



Melanie
Chereau

PRATIQUEZ L'ÉCRITURE INTUITIVE

Trouvez des réponses
et dialoguez avec votre âme

LEDUC
Eso



RESSOURCES & SENS

Révélez votre potentiel, tout est déjà en vous



L'écriture intuitive est un formidable outil pour apprendre à mieux vous connaître et trouver les réponses à toutes vos questions. Elle vous permet de dialoguer avec votre âme pour retrouver l'apaisement, déployer votre potentiel et réaliser votre mission de vie.

 **Connectez-vous facilement et en toute sécurité aux mondes subtils** : chakras, monde vibratoire, annales akashiques, présence des guides.

 **Découvrez les bienfaits de l'écriture intuitive** : libérez votre intuition, dépassez vos blocages et vos croyances limitantes, développez votre spiritualité...

 **Préparez-vous à vos séances d'écriture intuitive** : méditez, soyez inspiré, posez une intention, accueillez les synchronicités.

 **Expérimentez les 30 exercices inédits** : élaborer votre rituel d'écriture, atteignez vos objectifs, utilisez vos rêves, interrogez votre rapport à votre corps, à l'amour, aux autres, au succès et obtenez les réponses pour avancer sur votre chemin de vie.

TOUT EST DÉJÀ EN VOUS. LAISSEZ L'ÉCRITURE INTUITIVE VOUS GUIDER !

Melanie Chereau est journaliste dans les domaines de la spiritualité, de la psychologie et des méthodes de santé alternatives. Elle est aussi l'auteure de deux ouvrages sur le chamanisme.

18 euros
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2467-8



9 791028 524678

editionsleduc.com
LEDUC
ÉSO



Rayon :
Ésotérisme

LES LECTRICES ONT AIMÉ !

Je recommande ce livre à toutes celles et ceux qui souhaitent mieux se connaître et obtenir des réponses. L'écriture intuitive est une porte d'accès à la sagesse universelle, à nos guides, nos défunts mais également une porte de rencontre avec notre âme et notre inconscient. À travers son ouvrage et ses 30 pratiques, Melanie Chereau nous donne les clés pour comprendre comment ouvrir ces portes et établir la connexion. Tel un guide, l'auteure nous amène à trouver notre propre méthode pour obtenir nos réponses et faire taire notre mental. Cette pratique est accessible à chacun d'entre nous, en laissant place à notre sensibilité. Qui mieux que notre âme peut savoir ce qui est bon pour nous ? À travers l'écriture intuitive, elle nous glissera ses messages.

Nikita - @rdv.avec.moi.maime

Je ressors de cette lecture en me sentant capable de pratiquer l'écriture intuitive, et je ne l'aurais jamais cru ! Cet ouvrage est un véritable guide pour débutants et faux-débutants. Il est facile à lire et à s'approprier. J'étais loin d'imaginer tout ce que recouvre le terme d'écriture intuitive ainsi que toutes ses applications.

Annabelle, @lu.et.adore ou @anna_zenlife

L'écriture intuitive est un merveilleux outil dont l'objectif est de nous accompagner au fil de notre vie et des étapes que nous franchissons. Elle nous guide vers le droit chemin tout en respectant notre essence, nos valeurs, qui nous sommes. L'auteure nous partage des clés concrètes pour manier l'écriture intuitive avec brio et ainsi dialoguer plus facilement avec son âme. Comment bien communiquer avec notre inconscient ? Comment voyager au cœur de notre âme ? Comment faire tomber les barrières qui nous empêchent bien souvent d'avancer ? Toutes les réponses à ces questions se trouvent dans ce fabuleux livre. C'est un coup de cœur à découvrir absolument !

Julie, @hashtaglecture

L'écriture... je me suis imposé cette routine jusqu'à m'en dégoûter. Je me forçais à écrire à noter ma gratitude, mes sentiments, et ça ne fonctionnait pas. J'étais crispée juste à l'idée de me mettre devant mon cahier. J'ai pris le temps de lire ce livre et de procéder pas à pas dans mon apprentissage. Ce livre m'a réconcilié avec l'écriture.

Celia, @soultemple_moorea

Ce livre est très complet. Dès qu'une question m'apparaissait au cours de ma lecture, la réponse s'y trouvait un peu plus loin. Les exercices pratiques détaillés permettent de mettre en action ce que l'on a appris dans le livre très facilement. J'ai trouvé très original que l'auteure aborde le sujet de l'écriture créative (roman, poésie...) pour ceux et celles qui veulent utiliser l'écriture intuitive dans un but autre que celui de l'introspection.

Audrey, @au.rythme.des.saisons et @audrey.duchene

Dans cet ouvrage, l'écriture intuitive est très bien expliquée. Melanie Chereau nous guide et révèle que cette méthode est à la portée de tous. Je recommande chaudement ce livre !

Julia, @leveildesmots

Melanie nous guide tout au long de ce livre pour trouver la méthode qui nous ressemble. Pratiquer l'écriture intuitive ce n'est pas être centré sur soi, c'est aussi se connecter à l'Univers en développant son écoute. C'est apprendre à communiquer avec soi-même en faisant preuve d'imagination et de créativité pour se libérer, se soulager, se pardonner, mais aussi négocier avec ses peurs. Melanie nous livre les ingrédients pour une écriture réussie : l'inspiration, le lâcher prise (se distancier avec son quotidien), la méditation ou la prière, la connexion aux chakras... Grâce à Melanie, j'ai décidé de passer à l'action. Je ne suis qu'au début de cette longue aventure avec moi-même, mais je sens que cela va me faire beaucoup de bien.

Sandrine, @coconutsmile

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC

Je découvre le chamanisme, c'est malin, 2021

Ma Bible du chamanisme, 2021

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 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 : Isabelle Chave

Maquette : Laurie Baum

Correction : Audrey Peuportier

Illustrations : Adobe Stock

Illustration de couverture : Marion Blanc

Design de couverture : Constance Clavel

© 2022 Éditions Leduc

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2467-8

RESSOURCES & SENS

MELANIE CHEREAU

PRATIQUEZ L'ÉCRITURE INTUITIVE

Trouvez des réponses
et dialoguez avec votre âme

LEDUC 
ES0

SOMMAIRE

Avant-propos.....7

PARTIE 1 - Introduction à la pratique de l'écriture intuitive 11

Chapitre 1 : Un peu d'histoire et quelques définitions.....13

Chapitre 2 : Que sont les mondes subtils ?.....21

Chapitre 3 : Comment se connecter ?29

Chapitre 4 : Bien choisir ses objectifs43

Chapitre 5 : Les techniques pour bien pratiquer.....57

Chapitre 6 : Comment s'y mettre ?69

PARTIE 2 - Pratiquer l'écriture intuitive 85

Chapitre 1 : Pour bien commencer87

Chapitre 2 : Pour se connecter à soi99

Chapitre 3 : Pour aller à la rencontre de soi-même111

Chapitre 4 : Pour apprendre à se découvrir.....	123
Chapitre 5 : Pour se guérir.....	143
Chapitre 6 : Et pour créer !.....	151
Chapitre 7 : L'écriture intuitive ici et maintenant.....	163
Conclusion.....	169
Remerciements.....	171
Mes notes.....	173
Table des matières.....	187

AVANT-PROPOS

Qui n'a jamais rêvé d'avoir un outil efficace à disposition pour avoir accès à des informations utiles pour sa vie ? Pourquoi interroger un tiers alors qu'avec un peu d'entraînement, il est possible d'obtenir soi-même de très bons résultats ? C'est ce que propose l'écriture intuitive. Se connecter à une « banque de données » permettant d'éclairer son chemin.

Apprendre à manier cet outil, et guider ses pas, comme si l'on ouvrait le livre de sa vie. Un livre imprimé avec l'encre de notre essence.

Imprimer : vient du latin *imprimere* ce qui signifie « appuyer sur », le *Petit Robert* ajoute même « faire pénétrer profondément » : imprégner, inspirer..., fixer et graver.

Il existe le mot « empreindre » qui est moins connu et qui a donné « empreinte ». Le fait d'imprimer un texte, d'écrire un livre consiste à appuyer sur quelque chose de manière à laisser une trace profonde.

De son côté, « exprimer » vient de *exprimere* soit « presser » en latin. Pour le *Petit Robert* cela veut dire « rendre sensible par un signe ». Ici c'est le mot « épreindre » qui veut dire « sortir le jus ».

Enfin réprimer : *re-premere* en latin signifie « presser », mais une nouvelle fois. Pour le *Petit Robert* c'est « arrêter l'action de », « contenir ». Tout ceci pour en arriver à l'adage : « Ce que l'on réprime s'imprime » en soi et peut aussi creuser des canaux de douleur. Autant exprimer sur le papier pour imprimer, faire pénétrer profondément le suc de nos désirs et des messages profonds de notre âme.

En effet, l'écriture intuitive permet de dialoguer avec son âme. On peut également l'appeler son moi supérieur ou encore se dire que ce sont des bribes issues de notre inconscient qui émergent au fil des lignes. Quoi qu'il en soit, il s'agit de tendre un pont entre notre feuille de papier et quelque chose de plus grand que nous, de plus « connecté » que nous, de moins « pollué » que nous ! Cette âme, ce moi ou notre inconscient, a accès à des informations que nous ne sommes pas en capacité de recevoir. En effet, nous sommes aveuglés par nos désirs, nos peurs, nos traumatismes ou encore la peur du jugement, le nôtre ou celui des autres. Toutes ces barrières nous empêchent souvent d'accéder à ce qui serait bon pour nous, à ce qui nous permettrait d'évoluer, de nous rapprocher d'une forme de liberté et d'apaisement. L'écriture intuitive nous connecte à une sorte de connaissance universelle, une partie de nous qui est en lien avec le savoir et ce qui est.

Utiliser l'écriture intuitive permet d'avoir des réponses, des guidances sur tous les sujets qui nous préoccupent, mais aussi de prendre des distances avec le mental, d'être moins en tension et ainsi de découvrir des éléments sur notre vie. Mais elle est aussi utile pour développer nos capacités quelles qu'elles soient. Cet outil sera ensuite à notre service et nous pourrons l'utiliser dans de nombreux domaines, créatifs ou non. Par exemple, les éclairages que nous obtiendrons permettront de déterminer des objectifs et de les atteindre. Ou encore de dépasser des situations qui semblent bloquées, d'améliorer notre relationnel et de clôturer des dossiers douloureux.

Enfin, utiliser l'écriture intuitive, c'est l'occasion de tirer des bilans sur nos rapports au monde, aux autres, à la vie (voir partie exercices), faire le point sur là où nous en sommes et nous améliorer si tel est notre souhait. Car de nouveaux éclairages peuvent apparaître et des solutions émerger, une manière concrète d'avancer avec de nouvelles cartes en main.

Attention, il n'existe pas une seule méthode d'écriture intuitive, chacun doit trouver la sienne ; ce livre est juste un manuel pour vous guider à trouver votre méthode et vous éclairer sur toutes les ressources pour la mettre en place.

Je vous souhaite un beau cheminement avec cette méthode douce de découverte de soi...

1

INTRODUCTION À LA PRATIQUE DE L'ÉCRITURE INTUITIVE

Il est important tout d'abord de bien envisager l'outil de l'écriture intuitive avant de passer à la pratique. Dans cette partie nous aborderons les différents aspects qu'utilise l'écriture intuitive pour fonctionner. Nous comprendrons les objectifs qu'il est possible d'atteindre et grâce à quoi. Nous découvrirons les méthodes pour se préparer et comment s'y mettre, afin de déterminer sa propre méthode. En effet, l'écriture intuitive est très individuelle, elle se sert de nos qualités et de notre sensibilité, aussi chacun doit créer ses propres moyens pour y arriver. Cependant il existe de nombreuses clés qui seront expliquées ici, afin de créer « son trousseau » et de pouvoir commencer. À savoir que c'est l'entraînement et le fait de pratiquer de nombreuses fois qui vont permettre d'affiner l'outil, de prendre confiance en soi et en ce qui sortira sur le papier...

CHAPITRE 1

UN PEU D'HISTOIRE ET QUELQUES DÉFINITIONS

Même s'il est probable que, de tout temps, certaines personnes ont dû tenter l'expérience sans forcément en parler, le XIX^e siècle reste malgré tout la période où l'écriture « automatisée » a fait son apparition. En effet, par la découverte du champ du spiritisme, de la possibilité que des esprits non incarnés puissent entrer en communication avec nous, de nombreuses expériences en tous genres ont été tentées. De la pratique des verres qui se déplacent, aux guéridons qui tapent trois coups ou encore de la flèche de oui-ja qui désigne des lettres sur un tableau, tout est bon pour les disciples d'Allan Kardec et autres adeptes de sciences occultes, pour tenter la communication. Certaines médiums (il s'agissait essentiellement de femmes à cette époque-là) utilisaient l'écriture automatique, elles invitaient l'esprit à se manifester par le biais de leur main, couchant ainsi des réponses sur le papier. Allan Kardec lui-même évoque avoir écrit son best-seller *Le Livre des esprits* en partie avec cette technique. Il a même créé une machine, guidé par ses esprits : une planche à roulettes pour main qui permet au

crayon de se déplacer facilement. Une autre manière de faire consiste à entendre un esprit parler et recopier ce qu'il dit, mais ce n'est pas donné à tout le monde... Victor Hugo lui-même, dévasté par la mort de sa fille Léopoldine, a tenté de rentrer en communication avec l'au-delà par cette méthode. Il en tirera *Le Livre des tables* dans lequel se trouvent des textes et des dessins. Jusqu'au xx^e siècle, de nombreuses personnes diront avoir écrit des livres entiers grâce à cette méthode, notamment des mamans endeuillées, écrivant des messages de la part de leurs fils morts au combat.

André Breton et plusieurs auteurs surréalistes s'empareront de la méthode au cours du xx^e siècle pour créer des œuvres uniques. C'est ici que le glissement se fait entre le monde des esprits et une écriture tirée de l'inconscient. André Breton explique qu'il est possible de créer en laissant aller l'esprit (mais le sien cette fois) à une détente absolue, et sans chercher à contrôler le résultat. Dans le *Manifeste du surréalisme*, il donne quelques techniques afin d'écrire de la sorte, comme être passif/réceptif et se concentrer sur soi. Mais il faut surtout totalement ne rien attendre et prendre le matériau tel qu'il arrive, sans le juger et attendre que l'œuvre soit finie pour en prendre connaissance. Ce qui est intéressant ici, c'est le passage de l'écriture automatique à l'écriture créative qui se rapproche davantage de ce que nous allons explorer.

Enfin de grands *channels*¹ (tels Edgar Cayce ou Jane Roberts) ont dicté de nombreux ouvrages en recevant les enseignements et les messages de la part d'entités. Mais ce n'est pas notre chemin, nous allons maintenant détailler chacune des définitions d'écriture, afin de bien appréhender les différences et comprendre laquelle nous pouvons utiliser.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

C'est l'exercice décrit par Allan Kardec au XIX^e siècle, qui consiste à entrer en communication avec un défunt ou un esprit désincarné, ou encore un maître ascensionné pour les plus chanceux. L'idée est de se connecter avec une autre conscience qui se situe sur un autre plan vibratoire que nous. Par une technique ou par une autre, le médium, ou la personne qui décide de tenter cette expérience, va recevoir des messages ou des instructions et les retranscrire. Aujourd'hui, de nombreuses personnes continuent à utiliser ce procédé afin d'entrer en contact avec des proches disparus ou bien de recevoir des messages de l'au-delà. Cependant cet exercice n'est pas sans risque, car nous ne savons jamais vraiment qui peut se présenter. Les personnes en capacité de se mettre en contact avec des esprits ou des défunts le savent très bien, il existe de nombreuses entités perdues qui peuvent avoir une influence énergétique très néfaste et profiter d'une opportunité de contact pour exprimer tout ce qu'il y a de pire en elles. Cette écriture automatique serait accessible à tous

1. Les *channels* sont des médiums qui canalisent des esprits en état modifié de conscience. Ils sont porteurs de messages dédiés à l'enseignement. Un médium, quant à lui, entend et traduit des messages sans perdre sa personnalité.

et c'est pour cela que je vous mets en garde. Si vous n'êtes pas habitué ou accompagné, vous pouvez vous attirer des ennuis. Le sujet de ce livre ne sera pas l'écriture automatique qui est particulière et qui a des visées différentes de celles que je veux présenter ici.

L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE CRÉATIVE

Issue de l'écriture automatique des spirits et des médiums du XIX^e siècle, l'écriture automatique à visée créative a été instaurée par les surréalistes et André Breton. L'idée de départ était de rompre avec les codes artistiques de l'époque, pour proposer des œuvres « échappant » au contrôle des artistes. Une manière de se connecter à un art à part entière, qui aurait comme une vie autonome et dont les artistes ne seraient que les observateurs et médiateurs étonnés et admiratifs. André Breton, qui est contemporain de Freud, n'ignore cependant pas les premiers pas de la psychanalyse et l'avènement de l'inconscient, notion éminemment nouvelle pour ce siècle. L'écriture automatique créative s'appuierait aussi sur la part artistique de l'inconscient de l'artiste, révélant des œuvres cachées comme autant de désirs refoulés en s'échappant du jugement d'un moi trop guindé par son époque. Sont nés ainsi des manifestes, des livres, des poèmes, des essais, des dessins, des peintures... André Breton et les surréalistes se sont engouffrés dans l'opportunité magnifique de voir des réalisations naître de leur lâcher-prise, car la méthode était exigeante malgré tout, et d'assister ébahis à des œuvres qu'ils n'avaient pas du tout prévues. Et si le courant s'est appelé surréaliste, c'est que justement l'aspect incongru

ou décousu des œuvres prévaut, parlant à tous par le biais de l'inconscient, en dépassant les idées préconçues du mental. Ici aussi, ce n'est pas vraiment le propos de ce livre, même si l'écriture intuitive peut avoir une part artistique et surréelle !

L'ÉCRITURE THÉRAPEUTIQUE

Ici aussi il s'agit d'une écriture légèrement cousine de la précédente. Grâce à l'ouverture créée par les surréalistes sur l'utilisation de l'inconscient à des visées créatives, de nombreux thérapeutes se sont inspirés de la technique pour « faire parler » l'inconscient des patients. En utilisant les messages des rêves ou encore des associations de mots, l'écriture peut ainsi (dé)livrer des clés qui pourront servir pour décrypter les maux, donner des pistes de résilience, de reconnexion, voire faire revenir à la conscience des traumatismes enfouis. Ici la méthode est différente selon les thérapeutes, elle peut s'appuyer sur l'hypnose, sur les carnets de rêves que l'on tient dans la nuit ou encore un relâchement profond avec des juxtapositions de mots à écrire les uns après les autres, à partir d'un début. Nous utiliserons certaines de ces techniques dans ce livre et l'écriture intuitive peut s'avérer thérapeutique pour celui qui l'utilise. Sans pour autant faire appel à un thérapeute, des éléments peuvent se révéler sur l'histoire de chacun et permettre ensuite de nombreuses compréhensions et avancées personnelles. L'écriture thérapeutique a cela en commun avec l'écriture intuitive, qu'elle a pour but d'aider l'individu à dépasser ses blocages et à se révéler à lui-même.

L'ÉCRITURE INTUITIVE

Elle est clairement le propos de ce livre. Ce terme parle de l'écriture dans son aspect connecté à notre part intuitive. Nous développerons au cours des pages cette notion d'intuition, comment l'apprivoiser et l'écouter. Nous verrons aussi l'utilité de cette méthode particulière d'écriture et tout ce qu'elle peut apporter. L'essentiel étant d'obtenir des guidances et des orientations concernant nos vies. En apprenant à nous connecter à notre intuition et à l'interroger, à affiner l'accueil de ses révélations, nous apprendrons beaucoup sur nous-même. Utiliser l'écriture à ces fins nous permet de nous relier à ce que nous désirons. Et cela est différent selon chaque personne. C'est un outil de déploiement : se révéler, découvrir des choses inconnues, créer, dépasser des épreuves, obtenir de bons résultats dans des domaines particuliers, mieux connaître ses proches, augmenter ses capacités quelles qu'elles soient, mais aussi sa spiritualité. Car une telle connexion est aussi l'occasion d'ouvrir des portes insoupçonnées sur cet aspect de nous qui appartient à l'univers et qui en reçoit des informations. Pour cela le corps est sollicité, car l'intuition envoie des messages lorsqu'elle se manifeste et il est primordial d'apprendre à décoder les signes reçus. Pratiquer l'écriture intuitive revient à pratiquer une forme de méditation qui court-circuite le mental et l'ego, de manière à obtenir une détente et peut-être une forme de sagesse éclairée !

ÉCRITURE INSPIRÉE OU CONNECTÉE

Cette dernière écriture sera abordée au fil des lignes car elle est incluse dans la précédente. Il s'agit de pratiquer l'écriture intuitive, mais de laisser la porte ouverte pour que ce qui « répond » soit autre chose que soi. Sans être un esprit, sans être une partie de nous, mais quelque chose de plus grand, l'inspiration, la connexion à l'univers. Peut-être avec de l'entraînement est-il possible de pratiquer une écriture qui fasse appel aux mémoires akashiques ? Dépasser notre propre histoire et notre propre page blanche pour aller interroger les confins de l'univers et du temps, pour en rapporter la substantifique moelle de l'inspiration et du don, afin de s'offrir à soi et aux autres, une part de l'infini...

Afin de bien appréhender les possibilités de connexion, il est important de comprendre en quoi consiste ce que l'on nomme « les mondes subtils ».

CHAPITRE 2

QUE SONT LES MONDES SUBTILS ?

Il est évident que pratiquer l'écriture intuitive est une manière de se connecter à des champs subtils dont il est nécessaire de connaître l'existence et le fonctionnement. Sans être expert, savoir deux ou trois choses sur eux permet de mieux comprendre les mécanismes qui interviennent ensuite dans l'écriture intuitive. Un petit tour des corps qui entourent et constituent un humain permet d'entrevoir par où passent les informations. Ceux qui connaissent déjà ces informations peuvent directement aller au chapitre suivant.

L'AURA

Évidemment connue de certains d'entre vous, l'aura est un « contour » énergétique coloré qui entoure le corps humain. Rayonnant en fonction de l'énergie vitale de l'individu, l'aura est composée de structures vibratoires qui peuvent se modifier au regard de l'état de santé et psychologique de la personne.

Certains médiums sont en capacité de la voir. L'aura compose le corps éthérique. Il existerait cependant deux types d'aura : celle qui apparaît à la naissance et qui indique les points sensibles et forts de chaque individu en fonction de son karma et de son histoire, et l'aura transitoire qui reflète les états que peut traverser une personne au cours de sa vie. Une aura polluée aura des répercussions sur la vie de l'individu.

DIFFÉRENTS TYPES DE CORPS

Nous appréhendons facilement le corps physique, mais il existe six autres types de corps qui constituent notre enveloppe énergétique. Ces corps dits « subtils » s'imbriquent les uns dans les autres.

- **Le corps physique** : notre enveloppe charnelle est le véhicule que nous utilisons. Il est fait de matière, donc il a un état vibratoire lent (comparé aux autres corps). Nous devons prendre soin de ce corps qui est usable et sa bonne tenue permet aux autres corps de vibrer hautement. Il contient le deuxième corps, le corps éthérique, et est directement en lien avec les chakras, surtout le premier d'entre eux.
- **Le corps éthérique ou vital** : il est semi-matériel et anime le corps physique, responsable des échanges énergétiques entre les différents corps, il contient les méridiens notamment et représente l'état de santé du corps physique. Il distribue l'énergie vitale, donc l'activité du corps et les canaux énergétiques, il est relié au deuxième chakra.

- **Le corps astral ou corps émotionnel** : comme son nom l'indique, il contient toutes nos émotions. C'est aussi avec lui que nous voyageons dans les rêves, et pour ceux qui font des voyages astraux ou des voyages chamaniques, c'est le véhicule qui est emprunté. Il est connecté au troisième chakra.
- **Le corps mental** : c'est ici que résident nos pensées et notre conscience et il est en lien avec notre évolution spirituelle. Il est connecté d'un côté au corps astral et de l'autre au corps causal. C'est par lui que s'expriment les dons de médiumnité, de clairvoyance. Mais il contient aussi tous les éléments constitutifs de la personnalité. C'est lui qui permet l'intuition et l'inspiration dont nous allons reparler. Il est associé au quatrième chakra, celui du cœur.
- **Le corps causal** : c'est une base de données de toutes nos mémoires (de cette vie et de celles d'avant), mais aussi de nos traumatismes et de notre transgénérationnel. C'est grâce à ce corps que nous pouvons avoir accès aux mémoires akashiques. Il est relié au cinquième chakra.
- **Le corps bouddhique** : le corps de l'illumination spirituelle, peu développé chez le commun des mortels, permet la connexion au divin, mais aussi de rentrer en communication avec nos guides. Il est connecté au sixième chakra, le chakra frontal.
- **Le corps divin** : c'est le siège de la connaissance universelle, la conscience cosmique qui advient lorsqu'on a fini le cycle des réincarnations. Il est relié au chakra coronal, le septième et dernier.

LES CHAKRAS

Ils sont au nombre de sept et ce sont des points énergétiques répartis dans le corps. Ils sont en lien à la fois avec notre corps physique (ils sont liés à des organes), mais aussi les autres corps subtils. Ils sont reliés par les méridiens afin que l'énergie circule. Nous verrons dans le chapitre consacré aux techniques qu'il est possible de se connecter aux chakras pendant les séances d'écriture intuitive, notamment lorsqu'il s'agit de s'inspirer ou d'activer des domaines précis. Aussi voici le détail des informations dont vous avez besoin :

- **Premier chakra** : *muladhara*, le chakra racine – rouge. Situé sur le coccyx, il symbolise l'ancrage, le corps, les racines, la sécurité, l'argent, la confiance et la famille. Dans le corps, il est associé aux surrénales, à la lymphe et au squelette.
- **Deuxième chakra** : *svadhisthana*, le chakra sacré – orange. Situé sur les parties intimes, il symbolise la vitalité, la sexualité, la créativité, le ressenti et l'appétit. Dans le corps, il est associé aux organes reproducteurs.
- **Troisième chakra** : *manipura*, le chakra du plexus solaire – jaune. Il est situé sur le plexus solaire, il symbolise la personnalité, la capacité à être soi et rayonner, la liberté, l'intellect et sa puissance. Dans le corps, il est associé au pancréas, à la peau, aux muscles et au système digestif.
- **Quatrième chakra** : *anahata*, le chakra du cœur – vert ou rose. Placé sur le haut de la poitrine, il symbolise l'amour, le don et la relation. Dans le corps, il est associé

au thymus, à la respiration, à la circulation et au système immunitaire.

- **Cinquième chakra** : *vishuddha*, le chakra de la gorge – indigo. Placé sur la gorge, il représente la communication, la connexion avec les êtres de la nature, l'abondance. Dans le corps, il est associé à la thyroïde et au métabolisme en son ensemble.
- **Sixième chakra** : *ajna*, le chakra du troisième œil – violet foncé. Placé entre les sourcils, il représente la pensée et la conscience spirituelle. Dans le corps, il est associé à l'hypophyse et au système endocrinien.
- **Septième chakra** : *sahasrara*, le chakra coronal – blanc ou or ou violet. Placé au-dessus de la tête, il symbolise la spiritualité, la connaissance, l'intuition, la conscience universelle. Dans le corps, il est associé à la glande pinéale, au cerveau et au système nerveux.

