

Entrevue avec **Nic Gignac**

Magicien, mentaliste, illusionniste



Bonne fête
de l'Amour

AUSSI À LIRE

- ♥ ÊTRE TOUJOURS DÉÇU DES HOMMES
- ♥ LE DON DE SE COMPLIQUER LES CHOSES
- ♥ L'OPTION RENCONTRE SUR FACEBOOK
- ♥ LE PAIN CÉTOGÈNE



3 ANS
déjà!
Merci
Infiniment!

Plus de 1 000 articles riches en contenu sont disponibles.

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



Mot de la rédactrice en chef

Julie Leblanc

n.d., Animatrice, Auteure
438 794-1965 / www.majulie.ca / majulie@live.ca



PAR AMOUR ET DÉVOTION!

Oui c'est un slogan approprié pour la Saint-Valentin, du moins pour le mois de l'Amour. Dévotion envers Soi. J'espère que c'est bien clair! L'Amour, c'est pour la Création. Oui oui! Dieu et tout ça, la Vie! Telle qu'on la conçoit, telle qu'on la reçoit, telle qu'on la transforme. L'évolution résulte d'un mouvement. Moins il est saccadé, plus il est simple et facile à suivre. Suivez-vous votre mouvement? Est-il celui du cœur sacré et de sa vérité profonde? Si vous êtes une personne en paix, radieuse et dans la joie, oui vous avez réussi à trouver votre centre.

Si ce n'est pas le cas, ou si c'est plus ou moins, votre revue vous amènera à la satisfaction de vos sens, et je ne parle pas nécessairement du goût ou de l'odorat, mais du goût de vous créer une ambiance pendant votre lecture. Je vous invite à entreprendre ce contenu avec votre breuvage préféré, dans une tenue confortable, au cœur d'un environnement paisible. Je vous le souhaite. Vous allez voir qu'on prend rapidement goût à ce moment de ressourcement, surtout que nos chroniqueurs sont la crème de la crème en matière de partage de leurs connaissances et de la maîtrise du Soi.

L'évolution est un passage pour les projets qui mènent vers l'avenir. C'est un

courant sympathique qui rassemble tout mouvement vers l'élévation. L'éveil à la source contribue au degré d'évolution et à des résonances sacrées dans chacune de vos expériences dans la matière.

Voici la mienne, qui est devenu la nôtre, livrée pour vous.

Que ceci soit une expérience de bénédictions, de libérations, de gratitude, vous ramenant vers la joie, l'entraide, la participation, et par le fait même, la célébration.

Je remercie profondément chaque travailleur de lumière qui s'unit pour en aider un autre afin de bâtir un projet qui peut être profitable pour la communauté. C'est merveilleux quand il y a de l'échange, de l'entraide et de la réciprocité, dans une ambiance de gentillesse. En voici le résultat. Bonnes lectures et visionnements! Et inscrivez-vous pour recevoir la revue gratuitement par courriel sur notre site, sous l'onglet accueil/abonnement. Merci à vous. Bonne fête de l'Amour!

Julie L.



MISE EN GARDE ET AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

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

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

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

PRÉSENTATION

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

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

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



TABLE DES MATIÈRES

Mot de la rédactrice en chef, par *Julie Leblanc*. 3

Entrevue avec Nic Gignac, par *Julie Leblanc*. 6

Conscience

Il était une fois un autre monde, par *Jean Casault*. 9

La cinquantaine (49-59 ans), par *Pierre Lessard*. 12

L'énergie des sœurs : un bouclier redoutable, par *Robert Interroschia*. 17

Nous sommes des particules de lumière divine (3ème partie), par *Patrick Bernard*. 19

Méditation préparatoire au Soi, par *Julie Leblanc*. 23

Le don de se compliquer les choses, par *André Harvey*. 24

Cosmos et vie humaine, par *Ronald Ménard*. 26

Quelques citations de *Neale Donald Walsh*. 30

Les clés créatrices d'une éternelle bonne année, par *Suzanne Deborah Jennings*. 33

La beauté (Prière Navajo), par *Marion-Catherine Grall*. 43

L'exclusion, par *Sylvie Boucher*. 46

Bénir février avec l'Ange Véhuél + horoscope angélique mensuel, par *Joane Flansberry*. 47

Matière

L'option rencontre sur Facebook, par *Julie Leblanc*. 49

La gestion gouvernementale de la pandémie, par *Yvon Picotte*. 51

Je suis toujours déçue des hommes, par *Chantal Brault*. 52

Célébrité : Jodie Foster, par *Julie Leblanc*. 56

Découvrir l'eau florale de menthe poivrée, par *Marie-Lise Pelletier*. 57

Pour tonifier le corps, par *Bing Xiang*. 60

Quand les mémoires font partie de l'histoire, par *Julie Leblanc*. 61

Le pain cétogène, par *Geneviève Déry*. 63

Nos suggestions de lecture, par *Les Éditions Ariane*. 65

Être directe à en déplaire, par *Julie Leblanc*. 68

Astrologie, par *Alexandre Aubry*. 72

Gratitude

Galerie d'art, *Dénis Bergeron*. 74

Remerciements à nos précieux collaborateurs. 81



Entrevue avec l'invité(e) du mois

Julie Leblanc

n.d., Animatrice, Auteure
438 794-1965 * www.majulie.ca * majulie@live.ca



ENTREVUE NIC GIGNAC

Nic Gignac : une rencontre... magique!

On rencontre aujourd'hui une personne très sympathique, qui nous fait humblement part de son amour pour les animaux exotiques, le rock, et tout ce qui tourne autour de ses trucs de prestidigitation. Illusionniste, mentaliste et magicien, Nic nous révèle son parcours impressionnant, dont plus de 6 000 représentations à son actif!

Son premier truc est venu à lui lorsqu'il avait 22 ans. À cette époque, il était technicien en soins vétérinaires. C'est lors d'un voyage à l'étranger qu'il est entré en contact avec d'autres races d'animaux. Son intérêt l'a décidé à en adopter quelques-uns. Il a donc conçu son premier spectacle avec un étonnant quatuor : un scorpion, une tarentule, un rat et un serpent! Son spectacle de magie compte huit animaux.

Fin collectionneur des vinyles d'*Iron Maiden*, il aime tout ce qui appartient au rock des années 1980-1990, et il inclut dans ses numéros quelques trames sonores des groupes de cette période musicale. Il suggère d'ailleurs aux spectateurs d'arriver 45 minutes à l'avance à son spectacle pour écouter sa précieuse *playlist*, qui résume bien cette culture musicale,

particulièrement bien choisie, pour nous faire vivre une belle expérience préparatoire à son spectacle. Ses numéros combinent le rock, ses bestioles, et surtout plein d'astuces d'illusionnistes pour nous émerveiller à plus d'un titre.

Pendant l'entrevue, il nous parle également de sa participation télévisuelle à l'émission *La magie des stars* à TVA, qui diffusera bientôt la saison 5. Nic est également un homme généreux de son savoir et il *coach* également plusieurs magiciens. Il nous raconte aussi qu'il a contribué au spectacle d'Alain Choquette récemment.



On en apprend davantage sur l'industrie de la magie au Québec, comment créer l'illusion, et comment fonctionne la mise en scène. Nic nous parle de son expérience d'artiste et de sa tournée de spectacles, et dévoile des choses concernant ses animaux. Une entrevue très intéressante par son contenu certes, mais également parce que notre invité est à l'aise et plutôt *friendly*. Il possède beaucoup de belles qualités, dont l'honnêteté et la gentillesse, son esprit d'équipe est développé, et il fait preuve d'une grande générosité et d'une belle authenticité.

D'ailleurs, à ce propos, sa générosité a eu pour effet que l'entrevue intégrale dépasse une heure. Il nous réserve même une belle surprise à la fin, lorsqu'il nous présente deux de ses amis d'Amérique du Sud.

Voici le lien de l'entrevue intégrale : <https://youtu.be/WYxk1Bhiyyg>

Et celui de l'entrevue résumée : <https://youtu.be/gMClh6439dk>

On peut dire que Nicolas cultive à plein le mystère et que son domaine professionnel lui permet d'exercer pleinement l'influence des détails dans sa perfection du mouvement. Je le salue pour sa patience, et surtout sa persévérance. C'est un métier difficile, où il y a peu d'élus. Si vous vous posiez la question, Nic n'a aucun lien de parenté avec Fernand, le re-

gretté chanteur.

Je vais ajouter un suivi à cet article lorsque j'aurai vu son spectacle. Nic m'a offert cinq billets pour y assister... avec mes 4 enfants! Je vous fournirai des détails, avec bonus après-spectacle, au sujet de la fameuse rencontre avec ses animaux.

Consultez son site Internet au www.nicgignac.com ou sur www.entourage.com, son agence, pour l'horaire et les endroits de ses prochaines représentations.

Merci!



A woman with her eyes closed, looking up at a starry night sky. The background features a vibrant galaxy with green and yellow hues, and the horizon of the Earth is visible at the bottom. The text "Section Conscience" is overlaid in the center.

**Section
Conscience**

Esprit d'abord! Humain ensuite!

Jean Casault

Auteur, conférencier, animateur
Ufologue/métaphysicien depuis 1966
<https://jcasault.com/>



IL ÉTAIT UNE FOIS UN AUTRE MONDE



Ce n'est plus une question, ce n'est plus une réponse, ce n'est pas même une croyance, une certitude ou un fait. C'est... ça ! Il existe un autre Monde, une autre Réalité que la nôtre. Voulez-vous son nom ? Avez-vous deux ou trois jours devant vous ?

Chaque religion majeure monothéiste, polythéiste, chaque religion mineure, chaque mythologie de chaque ethnie, chaque conte ou légende, même les plus inconnus d'origine tribale, sur tous les continents ont un nom. Ça va de Paradis, Enfer, Ciel, Shéol, Eden, Dar es Salam, champs d'Ialou, mais aussi de Pays d'Oz, Neverland, Élysées, Valhalla,

Asgard, Helheim, Yomi no Kuni, Diyu, et je vous préviens : on peut s'y mettre longtemps.



Pour moi, ce lieu n'a pas de nom. C'est de l'autre Bord, de l'autre côté du Miroir. Dans une vision chamanique dans laquelle on m'a induit, suite à une session assez intense, j'ai vu des visages et des mains qui poussaient sur un film de plastique mou très mince de couleur jaune comme pour me montrer à quel c'était à la fois si proche et si loin, non pas loin, mais inaccessible.





Mais le vrai nom que je lui donne, dans mes écrits, c'est « Chez-moi ». Ma maison ou notre maison et, comme on le dit en portugais, *nosso Lar*. C'est Chez-moi là-bas, je viens de là, je suis né là il y a fort longtemps et là je ne vous parle pas de mon avatar au clavier, ce vieux monsieur aux cheveux blanchis par l'âge, mais de MOI ! Comme vous tous, je viens de là. C'est un Monde tout autre où la matière existe tout comme ici, mais à ce point différente de celle que nous connaissons en tant qu'humains que d'en définir la différence est tout comme essayer de comparer une brise printanière aux effluves floraux qui nous caressent le visage à un bloc de granit qui nous tombe dessus ! Les deux sont de la matière, non ?



Cela dit, Chez-moi n'est pas le bout du Monde. Quand mon avatar tirera sa révérence après de nombreuses décennies de loyaux services à mon endroit, je vais y retourner. Ce que j'y ferai ne m'est pas accessible maintenant, car je suis encore enfourné dans ce bac à viande, mais j'ai souvenance que ce n'est qu'un premier monde parmi d'autres encore plus subtils. D'ailleurs, quand nous sommes déterminés à grandir, croître, évoluer, c'est à ces mondes-là que nous pensons. Et si on revient sur Terre s'encroûter de nouveau, ce n'est pas pour évoluer mais pour apprendre. Ce n'est pas très compliqué en bout de piste. Avant d'effectuer des opérations à cœur ouvert ou dans le cerveau, le chirurgien qui en rêve doit d'abord se taper des années d'apprentissage et de cours et d'examens à l'Université et c'est loin d'être toujours plaisant. Il APPREND !

De temps à autre, pas toujours et pas pour tout le monde, il arrive parfois que notre Chez soi nous envoie des signes, des signaux, des trucs pas possibles ou simplement des expériences extrêmement intenses. Pourquoi ?

Jacques veut devenir électricien. Il va devoir apprendre ce qu'est l'électricité. Il va s'envoyer une *couple* de décharges de 220 dans le corps par erreur, il va se brûler les doigts, il va sursauter dans une gerbe de flammèches, puis quand il sera reçu dans son ordre professionnel, il ira travailler et faire des trucs qu'il aime. Il aura besoin de beaucoup d'équipement, notamment d'un camion rempli à ras bords de *patentes* dont je n'ai aucune idée du nom et encore moins de la fonction. Un ouvrier spécialisé a donc besoin d'un savoir très pointu et d'un équipement adapté à son boulot. Il en va de même pour n'importe quel corps de métier, n'importe quelle profession. Le scalpel, la *drill*, la foreuse, la scie mécanique,



Quant à moi, ma mission de vie depuis 1966, c'est d'écrire sur l'ufologie, le paranormal, la métaphysique. Alors, pas de grue géante pour moi, pas de flamèches qui me font sursauter et pas de scalpel avec lequel je finirai par fendre le cuir du sofa !

Mais, je vis des expériences ufologiques et paranormales, des messages, des synchronicités et si j'écris cet article, c'était quand je savourais le soleil magnifique de ce 28 octobre 2021, un des plus chauds automnes depuis longtemps et merde non, il a fallu que je rentre dans la maison pour écrire cet article parce que, voyez-moi, toute cette panoplie de guides et autres qui interagissent avec moi ont le don sacré de venir quérir mes dix doigts à chaque fois QUE JE ME FAIS BRONZER. C'est très irritant. Mais je les aime trop pour m'en plaindre. Et là, pour me baver, un rayon de soleil vient tout juste de se glisser dans le couloir comme pour me dire « Je suis encore là, na, na, na. »

Anyway, j'ai fini. J'ai dit ce que j'avais à dire.

Galarneau ? Here I come !





LA CINQUANTAINE (49-59 ANS)

Une deuxième phase de vie débute à la fin de la quarantaine et se déploie sur plusieurs décennies par la suite. À cette étape, l'Être vit une transformation profonde, une bascule. Il ressent en lui qu'il a établi des bases, qu'il a acquis des connaissances, qu'il est inspiré de ses expériences et qu'il sait davantage qui il est. Il ressent aussi ce qu'il peut vraiment s'offrir à lui-même et à la vie qui l'entoure. Du moins, c'est ce qu'un être équilibré vit à cette période. Les autres, ceux qui ont renoncé ou qui n'ont pas été à l'écoute d'eux-mêmes, vont plutôt vivre une sensation de passage important, de terminaison aussi, d'une étape, et voudront aller vers une autre vie qui fait plus de sens. Ainsi, quel que fût le parcours jusqu'à la cinquantaine, les êtres se sentent soit disponibles à une autre phase, soit à changer leur vie.

C'est une période de renaissance.

C'est une période d'émergence de l'Être qui veut se reconnaître davantage. Il ne tient pas nécessairement ce langage, mais l'énergie qui l'habite est une énergie qui l'entraîne à se retrouver, se reconnaître, et ainsi pouvoir s'aimer lui-même. Tout ce qui se trouve dans sa vie et qui ne le fait pas vibrer va l'alourdir encore davantage. Il le ressentira comme inutile et, quelquefois, il réalisera qu'il a erré, qu'il ne s'est pas respecté. Le début de la cinquantaine est une période associée à une envie profonde de se respecter soi-même. L'Être prend donc conscience de tout ce qui ne

respecte pas qui il est réellement. Quelquefois, il en projette la responsabilité, la cause, sur les autres, mais très souvent, il se rend compte que, sous une forme ou sous une autre, il a permis que cela existe.

Il peut vivre de grandes désillusions, de grandes culpabilités. Il peut plonger dans ses méandres intérieurs et vivre des périodes difficiles, mais peu importe son parcours, il rencontrera l'envie d'être lui-même. C'est pourquoi nous disons : c'est une période de renaissance. Et nous invitons tous les êtres à renaître à eux-mêmes en utilisant cette étape pour aller retrouver ce qu'ils ont envie d'être et ce qu'ils ont envie de faire. Nous les invitons à faire des choix. Plusieurs êtres utiliseront quatre à cinq années pour émerger, renaître, se retrouver. Là encore, il y a plusieurs confusions. Les êtres ont créé leur vie. Ils ont des possessions, ils ont des attachements à ces biens et à leur vie, mais ils peuvent ressentir que tout cela n'est pas eux.

Bien sûr, dans vos sociétés actuelles, plutôt que de sentir qu'une nouvelle vie va débiter pour eux, souvent, ils ont l'impression qu'ils se dirigent vers la phase de fin de leur vie, ce qui les insécurise et fait en sorte de créer une grande controverse en eux. À la fois, ils constatent que ce qu'ils ont créé n'est pas totalement correspondant à ce qu'ils sont. Vous vous rappelez que la période précédente de fin de quarantaine est une période de réassociation?

Oui, après la crise de 40 ans!

L'Être qui s'est réassocié à lui-même renaît pour vouloir vraiment se centrer sur ce qui lui correspond. Celui qui ne s'est pas réassocié ressent un grand malaise parce qu'il veut davantage être lui-même. C'est une pulsion de respect de lui-même. Toutefois, s'il a l'impression qu'il se dirige vers la fin de sa vie, il ne veut pas tout changer. Il ne veut pas perdre sa sécurité, ses assises. C'est un moment de grande turbulence.

Il y a plusieurs éléments qui entrent en jeu. D'abord, chez la femme, c'est une période que vous nommez la ménopause, ou la pré-ménopause, c'est-à-dire de transformation hormonale. Il faut bien comprendre que les ovaires, qui sont des glandes au cœur du système reproducteur, sont aussi des glandes associées à l'énergie de vie, à l'énergie de création.

Est-ce qu'il faut relier la ménopause à la fin de la création?

Au contraire, c'est une intensification du mouvement créateur, qui se détache alors complètement du processus de procréation. C'est une transformation. Le changement hormonal, qui est associé aussi aux ovaires, amène la femme à ressentir que sa contribution par la procréation sera beaucoup moindre, ou ne sera plus, et que sa création sera d'un tout autre ordre. Cela va donc intensifier l'envie de s'exprimer, l'envie de créer selon ses talents profonds.

Comprenez bien que, pour une femme, la création, que nous nommons aussi

l'expression de la vie en elle, est associée à la fois à la procréation et au déploiement de ses talents. Ces facultés de procréation font partie des talents, des dons de la femme. À la ménopause, il y a une transformation et, de façon générale, la faculté de procréer va diminuer jusqu'à s'estomper, ce qui va intensifier l'envie et la pulsion de créer à partir de tous les autres talents.

C'est une façon beaucoup plus intéressante d'aborder la ménopause, enfin!

C'est intéressant, car dans vos sociétés cela correspond souvent à une période où la femme se sent moins responsable de ses enfants, une période durant laquelle elle retrouve beaucoup plus d'espace pour elle. Elle s'est beaucoup occupée de ses enfants, bien qu'elle ait eu d'autres activités. Elle s'est aussi souvent beaucoup occupée du père de ses enfants, qui était très centré sur ses activités professionnelles.

Maintenant, les enfants sont beaucoup plus autonomes, son conjoint a beaucoup plus de sécurité, et elle retrouve plus d'espace pour créer. Bien sûr qu'elle peut vivre une grande crise, parce que si elle ne s'est pas rencontrée durant les deux ou trois précédentes décennies, si elle s'est oubliée au profit de ses enfants,



de sa famille, de son travail et de l'harmonie de tout cela, il se peut qu'elle ne sache plus qui elle est. Il est très possible qu'elle ne se sente pas, qu'elle ne se connaisse pas, qu'elle ait oublié quels sont ses envies, ses goûts, ses talents, ce qui la stimule, ce qui la fait vibrer. Si c'est le cas, elle peut vivre une grande crise existentielle, l'impression de ne plus être utile, de ne plus savoir qui elle est, de ne plus savoir quoi faire de sa vie.

Cette crise, bien qu'elle puisse être importante, est saine et bénéfique, car c'est un moment d'éveil. Nous disons que la Femme va renaître dans la femme. La femme qui a servi amoureuxment peut maintenant aller à la rencontre d'elle-même pour servir ce qu'elle est par son processus créateur. Nous l'invitons à laisser émerger ses véritables dons et talents. Bien sûr, il peut y avoir plusieurs années pour s'autoriser à être elle-même, sans chercher à sauver le monde, mais plutôt à exister telle qu'elle est, à se retrouver.

Et comment ça se passe pour l'homme?

L'homme, au début de la cinquantaine, vit aussi une bascule. Cela se présente souvent par une tension et une fatigue physique et/ou psychique qui font en sorte qu'il commence à remettre en question toute son implication dans son travail, parfois même dans l'ensemble de ses activités. Il a envie de plus de temps et d'espace, lui aussi, pour exister. Son drame, c'est qu'il ne s'en est pas offert au fil des années et qu'il ne sait pas

comment s'orienter. Il fut souvent si actif qu'il n'ose pas s'offrir des moments d'inactivité, mais il veut aller vers d'autres activités, sans savoir non plus ce qui fait sens pour lui.

Très souvent, l'homme fait cette prise de conscience, mais il continue tout de même ce qu'il a entrepris, parce que changer tout cela est trop complexe. Il va vivre cette crise très intérieurement, en tentant de ne pas la voir, alors que les femmes vont vouloir se donner du temps et en parler.

Quelles sont les conséquences, à ce moment-là, pour l'homme qui vit cette autre crise intérieurement?

Les conséquences sont le stress, une tension sur le système nerveux, tension artérielle et tension sur la structure. C'est une période où les hommes peuvent devenir très vulnérables au niveau du corps physique, alors que chez la femme, c'est une période où elle se sent abandonnée au niveau émotionnel. Elle a besoin de se retrouver et va affirmer sa difficulté. L'homme va l'occulter.



Nous parlons en général, bien sûr, puisqu'il y a des hommes qui, au contraire, seront dans une véritable remise en question. En fait, une proportion importante d'hommes dans vos sociétés occidentales va tenter de nier cette remise en question, parce que cela est douloureux. Ils vont se centrer davantage sur leurs activités quotidiennes pour ne pas entendre les voix intérieures. La femme, au contraire, va tenter de se détacher de ses activités pour aller retrouver quelque chose en elle, mais elle est souvent désemparée. Plusieurs ressentiront qu'elles ne savent plus qui elles sont et ce qu'elles veulent.

Plusieurs ne savent plus par où commencer quand les enfants commencent à voler de leurs propres ailes.

Voilà! C'est extraordinaire, en fait, puisque les êtres, à cette étape, ont plus d'expérience, donc, en principe, un peu plus de sagesse. Nous leur proposons d'aller déguster la vie, un peu comme ce que nous proposons aux enfants. Rappelez-vous, dans l'enfance et le début de l'adolescence, nous avons proposé que les parents puissent mettre leurs enfants en relation avec une diversité d'éléments de la vie, afin qu'ils puissent ressentir ce qu'ils aiment, ce qui les appelle, ce qui les attire.

L'Être peut se mettre en relation avec plusieurs éléments de la vie, afin d'aller ressentir ce qui l'appelle, ce qui le fait vibrer. À 7 ans, à 8 ans, vous amenez vos enfants au cirque, vous les amenez au théâtre pour enfants, vous les amenez à un

concert de musique, vous les amenez vers différentes activités, même sportives, et vers des paysages nouveaux. En somme, vous les mettez en relation avec la vie pour qu'ils sentent ce qui les anime davantage et ce qui leur correspond.

Eh bien, pendant tout le début de la cinquantaine, nous disons aux êtres : allez déguster davantage la vie. Vous n'avez pas à renoncer à votre travail pour autant. Toutefois, plutôt qu'aller toujours vers les mêmes activités, puisque vous sentez que ce n'est plus tout à fait cela, explorez. Explorez à votre rythme, selon le temps qui vous est disponible, selon les moyens que vous pouvez vous offrir. Dans cette perspective, cela devient très intéressant. Ne mettez pas trop de limites.

Les êtres, souvent, vont se concentrer sur ce qu'ils connaissent et sur ce qu'ils aiment, mais à la fois, ils sont dans une forme de crise parce qu'ils ne savent plus ce que pourrait devenir leur vie. C'est un paradoxe! Allez explorer. Par exemple, allez à une conférence sur une façon de capter la vie par la photographie. Allez à un concert de musique que vous ne connaissez pas, vers une nouvelle forme de théâtre, vers une nouvelle



forme d'activité. Allez vers l'exploration du Tai Chi que vous ne connaissez pas, vers un peu de yoga, vers une nouvelle forme de danse qui vous fait bouger un peu. Allez vers différentes explorations, sans tenter de trouver dès le départ « Quelle est l'activité qui va faire en sorte que je pourrai me passionner? » Détendez-vous! Explorez comme si vous dégustiez différents mets. Il ne s'agit pas de vous disperser.

C'est une période où vous pouvez déguster davantage, et vous allez vous rendre compte que, tant au niveau intellectuel, social et physique, vous allez peu à peu redécouvrir ce qui vous anime en correspondance à cette période de votre vie et à ce qui est offert par ce monde. Peu à peu, vous constaterez « Tiens, cela m'anime davantage », et vous pourrez inscrire cette nouvelle activité dans votre vie. Puis, beaucoup d'êtres vont tant découvrir ce qui les anime qu'ils se présenteront à la mi-cinquantaine dans une disponibilité pour faire même une bifurcation assez importante de leurs activités

centrales, de leur travail, en fonction de tout ce qu'ils ont découvert.

Attention! Il ne s'agit pas que de découvrir à l'extérieur ce qui va vous permettre d'être en action, mais il s'agit aussi de vous découvrir.

C'est une grande période pour découvrir, comme l'enfant, quels sont vos talents, vos dons, ce qui est intéressant à déployer pour vous, en somme, ce qui vous fait vibrer. Voilà le début de la cinquantaine.

Mais les êtres le vivent souvent comme une crise majeure. Ils sont perdus, parce qu'ils ont moins envie de tout ce qu'ils ont créé. Ils se retrouvent dans une peur d'un manque d'intensité et de ne plus se retrouver, et même dans une peur de rater leur vie, car ils n'ont pas encore touché ce qui était exaltant et passionnant pour eux.

(Deuxième partie au prochain numéro)

Tiré de *Tout se joue à chaque instant*, Éditions La Semaine.





L'ÉNERGIE DES SŒURS : UN BOUCLIER REDOUTABLE CONTRE LA NOIRCEUR!

3:15 am, Mélusine cogne à ma porte. Elle est facile à reconnaître, elle a deux queues exactement comme l'emblème sur les tasses de café Starbuck. J'ai souvent parlé de mon émerveillement devant l'énergie de joie et de tendresse que dégagent les sœurs lorsqu'elles sont ensemble. Jamais à cette heure-là toutefois. La reine des Ondines ne sort pas souvent de son royaume liquide.

- Mère, que puis-je faire pour vous en cette belle matinée?

-Tu écris souvent, mais tu oublies les sœurs!

- J'en parle dans mon livre sur les femmes fées et les hommes elfes. De quelles sœurs voulez-vous parler?

-Toutes les sœurs, la magie, la douceur qu'elles dégagent, leur amour sont différents de tout autre. Les temps sont très difficiles, vous avez besoin de cette énergie, c'est un bouclier contre les nuits noires de l'âme.

- Oui, mais pourquoi me réveillez-vous à cette heure-là pour me parler de cela?

- À 3 heures am., le portail s'ouvre pour nous ici, alors nous entrons si nous voulons vous contacter. Malheureusement, même les énergies du bas astral passent par le même portail. C'est pour cela que tu dois parler de l'énergie des sœurs. Je

sais bien que tu en connais des sœurs plutôt mal commodes; oublie celles-là, je parle des sœurs qui sont capables d'aimer bien sûr.

- OK l'ordi est allumé, j'écoute.

- Les sœurs sont toujours accompagnées par la dryade du Hêtre; les sœurs, par leur présence, transforment l'énergie négative, la peine, le désarroi, la colère, tout ça en enveloppant ceux qui les côtoient d'une merveilleuse douillette pour l'âme et le cœur. C'est une des rares énergies qui inclut tout le monde, les accueille et berce l'âme. Autour d'une table, les sœurs nous ramènent dans la joie du moment présent. En cette période difficile pour votre âme, vous avez besoin de ce baume énergétique que la dryade du Hêtre leur procure. Ce lien énergétique entre elles, ou avec leur frère, arrête la course folle du temps.



- Faut-il plusieurs sœurs?

- Une seule suffit. Toi, ta sœur Thérèse, lorsque tu la visites, calme ce bouillon interne qui refait souvent surface. En entrant chez votre sœur ou si elle vient chez vous, c'est pareil. Ce lien touchant devient un bouclier d'amour vous protégeant des nuits noires de l'âme.

- Si nous n'avons pas de sœur?

- Adoptez-en une. Développez une amitié avec des sœurs d'une autre famille; attention, ce n'est pas de l'amour tel un couple ici, rien à voir, mais la tendresse et cette rare habileté à transformer le négatif en positif. Vous n'avez rien à demander, simplement être là et ouvrir votre cœur et absorber la magie du lien énergétique entre sœurs ou frère et sœur.

Toi, téléphone plus souvent à ta sœur, fais l'effort d'y aller plus souvent. Évidemment, mon souvenir d'être Henriette, la sœur de Berthe en Haïti n'est pas complet puisque j'étais jalouse de Berthe et

de ses dons. Tout de même, je ne voulais pas lui faire de mal puisque j'ai refusé la proposition de Bazarin. Les sœurs offrent au monde et particulièrement aux hommes la compréhension de l'amitié féminine sans arrière-pensée. Des sœurs qui rient ou qui pleurent ensemble dégagent une énergie qui est totalement obscure aux yeux des hommes.

Pour beaucoup d'hommes, l'amour des sœurs est incompréhensible et c'est bien malheureux puisqu'il y a là une réponse à bien des maux. Un homme aimé par une femme reçoit un bien-être semblable et aussi, trop souvent, l'accepte difficilement et tente de le contrôler pour finalement le détruire.

Mettez un peu de magie dans votre vie; cette énergie est un bouclier puissant pour faire face aux défis à venir. Un petit retour au bon vieux temps sans rigodon.

- Merci, Mélusine, je retourne me coucher maintenant.





NOUS SOMMES DES PARTICULES DE LUMIÈRE DIVINE (3ème partie)

Sous l'influence mystique du guide intérieur caché dans notre cœur, nous ressentons tous mystérieusement que rien n'arrive de manière accidentelle. Intuitivement, nous « savons » tous que tout est inclus, impliqué, intégré, englobé et comme enchâssé dans une immense danse cosmique ultimement bienveillante, elle-même superbement orchestrée par des lois divines inviolables. « Rien n'est séparé de rien » dit David Bohm, un des physiciens les plus éminents du 20^{ème} siècle.

Notre perception des choses est confidentielle et ésotérique. Tout se passe dans le secret du cœur. Les intuitions reçues de notre guide intérieur sont confirmées par ce que nous enseignent nos guides instructeurs extérieurs. Pour notre assainissement de conscience, de grands remous et de grandes menaces existentielles sont parfois créés par la nature matérielle qui agit comme une courroie de transmission entre Dieu et nous tous et toutes qui évoluons vers l'Absolu avec plus ou moins d'ardeur. Il ne faudrait pas en être déboussolé outre mesure puisque ces mêmes dangers peuvent aussi être instantanément éliminés par des intercessions surnaturelles. Dieu est l'ami véritable de tous les êtres sans exception. Dieu nous aime, Dieu nous bénit, Dieu nous protège et Dieu nous

guide. Ce qu'il défait, il le refait, et ce qu'il fait, il le défait dans un cycle sans fin. Si une âme est protégée par l'Esprit Suprême, nul ne pourra la détruire; et si une âme ne prend pas refuge en Lui, nul ne pourra la protéger, quelle que soit sa conception de la réalité. Chacun s'en va là où il a mérité d'être.

Le problème est que l'homme actuel ne mène pas une vie conforme à sa nature spirituelle et qu'il ignore sa position constitutionnelle dans l'espace. Il n'est pas non plus en conformité avec sa biologie physique. Ayant ainsi perdu les ancrages qui nous unissent à nos racines ancestrales matérielles ainsi qu'à nos origines célestes, nous sommes devenus artificiels. Étant artificiel, l'homme est devenu faible et vulnérable. Devenu faible, il est par conséquent facilement manipulable et on le conditionne à accepter pour son malheur toutes sortes de fausses croyances et de contre-vérités. C'est pourquoi nous avons le plus grand mal à ressentir le rythme de la Totalité Universelle dans les injustices apparentes que nous impose la volonté divine agissant en symbiose avec notre propre karma. Bien que nous ayons tout oublié de nos vies passées, les mémoires akashiques du cosmos se souviennent des moindres éléments de nos expériences antérieures. Selon les anciennes révélations



chacun de satisfaire ses penchants les plus secrets, des plus sublimes aux plus abjectes; sous sa guidance interne, les âmes individuelles font ce qu'elles veulent. Mais il y a toujours des conséquences, des enchaînements et des prolongements karmiques qui se répercutent dans cette vie comme dans la suivante. Les âmes individuelles représentent des sous-contrôleurs entièrement responsables de ce qu'elles pensent, de ce qu'elles ressentent et de ce qu'elles désirent. Qu'avons-nous bien pu faire dans nos vies pas-

sées pour avoir attiré aujourd'hui les peines et les chagrins qui sont les nôtres? Nous l'avons oublié, mais l'ange de la mort s'en souvient, car sa mémoire est impérissable.

bibliques, coraniques et védiques, un observateur universel existe en nous sous la forme d'un incorruptible témoin. Le Coran le nomme l'Ange de la mort. Pour la Bible, c'est l'Esprit Saint. Le sanscrit le nomme *upa-drasta*, ou l'ultime observateur. Tout est signalé scrupuleusement dans les chroniques éthériques d'*upa-drasta*. Nos désirs, actions et pensées sont observés par ce témoin au tréfonds de notre subconscient. Les Védas le nomment aussi *Paramatma*, la Super-Âme invisible, mais subtilement présente au centre de chaque atome.

On en arrive à se poser des questions qui peuvent paraître étranges. Quand on envoie un texto, par exemple, qui envoie le texto? Est-ce le doigt, est-ce le téléphone prétendument intelligent, est-ce le cerveau, les mains, les yeux? À bien y réfléchir, la conclusion irrévocable est que le texto est envoyé par l'être vivant, la partie essentielle de l'individualité, la particule de lumière immatérielle qui prête vie aux différents corps physiques qu'elle incarne de renaissance en renaissance. C'est ce principe vital qui décide d'envoyer un message, et qui décide à qui il s'adresse. Le corps est impliqué dans l'action, mais ce n'est pas lui qui prend la décision; la décision d'agir est prise par l'âme vivante, la particule de lumière vitale sans laquelle il n'y aurait ni corps, ni texto, ni rien.

D'après la sagesse intemporelle du Vedanta, cette présence omnisciente et omniprésente dirige la nature matérielle de manière à ce que les circonstances soient en corrélation avec le karma de tous les êtres et qu'elles satisfassent leurs plans les plus variés, quelles que soient leurs traditions, leurs croyances ou leur position sociale. L'Âme Divine ne représente aucune religion spécifique et son universelle libéralité permet à tout un

Certains transcendantalistes enseignent avec un grand talent d'orateur que l'amour pour la merveilleuse individualité de Dieu serait une sorte de sentimentalisme puéril, fruit d'une quête de vision encore immature. Leur conscience semble plafonner au niveau d'une sorte d'Âme Universelle abstraite. Pour eux, la diversité surnaturelle des choses éternelles serait une fiction. Selon cette école de pensée, il faudrait plutôt méditer sur un vide impersonnel, une vague substance d'inconnaissance abstraite, indifférente à nos douleurs ou à nos joies, sans forme, sans nom et sans qualité. C'est leur droit. Mais cette spéculation, si enjôleuse et accrocheuse soit-elle pour l'ego qui se pense ainsi l'égal du Tout-Puissant, manque d'étoffe et de fondation pédagogique. L'expérience des mystiques de l'histoire spirituelle du monde nous montre en fait une tout autre réalité. Il faut savoir que la relation amoureuse qui unit l'âme humaine à l'Âme Divine en toute circonstance, joyeuse, neutre ou misérable, n'est pas une simple tendance émotionnelle ordinaire ou passagère.

Ses racines didactiques sont profondes et nombreuses. Au bas mot, au moins quatre grands courants philosophiques supportent la pure dévotion et en confirment la réalité : 1) « *suddha-dvaita* » : le pur monisme; 2) « *dvaita-advaita* » : l'un indifférencié uni au multiple différencié; 3) « *visista-advaita* » : l'unité qualifiée; 4) « *dvaita* » : la multiplicité spirituelle. Les purs sentiments d'amour que l'âme ressent pour l'aspect de Dieu vers lequel elle

se dirige ne sont pas non plus un simple exercice d'imagination frivole ou irréfléchi. Si nous décidons, en tant que particules de lumière divine, d'ascensionner sincèrement sur l'escalier incommensurable des dimensions spirituelles, alors l'Esprit Suprême nous accueillera et nous acceptera. Bhagavan Sri Krishna lui-même nous ouvre les bras et nous en fait la promesse : « Emplis toujours de Moi ton esprit, offre-Moi ton dévouement et tu viendras à Moi. Cela, Je te le promets, car tu es pour Moi un ami et tu M'es infiniment cher » (Bhagavad Gitâ, XVIII, 65).

Bien entendu, nous saisissons et comprenons ce genre de promesse selon le pouvoir que nous avons de la comprendre et non pas comme elle est invoquée en elle-même. Le Rig Véda dit : « *Âtmavan manyate jagat* » : nous nous faisons une idée de l'état des choses et des autres selon ce que nous sommes nous-mêmes. Quelque chose d'assimilable n'est jamais assimilé et conçu que selon le mode particulier de celui ou de celle qui l'assimile.

On n'y échappe pas. Mais finalement, peu importe la manière dont nous concevons les choses de la vie et les conditions d'existence plus ou moins agréables au sein desquelles ces observations nous ont menés; même emprisonnés ou abandonnés dans quelque recoin perdu de l'univers, Dieu nous retrouvera instantanément et sera prêt à nous recevoir dans son entourage si nous l'appelons sincèrement et de tout notre cœur. Il nous protégera, soyons-en assurés. Nous sommes une de ses parcelles de bonheur et Dieu est parti à notre recherche pour son propre plaisir.



D'âge en âge, il nous envoie ses Christs qui apparaissent sous de multiples aspects, selon diverses cultures et de multiples langages. Souvenons-nous que nous accédons au plan d'existence qui absorbe toutes nos pensées, des plus divines aux plus odieuses. Cet appel est retransmis depuis l'aube des temps dans toutes les révélations authentiques : à n'importe quel moment de notre évolution et quelles que soient les difficultés que l'intelligence cosmique nous impose pour notre agrandissement de conscience, si nous sommes enfin prêts à laisser aller les soucis qui nous assombrissent et à plonger dans la pensée infinie de l'Individualité Suprême du Divin sise au fond de nous, alors le Seigneur sous son aspect inconcevable d'amant éternel promet qu'il prendra soin de nous. Et les saints de tous les temples pressentent et affirment que Dieu tient toujours ses promesses.

Parvenu à ce point-là, chaque être en cheminement, selon sa mesure, se réjouit de la joie de l'autre et en est heureux tout autant que de la sienne propre. L'univers sait ce qu'il fait. Ayons confiance en Dieu, quoi qu'il arrive, et Dieu aura confiance en nous. Telle est notre

plus grande espérance, comme un message qui nous viendrait de la nuit des temps pour réactiver au centre de notre vie une mémoire éternelle.

Om Tat Sat.



Méditation guidée du mois

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



MÉDITATION PRÉPARATOIRE AU SOI

Peu importe quand nous allons la faire, cela aura un effet sur cette année, même si nous nous retrouvons dix ans plus tard. Un niveau d'Ouverture et de Présence en Soi demeure l'essence de l'exercice. Il y a de l'enracinement, de la protection sur sa lumière blanche qui s'ajoute, de l'alignement des corps énergétiques et des chakras.

On se purifie et autres espace-temps également. On aligne notre psyché, on balaie les corps mental et émotionnel. On rencontre notre divinité, et on puise dedans. L'être multidimensionnel participe au rendez-vous, de même que plusieurs guides universels, qui nous accompagnent à visiter nos profondeurs, et surtout de libérer.

Oui cela est possible, grâce à nos connexions avec l'Être, qui partage un moment sacré pour illuminer le plus possible ses résistances. Arriver à un lâcher-prise de tout ce que nous n'avons pas accepté nous demande de démordre de nos habitudes encrassées et de remettre de l'ordre dans notre hauteur — estime — avec un cœur chevaleresque, à servir sa mission divine sur Terre.

Je vous félicite de l'intérêt que vous ma-

nifestez déjà pour le sujet. Le grandiose en nous nous permet d'exposer ce qui est vital dans la présence du cœur. C'est le secret pour la survie des espèces dans la matière.

Vous aurez également la possibilité de mettre à jour certains éléments avec votre âme et programmes de vie. Il y a aussi des règlements de compte karmiques que nous transmutons en conscience. C'est l'élévation.

Je remercie la Boutique des Anges et Archanges de Gatineau, où la méditation a été enregistrée devant le public. Je poursuis ma gratitude envers Denys Gagnon, l'inventeur des œufs bioénergétiques, dont celui en argent pour la protection et le 18 carats or pour l'alignement, et en bois pour la circulation énergétique que j'ai placé dans la salle.

Seule la méditation se trouve dans la vidéo que voici : <https://youtu.be/Q4st-e--0iQ>. Le partage entre les gens qui y ont assisté n'a pas enregistré.

Merci beaucoup!

Julie L.





André Harvey

Auteur, conférencier, compositeur, interprète
andreharvey@videotron.ca,
www.andreharvey.info | 418-575-7943.

LE DON... DE SE COMPLIQUER LES CHOSES

Eh oui! On a tous des dons, car la vie l'a voulu ainsi. Des dons différents les uns des autres, et qui varient d'un individu à l'autre. Mais le don de se compliquer l'existence, ça, on dirait que tous les humains en ont hérité à leur naissance. Et, n'en doutez pas, je suis moi aussi un adepte de la complexité, du moins je l'ai été longtemps et j'essaie maintenant de me corriger de ce travers dérangeant.

Comme certains d'entre vous, j'ai tendance – c'est plus fort que moi – à voir des drames partout autour de moi. Cela se produit aussitôt que je laisse mon intellect partir au galop et déposer sur mon univers son opaque nuage de pensées négatives. Que l'on m'avise qu'on va m'appeler dans une heure ou deux pour quelque chose de très important, et voilà toutes sortes de scénarios apocalyptiques qui se mettent à défiler dans ma tête... Mais après coup, je me rends compte que je me suis énervé pour rien.

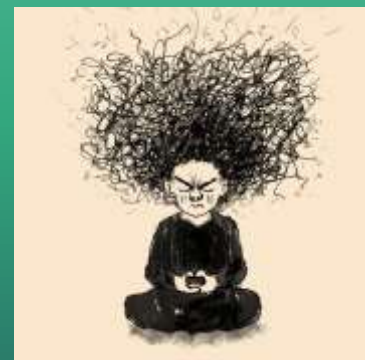
L'intellect a vraiment le don de créer des problèmes là où on le laisse s'attarder un peu trop longtemps. Et comme l'émotion est issue de l'intellect, au même titre que l'ego ou la personnalité, elle brouille encore davantage les cartes.

Grâce à la méditation, à la prière, à la relaxation ou au simple bien-être intérieur, on peut s'élever jusqu'au monde de l'âme; là, tout est parfait, et chaque chose a sa raison d'être. Le « drame » cesse alors d'exister par lui-même. On peut se

retrouver – souvent sans s'en rendre compte – dans cette dimension merveilleuse de l'âme à la suite d'un grand bonheur ou après avoir compris un point particulier. Ce qui nous avait paru auparavant dramatique est soudain enveloppé d'une aura lumineuse. Chaque drame y trouve un sens positif; il devient prétexte à l'avancement et, par conséquent, à l'élargissement de la conscience. Le résultat ? Un plus grand bonheur.

Dans le monde de l'âme, l'ego joue le rôle d'un simple observateur. Le négatif et le positif n'existent tout simplement pas dans cette dimension; il n'y a que des événements étroitement liés entre eux, avec chacun leurs causes et leurs conséquences.

Je lisais un jour ceci : « Ce n'est jamais l'événement en soi (quel qu'il soit) qui a de l'importance; c'est l'attitude que nous avons face à cet événement qui fait toute la différence. » Ainsi, une maladie sera pour l'un une période stérile de souffrance, une perte de temps incalculable tandis que pour l'autre, elle sera perçue comme une occasion de se reposer et de se retrouver face à soi-même. Un seul événement, deux perceptions différentes!



Dans le même ordre d'idées, une perte d'emploi pourra être vue comme le début d'une période creuse, une phase d'instabilité marquée par de sempiternelles plaintes et par de nombreux apitoiements sur soi-même. Elle pourra aussi être considérée comme une occasion rêvée de relever de nouveaux défis, d'emprunter une route plus adaptée à ses besoins, de se reposer et, pourquoi pas, de monter sa propre entreprise.

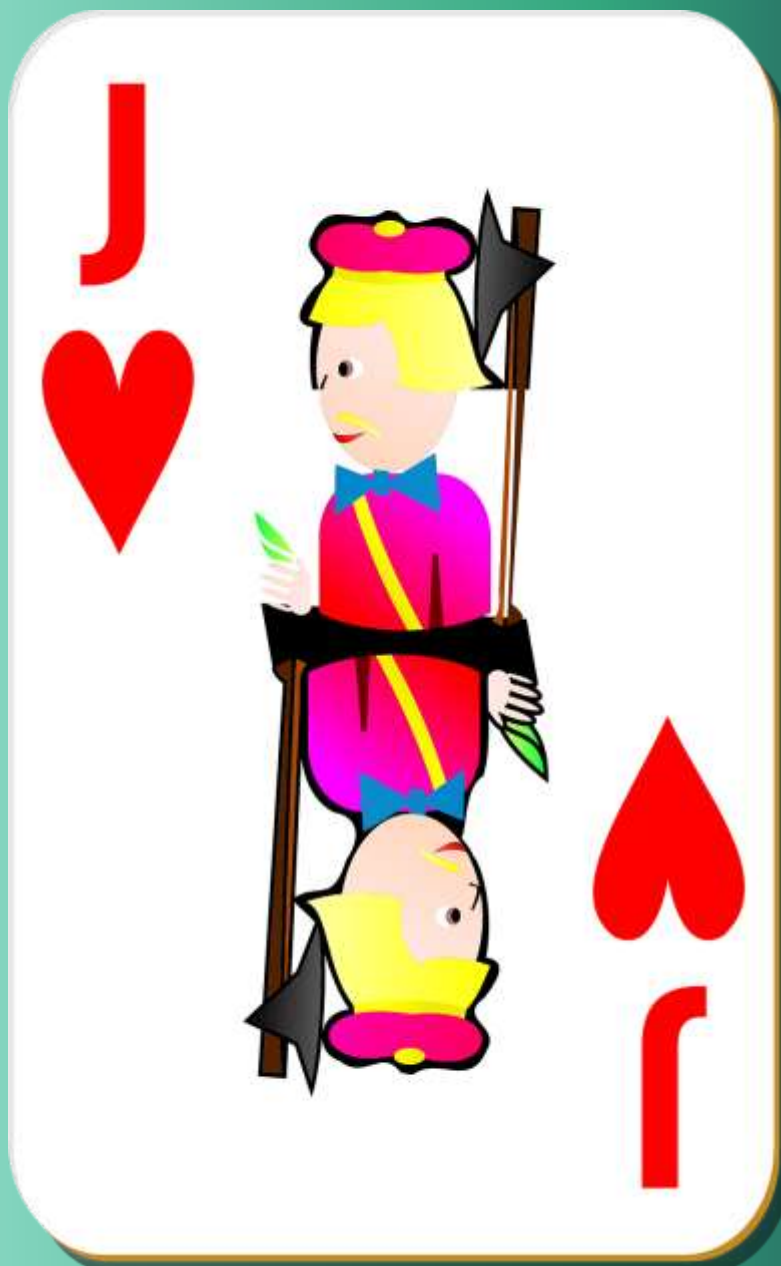
De ce qui précède, on peut retenir le principe suivant : un événement est toujours neutre en soi; seules la vision qu'on porte sur lui et l'interprétation qu'on en fait feront que cet événement sera un élément négatif ou un élément positif. Et il en est ainsi pour toutes les situations, même la vôtre en ce moment... qui semble probablement un cas d'exception, différent des autres. Avec un minimum de bonne volonté et un soupçon de foi en la sagesse du Grand Patron, qui veut tous ses enfants heureux en toute situation, on peut toujours trouver à cheminer sur la route de l'évolution. Il y a toujours une raison valable de continuer, une façon de tourner une situation apparemment négative en un événement heureux qui peut nous donner une meilleure compréhension des choses.

L'art de dédramatiser la vie est, comme tous les autres arts d'ailleurs, une discipline que l'on peut maîtriser par la pratique, la persévérance, et, surtout, l'amour. Certains ont plus d'aptitudes que d'autres, j'en conviens, mais je suis persuadé que nous pouvons tous développer ce talent à un certain degré. Mes

plus grandes poussées de croissance se sont faites à travers l'humour et l'amour, et, je vous l'assure, ce sont celles qui m'ont fait le moins souffrir et le plus avancer.

Empruntez vous aussi la route de la liberté et de la douceur, et vous cesserez progressivement de vous compliquer l'existence. Votre mental continuera certes d'exister et de mettre un peu de pression sur vous, mais au lieu de devenir votre maître, il se verra confiné au rôle de valet de votre cœur.

André Harvey





COSMOS ET VIE HUMAINE

Où situer la vie humaine dans l'évolution d'une planète?

La vie humaine est la suite logique de la vie végétale et animale d'une planète. Quand le climat d'une sphère est propice au développement de la vie végétale, il l'est également à la vie animale et finalement à la vie humaine.

Que signifie la vie pour une planète, quel bénéfice en retire-t-elle au point de vue matière?

La vie donne à la planète qui la porte une beauté, sans comparaison avec les pierres arides et les gouffres profonds de celles qui ne la portent pas.

Les planètes habitées sont des flots de spiritualité qui se propagent dans le cosmos, comme un courant divin. Ce n'est vraiment que ce courant qui donne de la valeur à la matière vivante, qui l'imprègne en l'ennoblissant, jusqu'à ce qu'elle serve d'intermédiaire entre la masse de matière inanimée et Dieu.

Une planète habitée a-t-elle la même influence qu'une planète inhabitée?

Une planète habitée n'a pas la même influence sur ce qui l'entoure que celle qui ne l'est pas. Il se dégage du monde porteur d'hommes, des vibrations tellement hautes qu'elles enveloppent les sphères voisines, créant des résonances qui cherchent leur accord en se propageant dans

un nouveau train d'ondes, jusqu'à d'autres sphères, qui déclenchent à leur tour des réactions vibratoires... et cela à l'infini, jusqu'à la rencontre d'une autre planète habitée.

Comment se forme l'énergie vitale?

Lorsque les vibrations humaines d'une planète en rencontrent d'autres, il se forme une énergie spéciale appelée énergie vitale, qui communique un surcroît de force aux hommes qui la reçoivent.

À quoi sert l'énergie vitale?

Cette énergie ne peut se mesurer, ni se prouver par des appareils fabriqués de mains d'homme, mais elle est présente dans tous les mondes habités. Sans elle, le système nerveux des hommes ne serait pas le même sur toutes les planètes; il n'y aurait donc pas de communication psychique entre les humains du cosmos, et même la communication spirituelle serait difficile puisque le système nerveux s'est développé de manière à porter une âme, et comme toutes les âmes sont de la même espèce, il leur faut donc une structure commune pour les faire évoluer.



Qu'est-ce qui permet aux hommes de communiquer entre eux?

Sur tous les mondes, le système nerveux est semblable, peu importe leur structure squelettique, leur physiologie et leur manière de vivre.

C'est cette unité neuronique qui permet aux hommes du cosmos de communiquer entre eux, et de s'aider dans le domaine scientifique et spirituel par l'intermédiaire de l'énergie messagère et du psychisme comme agent de liaison.

Quels sont les éléments de base de la vie?

Une planète devient apte à porter la vie quand elle possède dans sa matière une quantité suffisante d'énergie jaune et bleue, répartie avec équilibre, ce qui lui permet de développer les éléments qui la rendent capable de produire une énergie qui fera déclencher celle des courants Porteurs de Vie.

Ces éléments, base de la vie, sont l'azote, le carbone, le fer et le magnésium. Lorsqu'ils sont en quantité suffisamment équilibrée, ils produisent toujours de l'énergie qui pourra faire naître la vie.

La vie humaine a-t-elle une influence sur les éléments atmosphériques?

La vie humaine n'a pas la même influence sur les éléments atmosphériques que celles de la vie végétale ou animale.

Le cerveau de l'homme produit une quantité extraordinaire d'électricité, qui augmente avec la population. Plus il y a d'hommes groupés sur une partie de la planète, plus cette

partie est électrisée et susceptible de réactions atmosphériques qui se traduisent par des changements de climat, des perturbations et des comportements caractéristiques de ses habitants.

Cette électricité est d'autant plus influente qu'elle est mise en action par des millions de milliards de neurones qui fonctionnent jour et nuit. Elle forme une couche de cent pieds d'épaisseur, à quatre milles de haut, au-dessus d'une grande ville.

Quelle réaction produit cette couche électrique?

Lorsque les courants cosmiques rencontrent cette couche électrique, ils se réchauffent sensiblement s'ils sont froids. Ils condensent les nuages pour les faire éclater subitement, s'ils sont déjà en voie de formation, ou pour les dissiper si ces courants cosmiques sont positifs, c'est-à-dire s'ils apportent de la chaleur ou des éléments qui calment l'activité des courants atmosphériques.



La température des grandes villes est toujours plus élevée que celle des campagnes, des forêts et des plaines situées sur la même latitude. Ce réchauffement de la température des grandes villes est dû également à la fumée qui se dégage des cheminées d'usines, de l'éclairage, de la chaleur humaine et de toute l'industrialisation d'une société de technique avancée.

La vie humaine est-elle décelable de l'espace?

La vie humaine est décelable de l'espace par des voyageurs interplanétaires, car ils possèdent des instruments hautement spécialisés et une intelligence supérieure pour analyser ce qu'indiquent leurs cadrans aux multiples aiguilles. Ces instruments mesurent la longueur d'onde de chaque élément vital de la planète, ils la filment sur tous les angles, ils décodent les langues et les apprennent facilement au moyen d'appareils qu'ils portent sur la nuque, afin que la signification de chaque mot s'imprime sur leurs neurones.

Une planète peut être analysée à des milliards d'années lumière par des habitants de monde plus évolués que ceux de votre terre. Leurs instruments photographient la planète, même à travers une épaisse couche d'atmosphère; ils donnent sa composition et son potentiel de vie.

Sur quelles planètes la vie est-elle possible?

Vous n'êtes pas les seuls hommes dans votre système solaire, mais vous êtes les seuls à l'ignorer. D'ailleurs, vos hommes de science ne veulent pas admettre que la vie peut être possible sur une planète qui n'a pas les mêmes éléments que la vôtre.

La vie est possible sur des planètes très chaudes ou très froides, avec atmosphère ou non. Mais les planètes habitées les plus nombreuses sont celles possédant une atmosphère, plus ou moins épaisse, et d'une moyenne grosseur comme la vôtre.

Pourquoi les habitants d'un Superunivers ont-ils des traits communs?

Les mondes habités sont dispersés à travers le cosmos, mais ceux d'un même Superunivers ont des traits communs qui permettent de les localiser. Cette ressemblance est celle de la répartition de l'énergie dans leurs éléments fondamentaux.

Par exemple, le septième Superunivers, le vôtre, est constitué en parties égales d'énergie : rouge, vert, jaune, violet, bleu et orangé. Cette répartition donne un caractère spécifique à ses sphères, mais principalement aux hommes de ses planètes. Ce caractère est celui de la miséricorde.

Il se manifeste dans la matière minérale par sa texture, la couleur de ses pierres précieuses. Dans la matière végétale, par la fibre de la plante, la teinte de son feuillage et de ses fleurs. Les animaux ont un pelage et un instinct qui se ressemblent, selon le degré d'évolution des planètes qui les portent.



Le caractère des hommes des différents Superunivers est donc diversifié?

Le caractère commun des hommes du septième Superunivers est celui du besoin de pardonner aussitôt qu'ils ont une spiritualité agissante. Les hommes des autres Superunivers n'ont pas ce besoin inné; les uns se distinguent par un pouvoir extraordinaire de créer, les autres par un amour infini pour leurs frères et pour Dieu. Il en est ainsi pour les hommes de chaque Superunivers, et même dans les mondes en formation.

Le cosmos est diversifié dans son unité. Mais il y a une hérédité Super-Universelle qui se dessine davantage chez les hommes d'un même système solaire, et encore plus chez ceux d'une même planète.

L'évolution des Terriens est-elle avancée?

Le septième Superunivers est le dernier qui s'est formé; il est comme un résumé des six premiers, car dans la miséricorde, il y a l'amour et toute la spiritualité des trois formes d'énergie primaire.

Votre univers local qui contient des millions de planètes est le dernier créé de votre Superunivers. Il y a donc peu de milliards d'années depuis que votre terre est sortie de votre soleil, ainsi que toutes les autres planètes de votre système.

L'évolution du Terrien n'est pas avancée; il est si

jeune, à peine un million d'années! Avant cela, il n'était pas encore un homme; son cerveau ne contenait pas encore assez de neurones pour raisonner, inventer et construire un langage.

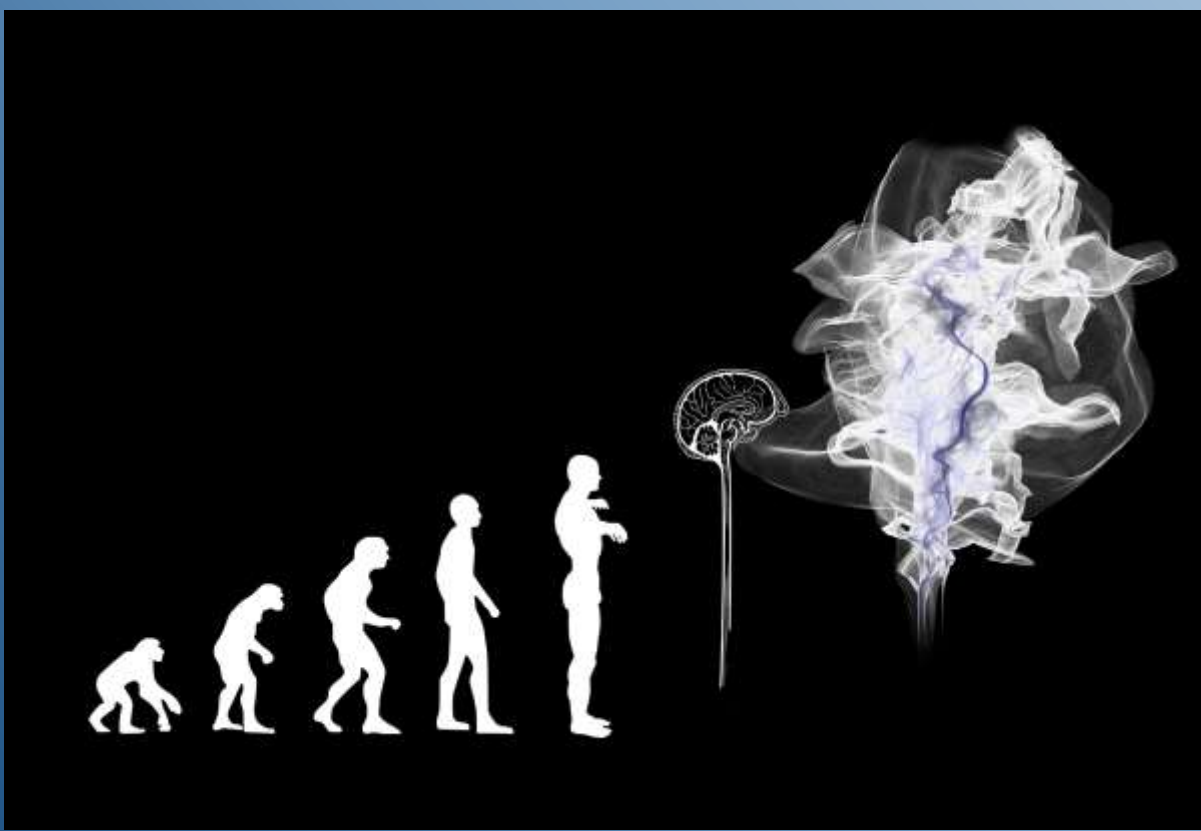
Qu'est-ce qui activera son évolution?

Cette évolution fera maintenant des progrès rapides. L'homme de l'ère cosmique sortira de son système solaire, et sa spiritualité atteindra un haut degré, car en passant au zéro degré du noyau cosmique, l'énergie bleue activera son sens spirituel, ainsi que son intelligence et son pouvoir psychique (degré que vous atteindrez en l'an 2000).

La vie humaine est le plus grand trésor du cosmos; c'est elle qui agit consciemment et permet à l'âme qui l'anime d'évoluer afin de pouvoir s'engager dans le long défilé qui se dirige vers l'Île du Paradis.

Bonne prise de conscience!

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





QUELQUES CITATION DE NEALE

Bonjour à vous tous. Je vous présente mon auteur international coup de cœur dans cette chronique. C'est grâce à son éditeur francophone *Les Éditions Ariane* et à son fondateur Marc Vallée que nous avons l'autorisation de partager avec vous *La trilogie de Conversation avec Dieu*. En voici une partie! – La rédactrice en chef, qui en est très heureuse.

« Toute vie physique fonctionne conformément aux lois naturelles. Dès que tu te rappelles ces lois et que tu les appliques, tu maîtrises la vie physique. »

« Ce qui te semble une punition (ou ce que tu appellerais le mal ou la malchance) n'est que l'affirmation d'une loi naturelle. »

« Voilà le but de ton âme : s'accomplir pleinement pendant qu'elle est dans le corps, devenir l'incarnation de tout ce qu'elle est vraiment. »

« Tel est mon plan à ton égard. Tel est mon idéal : m'accomplir par toi afin que le concept devienne expérience, que je puisse connaître mon Soi de façon expérimentielle. »

« Commence par faire le calme. Apaise le monde extérieur afin que le monde intérieur puisse t'apporter la vision. Cette

vision intérieure, voilà ce que tu cherches. Cependant, tu ne pourras l'avoir si tu te préoccupes aussi profondément de ta réalité extérieure. Par conséquent, cherche autant que possible à entrer en toi-même. Et dans les moments où tu n'es pas tourné vers l'intérieur, viens de l'intérieur dans tes relations avec le monde extérieur. Rappelle-toi cet axiome : **Si tu ne vas pas à l'intérieur, tu vas en manque vers l'extérieur.** »

« Tu as passé ta vie en demeurant tourné vers l'extérieur. Mais tu n'as pas – et tu n'as jamais eu – à le faire. Il n'y a rien que tu ne puisses être. Il n'y a rien que tu ne puisses faire. Il n'y a rien que tu ne puisses avoir. »

« Depuis des milliers d'années, les gens n'ont pas cru aux promesses de Dieu, et ce, pour la raison la plus extraordinaire : ces promesses étaient trop belles pour être vraies. Ils ont donc choisi une moins belle promesse, un amour moindre. Car la plus grande promesse de Dieu provient du plus grand amour. Mais tout comme tu ne peux concevoir de parfait amour, tu ne peux concevoir de promesse parfaite. Ni de personne parfaite. Par conséquent, tu ne peux même pas croire en ton Soi. »

« Faute de comprendre cela, on n'arrive pas à croire en Dieu. Car croire en Dieu, c'est croire au plus grand cadeau de Dieu (l'amour inconditionnel) et à la plus grande promesse de Dieu (un potentiel illimité). »

« Cependant, tu peux choisir les personnes, les endroits et les événements (les conditions et les situations, les défis et les obstacles, les occasions et les options) avec lesquels tu créeras ton expérience. Tu peux choisir les couleurs de ta palette, les outils de ton coffre, les machines de ton atelier. Ce que tu crées avec tout cela, c'est ton affaire. C'est vraiment ça, la vie. »

« Ton potentiel est vraiment illimité en ce qui concerne tout ce que tu as choisi de faire. Ne tiens pas pour acquis qu'une âme incarnée dans un corps que tu trouves limité n'a pas atteint son plein potentiel, car tu ne sais pas ce que l'âme essayait de faire. Tu ne comprends pas son programme. Tu ne saisis pas son intention. »

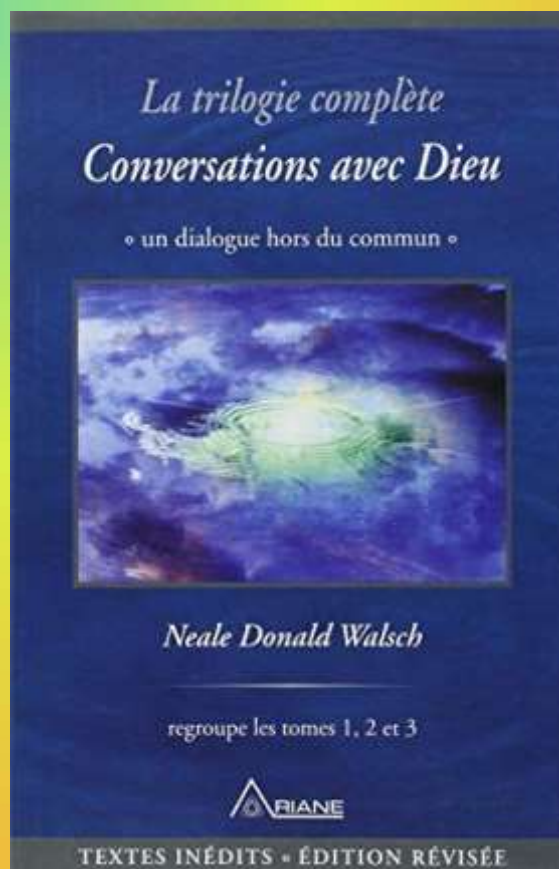
« Par conséquent, bénis chaque personne et chaque situation, et rends grâce. Ainsi, tu affirmeras la perfection de la création de Dieu et tu montreras ta confiance en elle. Car dans le monde de Dieu, rien n'arrive par accident et il n'y a pas de coïncidences. Le monde n'est pas ballotté par le hasard ni par ce que vous appelez le destin. »

« Le processus est doté de perfection, et toute vie naît par choix. Il n'est approprié ni d'interférer avec le choix ni de le remettre en cause. Il est particulièrement

inapproprié de le condamner. »

« Ce qui est approprié, c'est de l'observer, puis de faire tout en ton possible pour aider une âme à vouloir effectuer un choix plus élevé. Sois attentif aux choix des autres, mais ne les juge pas. Sache que leur choix leur convient parfaitement en ce moment même, et reste prêt à les aider si le moment vient pour eux de chercher à faire un nouveau choix, un choix différent – plus élevé. »

« Entre en communion avec les autres âmes, et leur but, leur intention, t'apparaîtra clairement. C'est ce qu'a fait Jésus avec les gens qu'il a guéris et avec tous ceux dont il a touché la vie. Il guérissait toutes les personnes qui venaient le trouver ou qui lui envoyaient d'autres gens le supplier en leur nom. Il n'accomplissait aucune guérison au hasard. S'il l'avait fait, il aurait violé une loi sacrée de l'univers, celle qui consiste à **laisser chaque âme suivre sa voie**. »



« Si, de toute évidence, une chose est juste, fais-la. Mais veille à exercer un discernement rigoureux quant à ce que tu appelles le « bien » et le « mal ». »

« Une chose n'est bonne ou mauvaise que parce que tu le dis. Elle n'est ni bonne ni mauvaise en soi. Ah non ? Le fait « d'être bon » ou « d'être mauvais » n'est pas une condition intrinsèque. C'est un jugement subjectif dans un système de valeurs personnelles. Par tes jugements subjectifs, tu crées ton Soi. Par tes valeurs personnelles, tu détermènes et démontres qui tu es. »

« Si le monde existe précisément tel qu'il est, c'est pour que tu puisses porter ces jugements. Si l'état du monde était parfait, ton processus vital de création du

Soi serait terminé. Il prendrait fin. S'il n'y avait plus de litiges, la carrière d'un avocat se terminerait demain. S'il n'y avait plus de maladies, la carrière d'un médecin prendrait fin demain. S'il n'y avait plus de questions, la carrière d'un philosophe s'achèverait demain. »

« S'il n'y avait plus rien à créer, nous aurions tous fini de créer. Nous avons tous intérêt à laisser se poursuivre la partie. Même si nous disons tous que nous aimerions résoudre tous les problèmes, nous n'osons pas le faire, sinon il ne nous resterait plus rien à faire. »

La rédactrice en compagnie de l'auteur lors de sa visite à Montréal en 2018





LES CLÉS CRÉATRICES D'UNE ÉTERNELLE BONNE ANNÉE

Voici un message Intemporel. Vivre ou souhaiter une Bonne Année n'est pas réservé au 1^{er} janvier. Voici un texte à lire et à méditer jusqu'à intégration et manifestation du Meilleur et du Merveilleux dans votre Vie!

Dès qu'une Nouvelle Année s'inscrit au calendrier de la Vie Humaine, chacun de nous espère vivre une Bonne Année. Chacun espère et souhaite à ses proches la Santé, l'Amour et la Prospérité. Bien que souhaiter le Meilleur aux gens que nous aimons soit Intemporel et une très belle « intention », ce ne sont pas les vœux que nous formulons le « 1^{er} Jour de l'An » qui ont le pouvoir de les concrétiser. Au début d'une nouvelle année, nous sommes effectivement devant l'inconnu, comme chaque jour d'ailleurs. Cependant, il est temps de comprendre que **nous avons le pouvoir** de rendre « l'inconnu » merveilleux plutôt que douloureux.

Au risque d'en déstabiliser certains, voire plusieurs, espérer vivre une bonne année sans s'impliquer ni s'engager dans la création de tous les Bienfaits désirés relève de l'illusion du mental, forgé par l'éducation du monde humain qui

est à l'opposé du Monde Spirituel, tant que nous ne comprenons pas comment les Unir afin qu'il crée le Meilleur et non le pire.

Continuer encore et toujours à croire que « ça va bien aller » **sans que nous nous impliquions** là où ça compte vraiment, relève d'une totale inconscience de qui nous sommes vraiment.

Ne pas participer pleinement à l'élaboration de l'excellente santé espérée; ne pas s'investir sainement et respectueusement dans nos relations que nous souhaitons pourtant agréables et ne pas faire les actions intérieures et extérieures nécessaires à la création de l'Abondance et de la Prospérité dans notre vie est, pour qui comprend le Grand principe Créateur, **une aberration.**



**Les Clés Créatrices
d'une Éternelle
Bonne Année !**

**Un Message
Intemporel**

de Suzanne Deborah Jennings



HumaniTerre
GROUPE AMBASSEADEUR



Le temps est venu de comprendre notre fonctionnement Vibratoire et d'agir de façon élevée pour vraiment vivre la Santé, l'Amour et la Prospérité plutôt que de l'espérer béatement en croisant les doigts d'année en année. Il est totalement inutile de nous demander ce que nous « réserve » une nouvelle année, quand celle-ci vous livrera ce que nous avons déposé :

1. en vibration dans la « réserve » magnétique de l'Univers;
2. en « Actions » intérieures et extérieures dans notre vie quotidienne.

La majorité des humains se demande chaque 1^{er} de l'An ce que la Vie leur apportera, ignorant totalement que l'Univers fonctionne de façon systémique avec comme base « **Je te donne dans ta vie ce que tu me donnes par ta Vibration et tes Actions** ». En prenant en compte évidemment que les pensées, les émotions et les paroles sont aussi des actions.

Le meilleur moyen de savoir ce qu'une nouvelle année vous réserve, et ce pour l'Éternité, est d'observer comment vous vous sentez de façon dominante **chaque instant** de votre vie... Loi d'Attraction oblige.

Pour bien comprendre votre fonctionnement vibratoire, cliquez ICI

Cela dit, regardons maintenant ce que

nous devons faire pour vivre de bonnes années, et ce à perpétuité.

Nous devons impérativement comprendre et accepter que l'Univers est Énergétique, Magnétique, Mathématique et Cyclique et que chacun de nous, au-delà de notre « forme physique humaine », nous sommes des Êtres Énergétiques et Électromagnétiques. À l'image d'un aimant, nous attirons. Énergétiquement / Vibratoirement, tout ce qui nous ressemble se colle à nous, agréable ou désagréable. Ce qui ne nous ressemble pas ne peut donc pas rester près de nous sans infliger de souffrances et de conflits. C'est la Loi.

Voilà comment se crée l'adversité : les humains forcent les choses... C'est ce que nous avons appris... nous violer les uns les autres et pire encore... se violer soi-même.

Violier = Agir contre, porter atteinte à ce qu'on doit respecter, faire violence à... forcer un consentement...

Depuis des siècles, de façon générale, tout ce qui **se donne** figure d'Autorité a exigé l'obéissance et la soumission, sous peine de punitions et de châtiments. Dire que les religions brandissent qu'elles agissent ainsi au nom de Dieu ! Leur dite vérité n'est rien d'autre que de la calomnie envers Notre Créateur qui est Tout Amour et Totale Liberté.

Par non-connaissance et non-respect des Lois Spirituelles et non-compréhension de nous-mêmes, des autres et de toute forme de vie, nous violons les Lois Naturelles et nous en subissons les conséquences. Ces Lois ne sont pas punitives, mais simplement révélatrices et conséquentes de nos choix. La Vie ne punit pas. Elle est ce que nous sommes, ce que nous en faisons par ce que nous choisissons de seconde en seconde.

Alors, comment vivre de Bonnes Années à Perpétuité ?

Puisque vous êtes un **aimant ambulant** à plein temps, devenez un **aimant ambulant** à plein temps ! Je l'aime celle-là ! Lol ! Je vous explique.



Vous êtes un **aimant** magnétique !

Vous attirez à vous, à chaque seconde, ce que vous êtes.

Pour recevoir le Meilleur, devenez un **Être Aimant** !

Rayonnez d'Amour envers vous-même, les Autres et la Vie.

C'est uniquement de cette façon que vous recevrez encore plus de choses à aimer !

C'est le fondement du Puissant Processus Créatif de l'Univers.

Voici six Puissantes Clés Créatrices pour vous assurer de Bonnes Années à Perpétuité !

1. Décidez de vivre un « Bon-Jour » chaque jour.

Avez-vous déjà pris conscience du grand pouvoir du simple mot « bonjour » que nous lançons régulièrement, sans conscience de sa puissance ? Du message qu'il transporte ? Ayez un Bon-Jour chaque jour, vous aurez une Bonne Année. Dès votre réveil, dites-vous Bon-Jour à vous-même.

2. Engagez-vous à vous faire vivre une belle « Jour-Née » !

Eh oui ! Dès que vous ouvrez les yeux le matin, un nouveau jour est né pour vous. Ce sont tous vos choix qui détermineront la saveur de ce nouveau jour. Quoi qu'il puisse se produire, gardez bien en tête que c'est VOTRE façon de RÉAGIR ET D'AGIR qui dessine votre journée d'instant en instant.

3. Faites de votre mieux pour que chacun de vos jours contienne un maximum de « Joyeux Moments ».

Facile à dire, penserez-vous ! Pas si difficile à faire si vous gardez en conscience que vos propres réactions et ce qui détermine vos actions proviennent uniquement de ce que VOUS PENSEZ. Vous avez donc le pouvoir de demeurer Calme et Joyeux en toutes circonstances en regardant les choses autrement !

4. Concentrez toute votre attention sur la « *rampe de lancement vibratoire* » de votre année, de votre vie : chacun de vos instants présents.

Comprenant que vous êtes un **aimant ambulant**, faites l'effort pour vous-même de préserver la Paix en vous; vous serez ainsi en sécurité. La vie ne s'espère pas. Elle se crée et se vit. Elle devient ce que vous Êtes et ce que vous faites. Il est impératif de cesser d'attendre de voir ce

que l'année vous réserve lorsqu'elle **se crée depuis toujours à partir de vous dans l'instant présent...**

5. Laissez le passé à sa place.

Qu'il fût agréable ou non, le passé ne peut revenir. Toutefois, l'Essence Vibratoire qui se ré-anime lorsque vous le ramenez dans vos pensées présentes, qui est votre pôle créateur, l'invite à se reproduire dans d'autres contextes, mais en conservant la même saveur émotionnelle. Penser au passé avec regret prépare des regrets futurs. Si vous voulez absolument penser au passé, rappelez-vous les moments de joie. Cependant, vous reconnaîtrez qu'une personne qui pense à ses joies passées ajoute très souvent une touche de nostalgie... ce n'est pas vraiment un bon ingrédient pour vivre un Bon-Jour et une Belle Année !

6. Créez en vous un état de devenir Jovial !

L'Avenir ! Le voilà le Grand et Suprême défi ! Faites de votre mieux pour vous garder dans une gaieté simple et communicative, gentille et souriante quoi qu'il arrive. Vous en avez le Pouvoir et le Devoir si vous souhaitez vivre une Bonne Année ! Un état de devenir Jovial signifie que votre A-venir qui est en devenir - en train « de venir » vers vous - repose sur votre « état d'être » durant tous vos instants présents. Votre Avenir s'appuie et se crée sur la Paix et la Joie que vous ressentez **maintenant**. Vous concentrer sur l'avenir en perdant la conscience de ce qui se passe en vous **maintenant** est un grand risque d'auto-sabotage. Prenez soin de ce que vous pensez et ressentez **maintenant** ; ce sont les ingrédients qui préparent votre avenir.

Voilà ! Ce sont des Clés simples et ô combien Puissantes. Pas nécessairement faciles à mettre en application, j'en conviens, mais pour la seule raison que nous avons été éduqués depuis toujours à fuir ou à regretter le passé; à craindre et à appréhender l'avenir; à espérer un avenir meilleur sans y participer.

Il est temps de comprendre que les meilleurs éducateurs ou ingrédients pour créer de Belles Années et des Vies Merveilleuses sont l'Amour de Soi, des Autres et de la Vie Elle-Même.

Tout cela soutenu par des Attitudes et des Comportements qui reposent sur un Total Respect, sur la Confiance en notre Puissance Créatrice, et le tout propulsé par le Courage d'assumer le Libre-Arbitre dont le Créateur nous a tous doté et qui est, je vous le rappelle, **le Cœur de tout ce qui vient à nous. Le Cœur = le Moteur. Choisir = Devenir = Avenir !**

Notre Avenir dépend de nos choix d'aujourd'hui. Il dépend de ce que nous ressentons maintenant. De notre engagement à vivre un Bon-Jour. De notre détermination à nous créer une Belle Journée, chaque jour ! À nous soutenir nous-mêmes en nous tenant par la main dans chacun de nos Main-Tenant !

Espérer ou souhaiter à autrui le meilleur relève **de la pensée magique non maîtrisée...**



La pensée est effectivement magique, **parce qu'elle crée**, mais quoi ? Cela dépend de chacun de nous. La Santé, l'Amour et la Prospérité sont des créations qui ne peuvent venir que de ce que nous donnons en vibration à l'Univers. Dans l'Univers, tout a un prix. La gratuité est une invention humaine pour nous manipuler et nous garder en esclavage. L'Univers n'impose pas. Il expose, applique son mode de fonctionnement, ses Lois. Nous avons toute liberté de les respecter ou de nous en détourner. La suite nous appartient.

Désormais, chaque Nouvelle Année, souhaitons nous les uns les autres de la Conscience et le Courage d'Assumer le Grand Pouvoir qui nous habite. Souhaitons-nous d'Être de Joyeux Créateurs et ainsi, nous ferons venir le Meilleur. C'est valable pour tout individu et pour le collectif humain. Ce que nous vivons dans le Monde dépendra de ce que nous créons, tous ensemble et ce, par nos

Émotions/Vibrations, moteur de toute matérialisation/Concrétisation !

ICI, maintenant et à Jamais, je nous souhaite donc de nous garder en Paix. De Vibrer d'Amour, de Joie et de Gratitude. Ce sont de Hautes Fréquences qui nous ouvriront les portes du Merveilleux que la Vie nous garde en réserve jusqu'à ce que nous acceptions et respectons que nous sommes des Êtres Merveilleux, dignes Héritiers de la Puissance Créatrice de l'Univers !

Bonne Année à Perpétuité !

Découvrez ICI des outils d'accompagnement pour vivre et vibrer de façon plus élevée.

Namasté !

Suzanne Deborah Jennings

Coach Spirituel - Enseignante Métaphysique

Formatrice spécialisée de la Profondeur de la Loi d'Attraction



Jean-Paul Simard

Anthropologue spirituel

jeanpaulsimard.com

jpaulsimard@gmail.com



EN HAUT LES COEURS!

Un maître zen évoquait l'histoire d'une vieille femme qui, au plus fort de la saison des pluies, avait résolu de se rendre en pèlerinage à une montagne sacrée, fort lointaine. Faisant halte à une auberge routière, elle décida de réserver une chambre pour la nuit avant d'entreprendre son ascension. « Ma pauvre dame, lui dit l'aubergiste, jamais vous ne parviendrez à escalader le sol glissant de cette montagne. Surtout pas avec ce mauvais temps. C'est impossible. » « Oh, rien de plus facile, répondit la vieille femme. Voyez-vous, monsieur, mon cœur repose là-bas depuis si longtemps. Il ne me reste plus désormais qu'à y traîner mon corps. » Dans les moments de lassitude, quand le vent de la motivation nous largue et que la vie exige des efforts d'alpiniste, combien ce récit peut devenir interpellant!

Écoute ton cœur

Je me rappelle un cri de ralliement que nous utilisions autrefois dans les mouvements de jeunesse. Pour nous donner du courage, nous criions de toutes nos forces « En haut les cœurs! » (*Sursum corda*). Une invitation à viser toujours plus haut. À cette époque, l'idéal humaniste résidait tout entier dans la recherche de la per-

fection. C'était le temps des « grandes âmes », celui des idéaux ouverts sur l'infini toutes voiles dehors.

De nos jours, combien estiment qu'il faut écouter son cœur. Le plus souvent, c'est lui qui nous dicte ce qu'il faut faire. L'intelligence seule ne suffit pas. Surtout dans les situations irrationnelles comme les drames de la vie, la souffrance, l'angoisse, la dépression, la dépendance. Ces situations ne se raisonnent pas. Elles nous plongent dans l'incontrôlable, dans l'imprévu, dans l'instinct et la pulsion. C'est alors que nous devons compter sur l'intelligence du cœur.



Le second souffle

Bien sûr, le cœur a aussi ses dérives, mais c'est moins sur ses rêveries que sur ses ressources qu'il faut compter. Dans la sagesse populaire, le cœur incarne la métaphore vivante du courage. La conscience collective le perçoit spontanément quand elle clame à qui veut l'entendre: « Tu as en toi une force intérieure qui peut venir à bout de toutes les situations ». Ou bien « Il y a en toi un potentiel d'énergie capable de revirement étonnant ». On peut penser au second souffle pour l'athlète.

Ce second souffle est magnifiquement

illustré dans le récit de la vieille dame. Selon l'aubergiste, la dame ne devait pas se rendre là-haut. Toutes les raisons l'en dissuadaient : son âge avancé, son manque de force, le terrain glissant, la mauvaise température, bref, c'était « impossible ». Mais l'aubergiste n'avait pas compté sur les ressources insoupçonnées du cœur. Ne dit-on pas que le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas?

Jean-Paul Simard



Une médium vous répond

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



Ceci est une chronique ouverte au public. Vous envoyez votre question par courriel et il est possible qu'elle soit sélectionnée.

Renée E. : Je suis souvent en relation avec des hommes qui me complimentent au bout du compte. Je sens que je les apprécie, mais pas assez pour me sentir moi-même. Je ne sais pas comment briser ça! Merci de m'éclairer.

Julie L :

Effectivement, ça comprime au niveau de la cage thoracique et du 2^e chakra, et ce n'est pas ça l'amour, vous avez bien raison. Il y a un noyau à votre gorge qui demande à être libéré. Je vous prie d'envoyer l'absolution, cette énergie de qui vous êtes, qui a accepté de se réconcilier avec gentillesse et mettre de l'ordre dans ses relations.

Premièrement, ça vient de la mère, durant son temps de grossesse avec vous. Elle avait de la difficulté dans sa communication, et subissait au troisième œil, gorge et ara une sorte de compression également. Vous étiez depuis sept mois dans son ventre lorsque ce sentiment fut à son plus fort, et vous n'avez pas réussi à sortir de cette enveloppe énergétique.

Ne pas savoir ce que votre père veut vous brime énormément. Ça

vous coince littéralement, et c'est bloqué dans votre canal.

Il y a des Maîtres de Lumière spécialisés en haute compassion qui pourront vous aider à démêler tout ça. Ça apportera une accalmie à votre troisième œil, vous permettra de revenir à vous et d'être un peu plus présente.

Vous avez obstrué vos rêves et votre communication par le fait même.

Je vous suggère d'entrer dans un état de grâce, et faites don du cœur à votre passé, là où il y a eu manque de vous, et faites acte de présence avec votre lumière.

Entreprendre la rénovation de soi débute par de la compassion envers soi. Vous avez des espaces non harmonisés avec cette énergie et du pardon à faire pour sortir du regret accumulé en lien avec votre mère.



Yasmine B. : Bonjour! J'ai 23 ans et je n'ai jamais connu l'amour avec une personne, une histoire de couple quoi. Mon cœur ne s'anime pas. Quand vais-je enfin vivre ma belle histoire?

Julie L : Votre dernière histoire de cœur remonte à 1996 au Nouveau-Mexique, lors de votre dernière incarnation. Vous vous êtes promis au moment votre mort, en lien avec votre amoureux de l'époque, que vous alliez prendre une pause côté conjoint. Il était responsable d'une mauvaise conduite, et vous en avez payé les frais. On vous a exécutée devant ses yeux pour le faire souffrir. Il ne vous a pas aidée, défendue, protégée.

Ce n'est pas une promesse qui va recouvrir toute votre vie. Je vous invite à prendre cette situation encore fraîche dans vos mémoires de vies pour bouger votre cœur et d'y faire de la place, au moins pour que vous y soyez présente.

Autre élément, c'est qu'il y a dans vos énergies une ambiguïté sexuelle. Vous n'êtes pas une hétérosexuelle pure. Ça aussi c'est un élément important de votre constitution que vous devez accepter, et avec lequel vous avez à vous réconcilier. Ensuite, il suffira d'accueillir la vie et de choisir ce qu'elle vous propose comme expériences.

Vous en avez jusqu'à 26 ans pour vous placer, savoir ce que vous voulez, ou, en fait, qui vous êtes. Vous allez pouvoir commencer à sentir votre chemin de vie sous vos pieds.

On voit qu'à 34 ans vous avez trois enfants dont deux filles. En énergie, elles sont Chinoises, et elles ont hâte de venir. Ce sont des âmes positives, pleines d'entrain, et motivées. Votre garçon, lui, est plus isolé, la guitare à la main, et jaloux de ne pas être avec son jumeau également.

Vers 50 ans, je vous vois avec une conjointe, et heureuse, l'aura de couleur pêche, un beau rose avec de l'orangé.

Prenez le temps de savourer la vie. C'est vraiment le message que j'ai pour vous afin de diminuer vos préoccupations à ce sujet.



Bruno B. Est-ce que je vais gagner une somme d'argent?

Julie L : Ce n'est pas ma spécialité, mais je vois un gain de 25 000 \$ rapproché, disons dans environ six mois. Une table au casino, le temps d'une soirée. À cause de votre blessure d'injustice et de ce que cela a créé, le montant ne vous restera pas longtemps entre les mains, et vous vous retrouverez à zéro rapidement. Le courage et le manque de motivation mettent des points dans votre vie, vous font faire des petits bonds, et ça s'arrête. Un petit bond, et ça s'arrête.

On ne vous a pas assez encouragé, je le vois notamment chez votre grand-mère

maternelle, comme si la lumière n'avait jamais été activée dans son regard, et vous l'avez acheté ainsi, n'activant pas non plus votre lumière. Renouer avec la magie de la vie, retrouver son principe créateur, avec un cœur souriant, un troisième œil libre et dégagé, un chakra de la gorge qui prend sa place, et une maturité qui porte la joie de vivre, et éviter l'illusion et les mensonges envers vous-mêmes et les personnes avec qui vous êtes en relation (professionnelle ou amoureuse), voilà ce qui devrait être votre priorité sinon l'argent restera sale. Vous continuerez à ne pas vous combler et ne pas en avoir.

Soyez bénis.





LA BEAUTÉ (PRIÈRE NAVAJO)

Bonjour mes ÂMES-Trésors, je vous souhaite une ma-gni-fi-que nouvelle année emplie de joie, d'amour, d'enthousiasme, de bonnes surprises... J'espère que vous l'avez bien commencée.

Aujourd'hui, je vous partage une prière traditionnelle Navajo, utilisée dans des cérémonies, mais aussi comme précepte de chemin de Vie.

La Beauté avec laquelle nous vivons, celle dont nous vivons, celle sur laquelle nous fondons notre vie.

C'est une version courte; à la fin de l'article, je vous donne la version plus longue.

Dans le mot Beauté, les Navajo conceptualisent, intègrent, la notion de joie, de confiance et de paix. La tradition Navajo précise que cette prière a été créée dans des temps de difficultés intenses, liés à des conditions climatiques de sécheresse insupportable qui faisaient que l'eau manquait, et donc que les animaux se faisaient absents pendant la chasse. La situation était catastrophique.

Ces temps me rappellent notre actualité qui, pour certains, est ressentie aussi comme dramatique. Sans s'y noyer, nous sommes confrontés à des empêchements, obstacles, de l'adversité, qui peuvent aller jusqu'à de grandes souffrances, beaucoup de peine avec le passage d'Êtres chers...

Ces situations extérieures extrêmes,

quelles qu'elles soient, obligent toujours les hommes à revenir à l'intérieur d'eux-mêmes et à chercher des solutions et à en trouver souvent de merveilleuses. Dans notre période actuelle, comme pour les Navajo il y a bien longtemps, ce sont les personnes les plus créatives qui tracent le chemin. C'est le moment de se recentrer sur ses ressources intérieures, de ressentir ses souffrances et ses peurs, mais de les transformer en espoir, confiance, nouvelles façons de se vivre, de se transformer, voire de se transmuter.

Évidemment dans cette étape, nos croyances, nos certitudes sont secouées; cela peut nous conduire à un chaos émotionnel intérieur insupportable. Il est crucial de nous séparer de l'extérieur pendant un temps, nous demander quoi faire pour dépasser cet état et cette situation.



Il nous est demandé d'aller rechercher au plus profond de notre âme, de nous relier à notre guidance intérieure, de prier, méditer, retrouver notre foi qui n'est jamais très loin, d'avoir confiance dans l'Univers, Terre Mère, la Source, comme vous aimez la nommer.

Aujourd'hui, j'aimerais vous proposer de vous rappeler une de vos expériences lorsque vous avez expérimenté la Beauté dans tout votre être. Quels étaient alors vos ressentis, votre émotion, votre état de bouleversement présent dans chacune de vos cellules ? Quelle était la chimie intérieure de votre moment extatique ? Quel en était le déclencheur ? Cela vous arrive-t-il souvent ? Quel en est l'impact sur votre vie, votre humeur, vos relations ? Je vous invite à le noter dans votre journal, d'écrire et de décrire votre belle expérience. Le noter aussi chaque fois que cela vous arrive.

Lorsque je ressens ces états, je me demande souvent si mon petit chien voit/ressent la Beauté comme moi. Les animaux perçoivent-ils la Beauté, ou seulement les Êtres humains. Les végétaux la ressentent-ils, et les minéraux ? Qu'en pensez-vous ?

Chercher la Beauté est un chemin de Vie, un acte de foi; cette prière peut être votre mantra pour le faciliter, qui déjà participe à changer la chimie dans notre corps et donc du monde.

Bonheur ou Souffrance ? Nous avons le choix de nos ressentis, de nos émotions; cette prière peut nous ouvrir le chemin. Paix, bienveillance, gratitude,

ou colère, jugement, blâme...

La Beauté (joie, confiance, paix) avec laquelle je vis.

La Beauté dont je vis.

La Beauté sur laquelle je base ma vie.

Avec laquelle je vis: elle existe déjà, je n'ai pas besoin de la créer, seulement de la redécouvrir.

Dont je vis: aussi importante que de boire de l'eau, il en faut tous les jours.

Sur laquelle je base ma vie; c'est mon choix, je dis oui à la Vie... ou pas.

Bien sûr, il nous faut délaisser nos écrans préférés ! Avoir le courage de revenir à nous-mêmes, d'accueillir nos peurs et d'en utiliser le combustible pour créer notre nouveau monde. C'est notre mission de Vie. C'est l'occasion de nous connecter beaucoup plus souvent à notre Soi supérieur, Âme, Anges, Guides spirituels, Maîtres ascensionnés, comme vous préférez, et révéler nos dons, nos talents, les mettre au grand jour, les partager sans honte, sans petitesse, mais plutôt avec courage, force, vitalité.



Ressentir la Beauté est souvent inattendu. Voir la Beauté dans une fleur, cela semble évident, mais le déclenchement de l'expérience est souvent surprenant. Vous rappelez-vous avoir ressenti la Beauté dans des moments qui pourtant ne le prédisaient pas ?

Lorsque je vivais avec les lépreux (voir mon livre *21 JOURS AVEC LES LÉPREUX*), j'ai découvert énormément de Beauté, et j'étais touchée chaque jour. J'en pleurais souvent d'ailleurs. Cela a été une période magnifique de ma vie qui me porte encore chaque jour.

Et vous ? Comment allez-vous ressentir, exprimer la Beauté ? Avez-vous envie de l'utiliser comme prière-mantra ? Comme attitude ? Vous en faire une alliée de bien-être ?

Voici pour aujourd'hui; je suis heureuse de partager cette nouvelle piste d'accès à la vraie joie avec vous. Nous sommes toujours étonné-es de nos ressources, talents, potentiels, puissances... C'est le moment idéal pour les utiliser.

Écrivez-moi; cela me fait toujours très plaisir de vous lire et de vous répondre.

Vous pouvez visiter mon site. Mon web-master a mis en place un NOUVEAU BLOG; c'est tout neuf !

Voici la Prière Navajo intégrale :

Dans la Beauté, je marche.

Avec la Beauté devant moi, je marche.

Avec la Beauté derrière moi, je marche.

Avec la Beauté au-dessus de moi, je marche.

Avec la Beauté autour de moi, je marche.

La Beauté est revenue.

La Beauté est revenue.

La Beauté est revenue.

La Beauté est revenue.

Vous pouvez lire la prière en entier sur le site *talking-feather.com* :

<https://www.youtube.com/watch?v=nwegDq6quQY>

Vous pouvez activer la traduction en français.

Voici la vidéo de cérémonie de la pleine lune en lien avec cette chronique : <https://youtu.be/VLAS-rGrJ70>

Je vous Âime mes Âmes-Trésors; merci d'exister, merci de cultiver la Beauté avec moi.

Marion-Catherine





L'EXCLUSION

Nous vivons en ce moment une période de division et ce, de façon planétaire. Toutes les chaînes de télé, tous les journaux, répètent sans cesse le même message abrutissant : créer la division au sein du peuple. Il y a un piège bien évident à maintenir un tel narratif. Ce piège, c'est l'exclusion.

La dualité fait évidemment partie intrinsèque de la 3D. Nous l'expérimentons sur une base quotidienne : l'ombre et la lumière, le chaud et le froid, le bien et le mal, l'amour et la haine, etc. Personne ne peut y échapper. Cette dualité crée de la division dans notre vie quotidienne. Lorsqu'elle est alimentée par la peur, la dualité mène à l'exclusion.

En ce moment, dans notre société, la peur a exacerbé la dualité à un point tel que nous excluons notre propre famille, nos amis et nos collègues de travail, tout ça pour une décision personnelle très légitime : recevoir ou non « l'élixir ». Le fossé qui nous divise devient de plus en

plus profond et infranchissable. Les dommages collatéraux se font de plus en plus nombreux. La perte d'emploi, la dépression, la division des familles, les divorces, les enfants coincés au milieu de tout ce chaos.

Il serait peut-être temps de se regarder dans la glace et de revoir nos priorités à travers d'autres lunettes que celle de la peur. Et si nous regardions la situation en tant qu'être divin souverain ?

Ne sommes-nous pas beaucoup plus que des êtres transis de peur dont l'ego démesuré nous empêche de connecter à l'amour qui nous habite ? Pensez-y deux minutes. Un être divin n'exclurait jamais sa propre famille. Il accueillerait et embrasserait la différence de l'autre dans l'amour, le respect et la bienveillance. Alors, je vous le demande, qu'est-ce qu'on attend pour être divin ?

Voici la capsule vidéo, accompagnant cette chronique : <https://youtu.be/4gR6-4xfZaI>





BÉNIR FÉVRIER AVEC L'ANGE VÉHUEL

Pour bien accomplir votre mois de février, la mission revient à l'Ange Vehuel. Cet Ange est excellent pour vous trouver de bonnes solutions et l'énergie nécessaire pour régler vos ennuis. À la suite de votre prière, Vehuel enverra sur votre chemin une panoplie de solutions pour que vous puissiez mettre un terme à tout ce qui vous tracasse. En outre, la mission de l'Ange Vehuel est d'améliorer votre vie et de la rendre agréable. Ainsi, vous nagerez dans le bonheur plutôt que de vivre dans la détresse.

Bénir votre mois de février :

*Ô Vous, réconfortant Vehuel,
Consolateur et guérisseur des peines,
Protégez et ensoleillez mon mois de février.*

*Parsemez-le d'événements exceptionnels
et prolifiques pour mon bonheur.
Bonifiez ma vie d'amour, de paix et d'harmonie.*

*Illuminez mon destin d'énergie positive.
Ô Vous, fidèle serviteur de Dieu,
Protégez-moi des intempéries de la vie.
Utilisez votre balai énergétique pour enlever mes peines et mes déceptions.
Chassez l'Ombre de ma vie et éloignez-moi des situations problématiques.
Insufflez en moi le courage, la détermination et la persévérance pour réussir mon année.*

*Ô Vous, Dieu grand et élevé,
Éclairez régulièrement mon âme.
Guidez-la vers le chemin de l'équilibre et*

de l'allégresse.

*Avec respect et bienveillance,
Accordez-moi cette demande tant désirée.*

(Formulez votre demande)

Je vous demande humblement d'illuminer mon foyer et de le couvrir de bonheur !

Je vous rends grâce des bienfaits que votre Lumière m'apportera au cours de ce mois.

À la suite de votre prière, l'Ange Vehuel enverra un signe particulier pour vous annoncer qu'il a bel et bien entendu votre prière et qu'il a pris connaissance de vos demandes. Vous pourriez trouver une plume d'oiseau. Par ce signe, l'Ange Vehuel vous accorde l'une de vos demandes.

Je profite de cette occasion pour souhaiter une joyeuse St-Valentin à tous les amoureux !

Consultez votre horoscope angélique du mois : <http://site.joaneflansberry.com/coin-spirituel/horoscope/>

Joane xxx





Section Matière

Julie Leblanc

n.d, animatrice, auteure,

médium multidisciplinaire

www.majulie.ca | 438-794-1965

majulie@live.ca



FACEBOOK... CÔTÉ COEUR.

Le mois dernier, je vous avais confié que j'allais entreprendre le temps des fêtes en bonne célibataire, sans faire appel à une application de rencontre. J'étais très à l'aise avec mon statut de « il ne se passe rien et c'est correct ainsi ». Peu de temps après la rédaction de ma chronique, Facebook a créé une section « Rencontre » pour ses utilisateurs. Je me suis dit que j'allais accueillir cette occasion comme un cadeau, une solution de rechange virtuelle, et qui sait quelles nouvelles expériences pourraient en découler...

Le questionnaire de base inclut la grandeur, qui est affichée dans le profil. J'ai trouvé cela déjà mieux que plusieurs applications que j'avais déjà essayées auparavant. Ce critère est important pour moi puisque je mesure six pieds sans talons! On peut bien sûr ajouter plusieurs photos (je les inclus dans l'article pour vous donner une idée) et un maximum de 500 caractères est alloué aux fins de la présentation. Voici la mienne :

Divorcée depuis 11 ans. 4 jeunes ados en garde partagée, du même père. Je suis stable, drôle, en paix, avec un profil en communication, comme entrepreneure, avec une touche artistique développée. J'aime la danse, la vie, la cons-

cience, la gentillesse, toutes les médecines qui existent, et surtout le respect de ce qui en est. Bonne chance! Parce que je suis sur mon axe et que je sais qui je suis. Je vise l'ouverture du cœur, l'alchimie, l'être! Rien de moins. Ce n'est pas négociable. Merci!

J'ai commencé l'aventure avec beaucoup de détachement. Ça demeure une formule qui n'a pas trop évolué. Lancer sa ligne à l'eau. Bonne pêcheuse que je suis, enfin c'est surtout que je n'ai pas faim, ma fiche est en ligne et j'accueille ceux qui me choisissent.

Je peux dire que beaucoup d'hommes vivent dans l'illusion. Je ne comprends pas comment même ils osent poser leur candidature. Bref, j'ai accepté deux candidats sur le lot des intéressés, un total d'environ un millier de *likes* pendant un mois. L'un des prétendants a même précisé qu'il mesure six pieds et 10 pouces! Après vérification, il a fini par avouer qu'il avait écrit n'importe quoi. Je l'ai donc *flushé* assez rapidement. Et le second, j'ai attendu qu'il fasse le premier pas et qu'il vienne me parler. Au bout d'une semaine sans manifestation de sa part, j'ai aussi appuyé sur *delete*.



Je me retrouve donc dans les mêmes patterns qu'avec les autres applis. Un soir, j'ai décidé d'observer le fonctionnement général du réseau et de prendre le pouls du marché. J'ai constaté que beaucoup de fiches proviennent d'immigrants. On peut presque en déduire que les philosophies de vie des femmes d'ici ne correspondent pas vraiment avec ce qu'ils ont à offrir.

J'ai retrouvé des candidats avec qui j'avais déjà fait des tentatives sur d'autres applications et qui étaient encore sur le marché. J'ai aussi constaté que la moitié des hommes âgés de 35 à 49 ans qui n'ont pas encore connu la paternité souhaitent vivre cette expérience. Par ailleurs, la majorité des candidats sont plus petits de taille que moi. Le « full tatoué » est un modèle très disponible, de même que le « full barbu ». Le français écrit est également très écorché, ce qui trahit une personnalité non consciencieuse. De plus, j'ai noté une bonne présence de profils unilingues anglophones, candidats dont je me tiens à distance pour avoir expérimenté que c'est moi qui dois alors parler anglais, et je déteste être la seule connasse qui fournit un effort, sans compter que cela secoue la patriote en moi.

Résultat de mon expérience : rien. Ça n'a rien changé à ma vie, rien apporté, j'ai été peu divertie. Je n'ai échangé avec personne, et aucun n'a entrouvert la porte de mon cœur. De là à conclure que ce n'est pas par là que cela se passe pour moi, il n'y a qu'un pas. Pandémie ou pas, ça ne fait aucune diffé-

rence pour moi. Je n'ai pas envie de rencontrer un faux, ni d'y consacrer du temps. Il ne me faut que deux minutes par jour pour mettre un x sur ceux qui me choisissent, et même là, je suis en train de m'en lasser.

J'accorde à cet outil un gros 2 étoiles sur 5, ce qui est tout de même davantage que Tinder à 1½ ou Badoo (1), Bumble (1) et Réseaucontact (1).

En ce qui concerne la Saint-Valentin, elle ne me rappelle pas des souvenirs intéressants étant donné que je l'ai souvent vécue en célibataire, et que même quand j'y ai fait exception, Cupidon ne m'avait pas vraiment impressionnée. J'arrive cependant à apprécier l'amour sous toutes ses formes et je me contente de partager tout de même cette magie autour de moi. À mes yeux, elle demeure une fête qui souligne un plus pour se satisfaire sexuellement, et un moment idéal pour ajouter un nouveau jouet pour son plaisir.

En vous souhaitant des moments agréables digne d'une très belle Saint-Valentin tout au long de l'année!

Soyez bénis. Namasté.

Julie L.





LA GESTION GOUVERNEMENTALE DE LA PANDÉMIE

Bonjour!

C'est un honneur de partager, avec cette nouvelle chronique, un milieu qui me passionne énormément. Bien que ma carrière politique se soit déroulée de 1973 à 1994, on n'a pas réussi, jusqu'à ce jour, à sortir la politique de l'homme. Je suis ravi de pouvoir partager avec vous maintenant cette chronique mensuelle qui exposera une vision « alternative » de ce qui se passe dans l'actualité politique, mais en lien également avec l'expérience du passé. Une combinaison de sagesse et du présent en quelque sorte.

Je vous transmets mes visions, mes opinions sur le sujet qui nous préoccupe depuis deux ans, avec la gestion pandémie, dans cette chronique vidéo que vous pouvez regarder en cliquant sur ce lien : <https://youtu.be/3jfwV5HB0bU>

Avec mon expérience en politique, je me permets de vous exposer, de façon objective, les plus et les moins de nos gouvernements. Ce n'est pas pour lancer la pierre, mais pour soulever ce qui aurait pu être différent. Par exemple, si l'opposition avait été plus impliquée, ou le rêve

que vit le gouvernement à pouvoir gouverner par décret d'urgence.

Je fais la vidéo avec Julie Leblanc, notre bien-aimée rédactrice en chef. C'est une continuité de ce que nous avons réalisé pendant un an et 12 épisodes dans le cadre de sa chronique Découverte du patrimoine. Alors on discute de ce qui peut être amélioré, notamment l'arrivée de Christian Dubé au poste de ministre de la Santé.

Tous les gouvernements de ce monde ont commis des erreurs et ont réalisé de bons coups. La gestion des ressources a été observée de plus près par les citoyens. On peut dire également que la pandémie coûte cher partout, et que nous, les pays riches, essayons d'aider en envoyant aux moins nantis des vaccins ou des masques. Bref, nous ferons le tour de la politique provinciale, fédérale et mondiale...

Merci!



JE SUIS TOUJOURS DÉÇUE DES HOMMES

Cette énonciation est la plus utilisée dans l'outil de recherche pour accéder à mon site internet. Je me suis dit que ce serait une bonne idée d'en faire un article...

Cette affirmation soulève en moi plusieurs questions : Déçue de quoi exactement ? De son comportement ? De ses ambitions ? De son caractère ? De sa performance sexuelle ? De ce que je ressens en sa présence ? De l'attention qu'il m'accorde ? Bref, le sujet est large. Quoi qu'il en soit, le fait d'être déçu signifie que vous avez des attentes envers l'autre, donc un espoir de satisfaire vos besoins.

Critères de sélection ou attentes

J'aimerais ici que l'on fasse une distinction entre le fait d'avoir des critères de sélection afin de satisfaire NOS besoins et des ATTENTES, des ESPOIRS, ou même une liste des choses ou aptitudes qu'il doit posséder afin de me satisfaire.

Vous avez peut-être une liste de critères que l'homme qui partagera votre vie devra avoir afin de vous satisfaire. Ça vous dit quelque chose ? J'ai une amie dont la liste faisait presque 5 pages !

En fait, rien ne sert d'avoir une liste ; le plus important est : comment je me sens avec lui, suis-je bien avec son caractère, comment j'arrive à vivre avec ses réactions et ses mécanismes de défense, puis-je avoir confiance en lui, est-ce que je me sens en sécurité, aimée, soutenue, comprise ? Voilà les vraies questions qui

devraient faire partie de votre liste, s'il y en a une. Vous remarquerez que ces interrogations sont de l'ordre du senti, de ce que VOUS ressentez. Ce qui est fantastique, c'est qu'en fait, tout est en votre pouvoir. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que ces questions soient répondues dans l'affirmative si vous désirez que la relation soit satisfaisante.

Critères de sélection

Personnellement, je sais que JE trouverais désagréable le fait que mon partenaire de vie fume ou qu'il reste assis devant la télévision pendant des heures, etc. Pourquoi ? Tout simplement parce que l'odeur a une importance majeure pour moi ainsi que le goût. La cigarette laisse une odeur désagréable et un goût dans la bouche qui me répugne. Pour MON confort, je ne serai donc pas attirée envers un homme qui fume. Ce qui veut dire que je ne sortirais pas avec un fumeur en espérant qu'il cesse de fumer pour satisfaire mes besoins. Chacun est libre de ses actes et de ses choix. Pour ce qui est de la télévision, cela me tue. Je me sens mourir devant les écrans, j'essaie donc de minimiser mon temps d'écran au maximum et mon univers ne roule pas autour de la télé. Je sais que cela drainerait mon énergie et que je serais malheureuse. Je ne tolère pas le manque de respect, la violence, etc. Bref, je connais mes limites et je sais prendre soin de moi, et je me suis assurée que

Les attentes

Les attentes se situent davantage dans l'ESPOIR de trouver ce que l'on recherche chez l'autre et non dans la constatation. Cela implique qu'il devra faire des efforts pour nous satisfaire, il devra changer ceci ou cela pour y arriver. Je ne l'accepte pas tel qu'il est et je serai portée à vouloir le changer et avoir un certain contrôle sur sa vie et ses choix.

Mes attentes peuvent également être irréelles. Il devra être parfait! Je ne suis pas certaine de ce que cela signifie exactement puisque personne n'est parfait, mais bon. Je serai également portée à juger ses actions; il ne m'apporte JAMAIS de fleurs, il est TOUJOURS absent, il ne me touche JAMAIS comme j'aimerais, etc.

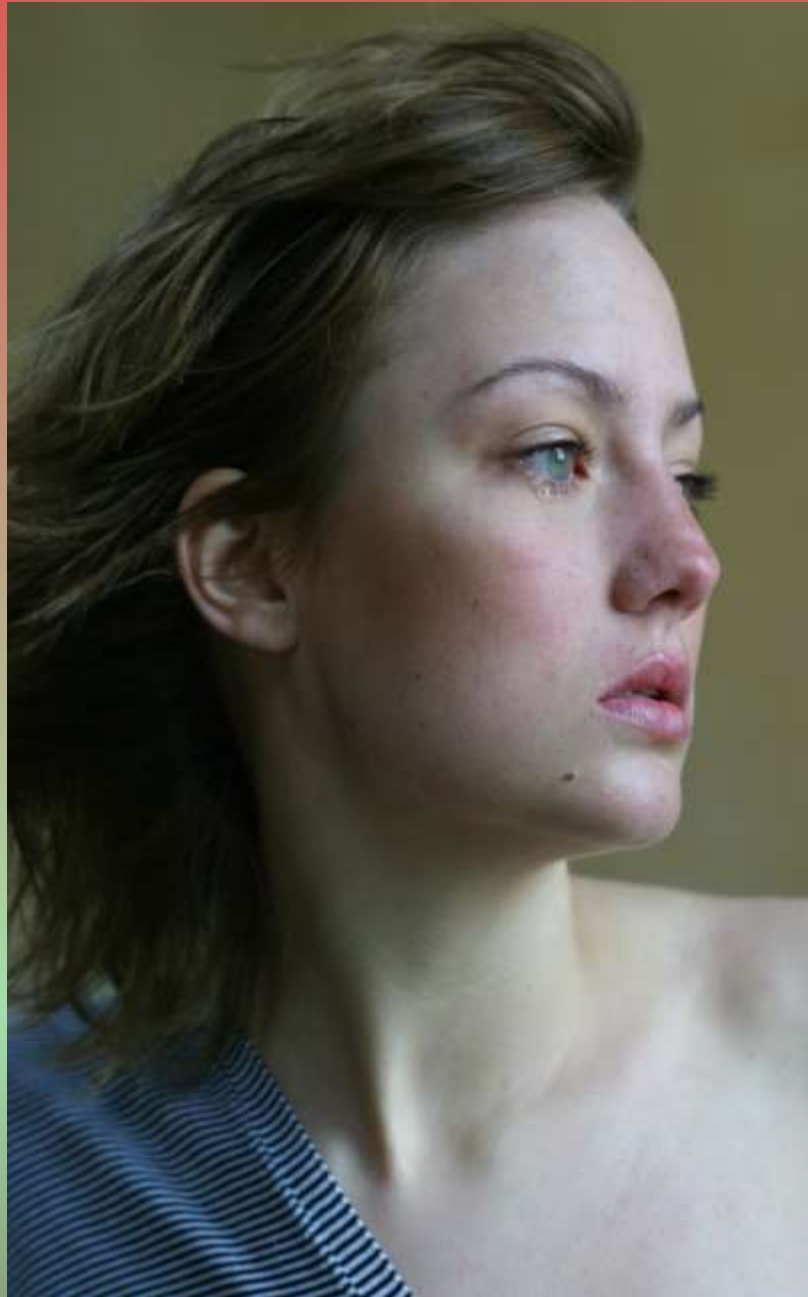
Le mot ATTENTE suppose également d'attendre après quelque chose ou quelqu'un, d'où notre très grande perte de pouvoir sur soi. Il n'y a rien de plus frustrant que de devoir attendre que l'autre se décide ou change afin d'obtenir ce que l'on désire.

Exemple :

J'ai une amie qui était grandement déçue que son mari ne lui apporte pas de fleurs aussi souvent qu'elle l'aurait aimé. Elle interprétait cela comme un manque d'attention envers elle. Elle ne lui en a jamais parlé. Il n'avait même aucune idée que cela lui aurait fait tant plaisir. Elle était déçue, triste. Il avait pourtant plusieurs attentions envers elle, mais elle ne voyait que le fait qu'il ne lui apportait pas de fleurs.

Le fait d'être déçue

Avoir des attentes, c'est donner tout votre pouvoir à l'autre ainsi que toutes les occasions de donner raison à votre croyance d'être TOUJOURS déçue.



Le fait également d'utiliser le mot « toujours » signifie que vous avez acheté une croyance générale que « tous » les hommes sont pareils, que vous serez « toujours » déçue et que « jamais » vous ne trouverez satisfaction à vos besoins. Ce fait de généraliser vous prive de votre pouvoir sur vous-même et sur la satisfaction de vos besoins.

Vous avez également sûrement tendance à utiliser les mots « plus que » ou « moins que » ou « pas assez ceci, cela » ou encore « trop ceci, cela ». Cela fait de vous une éternelle insatisfaite.

Exemple :

Au début de notre mariage, j'avais beaucoup d'attentes, mais je parlais peu de mes besoins. Je n'en avais pas réellement conscience non plus. J'attendais qu'il vienne vers moi, qu'il me fasse des avances, qu'il réponde à mes besoins de tendresse et de sensualité. Je considérais qu'il aurait dû savoir. Il n'était pas assez doux, pas assez sensuel, pas assez entreprenant, trop direct, etc. Bref, je misais toutes mes attentes sur lui et j'attendais. J'étais de plus en plus frustrée et triste. Jusqu'au jour où j'ai commencé à prendre conscience de ce dont j'avais vraiment besoin. J'ai appris à m'exprimer de façon responsable, c'est-à-dire sans le rendre responsable de mes attentes et nous avons commencé à apprendre ensemble et à nous ajuster selon nos besoins réciproques. Au lieu d'attendre, d'être dans l'impuissance, et finalement dans le contrôle, j'ai lâché prise sur lui et j'ai pris mes besoins en charge.

Comment éviter la déception :

Il n'y a pas 36 solutions pour éviter les déceptions : vous devez apprendre à transformer vos attentes et vos espoirs envers l'autre en responsabilisation. Il vous faut récupérer votre pouvoir sur la satisfaction de vos besoins en prenant

conscience de ceux-ci. Si j'ignore ce dont j'ai besoin, c'est difficile de m'en occuper. De même, si je connais mes besoins, mais que j'attends que l'autre les satisfait pour moi, je risque d'attendre longtemps. Il y a fort à parier que l'autre n'a aucune idée de l'importance de ce que ce besoin représente pour vous. Il vous faut non seulement arriver à l'exprimer, mais également à vous assurer de le satisfaire.



Exemple :

Une grande déception que j'ai vécue est lorsque nous avons construit notre première maison. Mon mari m'avait demandé ce que je désirais apporter sur les plans et ce qui me plairait. À vrai dire, je n'en avais aucune idée à cette époque. Tout ce que je lui ai dit, c'est que je veux que le soleil me réveille le matin et que j'aimais beaucoup les aires ouvertes. Mes demandes ne correspondaient pas au style de la maison, ni à ses goûts. Ce qui fait que ma chambre s'est retrouvée à l'ouest et toutes les pièces étaient fermées. Je n'avais pas pris conscience à quel point mes demandes étaient importantes pour moi. Cela était de l'ordre des besoins, mais cela n'avait pas été entendu et je ne m'étais pas assurée non plus d'être bien comprise. Ce qui fait que j'ai été grandement déçue. La maison avait beau être très belle, je ne m'y sentais pas bien. Le réel problème de ma déception n'est pas tant le fait de ne pas avoir été entendue dans ma demande, mais de ne pas avoir pris la responsabilité de la réalisation de mon besoin.

Conclusion

Si vous êtes souvent déçue, je vous invite grandement à retrouver votre liberté face

à la satisfaction de vos besoins en prenant conscience de ceux-ci et en vous assurant qu'ils soient réalisés. Nul ne peut satisfaire vos besoins que vous-même. L'autre peut y contribuer, y participer, mais il est de votre responsabilité de vous en occuper. Vous serez alors davantage satisfaite, vous aurez moins d'attentes envers l'autre et vous sortirez ainsi de l'impuissance. Vous gagnerez sur tous les points. Bonne chance!



Julie Leblanc

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



JODIE FOSTER

Ce mois-ci, j'ai choisi de vous entretenir d'une femme brillante, magnifique, inspirante. Évidemment, ce n'est pas une chronique approuvée officiellement par l'artiste ou son équipe. J'exprime simplement ma reconnaissance face à l'être qui m'a accompagnée dans une évolution de ma connaissance.

C'est le cas de Jodie, née un 19 novembre, moi le 21. Nous ne sommes pas de la même génération, mais c'est comme une grande sœur cosmique, qui est venue pour me transmettre de la sagesse. Elle a réussi à changer mes codes, ce qui a eu un impact dans plusieurs dimensions. Elle est capable de faire ça, avec élégance en plus.

C'est une femme intelligente, disciplinée, cultivée. Elle a le don des langues, elle parle d'ailleurs le français, ce qui lui permet de doubler ses interprétations dans la langue de Molière. Elle possède aussi le don de l'enseignement, qu'elle transmet parfaitement dans son film *Anna et le roi* (1999). Ce long métrage raconte l'histoire d'une institutrice anglaise, qui vivait à l'époque où les femmes portaient des robes à cerceaux, qui s'est rendue en Asie pour enseigner aux 68 enfants d'un roi. Ce personnage a beaucoup de

charme, de classe, de cœur, de droiture, de courage et d'élévation. Elle porte beaucoup de lumière, ce qui contribue à l'évolution.

Mon autre coup de cœur est le film *Contact* (1997), qui relate la quête d'une chercheuse qui réussit à déchiffrer un message extraterrestre capté sur Terre, ce qui la projette dans certaines brèches du temps, dans la multi dimensionnalité. Un sujet des plus intéressants, qui m'avait aidée quand j'avais vu ce film à 20 ans.

Jodie Foster a commencé très tôt sa carrière à l'âge de 4 ans avec des contrats de publicité. Elle en a 60 aujourd'hui. Elle a toujours été une très jolie femme, délicate mais avec du caractère. Pendant toute sa vie elle a géré efficacement sa carrière, mais elle s'est retirée tranquillement des caméras pour opter pour la mise en scène et la réalisation.

Puis elle a vécu des difficultés et elle a également ses points faibles, mais je ne veux pas vous proposer une lecture énergétique de tout ça, ce qui explique que la chronique sera brève. Je préfère souligner le merveilleux qu'elle a activé en moi.

Julie L.





DÉCOUVRIR L'EAU FLORALE DE MENTHE POIVRÉE

La menthe poivrée est une plante vivace hybride introduite en Angleterre à la fin du XVIIIème siècle, et aujourd'hui largement cultivée en Europe, en Asie et en Amérique du Nord.

Il existe de nombreuses variétés de menthe, aux propriétés à peu près identiques, mais aux parfums plus ou moins forts et typés. La menthe poivrée est la variété la plus riche en molécules aromatiques volatiles, ce qui lui donne cette odeur et saveur poivrée, brûlante puis fraîche. Celle de France est particulièrement fine.

La menthe poivrée est connue pour ses vertus stimulantes, toniques et rafraîchissantes. Produit de la distillation par entraînement à la vapeur d'eau des feuilles et fleurs de menthe poivrée, cet hydrolat vous séduira grâce à ses propriétés rafraîchissantes, apaisantes et circulatoires, particulièrement appréciables par fortes chaleurs... Son odeur mentholée et sucrée apportera une touche de fraîcheur à vos cosmétiques maison ainsi qu'à vos créations culinaires.

Propriétés :

- ⇒ Astringent, il tonifie toutes les peaux et leur redonne de l'éclat.
- ⇒ Antibactérien, il purifie les peaux à problèmes.
- ⇒ Rafraîchissant et calmant, il apaise

les coups de soleil et calme les irritations et les démangeaisons.

- ⇒ Activateur de la microcirculation cutanée, il diminue la dilatation des vaisseaux, atténue les rougeurs, et calme le feu du rasoir.
- ⇒ Tonifie les vaisseaux.

Indications :

- ⇒ Peaux fatiguées et mal irriguées
- ⇒ Teints ternes et grisâtres
- ⇒ Irritations, brûlures, coups de soleil, piqûres d'insectes, ...
- ⇒ Démangeaisons, urticaires, psoriasis
- ⇒ Jambes lourdes

Tonifiant et rafraîchissant, cet hydrolat nettoie la peau en profondeur, resserre les pores et ravive les teints ternes et fatigués. En vaporisation, il soulage les démangeaisons cutanées (piqûres d'insectes, varicelle, zona...). Cet hydrolat est aussi utilisé en cas de transpiration excessive, de bouffées de chaleur et pour stimuler la circulation sanguine.



Tonique très rafraîchissant pour tous les types de peaux, surtout sur le zona et les coups de soleil. Utilisé en friction pour les migraines et analgésique pour les jambes lourdes fatiguées, les pieds échauffés et les douleurs musculaires.

Constitue un excellent soin pour purifier et traiter les peaux à tendance grasse ou acnéique.

Recommandé pour raviver les teints ternes et fatigués.

Mode d'emploi et conseils d'utilisation :

Pur, ou en mélange avec d'autres hydrolats, en vaporisation sur la peau de votre visage et de votre cou après les avoir nettoyés. Appliquez ensuite votre crème ou huile de soin immédiatement sur la peau humide.

Incorporé en phase aqueuse dans vos formules cosmétiques maison, il est idéal pour :

- ⇒ une crème visage revitalisante pour teints ternes, une mousse à raser ou un soin après-rasage vivifiant.
- ⇒ un gel douche matin tonique, un gel glacé rafraîchissant pour les jambes lourdes et les pieds échauffés.
- ⇒ un déodorant fraîcheur, un bain de bouche et une haleine fraîche.

Propriétés thérapeutiques :

- ⇒ Activateur de la circulation lymphatique et veineuse, il aide à soulager les troubles circulatoires.
- ⇒ Rafraîchissant, c'est un allié précieux contre la transpiration et les bouffées de chaleur.
- ⇒ Antibactérien et antispasmodique, il permet de lutter contre les troubles digestifs.
- ⇒ Harmonisant du pancréas, de la rate et du foie.
- ⇒ Anti-douleur et antiviral
- ⇒ Apaise les démangeaisons.

Indications thérapeutiques :

- ⇒ Troubles de la circulation
- ⇒ Transpiration excessive
- ⇒ Bouffées de chaleur
- ⇒ Lourdeurs digestives, nausées
- ⇒ Mal des transports
- ⇒ Migraines et maux de tête
- ⇒ Maladies virales : zona, varicelle...
- ⇒ Prurit, urticaire



Mode d'emploi et conseils d'utilisation en thérapeutique :

- Par voie interne en cure de 20 jours : chaque jour, mélangez une cuillère à soupe dans un litre d'eau, à boire tout au long de la journée en tisane; mélangez une cuillère à café dans une tasse d'eau tiède ou chaude, à boire après chaque repas.

- En vaporisation directe en cas d'eczéma, démangeaisons, prurit, urticaire.

- En friction : soulage et rafraîchit instantanément les jambes lourdes l'été, les pieds et les jambes échauffés par de longues marches ou de longues soirées de danse dans des chaussures fines...

- En bains de bouche rafraîchissants : préparez un mélange moitié eau, moitié hydrolat de menthe poivrée. Utilisez cette solution en bain de bouche après chaque repas.

Propriétés émotionnelles :

- ⇒ Apaisant pour les tempéraments explosifs et irritables.
- ⇒ Agit sur le côté gauche du cerveau. Stimule le sens cartésien et analytique, aide à garder la tête froide.
- ⇒ Stimulant mental, il aide à s'éveiller et à se concentrer.

Indications émotionnelles :

- ⇒ Agacement, irritabilité, colère
- ⇒ Difficultés à s'exprimer sans s'énerver
- ⇒ Personnalités hyper émotives
- ⇒ Difficultés de concentration
- ⇒ Manque d'envie de concrétiser ses projets
- ⇒ Fatigue, coups de pompe

Mode d'emploi et conseils d'utilisation :

Vaporisez l'hydrolat pur au niveau du plexus solaire et massez.

En interne : chaque jour, mélangez une cuillère à soupe dans un litre d'eau, à boire le matin pour réveiller son organisme et commencer la journée sur le bon pied, et à chaque "coup de pompe".

Il s'utilise aussi en brume d'ambiance ou en remplacement de l'eau dans un brumisateur.

En cuisine :

Sa fraîcheur est particulièrement appréciable en été où il est utile pour préparer :

- ⇒ Un sirop rafraîchissant sans sucre : deux cuillères à soupe par litre et demi d'eau.
- ⇒ Des glaçons pour rafraîchir facilement vos boissons.
- ⇒ Accompagner une salade de fruits frais (à doser selon vos goûts).
- ⇒ Une cuillère à soupe pour agrémenter vos thés ou infusions.

Marie-Lise Pelletier, ND, hom





POUR TONIFIER LE CORPS

En médecine chinoise, l'hiver est une saison idéale pour aider son organisme à l'aide de toniques. En termes d'agriculture, on pourrait dire que l'on prépare la terre à ce qu'elle soit fertile au moment des semences.

De nos jours, notre rythme de vie est tellement trépidant qu'on en demande beaucoup à notre corps, surtout en ce qui a trait à la gestion du stress. On lui donne des aliments qui sont transformés, on manque de sommeil, on ne prend pas le temps de bien se guérir, on ne boit pas assez d'eau, mais suffisamment de trucs dérivés au sucre ou à la caféine. Comme on écope indirectement de nos mauvaises décisions, le corps compense. C'est mieux de le soutenir avec un tonique.

Aujourd'hui, je vous en présente un qui a fait ses preuves au fil des millénaires en médecine chinoise : le ginseng!

Il y en a trois types :

- Le ginseng chinois blanc. Il est froid. C'est parfait pour les femmes qui sont en ménopause.

- Le ginseng rouge vient de Corée. Il est chaud, donc parfait pour les frileux, ou pour les métabolismes plus faibles.

Ils sont malheureusement difficiles à trouver en Amérique.

- Celui qui nous intéresse, le troi-

sième, est le ginseng d'Amérique du Nord. Le morceau que je vous montre dans cette vidéo <https://youtu.be/dvKpA2mC7S8> a été cultivé en Ontario. On peut retrouver un dérivé du ginseng blanc aux États-Unis.

Je vous montre comment l'utiliser et ce que vous pouvez faire avec. Ce qui est agréable avec un aliment tonique : on peut l'infuser, on peut le broyer, on peut même le réduire en poudre. Pour ceux qui n'aiment pas le goût, on peut le mettre en capsule. Le corps l'absorbe très bien.

Ce n'est pas un mythe. Il y a bien des vertus aphrodisiaques qui ont été reliées à ce produit. Effectivement, cela procure un tonus pour l'ensemble du corps.



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



QUAND LES MÉMOIRES FONT PARTIE DE L'HISTOIRE

Depuis un moment, nous avons le privilège de profiter de l'expertise patrimoniale d'Yvon Picotte. Il s'exprimera désormais dans sa propre chronique intitulée *Politiquement vôtre*, où il partagera avec nous sa passion et son expérience en politique.

J'aurais aimé sincèrement me déplacer dans quelques sites historiques, mais Omicron a tout fermé, tandis que les professeurs sont débordés, voire dépassés par les événements. J'ai donc décidé pour ce mois-ci de vous parler de films historiques sur la culture québécoise ancestrale. À cela s'ajoute une combinaison d'enrichissantes conversations que j'ai eues pendant le temps des fêtes avec mon oncle et ma grand-mère paternelle sur le sujet.

J'avoue que j'avais vu deux films historiques québécois, que jamais je n'allais visionner de nouveau, car j'ai des mémoires parfois chargées sur des thèmes particuliers à connotation dramatique du passé sur Terre, et il y a beaucoup d'expériences qu'on n'a plus envie de vivre.

Ma grand-mère préférait la version de

son temps de Séraphin, alors que j'avais vu celle mettant en vedette Roy Dupuis et Karine Vanasse, que j'avais trouvés excellents. C'est sur le plan de l'histoire, alors que le père et Séraphin utilisent leur pouvoir à mauvais escient, que ça ne passe plus de mon côté.

Dans le film Nouvelle-France, tout est parfait sur le plan historique. On aurait pu vivre un bon moment avec cette époque, mais non. Le drame existe. Une jeune fille menacée d'être agressée sexuellement se défend avec une pelle et tue son agresseur. La mère de la jeune fille, devenue suspecté du meurtre, vit l'humiliation publique des failles de la justice et est exécutée pour protéger sa fille.

Tu regardes la réalité sous un autre angle. La traversée de l'Atlantique en bateau était déjà ardue avec les maladies, la menace constante d'attaques autochtones une fois à terre sans compter la mortalité infantile et les rigueurs de l'hiver, oui, nos aïeux ne l'ont pas eu facile.

Cela nous a conduits à Émilie Bordeleau dans les Filles de Caleb, qui volait des patates dans les champs voisins pour réussir à nourrir ses enfants, pendant que son

son homme était à la taverne ou ailleurs, censé rapporter de l'argent.

Les difficultés de ce monde n'ont pas changé. Nous avons des lois pour nous protéger, mais qui suit les lois? Qui nous protège?

Pour toutes les couches de la société, à toutes les époques, ça toujours été éreintant et demandant. La vie sur Terre est laborieuse. Je préfère ma petite bulle de confort des temps modernes, avec l'eau courante, l'électricité, l'épicerie et le retour sur la TPS.

Juste le fait que la religion soit sortie de nos vies est un soulagement majeur. On est plus libres d'être qui on est malgré nos différences, et on peut se permettre de vivre nos expériences sans une tutelle patriarcale.

J'ai beaucoup d'admiration pour ceux et celles qui sont passés avant nous, et qui on fait leur possible pour vivre et contribuer à instaurer un niveau de vie un peu plus décent, respectueux. Mais certains ont tout gâché en massacrant notre environnement.

Soyez bénis.

Julie L.





LE PAIN CÉTOGÈNE

Cuisinez au quotidien, dégustez une bouchée à la fois des aliments sains et nutritifs, et écoutez votre corps pour retrouver la santé et votre silhouette. C'est ce que je vous ferai découvrir au cours des 12 prochains mois.

Débutons par un essentiel, le pain, l'aliment le plus fondamental, le plus humain, mais aussi le plus controversé. Certains le disent néfaste dû à son gluten et ses glucides, d'autres le vantent, car il peut contenir de bons grains et peu de gras.

Pour ceux ou celles qui me connaissent, j'ai fait le choix il y a sept ans de passer en mode cétogène, un type d'alimentation où l'on minimise les glucides et le gluten pour éliminer l'inflammation dans notre corps.

Je me suis donc lancée à la découverte de pains cuisinés avec des farines qui ne contiennent pas de gluten et très peu de glucides comme les farines de noix (amande, macadamia, Brésil, noisette), la farine de coco et de grains (chia, lin).

Mes pains cétogènes sont excellents, se cuisinent facilement, se conservent bien au frigo ou au congélateur, ont une belle texture (comme un pain de grains) et sont très nutritifs. Je peux les cuisiner en baguettes, mais aussi en petits pains individuels. Ils accompagnent à merveille mes repas. Ils sont très bourratifs et m'aident à contrôler mon taux de sucre

dans le sang (voir ma recette).

J'ai aussi découvert le pain cétogène carnivore qui se cuisine avec des blancs d'œufs et de la protéine de blancs d'œufs (pains très protéinés, excellents pour tous ceux qui ont des intolérances aux noix et graines et pour ceux qui veulent éliminer des kilos). Sa texture est un peu caoutchouteuse, mais accompagne les bons fromages, le beurre ou les pâtes. Pour les plus restrictifs encore, qui veulent éliminer presque à 100% les glucides, il y a le pain cuisiné à base d'œufs, de viande hachée et de gras de porc. Ces alternatives de pains sont extrêmement nutritives, bourratives et satisfaisantes. Peut-être les aimeriez-vous aussi!

Je vais être honnête avec vous : la bonne baguette et la pâte à pizza artisanale sont dures à battre. Donc, si manger le plus sainement est votre objectif, et qu'éliminer le blé n'est pas une option, retournez aux sources! Optez pour des grains entiers, issus d'une agriculture respectueuse, et le moins modifiés possibles. Aussi, choisissez une source de levure traditionnelle. Vos pains seront alors considérablement plus goûteux, plus nutritifs, plus naturels et plus digestibles pour votre corps. L'humain n'est pas biologiquement destiné à manger des grains, des graines, des légumineuses et même des noix, le saviez-vous ? Mais cette discussion, je vous la

garde pour le mois prochain...

En attendant, pourquoi ne pas cuisiner facilement mes petits pains!

Recette de petits pains cétoènes :

- * 1 tasse $\frac{1}{4}$ de farine d'amande
- * 1 c à soupe de grains de lin
- * 1 c à soupe de chia
- * 5 c à soupe de psyllium
- * 1 c à thé de sel
- * 2 c à thé de poudre à pâte
- * 2 c à thé de vinaigre de cidre de pomme
- * $\frac{1}{3}$ de tasse de blanc d'œuf
- * 1 tasse d'eau
- * Préchauffer votre four à 350 F/180 C
- * Préparer une tôle recouverte d'un papier parchemin
- * Mettre dans un grand bol, les ingrédients secs
- * Mettre dans un bol, les blancs d'œufs et le vinaigre
- * Faire bouillir l'eau
- * Ajouter l'eau bouillante au mélange d'ingrédients secs et mélanger à l'aide d'une spatule
- * Ajouter les blancs d'œuf, mélanger de nouveau
- * Quand les mélanges forment une boule, créer six petits pains bien ronds
- * Cuire 55 minutes
- * Servir tiède, froid ou grillé

Bon appétit.

Amitié.

Geneviève

N'hésitez pas à m'écrire pour obtenir plus de recettes de pains cétoènes.



Une réalité en expansion



ARIANE

Site web:

www.editions-ariane.com

NOS SUGGESTIONS DE LECTURE

Les codes de sagesse

Formules des Anciens pour reprogrammer notre cerveau et guérir notre cœur

Gregg Braden

ISBN : 978-2-89626-547-3

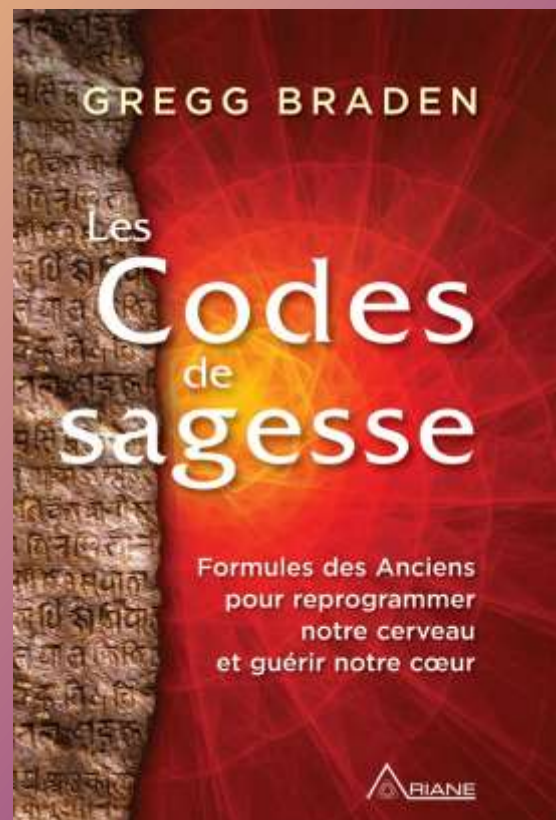
L'avant-garde de la neurolinguistique croise la sagesse spirituelle et éternelle dans un guide des mots clés qui reprogramment littéralement nos cerveaux.

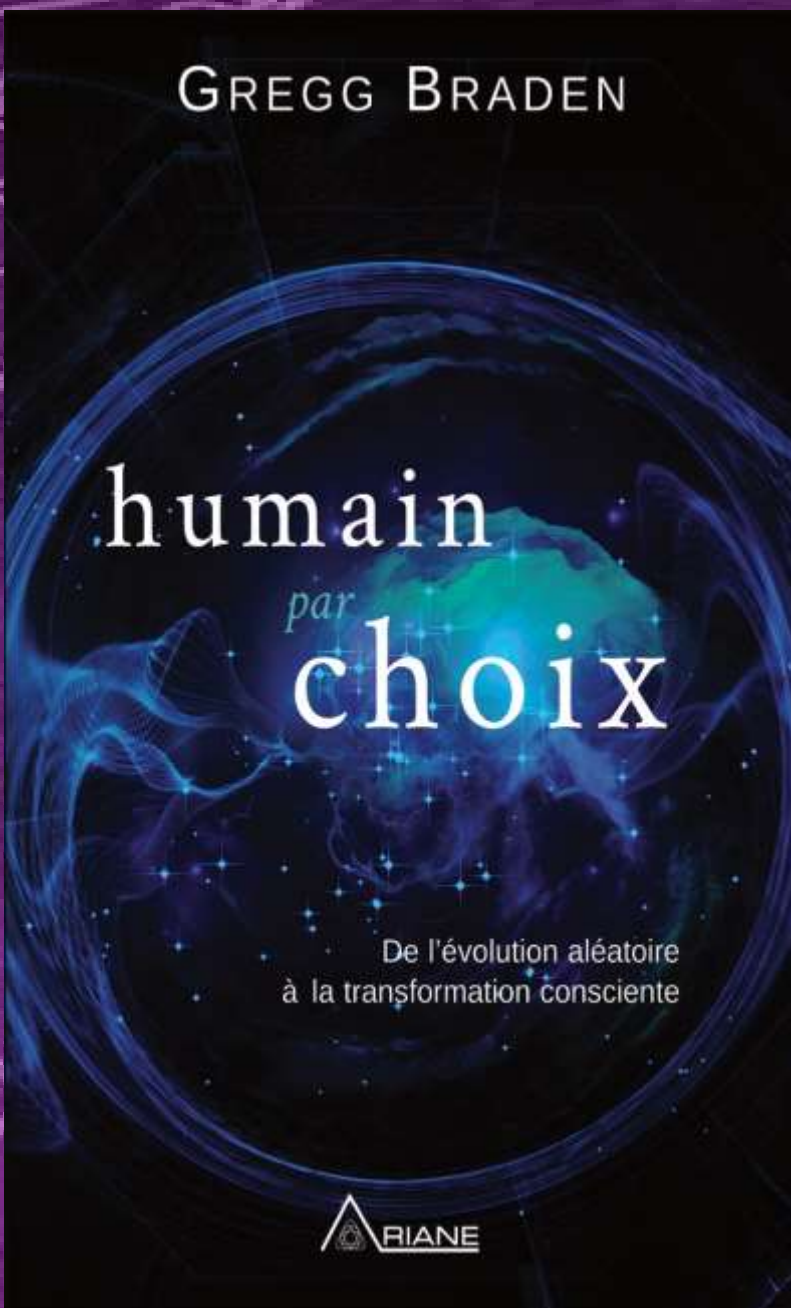
De nouvelles découvertes en biologie et en neurosciences révèlent comment la structure du langage – les mots que nous cogitons et prononçons – peut véritablement changer les relations entre nos neurones, nos cerveaux et nos cœurs. Déjà, il y a des millénaires, nos ancêtres comprenaient intuitivement cette relation. Ils ont créé des modèles verbaux précis destinés à procurer confort, guérison, force et puissance intérieure en période difficile, et encodé ces paroles efficaces dans des prières, des psalmodes, des mantras, des hymnes et des Écritures saintes, à l'intention des générations futures. À présent, Gregg Braden, enseignant et penseur influent et recherché, décode ces paroles fortes et vous les remet.

Guide parfait à garder avec soi, ouvrage de référence pour l'étude spirituelle, ou cadeau qu'on offrira à un proche, ce livre compact et élégant contient des codes de sagesse qui touchent au cœur des

plus grandes épreuves de la vie, des exigences les plus difficiles, et des leçons les plus contraignantes. Vous y trouverez des façons de guérir la perte et la peine, d'affronter vos peurs inavouées, de trouver la certitude devant des choix incertains et d'arriver au pardon, ainsi que des paraboles anciennes qui offrent un raccourci vers la résolution des plus profonds mystères de la vie.

Chaque code de sagesse – extrait d'une citation, d'un passage des Écritures, ou d'une parabole – est brièvement accompagné de sa signification, de son importance, et de son application concrète dans votre vie.





Humain par choix

De l'évolution aléatoire à la transformation consciente

Gregg Braden

ISBN : 978-2-89626-457-5

« Il y a 200 000 ans, quelque chose s'est passé qui a rendu notre existence possible. Et quoi que cela puisse être, nous avons été dotés de capacités extraordinaires telles que l'intuition, la compassion, l'empathie, l'amour, la capacité d'autoguérison, et plus encore. »

Dans son nouvel ouvrage, Gregg Braden franchit les frontières traditionnelles de la science et de la spiritualité et nous emmène dans un voyage au-delà de la théorie de l'évolution de Darwin pour répondre à la question intemporelle au cœur de notre existence : QUI SOMMES-NOUS ?

En s'appuyant sur 300 ans de découvertes scientifiques et sur les toutes dernières connaissances concernant notre ADN, il nous montre à quel point l'être humain est extraordinaire et comment, grâce à des techniques efficaces, nous pouvons éveiller nos expériences humaines d'intuition profonde, de précognition, d'états avancés d'autoguérison.

Ce livre révèle que nous ne sommes pas ce que la science a longtemps cru, et que nous sommes en réalité beaucoup plus que ce que nous n'avons jamais osé imaginer.

La guérison spontanée des croyances

L'éclatement du paradigme des fausses limites

Gregg Braden

ISBN : 978-2-89626-054-6

Se pourrait-il qu'un changement dans nos perceptions, « nos croyances », recèle le secret intemporel de la guérison, de la paix, et même de la réalité? De nouvelles découvertes en physique et en biologie semblent indiquer que nous allons bientôt en avoir le cœur net.

Des preuves scientifiques de plus en plus nombreuses indiquent que l'univers fonctionne comme un gigantesque ordinateur conscient. Tout comme nos ordinateurs utilisent un langage informatique pour produire des résultats, l'ordinateur conscient universel se sert de nos croyances pour communiquer avec la matière quantique dont notre monde et nos corps sont faits.

Reconnaissant que tout, depuis notre ADN jusqu'à la réussite de nos relations et la paix dans le monde, dépend de nos croyances, nous savons que notre perception de nous-mêmes est à ce jour plus importante que jamais. Seuls les miracles parvenaient jadis à modifier les croyances de nos ancêtres. Aujourd'hui, la science joue ce rôle.

Ce livre nous offre à la fois les miracles qui ouvrent la porte à une nouvelle façon de voir le monde, et la science qui nous explique comment les miracles sont possibles. Il nous révèle ainsi pourquoi nous ne sommes pas limités par les « lois » de la physique et de la biologie, comment employer le langage quantique susceptible d'engendrer guérison, paix, abondance et changement, et comment un simple changement de croyance peut

nous catapulter au-delà des limites héritées de notre passé.

Une fois conscients de ces découvertes révolutionnaires et de ces authentiques miracles, nous ne pouvons qu'avoir une perception différente de nous-mêmes. La clé de la guérison de nos croyances consiste à comprendre ce que sont ces croyances et l'effet qu'elles ont.

Voilà plus de 20 ans que Gregg Braden mène des recherches pour découvrir comment y parvenir. Joignez-vous à sa quête alors qu'il partage ce qu'il a trouvé et qu'il vous invite à vivre au-delà du paradigme des fausses limites.





Julie Leblanc

n.d. Médium multidisciplinaire, animatrice
www.majulie.ca/ majulie@live.ca

ÊTRE DIRECTE À EN DÉPLAIRE!

J'ai un très gros défaut, pas à mon sens, mais aux yeux de plusieurs. En effet, je dis ce que j'ai à dire. Je ne parle pas pour rien dire, mais je m'exprime s'il y a quelque chose, car pour moi, rien ne vaut la communication directe. Je crois fermement que tout s'échange, qu'on a le droit de ne pas être d'accord, surtout qu'on ne devrait pas toujours maquiller ce qui est dit. C'est une marque de respect de pouvoir exposer son point de vue, ou même recevoir l'information pour laquelle les gens me paient en consultation.

On dit de moi que je n'ai pas de coffre, dans le sens de raffinement ou de diplomatie. C'est très vrai. J'ai réalisé il y a fort longtemps que ça ne servait à rien, sauf à alimenter une sorte d'hypocrisie. Ce sont des principes qui me « gossent » littéralement. À la base, je suis d'une gentillesse profonde. J'aime prendre le temps quand c'est empreint de qualité. Cette nature me rend agréable, mais je n'y arrive pas quand mon interlocuteur a un mental/égo surdéveloppé. Et je m'impatiente face à cette perte de temps.

Ce qui se produit, c'est que chacun a son rythme de compréhension et d'évolution, et je suis très consciente que le

mien adopte la vitesse grand V, puisqu'il se nourrit d'un sentiment de compassion élevé. En revanche, j'ai appris à respecter le degré d'évolution des gens, et surtout d'être libre de préjugés. Toujours en me basant sur le respect de Ce Qui Est, je suis capable d'être catégorique et flexible, puisque mon discernement est élevé. J'ai développé une intolérance à tout ce qui relève de l'égo fonctionnel à forte résistance, et c'est là que je perds ma patience : je recadre instantanément.

Je prends le temps d'expliquer les choses, d'utiliser la gentillesse comme première carte. Les gens en abusent parfois et s'étonnent que je mette des limites, sans compter qu'ils n'écoutent pas la plupart du temps parce qu'ils se vexent rapidement, ce avec quoi je dois composer en plus. La répétition peut rapidement m'exaspérer. Je suis une mère divine de ce monde et j'adore amener les gens sur le chemin de l'Autonomie, sauf dans la ouate de l'égo, où ça n'avance pas, surtout quand il y a un fort caractère derrière.



Je déconstruis littéralement les égos, peut-être par mon côté scorpion. Je ne suis pas là pour mater inutilement, d'autant plus que ce qui ne sert pas ne me convient pas. Sortir des sentiers battus est d'ailleurs une de mes spécialités, notamment pour amener quelqu'un au point B si c'est-ce qui convient dans son chemin de vie. Même si la personne n'est pas contente, j'ai livré une leçon de vie, c'est la partie qui m'appartient. Le reste se trouve hors de mon contrôle. Chacun fait face à ses choix, ses réactions, ses défenses. Ce qui est parfait à mon sens parce que je l'adapte à qui je suis, et je sais où je me respecte. Je suis dans mon centre.

J'ai un côté journaliste qui utilise les faits et les synthétise. Un élément neutre et objectif, qui livre. C'est un sens que les émotionnels ne comprennent pas. Je possède aussi une facette politique, très utile pour trouver des solutions aux différents problèmes qui touchent la planète, ainsi que pour faire débloquer les ressources pour le bon fonctionnement de tout. Je ne suis pas là pour plaire, mais pour installer la nouvelle limite. Le bon sens est mis en action par la voie de la dévotion, même si le message ne plaît pas. N'est-ce pas le propre des messagers que de livrer? Cela dit, si c'est reçu comme étant trop brusque, c'est que nous ne sommes pas prêts à nous regarder.

À la base, je privilégie un

ton neutre, mais étant donné qu'il est expéditif quand je l'exprime, cela provoque souvent une distorsion émotionnelle. Les gens qui sont dans l'égo ont du mal à le recevoir, ils se froissent rapidement et ferment la porte plutôt que de régler une situation. C'est une peur de la vérité et une incapacité à la gérer. On préfère juger l'apparence. Je bénéficie aussi d'un côté droit, parce que rationnellement, tout se place comme chaque morceau d'un casse-tête étant donné que ce sont des faits et observations soulignés. Je vais en exprimer la preuve jusqu'à ce que l'évidence même se dévoile complètement. Cette façon de faire peut aussi déranger, car se mentir à soi-même devient difficile quand on est en contact avec moi.

L'équilibre vient de mon sens artistique et d'une compréhension profonde. Je trouve toujours une façon créative de simplifier le message, même s'il est livré tel une brique. Si je la lance, c'est parce que c'est allé trop loin. Une personne pacifique ne lance jamais la première pierre, car il y a toujours un fond d'amour.



Personnellement, je choisis la brique de vérité franche pour un positionnement optimal dans une base de vie puisqu'une hypocrisie de demi-ton n'aboutit à rien au bout du compte. La douceur face aux résistances de l'égo fonctionne jusqu'à un certain point. Passé cette limite, le ton devient davantage direct. En effet, on a le choix de la manière dont on se positionne pour voir la vérité, ou du moins la changer pour améliorer les choses. C'est la dualité sur Terre.

J'ai accepté que les gens d'égo se freinent jusqu'à en laisser tomber l'occasion de se reconnaître en me fermant la porte, parce qu'ils sont déstabilisés. Je ne crains pas que le monde parte, c'est peut-être ce qui m'évite de mettre des gants blancs. Je me dis que ceux qui peuvent gérer autant d'ouverture et d'Acceptabilité vont rester.

Je suis à l'aise avec les gens qui m'entourent, car ils sont capables de communiquer franchement. Oui j'ai la mèche courte face aux personnes qui sont trop dans le mental, mais lorsque je suis rendue là, la carte de la gentillesse est sur la table depuis cinq tours. On déçoit des gens parce que nous n'avons pas l'Attitude qu'ils voudraient qu'on ait

à leur égard. Et ça ne me dérange pas de décevoir ceux qui ne sont pas à l'aise avec la livraison express de ce qui en est. C'est moi qui fais l'effort de rester sur mon axe parce que je suis responsable de mon engagement. Mais lorsque c'est fait, je lâche totalement prise. J'ai confiance. Sincèrement, je n'ai pas de temps pour du « bébéisme ». Rendue là, je préfère être seule et de valser avec l'évolution de la situation.

Le mental qui s'accroche me fait perdre patience, mais ne change rien à l'amour de la création que je porte en moi. Ce n'est pas parce que je « dis » que j'aime moins. J'aime moins quand la personne se ferme, mais je respecte sa limite. J'aime mieux ne pas être là. Donc je l'aime, mais à distance. Tout cela est enrobé par de la compassion, en mon cœur. Ça ne change rien à la légèreté qui m'habite, parce que je n'ai pas le poids de ce que je pourrais porter, vu que c'est exprimé au fur et à mesure.



Suis-je bête? Si vous voulez, ça ne me dérange pas! Je l'assume. Je suis un modèle sympathique à la base et je préfère les relations où ça reste longtemps au stade de la gentillesse. J'ai quelques privilèges comme ça, des contacts avec des gens gentils et agréables, dans le cadre desquels ça s'entretient sur cette fréquence. Voilà comment ça se passe avec des gens **justes**, qui expriment leur joie de vie, sans résistance de l'égo. Quand on arrive avec nos gentillesse, on échange, on se nourrit, on passe un agréable moment, on est authentique, ça

reste naturel.

Je peux dire que je suis satisfaite de mon service à la clientèle même si je perds des clients, amis, membres de la famille ou toutes autres personnes qui se sentent brusquées, ça ne me dérange pas. L'important est que je le fasse de façon honorable. Je reconnais mes erreurs, je suis capable de changer. Par la réciprocité de ce monde, tous sont capables d'arriver là, avec un peu de paix. Alors mieux vaut dire, non?

Julie L.



*Que les astres
vous soient favorables*

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

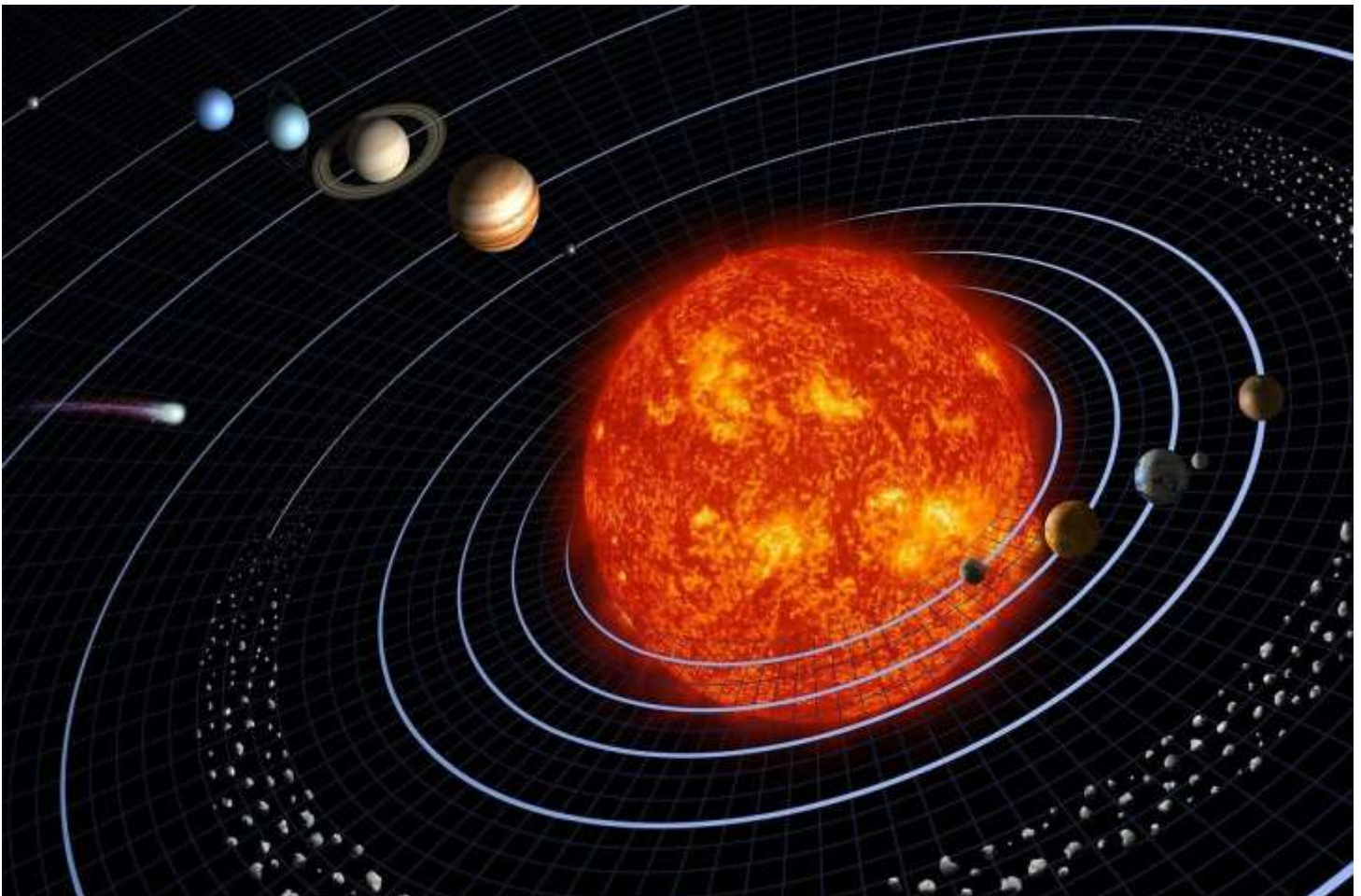


ASTROLOGIE

Nous vous offrons, dans la *revuemajulie.com*, un lien qui vous donne accès à une vidéo avec les prédictions astrologiques.

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

Dynamique et passionné, Alexandre Aubry est le fils de la très réputée astrologue Jacqueline Aubry. Il est donc « 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 annuelles (livres), mensuelles, hebdomadaires et quotidiennes. Il a occupé l'espace dans les voitures, aux bureaux et dans les foyers, grâce aux ondes radio de Rythme FM pendant plusieurs années.



Section Gratitude



ANDRÉ-PIERRE TROTTIER, CPA, CGA

Téléphone: 450 623-4040

438 476-4040

Télécopieur: 450 419-2834

aptrottier@tcpa.ca

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

CPA

COMPTABLES
PROFessionNELS
AGRÉÉS

ROXANE VALLÉE-BÉLISLE
MÉDECINE DENTAIRE

633, RUE ST-GEORGES
ST-JÉRÔME, QUÉBEC J7Z 5C2

450 436-3222

info@cliniquedentairervb.com





**Bienvenue dans notre
Galerie d'Art**

Artiste Peintre

Denis Bergeron
bergerond31@videotron.ca
denisbergeronpeintre.com
450-664-3441



Je crée des anges personnalisés, des personnages et des portraits. Je produis aussi des arbres personnalisés, des abstractions et des paysages. Présentement, mon atelier est à Laval.

Comme procédé, j'aime utiliser surtout l'acrylique et l'aquarelle. J'ai aussi une affinité avec l'encre, le pastel, la peinture vitrail et la peinture à l'huile.

Dans mes œuvres, je tiens à intégrer une touche de lumière et de mystère, pour aborder à la fois la réalité et l'intériorité.

Quand je parle de ma «Démarche Artistique», j'aime dire que quarante quatre années d'enseignement (élèves de 6 à 92 ans, en milieu scolaire et autres) m'ont rendu sensible aux RÉVÉLATIONS des REGARDS et aux ATTITUDES des VISAGES et des CORPS. Une bonne image de ma recherche serait la poupée gi-

gogne qui représente différentes couches simultanées de réalité, présentes chez une même personne, son âme en somme.

À 60 ans, choc brutal : un cancer du pancréas me mène aux portes de la mort... D'étranges rencontres éclairent ma route : entités, forces mystérieuses plus grandes que moi, anges, etc...

Au retour de ce voyage fantastique, je continue ma QUÊTE insatiable de l'INTÉRIORITÉ, en l'élargissant : origines de l'homme, de l'âme et du cosmos - qui sommes-nous ? Où allons-nous ?

Je me sens comme un archéologue, armé de son ressenti et de ses outils d'artiste. Je vous invite à découvrir les fruits de cette quête que j'exprime ici en formes, reliefs et couleurs.

Bon voyage !





Atmosphère Nathaliennne (2018)

Acrylique sur toile - 16 X 20 po.

Vendue



Planètes intérieures (2018)

Acrylique sur toile - 16 X 20 po.

Vendue



Dieu Faucon (2000) - Acrylique sur toile

55 X 45 po. - Vendue



Martinica (2021)

Acrylique sur toile - 16 X 16 po.

Disponible



Ciel festif (2021)

Acrylique sur toile - 16 X 16 po.

Disponible



Coup de fleurs (2015)

Acrylique sur toile

30 X 30 po.

Disponible



Ange Maman Gilbert (2015)
Acrylique sur toile - 12 X 16 po.
Vendue



Feu de joie (2007) - Acrylique sur papier
(pochoir créé par l'artiste) - 16 X 20 po.
Vendue

Envolée (2015)
Acrylique sur toile
30 X 30 po.
Vendue





Haute Voltige (2021)

Acrylique sur toile - 14 X 18 po.

Disponible



Réflexion (2019)

Acrylique sur toile - 16 X 20 po.

Disponible



Qui je suis (2021)

Acrylique sur toile

55 X 45 po.

Disponible



Détermination (1999) - Acrylique sur papier, marouflé sur panneau de masonite - 22 X 28 po.- Disponible



Ange Nadia (2013) - Acrylique sur toile
12 X16 po.- Vendue

Rêverie (2005)
Acrylique sur toile
24 X 24 po.
Disponible



Remerciements à nos précieux/ses collaborateur/trices

Responsable de la Galerie d'Art

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



Correction des Textes

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



Marie s'occupe des textes de Marion-Catherine, Suzanne, Sylvie, Marie-Lise, Chantal, Geneviève, Joane, Jean, Pierre, Robert, André, Patrick, Ronald, Bing, Alexandre, Éditions Ariane, Jean-Paul.

Correction des Textes

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



Gilles s'occupe des textes de Julie, Yvon, Neale.

Marketing Web

Marcel Dupont Jr
marceldupontjr@gmail.com



UX/ UI Graphic Designer Nabih BERRI

- Visuel pour Publicité Facebook, Instagram..
- Création de Logo, identité visuelle
- Intro Youtube et Outro Youtube
- Ebook, Catalogue, Magazine Cover
- Flyer, Dépliant et brochure
- Montage vidéo
- Création de site web / SEO

WWW.THE-BUSINESS.WEBSITE
@Nabih.Xp



Nabih s'occupe de la page couverture et des bannières.

Mot de la rédactrice en chef

Julie Leblanc

n.d., Animatrice, Auteure
438 794-1965 / www.majulie.ca / majulie@live.ca



Julie s'occupe du document PDF, de l'entrée des textes sur internet, du codage google, du montage vidéo des chroniqueurs.



2 postes de Graphiste bénévole demandés

- **Pour conception du document PDF**
- **Pour page couverture et bannières**

