'improvise une nouvelle situation. Apprenez et vous retrouverez la capacité de rebondir à bâtir votre vie avec la sincérité de joindre leurs sources par plus de distance, votre joie. Vous ne ferez plus vos malades comme de se retrouver dans une position laïses parce que vous êtes prêt à les au centre de sa vie. Égayer les coeurs par écouter complètement. Reprendre essentiellement la Joie. Savourer la vie à partir de ses éléments son pouvoir avec humour, de propres choix. Rire de soi. Rire avec la mande une rééducation officielle dans nos vie, c'est un art qui nous permet de voir traitements de donnés. La sincérité est le meilleur en nous-même, c'est à dire le notre fantaisie de la vie...la créativité de privilège de se voir grandir. Le positif est transformer n'importe quelles situations l'ingrédient secret qui vous permettra de en notre mission de vie. Voilà le défi de mettre fin aux oppositions, même en cas l'humain ». de catastrophe ».

Charlie xx

« Nous avons une responsabilité face à notre mission de vie. Nous nous devons d'être et de vivre dans notre moment présent le plus simplement possible, car la vérité est là, tout bonnement en soi. Ce

Merci beaucoup pour cet entretien!

Julie L.



# *Relaxation Holistique*

**Daniel Zekkout**

Coaching-conseils, Facilitateur, Conférencier et Musique d'éveil  
[danielzekkout@gmail.com](mailto:danielzekkout@gmail.com) | [www.danielzekkout.com](http://www.danielzekkout.com)  
418 956-8004



## **S'occuper de son corps physique**

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 !

S'occuper de son corps physique tous les jours soit par le Yoga, la marche ou autre, pour avoir une certaine souplesse, une fermeté musculaire et une solidité osseuse. Comprendre l'utilité de prendre soin de son corps physique par la douceur, la souplesse, la tendresse et s'accepter complètement comme on est.

Daniel a préparé une vidéo en compagnie d'Anissa Aumont.

Pour regarder la vidéo : <https://youtu.be/p9YNSuhWqBs>

Daniel





## **Une bonne prise de conscience!**

L'énergie cosmique; prend naissance du jaune: il est l'énergie qui spiritualise la matière.

Comment l'énergie cosmique peut-elle devenir des grains d'énergie condensée?

L'énergie, par son essence, est active.

L'activité provoque le mouvement.

Le mouvement engendre toujours une transformation.

Une transformation, c'est un changement dans l'organisation des grains d'énergie.

Un changement veut dire de la matière, tout en gardant l'essence qui la compose, prend une autre forme.

Quelles formes peuvent prendre les grains d'énergie?

Les formes se délimitent par l'énergie divisée en courants spécifiques.

Les courants spécifiques sont l'essence de Dieu comme:

Père: teinte rouge: domine la matière dans sa compacité, c'est le plus haut et le plus fort des courants.

Fils: teinte jaune: domine la matière dans son élasticité, il est juste au-dessous du rouge et plus puissant que le bleu.

Esprit: teinte bleu: domine la matière dans sa légèreté, beaucoup au-dessous

Les courants se mêlent-ils?

Les courants ne se mêlent pas, ils circulent comme des banderoles au gré du vent.

Quels sont les trois courants indispensables dans l'organisation de la matière?

Les trois courants d'énergie: rouge, jaune, bleu sont absolument indispensables à l'organisation de la matière.

Lorsque le courant rouge passe, il se forme des grains de matière d'énergie pure.

Lorsque le courant jaune passe, il se forme des grains d'énergie jaune pure.

Lorsque le courant bleu passe, il se forme des grains d'énergie bleu pure.

Comment sont formés les trois courants d'énergie secondaire?

Lorsque les grains d'énergie commencent à voyager dans l'espace, ils dégagent un magnétisme qui les précipite les uns sur les autres.

L'impact mélange les énergies les unes aux autres.

Une nouvelle énergie formée de la jaune et de la bleue prend naissance. Elle est

de couleur verte.

La rouge et la bleue forment l'énergie violette.

La rouge et la jaune forment l'énergie orangée.

Ces trois courants sont porteurs des vertus des énergies primaires: Rouge, jaune, bleu, mais avec beaucoup plus de nuances.

Quels sont les courants qui dominent toute la matière?

Les 6 courants qui dominent toute la matière sont: Le rouge, le jaune, le bleu, le vert, le violet, l'orangé.

Comment les 6 courants d'énergie ombrée se forment-ils?

Dans leur mouvement, les 6 courants dégagent à leur tour, un magnétisme puissant: sous l'impact, d'autres courants se forment:

Le rouge et le vert donnent naissance au rouge ombré.

Le jaune et le violet donnent naissance au jaune ombré.

Le bleu et l'orangé donnent naissance au bleu ombré.

Les courants complémentaires frappent à leur tour les courants ombrés et donnent naissance au: vert ombré, violet ombré, orangé ombré.

La division normale des courants s'arrête là.

Comment les courants se déplacent-ils?

Les courants ne se déplacent pas au ha-

sard.

Ils se déplacent selon des lignes de force.

Qu'est-ce qu'une ligne de force?

Il y a, dans la formation de la matière, une quantité de telle ou telle énergie qui communique à cette matière une force d'attraction qui attire à elle l'énergie qui circule autour de sa forme.

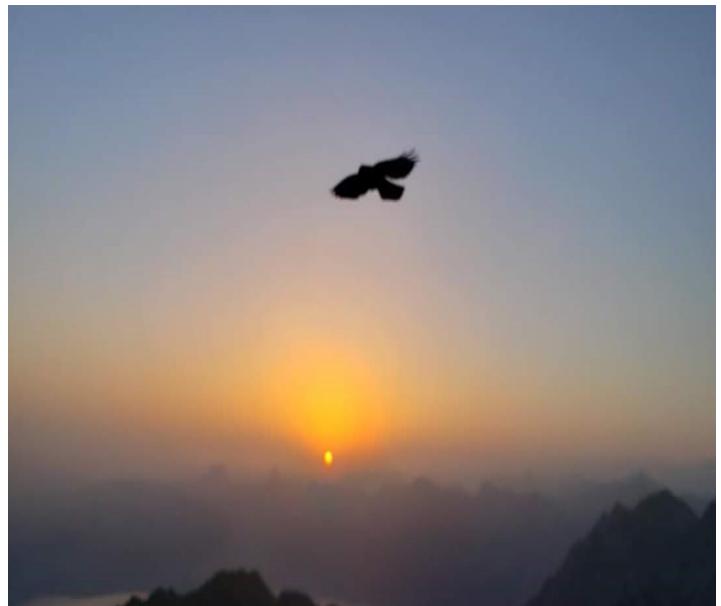
Alors l'énergie circulante se greffe sur la matière qui l'a attirée, l'imprègne d'une nouvelle force pour enfin, en faire partie.

Cette matière, qui est devenue encore plus attractive, répand son magnétisme autour d'elle.

La matière nouvellement imprégnée attire l'énergie circulante à son tour et répand, elle aussi, son magnétisme autour d'elle... et cela de manière indéfinie, jusqu'à la fin de la matière organisée.

Bonne Prise de conscience !!!

\*\*\*Ronald a l'autorisation d'utiliser les enseignements d'Adéla Sergerie, de son livre Sciences cosmiques.\*\*\*



# Matière

La matière est une chose très importante, car elle est l'élément dans lequel on vit. C'est notre cause à effet immédiat. C'est l'environnement qui fixe tous nos besoins de base. La vie sur Terre est matière. Elle est représentée par le corps physique de la vie en général. C'est de l'énergie au même titre que l'âme ou la lumière de la création, mais beaucoup plus dense, à des fréquences plus basses.

Cette énergie se colle avec magnétisme au noyau central de la Terre. Plus le ventre et le cœur sont près de cette force centrifuge, plus nous sommes nourris par l'énergie de la Terre. Et c'est ce qui manque à notre connaissance de vivre. On dit souvent que la Terre nous protège. C'est normal puisque nous y sommes conçus pour y vivre. C'est un pourvoyeur naturel.

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

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

Ceux qui utilisent leurs six sens en cette matière peuvent voir les énergies subtiles autour de la vie. Même les objets en ont. Des énergies de matières naturelles, comme le bois par exemple, ou des matériaux modifiés aussi. À cela s'ajoute, la ou les mémoires émotionnelles que ces objets conservent.



## **Le générateur d'énergie angélique !**

Bonjour,

Je vous parle aujourd'hui de ce magnifique outil qui aide le processus de vos attributs. Il s'agit d'un émetteur et d'un récepteur d'énergie.

Par vos intentions, vos demandes et vos prières ; vous endossez le rôle de l'émetteur qui envoie à l'univers angélique les demandes particulières qui vous tiennent à cœur ! Alors, la sphère spirituelle devient le récepteur puisqu'elle reçoit vos demandes. Par la suite, les rôles s'inversent. Lorsque l'univers de Dieu a capté vos demandes, les Êtres de Lumière y déposeront leur énergie pour que vos prières puissent s'exaucer. Donc, les Anges deviennent à leur tour des émetteurs d'énergies ; et l'être humain devient le récepteur qui reçoit cette merveilleuse énergie. Cette énergie divine agira favorablement dans votre vie et elle attirera plusieurs bienfaits dans votre direction. Bref, ce simple outil permet d'ouvrir une grande porte à ciel ouvert pour recevoir les bienfaits divins des Êtres de Lumière. Il est en quelque sorte un amplificateur qui permet de communiquer vos demandes et d'activer son processus. Cela vous donne un bon coup de pouce vers le chemin de la réalisation.

Cela dit, ce générateur possède plusieurs pièces de votre demande. Il chasse la négativité. Il rehausse et équilibre vos chakras. L'énergie positive qu'il émet rehausse également l'énergie de vos pierres. Lorsque vous êtes fatigué, tenez-le quelques secondes dans vos mains. Prenez 3 bonnes respirations, votre fatigue s'envolera. Vous désirez arrêter de fumer, de rehausser vos finances, de rencontrer votre idéal, etc. Écrivez votre demande sur un bout de papier et déposez votre générateur sur votre demande. Sa mission est d'activer le processus de votre demande. Lors d'une réunion, si les gens se plaignent, posez votre générateur sur une table. Cela calmera la tempête. Toutefois, si les gens sont fatigués, cela rehaussera leur énergie. Bref, ce générateur vous apportera de la vitalité et du réconfort. Il attirera régulièrement du positif dans votre direction.

Si vous le désirez, laissez-le dans une pièce et le lendemain, enlevez-le, cela vous permettra de sentir la différence d'énergie lorsqu'il est dans une pièce et lorsqu'il ne l'est pas ! De plus, chaque pierre possède ses vertus énergétiques et chacune agira favorablement sur vous.

Il y a plusieurs manières de faire vos demandes. Je vous l'explique dans la vidéo ci-jointe. Choisissez celle qui fait résonnance à votre cœur.

N'oubliez pas ceci : qu'importe les outils que vous utilisez, l'important est toujours l'intention que vous lui donnez !

Il y a un bonus sur une petite pyramide particulière dans la vidéo.

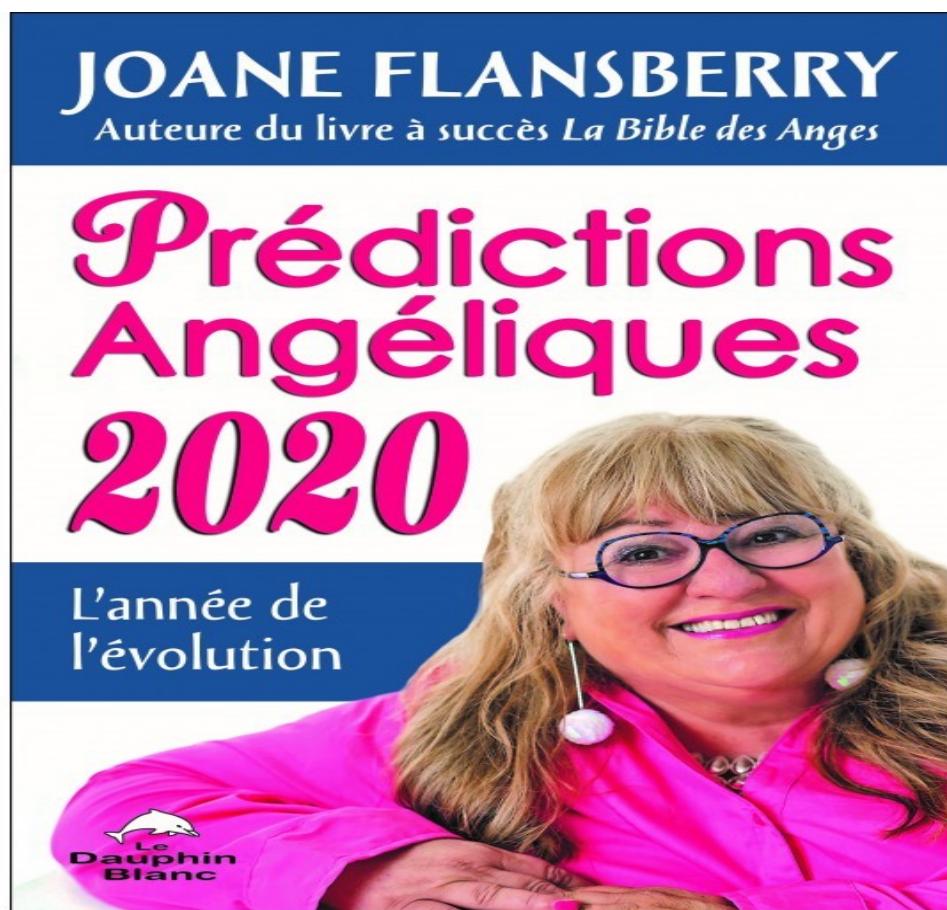
De plus, c'est un objet accessible à tous par rapport au prix. Vous pouvez le trouver en ligne sur le site de la boutique du jardin des anges et des archanges, mentionné sur la bannière.

Lien pour la vidéo: <https://youtu.be/d8D8RjDNDzs>

Lien pour horoscope angélique mensuelle: <http://site.joaneflansberry.com/coin-spirituel/horoscope/>

Je vous souhaite de découvrir le meilleur en vous-même au cours de l'année. Que cet objet puisse réaliser plusieurs de vos demandes !

Joane.





## Être différent – c'est mon super-pouvoir!

Nous admirons nos artistes et nos humoristes, car ils sont différents.

Nous les admirons aussi parce nous pouvons nous identifier à eux : quelque part ils nous ressemblent. Les artistes nous aident à explorer une gamme d'émotions variées et notre humanité.

Nous sommes tous différents, nous l'entendons souvent cette phrase!

Mais quand vient le temps d'exprimer notre différence, le plus souvent, nous nous jugeons nous-mêmes et nous avons du mal à l'assumer. Pourtant, nous admirons ceux qui osent. Si l'on ose, c'est au risque de nous faire dire que l'on dérange. Souvent, nous nous sentons obligés de justifier nos différences. C'est du moins une impression que nous entretenons.

C'est en grandissant que nous découvrons nos différences. Entre enfants, les différences deviennent souvent objets de moqueries... Je vous rappelle que le mot intimidation existait uniquement dans le dictionnaire à une époque encore récente! C'est peut-être pour cette raison que j'ai appris à ne pas tenir compte de ma sensibilité pour me protéger? Jusqu'à en devenir malade, car je ne comprenais cela pas comment différencier ce qui m'appar-

tenait et ce qui appartenait aux autres. J'étais dans l'entre-deux... trop sensible pour être tout à fait ordinaire et pas assez pour être catalogué comme un médium.

Heureusement, notre époque actuelle nous permet d'oser un peu plus. C'est donc très tard dans ma vie adulte, que j'ai fini par redécouvrir mes différences et que j'ai commencé à les explorer. Le mot clé est vraiment là, il faut oser explorer ses différences!

C'est en explorant ces différences que l'on devient un individu unique qui apporte quelque chose d'unique. Être différent, c'est mon « super-pouvoir ». C'est ce qui me permet d'être fier de moi. Je suis capable de réfléchir différemment et d'écrire des textes qui apportent quelque chose de différent aux autres. Être différent est une très bonne chose!

Les artistes que nous admirons tant l'ont compris. Ils explorent leurs différences.

Un jour, il faudra réfléchir à la manière d'enseigner la différence aux enfants... sans leur imposer notre vision du monde. Juste les aider à découvrir leur « super-pouvoir » par eux-mêmes. Oui, j'ai un « ma sensibilité pour me protéger? Jusqu'à super-pouvoir », et ce n'est pas grave si quelques-uns. Luc Côté

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



## Une femme très sélective!

Elle se retrouve seule, très longtemps. J'ai sur le marché virtuel, et n'est pas venu à plein de femmes autour de moi, qui préfè- moi cette année, ni par ma vie sociale, qui rent attendre l'homme parfait pour elles, et est peu existante.

ce, même si ça leur coûte une décennie. C'est facile d'y mettre le prix. Il n'y a plus de compromis possible, parce qu'il n'y a pas de place dans nos vies pour traîner des poids.

Mon compte « TINDER » a été ouvert sans fin, et à chaque étape, elles créent pendant l'année 2019. J'ai eu deux ren- des ouvertures, surtout nécessaires, à al- contres. Une avec mon premier chum, et menter l'amour qu'on éprouve en nous, ça été canné assez rapidement, et j'ai ren- qui se développe pour la personne. Sur- contré un homme dans un restaurant. Je tout que moi, je regarde tout. Tout, tout, me suis retenue et forcée pour honorer tout. Plus j'apprends à connaître quel- mon engagement, car en arrivant sur qu'un, plus c'est de l'aimer pour Qui Il Est. place dans l'auto, j'ai vu qu'il ne ressem- C'est un processus croissant, qui au fur et blait pas à ses photos. Je voulais partir de à mesure, amène la reconnaissance du ce pas et de ne pas le rencontrer. Par res- grand plan qui se cache derrière l'évolu- pect, j'ai pris 15 minutes, le temps d'une tion, qui ouvre à plus de beauté encore. petite bière bue bien vite, pour lui expli- quer que non, ça ne marchera pas.

Deux conversations qui ont eu un peu d'allure, mais pas assez pour une ren- contre. 98% des candidats sur ses sites ont mon X rouge. Il y a 1% de marge, exemple que la personne n'a pas mis sa grandeur et qu'au final, il est plus petit que moi, ça devient non. C'était pour préciser. Le marché est déprimant, tellement que les gens se cherchent des bouées, au lieu de cheminer. Le 1% compatible n'est pas

On souhaite aimer un tout, une personne complète, intérieure et extérieure. On peut s'ajuster rendu là, l'idée n'étant pas de trouver la perfection. C'est un processus de découvertes extraordinaires, qui est

On dit déclencher l'admiration sans borne pour son partenaire, sans évidemment lui mettre de la pression. Il a le droit de faire ses expériences. Ce qui est excitant, c'est lorsque c'est fait avec de la Sagesse; c'est beau.

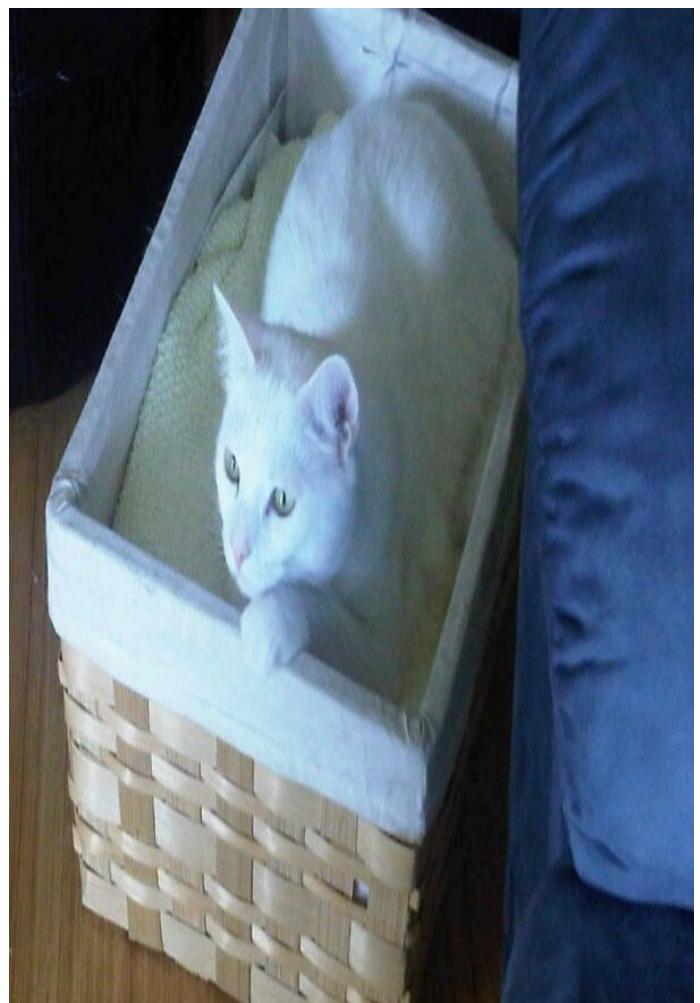


Tout ceci est croisé par un système de clair-connaissance (de la vie et de Qui On Est) relié à la matière. Exemple, je sais que le positionnement des dents est en lien avec des mémoires karmiques. C'est très précis. Si je ne trouve pas ses dents belles, je vais être incapable de véhiculer des sentiments pour une personne qui a tant à redresser dans son plan de vie. Ça n'a rien à voir avec une bouche digne d'une publicité de dentiste. Il y a des personnes qui ont des belles dents qui sont «fake». Ça me prend une personne avec des épaules de courage, des mains minutieuses et aimantes. Tout a sa raison d'être et a le droit d'avoir notre attention et notre amour. Il y a une perfection dans le détail, une beauté travaillée.

J'ai un copineau que j'ai fréquenté quelque peu, il y a 4 ans. Il était répulsé par le fait que je me promène en bikini, et que mon ventre mou vergeturé soit exposé au soleil, à ses yeux et aux regards des autres. Il a raison. Ce n'est pas un beau ventre sculpté. Sauf que moi, j'ai eu le privilège de donner la vie. Je le trouve beau, car il représente la partie sacrée de mon temple, qui a fait place à 4 magnifiques enfants à venir dans ce monde. Et non! Je ne vais pas m'obstiner pour contrer la nature en essayant de le mettre ferme par de l'exercice ou la chirurgie, parce qu'il ne me dérange pas mon ventre. C'est moins d'efforts de l'aimer tel qu'il est. De plus, il est accompagné par mes seins mous, qui ont nourri la vie quand j'ai allaité autrefois. Ça prend un homme qui a le même regard sur la beauté de son ensemble, comprenant l'attrait

pour l'histoire du corps, et du cœur.

Quand tu aimes une personne, tu l'aimes pour qui elle est, non? Quelqu'un qui se néglige, je ne suis pas capable. Tu vois les manques d'amour, les traces que ça laisse dans une vie et sur un corps. Quand je vais être rendue à regarder les orteils par exemple, elles se doivent d'être belles. S'il y a des champignons dessus, c'est qu'il marche pied nu dans les endroits publics. Je ne peux pas considérer ça comme un plus dans le balan de mon positionnement intérieur pour le trouver beau. Il y a bien des points qui se perdent de cette façon. La beauté vient de la droiture et de la noblesse. C'est l'âme qui anime le goût du beau et du raffinement, et l'amour est généré à partir de là.



J'enlève tout ce qui n'est pas harmonisé est plutôt sur la quantité. J'ai parlé à un dans mon champ énergétique et dans ma homme un jour, qui m'avoua avoir eu vie, comprenant ce que je vois et ressens. 3242 relations sexuelles avec des partenaires. C'est ça le secret. Tout ce qui est ouvert et naires différentes. C'est correct aussi. harmonisé (intègre) me magnétise. Ça me C'est un choix.

rend heureuse aussi, parce que c'est ça la plus simple expression d'être en couple avec quelqu'un. Aussi bien qu'elle soit géniale et à notre goût.

Le temps est précieux dans notre vie. On n'a pas le temps pour des niaiseries, de gens pas organisés dans leur sagesse et dans leur vie. On est ici pour Bâtir le beau. On est fait pour ça. C'est aussi simple que ça. Donc sa prend un(e) partenaire qui a un niveau de savoir-être assez prononcé.

C'est ce que je nous souhaite cette année. Nous, personne qui savons ce que nous désirons vivre comme expérience partagée avec quelqu'un, dans le but d'en faire un couple un jour, si les compatibilités sont belles et bien confirmées. Nous, qui savons ce que nous avons à offrir et qui ne font pas commerce avec le premier venu, qui semble un peu beau, mais qu'au final il n'y a rien là. Nous qui ne trahissons plus notre cœur pour quelque compromis que ce soit. Nous ne sommes ni achetables, ni négociables. S'il n'y a pas d'amour véritable, il n'y a rien! En fait si, que du karma qui interagit, par un corps de souffrance, en résonnance avec une autre personne, qui a le même genre de blessures que nous, à travailler.

C'est comme ça que nous devons nous -même une perle rare, et une candidature de qualité. Beaucoup de gens n'apprécie pas la qualité. La tendance sur le marché

Moi, c'est l'incroyable que je suis prête à accueillir partout dans ma vie, sur toutes les sphères. Je suis patiente. Je continue ma création, et surtout de faire le ménage encore et encore, jusqu'à temps qu'il n'y a plus de karma amoureux dans mon plan de vie. Quelqu'un de prêt quoi!

Namasté

Julie L.





## La Gérance du stress

À l'origine, le stress est une réaction primaire essentielle à la survie.

Dans notre société moderne, il est plutôt lié à des DANGERS issus de notre perception des choses. Ainsi, le STRESS, ça se passe le plus souvent entre les deux oreilles...et ça se CONTRÔLE aussi. Voici comment.

Depuis le tout début, l'être humain est victime du stress. Peu importe à quelle période de l'histoire nous nous attardons, il a toujours évolué dans des contextes stressants.

Pour survivre, l'humain a donc vite appris à faire face au stress et s'est donné des outils pour le gérer.

Qu'est-ce que le stress ?

Soumis à un agent stressant, un danger physique comme une grosse commande de dernière minute, un accident de travail ou une situation fébrile telle que tomber amoureux, le corps réagit.

Entre ces extrêmes se trouvent tous les stresseurs quotidiens auxquels nous sommes confrontés comme par exemple : Stress familial, les matins compliqués avant d'aller travailler, la guerre, les commandes...

Il existe trois types de facteurs de stress et des méthodes différentes de gestion du stress

Le stress environnemental



Évènement extérieur, impossible à modifier

Le stress physiologique



Interprétation que l'on fait

Les stresseurs psychologiques

La réaction du corps face à un stresseur varie en intensité et en durée. Il existe une réaction optimale appelée le BON STRESS. Celui-ci nous motive, nous mobilise pour faire face au danger et est essentiel à notre survie.

Cependant lorsqu'une situation de stress est trop intense ou se prolonge, une alarme interne se déclanche, qui stimule, entre autres, la sécrétion d'hormones, dont l'adrénaline.

d'un danger potentiel et nous permet de nous y préparer. Cependant, elle devient problématique lorsqu'elle survient en l'absence d'un danger immédiat.

Apprendre à gérer son stress:

Pas de recette miracle;

Seulement des principes de base importants;

Faire face en préparant notre corps;

La prévention.

Truc stress:

Gérer la réaction physique de notre corps et réduire l'intensité des symptômes de stress;

Une bonne gestion du stress en reconstruisant sa façon de penser dans certaines situations;

Prendre conscience des mots que nous utilisons;

Reconnaître nos craintes, nos inquiétudes et même nos peurs face à une situation;

Technique de respiration;

Lâcher prise.

Des phrases et des mots:

-Il faut que

-Je dois

-Je n'ai pas le choix

-Jamais

-Toujours

Laisser sous-entendre des obligations

-Il faut que je sois à la hauteur

-Je dois être bonne

-J'aurais dû dire ceci au lieu de cela

Suggèrent qu'elle n'a pas bien fait et qu'il est impératif de ne plus faire d'erreurs.

Nouvelles Phrases:

-J'aimerais

-Je voudrais

-Je choisi

-J'ai planifié

-Je préférerais

Des verbes qui laissent entrevoir la notion de choix.

En effet, lorsque nous choisissons, nous avons le sentiment de contrôler nos pensées, d'agir sur elles et donc sur notre stress. Nous pouvons alors évaluer les conséquences de nos choix et décider de ce que nous voulons. Cela augmente le sentiment d'accomplissement, la satisfaction de soi, le dépassement et la motivation. Le stress devient alors du bon stress.

Rappelons-nous en effet que le stress n'est pas que mauvais, car il est essentiel à notre vie et, surtout, à notre survie.

Peu importe qu'il résulte d'un stresseur majeur ou qu'il soit l'effet cumulatif de petits événements stressants, le stress varie en importance selon notre façon de penser. La gestion du stress comporte également un meilleur contrôle de nos sensations physiques.

Pour ce faire, la relaxation est une avenue intéressante, tout comme l'activité physique et l'alimentation, car un corps en forme et bien nourri est moins fatigué, s'oxygène plus facilement et augmente sa résistance aux stresseurs de toute sortes.

Il revient à chacun de se faire sa propre recette de gestion de stress.

### Le principe du BOOMERANG:

L'être humain est un émetteur de pensées. Les pensées semblables s'attirent. Je suis maître de mes pensées, c'est-à-dire que je peux penser ce que je veux, je peux décider de changer mes pensées pour modeler mon avenir.

ACTION → RÉACTION

#### Émission de pensées:

- Si je suis positif
- Si je suis négatif
- Si je juge les autres
- Si je fais du bien
- Si je rends les coups
- Si je choisis la paix

#### Retour des pensées:

- Je remarquerais le positif
- Je remarquerais le négatif
- Je serais jugé à mon tour
- Je récolterais du bien
- Ils me reviendront
- Elle me reviendra

Le meilleur service que je peux me rendre à moi-même c'est de souhaiter le meilleur pour les autres. Ne pensez que le meilleur de moi-même et des autres. Quelle que soit ma situation actuelle, quelles que soient mes faiblesses actuelles, considérer mes points forts (mes forces intérieures) et les évènements positifs de la vie auront tendance à changer les choses, à me grandir. Si je pense que l'autre est responsable, je lui donne un pouvoir sur moi; si je pense que je suis responsable, je me donne un pouvoir (une force, une puissance) à moi.

Car le monde est finalement ce que je pense !

Si je pense négatif, noir, plein de problèmes, plein de conflits, dépravé et vil, c'est de cette façon que je le verrai. Et, conséquemment, je vais broyer du noir, tourner en rond, ne jamais rien régler, entretenir les conflits et l'amertume, risquer de perdre espoir... Si je le voit beau, positif, plein de richesses, plein de surprises, capable de changements, alors je le verrai de cette façon. Et, conséquemment, je vais voir toutes les solutions se présenter à moi, toute les portes s'ouvrir, toutes les possibilités s'offrir,

## Les méfaits du stress

Les spécialistes en santé mentale s'entendent généralement pour dire que le stress est une réponse de l'organisme à une tension ou à une agression, pouvant être lié à des facteurs physiques, émotifs, sociaux, économiques ou autres. Notre milieu de travail peut être très propice au stress. En général, le stress survient lorsqu'il y a un conflit entre les demandes liées au travail et notre capacité de répondre à ces demandes.

D'autres facteurs peuvent également nous perturber et causer du stress, notamment :

- La crainte d'une mise à pied
- Le besoin de performer
- L'obsession de la perfection
- La surcharge ou la charge insuffisante de travail
- Les conflits entre collègues ou avec son patron
- Le manque de soutien dans les tâches

Chez certaines personnes, le stress peut être positif, en ce sens qu'il procure la motivation et l'énergie nécessaires pour relever des défis. Pour d'autres, le stress se transforme en énergie négative et entraîne des répercussions parfois dramatiques sur la santé physique et mentale. Mais, quel que soit notre niveau de tolérance au stress, lorsque ce dernier est trop élevé, il est considéré comme négatif.

Alors, comment faire la part des choses et agir avant qu'il ne soit trop tard? Il existe

- Fatigue
- Battements cardiaques accélérés
- Souffle court
- Mâchoires contractées
- Douleur thoracique
- Anxiété
- Sautes d'humeur fréquentes
- Consommation accrue d'alcool ou de drogues
- Mauvais rendement
- Mauvaise hygiène de vie

On devrait se montrer très attentifs à ces signaux d'alarme. Il faut également savoir que ceux-ci n'apparaissent pas nécessairement tous en même temps. En effet, le

stress connaît une progression et passe habituellement par plusieurs phases. Dans un premier temps, les signes sont davantage de nature affective que physique. On peut alors ressentir un état vague d'anxiété, avoir des difficultés à se concentrer, éprouver de l'ennui, de la fatigue. Si le stress persiste, les signes sont alors aggravés et ont un impact important sur le bien-être personnel de la personne, pouvant même mener à des problèmes cardiaques ou à une dépression majeure.

C'est pourquoi il est si important de savoir comment gérer le stress. Pour ce faire, il existe différentes méthodes mais, avant tout, il faut reconnaître les situations pouvant en être la cause. Aussi étonnant que cela puisse paraître, on n'est pas toujours conscient de vivre en état de stress. Sous la pression et les exigences de plus en plus grandes reliées au travail, on finit par réagir aux stimuli externes comme des automates, jusqu'à être complètement déconnecté de nous-même. À ce stade, il devient difficile de reconnaître les habitudes, les attitudes et les signes annonciateurs de problèmes.

### Méthodes et solutions

Il n'y a pas de solution-miracle pour combattre le stress. Toutefois, on peut commencer par recenser nos sources de stress pour ensuite isoler le problème et prendre du recul. C'est alors qu'il devient possible de reprendre le contrôle sur ses actes. De plus, il ne faut pas perdre de vue que, bien souvent, ce n'est pas la situation stressante qui est en cause, mais plutôt la valeur qu'on lui accorde.

Pour mettre toutes les chances de son côté, on peut aussi faire les choses suivantes :

- S'offrir un mode de vie sain en réduisant sa consommation de café et en adoptant une alimentation saine et équilibrée.
- Prendre pour habitude de respirer profondément plusieurs fois dans la journée. Cela permet de diminuer l'anxiété et de rétablir l'équilibre du métabolisme.

- Profiter de l'heure du dîner pour manger à l'extérieur du bureau, faire une promenade, lire ou encore écouter un peu de musique.

- Se ménager des moments pendant lesquels on peut faire quelques exercices de relaxation et de respiration.

- Se faire plaisir en créant une ambiance agréable et apaisante au travail. Un décor chaleureux peut nous procurer un sentiment de paix lorsqu'une situation nous semble difficile à affronter.

- Couper la sonnerie du téléphone pendant une heure avant de craquer.

- Relever ses courriels deux ou quatre fois par jour, selon la réalité professionnelle de chacun, plutôt qu'au fur et à mesure.

- Apprendre à dire non et à déléguer des tâches.

- Trouver un ou une collègue avec qui on pourra parler dans les moments difficiles.

- Évacuer ponctuellement ses préoccupations en les écrivant dans un carnet ou encore en utilisant un dictaphone.

- Flâner le soir avant de rentrer du bureau pour se vider l'esprit des tracas de la journée.

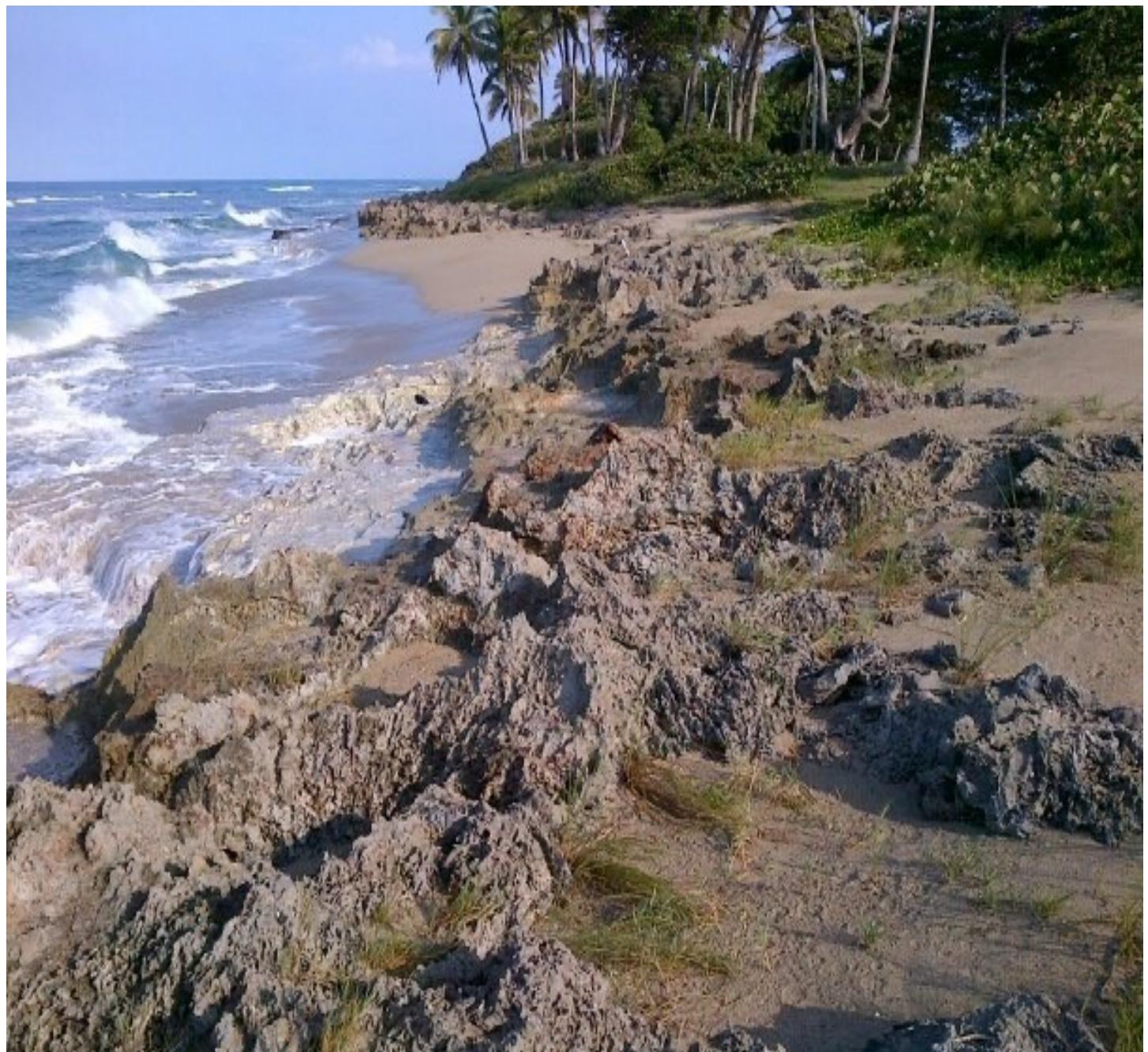
- Tenter de dédramatiser en riant de ses



Modifier un mode de fonctionnement ou une habitude nécessite beaucoup de patience et de la tolérance envers soi-même. Les stratégies de changement sont plus efficaces lorsqu'elles s'installent de façon graduelle. Il est également préférable de s'attaquer à une habitude à la fois.

N'oubliez pas que si vous ne prenez pas soin de vous, personne ne le fera à votre place! Après tout, l'attention que l'on se porte et que l'on accorde à son équilibre intérieur est un investissement que l'on ne pourra jamais regretter.

Marie-Lise Pelletier, ND,hom





## Le silicium : essentiel à la vie

J'aime beaucoup les images fortes pour illustrer mes propos. Quand je parle de l'importance du silicium pour la santé du corps humain, j'explique que sans silice, aucun arbre ne tiendrait debout, troncs et branches joncheraient le sol, comme s'ils étaient constitués de caoutchouc mou... En fouillant le sujet, on apprend aussi que la silice représente près des deux tiers de la croûte terrestre continentale, et que le silicium est, après l'oxygène, l'élément le plus abondant de sa couche externe (lithosphère). Bref, il est omniprésent partout autour de nous. Le hic, c'est qu'il en va tout autrement dans le corps humain même si son rôle est tout aussi important que dans les règnes végétal et animal. En effet, au même titre que le carbone, l'oxygène et l'hydrogène, il est un élément essentiel de la matière vivante. Comme le silicium est indispensable à la vie, sa rareté est la source de bien des perturbations physiologiques, qui sont souvent attribuées au vieillissement. J'ai même lu dans un résumé de ses vertus que les deux premiers signes de carence sont les rides et les problèmes articulaires. Ça vous dit quelque chose?

### La clé du collagène

Comme je l'ai déjà expliqué dans une précédente chronique, le principe de dé-

part de mon expérience remonte au jour où j'ai appris que la structure fondamentale du corps humain est le collagène sans lequel il n'aurait pas la forme qu'on lui connaît. Or, pour que le corps en fabrique, il lui faut impérieusement de l'acide ascorbique (vitamine C) ainsi que trois acides aminés, la lysine, la glycine et la proline. Quand on observe le règne animal, on constate que la nature a prévu le coup, car l'immense majorité des animaux fabriquent leur propre vitamine C à partir du glucose sanguin grâce à quatre enzymes, dont un manque à l'humain. Par exemple, une chèvre produit plus de 10 grammes de Vitamine C par 24 heures pour assurer ses fonctions vitales, et cette quantité s'accroît avec l'exercice, le stress et la maladie. Quand j'ai su, il y a 20 ans, que le soufre organique intervenait aussi dans la recette, je l'ai ajouté à ma supplémentation, car il est quasi absent de l'alimentation.

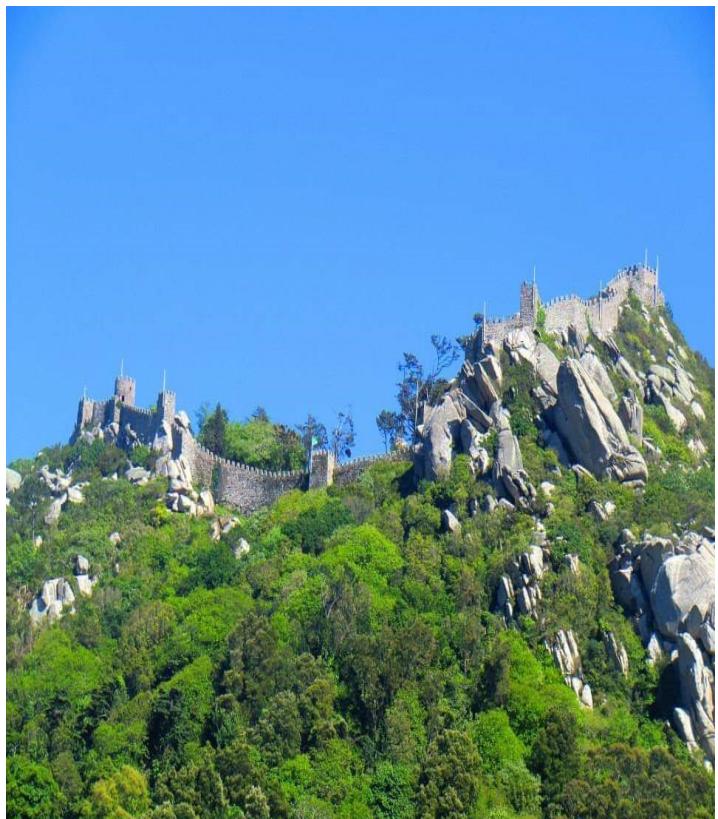
Pour évaluer les effets de ces molécules, j'ai depuis plus de 40 ans un formidable banc d'essai : mes deux matchs hebdomadaires comme gardien de but amateur au hockey. En effet, cette position fait bouger constamment — et en quelques fractions de seconde — l'ensemble du corps. Là où c'est devenu intéressant,

c'est que j'ai continué à côtoyer de jeunes cence! À partir de la quarantaine, ce défijoueurs même si j'avançais en âge jus- cit provoque un dessèchement important qu'à supporter sans difficulté un écart de de la peau et l'apparition des rides. Reste plusieurs décennies. Mais je restais en- à voir quelle est la biodisponibilité du silicium sur mon appétit en raison de ma- cium présent dans l'alimentation, car l'im- laises mineurs, notamment aux genoux, portant n'est pas ce qu'on ingère, mais ce car ces charnières sont hyper sollicitées qu'on assimile. Voilà pourquoi la supplé- dans le feu de l'action. C'est là que j'ai mentation devient pertinente pour se ressorti il y a quelques mois mes docu- soustraire aux altérations du collagène, ments sur le silicium, dont j'avais pourtant aux scléroses par calcification des tissus pris connaissance il y a belle lurette. J'en ainsi qu'à l'affaiblissement de la trame os- consommais de temps à autre en brèves seuse étant donné que le silicium entre- cures, mais pas quotidiennement comme tient une relation étroite avec le calcium, j'ai décidé de le faire désormais. Et je n'ai donc il favorise la fixation, en collaboration pas tardé à en ressentir les effets positifs. avec le magnésium et la vitamine D. Le Quand tout s'améliore à presque 70 ans, silicium protégerait aussi le système vas- on doit tenir un bon filon! J'avais aussi ob- culaire puisqu'il est le constituant principal tenu des résultats avec l'argile verte, qui, des parois des artères et veines riches en incidemment, est très riche en silice...

### Un rôle aux multiples facettes

Le silicium se retrouve partout dans le corps humain, notamment dans les organes, la peau, les ongles, les cheveux et l'émail des dents. Ce minéral contribue particulièrement au maintien de l'élasticité et de la souplesse du tissu conjonctif ainsi qu'à l'intégrité du tissu réticulo-endothélial. Quand je constate l'importance de son rôle, comme on le voit dans la nature, je me demande ce qui arriverait à l'humain si sa carence prolongée — selon plusieurs sources, l'une des principales causes du vieillissement — était évitée.

Chez l'humain comme chez l'animal, le capital de silicium s'épuise graduellement avec les années, certains affirment que la décroissance débuterait dès l'adoles-



## La logique avant tout

Comme toujours dans mon approche, je fouille un peu partout à la recherche d'informations en écoutant également mon intuition et ma logique intérieure avant d'expérimenter, puis observer les résultats. J'ai coutume de ne me supplémenter que pour les nutriments que l'alimentation ne m'apporte pas en quantités suffisantes. Et encore faut-il déterminer quelles sont ces quantités, car les recommandations varient énormément. Pour ce qui est du silicium, mon côté logique me dit que si le quart de l'écorce terrestre est composé de silice et que je suis un microcosme de la planète sur laquelle je suis incarné, je n'adhère pas à une recommandation de quelques milligrammes par jour pour le poids d'un humain. Reste à voir quelle est la biodisponibilité du silicium

présent dans l'alimentation. Car l'important n'est pas ce qu'on ingère, mais ce qu'on assimile.

Aussi, après moult recherches, j'avais opté à l'époque pour le silicium organique G5 obtenu par l'exposition du quartz à l'action de bactéries pour le rendre assimilable, notamment après avoir entendu de vive voix des témoignages étonnantes, et malgré le scepticisme de la science à son égard. Je vais donc continuer à en consommer quelques cuillerées à soupe par jour pendant encore une année, puis observer ce qui se passe. Mon objectif est d'en arriver à me sentir encore mieux dans mon corps et accroître encore davantage mes performances en tant que gardien. En définitive, gardien de la santé!



Colombe Gauvin

N.D. K.in.

<https://synergsupplements.com>

colombe@cliniquepreventive.com

T. 514-730-5283



## Chaga, le champignon aux mille vertus

Le Chaga est un champignon qui pousse cherches se sont limitées aux souris mais, dans différentes régions de l'hémisphère comme le chaga ne nuit pas aux cellules nord, sur des bouleaux morts, mourants saines, l'intérêt médical au développe ou blessés. Les bienfaits du Chaga sur la ment de ce champignon en tant que tra- santé sont bien établis depuis des siècles. tement du cancer suscite un intérêt consi- Traditionnellement, le champignon était dérable.

réduit en poudre et trempé dans du thé ou du café.

Voici ses nombreux bienfaits :

### 1. Stimule le système immunitaire

Selon une étude publiée dans le « Journal of ethnopharmacologie », l'extrait de champignon chaga stimule les fonctions du système immunitaire en encourageant la production de cytokines, une protéine essentielle à la communication intercellulaire. Votre système immunitaire peut ainsi mieux combattre les menaces que représentent les virus et autres agents infectieux. C'est pourquoi il est fortement recommandé de consommer du Chaga pendant la saison froide afin de vous permettre de résister plus facilement aux grippes et rhumes saisonniers.

### 2. Combat le cancer

Des études récentes démontrent que le chaga est un champignon qui pourrait avoir des propriétés anticancéreuses capables de ralentir la croissance des tumeurs associées aux cancers du sein, du col utérin et du poumon. Jusqu'ici, les re-

### 3. Améliore la digestion

Si vous avez souvent des problèmes digestifs de style indigestion ou ballonnements, pensez à boire du thé à base de champignons chaga. Une mauvaise digestion est souvent due au fait que le corps ne produit pas suffisamment d'enzymes pour digérer efficacement les aliments. Le Chaga favorise la production d'enzymes digestives saines qui contribueront au bon fonctionnement de votre système digestif.

### 4. Abaisse la glycémie

Les recherches démontrent que l'extrait de champignon chaga peut aider les personnes atteintes de diabète de type 2 à mieux gérer leur glycémie. La régulation de la glycémie est essentielle pour prévenir les complications qu'elle déclanche.

Les études sur la glycémie et les champignons chaga en sont encore au stade des tests sur les animaux, mais elles sont prometteuses. Si vous recherchez des solutions naturelles pour réduire votre glycémie, essayez le thé chaga.

## 5. Ralentit le processus de vieillissement

Vous cherchez un moyen apaisant de ralentir le processus de vieillissement et diminuer le développement des cheveux gris et des rides ? Les rides et le relâchement cutané sont généralement dus au stress induit par l'oxydation. Le thé aux champignons Chaga n'est peut-être pas la fontaine de Jouvence mais, grâce aux puissants antioxydants qu'il contient, il est prouvé que le chaga aide à neutraliser les effets secondaires de l'âge, de l'exposition au soleil et de la pollution.

## 6. Améliore l'endurance

De nombreux athlètes consomment du thé de chaga car ce champignon possède une capacité naturelle à promouvoir l'endurance physique. Les athlètes qui ne jurent que par les champignons chaga indiquent qu'ils peuvent performer plus longtemps sans se fatiguer. Si vous êtes un nageur, un coureur ou un passionné de tennis, essayez ce thé pour améliorer votre performance.

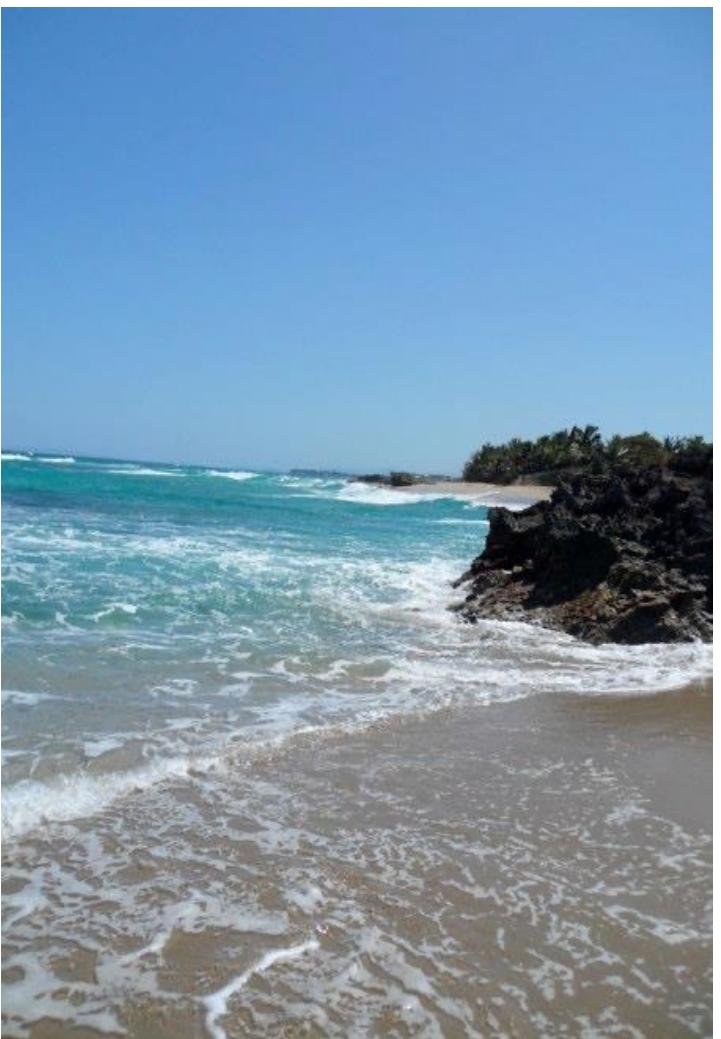
## 7. Combat l'inflammation

L'inflammation est un facteur dans le développement de maladies comme la polyarthrite rhumatoïde, le cancer et même la dépression. La réduction de l'inflammation chronique par l'alimentation est une chose que nous devrions tous considérer pour une santé optimale. De nombreux aliments ont ce pouvoir, y compris les champignons chaga. En régulant la production de cytokines dans le corps, les champignons aident à réduire l'inflammation et le risque de développer des pro-

blèmes de santé liés à celle-ci.

## 8. Soutient la fonction cognitive et la mémoire

Le chaga a le potentiel de soutenir la fonction cognitive et la mémoire en restaurant les niveaux d'acétylcholine réduit par le stress oxydant. L'acétylcholine est un neurotransmetteur associé aux fonctions d'apprentissage et de mémorisation dans le cerveau. Des chercheurs japonais ont démontré que l'extrait de ce champignon améliore la mémoire des personnes souffrant d'amnésie induite par la scopolamine. Il est également prouvé que le chaga peut favoriser la vigilance sans les effets indésirables de nervosité induit par la caféine.



## 9. Soutient vos glandes surrénales

Vos glandes surrénales sont importantes pour le maintien du niveau d'énergie mentale et physique. Le stress oxydant peut nuire à vos glandes surrénales et les amener à libérer une abondance de cortisol, entraînant ainsi une fatigue surrénale.

Les champignons chaga contiennent l'acide pantothénique indispensable à la fonction surrénale. Si vous présentez des signes de fatigue surrénale, tels que sensation de fatigue sans raison, prise de poids et difficulté à dormir, vous pourriez souffrir de fatigue surrénale. Ajoutez du thé ou de l'extrait de champignons chaga à votre alimentation pour améliorer la fonction surrénale et minimiser l'épuisement des glandes surrénales.

## 10. Réduit le mauvais cholestérol LDL

Vous savez déjà que les champignons chaga sont riches en antioxydants. Certains antioxydants réduisent le stress oxydant responsable des rides ; d'autres ciblent spécifiquement le mauvais cholestérol LDL comme étant l'élément qui bloque les artères et augmente le risque de maladies cardiaques. De plus, il a été prouvé que le chaga aide à prévenir la formation de caillots sanguins pouvant entraîner une crise cardiaque et un accident vasculaire cérébral mettant la vie en danger. Dans les études animales, l'extrait de champignon s'avère très efficace pour prévenir la formation de caillots chez les animaux.

J'aime bien prendre une tasse en relaxant en soirée.

Voyez la recette qui suit, j'en fait un thé chai chaga avec lait de coco. MIAM !

Une tasse de chaga en granules ou morceaux

4 litres eau

5 bâtons de cannelle

1 c à soupe cardamome

6 clous de girofle

4 anis étoilés

1 c à thé de muscade

Mijoter pendant 8 heures, ou dans la mijoteuse pendant une nuit.

Ajoutez du lait de coco si vous voulez.

Bon appétit !



# Top 10

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



## Top 10 - Résolutions d'année à prendre.

Nous avons tous le réflexe de se laisser ments de sa constitution, mais aussi les prendre au jeu, de se perfectionner, en idées. C'est parfait pour aller chercher vue de commencer une nouvelle année l'inspiration qui nous manque à notre sur des bases plus favorables, à nous ai- création, et réussir à raccorder sa fré- mer davantage. Voici des moyens faciles quence et de l'unifier avec la nature. Elle pour intégrer nos résolutions et pour s'ai- permet de faire passer la mauvaise habi- der à instaurer une nouvelle discipline de tude plus facilement. redressement, ainsi atteindre nos objectifs de vie.

### 10- La respiration.

C'est la clé la plus importante dans tous changements. De plus, c'est la base. Elle nous donne du recul et nous permet de laissant aller, par le biais de la danse. replacer et recentrer nos énergies, pour nous accéder à notre point neutre. C'est à cet cœur. Une bonne chanson et c'est parti. endroit que nous pouvons recevoir notre guidance personnelle, ainsi que se fixer sur la parfaite direction à suivre pour s'élever. Tout notre mouvement universel s'accompagne de force, de volonté, de courage et de détermination pour nous permettre de franchir la prochaine étape en conscience pour se réaliser.

### 9- La marche.

Bien qu'elle soit une résolution en soit, elle constitue un moyen incroyable pour ce qui discipliner le corps mental souvent surutilisé dans notre quotidien. Elle active les énergies dans le corps afin que notre machine puisse faire circuler tous les élé-

### 8- La danse.

Je vous promets que toutes les envies négatives ou émotions destructrices passent par un moment de création et de pleine liberté d'être qu'on peut éprouver en nous. Celle qu'on aime et qui nous vient dans le

### 7- L'écriture.

Ça fait partie d'un de nos talents intrinsèques qui est dans notre livre de vie. Chaque personne qui lui touche et qui se permet de découvrir toutes les parties de qui elle est, accédera à une oasis de lumière, où la parfaite osmose lui apportera de grandes réalisations sur sa vie et sur l'univers. La clair-connaissance et la clair-

conscience passent par là. Faut débloquer remplace n'importe quoi, en amenant une

## 6- Le rire.

C'est l'outil par excellence pour éliminer toutes les énergies négatives qui remplissent notre cœur de joie et résident sur le mauvais sort de l'avenir. C'est un truc aussi pour développer la compassion face à une situation quelconque. Ceux qui ont des sentiments sains. Il épure tout à l'avenir. Il libère le meilleur sentiment profond que nous n'importe quoi sans pépin.

### 5- Pleurer.

Celui qui se libère de l'authenticité. Celui qui l'avait inventé à la sincérité de ce qui amène le courage de non qui ferme parce que les tensions accumulées malveillantes qui déverse non plus la haine, qui est mécontente de son colère non plus, car il a une bativit  de destructrice et de destruction. On parle d'accepter ce qu'il est, l'alchimiser au prochain, avec patience, dans la complicité de se reconnaître et de se connaître, de se connaître et de se reconnaître, de se reconnaître et de se connaître.

## 4-Avertir.

Être capable de se parler fermement avec beaucoup de douceur. S'encourager à prendre le tournant de l'amélioration, puis de s'accepter. C'est de s'accompagner, à l'écoute de sa sagesse du cœur, de se prendre la main et d'atteindre son objectif, car on sait qu'il y a une délivrance là. La route de l'autonomie et du discernement.

### 3- Méditer.

Juste faire le calme et d'y arriver! C'est un bonheur à chaque fois qu'on traverse vers cette oasis de paix qui réside en nous. Le truc est aussi de prendre des bains et des douches de lumière en même temps que l'eau chaude sur notre corps. Se réparer. C'est la route qui mène à l'auto guérison, aux ouvertures de conscience et vibratoires de votre fréquence. À regénérer souvent.

## 2- L'écoute.

Savoir identifier quelles parties de nous-même nous parlent à travers cette conscience que l'on vit dans l'instant présent. Porter attention nous donne la vraie nature d'une situation. C'est cette étape-ci qui amène une solution, au-delà de l'illusion, parce qu'on a un pouls réel. Le positionnement se fixe à partir de ce moment précis, où l'on comprend exactement ce qui se passe, impartialement. Le libre-arbitre et le pouvoir décisionnel joue ici. Qu'est-ce que tu écoutes? Ton égo et tes souffrances qui ne font que te faire réagir sans intelligence? Ou ce que ton âme souhaite entreprendre pour Se Réaliser? L'Authenticité!



## 1-Aimer.

Tout ce que l'on vit de négatif manque d'amour. Quand on comprend ça et qu'on se met en mode Aimer, il y a bien des choses qui changent autour de nous, et pour le mieux en plus. C'est garantie. Il n'y a pas grand-chose de garanti dans la vie, mais ça oui. Plus tu sèmes de la gentillesse et de la bienveillance, plus c'est ce que tu récoltes, là maintenant, et après, beaucoup plus tard. Même plus tard, plus tard. C'est aussi la solution pour un monde en paix et heureux. Ça commence par soi-même et de notre aptitude d'en générer encore et encore plus, face à ce que l'on rencontre dans nos vies quotidiennes. Pardon, flexibilité, entraide, pleinement dans son existence. Quoi de mieux que sa place dans la lumière...Dieu?

Je vous remercie, en vous souhaitant de vous amuser dans vos défis, de vous laisser aller rapidement à votre concentration d'aimer et de vous éléver à l'être tendre que vous êtes, manifester pour vous les cadeaux de la vie, pour vous aider à entreprendre votre cheminement spirituel dans la matière bien guidée. Respectez-vous, et respectez la vie sur Terre, tous s'en porteront mieux. Soyez bénis et heureux(ses), en étant vous-mêmes.

Namasté

Julie L.



Louis-Michel Martel

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



## Le cœur a besoin d'espace!

Nous sommes tellement occupés : notre bonheur seulement quand nous prenons travail, notre carrière, nos ambitions, nos du temps. Il s'agit là des qualités, des va-enfants, notre santé, notre religion, même leurs du cœur. Nous ne pouvons atteindre nos loisirs. Tout ça remplit notre esprit. Ce cela que lorsque nous prenons le temps dernier est si occupé qu'il n'y a plus d'espace de respirer, d'apprécier notre respiration, pace pour autre chose. Et j'entends souvent d'apprécier nos amis.

vent des publicités « pour garder le rythme » « une pilule et c'est reparti » etc. Pourquoi faut-il être toujours occupé? Est-ce que cela nous comble?

Et tout ce bavardage mental qui en découle, trouvez-vous ça reposant? Avez-vous remarqué que les enseignes lumineuses sont de plus en plus fortes? Quand j'étais petit, le clignotant de la voiture de police était bien visible, un simple phare rotatif. Aujourd'hui c'est même aveuglant quand on approche un véhicule d'urgence. Il y a une escalade dans la stimulation visuelle et il en va de même dans la publicité, la musique etc. Nous sommes bombardés de stimuli.

Retourner dans son cœur en respirant calmement, en se connectant à des sentiments d'amour et de gratitude, en fait, retrouver le calme intérieur est un geste important pour garder son équilibre.

Être comblé dans le bien-être, nous apporte la gratitude, le contentement et nous pouvons apprécier ces moments de

En ce temps de réjouissances, prenons le temps de prendre du temps pour soi et de rayonner autour de nous cet état d'être, d'amour. C'est le plus beau cadeau que nous pouvons nous offrir et offrir à tous.

Tout ce que nous rayonnons, dégageons, se reflète sur tout notre entourage, notre quartier, notre ville.

Le moine bouddhiste Thich Nhat Han dit : Paix en soi, paix dans le monde.

La paix dans le monde passe par notre propre paix et notre propre calme intérieur.

Donnons de l'espace pour que notre cœur s'épanouisse.



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



## Capsule Tigre et Empereur

Je vous fais un petit coucou en cette nouvelle année, avec une petite légende racontée, qui provient de la sagesse chinoise.

Quand on demande en général, ça va bien? Les gens ont de la difficulté à dire oui à 100%. Il y a souvent un cadran où ça ne marche pas : une maladie, un problème de couple, un problème au travail, un souci familial...

C'est une courte vidéo de 3 minutes, qui raconte de façon sympathique une morale dans cette histoire, qui peut nous motiver à avancer un grand pas, en ce temps de nouvelles résolutions.

<https://youtu.be/JEJlxyafAKU>

On va vous souhaiter de la santé, du succès, de l'amour, et tout le courage nécessaire pour entreprendre votre cheminement.

Bing



**Patricia Arial**

Amérindienne, énergéticienne, formatrice  
[www.facebook.com/liberationnaale/](http://www.facebook.com/liberationnaale/)  
819-351-2634



## **Les enseignements de Grand-Mère Lune (janvier)**

Commençons par les enseignements de lez-vous accomplir durant les 12 pro-Grand-Mère Lune pour le mois de janvier. chains mois ? De quoi avez-vous « faim Ensuite, je prendrai le temps d'expliquer » ? Fixez-vous des objectifs et planifiez l'énergie de la direction du sud de la roue comment les atteindre. Également, de- de médecine autochtone, la suite de la mandez à Grand-Mère Lune de garder chronique du mois de novembre.

### **La Lune du Loup**

La Lune du Loup est la première pleine lune de l'année. Les Algonquins lui ont donné ce nom puisqu'à ce moment-là, les loups rôdaient autour de leur village, dehors dans les neiges profondes, sous la lumière vive de la pleine lune, cherchant à prier pour assouvir leur faim. D'ailleurs, de nos jours, les hurlements de ces animaux sont souvent associés à la lune. L'hiver est difficile pour tous. Autrefois, durant ce mois, dans le froid et la neige, il était difficile de trouver de la nourriture. Donc, tout comme le loup est conçu pour gérer très bien la brutalité du froid, nous pouvons utiliser son ingéniosité pour aller chercher ce que nous voulons, avec force et sans crainte, malgré les obstacles de la nature. De plus, c'est la période de l'année pour recommencer et syntoniser les cycles naturels. Honorez le silence et réalisez votre place parmi les créatures de la Terre. Profitez de ce moment pour prévoir votre année d'un point de vue spirituel. Que vou-

votre famille saine et sauve pendant la nouvelle année. Finalement, en ce début d'année, profitez-en pour remercier le Créateur de tous les cadeaux qu'il vous a envoyés durant les 12 derniers mois. Bref, portez attention au 10 janvier 2020, le jour où aura lieu la pleine lune du loup. J'en profite aussi pour vous souhaiter une belle et heureuse année !



## La direction du sud

Cette direction est colorée de rouge et elle sein de notre collectivité, de notre famille représente l'autochtone qui a la responsa- et qui nous enseigne à travailler en bilité de prendre soin de la Terre Mère et équipe. De plus, il y a l'esprit de l'oiseau de la spiritualité. Le rouge représente la du tonnerre qui nous protège du mal. Fisaison de l'été durant laquelle il est temps nalement, comme vous avez pu le lire de recueillir la nourriture et tout ce qui y dans la chronique du mois de septembre, est relié. C'est la direction de l'adolescent. la sauge est l'herbe sacrée associée à la C'est également celle de nos Grands- direction du sud.

Mères, ces femmes qui gardent et qui enseignent les traditions. Deux esprits d'animaux sont présents à cette direction dont celui du loup qui nous enseigne à respecter et à honorer notre responsabilité au

Patricia Arial

Petit lynx





## La richesse du Belvédère Champlain. Gatineau.

Je vous parle aujourd'hui, d'un secret la Nature, d'Équilibre et de Paix, main- bien gardé près de mon cœur. J'ai vécu tienne nos sens dans un sentiment exal- de grandes expériences vibratoires à cet tation immense, et comme nos sens sont endroit.

Premièrement physiquement, c'est l'en- droit où il y a la ligne de démarcation entre le Bouclier canadien et les basses terres du Saint-Laurent. C'est de toute beauté. Il y a une énergie rose de fusion à cet endroit. C'est étincelé.

Deuxièmement, c'est la fin de la rue, le top du montage. Il y a une position archi vibratoire avec le positionnement du so- leil, qui se couche à l'ouest, et où on a plein la vue lors du coucher de soleil. On ce qu'ils vivaient, comment ils se débrouil- voit même que la terre est ronde, telle- lèrent, avec les moyens qu'ils avaient. Le ment que c'est haut. La vue, ce sont de sentiment de marcher l'Amérique du belles terres, aussi très vibratoire, proté- Nord, de marcher toute la journée. De gées, harmonisée, magnifiques. On sent tuer des animaux. La difficulté de garder l'équilibre, la magie du destin circuler. On une femme. La traite avec les autoch- y entend les sons de l'univers. On est tones. La différence de vibration histori- grandiose quand on est là.

Troisièmes! On peut prendre une marche dans les sentiers emprunter par la droite, 5e dimension très facilement. Le royaume pour se promener dans la montagne. Comme c'est un parc est géré et protégé (minéral, végétal, guides de la Terre...) par la Commission de la capitale natio- nale, c'est toute bien aménagé, et sécuri- taire. Tu peux te promener la dedans, et à regarder, à captiver. La nature parle de éprouver que de la Gratitude et de l'Émer- veillement. Ce Silence! Cet Osmose avec

J'ai eu accès à des courreurs des bois, à ce qu'ils vivaient, comment ils se débrouil- lèrent, avec les moyens qu'ils avaient. Le sont de sentiment de marcher l'Amérique du Nord, de marcher toute la journée. De tones. La différence de vibration histori- quement.

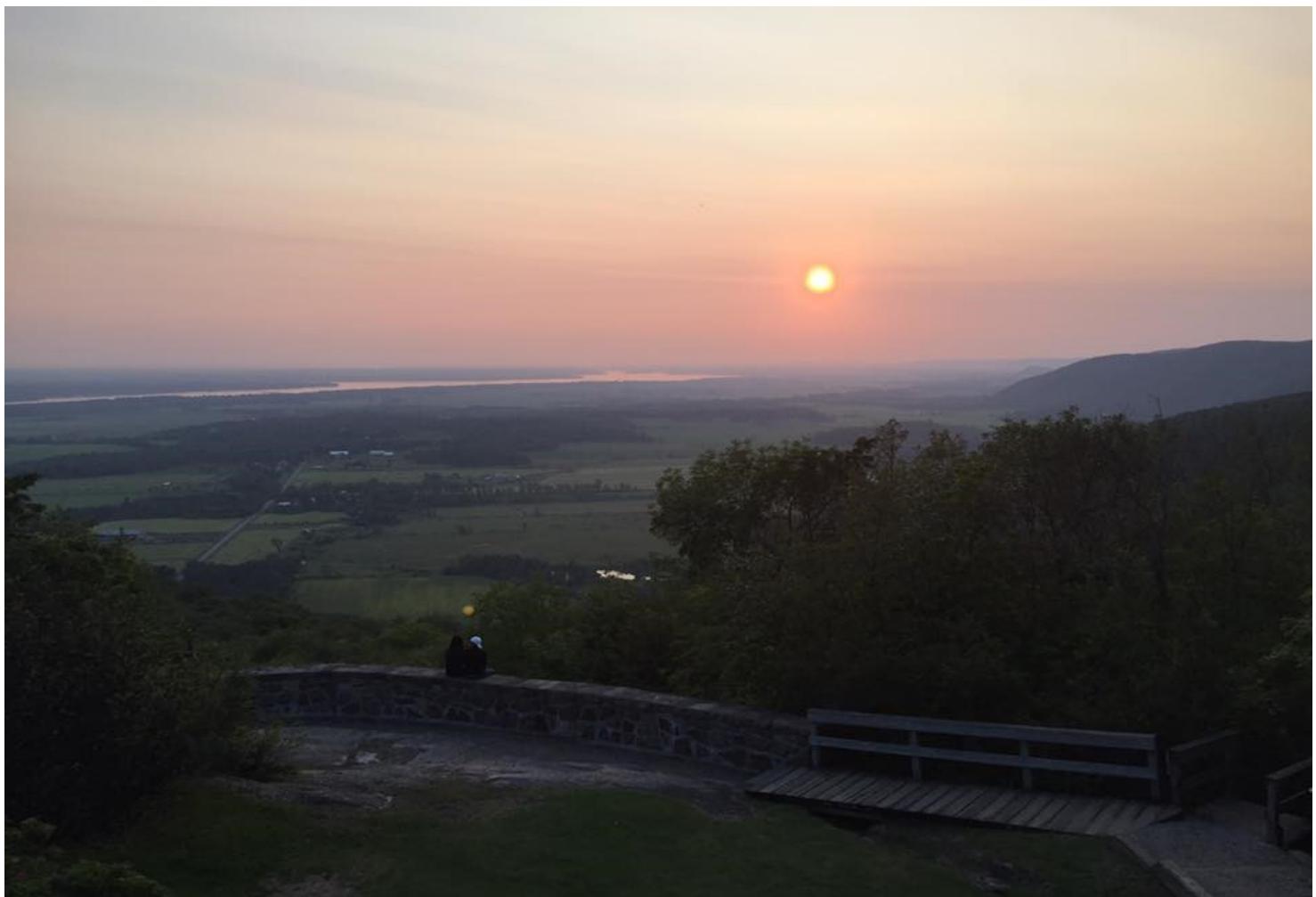
On connecte aussi, de toute évidence, en 5e dimension très facilement. Le royaume des animaux sacrés, et autres royaumes sont évidemment en symbiose du monde. Chaque regard devient une histoire partout. Il y a des éléments qui provien- nent d'ailleurs, au delà de la planète. Il y a

de beaux portails très vibratoires pour notre ascension planétaire et individuelle/ collective. Il y a même du storage d'informations sacrés universelles. Bref, la clair-conscience et clair-connaissance de cet endroit rassasieront leur bénéfice de croissance, par cet endroit magique et divin, où on a aussi la possibilité de faire des rencontres avec des grands mages.

C'est gratuit. J'aime ça y aller quand c'est tranquille, on peut se permettre de réfléchir l'information que l'on reçoit et de l'intégrer. En revanche, c'est par défaut aussi parce que je n'ai jamais eu la chance d'avoir un chum quand j'y ai été. Mes enfants ont trouvé sa beau le paysage. On est rendu à faire la marche dans le bois, la prochaine fois qu'on y retourne.

Quand c'est plein sur le belvédère, on peut moins ouvrir. Je vous souhaite juste de ne pas tomber sur un individu qui se croit heureux de mettre sa musique de char dans le tapis et de l'imposer à 200 personnes rassemblés, comme ça m'est déjà arrivé. Mais ça, des perturbateurs et des gens qui jettent leurs trucs partout, sortent eux-aussi de chez eux.

Je vous souhaitez d'avoir la chance un moment donné, d'aller prendre une bière en regardant le coucher de soleil, relaxer. C'est une des meilleures bières que j'ai pris. Merci à cet endroit d'exister. Si vous y allez et êtes à l'écoute. C'est riche en histoire. C'est une belle histoire en plus.  
Julie L.



*Que les astres  
vous soient favorables*

Alexandre Aubry

Astrologue

alexandre.aubry@norja.net

514-667-4803



## Horoscope quotidien

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

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

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



# *Gratitude*

J'ai préféré appeler cette section « gratitude », parce que 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.

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.

La Gratitude est importante pour moi, car elle constitue un aspect concret de la prière et de la reconnaissance de qui je suis. Il n'y a rien de plus puissant que de dire, que d'éprouver le « Merci mon Dieu » et ce, pour tout ce qui nous est donné. Merci pour la possibilité de construire ce produit, ainsi que de nous permettre de nous réaliser à travers lui.

Merci à vous d'être là. La gratitude est la porte d'entrée pour être heureux sur Terre, et d'apprécier les gens, choses construites par eux, et de les respecter, pour tout ce qui vit. La gratitude, c'est ce qui fait que l'on aime la vie, que l'on fait nos choix avec évidence. Tout ceci est équilibrer par la justesse du cœur, et du balan divin. Ça sollicite la cocréation de l'univers et améliorer votre vie grandement.

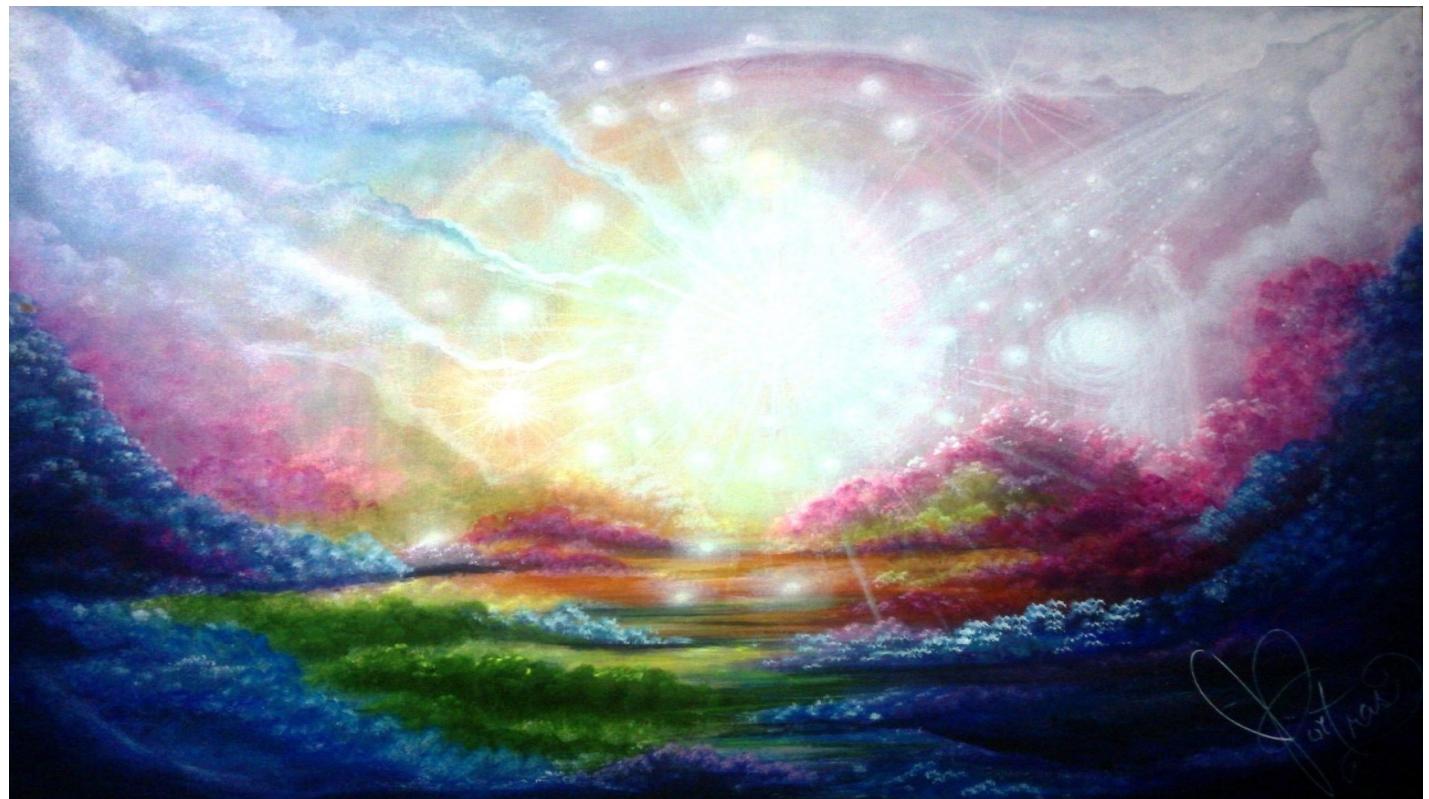
# *Galerie d'art*

Chaque mois, vous y retrouverez un ou une artiste talentueux(euse). Sur le site internet de la revue, allez dans la section Galerie d'art, et vous aurez accès à tous les artistes qui sont parues. Vous verrez 15 de ses toiles, un texte de présentation de qui ils sont, ainsi que leur propre bannière, pour que vous puissiez avoir accès à leurs coordonnées.

Un gros merci spécialement à notre chargée de section: la responsable du recrutement mensuel d'artistes. C'est elle que vous devez contacter si vous désirez exposer.

## *Collaboratrice*

Johanne Goyette  
[johanne.goyette@videotron.ca](mailto:johanne.goyette@videotron.ca)  
819-246-2795



# *Artiste peintre*

Doris Genest  
[doris@dorisgenest.ca](mailto:doris@dorisgenest.ca)  
[www.dorisgenest.ca](http://www.dorisgenest.ca)  
facebook: <https://www.facebook.com/DGArtDeco/>  
(819) 663 3605



## Doris Genest - Démarche artistique

« La joie d'être capable de parler avec Pour Doris, chaque personne dévoile sa mes pinceaux, c'est de la poésie muette. personnalité dans son visage et les yeux Je veux que mes toiles dégagent cette sont le regard de l'âme... La bonté hu- joie », nous confie l'artiste peintre.

Native de Timmins en Ontario, Doris a Les lunettes stéréoscopiques 3D créent étudié sous les auspices de l'artiste- des images en 3 dimensions en faisant peintre Maître Clément Bérini. Présente- ressortir au premier plan la couleur rouge ment, de son studio situé à Gatineau au et en positionnant les autres couleurs Québec, Doris consacre quotidiennement dans le même ordre que l'arc-en-ciel. six à huit heures à la création de ses Cette technique permet une illusion d'op- œuvres. Les visages qu'elle peint sont tique en 3D sans compromettre la qualité souvent à mi-chemin entre la réalité et la de l'image vue sans lunettes. Après fiction. Cette modernité dans le classique maintes recherches sur cette technique, des portraits vient distinguer ses œuvres. l'artiste Doris a développé sa propre tech- Le médium utilisé est l'huile et le style ré- nique en créant des effets encore plus sulte d'une frontière figurative de l'Art prononcés en 3D dans le mouvement des Post-Contemporain. L'artiste aime jouer cheveux. « Il y a une multitude de cou- avec les angles, la lumière, les ombres, leurs qui produisent ces effets. Je conti- les textures et les couleurs qui donnent nue à m'amuser à les découvrir de plus un résultat tout à fait particulier. Chaque en plus », précise Madame Genest. toile peinte reflète le naturel et la sponta- néité. Sous ses coups de pinceau, Doris unit une myriade de couleurs mystiques au sein d'une même toile pour créer des sentiments particuliers pour chacun de ses sujets.

Ce qui l'attire dans ce trajet artistique, c'est son désir de peindre la bonté et la beauté qu'elle voit dans chaque visage.

« Créer des œuvres d'art particulières est également un moyen de laisser mon ima- gination voler, tout comme un oiseau qui déploie ses ailes dans l'azur de la mer et du ciel. Je me suis toujours sentie privilé- giée de pouvoir peindre et de faire ce mé- tier avec passion » nous raconte l'artiste peintre.



DIVA GLAM (2018) - Huile sur toile 18 X 60 po.-  
disponible



CANDY KISSES (2017) - Huile sur toile  
30 X 36 po. - disponible



LALITA (2012) - Huile sur toile 30 X 40 po.- disponible



LALITA (2012) - Huile sur toile 30 X 40 po.- disponible



CHARISMA (2018) - Huile sur toile 18 X 60 po. -

disponible



MITZI (2017) -Huile sur toile

60 X 18 po. - disponible



JADE (2013)- Huile sur toile 40 X 30 po. -  
disponible



BERRY WINE GEISHA (2016) - Huile sur toile 26 X 60 po. -  
disponible



CHERRY BLOSSOM (2015) - Huile sur toile  
24 X 36 po. - disponible



FILICIA (2014) - Huile sur toile 24 X 48 po. - disponible

# *Remerciements*

## *Marketing web*

**Marcel Dupont Jr**  
marceldupontjr@gmail.com



## *Correctrice*

Josée Côté  
Bachelière en intervention sociale  
josee.cote53@gmail.com



## *Communication et Traduction*

**Chantal Roy**  
roychantal6@outlook.com  
819 345-2638



## *Collaboratrice*

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



Et Krunal Patel pour la fabrication de deux bannières ce mois-ci