

PIERRE LESSARD
FRANCE GAUTHIER

L'approche Connexion

Les 17 voies de l'Intuition

Le jour

Chapitre 1

La première voie: la perceptivité

La perceptivité, une faculté innée, permet de percevoir l'information sans passer par l'intellect. Elle s'exprime par ce qu'on nomme l'inspiration, qui se décline en perceptions ou en impressions. Nous utiliserons donc de façon générale et interchangeable ces trois termes, soit l'inspiration, la perception et l'impression.

Notons d'abord que la tête, et plus précisément le mental (dans le sens anglais du terme, *mind*, soit la partie du cerveau associée à la pensée et à la gestion des émotions), est à la fois un outil de réflexion et d'inspiration.

La réflexion, elle, se concentre sur le connu. Pour réfléchir, nous devons savoir puiser dans nos connaissances acquises, puis réorganiser notre pensée en fonction d'un examen plus en profondeur d'une idée reçue et stockée dans le cerveau au fil de nos apprentissages. Par exemple, on réfléchit à la faisabilité d'un projet en pensant aux étapes à franchir pour le mener à bien.

L'inspiration, à l'inverse, est cette faculté de contacter une forme de connaissance universelle, et qui semble provenir du ciel. C'est de cette façon mystérieuse, et sans qu'on en comprenne vraiment la source, que naissent les « idées de génie » qui surviennent chez les artistes, les inventeurs, les scientifiques, les entrepreneurs, les sages... et quelque huit milliards d'humains sur terre. Même les plus grands créateurs de ce monde s'expliquent mal l'origine de leurs inspirations: elles relèvent de la connexion avec l'imaginaire, donc avec le subtil.

Selon *Le Robert*, l'inspiration se définit comme le « souffle émanant d'un être surnaturel, qui apporterait aux hommes des révélations » ou le « souffle créateur qui anime les artistes, les chercheurs ». Quand même étonnant que ce type de définition se retrouve dans un dictionnaire usuel et accepté de tous, sans pour autant qu'on se questionne sur l'origine et le fonctionnement de l'inspiration, non ?

Puisque, pour nous, il n'existe rien de « surnaturel », mais que tout ce processus est plutôt naturel, nous allons baser notre analyse de l'inspiration en fonction de nos expériences et de nos observations, pour mieux comprendre les nombreuses ramifications de la conscience humaine.

D'OÙ PROVIENT LA CONSCIENCE HUMAINE?

Il est intéressant à cette étape-ci de définir le concept de la conscience. Toujours selon *Le Robert*, la conscience est une « connaissance immédiate et spontanée de sa propre activité psychique (s'oppose à *inconscience*) » ; elle demeure à ce jour une énigme pour la science matérialiste. En biologie, selon Wikipédia, « la conscience regroupe le sens de l'éveil (par opposition à l'état de sommeil), la connaissance de soi et la perception de l'environnement ».

Pour éviter d'entrer dans l'éternel débat philosophique et religieux sur les origines de la conscience, et pour illustrer plus

en profondeur notre propos, nous reconnaissons que les possibilités de l'esprit humain dépassent largement le cadre de la science matérialiste actuelle.

Comme certains scientifiques dits « post-matérialistes », nous ne croyons pas que la conscience soit logée uniquement dans le cerveau. Par extension, nous adhérons à la théorie qu'elle n'est pas limitée dans le temps ni dans l'espace. En clair, nous déterminons que la conscience n'est pas fabriquée par le cerveau, comme la bile est sécrétée par le foie, mais qu'elle est non locale, c'est-à-dire présente partout en même temps, telle une particule quantique.

Dans cette perspective post-matérialiste, qui accepte que la conscience survit au corps physique, qu'elle peut voyager dans le temps pour générer les rêves prémonitoires ou toute autre forme de précognition, qu'elle peut se projeter par télépathie ou par projection vibratoire, qu'elle peut agir sur la matière ou même guérir le corps (par l'effet placebo, entre autres), elle peut certainement apporter des informations par une forme de réceptivité subtile comme la perceptivité.

ALORS, VOYONS COMMENT...

Une des belles manifestations de cette conscience passe clairement par l'inspiration. Ne nomme-t-on pas « inspiration divine » ces éclairs de génie qui semblent illuminer en un flash le cerveau des grands artistes et innovateurs de ce monde ? Mais d'où provient cette connaissance spontanée qui fait dire aux inspirés « Eurêka, j'ai trouvé » ?

Comme il existe plusieurs théories valables sur l'origine de l'inspiration, nous préférons décrire ce que nous avons observé du fonctionnement de ce processus. L'inspiration passe par le couloir de la pensée: elle se traduit par une idée, un concept nouveau, une notion inédite, une révélation. Par extension, on peut présumer que la connaissance universelle est disponible en

tout temps, quelque part ou partout à la fois dans l'Univers, et qu'elle peut être captée par une partie de notre cerveau sous la forme d'un concept inédit, d'une découverte.

Une façon imagée de décrire le processus est de le comparer à celui des nouvelles technologies Web. Toute l'information se trouverait dans une sorte de *cloud* ou de bibliothèque cosmique dont le contenu serait téléchargé, en tout ou en partie, selon l'ouverture du canal de chacun. De cette façon, le cerveau capterait l'inspiration sous forme de notion universelle énergétique avant de la traduire en mots ou en images.

Comment? Par le chakra du troisième œil et, selon notre hypothèse, par l'une des glandes associées, l'hypophyse, aussi nommée glande pituitaire. Nous savons que cette glande maîtresse du système endocrinien, qui régule de nombreuses fonctions hormonales, agit de surcroît sur nos facultés cognitives, conceptuelles et mémorielles.

Supposons ainsi que l'énergie pénètre le troisième œil et vient stimuler l'hypophyse, qui capte l'information circulant librement dans l'Univers. Cette information serait alors transformée en inspiration, en mots ou en images pour créer une œuvre, une invention, une découverte quelconque. Bien sûr, il s'agit d'une hypothèse, puisqu'on ne peut rien prouver hors de tout doute dans ce domaine au moment d'écrire ces lignes. Un fait demeure, toutefois, notre corps sert d'antenne pour capter de l'information sous forme d'énergie.

Quand on observe le processus de la perceptivité, on constate que l'inspiration se présente sous différents aspects, tous aussi fascinants et variés les uns que les autres. Parce que, ultimement, nous sommes tous l'unique artiste créateur de notre vie, n'est-ce pas? Mais comment un peintre, par exemple, reçoit-il l'inspiration pour se mettre en mouvement et appliquer son premier coup de pinceau? Comment l'inventeur perçoit-il les détails de

sa future invention ? Comment le chercheur capte-t-il les pistes d'exploration à suivre pour sa prochaine découverte ? Comment le philosophe perçoit-il de nouveaux concepts ?

Puisqu'une expérience illustre mieux les voies de la réceptivité, voici des témoignages qui racontent ce que nous avons vécu.

Témoignage de France

Pendant une grande partie de ma jeunesse, j'ai été naturellement plus perceptive que sensitive. Cela veut dire que j'étais, de par ma nature, plus inspirée que guidée par mes sensations. Je me vois encore, dans les années 1990, à l'époque où j'étais journaliste d'enquête, me lever spontanément de ma chaise de bureau au huitième étage à TVA pour m'adresser au caméraman de l'émission d'affaires publiques pour laquelle je travaillais :

- Paco (surnom pour François), on part !
- Pourquoi maintenant ?
- Parce que c'est maintenant !

Et je revenais quasi inmanquablement avec le scoop d'un fraudeur «pris la main dans le sac». En fait, je percevais, sans pouvoir le nommer ainsi, le moment opportun de partir en reportage afin de rassembler les éléments nécessaires pour sortir la nouvelle. Je n'ai pas de souvenirs clairs de ce qui se produisait dans mon corps à ce moment précis, mais force est de constater que je captais le timing opportun pour aller cueillir l'info, sans savoir pourquoi je le savais. À cette époque, j'appelais ces coups d'inspiration «ma bonne étoile», mais c'était plus qu'un simple hasard, puisque ça se produisait de façon répétée, avec des résultats similaires.

Je me rappelle notamment avoir perçu clairement, en arrivant sur les lieux d'un reportage, qu'on n'aurait que quelques minutes pour tourner notre nouvelle dans un pénitencier qui accordait, selon notre évaluation subjective, des largesses à ses prisonniers aux frais des contribuables. En arrivant à la guérite pour entrer sur le territoire de la prison, j'ai reçu le flash en inspiration et demandé subitement à mon caméraman de stopper le camion. Je savais (sans savoir pourquoi je le savais, mais je le savais) qu'il fallait m'installer un micro ouvert à l'avance et que la caméra devait déjà être prête à tourner spontanément dès que l'occasion se présenterait.

Tel que je l'avais perçu, on a eu moins de cinq minutes pour filmer tout ce dont on avait besoin pour raconter notre histoire avant de se faire arrêter par les autorités du pénitencier... qui ont par la suite reconnu, en ondes, avoir manqué de jugement dans cette affaire.

Aujourd'hui, je peux nommer cette faculté «perception». L'animateur vedette de cette émission, Jean-Luc Mongrain, semblait d'ailleurs très intrigué par le phénomène et me lançait à la blague que j'avais «le derrière bordé de médailles»; c'était sa façon de me dire que j'étais beaucoup trop chanceuse pour que ce soit une simple coïncidence chaque fois.

Témoignage de Pierre

À l'âge de 18 ans, alors que je terminais une technique en administration au cégep, j'ai été recruté par la multinationale Johnson & Johnson. Embauché afin de pourvoir un poste de planificateur junior à l'usine de Montréal, j'ai commencé subtilement à «voir» les événements se

profiler avant qu'ils se produisent. Je m'entendais souvent penser que tel collègue n'était pas très honnête ou que tel autre n'avait pas fait le travail correctement, sans comprendre d'où venaient ces réflexions tranchées sur mes compagnons de travail. Même qu'au début, j'avais tendance à être plutôt sévère envers moi-même et je me faisais intérieurement la remarque: «Voyons, Pierre, arrête de juger le monde!»

Au bout d'un moment, j'ai réalisé que toutes ces observations au sujet des gens de mon entourage n'étaient pas des jugements, mais bien des «flashes» qui traversaient mon esprit sans que je puisse pour autant les contrôler. D'où venaient ces pressentiments? Comment les interpréter ou m'y fier? J'étais assailli par toutes sortes de questions pour lesquelles, à cette époque, il y avait pas ou peu de réponses.

Un jour, j'ai demandé de voir mon patron pour lui annoncer qu'avant trois semaines, une division de l'usine serait paralysée et que la compagnie devrait stopper toutes ses machines par manque de matériaux nécessaires à la production. Le supérieur a bondi et m'a servi une sérieuse sermonce, me reprochant de ne pas «me mêler de mes affaires». En effet, mes fonctions de planificateur de production d'un autre service dans l'entreprise ne touchaient en rien les stocks de l'entrepôt, cette tâche spécifique relevant d'un autre employé fort expérimenté. J'étais pourtant convaincu de ce que j'avançais, puisque, au cours de la journée, j'avais eu une impression très nette d'un service totalement immobilisé par le manque de matériel et des travailleurs inactifs.

Trois semaines plus tard, tel que je l'avais perçu, toute la production a été interrompue pour cause de stocks insuffisants. Le patron repentant m'a fait revenir à

son bureau pour m'offrir une promotion... aux inventaires! En utilisant de plus en plus consciemment ce sens inné de capter l'information subtile, je me suis hissé rapidement au rang des cadres de l'entreprise. À 21 ans, je supervisais huit employés et on me promettait un brillant avenir chez Johnson & Johnson.

Ce n'est que des années plus tard qu'un ami avec qui j'étudiais à la maîtrise en administration des affaires (MBA) mettra des mots sur cette faculté particulière: «T'es pas plus intelligent que nous autres, ce n'est ni ton raisonnement ni ton analyse qui te rendent supérieur, mais la vitesse à laquelle tu comprends une situation.» J'ai réalisé plus tard que j'étais un perceptif né et que je n'avais aucun effort à fournir pour canaliser ces connaissances. Il suffit de savoir écouter et accepter de me fier à mes visions et à mes messages intérieurs.

LES DEUX GRANDS PRINCIPES: LE MASCULIN ET LE FÉMININ

Avant d'aller plus loin dans l'exploration des sens subtils, revenons d'abord sur le concept universel de polarité masculin-féminin qui s'applique à toute la création.

À l'image de l'atome qui est constitué de charges positives et négatives en équilibre, le féminin cherche à s'équilibrer avec le masculin. Ainsi, ces deux grands principes – le masculin et le féminin – se trouvent dans tous les êtres humains, sans exception. À l'évidence, le principe masculin s'avère plus présent chez la majorité des hommes, et le principe féminin, chez la majorité des femmes, mais l'inverse est aussi possible. L'important est avant tout de comprendre que nous sommes animés par ces deux principes de vie, et que nous avons tout intérêt à les équi-

librer en nous pour y avoir consciemment recours, selon les circonstances.

Le principe masculin

Le principe masculin, animus, est associé à l'esprit qui donne une direction à nos actions créatives. Il est relié au chakra du troisième œil, et représente le siège de la conscience dans le corps. L'esprit, ainsi manifesté dans le principe masculin en chaque être humain, montre la direction à suivre pour exprimer qui nous sommes, en fonction de nos dons et de nos talents naturels... quand nous savons distinguer l'inspiration du babillage mental conditionné, bien sûr!

Cette association du principe masculin avec l'esprit et la conscience peut notamment expliquer que, pendant des millénaires, le « verbe » était, et est encore dans certains pays, réservé aux hommes. « Au commencement était le Verbe... », nous répètent les enseignements de l'Église depuis 2000 ans. Le Verbe, au sens biblique du terme, représente la parole de Dieu, que seuls les hommes étaient autorisés à retransmettre. Ignorant que deux principes coexistent en chaque être humain, les hommes se sont ainsi approprié par la force l'exclusivité des attributs du masculin, et par extension tout ce qui a trait « aux choses de l'esprit » et à l'art oratoire.

Heureusement, en cette nouvelle ère résolument plus inclusive et ouverte au retour à l'équité entre hommes et femmes, le principe féminin peut enfin émerger et reprendre sa juste place, pour se déployer plus librement chez tous les êtres humains. Quant au principe masculin, il peut enfin s'exprimer dans toute sa puissance, tout en étant en équilibre avec le féminin en chacun de nous, sans abus.

Or, si le principe masculin est relié à l'inspiration, les hommes comme les femmes auront à puiser à sa source pour entendre sa voix. Percevoir « le souffle de l'esprit », un privilège qu'on croyait autrefois réservé aux hommes, et plus

spécifiquement aux mystiques ou aux dévots, devient, dans cette perspective, l'apanage de toutes les personnes qui se placent en mode « écoute » des voix de leur propre conscience.

« *Le principe masculin, animus, est associé à l'esprit qui donne une direction à nos actions créatives.* »

Témoignage de France

J'ai encore le souvenir franc à l'adolescence d'être en lien avec mon esprit, soit l'aspect masculin en moi, sans savoir que c'est ce qui se produisait. Je me revois m'asseoir sur mon lit et ressentir ma conscience sortir en spirale par le côté de ma tête pour aller se promener dans des mondes parallèles, inconnus et, par conséquent, parfois effrayants. Évidemment que je ne pouvais nommer en ces mots ce qui se produisait lors de ces « sorties hors corps », puisque je ne possédais pas le vocabulaire approprié à cet âge. Cela m'a poussée à tenir secrets ces épisodes, pour ne pas être jugée et pour éviter d'inquiéter mes proches. Quand je « revenais à moi », je n'avais aucun repère pour décrire ce que j'avais vu ou senti : rien « de ce côté-ci » de la réalité ne ressemblait à ce que j'avais vu et expérimenté sur ces autres plans de conscience. À ce jour, ces sorties hors de mon corps demeurent mystérieuses, et je n'ai jamais trouvé les mots pour définir ce que je vivais dans ces réalités parallèles.

Lorsque mon père est décédé de façon violente⁴ alors que je n'avais que 14 ans, j'ai «fermé mon canal» et j'ai essayé de me conformer à un environnement plus rationnel. En d'autres mots, j'ai tenté d'être et de faire comme tout le monde, du moins ce que je croyais devoir faire et être pour être reconnue et aimée de mon entourage. J'ai donc suivi le parcours attendu par ma famille, soit aller à l'université pour devenir une professionnelle accomplie et autonome.

Bien que je ne me sois jamais posé trop de questions existentielles sur la conscience humaine avant 2002, j'ai tout de même utilisé mes facultés perceptives de façon plutôt efficace, tant dans mon parcours scolaire qu'au cours de ma carrière de journaliste et d'animatrice télé. Quand mon «réveil» de conscience s'est produit à l'âge de 39 ans, après avoir consulté une médium qui m'a mise en contact avec mon père décédé dans le cadre d'une émission de télé animée par Claire Lamarche et diffusée en 2002⁵, certains souvenirs des phénomènes étranges que je vivais plus jeune me sont revenus en mémoire.

La pratique de l'écriture inspirée quasi quotidienne pendant plusieurs années a par la suite provoqué chez moi ce que je nomme des «avantages collatéraux» en termes d'ouverture de canal. Mes facultés subtiles de voir et d'entendre au-delà de ce qui est considéré comme des perceptions normales se sont affinées à force de méditer et d'écrire, sans filtre ni jugement des messages reçus.

Un autre épisode de perceptivité, qui s'est produit à l'été 2014, illustre bien la manifestation de mon principe

4. Il s'est suicidé à la suite d'une longue dépression.

5. Cette anecdote est décrite dans *On ne meurt pas*, Publistar, 2010.

masculin. J'ai fait un choix très inspiré d'un lieu d'enseignement permanent après avoir perçu clairement, en voyant un grand édifice de briques rouges dans mon tout nouveau village d'adoption, en Estrie, que «j'allais y bâtir mon école».

Je me baladais tranquillement en voiture au centre de Waterville, une petite municipalité située près de Sherbrooke, lorsque mon regard a été attiré dans mon angle mort vers cette imposante bâtisse en retrait du chemin. Dès que j'y ai posé les yeux, les mots «C'est ici que tu vas bâtir ton école» se sont inscrits en moi, sans équivoque, comme si quelqu'un les avait plaqués dans ma tête. Un grand frisson s'est emparé spontanément de tout mon corps, signe que la justesse du message était au rendez-vous.

Il ne s'agit absolument pas d'un phénomène surnaturel pendant lequel des présences extérieures s'imposent à moi et prennent le contrôle de mon mental. C'est beaucoup plus subtil que ça n'y paraît, et franc à la fois. Une impression «d'entendre» la voix de mon esprit, qui serait branché sur une forme de connaissance plus large et qui me souffle la voie à suivre.

Sans me questionner sur la provenance de cette source d'inspiration, j'ai fait demi-tour et je me suis présentée à la réception de ce camp de vacances pour enfants, dont je ne connaissais nullement la vocation avant d'y mettre les pieds. La jeune directrice en poste m'a accueillie et m'a écoutée lui raconter qu'après quatre ans en tournée partout au Québec, je souhaitais me déposer dans un endroit pouvant recevoir des groupes, pour y animer différents ateliers. Au fil de la discussion, j'ai demandé si je pouvais louer les installations pendant les week-ends, entre septembre et juin, durant la période

scolaire. Les yeux dans l'eau, elle m'a répondu: «On vous attendait, madame!»

J'ai par la suite loué l'espace pour les retraites de week-end, jusqu'à la fermeture du camp deux ans plus tard. Voilà comment, à partir d'une «idée» qui nous passe par la tête, nous créons un projet durable aligné avec notre grand plan de vie.

Témoignage de Pierre

Il y a plusieurs années, alors que j'étais à Varanasi, en Inde, avec un ami, nous avons décidé de visiter un quartier très peuplé situé près du Gange, là où se trouve une concentration de petites rues d'environ deux mètres de large avec des boutiques, ainsi que quelques résidences privées. En nous promenant en plein jour dans cette partie de la ville sacrée, nous avons vu l'annonce qu'un joueur de cithare offrait un concert le soir même dans sa maison, et nous avons acheté les billets en passant, avant de retourner manger à l'hôtel.

Après le repas, nous nous sommes redirigés vers le même quartier, qui se trouvait à environ un kilomètre et demi de notre lieu d'hébergement. Il fallait traverser un dédale de rues étroites pour se rendre au concert, et pendant qu'on y déambulait, une panne majeure d'électricité a plongé toute la ville dans le noir total. Sans en faire de cas, j'ai continué à marcher comme si j'étais guidé par un GPS intérieur. Mon ami me suivait de près, pour ne pas me perdre de vue. Je me sentais vraiment guidé, de façon naturelle: je tournais à droite à un coin de rue, puis à gauche à un autre, comme si c'était ma ville et que je m'en allais d'un pas assuré vers la maison

d'un vieux copain par un chemin que j'empruntais depuis des années. La vérité, c'est que je ne connaissais pas cette partie de la ville, et pourtant, je m'étais rendu sans détour à l'endroit précis du concert, sans lampe de poche ni autre source d'éclairage.

Mon ami était plutôt épaté de voir que nous étions arrivés à bon port sans détour ni hésitation. Il m'a demandé comment j'avais fait ça, ce à quoi je ne pouvais répondre de façon rationnelle. J'avais simplement suivi les directions de ma boussole intérieure qui me guidait vers notre destination. Il ne s'agissait pas d'une voix ni d'un guide qui me parlait intérieurement, en me dictant où aller. C'était plutôt de l'ordre de la perception pure, une sorte de savoir sans trop savoir pourquoi ou comment je le savais, mais je le savais. C'est aussi la définition que je donne en atelier pour expliquer le concept de la perceptivité.

Quand on aborde ce type de perceptivité, on ne fait toutefois pas référence aux définitions populaires souvent liées à l'art divinatoire. Il ne s'agit pas ici de prédire le futur, même si nous pouvons tous occasionnellement être prévenus d'événements à venir par des pressentiments ou des rêves prémonitoires.

Il n'est pas question non plus de voir ou d'entendre un quelconque guide nous dicter quoi faire ou quoi penser, bien que certaines personnes possèdent la faculté naturelle de voir et d'entendre des guides de lumière d'une autre dimension (ce qui est le cas pour Pierre). Il est par contre possible de percevoir des mots ou des impressions qui se glissent spontanément dans notre discours intérieur, manifestations courantes de l'inspiration et du lien avec notre esprit.

Vous aurez aussi compris, à partir des exemples précédents, que les termes « idée » et « boussole intérieure » désignent les voix de l'inspiration. D'ailleurs, d'où provient une idée qui apparaît sans crier gare dans notre mental? Qui active notre GPS intérieur? Voilà un mystère pour les chercheurs, mais une réalité tout de même pour tous ceux qui accueillent cette éruption de mots, d'images, de perceptions ou d'impressions provenant de l'invisible, et qui se transforment en inspiration pure.

Plus simplement, la perceptivité se manifeste généralement en chaque être humain au cœur de son quotidien. Elle peut se produire par la pensée soudaine d'une personne que vous connaissez, et en l'appelant pour prendre de ses nouvelles, elle vous dit qu'elle pensait justement à vous. Ou par une impression : en quittant la maison lors d'une magnifique journée ensoleillée, vous apportez votre parapluie... et il s'avère que les prévisions météorologiques, qui annonçaient du soleil, étaient erronées. Ou par un flash : alors que vous vous dirigiez vers votre restaurant favori, vous rebroussez chemin, et vous apprenez par la suite que le restaurant a dû fermer ses portes durant la soirée en raison d'un dégât d'eau. Vous pouvez aussi être inspiré, par exemple, par une nouvelle façon de faire les choses à votre travail, méthode qui s'avère en fait beaucoup plus intéressante.

Quoi qu'en disent les sceptiques, on ne peut nier l'existence de la perceptivité ni de ses voix ou de ses images intérieures révélatrices.

Table des matières

Avant-propos	7
Introduction	11
Le corps est une antenne	11
L'approche Connexion en 17 voies de réceptivité	15
CHAPITRE 1: La première voie: la perceptivité	19
D'où provient la conscience humaine?	20
Alors, voyons comment...	21
Les deux grands principes: le masculin et le féminin.	26
CHAPITRE 2: Les sources de perceptivité	35
Distinguer la petite voix de la grande.	36
Découvrir les différents canaux d'inspiration	38
CHAPITRE 3: Développer sa perceptivité	53
Être présent	54
Prendre le temps d'être en contact avec ce qui se passe	55
Faire un suivi	57
Éviter les interprétations prématurées	59

Suivre la piste des synchronicités	59
Créer l'espace pour recevoir l'inspiration	60
Prendre soin de son équilibre énergétique	61
CHAPITRE 4: La deuxième voie: la sensibilité	63
Le principe féminin	63
CHAPITRE 5: L'ultime voie de la sensibilité:	
la voix de l'Âme	73
Les messages de l'Âme	74
Pas de retour en arrière possible	80
Se laisser guider par l'Âme au quotidien	80
CHAPITRE 6: Les sources de la sensibilité	87
Le corps physique	91
La connexion avec l'autre	92
Les émotions	93
Les mémoires	94
Les peurs	95
Les perceptions et les pensées	95
L'amour et la conscience	96
Les autres sources	96
Plus sensible = plus sensitif?	97
CHAPITRE 7: Développer sa sensibilité	101
La peur: l'entrave première à la sensibilité	107
Entendre les messages de la peur	113
S'entraîner à ressentir	113
À une respiration du bonheur	115
Se connecter au ressenti	116
La culpabilité	118
La reprogrammation dans la répétition	119

CHAPITRE 8: Les 15 autres voies de réceptivité	121
Quinze voies de connexion avec la vie	
sous toutes ses formes	123
CHAPITRE 9: Le code personnel	143
Valider l'information: une étape essentielle	146
Les principaux facteurs d'influence	152
Faire évoluer son code personnel	154
CHAPITRE 10: La connexion avec soi	159
Les signaux du corps	159
Le processus vers une meilleure écoute du corps	162
Les signaux émotionnels	164
Les signaux mémoriels	165
Choisir ses états pour favoriser la connexion	
avec la vie	168
CHAPITRE 11: Les rêves: une connexion avec l'esprit	
et l'inconscient	171
Les rêves et leurs fonctions	172
Les trois grandes catégories de rêves	173
Comment bénéficier des messages révélateurs	
de ses rêves?	181
Quelques techniques d'interprétation	182
CHAPITRE 12: La connexion avec l'autre	
et avec la vie	185
L'autre, miroir de soi	185
La famille	187
L'ami, cet autre conscient et aimant	190
Les copains, les collègues et les autres personnes	
de l'entourage	191
La nature et tout ce qui vit	192

CHAPITRE 13: L'émissivité	197
Le champ d'énergie	197
Choisir ses pensées	199
Créer sa vie consciemment.	201
L'émissivité des chakras	202
Le langage du corps	204
Le poids des mots.	205
Conclusion.	207
Remerciements	209