

C'EST MALIN

Géraldyne Prévot-Gigant

JE DÉVELOPPE MON INTUITION



**Apprenez à lire les synchronicités
et faites les bons choix**

LE DUC
ÉSO

ÉSOTÉRISME

Des coïncidences surprenantes, une sensation de déjà-vu, l'impression que la vie vous envoie des messages... ? Nous vivons tous des synchronicités et Géraldyne Prévot-Gigant nous invite à y être réceptifs en développant notre intuition : et si le décryptage de ce langage secret de la vie nous permettait d'apprendre à mieux nous connaître et à faire les bons choix ?

Grâce à ce petit guide, découvrez :

- **Ce que sont les synchronicités et comment les reconnaître** lorsqu'elles surgissent.
- **Comment vous mettre en condition et vous rendre disponible** à la réception de ces signes précieux à votre épanouissement.
- **Comment entrer dans la danse des synchronicités en activant votre intuition**, en libérant votre créativité et en acceptant de vous transformer en profondeur.

**LE SENS DE VOTRE VIE
NE DEMANDE QU'À VOUS
ÊTRE RÉVÉLÉ !**

Géraldyne Prévot-Gigant est psychopraticienne et la fondatrice des Groupes de Parole pour les Femmes®. Spécialiste du célibat, de la dépendance affective et de l'accompagnement des hypersensibles, elle anime des ateliers sur le pouvoir et la magie des synchronicités.

Illustration de couverture : Marie Ollier
Rayon : Ésotérisme

ISBN : 979-10-285-1957-5



6 euros
Prix TTC
France

editionleduc.com

LEDUC 
ÉSO

C'EST MALIN

GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

JE DÉVELOPPE MON INTUITION

LEDUC 
ÉSO

De la même auteure, aux éditions Leduc
J'apprends à accueillir les synchronicités, 2020.
Écoute les signes que la vie t'envoie, 2019.

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
Retrouvez-nous sur notre site 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 choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseil éditorial : Pascale Senk
Édition : Cécile Beaucourt
Correction : Marie-Laure Deveau
Illustrations : Élisabeth Chardin, Shutterstock
Maquette : Laurie Baum
Design de couverture : Antartik

© 2021 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-1957-5
ISSN : 2425-4355

SOMMAIRE

INTRODUCTION	5
PARTIE 1 : INTUITION ET SYNCHRONICITÉS	7
1. Du mot à l'idée qui...	8
2. Comment la notion de synchronicité est-elle née ?	16
3. Que se passe-t-il dans votre corps ?	28
4. Rapport au temps et physique quantique	51
PARTIE 2 : METTEZ-VOUS EN CONDITION POUR LAISSER PLACE À LA MAGIE	61
1. En quête de vous-même, en quête de sens	63
2. Le monde et ses signes n'attendent que vous !	87
3. Devenez acteur du changement	101
4. Vous et les autres	121
PARTIE 3 : ENTREZ DANS LA DANSE ET DEVEZ MAGICIEN	137
1. Cultivez les émotions positives et l'amour	141
2. Acceptez la transformation	156
3. Au-delà du réel	168
4. Sachez faire le point	183
CONCLUSION	190

INTRODUCTION

Nous avons tous vécu des synchronicités sans le savoir : une musique entendue à la radio le matin, diffusée de nouveau « par hasard » dans un supermarché, dans un taxi, chez des amis. Elle revient encore et encore au point que notre intuition nous pousse à nous interroger : « Que veut-elle me dire ? »

Ou bien les images d'un pays que nous n'avons jamais visité : on tombe dessus, encore « par hasard », à la télévision, puis notre regard s'attarde sur une affiche dans la rue, des gens assis à la table d'à côté, au restaurant, parlent aussi de cette destination lointaine.

Nous avons tous vécu ce type de phénomène au moins une fois dans notre vie. Certains d'entre nous y accordent de l'importance, d'autres oublient.

Le phénomène des synchronicités n'est pas destiné uniquement à quelques initiés. Les synchronicités se manifestent à tout moment, mais nous ne les voyons pas toujours. Nous sommes bombardés chaque jour de milliers

d'informations et nous n'en percevons qu'une infime partie. Notre cerveau filtre et trie les données en fonction de notre disponibilité mentale, de nos croyances, de notre ouverture d'esprit, de nos interrogations du moment.

Il est possible de devenir davantage réceptif aux synchronicités en développant notre intuition. Le décryptage de ce langage secret de la vie nous permet d'aller plus vite dans la compréhension de qui nous sommes et du chemin à prendre.

Les sages, les chamans savent lire les signes que la vie et la nature leur envoient. Loin d'une simple superstition, l'art de lire les signes est comme une clé qui ouvre les portes de notre conscience.



INTUITION ET SYNCHRONICITÉS

Chapitre 1

Du mot à l'idée qui...

« **S**ynchronicité » est un mot issu des racines grecques *syn* (« avec », « qui rassemble ») et *chronos* (« le temps »), et signifie donc « le temps qui va ensemble, le temps qui coïncide avec lui-même ». Ce mot désigne au moins deux événements qui arrivent de façon synchrone. Il a été inventé par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung, qui a longuement étudié ce phénomène : « C'est l'occurrence simultanée de deux événements liés par le sens et non par la cause. »

TENTATIVE DE DÉFINITION

La synchronicité est l'expression de coïncidences qui n'ont aucune causalité, mais qui sont porteuses de sens pour celui qui en fait l'expérience. Elle se manifeste en général sous la forme d'une série d'événements gravitant autour d'un même thème, cher à l'observateur, et pouvant apporter une réponse ou un enseignement. La synchronicité est la manifestation d'un rapport direct entre l'esprit (une pensée, une idée, un rêve) et la matière (signes, coïncidences).

Il existe plusieurs types de synchronicités : rencontres synchronistiques, synchronicités de début de relation, de maintien et de fin de relation, synchronicités transgénérationnelles, synchronicités par séries de nombres, de signes ou de symboles...

La synchronicité est une information reliant l'inconscient collectif et l'inconscient individuel. Selon Jung, cet inconscient collectif se situe hors du temps et de l'espace. Il s'agit de la mémoire de l'humanité, aussi appelée « annales akashiques » ou « âme » de l'univers, à laquelle nous sommes reliés par notre inconscient individuel.

Pour faire simple : chaque individu possède un inconscient dans lequel se trouve une somme d'informations passées, présentes et futures. Imaginez la même chose, mais pour le collectif : il existe un inconscient collectif pour les communautés, les pays, etc.

HASARD, COÏNCIDENCE, PROJECTION DES CONFLITS, DES DÉSIRS... OU SYNCHRONICITÉ ?

Vous pensez à une amie de longue date et vous la croisez dans la rue le lendemain. Vous envoyez un message à un ami en lui racontant que vous avez rêvé de lui, et il vous répond que justement il pensait à vous. Vous avez envie d'assister à

un concert d'un de vos chanteurs préférés, et une collègue vous dit qu'elle ne peut aller à ce concert et qu'elle cherche justement quelqu'un qui pourrait reprendre son billet.

Une coïncidence est la survenue simultanée d'au moins deux événements n'ayant pas de sens précis pour celui qui en fait l'expérience. Comme il s'agit d'une simple synchronisation entre deux informations, on parle de coïncidence et non de synchronicité. Il peut arriver qu'une coïncidence nous interpelle sans que cela soit pour autant un événement qui s'aligne sur notre destinée ou notre inconscient.

Les coïncidences et les synchronicités sont-elles dues au hasard ? Si nous considérons le hasard comme un alignement d'informations arrivant au bon moment pour nous interpeller, alors en effet il s'agit bien de hasard. En revanche, si nous considérons le hasard comme l'émergence d'informations sans ordre défini, sans raisons et sans destinataires précis, dans ce cas le hasard n'existe pas.

Mais le hasard, c'est quoi ? C'est un élément aléatoire, inattendu et incontrôlable qui nous surprend et parfois nous déstabilise. Il est le compagnon de la coïncidence. Le hasard est le mot utilisé par les cartésiens pour définir les coïncidences ou synchronicités. Mais il semblerait

que le hasard soit davantage l'univers qui joue à nous interpeller afin que nous collaborions dans le déroulement de notre destinée. Il est temps de lui rendre ses lettres de noblesse, car il est porteur de grâce et survient hors de notre contrôle. Le hasard existe, mais dans une dimension magique. Le hasard est un messenger qui, secrètement, fait en sorte que certaines informations nous parviennent, que certaines rencontres se fassent, comme un magicien de l'invisible.

À l'inverse, certains phénomènes sont considérés comme des coïncidences heureuses ou comme des synchronicités alors qu'il n'en est rien. Il s'agit tout simplement d'erreurs d'interprétation : nous voulons absolument voir des signes là où il n'y en a pas, parce que nous sommes toujours en train de chercher des causes à tout. C'est humain. Nous désirons aussi voir se réaliser certains événements, alors nous projetons à l'extérieur nos envies inconscientes. On parlera dans ce cas de projections inconscientes. Nous projetons à l'extérieur ce qui n'est pas conscient : nos désirs, nos malaises ou nos conflits intérieurs. L'art d'accueillir les synchronicités réside justement dans le fait de réussir à faire preuve de discernement, lequel nous permet de voir ce qui est réellement à voir et non ce que nous voulons.

Grâce aux synchronicités, nous donnons du sens à certains événements et nous pouvons développer notre intuition. Elles nous interpellent par leurs apparitions, et nous obligent à être davantage à l'écoute de notre environnement et de nous-mêmes.



CAROLE

L'AMOUR

Carole a tout pour être heureuse, sauf l'amour. Après quelques semaines à échanger sur des sites de rencontre, elle a finalement rendez-vous avec Fabien, qui semble correspondre à ce qu'elle recherche. Pourtant, le jour du rendez-vous, tout va de travers : le pommeau de douche casse, le café est trop sucré, sa robe est tachée. Bref, Carole attribue tout cela à son stress, jusqu'à ce qu'elle monte dans sa voiture et se rende compte qu'elle ne démarre pas.

À cet instant, la jeune femme se dit que c'est un signe, que Fabien n'est pas pour elle, qu'elle n'est peut-être pas prête. Pour elle, c'est la seule explication possible.

Mais la voiture en panne n'est en rien un signe de l'univers. C'est simplement l'incarnation de la résistance de Carole. Elle n'est en effet pas tout à fait prête : elle va devoir travailler sur son ambivalence, car elle veut l'amour mais en a peur.

SYNCHRONICITÉ OU COÏNCIDENCE ?

OBJECTIF

Je vous propose d'apprendre à distinguer une synchronicité d'une coïncidence, afin de mieux comprendre les messages que la vie vous envoie. Les coïncidences ne sont cependant pas à sous-estimer car, avec le temps, elles peuvent entrer dans la ronde des signes et devenir une série de synchronicités.

PRATIQUE

Pensez aux signes que la vie vous a adressés ces derniers temps et répondez aux questions ci-dessous.

➤ Le signe que vous avez reçu est-il de type acausal, c'est-à-dire sans lien avec le déroulement des faits, sans logique ?

oui non

➤ Provoque-t-il en vous un fort impact émotionnel ?

oui non

➤ Êtes-vous particulièrement interpellé par cet événement et faites-vous immédiatement le lien avec d'autres événements ou d'autres signes ?

oui non



› Le signe arrive-t-il à un moment de transition dans votre vie ? Vous interrogez-vous sur d'éventuels changements ? La coïncidence vous invite-t-elle au changement et vous montre-t-elle le chemin ? La coïncidence a-t-elle un pouvoir transformateur (il peut s'agir d'une transformation concrète dans votre vie, mais aussi d'une transformation intérieure profonde) ?

oui

non

Si vous avez répondu OUI aux quatre questions, vous êtes donc en train de vivre une série de synchronicités.

› Notez à quels moments elles sont apparues.

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

› Notez ce que vous avez ressenti.

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

› Notez la transformation proposée par la série de synchronicités.

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

CES SYNCHRONICITÉS QUI N'EN SONT PAS**OBJECTIF**

Il est important d'identifier les « fausses » synchronicités, qui ne sont pas des informations extérieures, mais la projection de nos conflits intérieurs non résolus ou bien de forts désirs. Ceci afin que de véritables synchronicités puissent se manifester dans nos vies.

PRATIQUE

Cherchez dans votre mémoire toutes les fois où vous avez souhaité quelque chose, mais avec l'impression que tout concourait à vous empêcher de réussir. Essayez d'identifier le conflit intérieur qui vous a bloqué dans la réalisation de votre souhait.

	Épisode	Conflit intérieur
Exemple: Carole (p. 12)	Le rendez-vous amoureux	Veut vivre l'amour mais en a peur

En prenant conscience de vos conflits intérieurs, vous permettez à l'énergie psychique de se mettre en mouvement et de vous amener vers plus de cohérence. Ainsi, vous aurez de moins en moins de blocages dans votre vie de tous les jours. Le quotidien sera plus fluide.

Chapitre 2

Comment la notion de synchronicité est-elle née ?

Depuis l'aube des temps, l'homme est attentif aux signes. À une époque où il est nécessaire de ne faire qu'un avec la nature, l'homme des cavernes est attentif aux informations de son environnement et commence à leur donner du sens.

La civilisation grecque, avec Platon et son « monde des idées », Pythagore avec son « harmonie de toutes choses » ou Plotin et Héraclite avec leur « vision unitaire », perçoit une connexion directe de l'homme avec le monde de la matière, mais aussi avec celui de la conscience. Puis Hippocrate est convaincu que l'univers est lié à tout ce qui nous entoure ; il appelle les synchronicités « les affinités cachées. » Quant à Leibniz, il met en forme son concept avec la théorie des monades. Schopenhauer, lui, est persuadé que le secret du monde et de la vie

réside dans un contexte synchrone unissant le psychisme et la matière*.

Quel que soit le nom que nous lui donnons, le concept des synchronicités existe depuis toujours.

L'art d'accueillir les synchronicités se développe avec la capacité à être dans l'instant présent. Une fois cet espace contacté, votre mental ne s'agite plus en oscillant entre le passé et le futur. Il n'est plus en train de ressasser ce qui vient de se dérouler ou ce qui pourrait arriver. Une fois familiarisé avec l'instant présent, vous vous sentez en paix et vous pouvez être davantage disponible aux signes.

QU'EST-CE QUE L'INSTANT PRÉSENT ?

Issue de la philosophie de l'espace et du temps, la notion d'instant présent a été remise au goût du jour par les nouveaux penseurs spirituels comme Eckhart Tolle. Cette philosophie prend également racine dans les enseignements traditionnels de la pensée non duelle, comme la tradition du Cachemire ou l'Advaita Vedanta.

* *Synchronicité : le rapport entre physique et psyché de Pauli et Jung à Chopra*, Massimo Teodorani, Macro éditions, collection « Science et connaissance », 2014.

Eckhart Tolle fait la distinction entre le temps horloge et le temps psychologique :

- **Le temps horloge** est lié à la temporalité qui est la nôtre au quotidien. Il nous permet de nous organiser et de structurer notre vie.
- **Le temps psychologique** est ce qui nous relie au passé : les souvenirs négatifs, les traumatismes, les croyances.

Le pouvoir de l'instant présent est la clé pour nous libérer de ce qui nous emprisonne psychologiquement et nous empêche d'être totalement heureux. Mais il est également une porte qui s'ouvre sur nos perceptions. Si nous nous libérons d'un mental agité, nous avons alors accès à des informations plus subtiles, nous voyons le monde sans filtre. Notre regard sur le monde est comme un pare-brise ; lorsque nous nous libérons du mental et des croyances limitantes, c'est comme si nous avions lavé notre pare-brise : nous voyons davantage de détails et de couleurs. Un monde riche en informations nous est alors accessible.

OUVREZ-VOUS À LA MAGIE DE L'INSTANT

OBJECTIF

L'instant présent est une porte donnant accès à des perceptions différentes. Je vous invite à vous installer dans l'ici et le maintenant, pour devenir réceptif à davantage d'informations, et notamment aux synchronicités.

PRATIQUE

Suivez les sept étapes proposées. Si vous le désirez, vous pouvez faire de cet exercice un rituel quotidien du matin, afin de vous rendre disponible aux informations qui vous parviendront tout au long de la journée. En fin de journée, notez les signes et symboles que vous avez reçus.

- Respirez calmement.
- Observez le mouvement naturel de votre respiration.
- Laissez passer vos pensées sans les suivre.
- Laissez s'installer le vide, l'absence de pensées.
- Stabilisez votre esprit dans cet état spacieux.
- Vous êtes à présent disponible pour recevoir les signes que la vie vous envoie.
- En fin de journée, notez les informations que vous avez recueillies.

LAISSEZ LE FUTUR LÀ OÙ IL EST

OBJECTIF

Il n'est pas toujours facile de comprendre à quel point l'instant présent est une ressource, et à quel point nous sommes prisonniers d'automatismes qui ne nous aident pas nécessairement. Vous allez tenter d'appréhender tout cela.

PRATIQUE

Naturellement, avant une échéance redoutée, nous avons tendance à être obsédés par le sujet, à passer notre temps à l'anticiper, à l'imaginer sous toutes ses formes, en privilégiant bien entendu le pire. Cela nous rend nerveux, notre gorge se noue, et nous ne profitons absolument pas du moment présent.

Faites donc l'exercice suivant pour apprendre à sortir de ce cercle infernal.

- Convoquez dans votre esprit un événement à venir que vous appréhendez. Il peut s'agir d'un examen, d'un entretien d'embauche, d'une rencontre, d'un rendez-vous, d'une réunion familiale...
- Prenez deux feuilles de format A4. Écrivez « présent » sur l'une, et « futur » sur l'autre.
- Disposez les deux feuilles sur le sol face à vous, à un mètre environ l'une de l'autre.

› Positionnez-vous exactement entre les deux feuilles. Fermez les yeux et portez votre attention sur vos sensations corporelles. Comment vous sentez-vous ? Quelles émotions vous traversent ?

› Déplacez-vous sur la feuille « futur ». Fermez de nouveau les yeux et imaginez que vous êtes maintenant dans la situation redoutée. Que se passe-t-il ? Quelles sont vos émotions ? Quels signes physiques ressentez-vous ? Ne fuyez pas l'expérience, ne la jugez pas non plus. Observez simplement.

› Déplacez-vous ensuite sur la feuille « présent ». Imaginez que la situation que vous redoutez ne va pas se produire. L'événement redouté n'existe pas... Comment vous sentez-vous dans le présent sans cet événement ? Quelles différences émotionnelles, corporelles éprouvez-vous ? Quelles sont les parties de votre corps qui réagissent ? Que ressentez-vous ? Portez simplement votre attention sur les sensations du soulagement et savourez.

L'APPORT DÉCISIF DE CARL GUSTAV JUNG

Ce médecin psychiatre suisse (1875-1961) est le fondateur de la psychologie analytique, un penseur influent et l'auteur de nombreux ouvrages. Génial et visionnaire, il

a notamment compris et mis en lumière les concepts d'inconscient collectif, d'archétype, de synchronicités et de psycho-spiritualité.

L'aventure commence lors de ses échanges passionnés avec Albert Einstein à Zurich entre 1909 et 1913, à la suite desquels naît une stimulation réciproque qui pousse Einstein à finaliser sa théorie de la relativité, et Jung à développer son concept de synchronicité psychique. Bien qu'adhérant difficilement à la notion d'acausalité, Einstein est très intéressé par les découvertes de Jung, car il a déjà reconnu l'existence de la synchronicité dans des recherches quantiques, comme par exemple quand deux particules communiquent entre elles instantanément à grande distance.

Jung fait ensuite une rencontre déterminante avec un élément appartenant au passé de l'humanité. Au 1^{er} millénaire avant l'ère chrétienne, deux sages chinois ont créé un support divinatoire reliant le monde extérieur physique et le monde intérieur psychique (qui prend la forme de soixante-quatre combinaisons oraculaires), connu aujourd'hui nous le nom de Yi Jing ou Livre des changements. C'est en cherchant à comprendre le fonctionnement de celui-ci que Jung fait une avancée considérable dans sa recherche sur les synchronicités. Il comprend

que notre inconscient peut dialoguer avec notre conscient à l'aide d'un support fait de signes et de messages.



MONSIEUR DECHAMPS

MONSIEUR FONTGIBU

Monsieur Dechamps fut témoin de coïncidences pour le moins troublantes. Enfant, monsieur Dechamps s'était vu offrir son premier plum-pudding par un certain monsieur Fontgibu. Pendant plus de dix ans il n'eut plus l'occasion de manger ce délicieux désert, jusqu'au jour où il le découvrit à la carte d'un restaurant parisien où il dînait. Mais le serveur lui dit : « Je suis navré. Monsieur Fontgibu vient de commander la dernière part. » Ils se trouvaient tous les deux sans le savoir dans le même restaurant au même moment.

Des années plus tard, monsieur Dechamps fut invité à une soirée où on lui servit du plum-pudding. Tandis qu'il savourait ce mets, on sonna à la porte. Il s'agissait de monsieur Fontgibu qui semblait perdu. Ce dernier expliqua qu'il était invité quelque part mais que l'adresse n'étant pas la bonne, il avait atterri ici. L'endroit n'était pas le bon, mais cette erreur permit à monsieur Dechamps de vivre de nouveau une synchronicité bouleversante.

Anecdote relatée par Carl Gustav Jung dans *Synchronicité, principe de relations acausales* (1960).

RÉACTIONS EN CHAÎNE

Au début du siècle dernier, Paul Kammerer, biologiste autrichien, est l'un des premiers scientifiques à s'intéresser aux coïncidences et surtout à la loi des séries. Pendant vingt-cinq ans, il décide de noter des phénomènes inexplicables à partir desquels il établit le principe que les choses qui se ressemblent s'attirent et provoquent des enchaînements. Il répertorie dans des carnets tous les événements mystérieux qui lui arrivent. Il les classe par catégories, types et sous-types : rêves, lettres ou chiffres similaires, noms, etc.

Kammerer relève des séries assez spectaculaires totalisant parfois jusqu'à six points communs. Le biologiste passe des heures sur les bancs des jardins publics à observer et à relever toutes les choses qu'il voit et qui ont un lien entre elles. L'un de ces relevés revêt une importance majeure : un jour, il achète un ticket de tramway et une place de théâtre portant les mêmes chiffres ; le soir même, un ami lui conseille de contacter une connaissance, dont le numéro de téléphone présente exactement la même combinaison. Autre exemple en 1915, deux soldats sont admis séparément à l'hôpital militaire de Katowice, en Bohême (paramètre 1). Tous deux ont 19 ans (2), souffrent de

pneumonie (3), sont nés en Silésie (4), sont volontaires dans le train des équipages (5) et s'appellent Franz Richter (6).

Kammerer comprend alors qu'il tient là quelque chose de troublant, qu'il appelle « sérialité ». En 1919, il publie le résultat de sa recherche dans *La Loi des séries*. Cet ouvrage, étayé de ses observations, analyses statistiques et théoriques, affirme qu'il y aurait donc dans l'univers une force qui regrouperait les informations de même tonalité. Il développe des notions comme celles d'« hypothèse d'imitation », d'« hypothèse d'attraction » et de principe de « persistance ». Une grande partie de ce qu'il décrit sous le terme « sérialité » est semblable aux éléments développés plus récemment dans les théories du chaos, de la complexité et des catastrophes, preuve que Kammerer était encore une fois en avance sur son temps.

Mais que prouve-t-il ? Que l'expression « Jamais deux sans trois ! » n'est pas une superstition et qu'il existe bel et bien une loi des séries connue des mathématiciens.

Albert Einstein lui-même qualifie les théories de Kammerer « d'intéressantes et nullement absurdes », et Carl Jung s'est beaucoup inspiré du travail de Kammerer dans son essai *Synchronicity*. Cependant, un aspect, et non