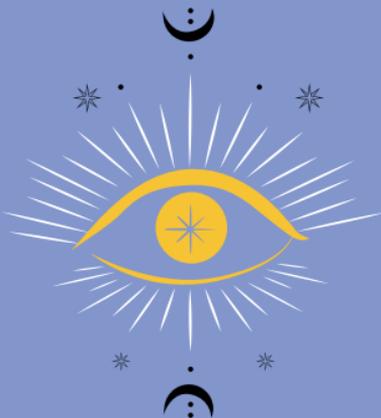


Joëlle Portalié

Le  
MINI-GUIDE  
*ultime* de  
l'INTUITION et  
de la CLAIRVOYANCE



animae  


# Tous les outils pour développer votre intuition et vos facultés extrasensorielles !

Qu'est-ce que la clairvoyance ? Que pouvons-nous percevoir ? Dans ce guide ultra-complet, découvrez toutes les clés pour révéler votre potentiel. Grâce à de nombreux exercices, des conseils et un programme d'entraînement, vous allez apprendre pas à pas à affiner votre intuition, faire travailler votre troisième œil et capter des informations sur les lieux, les objets et les personnes.

Clairaudience, rêves prémonitoires, clairsentience, flashes et symboles... Faites enfin confiance à votre 6<sup>e</sup> sens et déployez toutes vos capacités au quotidien !

**Joëlle Portalié** donne des consultations de voyance depuis plus de 15 ans, en privé comme en public. Elle propose des ateliers pour que chacun puisse développer son intuition et sa clairvoyance.

ISBN : 978-2-38564-108-5

**12 euros**  
Prix TTC France



9 782385 641085

**animaë**

# Avis des gardiennes

## **Laura, @auraeplume**

Ce petit ouvrage est une véritable pépite pour ceux qui souhaitent s'initier à l'univers fascinant de l'intuition et de la clairvoyance. J'ai été agréablement surprise par sa clarté et sa simplicité, qui en font un petit compagnon accessible à tous. Ce guide m'a apporté des moments de calme et de réflexion, il laisse place à notre exploration intérieure. C'est une très jolie découverte que je recommande à ceux qui souhaitent éveiller leur sensibilité intérieure tout en se connectant au présent.

## **Constance, @constance\_moon**

J'adore ce petit format, et celui-ci sur l'intuition et la clairvoyance m'a beaucoup plu. J'ai particulièrement aimé tous les témoignages qui apportent des exemples plus concrets. J'ai eu envie d'essayer plusieurs méthodes évoquées à la suite de cette lecture !

## **Sabrina, @lame\_sorceleuse**

Que dire hormis bravo ! Ce mini livre contient énormément d'informations à mettre en pratique afin d'arriver à développer ses propres facultés de divination.

## **Pauline, @cartomooncie**

J'ai adoré cet ouvrage ! Je trouve qu'il explique parfaitement bien la voyance. C'est fluide et pas compliqué, même pour les personnes qui débutent.



## **Animae 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.

Conseil éditorial : Karine Sylvestre  
Maquette : Evelyne Nobre  
Correction : Stéphanie Girardot  
Couverture : Jennifer Faisant  
Illustrations : Adobe Stock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur  
75015 Paris - France  
ISBN : 978-2-38564-108-5

Joëlle Portalié

Le  
MINI-GUIDE

*ultime* de

l'INTUITION et

de la **CLAIRVOYANCE**



animae



*« C'est parce que l'intuition est surhumaine  
qu'il faut la croire ; c'est parce qu'elle est  
mystérieuse qu'il faut l'écouter ;  
c'est parce qu'elle semble obscure  
qu'elle est lumineuse. »*

**Victor Hugo**



# SOMMAIRE



<b>Avant-propos</b> .....	11
<b>1. COMPRENDRE LA VOYANCE</b> .....	<b>15</b>
<b>Qu'est-ce que la voyance ?</b> .....	19
Une potentialité qui débute par l'intuition.....	20
Un « super instinct » latent en chacun de nous.....	21
Au-delà des cinq sens et du mental .....	24
Tous voyants, tous détenteurs !.....	28
Des amalgames à ne pas faire .....	31
<b>Que peut-on percevoir ?</b> .....	35
Percevoir le présent .....	35
Le passé.....	40

Peut-on prévoir le futur ?.....	45
<b>Un processus en 3 étapes</b> .....	55
Tout, sauf le mental !.....	55
Savoir la reconnaître.....	57
Étape n° 1 : la réception .....	58
Étape n° 2 : le décryptage .....	60
Étape n° 3 : la restitution.....	65
<b>Comment reçoit-on l'information ?</b> .....	71
Tout est vibratoire ! .....	71
Chemin de réception et chakras .....	73
Les flashes et le cas particulier du symbole .....	76
Les sons (ou clairaudience).....	80
Les ressentis physiques (ou clairsentience).....	83
Les rêves prémonitoires.....	86
Reconnaître son ou ses modes de réception .....	89
Suscitez des réponses .....	90
Le cas particulier des réponses personnelles pour le futur.....	94
 <b>2. COMMENT DÉVELOPPER SES FACULTÉS DE VOYANCE ?</b> .....	 <b>97</b>
<b>Mettez-vous en condition</b> .....	101
Adoptez la « COUL attitude » ! .....	101

Les ennemis de la faculté de voyance .....	105
Les pratiques favorisantes .....	111
S'aider de supports .....	113
<b>Vos travaux pratiques</b> .....	117
Le carnet de travail .....	119
Semaine n° 1 : préparez-vous ! .....	121
Semaine n° 2 : identifiez les réceptions .....	131
<b>Développez votre réception</b> .....	141
Le troisième œil est votre moteur .....	141
Gérer sa réception .....	142
Semaine n° 3 : reconnaître ses modes de fonctionnement .....	144
Semaine n° 4 : développez et contrôlez votre réception .....	152
Semaine n° 5 : captez des informations sur les lieux ...	161
Semaine n° 6 : captez des informations sur les objets .....	168
Semaine n° 7 : utilisez les photos .....	179
Semaine n° 8 : captez des informations sur les personnes .....	189
<b>S'entraîner avec régularité</b> .....	201
La vie quotidienne, terrain d'expérimentation .....	202
Semaine n° 9 : renforcez votre fluidité .....	206

Semaine n° 10 : aller plus loin .....	211
Semaine n° 11 : les entraînements spécifiques .....	218
Semaine n° 12 : les entraînements spécifiques (suite) .....	226
<b>Utilisez la voyance au quotidien</b> .....	233
Un formidable outil de discernement .....	233
Être à l'écoute des autres .....	238
Améliorer la créativité .....	242
Les limites de la voyance .....	248
Les limites du voyant .....	251
<b>Pour conclure</b> .....	255
La politique des petits pas .....	255
Une once de pratique vaut mieux que 10 tonnes de théorie... ..	257
Nous sommes tous reliés .....	258
<b>À propos de l'auteure</b> .....	261
<b>Dans la même collection</b> .....	263

## AVANT-PROPOS



Je suis née avec une sensibilité particulière. Enfant, je sentais, je percevais, je voyais les choses que les autres ne disaient pas, qu'ils ne comprenaient parfois pas. Les grands, les adultes, ne me permettaient pas d'exprimer cette sensibilité. Alors, j'ai fait taire ces mots, ces sensations, ces ressentis qui me rendaient le quotidien intensément vivant, mais si loin de l'innocence habituelle d'un enfant. J'ai occulté cette forte potentialité d'intuition qui ne demandait qu'à fleurir. Elle est restée en moi, elle s'est figée dans l'état où je l'ai laissée.

Et puis je suis devenue grande à mon tour. Je me suis glissée dans le diktat de la société actuelle, celui où l'on vous estime grâce à une situation

professionnelle valorisante ; celui où, pour réussir, il est de bon ton de gagner de l'argent et d'avoir du pouvoir. Et j'ai eu d'assez bons résultats à ce jeu-là !

J'ai enchaîné des postes à responsabilité en agences de communication marketing. J'étais conforme à ce que me demandait le modèle sociétal, je gagnais confortablement ma vie. Mais plus les années passaient, plus j'amassais de réussites futiles, de contacts superficiels et de sorties mondaines, plus je me vidais et moins je me sentais proche de ce que j'étais, de ce que je portais au plus profond de moi.

Alors, un jour plus difficile que les autres, je me suis dit qu'il fallait que je fasse quelque chose pour me nourrir et combler ce vide intérieur grandissant. J'ai commencé à méditer. Là, au bout de quelques mois d'une pratique sérieuse, tout ce que j'avais ressenti étant enfant, toute cette potentialité de réception subtile s'est réveillée. En me rapprochant de mon intérieur, de ma nature profonde, tout était revenu. Le monde ne m'apparaissait plus réduit à sa seule dimension matérialiste, mais il s'éclairait de nouveau grâce à d'autres niveaux de conscience. Il ne me restait plus qu'à suivre la voie qui s'offrait à moi.

J'ai longuement cheminé pour rendre fluide cette potentialité et j'ai beaucoup travaillé pour cela. Je l'ai fait grandir pour arriver au niveau de maîtrise où je suis aujourd'hui. C'est ce chemin d'apprentissages et d'expériences qui m'a permis d'écrire ce livre et de partager mes connaissances avec vous.

Cet ouvrage est un témoignage de cette capacité riche et dense qu'est la voyance et de l'aptitude de chacun à y accéder. C'est également un guide que j'ai essayé de rendre le plus pratique possible. Vous y trouverez 12 semaines de mise en application avec 18 exercices pour faire progresser concrètement – et par étapes – votre potentialité.

Il est organisé en deux parties :

- La définition de la voyance, son périmètre et son fonctionnement.
- Les modalités pour développer sa capacité de voyance et l'aide qu'elle vous apportera au quotidien.

J'espère que ce livre vous permettra, à vous aussi, d'accéder à d'autres possibles !





1

COMPRENDRE  
LA VOYANCE



Comme pour tout apprentissage, comprendre les mécanismes et les fonctionnements est nécessaire pour favoriser l'intégration et l'acquisition de nouvelles connaissances. Mais contrairement à la plupart des apprentissages, la voyance ne permet pas de s'appuyer sur nos systèmes sensoriels, ce qui la rend plus délicate à appréhender. J'ai donc réuni dans ce livre toutes les bases et les informations nécessaires pour vous transmettre de façon transparente et didactique les mécanismes qui sont à l'œuvre, afin que vous puissiez intégrer au mieux cette potentialité dans votre quotidien.



## QU'EST-CE QUE LA VOYANCE ?



La voyance (ou « clairvoyance »), est un mode de perception extrasensoriel. C'est la faculté de percevoir et de pressentir des informations hors de portée des cinq sens, sans l'aide du raisonnement, que ces informations soient passées, présentes ou futures.

J'assimile cette perception à une photo panoramique représentant à l'instant T toutes les forces en présence. Cela permet, dans des situations données, de percevoir l'ensemble de ce qui est, de ce qui a été ou de ce qui pourrait être. Cela s'apparente à une sorte de « Google de l'esprit » qui – s'il est bien utilisé et maîtrisé – délivre en temps réel une information exacte et précise.

## Une potentialité qui débute par l'intuition

Tout le monde a déjà fait l'expérience de l'intuition : savoir que quelqu'un va nous appeler, que la journée ne va pas se dérouler comme prévu, avoir quelqu'un à l'esprit puis le croiser dans la rue, savoir qu'il y aura une place de parking libre devant le restaurant...

L'intuition, c'est l'apparition à l'esprit d'une information qui ne lui est pas parvenue par l'intermédiaire des cinq sens ni par l'aménagement de contenus mémorisés.

C'est ce que l'on appelle communément notre « sixième sens ». Certains l'appellent aussi « la petite voix intérieure ». **Nous en sommes tous dotés.** Ce sixième sens complète les cinq autres modes de perception avec lesquels nous apprécions la réalité : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher.

Ce sixième sens – qui n'en est justement pas un, au sens physique du terme – nous permet d'établir des connexions **au-delà de ce que nous connaissons ou de ce que nous pouvons percevoir avec les cinq autres sens.**

Cette intuition du quotidien est l'utilisation *a minima* de ce sixième sens. À son paroxysme, c'est tout simplement de la voyance.

*La voyance,  
c'est une intuition ininterrompue,  
tout simplement !*

## **Un « super instinct » latent en chacun de nous**

Il fut un temps où les Hommes utilisaient leur intuition dans bon nombre de situations courantes : pour aller à la chasse, pour savoir quel était le meilleur moment pour moissonner, pour anticiper le danger, pour faire de grands voyages... En somme : pour la survie, tout simplement. C'est encore le cas dans des pays qu'on dit « peu développés » : certaines tribus prennent encore les décisions importantes de la communauté en se basant d'abord et avant tout sur leurs ressentis.

Aujourd'hui, dans notre monde occidental hyper-connecté où toute l'information vient à nous sans

même que nous l'ayons demandée, où le quotidien nous est rendu facile par la modernité et le confort dont nous bénéficions, nous avons de moins en moins besoin d'aller chercher les réponses par nous-mêmes.

Le monde moderne nous a éloignés de nos ressentis et de nos perceptions, de notre connexion à l'autre et, par conséquent, **nous avons enfoui cette potentialité au plus profond de nous.**

La mentalité actuelle qui en découle, centrée autour de la pensée consciente et logique, nous a éloignés de notre instinct et de sa forme supérieure : l'intuition. C'est un peu comme si nous avions perdu ce « super instinct ».

## *Faites vos gammes !*

Tout comme nous pratiquons régulièrement d'un instrument de musique pour devenir un jour un bon musicien (voire, pour les plus talentueux, un virtuose), en identifiant les phases d'intuition dont nous sommes tous détenteurs, nous pouvons développer cette faculté et l'amener jusqu'à de la voyance.

Plus nous sommes à l'écoute de nos ressentis et plus nous leur faisons confiance, plus notre potentialité se développe et plus nous pouvons valider que la voyance n'est pas un pouvoir étrange et surnaturel réservé à une élite ou à des élus, mais bien une capacité dont chaque être humain est pourvu.

*Nous sommes tous potentiellement voyants,  
charge à nous de faire nos exercices !*

## Au-delà des cinq sens et du mental

Nous disposons de trois moyens pour parvenir à la perception de ce qui nous entoure et à la compréhension de ce qui se passe : nos cinq sens, l'intellect (avec sa capacité d'analyse) et notre intuition.

Nos cinq sens, même s'ils sont plus affûtés chez certains que chez d'autres, ont **des limites liées à notre condition d'être humain** : nous ne verrons jamais aussi bien qu'un aigle, qui possède une vision à 240 degrés (la nôtre étant à 180 degrés) et nous n'entendrons jamais aussi bien qu'un chien, qui perçoit des sons compris entre 20 et 60 000 hertz (contre 20 à 20 000 hertz pour l'Homme).



## Des apparences trompeuses

Imaginons que vous soyez dans la savane africaine, en vacances avec un groupe d'amis. Au cours d'un safari, vous voyez au loin une énorme fumée qui vient vers vous. La plupart d'entre vous penseront à un feu ou à une tempête. Il va s'avérer que c'est un troupeau de buffles, qui s'emballent et courent pour fuir l'attaque d'un félin. Seul un autochtone aurait pu penser à ce contexte. Les paires d'yeux et d'oreilles qui étaient là n'auraient pas pu détecter la nature du danger. Dans cette situation, nos sens sont bien insuffisants pour nous prémunir du danger imminent.

Nos cinq sens sont aussi assujettis à notre état de santé, à notre avancée dans l'âge, mais également à ce que nous vivons et traversons. Tout le monde perd un peu de son audition rien qu'en avançant dans la vie. **Cette perte de performance peut affecter chacun de nos sens** en fonction des difficultés et des accidents de vie que nous pouvons rencontrer.