

Carnet d'Amour

Recueil collectif de billets sur l'Amour

Tome 2

Yvon Dallaire
Martin Bilodeau
Mikaël Cormont
Isabelle Guilbert
Dolores Lamarre
Antoinette Layoun
Danielle L'Heureux
Chantale De Serres
Anne-Marie Gervais
Jacqueline Célestine
Blandine M. Peschard
Marie-Pierre Gonzalez

Éditions du Lotus Blanc



Carnet d'Amour, tome 2

1^{ère} édition, février 2016

Les Éditions du Lotus Blanc

Dominique Jeanneret, éditrice

105, Chef Wellie Picard

Wendake, Qc G0A 4V0

Canada

www.lescarnets.net

ISBN 978-2-924584-02-6

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2016

Photo de la page couverture : Dominique Jeanneret



En échange...

Ce recueil vous est offert gratuitement et restera toujours gratuit.

En aucun temps et d'aucune façon, il ne pourra être vendu, sous quelque forme que ce soit.

Nous vous demandons donc, afin de respecter le travail de chaque auteur, de **ne pas donner le carnet directement aux personnes qui pourraient en être intéressés** mais de leur **donner le lien de la page web où vous vous êtes inscrit(e) pour le recevoir.**

En vous remerciant pour votre collaboration,

Dominique Jeanneret et tous les auteurs de ce recueil



Introduction

Il existe mille et une façons de parler d'Amour et nous ne nous laissons jamais de rêver en nous baladant sur les mots.

C'est pourquoi j'ai décidé de créer une petite collection de recueils de billets sur l'Amour. Vous y découvrirez des points de vue différents dans des approches diverses.



Un recueil à savourer pour se retrouver, se ressourcer et trouver peut-être des outils, voire des réponses, à des questions sur ce sujet toujours vivant qu'est l'Amour.

Je vous souhaite bonne lecture,

Dans l'Amour des mots du coeur,

Dominique Jeanneret

Éditrice et auteure



Table des matières

Titres	Auteurs	Page
1. Variations sur l'Amour	Marie-Pierre Gonzalez	6
2. Vivre l'amour et l'extase au quotidien	Martin Bilodeau	12
3. J'aime et je pardonne inconditionnellement	Jacqueline Célestine	20
4. La thérapie par l'amour	Danielle L'Heureux	25
5. La banque d'amour et ses langages	Yvon Dallaire	30
6. Le leadership d'amour au service de vos projets	Anne-Marie Gervais	38
7. Agir avec amour	Mikaël Cormont	43
8. La Légende de l'anneau d'Or	Dolores Lamarre	50
9. L'amour.... pour toujours!	Antoinette Layoun	57
10. Quand l'amour passe par notre âme et notre conscience	Isabelle Guilbert	66
11. Réinventer l'amour à chaque instant	Blandine Mirahile Peschard	72
12. L'Amour... ma quête personnelle	Chantale De Serres	80
Les auteurs		86



1. Variations sur l'Amour

par Marie-Pierre Gonzalez



Qu'est-ce que l'Amour ?

L'Amour, c'est le liant qui permet à tous les aspects créés de la Vie d'être ensemble, communiqués, communiés, reliés par la chaleur bienfaisante, circulés d'informations respectives et indissociables, car divisés sans jamais être séparés.

Et dans notre expérience humaine, comment l'Amour s'exprime-t-il, se ressent-il et nous varie ?

Vois-ci l'invitation de cet instant présent : imagine 7 jours, 7 expressions, 7 ressentis, 7 variations, 7 réflexions d'Amour, imagine avec moi...

JOUR 1 :

PARCE QUE L'AMOUR NAÎT DE L'AMOUR DE SOI

Si vous m'aviez dit hier que cela était pour arriver, j'aurais été tout contre demain pour lui susurrer : «Es-tu sûr car j'ai peur d'y croire ?»

À présent, je me garde du temps et de ses illusions véritables et je porte en moi l'essence de mon amour. Une essence pour moi, pour toi.

Elle me dit : «Toc, toc, Je Suis ici.»

Je me lève de ma torpeur et, confus, je nous esclaffe : «Oui !»

Si vous m'aviez dit aujourd'hui que cela était déjà pour arriver, j'aurais été tout contre hier et à deux mains j'aurais crié : «Je suis sur car j'y crois en dedans !»

Bon, je vais arrêter un peu les jeux de maux et je choisis le «je» que Je Suis bel est bien.

JOUR 2 :

PARCE QUE L'AMOUR DE SOI EST LE MARIAGE AVEC SOI

- La Joie, c'est quand nous nous souvenons d'où nous venons, qui nous sommes et pourquoi nous sommes là.

- Mais comment nous souvenir de tout ça ?

- En osant accepter que tout est parfait et laisser la Joie s'inviter en nous, le temps d'un sourire paisible et complice. Paisible car tout va bien, complice car alors nous marions notre complétude pour le meilleur et le meilleur.

JOUR 3 :

PARCE CE QUE L'AMOUR EST LÉGÈRETÉ

La légèreté, c'est la plume avec laquelle chaque cœur écrit l'histoire de sa Vie, l'unique façon de côtoyer l'ange que l'on est, la seule réponse à toute question.

La légèreté, c'est l'assurance que tout va bien, la croisée des chemins entre la foi et l'audace, être ici et maintenant dans sa version la plus douce et la plus incroyablement harmonieuse.

La légèreté, c'est prendre la Vie sérieusement à cœur et la vivre à chaque instant, pleinement et respectueusement, en soi, pour soi et avec soi, en partage, pour le plus grand bien de tous.

JOUR 4 :

PARCE QUE L'AMOUR, C'EST AUSSI ENTRE SOI ET L'AUTRE

L'Amour que tu penses, c'est un peu de toi que tu compares et beaucoup de l'autre que tu veux, ou est-ce l'inverse ?

Qu'importe !

Tu aimes ainsi, encore aujourd'hui. Tu penses l'Amour comme un autre qui te complète, qui te fait peur, qui t'attire. Peut-être un peu tout à la fois ?

Pense-y...

Au delà de l'Illusion, penserais-tu l'Amour ainsi ? Au-delà de l'Illusion du manque d'Amour, agirais-tu ainsi ?

Car tu es encore dans l'Illusion. Sache-le. Reconnais-le. Accepte-le.

Quel que soit le couple que tu traduis ici et maintenant, quelle que soit sa forme, son mélange des genres, sa différence d'âge, sa

diversité apparente, tu traduis ainsi cet Amour, Amour dont tu penses manquer encore un peu...ou beaucoup.

Tu t'y accroches comme un droit acquis, un droit rêvé, un droit évité, ou bien un droit refusé injustement.

À toi de sonder ton Illusion, aussi résiduelle soit-elle, et à toi d'accepter ce que tu constateras, avec tendresse et douceur, compassion absolue et confiance totale.

Parce que l'Amour, c'est pleinement du Soi que tu exprimes et délibérément de l'Autre que tu aimes, ou est-ce l'inverse...

JOUR 5 :

PARCE QUE L'AMOUR SE RÉALISE AUSSI

QUAND JE M'AIME « MAL »

J'ai enlevé les lunettes de soleil que j'avais sur le nez. Ça m'a fait du bien de regarder en face le noir de mes lunettes au grand jour. Et de laisser le Soleil m'éclairer sans peur d'être brûlé sur place au grand bûcher du jugement et de la culpabilité.

Je ris de mes jeux de mots. Je ris des maux de mon «je» mal aimé, mal compris.

C'est bien le seul mal que j'ai fait, en fait.

Mal me comprendre, mal m'aimer, mal me voir. Et oublier le Jeu.

Oublier de prendre soin de ce «je» ici-bas au point de laisser les rênes de ma Vie à mon inconscience, épuisée, impuissante à la longue, la mèche courte et le réservoir sec de trop de milliers d'expériences incomprises.

Alors, je retrouve ma puissance afin d'y puiser le sens de tout ceci.

Car Je Suis un puits sans fond, fondé sur l'Éternel en tout, Un avec tout, parti pour faire semblant, jamais parti vraiment. Je me rassemble. Merci.

JOUR 6 :

PARCE QUE L'AMOUR, C'EST AUSSI ENSEMBLE

L'Amour ensemble, c'est simple.

Une paix joyeuse, une aventure intérieure matérialisée, douce et exaltée, qui s'attache, sans attache, à sa liberté d'être et à la tienne.

L'Amour ensemble, c'est bâtir sans aucun lien, que Soi-M'aime, à deux.

L'Amour ensemble, c'est Être un autre que l'autre et vivre l'autre au travers de Soi, et réciproquement.

C'est s'aimer un Soi-même, à l'image variée, multipliée, à l'image du trait, et du visage tout entier.

C'est l'Un en partie et le Tout ensemble réuni.

C'est bâtir de l'Un avec les autres, c'est bâtir à deux, à mille, à l'Infini.

L'Amour ensemble, c'est aussi cela ! Aimer quelle que soit la forme de Vie exprimée, vivre une reliance au-delà de tous liens expérimentés.

En fait, l'Amour ensemble, c'est juste aimer. Tout simplement.

JOUR 7 :

PARCE QUE L'AMOUR EST SIMPLE ET LIBRE

Quand je regarde ce chat qui m'accompagne, je souris.

À sa démarche nonchalante, je dis «oui».

À son corps tout en abandon, je me retrouve.

À son sommeil profond, je m'éveille peu à peu.
Détaché de toutes attentes, il colle sa vie à la mienne.
Chaque jour, on se lit les yeux fermés.
Et nuit après nuit, on prend soin de notre repos.
C'est un grand repos nourrissant sans fin.
Il apaise jusqu'à la plus petite de nos cellules de sa douce Vie joyeuse
et libre.
Car c'est aussi cela l'Amour : une simple entente libre entre deux
êtres vivants.

par Marie-Pierre Gonzalez



2. Vivre l'amour et l'extase au quotidien

par Martin Bilodeau



La nécessité du retour d'Eros

Sentez-vous que votre vie manque de passion, que vous ne sentez pas votre cœur s'emballer librement et qu'il est moins facile d'être touché par les beautés et les drames de la vie ? Si tel est le cas, c'est qu'Eros a quitté votre demeure.

Avant même de penser tomber en amour ou d'activer la passion dans son couple, il est nécessaire d'activer la force d'Eros en soi.

Eros n'est pas seulement le dieu grec de l'amour et de la séduction. C'est une énergie universelle qui nous permet réellement de s'investir dans nos activités et d'être entier dans toutes nos relations. Considérez Eros comme source de la passion, du désir, de la fougue et de la liberté du coeur qui donne à chaque instant toute son intensité.

On connaît Eros lorsque l'on est investi dans sa vie avec passion . On l'éveille lorsqu'on sent une connexion intime et puissante pour un endroit, une personne ou des aspirations futures. Nous sentons Eros lorsque la seule pensée de perdre quelque chose ou quelqu'un génère une douleur insupportable. Lorsqu'Eros est absent, nous sommes vivons sans réellement se sentir en vie.

Pour honorer Eros, il faut mettre de côté le mental, nos peurs et OSER! Il faut savoir se libérer du connu pour sauter confiant vers un monde de créativité où les élans du cœur sont les vents qui nous guident vers une nouvelle destinée. Il faut apprendre à risquer pour se sentir en vie, pour allumer le feu en soi et nourrir la passion qui était endormi par les habitudes et l'enlèvement du quotidien.

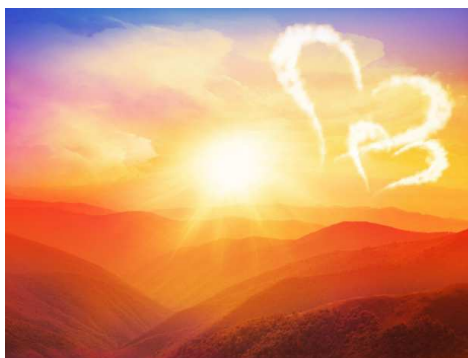
En amour, prenons exemple sur les chevaliers de l'amour courtois qui prouvaient leur sentiment en affrontant tous les dangers et les épreuves au risque parfois de leur vie. C'est un symbole de la

nécessité de risquer pour l'amour, aimer si intensément que la perspective de se blesser n'a plus d'importance. La douleur est insignifiante devant la grandeur et la puissance de la volonté qui se manifeste en nous.

Le cadeau d'Eros est de libérer notre passion et de manifester un amour puissant. C'est également de libérer en nous un pouvoir infini, capturer son essence et le mettre à l'œuvre dans toutes les sphères de notre vie afin que la passion, le désir et l'enthousiasme soit au cœur de notre quotidien.

Soyez enflammé, démesuré, libre et honorer la passion qui est en vous !!

Comment générer un état amoureux au quotidien



L'état amoureux n'est-il pas le plus beau et fort sentiment de bien-être que vous pouvez ressentir dans la vie? Il est parfois difficile de voir en notre quête amoureuse les racines de nos aspirations spirituelles.

Pourtant, l'état amoureux et l'état de méditation sont très semblables. Ils permettent tous deux d'entrer dans une dimension où nos préoccupations personnelles s'effacent et permettent de transcender notre égo. Apparaît alors un sentiment de libération incroyable que plusieurs chercheront ensuite toute leur vie. On

plonge dans un état joyeux d'ouverture, de non-jugement et de compassion où le bonheur de l'autre devient plus précieux que le sien. Au-delà de la lune de miel, le défi se pose? Comment est-il possible de rester dans ce sentiment de bonheur pur et conserver vos lunettes roses toute la journée?

Voici quelques petits trucs :

- Appréciez-vous chaque jour en prenant conscience de vos qualités et vos forces
- Accordez plus d'importance à l'amour qu'au succès et qu'au pouvoir
- Apprenez à tomber amoureux des petites comme des grandes choses
- Croyez que votre coeur est encore plus sage que votre raison
- Ne laissez pas le temps devenir votre plus grande préoccupation
- Voyagez léger et faites la paix avec votre passé
- Ne voyez pas la vie comme un combat entre vous et les autres, nous pouvons tous être heureux en même temps ;)

Il vous est possible dès maintenant de vivre de manière plus légère et harmonieuse. Le sentiment amoureux transforme notre vision du monde et nous permet de capter la beauté qui nous entoure. Il fait naître une capacité d'appréciation pour les petits bonheurs quotidiens et ouvre l'esprit pour percevoir le sens poétique de l'existence.

On a donc deux choix, trouver l'âme sœur ou méditer sur l'AMOUR... et pourquoi pas les deux ;).

Méditez sur l'amour est aussi un moyen efficace de guérir et ouvrir le cœur. Ce genre de technique méditative est enseigné depuis des millénaires dans la tradition bouddhiste. Elle révèle le secret d'une vie heureuse et offre plusieurs bienfaits :

- Apaiser les conflits intérieurs
- Ne plus voir les autres comme des ennemis
- Ressentir un sentiment de bienveillance envers tous
- Permettre de pardonner avec sincérité
- Prendre du recul dans les conflits et les disputes
- Conserver son calme et sa joie

Qu'attendez-vous? Transformez tout de suite votre esprit pour être habité par l'amour en tout temps ;)!

Voici une belle technique pour réaliser rapidement un état amoureux et le conserver toute la journée :

- Imaginez une personne ou un groupe de personne que vous aimez sincèrement
- Laissez le sentiment amoureux vous habiter complètement
- Conserver cet état avec le minimum de distraction possible
- Soyez amour et bienveillance

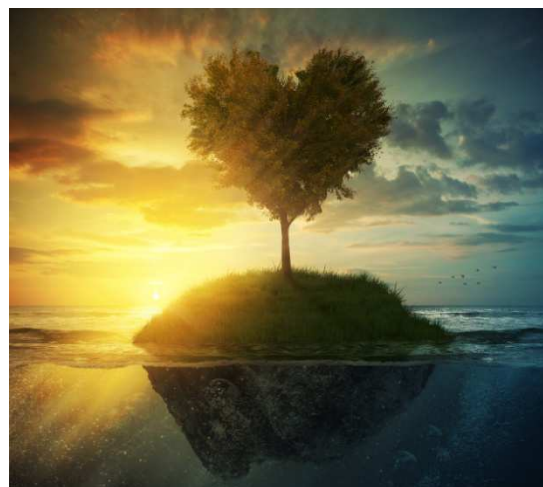
- Ensuite, élargissez cet état amoureux à toutes les personnes que vous connaissez
- Rappelez-vous avec sagesse que tous les êtres partagent les mêmes aspirations, souffrances, peurs et doutes dans la vie. Nous sommes tous à la recherche du bonheur tout simplement et nous y avons tous droit.
- Imaginez que vous nourrissez un sentiment d'amour et de compassion pour tous les êtres
- Restez dans cet état pour 5 minutes avec le plus de concentration et de présence possible

Voyez comment cette technique vous apporte un sentiment fort de liberté et de joie.

Pratiquez-vous ensuite toute la journée à poser un regard aimant sur les gens qui vous entourent. Vous verrez rapidement que toutes vos relations se transforment et que votre vie est plus joyeuse.

Les portes de l'extase

Le sentiment amoureux, la passion et la libération des émotions sont autant de portes qui peuvent mener vers l'extase. Mais qu'est-ce que ce fameux état d'extase?



Personnellement, j'ai pu explorer cet état d'unité tantôt à travers la contemplation, la solitude en nature, la danse, le chant sacré, l'amour et plus encore. Pour moi, les chemins qui mènent vers l'extase sont multiples et varient d'une personne à l'autre. L'extase est ce changement radical de notre état de conscience qui plonge dans le moment présent pour libérer un sentiment profond de fluidité et d'unité avec tout ce qui se manifeste.

L'extase survient lorsque le mental est déjoué et que le cœur et le corps s'unissent pour épouser le mouvement de la vie. On cesse toutes résistances et on reconnaît que tout est changement et transformation. Ainsi, au lieu de ralentir ou de faire obstacle aux cycles de transformation de votre vie, vous prenez part activement et consciemment à votre d'évolution.

À chaque instant, dans le présent, il est possible de mourir à ce qui est désuet en vous et de renaître à travers une nouvelle vision et de nouvelles structures de pensée. Ensuite, il vous est possible d'actualiser votre vie en honorant tout simplement vos vérités intérieures.

La transe extatique se vit souvent dans la danse, la sexualité, les émotions intenses. Le tremblement est un signe de connexion avec votre énergie vitale. C'est dans la transe que vous pouvez libérer vos tensions et vos blocages profonds. Il est ainsi possible de créer en vous-même un espace de transformation qui vous connecte avec votre pouvoir de création et d'action.

En conclusion, je vous souhaite d'aimer fort, trop, partout, sans raison ;-)
juste parce que c'est la plus belle chose au monde. Créons ensemble un monde où nous nous sentons reliés les uns aux autres sans peur ni dualité. Participons ainsi librement à la plénitude de la nature et de la vie.

Om Mani Padme Hum

Martin Bilodeau



3. J'aime et je pardonne inconditionnellement

par Jacqueline Célestine



Le jour où j'ai décidé de me choisir et de m'aimer, j'ai appris à pardonner. Le pardon est pour moi une expression de l'amour divin. C'est une invitation de l'âme à accueillir la grâce divine de l'amour en toute humilité, en déposant les armes et en acceptant d'aimer ce qui est là.

C'est accepter de défaire les nœuds, les jugements, les perceptions et les émotions difficiles, de sortir de sa propre prison douloureuse de victime. Le pardon guérit mon cœur et celui de l'autre car l'amour nous rend libre. Et vient la grâce d'unité, de compréhension qui ramène tout dans l'harmonie.

Un jour, lors d'une retraite spirituelle, j'avais pigé la phrase mantra : j'aime et je pardonne tout inconditionnellement.

Inconditionnellement ??? Une petite voix dans mon cœur disait : oui, oui, je le veux ! Et ma tête répondait : Oh non ! Impossible ! J'ai demandé pourquoi à mon âme, elle m'a répondu : mon essence est amour !

Je venais de piger le mantra de ma vie ce jour-là car aimer et pardonner inconditionnellement, c'est le travail d'une vie ou plusieurs diront certains !

J'aime et je pardonne inconditionnellement ouvre les portes de mon cœur et de ma conscience à l'amour vrai, l'amour sans condition, l'amour qui n'attend rien, l'amour qui ne juge pas, l'amour dans l'acceptation divine ! Je devais apprendre durant cette semaine de retraite à découvrir ce que j'avais à aimer et à pardonner personnellement dans un premier temps et ensuite faire le même exercice en rapport avec les autres.

Reconnaître l'amour c'est le premier pas. Avoir foi ou confiance en sa puissance libératrice est le deuxième. Laisser aller toute condition, toute attache, toute perception ... Hummmm ... Cela s'apprend.

À cette fameuse retraite, dès la première méditation de guérison avec la mère qui m'a mise au monde, j'ai pleuré jusqu'à m'étouffer ! J'étais incapable d'arrêter, il a fallu deux personnes pour m'aider à me calmer. Je ne comprenais pas trop ce qui m'arrivait mais je répétais la phrase pigée intérieurement... Qu'avais-je à me pardonner dès ma naissance à cette mère terrestre? Qu'avais-je à aimer et à accueillir pour que la guérison se fasse ?

Mon âme avait à accepter d'ouvrir la grande blessure de la carence affective, le sentiment de solitude, l'éloignement et la séparation de la mère, dès la naissance. Le bébé voulait de l'amour, voulait qu'on le prenne et l'accepte tel quel. Un bébé ne comprend pas pourquoi il n'est pas câliné par sa maman dès le départ. Il ne comprend pas pourquoi il se sent abandonné et pourquoi il est carencé de vitamines et de minéraux pour la santé de son corps physique. Et trois mois plus tard, il décide de partir.... Mais l'idée de perdre cet enfant a réveillé la mère et le père, le miracle s'est opéré. Le bébé de trois mois a survécu. Il a bu goulûment à l'amour des parents et surtout de la mère qui était omniprésente à l'hôpital. Il est devenu un puits sans fond. Il a associé l'amour à la souffrance, la maladie avec l'amour.

Mon âme est allée chercher le bébé en moi pour l'emmener dans le temple de la Mère divine pour faire cette guérison dans l'amour

inconditionnel. Mon enfant intérieur a rechigné un peu, il fallait défaire ses programmations. En passant en revue le fil d'Ariane de ma jeunesse, j'étais prête à accepter en union avec mon bébé intérieur que nous nous étions trompés à cause de nos perceptions et nos sensations de manque, d'abandon, de solitude, de non attention. Nous avons découvert que ma mère m'aimait même si elle ne savait pas comment le démontrer et que sa préoccupation majeure toute sa vie était notre survie, notre bien-être.

J'ai fait prendre conscience à mon bébé/enfant intérieur grâce à la Mère divine comment il était aimé par toutes les personnes qui se sont occupées de lui pour qu'il vive. Je lui ai fait découvrir cette source intérieure d'amour dans le secret du cœur, là où l'on peut guérir tous les aspects, les expériences de sa vie.

Mon bébé, mon enfant intérieur a dit : OUI !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! au pardon. Il a choisi d'aimer à nouveau. Il a choisi d'aimer le corps physique, il a choisi d'aimer la vie. Il a choisi d'aimer maman malgré tout ce qu'il a expérimenté, ce qu'il a vécu, ce qu'il a perçu et projeté! En ensemble, nous avons lâché une à une les attentes, les conditions, les perceptions. Et nous avons été comblés d'amour par la divine présence et l'âme de ma mère qui ont aussi demandé pardon.

Grâce à cette phrase-mantra : j'aime et je pardonne tout inconditionnellement, j'ai pu transformer les premiers mois de ma vie et les années suivantes dans la grâce divine, dans cet océan d'amour

en moi et autour de moi au temple sacré du cœur. Cela a même créé des guérisons de malaises physiques et de stress chroniques.

Alors, je me suis rendu compte que tout ce que je n'ai pas aimé, accueilli, pardonné, accepté, remonte à la surface de ma conscience pour me rendre libre. Je participe à ma propre renaissance dans l'amour divin en prenant la responsabilité entière de ma vie et de mes relations. Je le fais car je l'ai choisi pour mon évolution. Je reconnais que la source divine dans mon espace sacré du cœur est là pour m'aider à tout transformer, à tout ouvrir. Et l'amour croît avec le temps!

L'Amour divin c'est : la santé, l'harmonie, la paix, la confiance, la foi, la force, le courage, le pardon, le non-jugement, l'espérance, la joie, l'égalité, l'union, la grâce, la sincérité, la bonté, la sagesse, le respect, la compassion, la liberté... toutes les qualités de notre cœur divin. Lorsque nous appelons la puissance de l'amour divin dans notre vie, elle est là et se manifeste.

Alors, ayons le courage de dire de temps en temps : je m'aime et je me pardonne inconditionnellement ou j'aime et je pardonne tout inconditionnellement afin d'expérimenter la puissance infinie de l'amour.

Namasté

Jacqueline Célestine Joachim



4. La thérapie par l'amour

par Danielle L'Heureux, nd



Qu'est-ce que l'amour?

En général, les dictionnaires définissent l'amour comme un lien qui unit deux personnes, basé sur la tendresse ou l'attrait physique. L'amour est aussi défini comme une affection particulière qui relie les membres d'une même famille (père, mère, enfant, frère, sœur, etc.).

Il est aussi utilisé avec les expressions en lien avec une passion ou les goûts prononcés, par exemple : l'amour pour un passe-temps ou un sport (ex. la philatélie, l'ornithologie, le hockey, etc.) ou l'amour de certains aliments (ex. j'aime les fraises ou la pizza!). Chez les animaux, la période de rut est appelée : la saison des amours. Enfin, les dernières gouttes d'une bouteille de vin sont baptisées les amours!...Heureusement, il est aussi défini avec les mots dévouement, compassion et dévotion.

En fait, plus nous tentons de définir l'amour, plus celui-ci prend différentes dimensions. Demandez à vingt personnes leur définition de l'amour et vous constaterez rapidement que vous aurez vingt réponses originales et particulières à l'expérience de chaque personne. Alors, comment définir l'amour?....

L'amour peut prendre plusieurs formes. Entre autres, la compassion, l'empathie, la gratitude, l'altruisme sont toutes des manifestations de l'amour.

En effet, avoir de la compassion, c'est être capable de partager la souffrance avec l'autre. Sans vivre l'expérience à sa place, une simple présence aimante est suffisante pour que la personne éprouvée ressente l'amour que nous lui portons afin de l'aider dans les situations qu'elle traverse.

En ce qui concerne l'empathie, c'est notre capacité de nous mettre intuitivement à la place de l'autre. En fait, de ressentir ce que l'autre

vit. Il est cependant impératif aux personnes empathiques de bien faire la dissociation de leur souffrance personnelle et la souffrance de l'autre. Une personne empathique peut aider l'autre à se sentir mieux, simplement en ayant une écoute et une présence aimantes et actives auprès de la personne souffrante.

La personne altruiste se distingue par sa capacité à aider les autres, mais avec un total désintéressement. L'altruiste agit sans aucune attente et sans autre but que de se mettre au service de l'autre et ce, simplement par amour pour la personne ou la cause qu'il endosse.

Enfin, avoir de la gratitude est le sentiment le plus noble qui soit. C'est reconnaître la perfection en toutes choses. Manifester notre gratitude envers quelqu'un, quelque chose ou simplement envers la vie est un des moyens les plus efficaces de nous rapprocher de notre source divine et de rayonner l'amour pour tout ce qui est. Elle nous permet de nous relier naturellement à l'immense bassin d'amour qui fait partie de nous tous.

L'amour, un outil thérapeutique

Ceci étant dit, l'amour est un outil thérapeutique puissant. J'ai souvent constaté dans ma pratique, que c'est la compassion et l'empathie que je ressens pour les personnes qui me consultent, qui semblaient leur faire le plus de bien. La personne souffrante lorsqu'elle vient en consultation a souvent perdu espoir de retrouver la santé de façon optimale. Elle s'est souvent soumise à toutes sortes de traitements plus ou moins efficaces avec des résultats décevants.

Quelques fois, après des développements intéressants, les rechutes inévitables dans un processus de rétablissement de la santé, sont interprétées comme un échec. Le découragement et la perte de motivation sont alors bien compréhensibles et, par conséquent, c'est à ce moment précis que l'intervention de l'amour est prépondérante.

En effet, un thérapeute travaillant avec amour accueillera la personne souffrante en l'encadrant et en la soutenant dans la voie qu'elle a empruntée. Le rythme de guérison étant personnel à chacun, le professionnel empathique, saura intuitivement respecter le tempo de l'autre, mais aura aussi la capacité de ressentir lorsqu'il sera temps de repousser les limites que la personne s'est probablement, inconsciemment, fixée. Il lui apportera alors son soutien en lui éclairant le chemin, en l'encourageant dans sa démarche et en lui assurant une présence aimante à ses côtés dans son processus de guérison. Il veillera également à promouvoir l'estime que la personne a d'elle-même et veillera à rétablir le tir si nécessaire.

L'amour que le thérapeute portera à son client a un pouvoir de guérison extraordinaire, mais il va sans dire que l'amour que la personne se vouera à elle-même est primordial dans tout processus d'évolution et de guérison. À dire vrai, une personne ayant une bonne estime d'elle-même aura tous les atouts en mains pour faire les bons choix concernant sa santé. Elle profitera de toutes les occasions que la vie lui envoie pour apprendre de l'expérience et ainsi déjouer l'auto-saboteur qui sommeille en chacun de nous. Par conséquent,

elle reprendra le pouvoir bénéfique, qu'elle croyait perdu, et verra, sans aucun doute, toutes les opportunités mises à sa disposition pour améliorer sa condition. Ainsi, elle utilisera tout son potentiel, non seulement physique, mais également psychique, énergétique et spirituel, qui se traduira par une véritable approche holistique, une façon optimale de recouvrer la santé.

En terminant, en tant que thérapeute encourageant une approche globale de la santé, je ne peux concevoir qu'un processus de guérison soit mis en marche sans l'apport extraordinaire et bénéfique de l'amour. L'amour est un flux énergétique fabuleux et inégalé. Il est d'une force telle que plusieurs cas de guérison spontanée et inexplicée, ont été, à bien y regarder, motivés par l'amour. L'amour en tant qu'outil thérapeutique?...Oui, sans réserve!...Il est grand temps que la science fasse un peu plus de place à l'amour....



Ainsi, le monde entier se porterait certainement mieux!

Danielle L'Heureux, nd



5. La banque d'amour et ses langages

par Yvon Dallaire



Imaginez que vous êtes propriétaire d'une banque où chaque personne que vous connaissez possède un compte d'épargne émotif. À chaque fois que vous passez un moment agréable avec une personne, vous faites un dépôt dans son compte d'épargne émotif. Par contre, chaque interaction désagréable provoque un retrait du compte associé à cette personne. Le montant des dépôts et des retraits va varier en fonction de l'intensité du plaisir ou du déplaisir vécu en compagnie de cette personne.

Ce concept de la banque d'amour peut expliquer l'évolution de toutes nos relations parentales, amicales, professionnelles et, évidemment, amoureuses. Point surprenant que nous nous tenions en compagnie des personnes dont les comptes d'épargne émotifs sont les plus élevés et que nous devenions amoureux de la personne dont le capital est le plus élevé.

Pendant la phase de séduction et de lune de miel, les deux membres d'un couple en formation font tellement de dépôts qu'ils en arrivent à croire qu'ils pourront vivre toute leur vie sur leur capital amoureux ainsi accumulé. Sauf que le couple est un creuset pour générer des crises et des conflits pendant lesquels nous serons porté à faire des retraits du compte d'épargne alloué à notre partenaire. Il se peut que le compte de l'un baisse plus rapidement que celui de l'autre tout simplement parce que ses besoins personnels et son langage d'amour ne sont pas connus ou respectés par son partenaire.

Les besoins conjugaux des hommes et des femmes

Tous les êtres humains ont les mêmes besoins, mais l'importance accordée aux différents besoins varient d'une personne à l'autre et, surtout, d'un sexe à l'autre. Voici une liste de dix besoins fréquemment avancés par les couples que j'ai reçus en thérapie. D'après vous, quels sont, parmi ces besoins, ceux qui sont prioritairement féminins ou prioritairement masculins ? Et surtout, quels sont les vôtres ? Mettez-les en ordre de priorité de 1 à 10

BESOINS CONJUGAUX	PLUS FÉMININ	PLUS MASCULIN	MOI
Valorisation de ses compétences			
Communication verbale à couleur émotive			
Conjoint(e) séduisant(e)			
Engagement conjugal et familial			
Honnêteté et transparence			
Jeux et loisirs			
Paix et tranquillité			
Satisfaction de ses besoins affectifs			
Satisfactions de ses besoins sexuels			
Soutien financier			

Les besoins conjugaux féminins et masculins

Vous trouverez à la fin de l'article ce que le psychologue William F. Harley, dans son livre *Elle et lui. Comblé les besoins de chacun pour une relation durable* considère comme les cinq besoins conjugaux des femmes et les cinq besoins conjugaux des hommes face à leur couple.

Mon expérience personnelle et mon expertise professionnelle m'incitent à confirmer les résultats de recherche de mon collègue.

De nombreux couples sont venus me consulter alors que leur compte en banque était presque vide ; certains étaient sur le bord de la faillite (divorce). Heureusement, il n'est jamais trop tard pour recommencer à faire des dépôts et à cesser de faire des retraits en tenant compte des besoins de son partenaire. Il suffit qu'un seul de ces besoins soit frustré pour mettre le couple en péril : l'infidélité devient alors possible avec un(e) ami(e) ou un(e) collègue de travail dont le compte d'épargne émotif est élevé.

Ici, il n'y a pas de secret : **l'un ne vas pas sans l'autre**. Ces dix besoins humains, mais inégalement répartis entre les sexes, se présentent comme cinq médailles avers-revers :

- | | |
|---|---|
| • Pas d'affection... pas de sexe ! | • Pas de sexe... pas d'affection ! |
| • Pas de communication... pas d'action ! | • Pas d'action... pas de communication ! |
| • Pas de transparence... pas de séduction ! | • Pas de séduction... pas de transparence ! |
| • Pas de sécurité... pas de tranquillité ! | • Pas de paix... pas de sécurité ! |
| • Pas d'engagement... pas de valorisation ! | • Pas de valorisation... pas d'engagement ! |

Les membres des couples heureux obtiennent ce qu'ils désirent de la vie conjugale parce qu'ils offrent ce que l'autre désire. Le Nous est au service des deux conjoints pour leur épanouissement réciproque.

Paradoxalement, le plus grand intérêt égoïste des deux membres du couple, c'est de satisfaire les cinq besoins fondamentaux de l'autre : cela augmente la possibilité que l'autre satisfasse mes cinq besoins légitimes d'homme ou de femme. Pour obtenir de l'amour, offrez de l'amour !

Les langages de l'amour

Si tant de couples formés dans la passion et l'amour finissent par divorcer, l'une des principales raisons réside dans le fait que les deux membres d'un couple ne parlent pas le même langage d'amour. Une fois la passion passée, les deux partenaires doivent apprendre le langage amoureux de l'autre pour former un couple heureux à long terme.

Selon le conseiller conjugal Gary Chapman, dans son livre Les langages de l'amour, au même titre que nous parlons tous une langue maternelle, nous possédons aussi une langue d'amour fondamentale. Ce langage d'amour a été influencé par la manière dont nos parents nous ont aimé, ou pas. Il existerait cinq grands langages pour exprimer l'amour.

Il est plutôt rare que deux partenaires parlent la même langue sentimentale, d'où les nombreux malentendus dans notre façon d'aimer et d'être aimé. C'est comme si l'un parlait en français et l'autre en chinois : impossible de se comprendre vraiment. Surtout, si aucun des deux ne veut apprendre la langue de l'autre et que chacun cherche à imposer la sienne.

Des paroles valorisantes. Pour se sentir aimé, plusieurs ont besoin d'entendre des compliments sincères, des mots d'appréciation, des mots d'encouragement, des paroles sympathiques. Toutefois, il arrive que nos mots disent une chose et que notre intonation en dise une autre. Il y a mille et une façon de dire : « Je t'aime ». Notre conjoint est plus sensible au ton qu'à la signification des mots. L'une des paroles les plus aimables que nous puissions prononcer est le prénom de notre partenaire dit avec chaleur. Lorsque nous recevons des paroles valorisantes, il est plus facile de rendre la pareille. « Un bon compliment me permet de vivre deux mois » disait Mark Twain.

Des moments de qualité. Pour d'autres, c'est le temps passé en leur compagnie et des dialogues de qualité qui font qu'ils se sentent aimés. Pour qu'un moment ou une conversation soit de qualité, ils doivent répondre aux cinq critères suivants : 1. Maintenir un contact visuel ; 2. Ne rien faire d'autre ; 3. Être à l'affût des sentiments de l'autre ; 4. Observer son langage corporel ; et 5. Ne pas interrompre son partenaire. C'est ce que j'appelle des « moments suspendus » où les amoureux sont seuls au monde. « Pour augmenter vos moments de qualité, fermez la télé. »

Des cadeaux. Dans toutes les cultures, y compris chez les animaux, les cadeaux sont tellement associés à une preuve d'amour que certaines personnes ne se sentent aimées que lorsqu'on leur fait des cadeaux, peu importe l'importance du cadeau. Surtout si, lors de votre enfance, votre anniversaire et les festivités font partis de vos plus beaux souvenirs. Le plus efficace des cadeaux sera toujours le

don de sa présence. « Un cadeau signifie que tu as pensé à moi pendant mon absence ; donc, que je suis important(e) pour toi. »

Des services rendus. Pour certaines personnes, c'est le partage équitable et spontané des tâches ménagères qui constituent le meilleur langage d'amour. Chaque service rendu par l'autre est comme un dépôt effectué dans sa banque d'amour car cela signifie que l'autre veut prendre soin de moi. Si tel est le langage d'amour de votre partenaire, offrez-lui une journée de « servitude » à son prochain anniversaire. « Par amour, soyez les serviteurs les uns des autres » disait Saint Paul.

Le toucher. On ne touche généralement que les gens que l'on aime. Et nous avons tous besoin d'être touché, cajolé, caressé pour nous sentir bien dans notre corps et dans notre tête. Pour certaines personnes, l'étreinte des mains, les baisers, les enlacements, les relations sexuelles sont le langage d'amour qu'ils comprennent le mieux. « Toucher mon corps, c'est me toucher dans tout mon être » dit Gary Chapman.

Pour vous assurer d'être heureux en couple, répondez à deux questions :

1. Quelle est votre langue sentimentale maternelle ?
2. Quelle est le langage d'amour principal de votre partenaire ?

Et devenez bilingue ! Nous pouvons tous apprendre une langue seconde, et d'autres, même si nous aurons toujours plus de facilité à nous exprimer dans notre langue maternelle.

Les besoins fondamentaux des hommes et des femmes selon Harley

HOMME	FEMME
La satisfaction de ses besoins sexuels	La satisfaction de ses besoins affectifs
Une compagne de jeux	Un compagnon pour communiquer
Une conjointe attirante	Un conjoint fiable et honnête
La paix et la tranquillité	La sécurité
La valorisation	L'engagement



6. Le leadership d'amour au service de vos projets

par Anne-Marie Gervais



Comme vous le savez, nous sommes en train de vivre un shift (*transformation*) de conscience sur Terre. Avec ces nouvelles énergies, tout bouge. L'ancien est en train de tomber pour laisser place à une nouvelle ère. Il n'y a plus d'espace pour les mensonges, les malhonnêtetés, la division, tout se purifie.

Au niveau collectif, nous sommes en train de revoir nos modes de fonctionnement et, comme travailleurs de lumière, professionnels, leaders, nous avons aussi à faire des ajustements. L'ancien mode basé sur l'ego (égoïsme) ne fonctionne plus, c'est terminé.

La nouvelle ère demande de sortir de MOI, MON, MA et d'entrer dans le NOUS, le UN. Pour y arriver, nous entrons dans un leadership basé sur l'AMOUR, c'est-à-dire que nous ne travaillons plus seulement pour nous mais plutôt pour la communauté globale. Nous prenons en considération le service, le bien commun, la planète, la conscience, le partage.

Nous prenons la pleine responsabilité de notre propre énergie, de nos pensées et de nos émotions car cela a un impact majeur non seulement sur nous mais aussi sur la collectivité.

Dans la nouvelle ère, la mission et les buts de nos projets personnels et professionnels dépassent donc le profit, la gloire, le prestige, la distraction pour plutôt servir la globalité. Et pas seulement au niveau de l'idée générale mais chaque facette de nos projets doit s'épurer, s'ajuster à la nouvelle ère. C'est seulement dans ce nouveau mode de fonctionnement que notre Âme pourra rayonner, et ainsi goûter à la réalisation.

Le succès n'est plus défini par des résultats individuels

mais plutôt
par la contribution collective !

Comment développer ce leadership d'amour ?

- Renforcez le contact avec votre âme par des exercices quotidiens comme la méditation, la contemplation, la respiration consciente, le silence, la visualisation et les intentions.
- Cultivez l'énergie d'amour du cœur et offrez-la au monde. Restez centré au niveau du cœur toute la journée, à chaque étape de création de vos projets, dans les rencontres avec les autres, dans vos partages et décisions.
- Pensez collectivité, communauté, bien commun et restez focalisés. Soyez vigilant(e) à l'ancien monde, à l'ancien mode de fonctionnement qui est connu et qui va essayer de revenir.
- Offrez vos projets à la Source, travaillez dans un travail d'équipe en co-crédation avec la Source pour servir avec amour et par amour.
- Voyez vos projets comme des vortex d'énergie qui sont en alignement avec la Source. Ce ne sera plus votre projet (ego) mais bien le projet qui fait partie du tout.
- Rendez sacré votre travail quotidien, faites-le à partir du coeur afin que le projet nourrisse la Terre entière de vibrations élevées.

- Soyez conscients(es), posez-vous des questions qui demandent du courage:
 - À quel endroit ne suis-je pas en alignement?
 - Qu'est-ce qui a besoin d'être purifié en moi et dans le projet?
 - Quelle partie de moi ou du projet a besoin d'une mise à jour?
 - Quel est l'héritage que je laisse?
 - Ce projet est à propos de quoi réellement?
 - Comment puis-je être davantage ouvert(e) à la nouveauté?
 - Comment puis-je mieux servir le bien commun? La planète? La collectivité?
 - Si j'étais plus courageux (se), qu'est-ce que je ferais de différent?

La nouvelle ère demande que nous soyons constamment en alignement avec la Source, cela demande du mouvement, une ouverture d'esprit, de l'innovation, de la discipline et de se réinventer (soi-même et nos projets).

Cela demande aussi d'être audacieux (se) pour changer ce qui fonctionnait bien dans le passé mais qui ne résonne plus aujourd'hui. Cela demande du courage de laisser naître le nouveau.

Je vous invite à devenir un pilier d'amour solide, à utiliser votre leadership pour le bien commun, à vous autoriser à faire le saut dans la nouvelle ère même si parfois cela soulève des peurs. Je vous invite à goûter à l'énergie purificatrice de l'Amour pour qu'elle vous transforme et se glisse dans tous vos projets.

Évidemment, vous l'aurez deviné, je parle d'un Amour divin, universel, libre, vibrant et joyeux.

Recevez tout mon amour !

Anne-Marie Gervais



7. Agir avec Amour...

Par Mikaël Cormont



J'ai une question, elle est simple, très simple, mais soyez honnête avec vous-même en y répondant, plus vous le serez, plus cela aura un sens.

Est-ce que vos actions proviennent d'un acte de peur ou d'amour ?

Autrement dit, est-ce que vous faites ce que vous faites, quoi que vous fassiez, par réaction à une peur, quel quelle soit ou bien avec un désir d'amour ?

Bien souvent, nous avons des hésitations, des peurs, des doutes face à une situation, un événement, et ces craintes nous poussent parfois à ne rien faire ou bien à réagir, un peu comme une dernière chance face à un mur que l'on risque de toucher, plutôt qu'à agir avec un véritable désir de le faire.

Souvent, nous sommes comme freinés par des excuses, des prétextes qui nous paralysent petit à petit et nous empêchent de poser un pas, un premier pas vers ce qui peut-être nous inspirait fortement au départ.

Mais d'où venait cette inspiration ? Quelle était notre réelle motivation ? Peur ou amour ?

Imaginons un instant que l'ensemble de nos actions soit inspiré par l'amour, imaginons que tous nos actes soient faits par amour, avec amour et pour l'amour de soi, de l'autre, du monde. Ne serait-ce pas une superbe source d'inspiration ? Ne serait-ce pas un moteur continu, avec une telle puissance que le moindre doute, la moindre peur n'auraient pas d'emprise ou si peu que cela passerait inaperçu ?

Si vous pensez à une situation où vous étiez propulsé par l'amour, une rencontre, un élan du cœur, une envie de bouger, d'agir, de faire telle

ou telle chose, juste par amour pour cette personne qui a réveillé en vous, chez vous, ce sentiment unique.

Si vous avez en tête cette image de vous-même, passant à l'action sans trop vous poser de questions, juste pris dans une fougue indescriptible qui vous animait tellement que le reste, les doutes, les excuses, les prétextes, les « on-dit des autres... » n'avaient aucune influence. Demandez-vous alors, ce qui était si important pour vous ? En quoi était-ce si important ?

En quoi agir par amour, pour amour, avec amour vous a-t-il poussé à faire ce que vous avez fait ? En quoi cela a-t-il enrichi votre expérience de la situation ? Et quelles étaient vos attentes ? Et, au pire quoi ?

On parle souvent d'objectifs à réaliser, de buts à atteindre, mais si la seule question que l'on se posait jour après jour était: « Que puis-je faire aujourd'hui avec amour, par amour, pour l'amour des autres et de moi-même qui soit fun, super excitant et qui me permettrait de servir et aider une ou plusieurs personnes ? »

Est-ce que l'on aurait besoin de se fixer une date ? Est-ce que l'on aurait à se sentir mal si l'on n'atteignait pas cet objectif ? Est-ce que l'on tomberait dans une forme de procrastination ?

Je ne crois pas, je ne crois pas parce que ce qui importe serait de trouver une action, aussi petite soit-elle, qui serait motivée par l'amour de servir et d'aider quelqu'un en dehors de soi, mais avec un vrai désir de le faire.

Si l'on arrête le temps, et que l'on se demande ce que l'on aimerait vraiment faire avec amour et par amour, ce n'est pas si important d'atteindre son but, l'important se situe dans l'action du moment, de l'instant. L'important se trouve dans l'intention d'agir avec cette force première comme moteur de nos actions, bousculé et dirigé par ce sentiment d'amour.

Avez-vous une passion ? Souvent, on associe une passion à une chose qui nous intéresse profondément pour laquelle on prend le temps, pour laquelle on s'engage, pour laquelle on est centré et concentré, le tout avec une dévotion qui sort de nos habitudes, tout cela pour la vivre.

Plus cette passion est profonde, plus elle est ancrée au plus profond de vous-même, plus vous y êtes dévoués. Mais ce qui est drôle, c'est que toute cette dévotion, toutes ces heures consacrées à celle-ci, tous ces instants pour l'assouvir proviennent d'une superbe source d'énergie.

Vous êtes inspirés, vous inspirez les autres, vous êtes enthousiasmé, vous partagez cet enthousiasme, et je parle d'une authentique passion, profonde, qui vient du cœur, pas d'un centre d'intérêt qui vous stimule sur le moment, mais de cette passion qui vous anime, qui coule dans vos veines comme le ferait votre sang, qui vous rend vivant, qui vous rend tel que vous êtes.

Et pourquoi ?

Parce que la plupart du temps, la seule motivation est l'amour, vous aimez intensément ce que vous faites, et le mot est faible, mais cet amour est si grand qu'il est communicant, qu'il respire à travers votre être tout entier, et la difficulté, le doute, les obstacles glissent comme des gouttes d'eau sur un imperméable, sans s'accrocher, vous ne les entendez pas, vous ne les voyez pas ou si peu que cela ne vous stoppe pas dans votre course, car la seule chose qui vous anime à cet instant est cet amour si vigoureux pour cette passion, pour ce que vous voulez faire et pour ce que vous faites naturellement.

Vivre sans passion, vivre sans cette flamme qui brille dans nos yeux, nos cœurs, est un peu comme une citronnade sans citrons, il manque le principal ingrédient, celui qui donne sa saveur, sa couleur, son sens à la vie, juste parce que c'est une porte ouverte pour atteindre ce que l'on est vraiment, ce qui nous dynamise au fond, tout au fond, et qui permet dans une symphonie orchestrée de se connecter aux notes les plus hautes que l'on peut jouer, et révéler ainsi notre génie dans toute sa splendeur.

L'amour est le principal conducteur, sans amour pas de passion, sans passion pas d'énergie et sans énergie pas d'actions. Et si l'amour était le moteur à réaction de vos actions quotidiennes ? Et si l'amour était votre seule véritable mission du jour, jour après jour ? Et si nous avions comme passion l'amour de servir et d'aider les autres selon ce qui nous inspire le plus ? Que pouvez-vous faire par amour, pour amour, avec amour ?

Croyez-vous que l'engagement est facile quand on le fait avec amour ? Est-ce que l'on voit d'ailleurs cela comme un engagement ou une évidence ? Et que se passe-t-il lorsque l'on est 100% engagé à faire quelque chose ?

Une fois de plus, que se passerait-il si toutes nos actions étaient issues d'un acte d'amour, par amour, avec amour ? Est-ce que l'on trouverait l'énergie, la motivation, l'envie, le désir de les réaliser, juste par amour ?

Je me rappelle un jour quand j'avais probablement 8 ou 10 ans avoir remplacé quelqu'un dans une kermesse sur un stand de « chamboule tout ». J'étais content, heureux de pouvoir l'aider, je ne me suis pas posé de questions, je suis venu tel que j'étais avec cette envie de servir les autres, d'avoir du plaisir, et sans le savoir avec amour, un amour sincère.

Je me rappelle de ce moment parce que ce jour-là, j'étais super drôle, super dynamique, super attirant, super engagé, superbe dans l'action, j'ai été pendant cet instant un excellent vendeur, mais sans jamais avoir le sentiment de vendre quelque chose, les gens venaient naturellement jouer, et nous avons gagné plus d'argent pendant tout le temps où j'étais là que sur le reste de la journée. J'étais juste passionné par ce que je faisais, c'était juste « fun ».

Alors, oui je crois que si nous agissons avec amour, par amour et pour l'amour des autres, mais aussi de soi dans ce que l'on entreprend,

alors la peur, les doutes, et toutes les questions qui nous freinent laissent place à la magie de la création. Il n'y a que l'amour, que cette passion qui anime et fait vivre l'instant, il n'y a que cette énergie vitalisant du moment, et le chant du cœur qui dance de plaisir à chaque pas.

Faites-vous confiance, croyez en vous, mais aussi en quelque chose de bien plus grand que nous, voyez cela comme un chef d'orchestre invisible si cela vous parle. L'amour est une source de création, un cœur qui aide à la circulation d'un sentiment de bonheur, de bien-être, de joie, une satisfaction profonde qui anime nos actions d'une énergie inépuisable, c'est le poumon qui nous fait respirer et nous rend vivant à chaque instant, c'est le système immunitaire qui nous protège quand le vent de la peur, l'orage du doute, la tornade de l'angoisse ou encore l'ouragan d'hésitation et son lot de questions tentent de s'abattre sur nous, mais c'est surtout ce qui nous fait réaliser l'impossible, car dans l'amour l'impossible n'existe pas vraiment, il n'y a que l'amour, juste l'amour sans autres notions que celle-ci.

Mikaël Cormont



8. La Légende de l'anneau d'Or

Par Dolores Lamarre



Chichen Itza, Mexique - Photo : Unesco

Il y a de cela très longtemps, habitait sur une autre planète un peuple doté d'un grand savoir et animé d'un seul désir : faire le bien et cultiver l'amour.

Sur cette planète nourrie de soleil, prenait place une cité aux allures particulières. Formant des cercles imbriqués les uns dans les autres, les habitations, toutes munies d'un dôme, étaient recouvertes d'or.

L'intérieur de celles-ci était fabriqué d'une matière solide et poreuse semblable à du mortier. Sur les murs cylindriques intérieurs, de jolis dessins illustrant des formes diverses, diffusaient des fréquences variées; propre à répondre aux besoins des résidents qui y vivaient.

Chaque élément de ces configurations, portait son potentiel de force et de création. Par des capacités naturelles, ces êtres de grande beauté, manifestaient instantanément, par la pensée, en activant alchimiquement ces formes. Ainsi la communauté recevait avec facilité, tout.

Au cœur de cette cité, prenait assise un lieu chargé d'énergie puissante et favorable au mieux-être collectif. Ce sanctuaire était entouré d'une immense palissade dorée et circulaire, protégeant deux bâtisses imposantes: le Temple du Savoir et celui de la Destinée. Le premier était surmonté d'un dôme de cristal et le second était recouvert d'or.

Une confrérie de savants avait pour mandat de s'assurer du maintien de l'équilibre dans tous les univers. Elle avait à agir, afin de soutenir tout processus en cours d'évolution. Elle disposait à ces fins de grands pouvoirs.

À cette époque, la Terre subissait de grands changements. De grands froids glaciaux avaient rendu la planète aride et impropre à la vie humaine. La Terre était bien connue de tous les membres de la Confrérie du Soleil, pour s'avérer un lieu de passage perspicace, afin de servir l'émancipation de la race divine. Bien des conflits avaient eu lieu depuis le jour où l'amour se fractionna, suite à une violente explosion cosmique. S'en suivit une guerre des forces, ainsi créées par l'absence de lumière là, où le vide se fit noirceur.

Une expédition fut organisée et plusieurs Frères du Soleil reçurent pour mission d'aller ensemer la Terre. Ils apportèrent avec eux d'immenses réservoirs d'énergie créatrice, de multiples cartes aux formes variées et ils entassèrent tout ce matériel dans un vaisseau de lumière tétraédrique appelé Roseh.

La traversée multidimensionnelle fut instantanée, le temps de marquer, en passant, quelques autres planètes éloignées, du sceau de la Confrérie : le Cercle d'or.

L'énergique tétraèdre se posa sur une Terre silencieuse et désertique. Quelques membres érudits de cette communauté solaire, s'affairèrent à raviver les lieux à l'aide de faisceaux lumineux d'un bleu électrique. Ils balayèrent les environs, étendant leur travail rapidement en périphérie.

Satisfaits des résultats, ils entreprirent d'ensemencer ensuite la Terre de parcelles de cristaux et installèrent une grille, protégeant un champ électromagnétique, qu'ils activeraient le moment venu. Ce qui

fut fait, dès l'apparition de leur Père Soleil, source de nourriture et d'éléments essentiels à la vie de cette planète.

Les résultats furent spectaculaires. Ils étaient tous... RÂ-VIE.

C'est alors qu'ils choisirent de se diviser, afin d'aller installer, ici et là sur Terre, diverses habitations, qui continueraient d'être utilisées après leur départ, pour maintenir le contact avec la Confrérie des Frères du Soleil. Cette étape requerra, pour l'organisation des sites, une planification très précise et mathématique, servant ces fins. Ces tours se devaient d'être solides pour traverser l'usure temporelle propre à l'évolution sur Terre. Eux, n'avaient pas d'âge et possédaient le savoir de l'immortalité et de l'universalité.

Ces phares, gardiens de la Terre, seraient aussi des portes de communication pour les futurs habitants de la Terre.

Suivant un plan minutieux et malgré la limite imposée du temps sur Terre, ils créèrent une première matrice de communication et en activèrent chacun des cinq sites principaux, gardiens du Savoir et de la Connaissance, aujourd'hui appelés : Machu Picchu, Khéops, Chichen Itza, Ile de Pâques, Stonehenge.

Ils initièrent ces lieux en y ensemençant en profondeur terrestre un cylindre creux, aux parois d'or, afin que s'y régénère l'énergie vitale. Ils créèrent d'autres sites d'importance moindre, les connectèrent tous aux principaux et y déposèrent un puissant rayon doré, afin d'en activer l'étincelle mère.

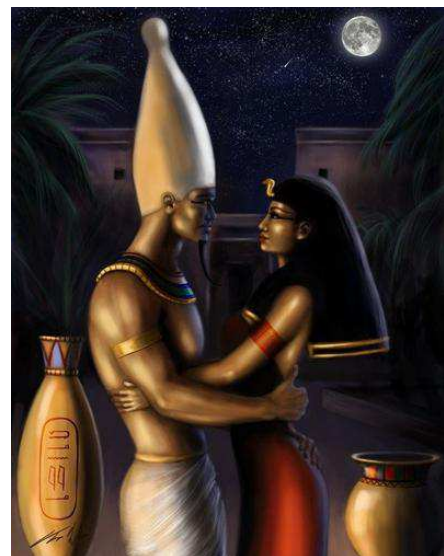
Le temps avait passé vite. Alors qu'ils crurent leur tâche accomplie, quelle ne fut pas leur surprise de découvrir, perdue sur une île exotique et protégée, une poignée de terriens qui avaient traversé l'épreuve de l'anéantissement humain.

Par le pouvoir de la télépathie, dont la Confrérie avait le secret savoir, ils calmèrent la peur de ces êtres et les secoururent. Ils choisirent de demeurer parmi eux, afin de leur transmettre certaines connaissances, se réjouissant de laisser en partant quelques délégués acclimatés à la dimension terrestre, pour peaufiner la race divine sur Terre.

Des alliances furent bien entendu conclues, à titre d'expériences. L'Homme fut à nouveauensemencé à sa base. En effet, un réservoir d'énergie puissante fut déposé au bas de la colonne vertébrale de chaque humain. Cette énergie fut baptisée kundalinique, pour honorer Kunda, l'un des Frères du Soleil, qui maîtrisait parfaitement la mathématique solaire.

Ces Frères du Soleil étaient magnifiques. De grandes tailles, leurs rayonnements en ondes de formes humaines, dégageaient beaucoup de douceur.

Un jour, l'un d'eux, succombant aux charmes d'une beauté terrestre. Il en devint amoureux. Pour la première fois,



l'amour universel qui vibrait en lui connut une limite. Désormais, il était prisonnier de celle-ci. Il devait pour vivre l'harmonie à laquelle il avait toujours vibré, apprendre à dépasser l'état d'humanité, pour retrouver sa totale divinité. Il enseigna ceci à sa bien-aimée.

Le temps passait. Il devrait bientôt repartir. Il connaissait maintenant la tristesse du détachement à venir et demanda à son Père Soleil un moyen de s'unifier à sa compagne.

Soleil, universel et inconditionnel, lui offrit alors deux anneaux d'or, d'où jaillissait du centre une intense lumière blanche étincelante, et lui dit :

« Ces anneaux sont vivants. Ils sont remplis de la magie de l'amour. L'un symbolise la source de Vie des plans célestes, l'autre l'énergie des plans Terrestres.

Avant de quitter la Terre, tu offriras à ta bien-aimée l'un de ces anneaux. Tu le placeras à l'annulaire de sa main gauche, afin qu'il soit directement en relation avec la voie de son cœur. Tu placeras l'autre anneau de la même manière, à ton doigt.

Puis, au jour où je paraîtrai le plus longtemps sur Terre, au solstice d'été, j'initierai l'énergie de ces anneaux, qui alors marqueront pour vous le commencement de l'échange entre vous. Vous serez encodés en ceci, car le pouvoir du Père Soleil est bénédiction sacrée.

Vous transmettez aux enfants de la Terre mon langage, en leur spécifiant que le pouvoir de ces anneaux les unissant, disparaîtra

graduellement sous les effets de la conditionnalité croissante entre eux.

Les enfants issu) de cette première union, auront à leur tour des enfants. Ainsi vibrera en chacun des êtres vivants sur cette planète, l'héritage solaire de la Vie. »

Lorsque ces premiers amoureux échangèrent leurs anneaux, au cœur d'un site sacré, le Soleil était radieux. Le Prince Soleil offrit à sa Reine une jonquille. Ils ne seraient dorénavant plus jamais séparés. De la jonquille, vous vous doutez peut-être, naquit le jonc ...

Pour la circonstance, multiples vaisseaux de lumière valsèrent dans le ciel et la harpe des anges se fit entendre.

Depuis ce temps est née la tradition d'échanger des anneaux d'or, sous une envolée de colombes, au son d'une musique céleste, dans un lieu sacré ...

L'anneau d'or, un signe d'amour et le diamant, lumière cristallisée, de par sa structure, pour l'éternité.

Dolores Lamarre



9. L'amour.... pour toujours!

Par Antoinette Layoun



Miroir, miroir, dis-moi : suis-je aimable? Est-ce que je mérite l'amour? Suis-je la plus gentille, la plus aimée, la plus serviable, la meilleure, la plus docile, la plus merveilleuse? Ai-je droit à l'amour?

Quelle est votre histoire avec l'Amour? Nous avons tous une histoire qui influence notre perception de l'amour et même qui a créé un programme d'amour en nous. Avez-vous déjà fait cette réflexion? Nous cherchons tous l'Amour, mais quel est le sens de l'amour? Peut-on le définir réellement, le quantifier ou même l'expliquer?

Notre histoire de vie et l'amour

Mon histoire avec l'amour remonte à ma jeune enfance. Toute petite, je voulais déjà comprendre le sens de l'amour. En plus, mon chemin de vie m'a amené à vivre dans une guerre civile qui divise le peuple et la communauté. Dans la différence, l'autre devient l'ennemi. Il faut se défendre et survivre. J'étais une enfant soldat à l'âge de 12 ans! Je me promenais avec des bombes et des mitraillettes. Est-ce ça l'amour?

En regardant dans notre quotidien, au nom de l'amour, n'y-a-il pas des guerres qui divisent? Des guerres qui détruisent? Regardons simplement ce qui se passe dans nos relations et nous pourrions voir qu'au nom de l'amour, parfois, nous déclarons la guerre! Et cette guerre, elle n'est pas uniquement contre l'autre, souvent, elle est contre soi. Pourquoi?

Le besoin d'Amour

L'être humain a toujours cherché l'amour et le secret de l'amour. Son besoin d'être aimé l'a amené à faire des efforts importants dans sa vie et à manifester de grandes créations. Quand ce besoin n'est pas

assumé, il peut l'amener, aussi, à créer la souffrance et la destruction pour lui-même et pour les autres.

Reconnaître et prendre soin de notre besoin d'Amour, c'est tout à fait humain et nécessaire. C'est pour cette raison que la majorité des enseignements existants sur Terre, en lien avec le développement personnel, parlent de l'importance de s'aimer et d'être aimé. On le fait, autant en allant chercher l'enfant en soi afin de le bercer et de l'aimer, qu'en apprenant à exister dans notre différence dans la relation avec l'autre. Le tout ramène à ce besoin d'Amour.

L'énergie de l'Amour

L'énergie de l'Amour est une énergie Universelle. Le moteur de la création et de la vie, elle nourrit, sécurise, apaise et guérit. Elle propulse l'être à manifester ce qui est meilleur en lui et à le partager autour de lui. C'est cette pulsion d'Amour qui nous amène à faire du bien, à créer, à aider et à prendre soin. C'est en lien avec la compassion, l'empathie et la paix. Se connecter à cette énergie, c'est être en lien direct avec l'énergie créatrice de l'Univers.

La perte de l'Amour

Dans notre réalité quotidienne, les préceptes de l'éducation et de la société nous amènent à la perte du lien avec soi. Nous regardons à l'extérieur au lieu de regarder là où c'est le plus important, à l'intérieur de nous-mêmes. Au rythme auquel nous fonctionnons, en

étant exigeant envers nous-mêmes et envers les autres nous avons oublié l'essentiel... l'Amour!

L'amour dans nos relations

Toute relation débute avec une intention d'amour. Que ça soit dans une relation amoureuse, familiale, amicale, professionnelle ou sociale. Il y a bien sûr différents types d'amour, mais l'essentiel est, nous avons tous besoin d'amour et nous désirons donner l'amour. Mais qu'est-ce qui se passe alors quand il y a des inconforts qui surgissent? Pourquoi le 'je t'aime pour la vie' change de forme et devient parfois, 'je ne t'aime plus'?

Nous aspirons tous à avoir cette capacité d'être dans l'amour inconditionnel. C'est un appel de notre cœur, de pouvoir aimer sans limite, d'accepter l'autre dans tout ce qu'il est. Et du même fait, de recevoir cet amour en retour.

Dans notre réalité humaine, nous avons des besoins, des limites, des attentes, des manques et des souffrances. Instinctivement, nous développons inconsciemment des mécanismes défensifs quand nous nous sentons en danger 'dans l'amour'. Sans qu'on le réalise ou qu'on soit malintentionné, nous nous défendons de différents moyens, nous nous retirons ou nous attaquons... une guerre relationnelle subtile se manifeste quand l'amour est heurté. Nous souffrons dans ces systèmes relationnels qui entretiennent le manque d'amour. Est-il possible d'aller au-delà de cette réaction humaine?

Choisir l'amour

Simple à dire... et difficile à entretenir! Choisir l'amour est un acte de courage car il nous met face à nous-mêmes. Avec nos besoins humains, nous recherchons également cet amour inconditionnel. En prenant conscience que nos réactions sont déclenchées par l'insécurité et la peur de ne pas être aimé, ceci nous permet d'arrêter de vouloir changer l'extérieur et de tourner notre regard vers notre monde intérieur. De réaliser que nous avons des blessures, conscientes et inconscientes qui ont développé cette réaction défensive. En même temps de reconnaître la légitimité de notre besoin d'amour et de choisir de s'en occuper avec conscience et dans la responsabilité affective.

Pour pouvoir aimer, c'est apprendre à s'aimer. Pour recevoir l'amour, c'est important de développer la capacité de s'aimer soi-même d'abord. Nous souffrons dans l'abandon, le rejet et la trahison, mais nous ne réalisons pas comment nous avons cette attitude rejetant face à nous-mêmes. Nous nous sabotons inconsciemment par des croyances limitatives, comme par exemple celle d'être égoïste si nous nous donnons de l'importance. Ce qui entretient l'abandon, le rejet et la trahison de soi... en étant dans l'attente et en cherchant que l'autre nous donne ce nous n'osons pas se donner. De cette façon, nous entretenons le manque d'amour... de soi. Nous sommes en carence, alors ce que nous offrons à l'autre est le reflet de ce que nous sommes, nous ne pouvons pas donner un amour sain en retour.

En fait, il y a l'amour humain et l'amour qui provient de la profondeur de notre être, en lien avec notre essence, notre âme. En réalisant que nous avons notre bagage humain, avec ses besoins et ses manques, ses réactions et ses aspirations, nous avons aussi la capacité de nous guérir, de transformer et de transcender nos blessures... en se rapprochant de notre essence qui est pure amour!

Cet amour débute par l'amour de soi. D'avoir le courage d'être là pour soi, de s'observer avec lucidité dans toutes nos dimensions. D'être dans la conscience que nous sommes responsables de nos réactions. De développer envers soi une attitude de compassion tout en se tenant debout afin d'aller un peu plus loin et un peu plus haut... pour se réaliser dans l'amour. À chaque fois que nous réussissons à transformer une attitude de non-amour, nous habitons de plus en plus notre cœur et nous rapprochons de plus en plus de notre essence, de notre âme.

En assumant notre réalité humaine, avec nos besoins et nos manques, nous avançons vers l'amour qui provient de la pureté et notre cœur, dans un sens, l'amour divin! Voir avec les yeux du cœur, s'aimer et aimer ... malgré les manques. Un regard plus loin que les apparences, qui n'est pas en lien avec les besoins et les manques, tout simplement ... l'amour inconditionnel!

Devenir le gardien de ses pensées

Nous avons tous des bonnes intentions n'est-ce pas? Entre l'intention et la manifestation, il y a un processus à développer dans la réalité de

tous les jours. En choisissant l'amour, nous faisons face à des obstacles naturellement et couramment. C'est humain et normal! C'est important de ne pas se juger mais de trouver des moyens pour s'observer et de s'ajuster afin de rester aligner avec son intention du cœur : choisir l'amour.

Devenir le gardien de ses pensées est un moyen important car il peut nous indiquer sur quel chemin nous nous trouvons. C'est à nous d'observer sur lequel nous sommes branchés.

Sommes-nous dans notre mental inférieur, habité par les peurs, les insécurités la défensive et la guerre relationnelle envers soi et envers l'autre?

Face à une situation, nos pensées manifestent-elles les réflexions de notre mental supérieur qui est en lien avec l'accueil, l'acceptation, la compassion, la foi et l'amour?

Nos pensées provenant de notre mental inférieur nous indiquent que nous avons des blessures intérieures à s'en occuper et à en prendre soin dans la relation avec soi et parfois dans la relation avec l'autre. En cultivant l'amour, pour soi et pour l'autre, nous observons que nos pensées reflètent davantage les pensées du mental supérieur, celui qui provient de notre essence... de la pureté de notre cœur et de notre âme!

Parler d'amour est facile... choisir l'amour et l'entretenir est un entraînement quotidien dans ses choix, ses pensées, ses états intérieurs, son attitude, sa parole et ses actions.

De l'amour humain à l'amour divin!

En observant nos pensées qui nous indiquent nos états intérieurs, c'est un moyen de rester en relation intime avec soi et de s'ajuster en restant aligner dans son intention d'amour. En guérissant nos espaces intérieurs, en se responsabilisant dans le quotidien de nos besoins, réactions et manque, nous habitons de plus en plus notre cœur... avoir du cœur pour soi et pour l'autre. En s'honorant soi-même, nous développons cette capacité d'honorer l'autre et choisir l'amour... De l'amour humain à l'amour divin dans la réalité de notre quotidien!

Affirmations quotidiennes :

- Je suis un être d'Amour. Je reconnais mon essence qui est Amour et paix.
- Je choisis l'Amour avec courage, humilité, sensibilité et détermination.
- Je choisis maintenant de reconnaître ma grandeur et ma magnificence.
- Je choisis maintenant de m'aimer tel que je suis, avec tout ce que je suis!
- Je reconnais mes forces, j'accueille mes difficultés.
- Je rends grâce à mes difficultés et je reçois leur apprentissage.

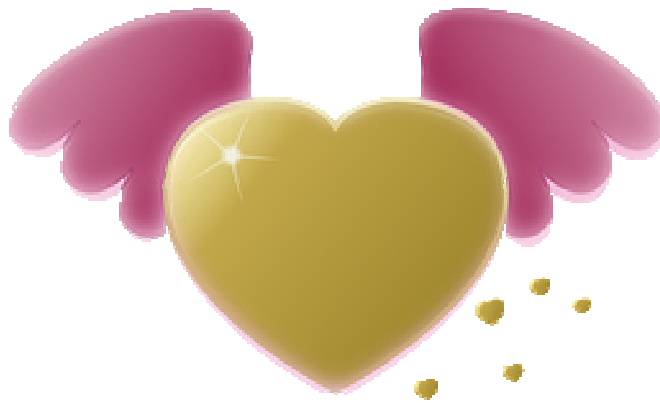
- Je prends un temps chaque jour pour me reconnaître dans ce que je suis.
- La reconnaissance que je porte à l'intérieur de moi jaillit de mon être vers les autres.
- Je rends grâce aux personnes qui m'entourent et je les reconnais dans ce qu'elles sont.
- Je prends le temps chaque jour pour les écouter et leur montrer des gestes d'Amour.
- Je suis Amour, je suis reconnaissance, je suis joie.

Antoinette Layoun



10. Quand l'amour passe par notre âme et notre conscience

par Isabelle Guilbert



Pourquoi tant de souffrance dans ce monde où l'amour devrait être la priorité? Est-ce par choix d'âme que nous sommes ici dans cette incarnation avec le but de nous aider à grandir dans cette conception d'amour? Où est-ce que nous sommes tout simplement ici pour apprendre ce qu'est l'amour véritable?

En fait, nous sommes ici pour toutes ces raisons. Et plus encore. Car nous ne sommes pas que matière, mais bien des êtres divins. L'âme, cette flamme en nous est bien au-delà de tout ce que nous pouvons voir. Et pourtant cette petite flamme est bien là présente en nous.

Ne vous posez pas la question. C'est simplement une présence qui fait partie de vous? Bien sûr que non, car l'âme est notre guidance intérieure, notre conscience et notre "porte-parole" en quelque sorte. Nous sommes reliés à cette âme qui cherche à faire sa place dans le monde et qui cherche à faire partie de cette expérience humaine que nous vivons tous présentement. Elle est venue ici pour expérimenter des souffrances, les deuils, les rejets afin qu'elle puisse trouver en elle la force d'amour tant recherché qui nous guidera vers la porte de la paix intérieure.

Pourtant l'avoir en soi cette âme et cet amour divin, quel que soit notre notion de l'amour, représente une image de sécurité. Car plus nous sommes reliés à elle, en conscience, plus elle apporte réconfort et guidance. Cette âme si près de vous apportera la joie et l'abondance d'amour que certains appelleront l'amour divin. Et d'autres diront "l'amour christique". Parfois cette force demande aussi à prendre place dans nos cœurs et notre conscience. S'intérioriser et prendre le temps de faire une connexion avec elle, le temps de quelques minutes apportera un bien-être et un calme intérieur. Une chaleur se placera en vous afin de laisser l'amour se

placer et se propager dans toutes les cellules de votre être et ainsi ÊTRE cette âme de façon de plus en plus consciente.

Ne prenez-vous pas parfois le temps de faire le plein de cet amour que vous portez en vous-même? Belle conception de l'amour n'est-ce pas? Qu'avez-vous ressenti sur l'amour pendant ces quelques minutes de silence? Ne cherchez pas les réponses ou les sensations physiques, mais prenez plutôt le temps de remplacer les pensées plus lourdes, les questionnements ou les émotions par du calme et de la paix intérieure. Ainsi votre âme pourra vous guider à être à l'écoute de ce qui est réellement là en vous et vous saurez davantage le chemin à prendre pour retrouver cet amour divin.

Quand cette amour grandi en vous, par les prises de conscience et par le développement spirituel, quelle chance vous aurez ENFIN de trouver l'amour véritable que vous recherchez tant. Les autres autour de vous ne seront plus LA source d'amour, mais bien votre âme qui deviendra cette ressource inépuisable d'amour que vous portez en vous. Les autres seront des ailiers dans votre quête de bien-être et de paix, mais la porte principale à cette foi, à cette immensité c'est l'amour de soi.

Parfois nous avons de la difficulté avec cette notion d'amour, et pourtant nous ne sommes pas des personnes sans amour. La différence entre les deux, c'est que la porte principale de l'amour de soi doit être présente en soi afin de pouvoir émaner l'amour autour de soi. Et par la présence à soi, nous retrouverons le bien-être qui à la

base devrait être là toujours avec soi. Ouvrez plus grand à cet amour inconditionnel qui cherche à se faire sentir en vous afin de ne plus résister. Car cet amour, cette expression de votre âme divine sera là afin de briller de ses mille feux votre véritable cœur. Le cœur conscient.

La notion de la souffrance est très présente pour certains d'entre nous. Sous cette emprise de nos émotions, nous avons parfois de la difficulté à devenir cet amour. Par jugement, par manque de respect, les peurs, insécurité et bien plus encore. Ces émotions ne sont-elles pas en fait que des manques d'amour? Un manque d'estime et de reconnaissance de notre vrai soi. Un manque de chaleur qui nous anime. Parfois il s'agit une notion de contrariété et de découragement. Est-ce que le seul espoir de s'en sortir c'est par la souffrance? Bien sûr que non, car en fait ce que ceci nous fait comprendre c'est que la souffrance est un manque d'amour. Parfois ce ne sont que nos propres émotions qui nous stimulent à travailler au niveau de l'amour de soi afin de se retrouver. Penser à vos émotions envahissantes pendant quelques instants? Quelle émotion prédomine présentement? La peur.....alors pourquoi ne pas prendre le temps de travailler l'accueil et vous laisser envahir par la confiance. Et si c'était le rejet? Alors, travailler l'acceptation.

La quête de cette souffrance c'est la guérison du cœur et de l'âme. Et surtout la chose la plus importante et de comprendre que sans cet amour, les âmes ne sauraient pas comment guérir.

La porte de la guérison intérieure commence par les prises de conscience. Ensuite par la présence de l'amour vous pourrez changer les choses afin de vous retrouver et guérir vos peurs et vos blessures. Retrouver l'amour en soi afin que puisse dès maintenant s'ouvrir en soi une porte de sortie. Une guidance afin de mieux comprendre où se situe le manque d'amour qui vous créez tant de blessures inutiles. Ainsi les gens entrent par cette porte et reprennent le sens du véritable amour en soi. Votre âme recherche cette guérison et cet amour afin que puisse, un jour, venir la lumière en soi afin de nous retrouver entièrement dans tout ce que vous êtes.

Maintenant que vous avez recherché cet amour, comment le cultiver en soi? Par la présence à soi, être à l'écoute de son âme et de son cœur. Noter bien ceci! Être à l'écoute de son âme, c'est apprendre à se choisir afin que vous puissiez vous aimer assez pour vous retrouver et ainsi trouver la paix. C'est aussi apprendre à se respecter, à émaner dans toutes les petites choses de la vie. Comme prendre soin de soi, de s'écouter, s'aimer et surtout prendre le temps de reprendre contact avec soi-même. Se donner assez d'amour et d'importance pour que les petites failles que vous portez soient nourries et guéries.

La notion de base que nous cherchons, c'est surtout l'apprentissage de cette ressource en soi. L'amour ce n'est pas une notion préétablie, mais bien une émotion venant du cœur et qui vous apporte joie et sérénité. Apprenez à dire oui à la vie, de façon de plus en plus

consciente afin que votre propre "lumière" et amour puisse un jour prendre toute la place en soi.

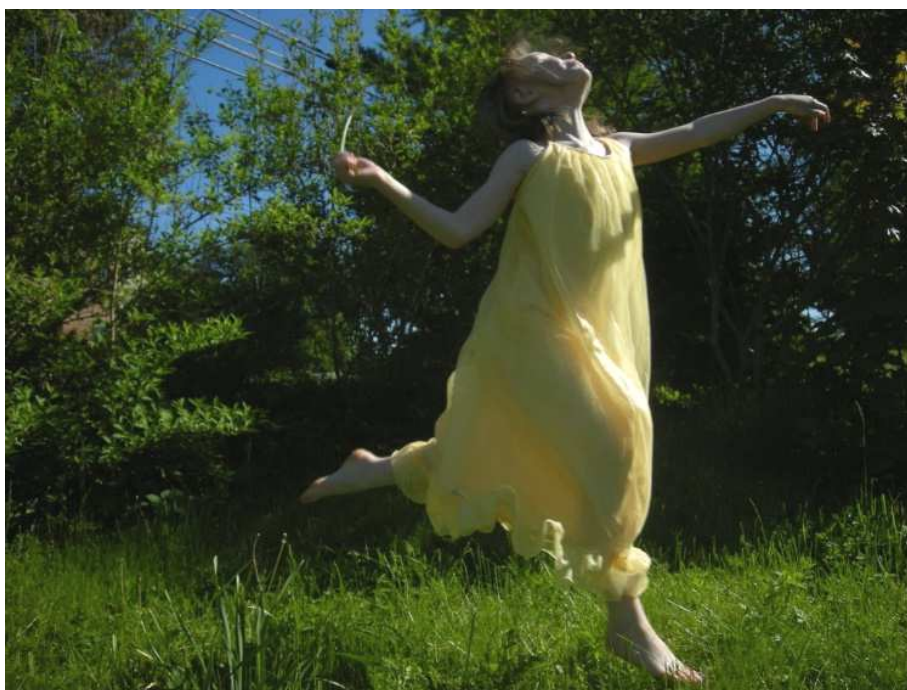
Isabelle Guilbert

"Bien au-delà de la souffrance se trouve l'amour véritable."



11. Réinventer l'amour à chaque instant

par Blandine Mirahile Peschard



Plus puissant et tellement plus riche que les mots...

Et si nous reconnectons à la VIBRATION DE L'AMOUR ?

Quand je pense à l'amour, j'ai la vision d'une petite fille dans le soleil, qui a les cheveux au vent et qui tourne sur elle-même se laissant enivrer par la perte de repères que lui donne l'entraînement de son mouvement.

Cette image, je la vois s'animer au ralenti, avec des rires et des couleurs sans forme qui défilent dans la lumière. Quand je me connecte à cette sensation, j'ai le cœur qui semble doubler de volume et prendre toute la place. J'ai l'impression qu'il envoie dans mes veines un nectar sucré et acidulé comme un bonbon piquant fondant sur la langue. Me donnant de la légèreté, comme la poudre de fée qui fait voler.

Les mots qui me viennent sont : **JOIE & VIE.**

Quand je pense à l'amour, j'ai l'image d'un moment volé, un regard qui s'émerveille en saisissant l'expression d'un visage illuminé. Un être qui en remarque un autre, dans le temps d'un instant qui n'a plus de temps.

Et quand ça arrive il y a un silence, qui paraît durer une éternité. Ces grands yeux ronds et figés ne voient plus vraiment dans ce monde. Et bientôt un sourire se dessine au coin de lèvres. Et un sentiment de soulagement, d'accomplissement se diffuse dans tout le corps, comme une vague apaisante venant lisser le sable d'une plage qui a porté trop de châteaux aux formes incertaines.

Les mots qui me viennent sont : **COMPREHENSION & COMPLICITÉ.**

Quand je pense à l'amour, j'ai l'image d'un ciel coloré duquel un soleil rougeoyant s'apprête à tomber. Comme une goutte de peinture qui a accompli sa tâche et qui tire sa révérence. Fière et satisfaite du travail accompli.

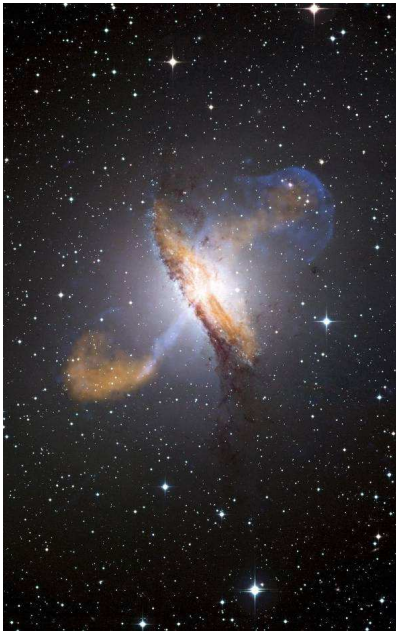
Il contemple le tableau depuis le pas de la porte. Illuminant ses derniers instants de sa plus belle lumière, comme s'il se retournait pour une dernière fois et que ce regard-là captait quelque chose qu'il n'avait pas encore saisi. Comme s'il prenait enfin la mesure de la beauté du monde qu'il a détaillé toute une journée, en une image finale et aboutie.

Puis je me rappelle que le soleil se couche à chaque instant.

Les mots qui me viennent sont : **ACCOMPLISSEMENT & CONTENTEMENT.**

Quand je pense à l'amour, j'ai la sensation d'être bercée dans le rythme d'un voyage. Une musique aux creux des oreilles, accompagne le déroulement incessant du paysage. Il se présente encore et encore sous ses mille visages, se réinventant de nouveau à chaque instant.





Par la fenêtre d'un train j'observe le passage de villes auxquelles je n'ai pas d'adresse, ici je sais que je suis à ma place. Je ne peux pas aller plus vite que ce qui me porte, alors je me laisse aller. Je me laisse mener à la destination que j'ai choisie.

Les mots qui me viennent sont :
CONFIANCE & SE REMETTRE

Quand je pense à l'amour, j'ai la sensation de bras invisibles qui me portent, me soutiennent, le soulèvent dans les airs. C'est une douce apesanteur, une caresse comme un nuage, un cocon qui me protège et me contient.

C'est une main ferme et chaleureuse comme celle d'un parent bienveillant. Dans cet environnement fini, je découvre mon potentiel infini. Dans les jeux de lumière et de contraste dans lesquels je prends forme, je découvre qui je suis.

Les mots qui me viennent sont : **GUIDANCE & DÉCOUVERTE**

Quand je pense à l'amour, j'ai le sentiment d'exister. Au-delà de ce que je crois être. A travers les joies, à travers les pleurs. C'est un sentiment d'intensité.

Je me sens être à travers « tout ce qui est ». Et il n'y a plus de mots qui puissent me contenir. Car je suis les mots. Je danse avec les

concepts, débordant des limites de la feuille sur laquelle je m'écris. Je suis le lieu où le TOUT rejoint le RIEN. Ou la notion de sens perd tout son sens.

Les mots qui me viennent sont : **ABSOLU & ÊTRE**

Quand je pense à l'amour, je vois des lumières scintiller de toutes parts, comme des petits feux fous. Des étincelles de vie qui pétillent comme des bulles de champagne.

J'imagine des myriades de minuscules feux d'artifice s'épanouissant, dans le plus profond des cellules et des atomes de l'univers, à chaque instant. Des éclats de rires dans tous les coins de la création qui crépitent joyeusement.

Les mots qui me viennent sont : **VIVANT & COMBLÉ**

Quand je pense à l'amour, je regarde une danse sans fin. Un enchaînement majestueux de beautés en assemblément puis en dispersion. Une respiration ample et nourrie.

Et je suis là, debout dans le vent. Tantôt me laissant porter, tantôt perdant pied. bercée par ses assauts et laissant mes cheveux jouer. J'ai parfois le sentiment qu'en déployant mes bras, je pourrai m'envoler.

Les mots qui me viennent sont : **CONTEMPLATION & ACCEPTATION**

Lorsqu'on reconnaît la vibration de l'amour en soi. Lorsqu'on arrive à

s'y rendre en nous même, de part nous-mêmes, il transcende tout de façon puissante et implacable.

L'amour contient le grand TOUT. Il contient la JOIE et la GRATITUDE universelle.

Lorsque nous nous connectons à cette sensation, plus rien ne semble avoir d'importance, si ce n'est : rester connecté à ce sentiment. C'est à partir de ce sentiment que nous dévoilons le grand homme ou la grande femme que nous sommes.

C'est à partir de ce sentiment que nous nous reconnaissons et nous reconnaissons les autres.

Mais, lorsque quelqu'un ou quelque chose nous inspire à en ressentir cette étincelle sans que nous sachions la trouver en nous, nous nous « attachons » à la maintenir en vie à n'importe quel prix à travers l'autre. Cela sous-entend la possibilité de la perte. Cela entraîne l'attente, la peur et la frustration. Ce n'est pas ça l'amour. C'est de l'attachement.

Nous avons bien souvent la sensation d'être séparés de cet amour infini et universel. Et cela arrive uniquement parce que nous lui tournons le dos. Nous portons notre attention sur des manifestations en les jugeant indésirables. Sans comprendre que cette condamnation est un refus de l'amour. L'amour est tout et contient tout.

Tout acte de résistance est un refus de l'amour. Et l'amour nous aime au point de nous laisser nous refuser à lui.

Mais en vérité, nous ne sommes pas séparés de LUI. Il nous traverse à chaque instant, il compose tout notre être.

Et il y a autant de façon de s'en remettre à lui que de particules dans cet univers.

Ce qu'il y a, c'est que pour notre expérience terrestre, dans la dualité, dans l'illusion de la séparation. Nous avons à réapprendre à le redécouvrir.

Cela passe par des petites méthodes ; la lecture d'un texte, un instant de contemplation, un instant dans l'instant. Ça passe, en tout cas, toujours par le MOMENT PRÉSENT.

Au début ça peut paraître intangible, lointain... peut-être réservé à quelques « grands maîtres » qui y auront consacré toute leur vie.

Pourtant l'amour est là. MAINTENANT pour vous aussi. Là où vous êtes, IMMÉDIATEMENT.

C'est un choix de CE moment, que décider de le trouver. Et c'est un choix de chaque instant, un entraînement précis et appliqué, qu'apprendre à y retourner.

Puis un jour on se rend compte que c'est une seconde nature.

Et même que c'est notre véritable nature.

C'est un cadeau que de pouvoir partager ce sentiment avec vous, une joie.

Je vous prie de le recevoir.

Blandine Mirahile Peschard



12. L'Amour... ma quête personnelle

par Chantale De Serres



L'Amour est un sujet qui me touche si profondément, dans tout mon être, mon âme, mon esprit, chacune de mes cellules vibre lorsqu'on parle de l'Amour! J'ai la profonde conviction que nous sommes tous des êtres divins constitués d'amour et de lumière pure mais la route pour s'y connecter n'est pas simple en soi. Pour ma part, cette quête a été éprouvante et difficile. Parfois ma route est encore parfois parsemée de résistances, de souffrances et d'embûches. C'est ce parcours que j'avais envie de vous partager...ce chemin qu'est le mien : ma quête personnelle. Aujourd'hui mon cœur est rempli de gratitude pour tout ce que j'y ai appris, compris, intégré, guéri et transformé!

J'ai grandi dans une famille dysfonctionnelle où les marques d'affection n'étaient pas monnaie courante et où l'expression "Je T'aime" n'était pas souvent utilisée. Il n'y avait pas de place pour les discussions, les conflits, les différents, la tristesse et la colère...chez nous tout allait bien, tout était beau, propre, impeccable et parfait! Dès mon tout jeune âge je ressentais déjà un énorme besoin d'être vue, entendue, reconnue et d'être aimée de tous mais ma réalité était parfois différente... je me sentais très souvent rejetée, abandonnée, humiliée, intimidée, honteuse, repoussée, restreinte, étouffée, réprimée, punie et fautive. L'exclusivité dans mes relations d'amitié me sécurisait beaucoup et la peur de perdre était déjà présente en moi.

J'étais poussée par un besoin grandissant de reconnaissance, être parfaite et la meilleure, je voulais tant être spéciale aux yeux des autres. Je me trouvais si moche, invisible, banale, ordinaire, inutile, inférieure... je déployais tellement d'énergie pour me faire aimer de tous. Je voulais plaire, faire plaisir, dire oui à tout le monde, donner... donner plus que je n'avais. Je voulais profondément tout réussir, tout savoir, tout faire, etc. Je suis devenue de plus en plus perfectionniste. Plus les années avançaient, plus le manque était grand et plus la souffrance était profonde...il y avait cette douleur lancinante dans mon ventre... celle qui me nouait la gorge et qui m'empêchait de m'exprimer. J'avais mal, je souffrais en silence et je me sentais seule... si seule!

Quand j'avais 12 ans, mes parents se sont séparés. En une seule fraction de seconde mon univers s'est écroulé et je me rappelle avec justesse cette sensation de brûlure au plexus. J'ai senti ma gorge se nouer et mon corps se fragmenter en million de petits morceaux! Je n'avais jamais ressenti rien de tel auparavant, j'expérimentais la souffrance dans toute son intensité. Mes yeux d'enfants se sont brouillés. J'ai perdu la foi... en Dieu... en la Vie!!! Je me suis sentie abandonnée de nouveau par l'Univers tout entier. J'étais tellement

triste et en colère! Je me sentais encore plus seule maintenant, j'entrais dans mon adolescence et j'avais la sensation d'avoir perdu tous mes repères. Ma première relation sexuelle fût une expérience désagréable, brutale et marquante, je n'avais que 13 ans à cette époque. À la maison on m'avait appris à avoir peur et non pas à me respecter, ni refuser des avances sans culpabilité et ni mettre mes limites. C'est à partir de ces expériences que ma sexualité a pris forme. J'avais soif d'amour... c'était mon leitmotiv.

Après quelques années mon sentiment d'isolement et ma souffrance étaient démesurés jusqu'à ce que j'entre dans l'univers de la drogue... Ce fût une étape déterminante pour moi, je découvrais ma planche de salut. Lorsque je consommais, toutes mes souffrances, mon mal de vivre et mes blessures s'envolaient, je me sentais si bien et si légère! Au fil des années j'ai laissé tomber tous mes amis proches qui ne me suivaient pas dans la consommation et je me suis mise à fréquenter des personnes malhonnêtes, souffrantes et souvent bien mal amochées.

Je m'accrochais à quiconque qui avait un brin d'intérêt pour moi, j'errais dans l'illusion de trouver l'amour. J'acceptais n'importe quoi, je m'offrais si facilement pour qu'on m'aime mais je ne récoltais rien... rien que des nuits sans lendemain et une sensation d'être rejetée à nouveau. Je m'accrochais aussi à ces relations impossibles, aux hommes déjà engagés en espérant être assez spéciale pour qu'ils me choisissent. Encore là je n'obtenais rien d'autre que du rejet, des mensonges et de l'humiliation... triste de ne pas avoir été choisie.

Je ne réalisais pas que toutes ces relations malsaines étaient tout simplement le miroir de ma relation avec moi-même. Je ne savais pas que l'amour que je cherchais était en moi, que je ne le trouverais jamais à l'extérieur. Je ne me respectais plus du tout, je n'avais plus aucune limite, je laissais les autres me traiter comme une moins que rien car c'était la valeur que je m'accordais. J'errais de relation en

relation, cherchant toujours cet amour qui comblerait ce vide immense. Cette personne qui changerait ma vie, ma perception. Cet être qui transformerait ma vision de moi-même, m'apporterait le bonheur, le bien-être et la sensation d'être importante aux yeux d'une autre personne!

Quelques années plus tard, j'ai fait la rencontre d'un homme bon, respectueux, travaillant, responsable, généreux et fidèle. Lui ne consommait pas de drogue, il prenait un peu d'alcool quotidiennement mais rien d'abusif. Après quelques semaines, je partais pour les Laurentides et j'emménageais chez lui. Dès les premiers mois nos valeurs se percutaient mais j'étais convaincue que c'était lui mon homme, mon sauveur...cet être qui m'apporterait bonheur, amour et famille!

Après quelques années ma consommation occupait encore énormément de place dans mon quotidien mais les effets anesthésiants étaient de moins en moins puissants et je n'arrivais plus à endurer toutes ces souffrances. Afin de me libérer de cette dépendance, je suis allée faire une thérapie fermée pour mettre un terme à ma consommation. Je suis abstinente depuis le 8 janvier 2008, ce jour où je me suis choisie pour la première fois, où j'ai accepté d'être responsable de ma vie et de tous mes choix.

J'ai entrepris le chemin de la conscience, de la transformation, du travail sur soi, de la spiritualité...la route de la croissance personnelle. Plus j'avais et plus je ressentais le besoin d'aller voir profondément en moi : apprendre à me connaître, retirer le positif de chaque épreuve, transformer mes perceptions, guérir mes blessures, me pardonner mes choix, m'accueillir dans ce que je suis, m'écouter, découvrir ce qui me fait vibrer et avancer avec confiance.

J'ai expérimenté plusieurs techniques avec une multitude de thérapeutes, certaines m'ont permis de faire des pas de géant et

d'autres ont été moins efficaces pour moi. Je ressentais des changements en moi, je me sentais de plus en plus allégée et libre et je réalisais à quel point toutes ces expériences m'avaient permis d'évoluer mais ma confiance en moi était encore très fragile. En 2010 j'ai donné la vie à notre fille, j'ai souffert d'un syndrome de choc post-traumatique à la suite de son accouchement qui a été extrêmement bouleversant. Ensuite j'ai donné la vie à notre fils en 2012, né prématurément à 31.3 semaines de vie. J'ai vécu des années difficiles après leur arrivée dans nos vies, mon sentiment d'être seule s'est amplifiée démesurément et mon sentiment de ne pas être à la hauteur était lui aussi très intense.

Malgré tout le chemin parcouru, je ne ressentais toujours pas d'amour pour moi-même, je désirais plus que tout me changer, me réparer, me transformer, devenir autre chose, quelqu'un d'autre... Ces petits êtres extraordinaires plein d'amour m'ont fait toucher à ce qui me restait de souffrances alors j'ai été confrontée à moi-même une fois de plus. Il y avait toujours cette petite voix qui me suppliait de partir, de quitter cette relation où j'étais malheureuse mais j'avais si peur...

Peur de ne pas être capable, peur d'être seule, peur de perdre, peur de m'occuper seule de mes enfants, ensuite venait l'insécurité, le manque de confiance, reprendre une vie professionnelle après quelques années comme femme au foyer mais surtout... surtout peur qu'il n'y ait jamais une autre personne qui choisisse d'être avec moi!

Cette soif d'amour était si forte, elle contrôlait tous mes faits et gestes. Un jour j'ai été témoin d'un accident de moto majeur et ça m'a percuté de plein fouet! J'étais entrain de passer à côté de mes réels besoins, de ma vie, de mes désirs, de mes rêves et de mes envies.

Cette vie de couple ne répondait en rien à ce que je désirais au plus profond de mon être, même notre vie de famille ne correspondait

aucunement à mes valeurs chères. Grâce à la présence et au support de mes précieuses amies, j'ai réussi à me choisir et à mettre fin à cette relation malsaine pour moi. Il m'a fallu une tonne de courage pour y arriver et j'ai fait ce choix par amour pour moi!

Ça fait déjà plus d'un an que j'ai traversé cette épreuve et je récolte tant de belles choses depuis. J'habite seule avec mes deux amours, j'ai repris ma pratique en massothérapie et en travail énergétique, j'assume de plus en plus qui je suis, soit une femme, une mère, une sœur, une déesse, une prêtresse, une guérisseuse et une chamane.

Aujourd'hui j'ai trouvé l'amour, cette vibration puissante qui nous soulève, nous rend heureux, nous permet de nous épanouir, de croire en nous et de prendre notre envol. Il m'a fallu tant d'années pour le découvrir!!!!!! Il émane de mon cœur, de mes pensées, de mes gestes, de mon regard que je porte sur moi-même et sur la vie... Et au moment où je vous écris ces lignes, je me prépare à vivre mon premier voyage en compagnie d'une personne extraordinaire qui comble tous mes désirs. Une âme généreuse, aimante, respectueuse, sensible, douce, lumineuse, rayonnante, charmante, la plus merveilleuse qui soit... moi-même!

Chantale De Serres



Les auteurs

1. Marie-Pierre Gonzalez

Marie-Pierre Gonzalez œuvre depuis plus de 30 ans dans l'accompagnement personnalisé, individuel et en groupe. Son travail de coaching énergétique se décline en 5 services : consultation privée (soin et guidance), conférence énergétique, atelier intensif/formation, services aux entreprises et blog inspiré. Elle a une approche spirituelle et pratique, joyeuse et authentique pour faciliter ton évolution intérieure, dans ton quotidien, en tout respect de ta sensibilité unique.



Elle travaille en partenariat constant avec un Collectif divin qui réunit son essence originelle ainsi que différents aspects de la Création (Êtres de Lumière). «Le Tout Réuni» est le nom de cette gigantesque équipe. C'est également le nom de l'entreprise sur laquelle se base son action pour bâtir le Nouveau Monde, à l'instar de bien d'autres humains, chacun dans leurs projets et leurs diversités.

Site web : www.letoutreuni.com

2. Martin Bilodeau

Martin Bilodeau est un bouddhiste occidental diplômé universitaire en communication et en psychosociologie. C'est avec optimisme et vision qu'il a œuvré dans le domaine du développement social et régional durant plus de 12 ans.

Aujourd'hui, il partage une vision moderne et authentique de la pratique de la méditation et des traditions orientales. Il guide des retraites de méditation au Québec et ailleurs dans le monde. Il enseigne à la fois la pratique de la claire conscience et les pratiques d'amour bienveillant et de compassion qui forment la base de son travail.



Il travaille à démocratiser les pratiques de méditation ancestrales tout en conservant l'essence des enseignements. Son défi est de trouver un type de pratique de méditation à toutes les personnalités (active, contemplative, analytique, tantrique). Il désire permettre à tous de faire de la méditation un art de vivre en trouvant en eux les sources d'un bonheur durable.

Il est aussi l'auteur du guide de méditation "Libérez-vous!", de plusieurs articles et de nombreux CD de méditation guidée.

Sites web : www.martinbilodeau.com et www.terrestantriques.com

3. Jacqueline Célestine Joachim

Jacqueline Célestine Joachim est une québécoise, née à Montréal. Elle est auteure, conférencière, enseignante, praticienne du cœur tantrique, consultante spirituelle internationale. Sa grande qualité réside à intégrer en elle au quotidien, l'amour, la paix, l'unité, l'harmonie, dans les relations et avec l'environnement. Jacqueline écrit, anime des ateliers à travers l'Europe, l'Amérique et via le web.

Elle est auteure des livres en français, en espagnol et portugais : « Les 3 Souffles divins », « Au Cœur de l'amour de soi (Manuel des 32 sceaux de l'archange Raphaël) », « Mantras au quotidien, élixirs de lumière et d'amour de l'âme », « Manuel d'utilisation et d'intégration des sceaux de vie universelle », « Dans le secret du cœur », et co-auteure du titre à succès « Sô - Sceaux de Vie ».

Site web : www.angelicagaia.com



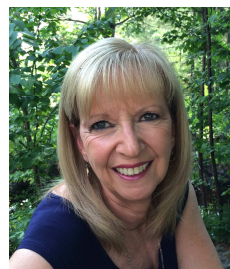
4. Danielle L'Heureux

Danielle L'Heureux est naturopathe, conférencière, animatrice d'ateliers en approche globale de la santé, formatrice en gestion du stress et mieux-être en entreprises et enfin, auteure.

Depuis quelques années, elle consacre principalement ses hivers à la méditation et à l'écriture. C'est ainsi que son «Petit guide pratique d'autoguérison» est paru en 2009, le : «Petit guide pratique de méditation» en 2012, « 7 principes pour mieux vivre, soyez zen», en 2014 et «La gratitude, cultivez-la en tout temps, jour après jour», en 2015. Un CD de mantras vient également s'ajouter à cette liste de réalisations.

Passionnée, créative et ayant un talent inné pour la communication, Danielle a su, au fil des ans, utiliser ses expériences de vie personnelles et professionnelles afin de les partager au plus grand nombre. Par son parcours de vie atypique, elle est l'exemple vivant que nous avons tous le pouvoir de faire fructifier nos forces et nos talents afin de les mettre au service des autres et ainsi mieux vivre nos vies et réaliser notre destinée!

Site web : www.daniellelheureux.ca



5. Yvon Dallaire

Yvon Dallaire, M.Ps.

Psychologue, sexologue, auteur, conférencier et formateur

Site web : www.yvondallaire.com



6. Anne-Marie Gervais

Anne-Marie Gervais est la fondatrice de « Contact AMG Coaching énergie » qui a pour mission d'accompagner les professionnels, leaders et entrepreneurs dans l'intégration de leurs valeurs spirituelles autant dans leur vie que dans leurs projets. Elle crée et enseigne des outils transformateurs basés sur la puissance de l'énergie, fait de l'accompagnement en sessions individuelles ou en groupe et offre des articles et capsules vidéos disponibles sur son site web www.contactamg.com.



7. Mikaël Cormont

Coach et auteur, Mikaël Cormont accompagne ses clients à trouver ce qui les inspire profondément, afin de mieux choisir leurs priorités, éviter la procrastination et poser une première action pour réaliser ce qu'ils désirent créer un pas à la fois...

Site web : www.mikaelcormont.com



8. Dolores Lamarre

Dolores Lamarre, auteure, formatrice, conférencière et animatrice de l'émission « En direct du cœur » sur les ondes web de Radio du Cœur www.radioducœur.com.

Spécialiste reconnue en Lâcher Prise, Dolores Lamarre est l'auteure de plusieurs livres traitant de psychologie et développement personnel. Infirmière et gestionnaire pendant plus de 25 ans, elle termine sa carrière comme directrice des soins infirmiers pour les Sœurs de la Congrégation Notre-Dame avant d'entreprendre un tournant qui la mène en quête de mieux-être et en recherche pour aider autrui. Elle fonde l'Institut Dolores Lamarre+, qui se veut un pont entre les médecines traditionnelle et complémentaire. Depuis maintes années Dolores partage, ici et en Europe, les fruits de sa quête vers l'équilibre et le mieux-être, afin de prévenir et favoriser équilibre et santé globale.

Son site web : <http://institutdplus.com>



9. Antoinette Layoun

Conférencière, auteure, chroniqueuse, thérapeute psychospirituel, coach, yogacharya (Maître en yoga), Swami et ambassadrice mondiale pour la paix. Fondatrice du centre Université Antoinette Layoun, elle est la créatrice de l'approche Architecture Humaine et de la communication C.O.E.U.R. Elle anime plusieurs cours, ateliers et guide des voyages initiatiques.

Site web : www.antoinettelayoun.org



10. Isabelle Guilbert

Isabelle Guilbert, Thérapeute depuis plusieurs années, j'aide les gens à cheminer vers un retour à soi afin d'ouvrir vers leur cœur et leur spiritualité. Je travaille dans plusieurs soins énergétiques ainsi qu'en lecture de l'âme afin de guider les gens le mieux possible. J'anime une émission radio sur le web qui s'intitule Ouverture du cœur. Je suis également éditrice pour un webmagazine. Vous pouvez également rejoindre mon groupe Ouverture du cœur sur Facebook.

Sites web : www.traitementenergetique.com,
www.ouvertureducœur.net



11. Blandine Mirahile Peschard

Guide Spirituelle

Blandine Mirahile Peschard est une exploratrice du monde intérieur et guide spirituelle.

Elle cultive la connaissance de soi depuis l'enfance grâce à l'enseignement de ses guides de lumière. Elle connaît les chemins pour accompagner les personnes à se libérer des entraves mentales et émotionnelles, entrer dans la clarté, retrouver la voix du maître intérieur et dévoiler la nature divine de notre être. Ce qui engendre les sentiments d'épanouissement et de réalisation.

Elle transmet les enseignements de son maître intérieur à travers un blog et une émission de radio, mais aussi, des conférences, consultations et stages. Elle œuvre à reconnaître la lumière en chacun et participe à la transition énergétique de l'humanité vers son nouveau stade de réalisation.

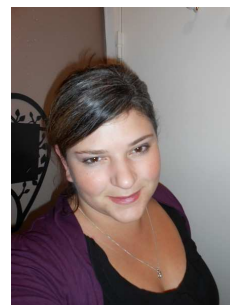
Site web : <http://www.blandine-mirahile.com>

Licences photos :

photo 1 : <http://shawnamac.deviantart.com/art/Princess-Buttercup-428-376124690>

photo 2 : photo montage.

photo 3 : <https://www.pexels.com/photo/sky-lights-space-dark-2154/>



12. Chantale De Serres

Mère de deux jeunes enfants, massothérapeute, thérapeute énergétique et chamane, Chantale De Serres habite la belle région des Laurentides. C'est en compagnie de son intuition, ses guides et ses alliés, ses objets sacrés, son cheminement personnel et ses expériences de vie qu'elle aide son prochain à trouver sa voie, sa vérité, ses couleurs et sa lumière. La guérison par la voie chamanique est très simple et puissante : purifier et extraire les énergies nuisibles, reprendre son pouvoir personnel et rapatrier les fragments d'âme pour les réunifier. Ces soins apportent bien-être, paix, pardon, harmonie, expansion, réalisation personnelle et guérison globale. Elle reçoit les gens de façon individuelle et offre des ateliers de groupe également.
Courriel : sweet.eagle.woman@gmail.com



Vous avez aimé ce ebook ?

Envoyez le lien

www.lescarnets.net

à vos amis pour qu'ils puissent aussi en profiter !

Merci de ne pas envoyer le ebook directement.





L'amour au passé n'est que souvenir.
L'amour au futur n'est qu'imagination.
C'est seulement ici et maintenant
que nous pouvons aimer.

Bouddha

Éditions du Lotus Blanc

