

LILA RHIYOURHI

# 7 jours pour changer de vie

Mon défi spirite



LEDUC 



## Passez à l'action et sortez de votre zone de confort pour entrer dans votre zone de magie !



Pour la première fois, les guides ont transmis à leur canal Lila Rhiyourhi une méthode inédite en une semaine, pour vous aider à transformer votre vie et à concrétiser vos rêves.

### Pour qui ?

- Pour vous qui avez besoin d'aide afin de réaliser vos projets.
- Pour vous qui avez du mal à faire des choix et à vous positionner.
- Pour vous qui souhaitez apprendre à mieux vous connaître.

### Pour quoi ?

- Pour lever vos blocages et prendre confiance en vous.
- Pour élever votre taux vibratoire, vous protéger du négatif et retrouver un nouvel élan.
- Pour vous ancrer, créer de nouvelles opportunités et porter chance à votre foyer.

### Comment ?

- En adoptant des routines spirituelles tout au long de la journée.
- En réalisant des soins énergétiques, émotionnels et de purification.
- En expérimentant la pleine conscience, l'amour de soi et le pouvoir de la gratitude.

---

**Lila Rhiyourhi** est magnétiseuse, guérisseuse et médium spirite de renommée internationale. Elle est l'auteure de nombreux best-sellers, dont *Secrets de guérisseuse*.

**16,90 €**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3128-7



9 791028 531287

editionsleduc.com  
**LEDUC** 



Rayon : Ésotérisme

7 jours pour  
changer de vie

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### **Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.

Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90% de nos livres sont imprimés en Europe, et 40% en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition et correction : Hélène Meurice

Illustrations de couverture

et frises des 7 jours du défi spirite : Mona de Sa

Maquette et montage de la couverture : Jennifer Simboiselle

Mandalas des pages 197 à 209

et illustrations pages 89, 123 et 142 : © Adobe Stock

© 2024, Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3128-7

LILA RHIYOURHI

# 7 jours pour changer de vie

Mon défi spirite

LEDUC 



# Sommaire

Introduction .....	7
<b>Partie 1 : Je me prépare pour accueillir le meilleur .....</b>	<b>9</b>
Comment va votre vie ? .....	11
Pourquoi faire un défi spirite ? .....	17
En quoi mon expérience de vie me permet-elle de vous aider ? .....	23
Refusez l'auto-sabotage .....	39
Commencez par remercier.....	43
<b>Partie 2 : Je passe à la pratique et je réalise le défi en 7 jours..</b>	<b>45</b>
Félicitations !.....	47
Jour de préparation (la veille du défi en 7 jours).....	49
Jour 1.....	65
Jour 2.....	81
Jour 3.....	99
Jour 4.....	115
Jour 5 .....	133
Jour 6 .....	153
Jour 7 .....	171

## 7 JOURS POUR CHANGER DE VIE

Rituels programmés.....	191
Je m'offre un temps de coloriage d'un mandala.....	197
Que faire après votre défi spirite ?.....	211
Soyez plus fort(e), faites partie d'une communauté.....	215
Conclusion .....	217

# Introduction

## Félicitations !

**V**ous avez décidé de prendre votre destin en main et de reconquérir votre droit divin à l'abondance, au bonheur, à l'amour ou à la chance par un travail sur vous-même. Vous avez conscience du pouvoir que vous avez sur votre vie, mais vous savez aussi qu'il n'est pas facile de changer et d'instaurer durablement de nouvelles habitudes positives. Alors, bravo d'entreprendre ce défi spirite en 7 jours ! Vous pouvez vous féliciter de la merveilleuse action que vous avez décidé de faire pour vous. Prendre cet engagement envers vous-même afin de recouvrer votre droit divin acquis de naissance. Vous allez être accompagné(e) pas à pas pour changer votre vie ou une situation de votre vie et atteindre l'objectif que vous vous fixerez.

Guérisseuse et médium spirite de naissance, j'ai conçu ce programme spirituel avec la guidance des entités supérieures et bienveillantes que je canalise depuis mon enfance dans le but de vous aider à guérir votre vie. Ainsi, les auteurs véritables de ce programme sont les spirites, raison pour laquelle j'emploie souvent

## 7 JOURS POUR CHANGER DE VIE

le mot « nous », lorsque je m'adresse à vous. Cela vous permet de bénéficier de leur action à vos côtés tout au long de ce parcours.

Depuis plus de vingt-cinq ans que je me consacre aux soins énergétiques et à la transmission de mes enseignements, j'ai partagé mes connaissances et mes outils dans les livres, les formations et toutes mes créations. Mais vous êtes un grand nombre à me demander des conseils pour transformer votre vie et réussir, en quelques jours, à stabiliser un état vibratoire supérieur.

Plus qu'un nouveau livre, cette réalisation est un programme d'actions qui vous permettra de passer, en totale immersion dans votre vie, des bonnes intentions aux bonnes pratiques. Voici ce que vous allez mettre en œuvre grâce à ce défi :

- une routine spirite quotidienne ;
- des méditations, prières et protocoles spirites dont un soin énergétique inédit exclusivement réservé à ce défi spirite en 7 jours ;
- des pratiques spirites à intégrer à vos activités quotidiennes.

Cela vous permettra d'atteindre votre objectif et également d'expérimenter, depuis chez vous, au sein de votre propre vie, les changements lumineux induits par une pratique spirite.

Alors, n'hésitez plus ! Démarrez dès aujourd'hui votre nouvelle et merveilleuse vie. Et partagez avec nous ce qui s'est produit pendant et après le défi spirite en 7 jours en envoyant vos messages sur mon compte Instagram @Lila.Rhiyourhi.

## PARTIE 1

# Je me prépare pour accueillir le meilleur



## Comment va votre vie ?

**B**eaucoup d'entre vous aspirent à changer, en mieux, certaines choses dans leur vie. Mais les résultats ne sont pas toujours au rendez-vous, ce qui peut engendrer du découragement, de l'amertume, voire du fatalisme. Vous vous interrogez et vous vous remettez alors en question. Mais vous êtes-vous déjà demandé ce qu'était la vie pour vous ? Certaines personnes pensent que c'est une succession d'événements avec lesquels il faut composer, d'autres qu'elle est décidée avant notre naissance pour le meilleur ou pour le pire, et certains la perçoivent comme une lutte quotidienne. D'autres, encore, estiment qu'il suffit d'attendre et que l'extérieur, leurs proches, les anges, l'Univers ou les opportunités feront le chemin à leur place. Avez-vous déjà envisagé la vie comme un jeu, comme une expérience jubilatoire ? Comme une extension de vous-même ?

Comment percevez-vous votre vie ? Comment la concevez-vous ? Ce qui vous semble une question existentielle, sans réponse immédiate à vos préoccupations, constitue en réalité la toute première question essentielle à vous poser.

Chaque fois que je réalise des soins ou que j'accompagne des personnes en voyage, je constate à quel point chacune de nos vies humaines est le prolongement de nos fréquences. Le contenu de chaque existence est la conséquence des émotions, croyances, pensées, actions, sentiments passés et présents. Par les énergies que nous émettons constamment, nous attirons à nous les événements, les personnes, voire les souffrances qui constituent notre réalité.

Si vous percevez votre vie comme stimulante et séparée de vous, ce sera votre expérience. Si vous percevez votre vie comme précieuse, comme votre propre création et une extension de qui vous êtes, ce sera votre expérience. Vous avez construit votre vie telle qu'elle est aujourd'hui et vous pouvez, de la même manière, la changer pour le meilleur en reprenant le pouvoir sur vous-même. Même si vous avez le sentiment de savoir ce que vous voulez et d'avoir tous les talents pour réussir, si vous éprouvez régulièrement des émotions de colère, par exemple, ces dernières feront barrage à vos plus belles réalisations en empêchant la chance d'arriver jusqu'à vous.

Nous avons la grâce d'être à une époque où nous pouvons mettre fin à la fatalité. Certes, nous avons hérité d'une conscience humaine imprégnée de la conviction que de fâcheuses circonstances vont forcément se produire. Mais la fatalité ne perdure que par la croyance que nous avons en elle. La foi dans un destin favorable ou défavorable la maintient en vie et l'amplifie. Ayez en tête que vous avez toujours le libre arbitre de ce que vous

voulez faire de votre aventure de vie en changeant la nature de vos fréquences.

Cela peut impliquer la nécessité de reconditionner votre cerveau, de vous libérer des obstacles transgénérationnels, de modifier vos pensées, votre alimentation, etc. Vous pouvez choisir de mettre fin aux batailles intérieures que vous ressentez entre le désir et la honte, entre le corps physique et la maladie. Vous pouvez choisir de faire cesser la lutte pour gagner votre vie ou joindre les deux bouts.

Cela peut être difficile à concevoir, cependant, une fois que vous reconnaissez votre pouvoir, votre impact sur votre existence devient considérable. C'est tout l'objet de ce défi spirituel : vous aider à reconquérir votre pouvoir, autrement dit votre droit acquis de naissance à la santé, à l'abondance, à l'amour...

Dans quelle mesure êtes-vous prêt(e) à participer pleinement à votre vie ? À la guérir ? À vivre votre plein potentiel ? À vous de le clarifier sur-le-champ !

Je vous invite donc à répondre sans plus attendre aux deux questions suivantes. Surtout, ne reportez pas à plus tard. Où que vous soyez, chez vous, dans un train ou sur la plage, prenez trois respirations profondes et répondez rapidement, sans trop réfléchir, de la façon la plus spontanée possible. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse !

● Pour moi, la vie c'est :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● Si j'avais la vie à laquelle j'aspire, à quoi ressemblerait-elle ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● Si j'avais un rêve que je pouvais réaliser dans cette vie, quel serait-il ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● Est-ce que je me crois capable d'y parvenir ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Bravo !**

C'est courageux de clarifier les choses et d'oser voir ce qu'il y a dans votre tête et dans votre cœur. En acceptant votre situation de départ, vous faites un grand pas. Désormais, vous avez tout pouvoir de la changer. Et même si vous ne vous sentez pas encore capable d'y parvenir, soyez indulgent(e) envers vous-même. Félicitez-vous pour votre sincérité et soyez confiant(e). Grâce au défi que vous allez entreprendre et aux actions que vous allez mettre en œuvre, un nouvel amour pour vous et votre vie va s'épanouir.

Moi, j'ai confiance en vous ! En vos capacités à vivre vos rêves. En vos capacités à vous créer une vie merveilleuse. Et n'écoutez pas celles et ceux qui, autour de vous, seraient tenté(e)s de vous décourager parce qu'ils ou elles ont échoué.

Si des personnes de votre entourage ne valident pas votre projet ou semblent circonspectes, ne cherchez pas à les convaincre. Surtout, respectez leur point de vue, mais autorisez-vous à suivre vos rêves. Dites-vous que c'est en conquérant votre propre vie merveilleuse que vous pourrez leur donner envie d'en faire de même. Je vois tous les jours de belles initiatives s'essouffler sous l'effet des doutes, des craintes ou, parfois, des jalousies de l'entourage. Mais les personnes que j'accompagne accomplissent aussi quotidiennement des merveilles. Je suis bien placée pour en témoigner ! Alors, je serais tellement heureuse que vous soyez l'une de ces personnes.



## Pourquoi faire un défi spirite ?

**C**hanger votre vie passera nécessairement par l'action. C'est en changeant ce que vous faites au quotidien, pas seulement en pensant que vous allez le faire ou en vous convaincant que les choses iront mieux d'elles-mêmes. Se saisir de votre journée commence dès le matin au réveil et se poursuit jusqu'au coucher. C'est à chaque instant que vous choisissiez de reprendre votre pouvoir ou de le laisser dans les mains des autres. C'est vous qui décidez, personne d'autre !

Mais changer ses habitudes est, le plus souvent, très difficile. Car elles nous procurent un faux sentiment de sécurité au travers de la routine qu'elles installent. Pour les faire évoluer, il nous faut sortir de notre zone de confort : cet espace dans lequel nous nous sentons à l'aise parce que nous y répétons des choses familières, même quand elles ne nous satisfont pas. La vraie sécurité est ailleurs. Elle ne découle pas des choses que nous faisons ou ne faisons pas. Elle provient de la confiance que nous avons en

notre connexion permanente à la Source divine<sup>1</sup>, à cette puissance d'amour infinie à l'origine de l'univers.

Notre vie merveilleuse ne se situe pas dans notre zone de confort. C'est lorsque nous sortons de notre zone de confort et que nous accomplissons des choses nouvelles que nous entrons dans notre zone de magie.

Pourquoi un défi spirite pourrait vous aider à faire entrer la magie dans votre vie ? Parce que vous êtes des êtres spirituels, tout simplement. Trop souvent, quand vous souhaitez changer quelque chose dans votre vie, vous vous focalisez d'abord sur le problème, ce qui a tendance à l'amplifier, et vous cherchez ensuite à le résoudre. Mais, la plupart du temps, vous ne pensez pas d'abord à vous mettre dans de bonnes fréquences, à vous mettre dans la joie et la confiance pour attirer à vous l'opportunité dont vous avez besoin.

Imaginons par exemple que vous deviez trouver un nouveau travail soit parce que le vôtre ne vous satisfait plus, que vos valeurs y sont malmenées, soit parce que vous ne gagnez pas assez, ou encore que vous avez été licencié(e). Vous allez peut-être vous

---

1. Difficile à concevoir pour notre mental, la Source divine est l'énergie à l'origine universelle d'amour de toute création. Chaque être humain est une extension de cette Source, comparable à une molécule d'eau vis-à-vis d'une fontaine. Si elle se souvient de sa nature véritable, elle peut en redéployer toutes les qualités de lumière, de joie, de santé, d'abondance...

démener pour lire des tas d'annonces sur Internet, envoyer des lettres de candidature. Si vous prenez du temps pour vous, votre entourage pourrait le désapprouver et vous reprocher de vous « laisser aller ». Il pourrait juger que ce n'est pas en allant vous promener que vous obtiendrez satisfaction. Il pourrait également vous conseiller de vous mettre en relation avec un réseau de personnes qui ne vous intéressent pas vraiment. Vos doutes quant à votre avenir pourraient vous maintenir dans des basses vibrations qui freineront l'arrivée d'une belle et lumineuse proposition.

Quand vous élevez vos vibrations, quand vous prenez soin de vos énergies, votre guidance intérieure vous parle. Elle vous oriente vers des pensées qui vous font du bien afin que vous puissiez agir avec inspiration. Elle vous conseille et vous guide vers les bons choix. Quand vous restez centré(e) sur vous-même et que vous vous libérez de ce qui vous encombre émotionnellement, psychologiquement et énergétiquement, vous libérez à travers vous toute la puissance de la Source divine. La chance, l'amour, la créativité, la santé, l'argent peuvent à nouveau circuler dans votre vie. Vous attirez à vous un chemin joyeux, des personnes favorables et des opportunités heureuses qui transforment votre vie à votre image. Vos anges, vos guides peuvent plus facilement vous aider. Vos rêves les plus chers deviennent alors réalisables.

Le défi spirite que je vous propose dans cet ouvrage vous permettra d'adopter de nouvelles pensées et de mettre en œuvre des rituels qui vous aideront à vous réapproprier votre pouvoir sur votre vie. Il vous offre l'occasion d'expérimenter un quotidien

différent auquel vous accédez lorsque vous êtes aligné(e), ancré(e), purifié(e). Dans ce défi spirite, vous serez accompagné(e) par des entités supérieures bienveillantes appelées « spirites » et dont vous pourrez percevoir la présence à vos côtés. Toutes ces énergies positives vous aideront à vous extraire de vos habitudes et vous placeront dans des vibrations qui vous feront entrer dans votre zone de magie.

Quelles peuvent être les conséquences de ce défi spirite ? Voici quelques répercussions que pourrait avoir le programme spirituel intensif que j'ai conçu pour vous :

- changer vos habitudes ;
- sortir de votre zone de confort ;
- faire évoluer votre conscience ;
- expérimenter une guidance spirite ;
- prendre confiance en vous ;
- mieux vous connaître ;
- développer votre guidance intérieure ;
- découvrir votre potentiel ;
- voir plus grand ;
- vous sentir plus heureux(se) ;
- vous inscrire dans un cercle positif vertueux ;
- déclencher des changements positifs dans votre vie ;
- découvrir une manière de vivre épanouissante ;
- vous accomplir ;
- transformer votre vie ;
- rejoindre une communauté spirite.

Grâce à ce défi spirite, vous n'allez pas seulement changer certaines choses dans votre vie. Par cet investissement que vous faites dès aujourd'hui, vous deviendrez capable de reprendre le contrôle sur votre vie.

### **Maîtriser votre vie *versus* Contrôler votre vie**

Ne confondez pas reprendre la maîtrise de votre vie et contrôler votre vie. Faites la différence entre un besoin de contrôler les événements, votre entourage, votre situation financière, ce que disent les autres de vous, etc., et le besoin de reprendre le contrôle de votre vie. Cela signifie d'abord l'accepter telle qu'elle est, puis acquérir la maîtrise de vous-même : avoir conscience de vos pensées, agir dessus, prendre la responsabilité de vos énergies, de vos émotions... C'est en vous responsabilisant à tous les plans que vous pourrez guérir votre vie.

## **Pourquoi un défi en 7 jours ?**

Un changement ne peut se décréter ni survenir du jour au lendemain. Une bonne manière d'y parvenir est de vivre une expérience circonscrite dans le temps dans laquelle vous allez vraiment vous investir et vous ressentir différemment. Sans expérimentation, votre cerveau et vos corps ne pourront pas intégrer les nouvelles énergies dont vous avez besoin. Il vous faut donc les ressentir pleinement dans tous vos corps communautaires, c'est-à-dire l'ensemble de vos multiples corps (physique, mental, émotionnel, éthérique, etc.).

Une journée n'est pas suffisante et trois semaines représentent un investissement tel que la plupart d'entre nous ne parviendront pas à maintenir l'effort et l'engagement nécessaires sur la durée. 7 jours sont suffisants pour induire de merveilleux changements et cela est beaucoup plus facile à intégrer dans nos agendas bien remplis.

Celles et ceux qui ont lu mes livres ou assisté à mes ateliers savent que les spirites adorent nous donner des rituels et des protocoles sur 7 jours, qui sont souvent nécessaires à l'accomplissement d'un travail spirituel. Ce sont là encore eux qui, en guidance, m'ont indiqué la durée optimale pour ce défi spirite.

## En quoi mon expérience de vie me permet-elle de vous aider ?

**J**e suis née le 08/08/1972 dans une famille de médiums guérisseurs spirites tant du côté de ma mère que du côté de mon père. Vous ignorez peut-être que le 8 août est un jour très particulier que l'on appelle le « portail des Lions ». Car il se situe dans la saison du Lion sous la gouvernance du Soleil, mais correspond aussi au lever héliaque de l'étoile Sirius. Cette combinaison de forces fait de cette journée un portail énergétique qui permet à la Terre de recevoir d'extraordinaires vibrations célestes de paix, d'amour, de lumière et de guérison. Les Anciens croyaient que Sirius, porteuse d'une sagesse très avancée, était la maison des anges, des êtres de lumière et des guides célestes. Ils n'avaient pas tout à fait tort. D'ailleurs, ce jour-là, nos possibilités d'accéder à des dimensions supérieures et à nos pouvoirs psychiques, parmi lesquels la médiumnité, sont amplifiées.

Ma naissance le 8 août s'est décidée bien avant ma conception. Elle devait me permettre de bénéficier des puissantes énergies conjuguées de Sirius et du Soleil porteuses d'illumination spirituelle, de liberté et de paix, tout en étant reliée aux cieux cosmiques.

Et si je suis née le jour du portail des Lions (8/8), l'histoire ne s'arrête pas là, car je suis également la huitième et dernière de ma fratrie. Cependant, dans mon enfance, je n'avais pas encore perçu toute la signification de ces énergies si spécifiques du huit sacré, gardien des énergies de santé, de protection et de lumière divine. Cela est venu un peu plus tard.

Je n'ai jamais eu une enfance comme les autres. J'ai baigné, dès mon plus jeune âge, dans une atmosphère familiale marquée par une culture d'aide aux autres et dans laquelle la magie, les prières, les protocoles et les soins avaient leur place quotidienne. Je me souviens, par exemple, que ma grand-mère me donnait des rituels pour avoir le sourire, pour faire venir le beau temps ou ne plus avoir de maux de ventre. Mon père, tous les mois, nous faisait, à moi et à mes trois autres sœurs, des impositions de mains sur les ovaires, accompagnées de prières, pour ne pas souffrir de douleurs menstruelles. À la maison, les voisins et amis se pressaient pour recevoir un soin, une aide ou une parole apaisante.

Comme un enfant apprend à marcher ou à parler, j'ai appris à soigner et à soulager tout naturellement, par instinct, par intuition. Dès l'âge de cinq ou six ans, lorsque j'allais en vacances au

Maroc, en promenade avec ma mère dans la nature ou dans des lieux mystiques, je cueillais des fleurs, des plantes, qui m'appelaient avec douceur. Le soir venu, je préparais des décoctions et des tisanes qui, comme par hasard, soulageaient une migraine, une douleur, des maux de ventre. Ainsi, très jeune, je me suis aperçue que mon chemin croisait des animaux et des êtres en souffrance qui se trouvaient guéris ou soulagés par le fait que je m'occupe d'eux. Au fil des années, j'ai appris à maîtriser la magie des plantes, des œufs, du sel ou encore du feu. Les cheveux m'ont également toujours passionnée. Depuis l'enfance, je coupe les cheveux de ma famille et de mes amis afin de leur transmettre un soin ou de leur redonner un souffle de joie, d'amour ou de chance<sup>2</sup>.

Je suis née avec cette faculté de percevoir le monde invisible des énergies. J'ai toujours vu les dimensions parallèles, les auras et les entités qui, par milliers, nous entourent. Cela requiert un certain apprentissage pour vivre avec cela au quotidien. Il en est de même pour le don de voyance.

Je fais des prédictions et je vois ce qui va arriver dans l'avenir. Ce qui est bien différent de la médiumnité, qui est la faculté de communiquer avec les esprits. Et j'ai l'habitude de dire que j'ai grandi au sein de deux familles : ma famille terrestre et ma famille

---

2. J'ai rassemblé dans l'ouvrage *Vos cheveux, miroirs de votre âme* (Leduc, 2020) toutes mes connaissances spiritiques sur les cheveux, la manière de les comprendre, d'en prendre soin et de se réapproprier leur puissance afin de se relier à son âme et de réaliser ses rêves.

céleste. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours entendu les spirites – ces entités désincarnées vouées au bien de l'humanité – et dialogué avec eux. Je n'ai découvert qu'au contact des autres que j'avais un don et que ce qui était évident pour moi ne l'était pas pour eux. Je me souviens de l'étonnement d'une de mes maîtresses d'école quand, par exemple, je prenais mes crayons alors qu'elle ne l'avait pas encore verbalisé. Elle était sur le point de le faire et, mes spirites me l'ayant transmis, j'anticipais ses demandes. C'est alors que j'ai commencé à me poser des questions : pourquoi est-ce que je déplace des objets ? Pourquoi est-ce que je vois ce qu'elle a dans sa tête, ce qu'elle vient de manger ?

Aux côtés des spirites, j'ai reçu une autre éducation parallèle, au cours de laquelle ils m'ont appris la bienveillance et le respect de l'autre, de soi, de la nature et de tout ce qui nous entoure. Ils m'ont enseigné comment utiliser les plantes, les cristaux, les couleurs et les sons pour rétablir la santé. Ils m'ont appris des mots qui soulagent, des prières, des impositions de mains, de regards et de souffles qui guérissent.

Et c'est tout naturellement en imposant les mains sur les membres de ma famille que j'ai pris conscience de la portée curative de ce geste essentiel. Ainsi, les premières personnes qui ont eu droit à mes soins ont été mes sœurs. Quand je constatais qu'elles n'étaient pas bien, qu'elles avaient mal ou autre, j'imposais simplement mes mains et elles allaient mieux. Jusqu'à l'âge de dix-huit ans, je n'ai pratiqué le magnétisme qu'au sein du cercle restreint de ma famille et de mes amis proches.

Il y a encore peu de temps, les gens et la société en général étaient assez réfractaires à cette approche de la guérison énergétique et du monde spirite. Dans les années 1980 et même 1990, on ne parlait pas de médiumnité, ni de développement personnel. C'était même plutôt mal vu d'avoir des activités qualifiées de paranormales. Ce qui nous paraît presque évident aujourd'hui ne l'était pas. Et c'est une bénédiction. Mais cela n'est pas arrivé du jour au lendemain. N'oublions pas que le temps où l'on brûlait les sorcières sur le bûcher n'est pas si loin que ça ! La montée en puissance de ces approches résulte à la fois d'une ouverture de conscience progressive et de leur popularité vis-à-vis des citoyens qui en constatent tous les bienfaits au quotidien.

Si aujourd'hui les mots « sorcière » ou « magicienne » s'affichent dans les médias, lorsque j'étais jeune, cette étiquette était bien plus difficile à porter. Et, dès que je suis allée à l'école, les choses se sont compliquées pour moi. Certes, j'ai profité de la présence des spirites à mes côtés dans mon parcours scolaire. Je ne me cache pas de dire que, plus d'une fois, dans mes contrôles et examens, ce sont eux qui m'ont donné les bonnes réponses. Alors, oui, j'ai réussi ma scolarité en « trichant », en quelque sorte, mais j'en ai largement fait profiter mes copines et mes camarades de classe. Tout comme, par un pur désir de bienveillance, je leur faisais part de certains messages des spirites qui leur étaient destinés. Je me souviens de la fois où j'ai prévenu une amie que celui qu'elle prenait pour son amoureux la trompait avec sa sœur. Je ne pouvais pas le garder pour moi. En le lui confiant, j'espérais lui rendre service et leur éviter des souffrances, mais, en vérité,