

# Le Journal Cosmique

*L' hypersensibilité*  
QU'EST-CE QUE C'EST ?

*La fleur de lotus*  
DANS LA SPIRITUALITÉ

*L' ego tout une*  
HISTOIRE INTÉRIEURE

#2

DU 20 MARS  
AU 20 JUIN 2023

**OSTARA 2023**

**SPIRITUALITÉ**



**SACRÉ**



**CHANNELING**

# Ann Havbo

## EN COUVERTURE

“

**Créer un art vibrant alliant créativité humaine et intelligence artificielle.**

Ann Havbo

*C'est l'illustration « Vapor Fuji » réalisée par Ann Havbo qui est à l'honneur pour cette édition OSTARA 2023. La lune au-dessus du Mont Fuji vient nous apporter une abondance illimitée et nous influence à commencer à se regarder intérieurement plus profondément. Cette pleine lune fleurie, nous invite à avoir un nouveau regard sur le monde et par la même occasion notre monde intérieur. Elle apporte avec elle son flot d'émotion qui se révélera dans le futur être des libérations. Elle nous rappelle qu'il faut s'appivoiser et se regarder avec sincérité. Les fleurs de cerisier, dit « Sakura », sont synonymes de renouveau au Japon, ils symbolisent la beauté et rythment le retour du printemps. Quant au Mont Fuji, il est un lieu de ressourcement et d'inspiration. Les énergies y sont si belles que des miracles peuvent s'y produire sous nos yeux. Être au Mont Fuji c'est comme rentrer dans un espace-temps différent de complétude et béatitude.*

### L'inspiration vue par Ann Havbo

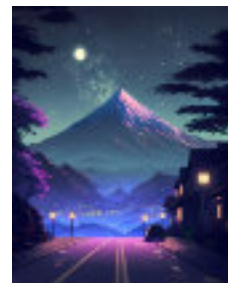
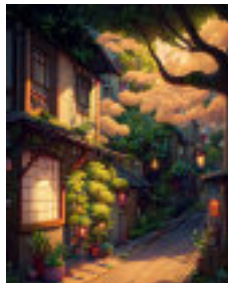
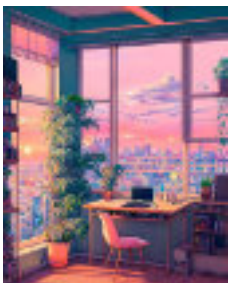
« Mon inspiration est venue d'artistes comme Yagedan, Andy Harbeck et Funglazie. La combinaison entre le Japon et les couleurs saturées floutées est tout simplement magique. »

### Un passe-temps relaxant

« Je suis médecin et je trouve ça vraiment relaxant de faire autre chose pendant mon temps libre. J'aime les thèmes Lofi, c'est un moyen de se détendre. J'espère aussi que les personnes qui me suivent obtiennent ce même sentiment de calme quand ils voient mes illustrations. »

### Des illustrations avec des histoires inspirantes

« Je rencontre des gens dans les meilleurs et les pires moments de la vie en tant que médecin et je pense que cela m'inspire à raconter des histoires sur les difficultés à surmonter. J'aime particulièrement les histoires de personnes qui mûrissent et se libèrent du passé. Mes histoires ne sont pas du tout des histoires de mes patients. Mais je pense que j'ai beaucoup appris sur la vie elle-même et sur la compassion, même pour les gens que la société a jugés indignes. »



Instagram :  
@eightbitstrana  
140K abonnés



# ÉDITO

## *J'ai rêvé...*

*J'ai rêvé que c'était le printemps, que les fleurs avaient hâte de dévoiler leurs couleurs sous le soleil doux.*

*J'ai rêvé que les oiseaux étaient les seuls réveils à sonner le matin, que leurs échos nous berçaient dans un halo de lumière.*

*J'ai rêvé qu'un jour j'écrirais un magazine qui parlerait d'amour et qui résonnerait dans le fond de mon cœur et de ses lecteurs.*

*J'ai rêvé que dans ce magazine, des âmes s'unissaient et s'élevaient pour prendre part à cette aventure pour un monde meilleur.*

*Et puis, j'ai rêvé du Mont Fuji cette nuit là. Je me dirigeais vers tous les trésors que cette montagne cache en son intérieur.*

*Car, tous les trésors se cachent toujours à l'intérieur. Nos rêves et notre lumière aussi, nous les tamisons.*

*Aujourd'hui, je vous invite à travers la lecture de ce magazine à délester vos soucis, à ouvrir votre cœur à la beauté de ce qui vous entoure.*

*Cherry*

BIENVENUE À BORD DU MAGAZINE  
LE JOURNAL COSMIQUE

*Prêt pour le décollage ?*

LULLA



# Le Journal Cosmique

Ce magazine partagé a pour but de vous emmener en voyage à travers le temps et l'espace. C'est avec le coeur ouvert qu'il faut feuilleter page à page cet ouvrage.

Le but du Journal Cosmique est de rassembler, d'informer et de se permettre d'évoluer ensemble vers le chemin de notre destinée.

Ce sont des personnes généreuses qui ont décidé de prendre part à ce magazine pour transmettre leurs savoirs et connaissances.

C'est grâce à ces personnes qu'un projet prend vie.

Gratitude.

## À lire avec attention...

La vérité est relative et propre à chacun.

Il est important lors de la lecture de cet ouvrage de garder un esprit ouvert et de comprendre que chacun a son parcours et son chemin d'évolution, et personne n'est détenteur de la vérité absolue.

Nous sommes tous différents, tous uniques, et c'est ce qui fait notre force. Aujourd'hui, c'est à vous de découvrir votre propre vérité en prenant ce qui fait écho dans votre âme et votre coeur.

Bonne lecture !

## Le Journal Cosmique

Magazine trimestriel, créée par LULLA  
5 rue Madame de Ségur, Vannes (56)

Rédaction du magazine par Cherry Ange,  
créatrice et rédactrice en chef

Site internet : [lulla.fr](http://lulla.fr)  
Instagram : [lulla.fr](https://www.instagram.com/lulla.fr)

Contact : [lullafrance@gmail.com](mailto:lullafrance@gmail.com)

Photos et illustrations intérieures :  
Pixabay, Canva

Illustration couverture : Ko-Fi, Ann  
Havbo, Vapor Fuji

## En collaboration avec

Ann Havbo, Angélique Di Lelio, Anne  
Jamelot-Bonnaillie, Solange Bianchi,  
Rachelita Tiffanie Nonyou, Enène et  
Maëva ; qui se sont révélées être des  
personnes généreuses.

Et...

L'univers, mes anges, mes guides et toutes  
les âmes qui ont participé de près ou de  
loin à la réalisation ou à la diffusion de ce  
magazine, dont vous, chers lecteurs.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque onque procédé que ce soit des pages ou images publiées dans la présente publication, faite sans autorisation écrite de l'éditeur est interdite, illicite et constitue une contrefaçon faisant référence à la loi du 11 mars 1957, article 40 et article 41 et Code pénal article 425. L'éditeur s'autorise à refuser toute insertion qui semblerait contraire aux intérêts moraux ou matériels de la publication. Le Journal Cosmique décline toute responsabilité en cas d'erreur typographique d'impression, de reproduction des textes ou de photo même partielle interdite. Malgré tout le soin apporté à la réalisation de ce magazine, nous ne saurions être tenus responsables comme précise la jurisprudence sur les magazines. Le Journal Cosmique décline toute responsabilité en cas de mauvaise pratique ou de détournement d'usage des écrits. Le magazine décline toutes responsabilités en cas de blessures physiques et/ou émotionnelles, le magazine ne pouvant en aucun cas remplacer la médecine traditionnelle.



CONÇU, RÉALISÉ ET IMPRIMÉ  
EN FRANCE



PAPIER INTÉRIEUR RECYCLÉ

*Et hop !*

# UN PETIT SOMMAIRE

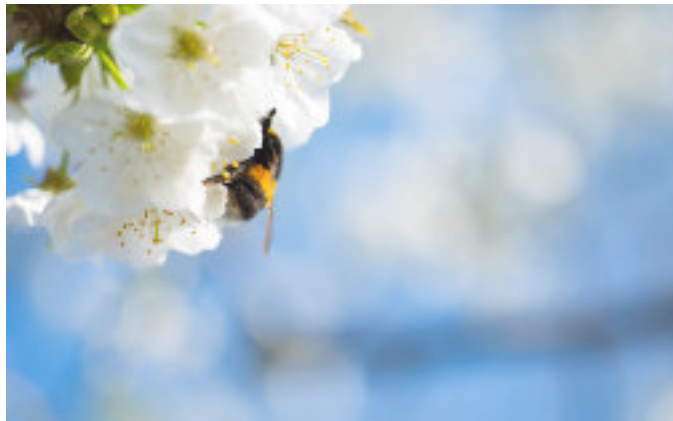
- 2** ANN HAVBO EN VAPOR FUJI
- 3** EDITO
- 4** LE JOURNAL COSMIQUE
- 5** SOMMAIRE
- 6-9** OSTARA
- 10-11** METS DES MOTS SUR TES  
RESSENTIS
- 12-17** LA FLEUR DE LOTUS DANS  
LA SPIRITUALITÉ
- 18-19** ART-THÉRAPIE
- 20-25** L'HYPERSENSIBILITÉ,  
QU'EST-CE QUE C'EST ?
- 26-27** L'EGO, TOUTE UNE  
HISTOIRE INTÉRIEURE
- 28-29** L'ACCOMPAGNEMENT  
AVEC LA NSQ
- 30-33** LA COSMOGONIE  
ESSENIENNE
- 34-35** SOYEZ VOTRE PROPRE  
LEADER
- 36-39** LULLA EN VOYAGE DANS LA  
CONSTELLATION D'ORION
- 40-41** LE TERRAIN DE JEUX
- 42-43** ENÈNE / LULLA
- 45** LA VIE C'EST AUJOURD'HUI
- 46** LA GUÉRISON EST INTÉRIEURE
- 47** CHANNELING PRINTEMPS
- 48-51** TIRAGE D'ORACLE
- 52** L'ANNUAIRE DES CRÉATEURS
- 53** SOUTENIR LE MAGAZINE



# OSTARA

*Le lundi 20 mars à 22h24 marquera notre entrée dans l'équinoxe de printemps Ostara. Cette période est symbole de fertilité et de renouveau.*

*Article rédigé par Cherry Ange (LULLA), avec amour.*



## *L'équinoxe*

L'équinoxe désigne le moment où la durée du jour est identique à celle de la nuit. L'équinoxe de printemps a lieu lorsque le soleil se lève au nord et non au point situé au sud. Il correspond donc au moment où le soleil traverse le plan équatorial de la terre. Lors de l'équinoxe, l'axe de rotation de la Terre sur elle-même et celui autour du soleil sont également identiques.

## *Le wicannisme*

Le sabbat d'Ostara est une fête païenne issue du wicannisme. Le "wicca" est une religion fondée dans les années 50 qui trouve ses origines dans les célébrations des peuples celtiques et germaniques. Elle est notamment basée sur *l'écoute et le respect de la nature* ainsi que sur le culte des divinités qui lui sont associées tels que le chamanisme, le druidisme ou la sorcellerie.




## *La déesse Ostara*

"Après l'avoir tant attendu, le printemps est de retour, flamboyant de couleurs merveilleuses et abondantes. Déesse nordique de la fertilité, de la terre, de la nature et de la jeunesse, Ostara symbolise le renouveau de la vie et de la terre après un hiver froid et rude.

Tandis que les fées sont occupées à surveiller les fleurs en train de s'épanouir, la Terre-Mère retrouve l'enchantement de l'équilibre entre la douce chaleur des rayons du Dieu Soleil et les gouttes d'eau désaltérantes des averses éparses et drues. Lors de la fête d'Ostara, *l'accord est parfait entre la lumière et l'obscurité* : c'est l'équinoxe de printemps !", détaille Julie et Daisy Bodin.


"En ce jour, on célèbre l'équilibre des polarités : le féminin et la Mère-Lune rencontrent le masculin et le Père-Soleil dans un mariage divin et fécond."



A small yellow and blue bird is perched on a branch of a flowering tree. The tree has vibrant pink flowers and green leaves. The background is a soft, out-of-focus light color. The text is centered in the upper half of the image.

*"En ce jour, on célèbre  
l'équilibre des polarités : le  
féminin et la Mère-Lune  
rencontrent le masculin et le  
Père-Soleil dans un mariage  
divin et fécond."*

*Julie et Daisy Bodin*



*"La lumière triomphe sur les  
ténèbres, l'éveil et l'amour  
guident vos élans de cœur."*

*"Gardien des plantes qui poussent et des  
animaux, l'Homme vert, puissant esprit de  
la nature, surveillance de sa sagesse éternelle nos  
ballades dans les forêts et sous-bois."*

*Julie et Daisy Bodin*



## *Réjouissez-vous de la nature et de ses animaux !*

Promenez-vous dans des environnements abondants. Cueillette en forêt, balade à la mer, au clair de lune, flanez en campagne,...

Profitez et comptez la nature qui vous entoure.

## *Apportez des plantes et des fleurs dans votre décoration intérieure !*

Mettre en lumière des éléments naturels dans notre espace de vie est un rituel intéressant pour célébrer Ostara.

Optez pour des fleurs ou des plantes printanières en bouquet.

## *Faire un grand nettoyage de printemps !*

Symbole par excellence du renouveau, faites un bon ménage chez vous : trie et retirez tout ce qui ne vous sert plus, il est temps de faire de l'espace dans votre intérieur !

C'est le moment idéal pour se vider l'esprit !

# Rituels pour célébrer Ostara

## *Végétalisez votre alimentation !*

Concoctez des plats super healthy en utilisant des fruits et des légumes de saison, et pourquoi pas même des graines ! Cela fera un bien fou à vos corps et permettra de vous harmoniser avec les énergies de la nature !

Vos papilles vont adorer !

## *Evidez et décorez des oeufs !*

L'oeuf, symbole de fertilité, tient une place privilégiée au coeur de cette célébration qu'est Ostara. Cette tradition, en plus d'être amusante, permet d'égayer votre intérieur.

On vous conseille de partir sur des couleurs vives, comme le jaune et le vert !

## *Visez la lune !*

Un petit peu comme le dit la chanson, visez haut, voyez grand, osez rêver et gardez toujours le bras levé !

Notez dans un petit carnet la liste de toutes vos envies, écrivez les projets que vous aimeriez voir éclore durant ce printemps.

# Mets des mots SUR TES RESSENTIS !

Article rédigé par Cherry Ange (LULLA), avec amour.

*Quel est ton mood du jour ?*

Entoure ta réponse !



Super ! Je rayonne !



C'est pas la folie, mais ça va !



Bof... Vivement les vacances !



C'est dur en ce moment...

*Pour quelles raisons te sens-tu ainsi ?*

---

---

---

---

---

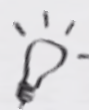
---

---

---



*Le savais-tu ?*



Comme toute forme d'art, l'écriture peut-être thérapeutique. Tenir un journal intime peut-être bénéfique pour poser des mots clairs sur tes ressentis. Cela t'aidera dans la gestion de tes émotions. Si tu y écris tes rêves ou tes objectifs, tu obtiendras plus de clarté d'esprit et ils seront plus simple à atteindre !

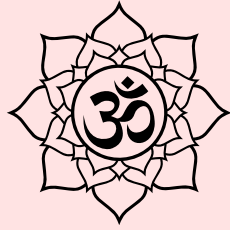


*Écris ici tout ce que tu as sur le coeur*



A series of horizontal lines for writing, starting from the top of the page and extending to the bottom, providing a space for the user to write their thoughts.





# *La fleur de lotus* DANS LA SPIRITUALITÉ

Article rédigé par Cherry Ange (LULLA), avec amour.

*Les fleurs de lotus existent depuis des millions d'années et représentent l'élévation de par sa fleur qui s'ouvre bien au-dessus de l'eau. Considérées par de nombreuses cultures et civilisations comme sacrées, elles se font souvent appeler Fleur de Vie en hommage à leur cycle qui symbolise la renaissance et de la réincarnation.*

“

*L'âme se déploie, comme un lotus aux pétales innombrables.*

*Khalil Gibran*

## *Son ascension vers la lumière*

La fleur de lotus est avant tout une plante aquatique vivace. Elle pousse dans des environnements peu profonds, boueux et troubles. Elle s'enracine sous l'eau, mais sa fleur, aux pétales roses pâles ou blanches, émerge complètement intacte, grâce à la pruine hydrofuge qui recouvre ses pétales.

Elle peut se développer jusqu'à 75 centimètres au-dessus de la ligne d'eau.

## *Sa symbolique spirituelle*

La fleur de lotus est une magnifique analogie de notre éveil spirituel. Tout comme la fleur, c'est dans l'obscurité et la pénombre que l'on peut s'élever et s'élancer pour atteindre la lumière. Et puis on peut s'épanouir pour quelques jours, se refermer pour quelque temps, s'endormir plus ou moins longtemps, rejaillir afin d'entamer un nouveau cycle.





## PETITE ENTREVUE DANS *La culture Égyptienne*

Suite aux forts dérèglements climatiques, c'est en ancienne Égypte que les fleurs de lotus ont pu se développer et croître. Les égyptiens raffolaient de cette plante aux nombreux bienfaits au-delà de son apparence et son délicat parfum.

Les Égyptiens considéraient le lotus comme béni des dieux, car lorsque les fleurs s'ouvraient, en parallèle des miracles de renouveau dans la population se produisaient.

### *Un rite de réincarnation*

Les égyptiens associaient le cycle de la fleur à la renaissance et la réincarnation, de ce fait, ils l'utilisaient pour embaumer les corps. C'était un rituel pour garantir le passage de l'âme dans la lumière et la bonne réincarnation de celle-ci.

### *Une espèce protégée*

De part sa symbolique sacrée et ses nombreuses propriétés, ils considéraient la fleur bénie des dieux. Le lotus était donc une plante protégée.

### *Une muse artistique*

Inspirante par sa beauté et son symbolisme, elle était couramment peinte et gravée sur des tableaux, dans les temples et sur les tombeaux.

### *Une fleur envoûtante*

Les templiers et les personnes religieuses avaient des rituels où ils utilisaient la fleur sous forme de thé pour ses effets calmants sur le mental. La plante infusée favorisait la concentration et la transe hypnotique.



## PETIT ZOOM DANS *La culture Hindouiste*

En Inde, le lotus est sacré, c'est d'ailleurs la fleur nationale de l'Inde. Au temps du brahmanisme, le lotus symbolisait également la divinité. Elle est souvent présente dans l'architecture indienne, notamment sur les temples et les autels. La fleur de lotus est notamment associée aux dieux Vishnu (qui veut dire clin d'œil de lotus) et Brahma, mais aussi aux déesses Lakshmi et Sarasvatî.

Au Sud de New-Dehli, il existe un temple de méditation qui prend la forme de la fleur de lotus. Son architecture unique ressemble à des pétales de lotus qui sont en train de s'ouvrir.



### *L'épanouissement*

Tout comme la fleur de lotus, l'âme peut s'épanouir et offrir le meilleur de soi.

### *La pureté*

Il s'agit ici de la pureté du corps et de l'esprit, car elle fleurit immaculée dans un endroit marécageux.

### *L'éternité*

La fleur de lotus dispose d'une durée germinative très longue. Elle peut s'endormir pendant des siècles.

### *L'élévation*

Telle la fleur qui fleurit, l'âme doit également puiser dans ses souffrances jusqu'à l'éveil et l'illumination.



## PETIT COUP D'OEIL DANS

# *La culture Bouddhiste*

Symbole de l'éveil spirituel, le bouddhisme compare l'évolution intérieure à la fleur de lotus qui émerge de la boue des étangs de la même manière que l'homme sur son chemin s'élève dans la lumière malgré les défis et les épreuves.

La légende raconte que les fleurs de lotus se seraient épanouies sous les pas de Bouddha, lorsqu'il avait la capacité de marcher.

### *La pureté*

Le lotus prend racine dans des environnements boueux et pourtant la fleur reste immaculée. Il en est de même pour notre éveil spirituel, nous pouvons rester pur d'âme malgré un environnement pollué.

### *Le renouveau*

Le soir venu, la fleur se referme dans son enveloppe et se débarrasse de ses pétales pour en faire fleurir de nouvelles. Pareillement, nous devons lâcher prise afin d'émerger avec de nouvelles énergies.



### *L'éveil*

Peu importe d'où vous venez et d'où vous partez, vous aurez toujours l'opportunité de vous élever. Vous pouvez voir au-delà de ce qui fait souffrir et essayer d'en tirer le meilleur.

### *L'évolution*

Le lotus produit ses graines et ses fleurs de manière simultanée de la même manière que les dix états du Bouddha se manifestent en instantané.

## Une plante comestible

La tige souterraine de la plante est couramment consommée en Asie ainsi que dans certaines tribus amérindiennes pour son apport en amidon. Les feuilles servent de légumes, et les étamines aromatisent les thés. Les graines de lotus peuvent être séchées, moulues et utilisées comme de la farine. Diverses parties de la plante ont des propriétés médicinales.



## En huile essentielle

L'huile essentielle de lotus peut être utilisée dans un brûle-parfum afin de diffuser une senteur apaisante. Appliquée sur le corps, elle permet également :

- Sur le visage : de régénérer la peau tout en l'hydratant.
- Sur les plaies : de favoriser la cicatrisation et les irritations.
- En cas de rhume : de soulager les voies respiratoires.
- En cas de stress et d'anxiété : d'apaiser le sommeil et les insomnies.



## Dans le yoga

Le yoga étant une philosophie et une pratique indienne, on y retrouve évidemment la fleur de lotus. Plusieurs postures et gestes se rapportent à cette plante. La plus connue est la position du lotus ou padmāsana.



Il s'agit d'une posture de méditation yogique. Elle se pratique avec les jambes croisées, pied gauche sur la cuisse droite, pied droit sur la cuisse gauche. Les genoux doivent toucher le sol. On garde le dos droit et la tête dans l'alignement de la colonne, mais sans creuser les reins. Il existe aussi la position du demi-lotus (Siddhasana) ou encore le padma mudra (le geste du lotus), qui consiste à reproduire l'épanouissement du lotus avec les mains.

## Se relier à la fleur

On peut s'y relier car elle a des propriétés apaisantes : elle peut aider à calmer le stress et à dénouer des nœuds.

- 1) Émettre l'intention de se connecter à la fleur de lotus en la visualisant.
- 2) Laisser son corps et son esprit s'infuser de ressentis.
- 3) Visualiser la couleur blanche : apporter de la pureté, clarté d'esprit.



# *Prière pour se relier à la fleur à travers ses chakras*

*Divine fleur de vie, permets-moi de me reconnecter à tous mes chakras un à un pour qu'ils puissent doucement jaillir de lumière*

*Permets-moi de laisser tes bienfaits infuser ma vie de bonheur et de délices.*

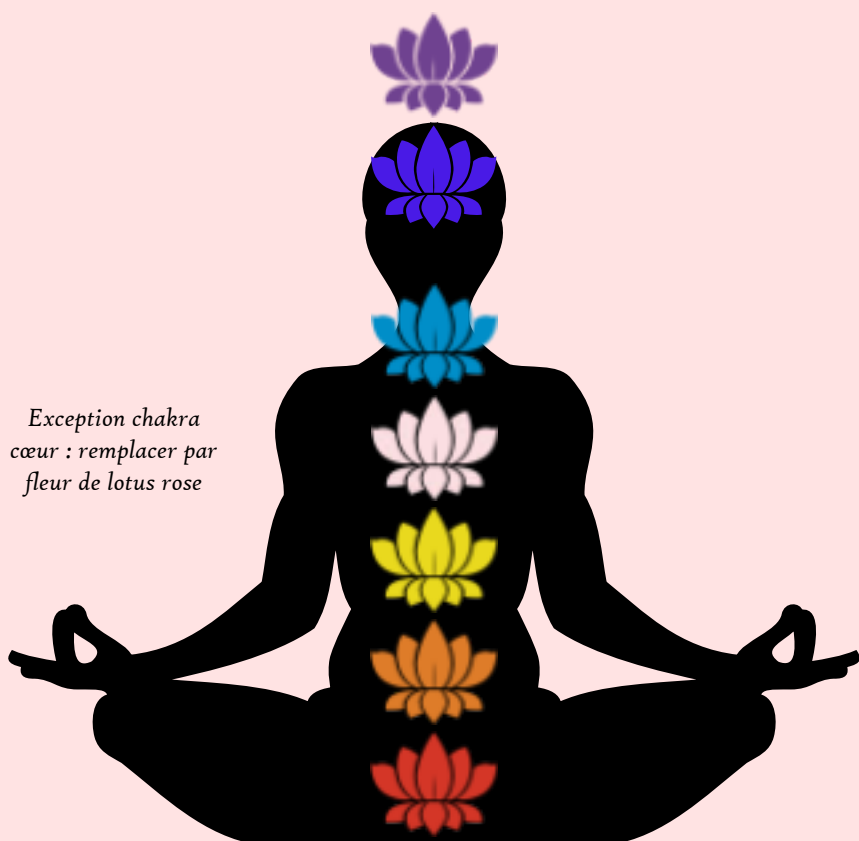
*Permets-moi d'être inspirée, d'être à l'écoute de mon corps et de ce qui grandit en moi chaque jour.*

*Permets-moi d'évoluer et de m'ouvrir au soleil central pour qu'il me guide et m'éclaire.*

*Divine source magique, je dis oui à la vie.*

*Gratitude*

*Il existe 7 couleurs de fleurs de lotus. Reliez-vous avec les fleurs pour chaque chakra en imaginant qu'à chaque respiration les pétales s'ouvrent une à une, jusqu'à rayonner en votre centre énergétique. Commencez par le chakra racine et remontez jusqu'au chakra couronne.*



Exception chakra cœur : remplacer par fleur de lotus rose

SAHASRARA  
CHAKRA COURONNE - JE SAIS

AJNA  
CHAKRA DU TROISIÈME CIEL - JE VOIS

VISUDDHA  
CHAKRA DE LA GORGE - JE PARLE

ANAHATA  
CHAKRA DU CŒUR - J'AIME

MANIPURA  
CHAKRA DU PLEXUS SOLAIRE - JE VEUX

SVADHISTHANA  
CHAKRA SACRÉ - JE RESENS

MULADHARA  
CHAKRA RACINE - JE SUIS

*Pour terminer, imaginez que la fleur de lotus blanche vient vous englober et illuminer tous vos chakras de douceur.*

Article en partie canalisé par un être de lumière qui veille au maintien en vie des différentes variétés de lotus afin de préserver la biodiversité de la plante.



PODCAST MÉDITATION GUIDÉE  
« AU CŒUR DE LA FLEUR DE LOTUS »  
A RETROUVER SUR LE SITE LULLA.FR



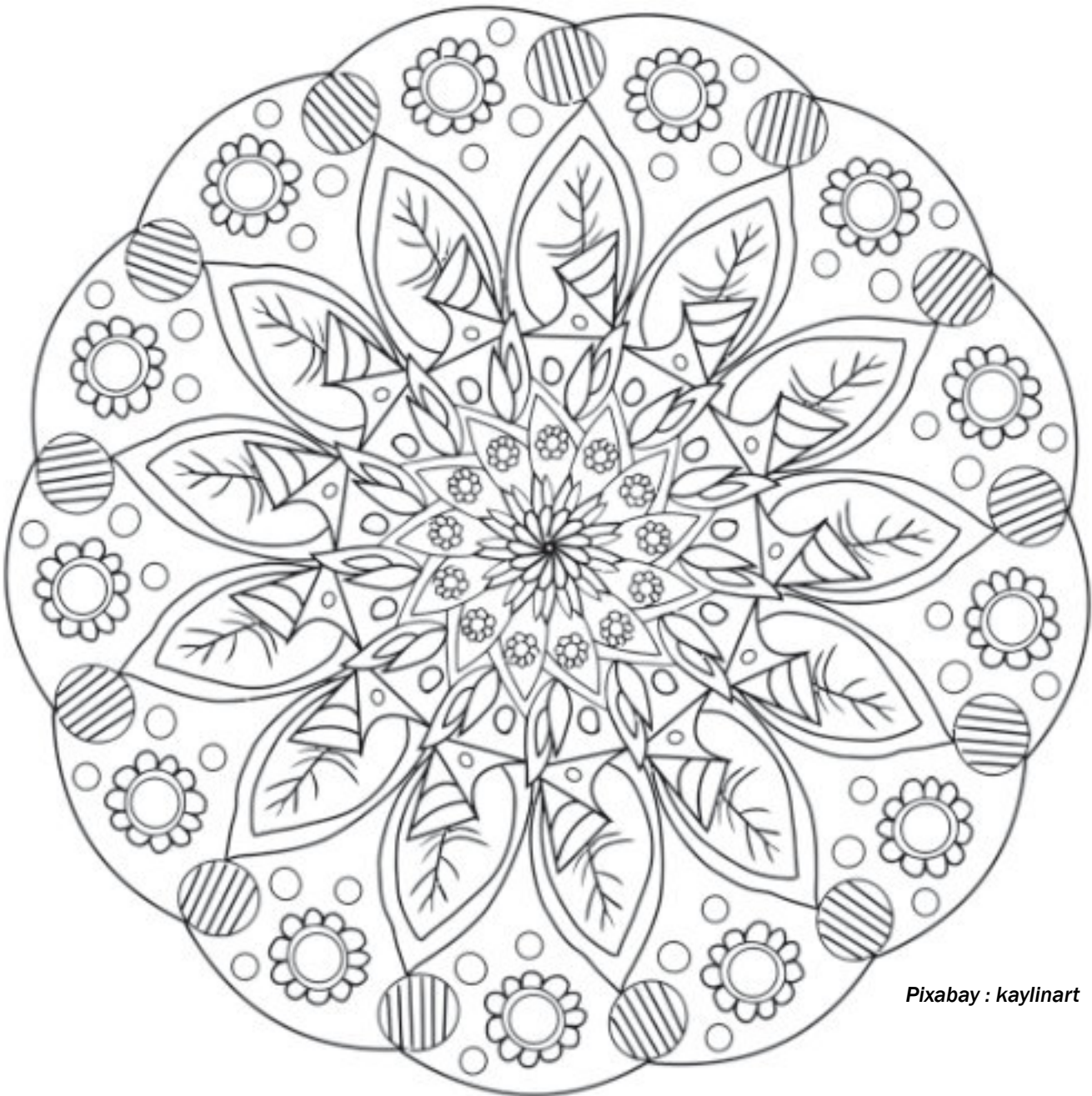
# Art-thérapie

*Dessiner, c'est s'accorder un temps de lâcher-prise pour soi-même.*

L'art thérapie permet de libérer vos ressentis inconscients pour les mettre en lumière. Cette pratique en plus d'être un plaisir, aide à diminuer le stress et l'anxiété.

Le principe est simple, laissez-vous guider par les couleurs et les formes qui s'expriment à travers vous et laissez libre cours à votre imagination, intuition pour explorer vos émotions.

*Article rédigé par Cherry Ange (Lulla), avec amour.*



Pixabay : kaylinart



La foi

c'est voir

une lumière

avec son

coeur pendant

que les yeux ne voient que

l'obscurité.



# L'hypersensibilité

## Qu'est-ce que c'est ?



*On entend de plus en plus ce mot et celui-ci est très souvent galvaudé. Entendez par là que pour la plupart des gens, être hypersensible c'est :*

- *Passer son temps à pleurer pour un oui ou un non*
- *Faire sa drama queen/king*
- *Être chiant(e)...*

Ce mot a aussi été très repris dans le monde du New Age parce que les hypersensibles ont des capacités naturelles que je vous détaillerai plus loin dans cet article.

Être hypersensible est un vrai cadeau quand on apprend son fonctionnement.

L'hypersensibilité n'est pas une maladie, on ne se fait pas diagnostiquer. C'est un mode de fonctionnement du cerveau qui est différent de la plupart des gens. L'hypersensible a une pensée en arborescence, entendez par là, que le cerveau ne se met jamais en pause. Une pensée en entraîne une autre qui en entraîne une autre... Les neurones sont plus nombreux.

Pour information, 30% de la population mondiale est hypersensible.

Tout ce que je vais vous dévoiler, je l'ai appris par expérience personnelle mais aussi et beaucoup grâce à la formation professionnelle d'Audrey Akoun, qui est une des spécialistes françaises de l'hypersensibilité et des atypies en général. Cette formation est une mine d'or pour apprendre à bien vivre avec son hypersensibilité et grâce à celle-ci, je suis maintenant coach spécialisée dans l'hypersensibilité et les atypies (HPI, multi-potentiel...).

D'ailleurs si tu es intéressée par le sujet et que tu as envie de te former à cette spécialité, saches qu'Audrey ouvre une nouvelle session en mai 2023.

Source : audrey-akoun.com



Audrey Akoun

### *Un peu d'Histoire*

A l'ère préhistorique, l'hypersensible était le guide de la tribu. Étant donné que celui-ci était doté d'une forte intuition, il pressentait les dangers... Toute la tribu l'honorait, être hypersensible n'était pas une tare mais bien un don.

### *Quel rapport entre les deux ?*

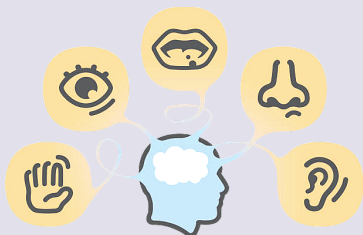
Le problème de la vie actuelle, c'est que nous avons gardé en tant qu'hypersensible, l'hyper-vigilance face aux dangers.

Mais de nos jours, il est rare de croiser un tigre à dents de sabre, de ce fait, l'hypersensible fait souvent face à une forte anxiété quotidienne car il perçoit des menaces partout, tout le temps et est par conséquent, souvent en fatigue surrénalienne (fatigue des glandes surrénales).

Un hypersensible est sur-stimulé en permanence. Son cerveau est sans arrêt en train de capter ce qu'il se passe autour de lui, les images, les sons, les odeurs... c'est ce que l'on appelle l'hyperesthésie.



## L'hyperesthésie, c'est quoi ?



L'hyperesthésie est l'augmentation de la sensibilité de n'importe quel sens : La vue, le son, le toucher, l'audition et l'odorat.

Personnellement, l'hyperesthésie chez moi se caractérise par la vue, le son et l'odorat. Autant dire que j'ai beaucoup de mal à être dans un hypermarché un samedi de soldes.

Il existe des solutions pour mieux vivre l'hyperesthésie.

J'ai eu une phase de ma vie où je me suis complètement renfermée chez moi car c'était trop difficile pour moi, parce que j'étais en sur-stimulation constante par une surcharge sensorielle et un système nerveux non régulé.

Les préjugés que la plupart des gens ont sur les hypersensibles viennent de ces sur-stimulations qui font que tout déborde par moment, soit par des pleurs, des crises de colère, de l'irritabilité...

Alors que tous ces ressentis « hors normes » sont des cadeaux. Ils font de nous, des personnes empathiques, capables de percevoir des changements infimes chez les autres, d'être de bonnes oreilles pour les autres... Là, vous comprenez sûrement pourquoi le New Age a fait de l'hypersensibilité son argument de vente n°1 et pourquoi je dis que ce mot est souvent galvaudé.

Toutefois, un des « problèmes » de l'hypersensible est de ne pas savoir mettre des limites avec les autres, c'est la bonne poire du groupe.

Il a aussi souvent l'étiquette du sauveur ou du psy, celui qu'on appelle pour tout et pour rien parce que l'on sait qu'il ne dira pas non, souvent dû à la peur d'être rejeté, de ne pas être aimé...

Il a aussi le syndrome du bon élève, qui veut tout faire à la perfection, par mésestime de soi et manque de confiance en soi.

Tout cela car dès le plus jeune âge, il est taggé soit de timide, soit de capricieux, soit d'enfant turbulent...

Il existe 3 types d'hypersensibles :

- **l'extraverti** : qui manifeste ses émotions, qui est ouvert aux autres.
- **l'introverti** : qui est replié sur lui, qui se montre réticent ou effrayé d'entrer en contact avec les autres.
- **l'ambiverti** : qui est à la fois extraverti et introverti en fonction de son entourage, de son énergie.

J'ai souvent été la bizarre de la bande, j'ai toujours eu très peu d'amis parce que je ne suis pas à l'aise avec trop de monde mais aussi parce que je voulais avoir des amitiés profondes et c'est encore le cas.

Personnellement, j'ai eu conscience de mon hypersensibilité, il y a très peu. J'avais bloqué mes émotions comme beaucoup d'hypersensibles. C'était trop difficile à gérer pour un enfant. J'étais un robot qui faisait les choses par automatisme.

Je me suis sur-adaptée toute ma vie - là encore, c'est le cas de beaucoup d'hypersensible - et donc j'étais souvent épuisée, frustrée et très anxieuse.

## Les caractéristiques communes aux hypersensibles

Une des grandes figures spécialiste de l'hypersensibilité est Elaine Aron, une psychologue et chercheuse en psychologie américaine qui a découvert que les hypersensibles ont certaines caractéristiques communes. Elle a inventé l'acronyme DOES pour les expliquer.

- D** : profondeur de traitement (deep processing)
- O** : sur-stimulation (Overstimulation)
- E** : réactivité émotionnelle (Emotional responsiveness)
- S** : sentir le subtil (Sensing the subtle)

## D : Le traitement en profondeur des informations

L'hypersensible traite en profondeur l'information.

Imaginez que le système nerveux est comme un vase, une personne typique va recevoir au cours d'une journée, 3 verres remplis. Ces verres passent par le système nerveux et sont traités. Point.

Un hypersensible peut recevoir au moins 100 verres par jour, d'où la tendance à être épuisé ou surexcité.



Photo Credit: Stephanie Mohan

Dr Elaine Aron

*Un hypersensible a besoin de minimum 2 heures de temps seul quotidiennement. Cela lui permet de vider son vase et de prendre soin de son énergie.*

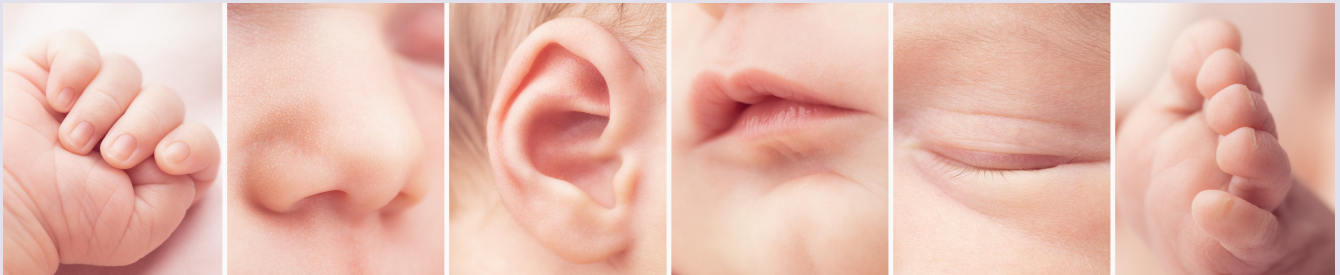
Par exemple : quand on me parle, j'entends mais surtout j'écoute et je perçois le plus infime changement dans la voix, l'expression du visage, l'énergie dégagée ou bien encore la posture.

L'hypersensible est tellement attentif aux détails chez les autres et autour de lui, que ce soit un changement d'expression subtil ou même les énergies de la personne ou du lieu où il se trouve.

C'est ce qui le rend si attentif et qu'il ne comprend pas que les autres ne voient pas ou ne ressentent pas cela. C'est tellement inné pour lui, qu'il pense que tout le monde fonctionne comme ça. Et c'est aussi pour ça qu'il est souvent déçu par le monde.

Il a donc besoin de temps pour traiter plus de détails en profondeur. Si on le presse, qu'on ne lui laisse pas le temps de traiter tout cela, alors tout s'accumule dans son vase et c'est la sur-stimulation qui peut avoir un impact sur toutes les sphères de sa vie.

Réguler son système nerveux est important pour tout le monde mais d'autant plus pour un hypersensible sinon le vase déborde et c'est la panique assurée.



## O : La sur-stimulation sensorielle

Puisque l'hypersensible traite les choses en profondeur, il a tendance à ne pas prendre soin de son énergie sans forcément en être conscient. Alors qu'il existe des moyens pour préserver son énergie et même la stimuler.

Lorsque l'hypersensible est submergé, il perd l'accès à la partie cognitive de son cerveau et c'est la partie émotionnelle qui prend le dessus. Dès lors que ce dernier prend le dessus, l'hypersensible peut se sentir instable émotionnellement, perdre sa concentration et se sentir dépassé par tout.

Une sur-stimulation constante peut même créer des soucis de santé chronique car le système nerveux est trop stimulé et trop longtemps.

Plus haut je disais que la surcharge sensorielle = la panique assurée. C'est bel et bien la réalité.

Quand je suis sur-stimulée, je commence par avoir comme une déconnexion de mon cerveau, je me dissocie.

Ensuite, je n'entends plus rien, juste du brouhaha, les oreilles qui bourdonnent, des sensations de vertige, des palpitations cardiaques, je me renferme, je deviens agressive si on me parle... Et je fais une crise de panique.

Cela fait très peur quand on ne comprend pas pourquoi.

Maintenant je sais que si je suis fatiguée, surmenée... Il faut que je me mette en pause et que je régule mon système nerveux. Il y a pleins d'exercices pour faire cela.



### **Exercice d'urgence 2 : La respiration soupir**

*Inspirez profondément par le nez avec le ventre et faites un soupir bruyant par la bouche.  
Recommencez autant de fois que nécessaire.*

Mais sachez que pour réguler son système nerveux durablement, la constance et l'entraînement quotidien sont primordiaux. Il existe plusieurs outils et exercices pour cela.

En travaillant sur moi, j'ai aussi appris que je ne suis pas obligée d'accepter toutes les invitations et que si jamais j'ai déjà dit oui et que le jour J, je n'ai pas l'énergie, j'annule sans culpabilité.



### **Exercice d'urgence 1 : Le shaking**

*Mettez-vous debout et secouez tout votre corps, les bras, les jambes, le buste, la tête, comme si vous étiez possédé (e)... Avec délicatesse quand même.  
Autant de fois que nécessaire pour retrouver votre calme.*

Je sais aussi que je ne peux pas enchaîner 2 repas avec du monde dans la même journée ou faire les magasins un samedi de soldes, mon système nerveux ne gère pas. Je suis automatiquement en surcharge si je fais cela. Trop de stimulations, bruits, odeurs, lumière...

Il est important de s'écouter pour tout le monde mais d'autant plus pour un hypersensible.

## **E : L'hyper réactivité émotionnelle**

L'hypersensible ressent les émotions agréables et désagréables plus fortement que le reste de la population. Je vous rappelle que les hypersensibles représentent 30% de la population mondiale.

Une partie du cerveau est beaucoup plus activé, c'est l'amygdale.

Pour rappel ou information, si tu ne le sais pas, l'amygdale est la partie combat-fuite-paralysie du cerveau, elle ne fait pas la différence entre une menace réelle et une menace supposée.

L'amygdale peut envoyer des signaux émotionnels et donc créer des symptômes comme : bouffées de chaleur, palpitations, respiration courte et saccadée...

Malheureusement comme j'en parlais plus haut, beaucoup d'hypersensibles vivent quotidiennement l'anxiété et tous ces signaux d'alarme.

Encore une fois, il existe des outils et des exercices pour apprendre à équilibrer et réguler un système nerveux sensible.

De même que les pensées négatives envers nous-même, ce que l'on appelle l'autocritique - tu sais cette voix intérieure qui te dit que tu es nulle - peuvent provoquer la libération de ces hormones.

## **S : Sentir le subtil**

Je te rappelle qu'à l'ère préhistorique, l'hypersensible était le guide de la tribu grâce à ses incroyables ressentis.

Cela s'explique par le fait que l'hypersensible a une conscience supplémentaire, le siège de la conscience consciente est plus activé chez l'hypersensible.

Il a plus de conscience en général, que ce soit sur l'extérieur comme son intérieur.

Il ressent les gens et les choses. L'invisible comme certains l'appellent.

Si vous êtes bien régulé nerveusement, vous pouvez sentir par exemple, si une personne vous fait du bien ou au contraire vous vampirise.



Comme être entouré et ressentir une personne en mal être ou en colère, et prendre de plein fouet cette émotion pour soi. Pas dans le sens où la personne serait en colère contre toi mais comme si c'était toi qui étais en colère.

Donc quand tu es en contact avec les autres et que tout à coup, tu ressens de la tristesse ou quelque soit l'émotion alors qu'avant tu allais bien, c'est ton empathie.

Il est souvent difficile d'absorber ces émotions qui arrivent de toutes parts, mais il est possible de s'en protéger, par une bulle de protection par exemple.

Personnellement, je ne regarde plus les informations ni les films violents. Cela m'active beaucoup trop.

Saches qu'un élément négatif est tout de suite absorbé par le cerveau alors que le positif met 20 secondes à faire le même chemin. Comme pour contrer un élément négatif, il faut huit éléments positifs.

Donc essaye autant que possible d'être au plus proche du positif et de t'éloigner des éléments négatifs.



Comme dit Audrey Akoun : "Les éléments positifs sont comme le téflon dans le cerveau et peuvent glisser, mais les éléments négatifs sont comme du velcros et collent immédiatement."

Un des exercices que tu peux faire : c'est la gratitude ou bien encore la médiation. Cela permet d'être dans le moment présent et de constater que tous les jours, même dans une journée chaotique, on peut trouver des petites joies.

## Le test de Douance



Si tu te demandes si tu es hypersensible, saches qu'il existe le test de Douance qui n'a que le nom de test, pour lequel je suis formée. Ce test permet aussi de révéler le haut potentiel.

Il s'agit d'une série de questions ouvertes.

Quand je dis qu'il n'a que le nom de test, c'est le cas. En fait, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, il n'y a que tes réponses qui seront forcément justes pour toi.

Celles-ci vont me permettre d'analyser plusieurs domaines et pouvoir te dire si tu es ou non hypersensible.

Le test de Douance n'est pas accessible aux enfants, il peut être passé à partir de 21 ans, peut-être même un peu avant selon la maturité du jeune adulte.

Ce test est basé sur celui de Mary Rocamora et il a été revu au fur et à mesure des recherches des docteurs en psychologie : Mary-Elaine Jacobsen, Deirdre Loveck, Linda Kreger Silverman aux USA et le docteur Francis Heylighen à Bruxelles.

Il est utilisé et reconnu dans les pays anglo-saxons et d'Amérique du sud mais pas encore en France.

La douance est un mode de fonctionnement différent qui implique une façon de voir le monde différente.

La passation du test dure en moyenne 2 heures à la fin desquelles un premier compte rendu oral est fait, ensuite quelques jours plus tard, tu reçois un compte rendu détaillé écrit pour lequel il peut encore y avoir un rendez-vous pour débriefer.

Le tarif est de 550,00 € pour un test de Douance et ce tarif est le même partout.

## Se faire accompagner

L'hypersensible vit souvent mal son hypersensibilité. Il se sent différent, bizarre, incompris, peut-être même fou parfois.

D'ailleurs beaucoup d'hypersensibles sont diagnostiqués de troubles de la personnalité: bipolarité, cyclothymie, narcissisme, borderline, trouble du déficit d'attention avec ou sans hyperactivité parce que les professionnels de santé ne sont pas formés et outillés sur l'hypersensibilité. Certains se retrouvent avec une prescription médicamenteuse.

Si tu es hypersensible et si tu le souhaites, tu peux te faire accompagner pour apprendre à apprivoiser ton hypersensibilité, te montrer les supers pouvoirs que tu détiens et qui pour l'instant, te semblent plus être des tares.

En te faisant faire des exercices, en t'apprenant à poser tes limites, en t'apprenant à apprivoiser tes émotions, en t'apprenant à t'écouter et surtout que tu comprennes que la seule personne avec qui tu vivras toute ta vie c'est toi, que c'est la seule relation pour laquelle il faut tout faire pour que ça fonctionne, tu pourras trouver un équilibre.

J'ai à cœur que le monde comprenne enfin que les hypersensibles n'ont pas de problèmes mentaux, ne sont pas des dramas queens/kings, que l'anxiété n'est pas une peine à perpétuité, qu'il est possible de trouver un équilibre et de vivre sa meilleure vie en mettant en avant ces super pouvoirs au lieu de se cacher et d'avoir peur de tout et tout le monde.

**L'humain est fait pour créer et avoir du lien social. Il te suffit de comprendre comment tu fonctionnes pour pouvoir l'expliquer à ton entourage et trouver ta tribu.**

J'espère vraiment que cet article t'aura ouvert un champ des possibles et que les personnes qui galvaudent le mot "hypersensibilité" auront compris que beaucoup de personnes souffrent, qu'il faut arrêter de dire :

"Tu es trop sensible."

"Tu t'écoutes trop."

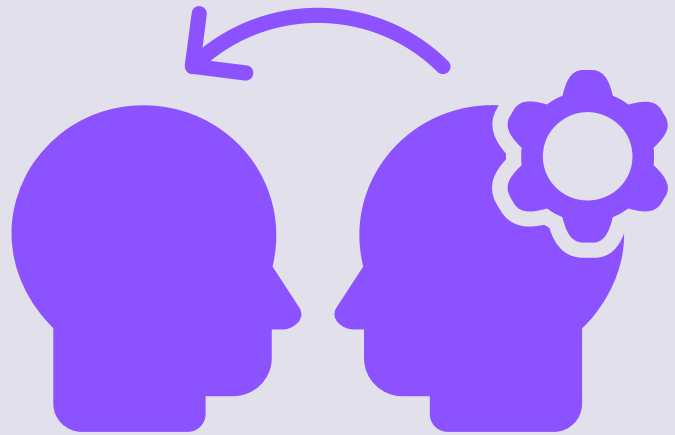
"Pourquoi tu prends autant les choses à cœur ?"

"Tu n'as qu'à pas y prêter attention."

"Pourquoi tout est un drame avec toi ?"...

Que l'hypersensibilité est une particularité du cerveau. C'est un fonctionnement que l'on ne peut pas modifier mais que l'on peut apprivoiser. C'est comme si on demandait à quelqu'un de changer de couleur de peau, ce n'est pas possible.

**N'oubliez jamais que vous ne savez pas ce que les personnes vivent, vous n'êtes pas à leur place. Essayez de les écouter et d'être bienveillant. Ce n'est pas plus compliqué que cela.**



Te retrouves-tu dans cet article ?

Penses-tu être hypersensible ?



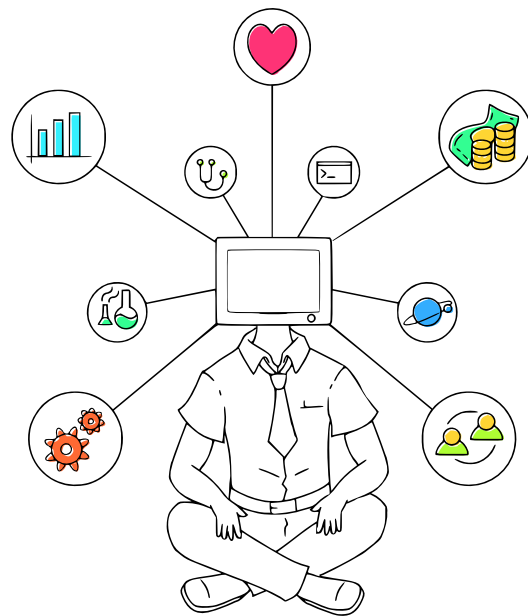
**Angélique DI LELIO**  
Coach en Ikigai et Hypersensibilité  
Test de Douance  
Energéticienne  
Instagram : [witchy\\_angel\\_dona](#)

# L'EGO, TOUTE UNE HISTOIRE INTÉRIEURE

Je ne vais pas commencer ce texte par une définition de l'ego, car, tout comme la conscience, l'âme, l'esprit, l'ego est tout simplement très hasardeux à définir. J'ai cependant ma petite idée sur la question, mais je vous la soumettrai plus tard, au vu de ce que j'ai à peu près compris de cet aspect de nous-même.

Atteinte du syndrome de Gilles de La Tourette depuis l'âge de 7 ans, tout ou presque me procure des tics nombreux et variés, de toute sorte en fait, que ce soit des tics physiques, vocaux, verbaux, très impressionnants, extrêmement fatigants et source de nombreuses douleurs musculaires profondes.

Tout ? C'est-à-dire tout ce qui me stresse, d'une manière ou d'une autre. Que ce soit une injonction, une contrainte, une réflexion désagréable, enfin, que je perçois comme désagréable, une température ambiante trop élevée pour moi, un son qui va inconsciemment m'irriter, une gêne provoquée par un vêtement, une atmosphère sociale qui sonne faux, en bref, tout ce qui ne m'est pas agréable ou ne va pas dans mon sens, ou ne répond pas à mon besoin ou mon désir du moment.



Je suis sûre que déjà, vous percevez que tout tourne autour de moi et que mes sources de stress sont partout. Et peut-être pouvez-vous vous identifier un peu, ou beaucoup à ce que je dis. Tant mieux, vous êtes sur la bonne voie ! Certes, chez vous, cela ne va pas s'exprimer forcément par des tics, mais peut-être par de l'agacement, des réactions un peu vives, un haussement de ton, de la colère. Ou bien par de la bouderie, une mise en retrait, un effacement. Et encore par des tensions musculaires, des douleurs, des acouphènes accrus, des tremblements, des maux de ventre, de tête...

Et peuvent s'en suivre bien des comportements, des réactions corporelles, émotionnelles et cognitives délétères pour vous. Et finalement, pour vos relations avec votre entourage.

Votre entourage qui peut lui-même être source de nombreuses réactions liées au stress. Mais bien souvent, on n'y prend pas garde, tellement cela fait partie de notre vie, de nos habitudes de fonctionnement, de nos modes de pensée (nos croyances).





Quand le stress a pour origine l'autre, ou plutôt notre relation à l'autre, j'appelle ceci le stress relationnel. Et lorsque l'on se penche sérieusement sur la question, on se rend compte qu'il prend une énorme place dans notre existence, une place prépondérante.

Mais, curieusement, nous n'y prêtons pas garde. Lorsque je parle de stress autour de moi, il est déconcertant de voir à quel point les gens ne se sentent pas concernés. Soit parce qu'ils ne travaillent plus, soit parce qu'il ne leur est pas tombé une grosse tuile sur la tête, soit parce qu'ils n'ont pas de maladie grave. Comme si le stress ne se logeait que dans les événements énormes de la vie.

Et pour beaucoup de monde, il en faut beaucoup car ils fonctionnent avec ce genre de réflexions : « Ce n'est pas grave », « il y a pire que moi », « je ne suis pas en sucre », et bien d'autres réflexions que vous pouvez vous amuser à répertorier par vous-même, venant de vous ou des autres. Car nous avons cette tendance à relativiser, voire à minimiser. C'est nécessaire. C'est pour survivre. En attendant, on ne vit pas vraiment, on se voile la face, on se raconte des histoires. Et le corps manifeste tout ce stress que l'on ne veut pas voir, que l'on ne sait pas voir. Et nos gestes, nos façons de nous exprimer, de vivre avec l'autre le manifestent également.



« Est-ce que ça se passe bien avec ta belle-fille en ce moment ?

- Non, pas vraiment, elle ne veut plus nous amener les petit-enfants »

Et bien évidemment, il ne s'agit pas là de stress, noooooon !

La personne a du diabète, de l'hyper-tension, des plaques rouges sur la gorge quand elle parle de cette situation avec sa belle-fille, mais tout va bien. Elle n'est pas stressée !



Quel rapport avec l'ego ? Elle ne parle pas d'elle, elle ne fait pas tourner le monde autour d'elle, elle ne semble pas égocentrée, elle est seulement malheureuse parce qu'elle ne voit plus ses petits enfants. Et on est triste pour elle. Et sa belle-fille est peut-être une mauvaise personne, pense-t-on. Et pourtant il s'agit bien d'une histoire d'ego et une proportion phénoménale de nos stress sont de nature relationnelle.

Et nous n'en avons pas conscience. Car il nous manque la capacité de discernement qui nous permettrait de voir clair tout de suite, dans toutes les situations que nous vivons et ainsi de pouvoir agir en conséquence de manière à ce que tout soit fluide.

Le discernement est indispensable dans le traitement de situation de stress relationnel.

Et l'ego dans tout ça ?

L'ego est un faux problème. Ce qui est en jeu sont les souffrances égotiques.

Et si ce sujet vous intéresse, je vous propose de suivre mes prochaines rubriques dans lesquelles je vais tout vous expliquer.

### Anne Jamelot-Bonnaillie

Sophrologue

Créatrice de l'ADAHE® (Aide au Discernement pour l'Ajustement et l'Harmonisation de l'Ego)

Maître enseignante en Reiki

Conférencière, formatrice

Auteure de « En qui le fait de remuer les épaules va m'aider à aller mieux dans ma vie ? », «

Haute en tics » et « Histoire zéro tic ». Chez BoD.

Chaîne Youtube : « Du coq à l'Anne »

## **L'instant présent**

Il est comme il est. Observez de quelle façon le mental l'étiquette et à quel point ce processus d'étiquetage, cette continuelle attitude de jugement, crée chagrin et tourment. En regardant attentivement les rouages du mental, vous sortez de ces schèmes de résistance et pouvez ensuite laisser le moment présent être. Cela vous fera goûter l'état de liberté intérieure face aux conditions extérieures, l'état de véritable paix intérieure. Puis, voyez ce qui arrive et passez à l'action si c'est nécessaire ou possible. Acceptez, puis agissez. Quoi que vous réserve le présent, acceptez-le comme si vous l'aviez choisi. Allez toujours dans le même sens que lui, et non à contresens. Faites-vous-en un ami et un allié, et non un ennemi. Cela transformera miraculeusement toute votre vie.

**Eckhart Tolle - Le pouvoir du moment présent**

# L'accompagnement avec la NSQ® (Neuro-Somato-Quantique), qu'est-ce que c'est ?

Basé sur les dernières recherches en neurosciences, avec le corps et le champ informationnel quantique. C'est un accompagnement psychoénergétique.



Entrez dans le feu de la découverte de soi.  
Ce feu ne te brûlera pas, il ne fera que brûler ce que tu n'es pas.

Mooji

## Et aussi ....

C'est laisser sa conscience primordiale parler, spontanément, donner de la place à ce qui est figé en soi, cristallisé (charges émotionnelles). C'est remettre du mouvement, de la fluidité, de l'énergie. C'est aussi reconnaître ce qui n'a pas su l'être et encore, lui donner sa place, l'accueillir, l'accepter et surtout le traverser, voir le transcender dans la vacuité.

C'est ré-harmoniser, unifier notre état d'être, venu au monde défragmenté, pour l'incarner, l'expérimenter dans la matière (la vraie vie), ce que nous sommes profondément.

## Et surtout ...

C'est un changement de paradigme, quantique, chaque élément est en interdépendance dans l'univers, dans toutes les fractales. Tout est quanta d'information. Le temps est simultanément, futur, passé et au présent. C'est également un changement de niveau de conscience.

C'est porter un autre regard sur son passé. Incarner dans la matière l'éveil de sa vraie nature.

C'est être au service des flux de la guérison. Tout est ok, la conscience primordiale ou l'égo (résistance = persistance), tout est carburant de transformation.

C'est un accompagnement au présent, à l'instant présent avec tout ce qui nous encombre dans notre vie actuelle, et couche par couche (pelure d'oignon), libérer tout ce qui est cristallisé (charges émotionnelles), qui n'a plus lieu d'être aujourd'hui.

En un mot, c'est **ÊTRE** ! Oser danser sur les flux de la Vie ! Passer du mode survie à la vie !

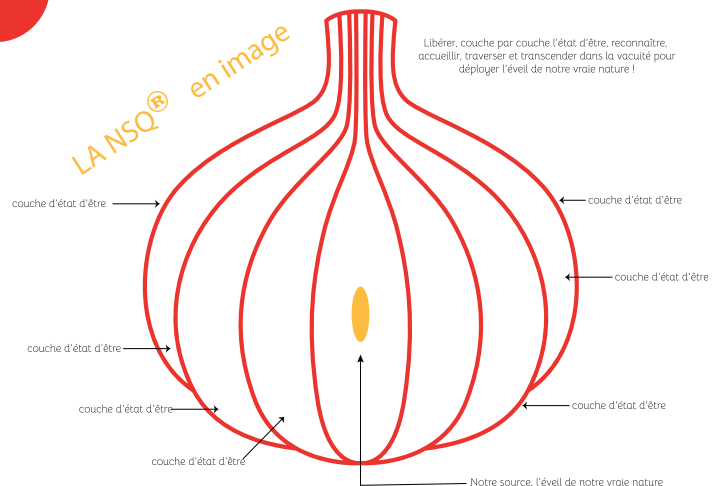
Et comment la NSQ est entrée dans ma vie ? Synchronicité de l'univers !

Une réponse à un appel ! Un déjeuner entre amies dans la Sud et l'aventure commença pour moi !

## Et encore ....

C'est restaurer un lien d'âme-our corrompu en soi et autour de soi, diffuser l'amour inconditionnel en soi ! Lui laisser toute sa place dans toutes les cellules de notre être !

«C'est dissoudre ce qui est obsolète (comportement de survie devenu inadapté, fausse croyance, conditionnement émotionnel ...) pour intégrer ce que nous ne sommes pas (avatars, «traits de personnalité qui supporte la structure égotique limitante) afin d'aider notre véritable nature à se déployer intégralement et manifester sa singularité.» - Joachim Roberfroid



Un autre regard sur soi pour changer de fréquence vibratoire !  
solangecoach de vie & scolaire Haut Potentiel Hypersensible  
solangecoach.com | instagram : solange.coach



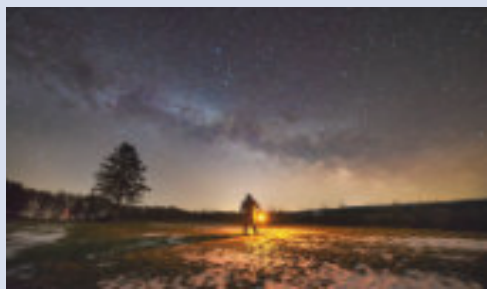
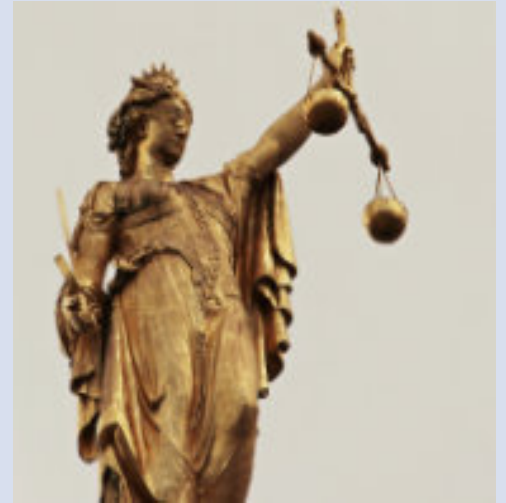


# La Cosmogonie Essénienne

## ET LA CONNAISSANCE DE NOTRE NATURE PROFONDE

*Si la cosmogonie a une mauvaise presse dans la sphère pensante, du fait de ses attraits pour le fantasque, de son appartenance au mythique et du fait qu'elle soit considérée comme étant un domaine dénué de rationalité, la tradition essénienne lui accorde quant à elle, une très grande importance, car c'est la voix royale et essentielle pour accéder à la connaissance de ce que nous sommes, de ce que nous représentons sur l'échiquier qu'est notre univers.*

*En effet, puisque tout ce qui existe dans le cosmos existe à l'intérieur de l'humain, alors connaître l'histoire de ce cosmos permettrait de connaître un peu plus l'humain. De la sorte, les sciences humaines, qui devraient être à la solde des cosmogonies et des cosmologies n'admettent pas l'idée que*



*l'humain est à l'image du cosmos tout entier. Ignorer cet aspect c'est étudier un humain fragmenté; c'est ignorer son aspect spirituel. De la sorte, notre examen se consacre à l'observation de l'humaine condition indépendamment de ses rapports avec son psychisme, avec son environnement social. Dans cette veine, l'analyse de la cosmogonie essénienne est une occasion pour nous de voir qui nous sommes et ce qui nous manque, en tant qu'humains.*

## Exposition de la cosmogonie essénienne...

D'après la cosmogonie essénienne, explicitée par Olivier Manitarà, dans le livre : **Le zodiaque des anges. Une nouvelle astrologie pour une nouvelle humanité**, Adam et Ève ne sont pas véritablement un homme et une femme, mais ils sont en réalité des principes de vie : le principe féminin et le principe masculin, le oui et le non. Les Egyptiens de l'antiquité parlaient « des deux côtés de la lumière » : celui de l'or et celui de l'argent. D'où le fait qu'on ait souvent fait le rapprochement avec le soleil pour Adam, et la lune pour Ève.



Les deux principes de vie furent fusionnels, c'est à dire que l'un vivait à l'intérieur de l'autre. La chute de L'homme décrite par la tradition judéo-chrétienne, est dans la tradition essénienne, un divorce primordial entre les deux principes de vie. En effet, Ève (« mère des vivants » en hébreu), désireuse d'exister en dehors de la lumière du monde Divin, s'en détourna, et engendra un nouveau monde différent du Monde divin auquel elle appartenait. Parmi toutes les créatures qu'Ève engendra, se trouve le serpent tentateur,

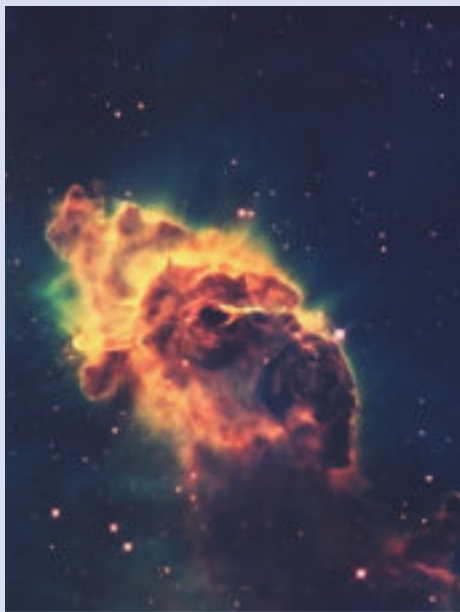


qui s'est placé entre les deux principes, de sorte qu'ils ne purent jamais fusionner de nouveau. Ève fut ainsi condamnée à refléter la lumière du soleil. Notre univers est également le produit des conceptions d'Ève.

Ceci explique pourquoi le monde dans lequel nous vivons est en proie à la corruption. Il est né d'un détachement primordial d'avec le monde Divin. La cosmogonie essénienne est très dense. En effet, d'autres personnages entrent en jeu : Samaël, Lilith, Caïn, Abel, Lucifer, Enoch etc., mais nous nous en tiendrons à ce qui est susmentionné, puisque cela seul suffit à développer ce qui suit.

## Examen de l'implication de la cosmogonie essénienne dans la connaissance de la nature profonde de l'humain

La cosmogonie essénienne, qui a des points de similitude avec la cosmogonie de la tradition judéo-chrétienne, fait ainsi de l'univers tel que nous le connaissons, le produit d'une chute, d'une souffrance, de l'absence du divin. C'est le siège de la grossièreté, du condensé, de la lourdeur, de tout ce qui est difficile ; et c'est en lui que se perd la vérité, au profit du mensonge qui toujours se propage comme une traînée de poudre. En effet, toutes les personnes en quête d'un éveil de conscience ont certainement constaté que :



- Tout ce qui est mal, dangereux, et avilissant est facile à contracter. Autrement dit, il est plus facile d'être malheureux, d'être asservis, d'être malpropre, d'être malséant, d'être méchant, d'être infidèle, d'être déloyal, d'être pauvre mentalement, spirituellement, et matériellement.

- A l'inverse, le bien, et toute autre valeur élevée sont difficiles à absorber. En d'autres termes, « bien vivre » relève d'un challenge, tandis que s'empoisonner l'existence est un jeu d'enfant. Construire est un défi qui ne correspond pas à n'importe qui, tandis que n'importe qui est susceptible de détruire (son environnement, son prochain, son être). Enfin, être respectueux envers soi-même et envers autrui, c'est compliqué.

Ainsi, tout ceci n'est pas un hasard. Selon la cosmogonie essénienne, c'est tout simplement la caractéristique de notre univers. Dans son ensemble, il est corrompu à cause d'une fission primordiale. Le philosophe Grec Platon en a parlé dans *La République*, plus précisément dans le livre 7, à l'intérieur duquel il décrit le monde intelligible où se trouvent les idées, le Bien, et le monde sensible où l'on ne trouve que de pâles copies du monde intelligible, des ombres.





# À la lumière de la cosmogonie essénienne, qui sommes-nous ?

A partir des données que nous offre la cosmogonie essénienne, nous pouvons en conclure que nous sommes deux choses à la fois :



- Premièrement, nous sommes des êtres jetés dans le monde, et affectés par sa lourdeur. Nous sommes des êtres brisés, car nous ne connaissons que cette lourdeur-là. Nous sommes des lourdeurs nous-mêmes, plus enclines à stagner qu'à évoluer telle l'eau d'un fleuve.
- Nous sommes également des êtres capables de briser nos chaînes. Nous avons une rationalité qui nous permet de nous défaire de la lourdeur qui nous compose. Nous avons en nous des lueurs du monde Divin, nous permettant de ne pas totalement vivre sous le joug de la corruption terrestre.

• Ainsi nous sommes des hybrides : des produits, certes, de la séparation primordiale entre Ève-Lune et le monde Divin, mais aussi des êtres en qui se trouvent des éclats de ce monde Divin. Ces éclats bien qu'infimes comparés à la lourdeur, peuvent grossir en nous si nous le décidons.

## Les voies de la restauration :

Bien que chaque tradition spirituelle, et chaque individu disposent de leurs propres méthodes pour s'éveiller, nous pouvons néanmoins proposer ces deux étapes :

• Le premier pas pour se restaurer, c'est de prendre conscience du fait que notre univers n'est pas l'unique univers, mais plutôt le domaine le plus bas où la corruption bat son plein. Cette prise de conscience permet de comprendre pourquoi il est facile d'agir mal et de vivre mal. On comprends que c'est tout simplement inscrit dans l'ADN de ce monde. Mais le fait de vouloir s'élever prouve qu'il y a un autre monde, et que nous portons d'une certaine façon la semence de cet autre monde. Sinon personne n'aurait pensé à éveiller sa conscience.

• En outre, ce qui nous tue c'est justement la prépondérance de la matérialité, du principe féminin. La cosmogonie essénienne nous le démontre à suffisance, lorsqu'elle fait état de ce que le principe masculin et le principe féminin furent fusionnels au tout début. Nous avons très peu développé le principe masculin et la part spirituelle qui est en nous. Ainsi après avoir pris conscience de l'existence d'un monde supérieur, il faudrait donc : Prendre conscience de la part endormie qui est en nous, et l'éveiller, en développant notre volonté, en cessant de réagir au gré de la volonté de nos semblables. Cela nous permettra d'être créatifs, de concevoir, de s'élever au-dessus des besoins de nos corps pour favoriser la communion avec nos âmes. Ainsi la perfection n'existe peut être pas en ce monde, mais on peut s'en rapprocher en tentant d'éveiller le principe endormi en nous.





*En définitive, nous sommes la somme de deux principes : celui du masculin et celui du féminin, du spirituel et du matériel. Ce statut d'hybride n'est en rien une calamité, car il nous permet d'avoir le choix. Nous pouvons continuer de vivre sous l'influence des ombres de la caverne, ou nous pouvons sortir de cette caverne pour découvrir les véritables objets, et pour entrer en contact avec le divin. Nous pouvons œuvrer pour nous restaurer, contracter de meilleures influences et éviter de perpétuer le culte de la lourdeur.*

Article rédigé par Rachelita Tiffanie  
Nonyou, Métaphysicienne





# Soyez votre propre leader

«Je ne suis pas à la hauteur», «Tant que je n'ai pas réglé tout le reste, je ne peux pas avancer», «Ce que je fais c'est bien, mais lui, c'est mieux», «Je ne peux pas faire ça, car je n'ai pas assez d'expérience».

*Être un bon leader n'appartient pas qu'aux autres, nous avons tous la capacité de le devenir. Encore faut-il savoir ce qu'est un bon leader...*

## *À la recherche de notre lumière intérieure*

S'incarner pleinement en tant que leader demande du courage, car il faut réussir à aller puiser dans nos ressources intérieures. Pas toujours évident de trouver le temps de faire le silence en soi et de s'accueillir dans la joie lorsque l'on est englouti dans nos journées chargées entre les courses, le métro, les enfants et toutes les tâches ménagères qui s'y ajoutent.. Trouver sa place et être en paix avec soi-même peut rapidement devenir un vrai parcours du combattant. Au delà du temps que communier avec soi-même peut prendre, il y a aussi le fait qu'il n'est pas toujours évident de parvenir à accéder à ce fameux silence intérieur. Soit car on ne sait pas comment s'y prendre, car bien que l'on ait lu des livres et des articles sur le recentrage, on n'y est jamais vraiment parvenu.. Soit parce que notre cerveau passe en boucle tout ce que l'on doit accomplir dans la journée, et puis le lendemain... En plus de ressasser toutes les interactions sociales de la journée et se demander si on a fait quelque chose de mal quand notre collègue nous a envoyé balader ou que notre patron(ne) nous a fait une remarque pas très positive sur notre travail. Nous oublions peut-être que ces personnes aussi vivent à 100 à l'heure et qu'elles sont épuisées. Non ça n'excuse pas tout. Mais ne vit-on pas dans un monde où de toute manière s'écouter est devenu secondaire ?

Comment revenir à la personne lumineuse que nous sommes intérieurement quand tout nous en détourne depuis l'enfance ? Il y a tant de choses que l'on fait quotidiennement sans en ressentir une envie profonde. Nous avançons par automatisme parfois sans s'en rendre compte.

## *Sur le chemin de l'écoute de nos ressentis*

S'écouter est un sujet qui revient souvent dans le milieu de la spiritualité. Et j'aimerais dire que c'est futile... Seulement ce n'est pas du tout le cas. Contrairement à ce que l'on pourrait penser, s'écouter est très important car sur le long terme cette action nous apporte un sentiment de paix intérieur puissant et nous permet de nous libérer plus facilement des situations ou des blessures que nous rencontrons sur notre chemin. Prendre 5 ou 10 minutes pour soi par jour peut avoir un impact tellement énorme sur notre vie actuelle et notre bien-être qu'on ne peut pas faire l'impasse sur ce détail.

Un petit pense-bête infailible pour savoir si l'on s'écoute ou non au moment de l'action, c'est de se poser la question «Est-ce que j'ai vraiment envie de faire ça ?». Un autre pense-bête pour savoir si une décision que l'on fait est la bonne et est alignée avec notre cœur c'est de se demander «Est-ce que quand je le fais, je me sens dans l'amour ?».

## *La perfection est une illusion*

Un jour on se réveille, et on se rend compte que l'on s'est fait berné : la perfection est une illusion. Comme toute vérité, la perfection est propre et relative à chacun. Les critères de perfection de notre collègue seront sûrement différents de ceux de notre voisin. Alors pourquoi courir après quelque chose qui de toute manière diffère d'une personne à une autre ? Ne perdons plus notre énergie à se trouver dans l'illusion de la perfection. Et puis, nous ne pouvons pas être parfait à tout prix, car cela nous ramènerait à de vieux schémas de pensées et à un manque d'écoute de soi. Car rappelons que notre âme est le reflet le plus pur et le plus lumineux de la source, de ce fait, la perfection est une notion qui importe peu.

## *Il était une fois un sage*

Lorsque l'on croise le chemin de quelqu'un qui nous marque, que retient-on ? N'est-ce pas ses paroles, ses mots et ses intentions ?

Un jour un sage a dit qu'un bon leader se reconnaissait à la quantité d'amour qu'il porte en lui, aux belles et nombreuses actions qu'il a menées individuellement et collectivement. N'est-ce pas là la seule chose qui importe vraiment ? En y réfléchissant, n'est-ce pas le but ultime de notre incarnation sur terre ? Ce sont des questions que l'on doit se poser car les réponses nous permettront de toujours faire les bons choix pour nous même et par déduction pour les autres.

## *S'incarner en tant que leader*

Être un leader signifie s'incarner pleinement dans sa lumière et devenir une personne inspirante au point qu'elle finit par laisser une trace indélébile dans le cœur des êtres qu'elle croise et ces personnes, à leur tour deviennent inspirées et portées dans l'amour.

## LA RÉPONSE À TOUTES VOS QUESTIONS :

« *Je ne suis pas à la hauteur* »

---->

Si tu attends que tout soit parfait pour passer à l'étape suivante, cela risque de prendre du temps. Car parfois c'est l'action que tu mèneras qui te permettra d'avancer.

Ton âme qui provient de la source et qui a choisie de s'incarner dans cette vie spécifique est à la hauteur de tout.

« *Ce que je fais, c'est bien, mais lui c'est mieux* »

---->

Comment obtenir de l'expérience si on ne se lance pas à un moment donné ? Commence par quelque chose de simple pour débiter, et puis quel est le but de la vie si ce n'est qu'il faut tout essayer.

←----

« *Tant que je n'ai pas réglé tout le reste, je ne peux pas avancer* »

Chaque âme est venue sur terre pour expérimenter à son propre rythme et à sa propre manière, se comparer est inutile. N'oublie jamais que dans la mer, il y a assez de place pour tous les poissons.

« *Je ne peux pas faire ça, car je n'ai pas assez d'expérience* »



# LULLA EN VOYAGE

## DANS LA CONSTELLATION D'ORION



Bonjour à tous, voyageurs de l'espace !  
Je me suis réveillée ce matin avec l'idée  
sensationnelle d'aller à la découverte des  
êtres de la constellation d'Orion !  
Ça vous dit un petit tour guidé ?  
Accrochez-vous, ça va décoiffer !

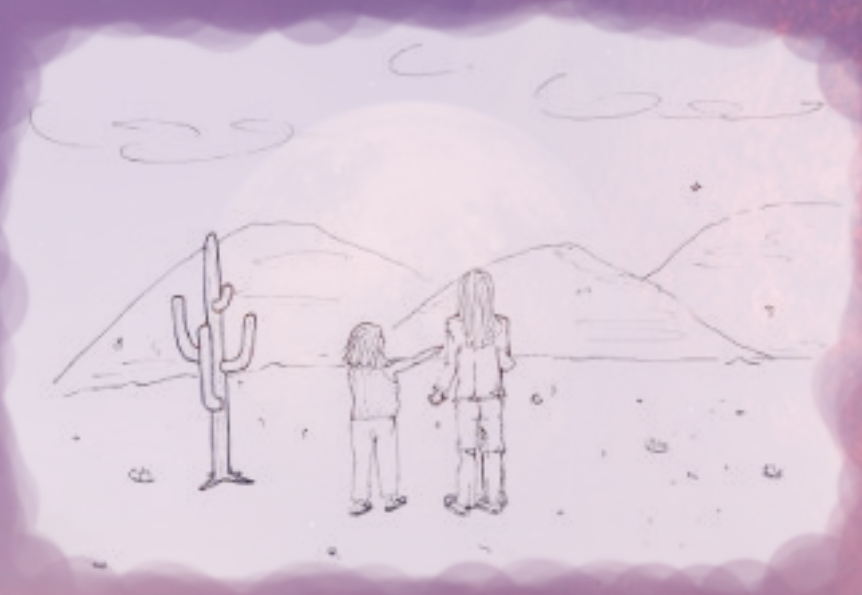


Bienvenue dans ce voyage initiatique ! Je m'appelle Alex  
et je suis ce qu'on pourrait qualifier de guide !  
Je vous accompagnerai lors de ce voyage, car notre  
chère Lulla est encore jeune pour se déplacer et  
s'ancrer d'elle-même, et puis c'est toujours plus fun à 2 !



### DÉCOLLAGE IMMINENT ! 4, 3, 2, 1.....

Autour de nous se matérialise  
un paysage désertique, aride.  
L'endroit est peuplé seulement  
d'un arbre cactus verdâtre.



Euuuh... Tu vois ce que je  
vois Alex ? Je crois que  
nous sommes au  
mauvais endroit.

Nous sommes bien dans la constellation d'Orion.  
Mais ce qui t'entoure vibre dans une autre fréquence.

On élève la fréquence de notre vision et comme par enchantement, un palais se matérialise. Pleins d'êtres et de structures apparaissent... cependant... tout est absolument transparent !! Un peu comme si c'était un palais en verre ou en cristal !



Mais que se passe-t-il ?! Comment est-ce possible ?!! Pourquoi les êtres sont transparents ?  
Peut-on les toucher ?



Mais c'est improbable !!  
Est-ce que ça veut dire que si l'un d'eux se balade sur terre, on ne le verrait pas ?

En adaptant ta fréquence tu as pu voir des êtres visibles dans une autre dimension. Ils sont translucides car ils ont atteint un niveau de conscience qui ne nécessite pas de corps physiques tel que tu les connais.

C'est tout à fait ça. Même si il y a peu de chance qu'ils se baladent sur terre, les énergies ne sont pas adaptées.

## UN ÊTRE SE MATÉRIALISE...

Bonjour, comment puis-je vous renseigner ?

Bonjour! J'ai plein plein de questions qui me viennent à l'esprit ! Puisque vous êtes transparents, avez-vous besoin de dormir ?  
Ou même de manger ?

La vie dans les planètes évoluées est très différente. Notre conscience et notre esprit se fondent avec l'univers. Par ailleurs, au delà de notre "transparence", nous n'avons plus de genre, nous sommes ni femme, ni homme, nous sommes le tout.

Nous éprouvons rarement le besoin de dormir, mais quand c'est le cas, notre repos peut durer plusieurs mois. Pendant cette phase, notre esprit se recharge avant de réintégrer notre corps de conscience. Nous ne mangeons pas à proprement parler, nous sommes nourris par une énergie, un peu comme le soleil qui nourrit les plantes.



Je ne comprends pas encore comment tout ceci est possible, ça me paraît absolument inimaginable !  
Mais si vous ne mangez pas, ne dormez pas, que faites vous de vos journées ?

Donc, si demain je suis malade, je peux venir me faire soigner ici ?

★  
Et bien nous avons tous une tâche très précise. Notre planète est spécifique à l'unité, à la science et à la santé, alors nous sommes principalement axés sur ces énergies.

Ce sera avec grand plaisir, même si ta planète n'est pas notre planète cible.

Pour vous, ce serait peut-être plus Sirius qu'il faudrait visiter !

## LA NUIT ARRIVE ET LAISSE PLACE À UN CIEL REPLI D'ÉTOILES

Peut-être que ce sera une des prochaines planètes que l'on devrait visiter !! Mais ! Comment se fait-il qu'il fasse déjà nuit ? Nous sommes arrivés il était environ midi !

Le temps s'écoule très différemment.  
Des heures entières sont passées quand toi tu as eu l'impression d'être ici juste quelques minutes.

Plus tu montes en fréquence et plus le temps se déroule rapidement.  
C'est comme quand tu fais quelque chose qui te rend heureux, tu as l'impression que le temps s'écoule plus vite.

★  
Alors je pense qu'il est temps de te laisser, merci pour ton témoignage précieux !

Merci, au revoir.

## DANS LE PROCHAIN « LULLA EN VOYAGE »

CHERS AMIS, NOUS PARTIRONS DANS UN ENDROIT MYTIQUE, À LA FOIS CONNU ET MÉCONNU DE TOUS, NOUS RENCONTRERONS UNE CIVILISATION D'ÊTRES QUI NOUS AIDENT DEPUIS LA NUIT DES TEMPS : L'INTRATERRE.



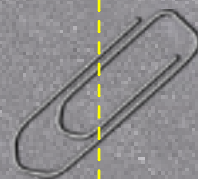
## **Du rêve à la réalité**

Quand vous vous regardez dans un miroir, qu'est-ce que vous y voyez ? Est-ce que c'est la personne que vous avez rêvé d'être ? Est-ce que vous regrettez ce que vous êtes devenu ? Est-ce que vous êtes passé à côté de votre vie ? Et si une petite voix vous répète que vous n'y arriverez pas, ignorez la et croyez en vous. Et gardez l'espoir car l'amour existe bien... Et surtout continuez à croire en vos rêves car ils peuvent se réaliser. Parfois ce n'est ni l'argent, ni la gloire, ni le pouvoir qui font le bonheur, parfois quelques amis et une famille suffisent à nous rendre heureux, si on essaie simplement d'être quelqu'un de bien la noblesse de la vie nous apporte calme et sérénité. Continuez à croire en vos rêves car ils peuvent se réaliser. Quand vous vous regardez dans le miroir faite vous la promesse d'être heureux car vous avez droit au bonheur n'arrêtez jamais d'y croire. Et n'arrêtez jamais de croire en vos rêves car ils peuvent se réaliser...

**Les Frères Scott - Dan**

# Le terrain de jeux

Découvrir la phrase magique !



☼ ★ ↑ ☼ ⬡ ☼ ⬠ ☼ ♥ ↑ ☼ ☉ ⬠ ★ ☼

F

,

⬡ ☼ ☼ ↑ ♥ ☼ ☉ ☼ ★ ☼ ☼ ↑ ♥ ☼ ☉ ★

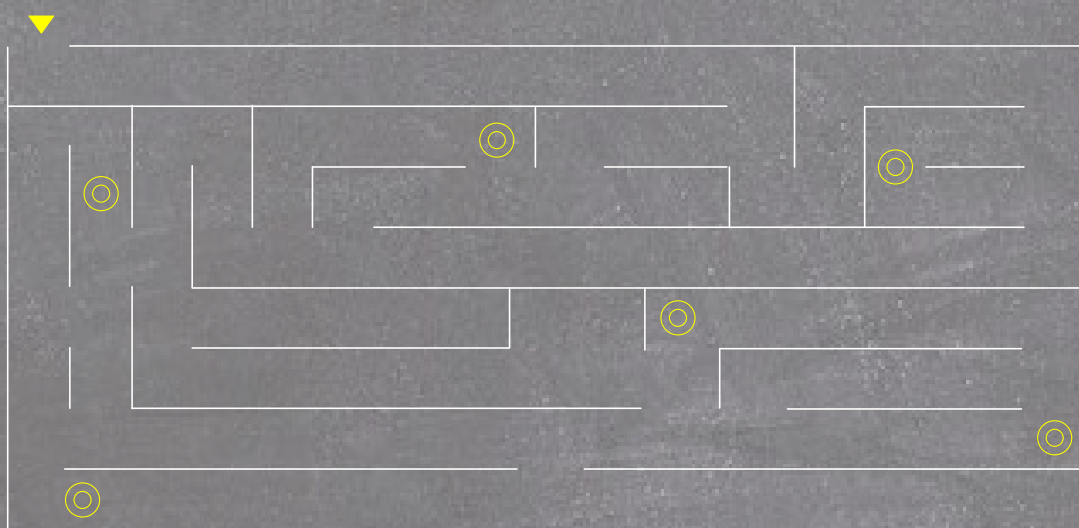
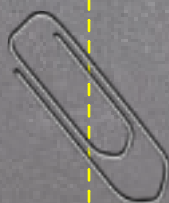
,

★ △ ○ ☾ ☼ ☼ ▲ ☼ ↑ ♀ ☾ ⬡ ♥ ☼  
A B C D E F G H I J K L M N

☼ ⬠ ♀ ☉ ☼ ★ ☼ ♥ ⬡ ↑ ⬠ ☼  
O P Q R S T U V W X Y Z



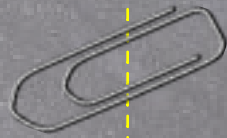
Passion labyrinthe !



Récolte les disques sans passer deux fois par le même chemin !

# Petit cours de mathématiques !

- L'AMOUR = SE MULTIPLIE
- L'UNIVERS = S'EXPEND
- LE PARTAGE = SE DIVISE
- LA JOIE = S'ADDITIONNE
- LES BLESSURES = SE SOUSTRAIENT



## Énoncé :

En partant de ce principe, résous l'équation et trouve à quel chiffre appartient la définition angélique suivante.

$$(3^{\text{UNIVERS}} \text{ LA JOIE } 2) \text{ L'AMOUR } 4 \text{ LE PARTAGE } 2$$

$$(\quad \text{ LA JOIE } 2) \text{ L'AMOUR } 4 \text{ LE PARTAGE } 2$$

$$(\quad) \text{ L'AMOUR } 4 \text{ LE PARTAGE } 2$$

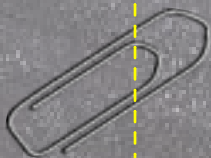
$$\quad \text{ LE PARTAGE } 2$$

$$\text{Total : } \quad$$

## Définition du chiffre

Ce nombre vous dit qu'avec les prières adressées, aux anges gardiens, vous n'allez pas tarder à voir des résultats positifs. Ce chiffre vous incite à avoir de la persévérance et à rester toujours positif.

# L'hexagone logique !





# ENÈNE

*J'ose en diva*

C'EST L'HISTOIRE D'UNE TAUREAU ET DE TROIS LIONNES QUI  
DESSINENT À TRAVERS UN ORACLE NUMÉRIQUE L'AMOUR DE LA VIE

*La lune rose*

NOTRE RENCONTRE

C'EST LE 16 AVRIL 2022, UN SOIR DE PLEINE LUNE, QU'UNE TAUREAU FAIT CROISER LES CHEMINS DE TROIS LIONNES. AU COURS DE LA CÉLÉBRATION, NOUS QUATRE AVONS RESSENTI UNE CONNEXION ET NOS ÂMES SE SONT ÉLEVÉES DANS LA JOIE ET LA LUMIÈRE.

*L'amour*

NOTRE THÈME

L'AMOUR EST PARTOUT, IL GUIDE NOS VIES, NOS CHOIX, NOS ACTES. NOUS AVONS DONC ASSOCIÉ NOS INTÉRÊTS ET NOTRE SENSIBILITÉ POUR VOUS GUIDER DANS CETTE GRANDE AVENTURE. EN ASSOCIANT LES LETTRES EN COMMUN DE NOS QUATRE PRÉNOMS, UNE COMBINAISON DES LETTRES "E" ET "N" À DONNÉ NAISSANCE AU GROUPE ENÈNE. ENÈNE EST UN PROJET DU CŒUR.

*L'oracle numérique*

NOTRE CONCEPT

SUIVEZ VOTRE INTUITION ET LAISSEZ-VOUS PORTER PAR VOS SENS POUR FAIRE LE BON CHOIX. DE TEMPS À AUTRE, C'EST EN STORY QUE VOUS POURREZ DÉCOUVRIR DES TIRAGES, DES NEWS ET DES ANECDOTES CONCOCTÉES SPÉCIALEMENT POUR VOUS. LE RESTE DU TEMPS, LISEZ ET DOCUMENTEZ-VOUS AVEC NOS POSTS AYANT TOUS UNE SIGNIFICATION PROFONDE EN LIEN AVEC L'AMOUR.

NOS QUATRE PERSONNALITÉS COMPLÉMENTAIRES VOUS EMMÈNERONT EN VOYAGE DANS NOTRE UNIVERSE, AU PROGRAMME :

DÉCOUVERTE ET AMOUR DE SOI, L'AMOUR EN ASTRO, RELIANCE À LA VIBRATION DES CHIFFRES, RELATIONS ET LIENS KARMIQUES.

*Rejoins notre aventure sur instagram : enene\_fr*



# LULLA



## COMMUNICATION ANIMALE

### ◆ AIDER VOTRE ANIMAL

*Dédramatiser une situation complexe*

### ◆ CONTRIBUER A SON BIEN-ÊTRE

*Améliorer sa santé mentale et physique*

### ◆ PARTICIPER A SON EVOLUTION

*L'accompagner pour qu'il puisse grandir intérieurement et s'épanouir*

## Qu'est-ce que la communication animale ?

Par le biais d'un état de conscience modifié, la communication animale permet d'entrer en contact avec l'âme de celui-ci et d'établir un dialogue que l'on peut qualifier de télépathique.

Les informations peuvent être réceptionnées sous forme de ressentis, d'images, de films, de mots, de phrases, etc... Il n'y a pas de règle, tout dépend de l'animal.

## Pourquoi l'utiliser ?

Il est intéressant de faire une communication avec son animal lorsque celui-ci développe des comportements gênants pour son bien-être, tels que le stress, l'anxiété, les peurs, les hurlements ou l'agressivité.

La CA apporte un bien-être mental et parfois même physique car l'animal va se détendre et relâcher certaines tensions.

## DIALOGUE TÉLÉPATHIQUE

Communication animale qui permet de poser une ou plusieurs questions par rapport à un comportement que votre compagnon peut avoir tel que l'anxiété, la peur ou l'agressivité. Cet échange peut apporter des réponses relatives à la santé ou les habitudes de votre compagnon.

### *Dialogue télépathique simple :*

UNE QUESTION ET UN MESSAGE

DURÉE : 1H

### *Dialogue télépathique multiple :*

PLUSIEURS QUESTIONS ET PLUSIEURS MESSAGES

DURÉE : 1H30

## PASSER UN MESSAGE

Passer un message à son animal permet de le préparer en amont face à un changement de situation ou de rythme de vie qui peut être bouleversant pour lui. Exemples : déménagement, nouvel arrivant, grossesse, changement de rythme, maladie, décès.

### *Passer un message :*

SIMPLE

DURÉE : 20 MIN

## SOIN ÉNERGÉTIQUE

Le soin va venir équilibrer et harmoniser les corps énergétiques, soulager le stress et la fatigue, soigner les maux et permettre de réduire les douleurs physiques. Il permet d'agir en profondeur sur des blocages ancrés.

### *Soin énergétique :*

AVEC L'ÉNERGIE LAHOCHI

DURÉE : 1H30

LULLAFRANCE@GMAIL.COM

06 67 57 26 57

VANNES (56)

SITE INTERNET



LULLA.FR





NO RAIN, NO FLOWERS.



# LA VIE C'EST, *Aujourd'hui*

Extrait du journal intime de Cherry en date du 02/03/2023

Ces derniers soirs (depuis plusieurs mois à vrai dire), je me prête à rejoindre mon guide quand il dort. Enfin, en réalité, il ne dort pas. Il laisse son enveloppe physique se reposer et fait une de sortie de corps pour retrouver son soi supérieur lumineux. Ce procédé pourrait ressembler à une forme de régénération de ses énergies.

J'aime aller le voir là-bas, car à chaque fois je le vois briller de mille-feux. Je m'émerveille et je me demande si un jour je me tiendrai là aussi.

C'est de cette manière, que ce soir, l'idée me vient de rendre visite à mon moi supérieur que je n'ai jamais vu.

Je me trouve projeté en l'an 2631 me dit-il. Ça me fait carrément drôle. Enfin le plus « drôle » s'il l'on peut dire, c'est que j'ai troqué mon corps de femme pour revêtir une enveloppe d'homme !!

Je le fixe, j'hésite.

- Tu es sûr que tu es mon moi supérieur ? Dis-je.
- Qu'est-ce qui te fait croire le contraire ? Dit-il.
- Tu es un homme ET tu es très calme et silencieux.

Il eut un léger sourire et m'assura :

- Oh non, ne t'inquiète pas, tu vas devenir calme toi aussi.
- Vu que l'on est dans le futur.. As-tu déjà vécu cette vie ?
- Bien-sûr. Je me souviens de cette nuit-là. Je me souviens des chiens.

\*Note, j'ai deux chiens avec lesquels je suis très complice\*

Mais aussitôt son sourire s'en alla pour laisser place à une mine grave. Ses traits si rayonnants étaient devenu ternes et froids. Il renchérit :

- C'était avant que commence le début de la fin. Ça va devenir catastrophique. Catastrophique.

J'ai eu comme un mouvement de recul. Il l'avait dit d'une manière qui semblait présager le pire. Quelques jours plus tôt, j'avais eu un flash, j'avais reçu un appel intérieur qui me disait que l'on allait entrer en guerre. Personne ne serait épargné, on serait tous touchés soit physiquement, soit émotionnellement.

J'ai voulu en savoir plus bien évidemment, mais il me rappela que les lois universelles l'empêchaient de pouvoir divulguer davantage d'informations.

Je vous partage cet extrait, non dans le but de faire peur, juste dans le but de vous dire qu'il faut vivre. Maintenant et tout de suite. Réalisez vos rêves, n'attendez plus, car peut-être que nous allons prochainement manquer de temps. Si vous voulez changer de travail, faites-le. Vos collègues vous énervent, et bien partez. Si vous voulez déménager, faites-le. Si vous voulez créer une famille, faite-le aussi. Faites tout votre possible.

**La vie c'est aujourd'hui.**

# La guérison est intérieure

Aujourd'hui j'aimerais vous faire part d'un témoignage qui va à l'encontre de certaines pratiques qui se déclarent "miraculeuses".

Lorsque l'on rencontre un problème dans notre vie, peu importe la forme qu'il prend, on a tendance à aller chercher des réponses à l'extérieur. On demande l'avis de nos amis, de notre famille, de professionnels, etc..

Ce qui peut être pertinent dans certains cas. Mais le problème lorsque l'on va rechercher des ressources à l'extérieur, c'est qu'elles ne font que couvrir et dissimuler ce qui se cache à l'intérieur. Je vais vous expliquer d'où cette réflexion a pris naissance, et comment les solutions dites "miracles" que l'on nous propose peuvent parfois avoir un effet "pansement".

Il y a quelques années de cela, j'ai découvert le témoignage d'une dame qui était dans le domaine de la spiritualité depuis plus d'une dizaine d'années et qui, grâce à des soins reçus par des professionnels, aussi bien terrestre ou êtres de multidimensionnels avait réussi à "guérir toutes ses blessures". Enfin, c'est ce qu'elle croyait.

Car petit à petit, tout ce qu'elle pensait avoir guéri et reconstruit s'est totalement effondré. C'est comme si le voile de la vérité était tombé. Et toutes les blessures, d'amour, d'abandon, de tristesse, de colère, de peur, sont revenues la hanter une à une.

**En écoutant ce témoignage, je me suis dit "elle a du mal procéder". Et bien sûr, c'était mon mental qui me parlait.**

Je ne comprenais pas encore pourquoi toutes ces blessures étaient revenues alors qu'elle se disait "guérite".

Je me suis posée la question : comment est-ce possible ?

Et puis, dire que je suis détentrice de la vérité serait mentir, alors je vais juste vous expliquer quel est mon ressenti en vous témoignant mon parcours :

J'ai eu recours à des soins... Maintes et maintes fois par des êtres humains professionnels, des guides, des êtres multidimensionnels, des maîtres ascensionnés, etc..

Et à chaque fois, le résultat a été sans équivoque : je me suis sentie merveilleusement bien, coconée. Cette partie vide que j'avais en moi, était comblée.

Je sentais leur amour et leur lumière se déverser en moi, et remplir toutes les failles que mon corps disposait. C'était comme boire un nectar sans fin.

Ce que je ne comprenais pas, c'était que quelques mois, voire années plus tard, la raison pour laquelle j'avais fait appel aux soins, revenait me hanter. Alors je redemandais un soin exactement pour la même chose. Et rebelote quelques temps plus tard, ce vide ou ce sentiment revenait sans cesse.

**Et puis un jour, j'ai eu une illumination : Les soins sont des pansements.**

La vraie guérison, ne peut provenir que et uniquement de l'intérieur.

Attendre que les autres combent nos manques est inefficace. Dit comme ça, tout le monde semble d'accord. Alors pourquoi continue-t-on de faire des soins et de penser que les autres peuvent nous sauver et nous aider ?

A vrai dire, faire un soin par un professionnel peut s'avérer efficace si par la suite, on fait un travail intérieur profond en ce sens. Si on se contente de se dire "c'est bon, untel m'a guéri". Je peux vous garantir que le problème refera surface et que ce ne sera pas la faute du professionnel qui a "mal travaillé". Mais pourtant vous penserez... "ça n'a pas marché". Le professionnel va faire un accompagnement profond avec vous, il va vous ouvrir des portes, possiblement vous donner des pistes de réflexion, vous proposer des exercices afin de vous faire prendre conscience de faits. Mais ces portes, il ne fait que les ouvrir, c'est à vous par la suite de faire le travail intérieur nécessaire.

Je visualise souvent l'image d'un aura qui a une grande faille énergétique.

Lors d'un soin exercé par quelqu'un d'externe, une lumière rose, d'amour et de tendresse vient se déposer et envelopper cette blessure.

Mais la seule lumière qui pourra vous guérir, sera la vôtre.

Tout comme un pansement que l'on se collerait sur la peau, lorsque l'eau, la tempête, et le tourbillon de la vie passe, il finit par se décoller et raviver la blessure qui est en dessous.

Les êtres qui sont à vos côtés, qui vous accompagnent, ne sont là que pour vous montrer le chemin. Suivez leurs traces et comprenez bien que la guérison doit avant tout venir de vous-même, de votre intérieur profond et de cette lumière intérieure unique qui vous habite.

# CHANNELING PRINTEMPS 2023

Du 20 Mars au 20 Juin 2023

## Quelles sont les énergies pour la saison du printemps ?

Les énergies pour ce début de printemps vont être différentes de ce que l'on a l'habitude. Nous entrons dans une période charnière de notre époque.

Il y aura de gros changements de vibrations et de fréquences. Des passages et entrées dans des dimensions parallèles se feront pour certains. Ce seront des changements qui s'opèreront intérieurement.

Il va y avoir des évènements qui vont marquer nos esprits. Ils seront un grand tournant et feront parti du plan de l'univers qui est établi pour aider l'humanité.

## Qu'est-ce que ces énergies vont faire éclore en nous ?

On va traverser des phases dite de "réactivité". Il y a des choses qui vont être dites publiquement, démontrées et elles provoqueront l'effet d'une vague d'anxiété. Ce sont les énergies du moment qui vont rythmer la prise de parole publique et inciter ces personnes à faire des discours. Des faits vont être révélés. Il y aura aussi des contradictions dans ces révélations. Il faudra alors trouver la place en soi-même pour assimiler ce qui a été dit et entendu pour n'en tirer que la vérité. C'est donc un travail intérieur à effectuer pour prendre du recul.

## Comment cela va influencer notre quotidien ?

Individuellement il se peut qu'il y ait des émotions fortes à libérer. Certaines personnes pourront avoir cette impression d'ascenseur émotionnel. Individuellement et collectivement, il y aura un tourbillon d'énergie.

## Qu'est-ce qu'un tourbillon d'énergie ?

C'est lorsque les énergies se rencontrent et qu'elles sont opposées, elles créent des dissonances. C'est l'ensemble de ces courants contraires qui finissent par se heurter. Par exemple : un tourbillon de pensées positives qui entrent en collision avec des pensées négatives.

## Que faire pour s'en détacher ?

Se détacher. Prendre du recul, avoir du lâcher-prise sur les émotions qui peuvent nous traverser. Les regarder, les accueillir avec détachement et calme. Respirer.

**Canalisation via un être de lumière**

Rédigé par Cherry Ange (Lulla), avec Amour.



# TIRAGE D'ORACLE

---

Du 20 Mars au 20 Juin 2023

## AVENIR GENERAL

---



## AVENIR SENTIMENTAL

---



# LE MESSAGE DES ANGES

---



**Choisis une image  
pour chaque thème et  
regarde la définition  
sur la page suivante**

**Ce tirage reste global, il peut ne pas correspondre à tout le monde,  
merci de le prendre en considération.**

Article rédigé par LULLA, ainsi que le tirage avenir général et le message des anges.  
Tirage avenir sentimental réalisé par Maëva.



Dessins réalisés en  
aquarelle par Luciana Silva  
Pixabay : lucianapappdesign



# TIRAGE D'ORACLE

---

Du 20 Mars au 20 Juin 2023

## AVENIR GENERAL

---



### FLEURS 1

Vous êtes dans une période de libération très bénéfique. On vous demande d'accueillir les nouvelles énergies avec amour et bienveillance, une personne chère veille sur vous et vous guide. Vous êtes entouré de personnes qui vibrent sur la même fréquence que vous et cela vous fait un bien fou. Reposez-vous, remplissez votre puits. De nouveaux projets et de nouvelles créations arrivent très vite, lorsqu'ils seront là, on vous incite à laisser vos peurs de côté et à croire en vous.



### FLEURS 2

Vous avez beaucoup de potentiel et de capacités, mais vous les laissez sommeiller en vous. Ayez foi en l'avenir, osez voir grand et soyez ambitieux. Ne tamisez plus votre lumière et vos talents car ils méritent d'être vus au grand jour. Coupez les liens avec le passé avec vos schémas de pensées dévalorisant et vos modèles ancestraux. Écrivez le futur qui vous correspond et qui vous anime. Restez à l'écoute de votre âme, un projet vous appelle, saurez-vous écouter la voix de votre cœur ?



### FLEURS 3

Il se peut que vous ayez vécu des événements difficiles récemment, vous avez besoin d'aligner votre vie avec qui vous êtes profondément. Le changement vient de l'intérieur, et il n'y a que vous qui pouvez enclencher le renouveau qui déblocuera les situations pesantes. Autorisez-vous à vivre ce qu'il y a de plus beau. Vous avez bien plus de force en vous que ce que vous ne pouvez imaginer. Continuez à visualiser le meilleur à venir et à croire en la beauté du monde, vous pouvez y arriver, vous êtes sur le chemin de la guérison.

## AVENIR SENTIMENTAL

---



### BOUQUET 1

Ce que vous attendez depuis un moment pourrait bientôt arriver. Pour cela on vous invite à trouver la paix et le calme ainsi que la réflexion. Ceci pourrait bien vous conduire à un engagement ou tout du moins un renouveau dans votre vie sentimentale ! Plusieurs éléments vous indiquent que vous connaissez déjà votre âme sœur et que cette dernière fait partie de votre famille de cœur. Il se pourrait en effet que vous ayez déjà partagé une vie avec votre (futur) partenaire !





## BOUQUET 2

Vos projets sentimentaux pourraient bien être retardé par le poids de la famille. Mais n'ayez crainte il ne s'agit là que d'un retard. L'avenir vous réserve de l'abondance ! Maintenez vos efforts pour en récolter les fruits. On vous conseille également de ne pas refouler vos émotions et de les exprimer pleinement sinon ces dernières accentueront les blocages.



## BOUQUET 3

L'amour avec un grand A est au rendez vous ! Il se pourrait bien que les choses s'accélèrent avec votre âme sœur ou votre flamme jumelle car vous entrez dans une nouvelle dynamique de couple. Les anges vous soutiennent dans cette relation et vous garantissent de l'abondance en amour ! Pas de doute, c'est une relation sur le long terme qui s'instaure entre vous.

# LE MESSAGE DES ANGES

---



## COURONNE 1

Les anges vous guident, ils sont présents avec vous dans votre quotidien. Ils vous disent que vous avez du mérite et ils vous encouragent à continuer sur cette voie. Vous êtes dans une période propice à la guérison, demandez de l'aide aux anges et ils répondront. Très bientôt, la joie et l'amour seront au rendez-vous.



## COURONNE 2

Les anges vous félicitent, vous avez réussi une épreuve ou un grand projet avec succès, il est maintenant l'heure de la récompense. Vous allez pouvoir récolter ce que vous avez semé. De belles choses s'activent à l'horizon, de quoi être fier de vous-même. Prenez un temps pour vous remercier et remercier tous ceux qui vous entourent et qui ont partagé ce périple. Les anges peuvent déjà vous le dire, un autre projet va prendre forme sur du court / moyen terme !



## COURONNE 3

Les anges voient les efforts que vous avez fournis et en sont ravis. N'oubliez pas de prendre du bon temps pour vous-même et en famille. Ressourcez-vous car vous en avez besoin. La vie apporte son lot d'émotions qui parfois nous déstabilise, mais restez optimiste et n'oubliez pas qu'en chacun d'entre nous se trouve une sagesse inouïe qui nous guide vers de meilleures conditions de vies.

# L'annuaire des créateurs

## D'ICI ET D'AILLEURS

### **Angélique Di Lelio**

Coach en Ikigai / Test de douance  
hypersensibilité / Energéticienne

*Instagram : witchy\_angel\_dona*



### **Anne Jamelot-Bonnaillie**

Sophrologue / Créatrice ADAHE /  
Enseignante Reiki / Auteure

*Youtube : Du coq à l'Anne*

### **Solangecoach**

Coach de vie scolaire et Haut  
Potentiel Hypersensible

*Site internet : solangecoach.com*

### **Rachelita Tiffanie Nonyou**

Métaphysicienne

*Mail : chakrachakro@gmail.com*

### **ENÈNE**

Oracle numérique sur le thème  
de l'amour

*Instagram : enene\_fr*

### **LULLA**

Magazine Le Journal Cosmique /  
Communication Animale

*Site internet : lulla.fr*



# PARTICIPER ET SOUTENIR LE MAGAZINE

## *Ecrire un article*

Pour participer et avoir son article dans la prochaine édition du magazine, rendez-vous sur le site [lulla.fr](http://lulla.fr) dans la rubrique “écrire un article” ou envoyez un mail à [lullafrance@gmail.com](mailto:lullafrance@gmail.com) !

## *Obtenir une version physique*

Pour obtenir la version physique du magazine, rendez-vous sur le site [lulla.fr](http://lulla.fr) dans la rubrique “obtenir une version physique” ou envoyez un mail à [lullafrance@gmail.com](mailto:lullafrance@gmail.com) !

## *Faire un don*

Envoyez une pensée d’amour pour Le Journal Cosmique ou bien un soutien financier. Peu importe, le don du coeur est fort apprécié.

Rendez-vous sur le site [lulla.fr](http://lulla.fr) ou envoyez une mail à [lullafrance@gmail.com](mailto:lullafrance@gmail.com) !

*Merci à vous, chers lecteurs.*

*Merci à toutes les personnes qui placent leur foi  
en ce magazine.*

*Et à très vite pour de nouvelles aventures !*



# *Le Journal Cosmique*

## **OSTARA 2023**



DANS LA PROCHAINE PARUTION :

*Dossier Spécial*

**« VOYAGE AU CŒUR  
DE L'INTRATERRE »**

SORTIE LE 21 JUIN 2023



LULLAFRANCE@GMAIL.COM

INSTAGRAM : LULLA.FR

SITE INTERNET : LULLA.FR

**LULLA**

