

# Avant-propos

## Aux origines du livre

**L**a covid-19 a bouleversé nos vies. Il serait peut-être plus juste de dire que ce sont les réponses des gouvernements qui les ont bouleversées. Nous avons d'ailleurs découvert pour la première fois la signification du mot « confinement » en mars 2020. Nous avons subitement dû réinvestir nos espaces intérieurs, qu'il s'agisse de notre habitat ou de notre Être profond.

Nous avons compris que nous allions passer plus de temps chez nous et avec nous-mêmes. Certains d'entre nous ont compris que leurs loisirs et leur bien-être devaient se relocaliser. D'autres ont pris conscience qu'il était temps de vivre différemment.

Alors que j'avais cessé mon activité de thérapeute trois mois auparavant, j'ai reçu de nombreux messages. Ils me parlaient de prise de conscience, de nécessité de se retrouver, d'aller à l'essentiel et d'une envie de se sentir bien chez soi. Mais ceux qui en étaient les auteurs m'appelaient à l'aide, car ils ne savaient pas de quelle manière s'y prendre : comment opérer un grand mouvement en soi sans bouger de chez soi ?

## *Remontons le fil de l'histoire : une vie riche d'expériences*

J'ai mis à profit ce temps suspendu pour réfléchir à des approches cohérentes pouvant s'insérer dans le quotidien. Il était temps pour moi de m'appuyer sur mes savoirs et mon expérience pour transmettre.

J'ai passé près de dix-huit ans dans le monde du vin, dont les six dernières années sur un poste de responsable des ressources humaines. J'ai entrepris à l'époque un projet innovant pour endiguer les troubles musculo-squelettiques qui faisaient des désastres chez les vigneronns : intégrer l'approche du sport dans chaque tâche, tout en considérant les multiples contraintes imposées par les lieux de travail. J'étais désireuse d'appréhender l'humain dans son ensemble et d'aller jusqu'où mes découvertes pouvaient m'amener. Tout en assumant mes fonctions en entreprise, je me suis formée à des pratiques de thérapie brève et de relation d'aide. Je suis allée à la faculté de médecine en auditeur libre, j'ai pratiqué le shiatsu bénévolement au CHU de Bordeaux et ai été intervenante pour la Ligue contre le cancer sur mon temps libre. J'étais la seule responsable des ressources humaines qu'on voyait dans des formations vouées à du personnel médical ou social.

Je ne me suis jamais vraiment sentie à ma place dans le monde de l'entreprise. Lasse d'une vie professionnelle dont je ne voulais plus, je suis devenue thérapeute. C'est dans ce contexte que je me suis ouverte à des disciplines énergétiques dans le soin des corps, des âmes et des lieux, comme la géobiologie. J'avais besoin de saisir tout ce qui pouvait influencer la santé des personnes que j'accompagnais. Je donnais en plus quelques cours en maîtrise dans

une école de commerce et faisais un peu de *consulting* en ressources humaines.

### *La découverte du mot « canal »*

Puis un jour, j'ai appris que j'étais ce qu'on appelle une enfant précoce. En même temps que cette annonce choc, mes capacités réceptives et perceptives se sont réveillées. Elles m'ont pour ainsi dire sauté à la figure. Certains appellent cela la médiumnité. Mais ce mot utilisé à tout va ne fait aucun sens pour moi. Je préfère celui de « canal ».

Toutes sortes de manifestations bizarres se sont produites dans ma maison pendant une année. J'ai fini par saisir que je devais établir certaines règles vis-à-vis des « entités », sans pour autant chercher à m'en protéger. Mon lieu de vie ne devait pas être un moulin où chacun s'invitait sans crier gare. Je devais trouver l'équilibre en moi et élever mes propres vibrations avant de choisir avec « qui » je souhaitais œuvrer chez moi.

J'étais à cette époque tiraillée entre mon cerveau et mon « canal », comme lorsque j'étais enfant. J'ai cherché à tout confronter. Mes livres de développement personnel ont été les bouquins sur la relativité générale, l'espace-temps, les neurosciences, la physique quantique, l'art des symboles, la magie blanche, l'histoire des chiffres, et j'en passe.

J'ai testé en autodidacte moult pratiques, comme les passages d'âmes. Je suis même intervenue à distance pour faire des dégagements d'entités dans des lieux de vie. J'ai commencé à pratiquer et à transmettre de la géobiologie dont j'étais certifiée ce que je pensais en avoir compris. Mais j'ai découvert qu'il existait plusieurs écoles pas toujours d'accord entre elles. Cela m'a amenée à penser que la vérité est à la fois nulle part et partout. J'ai ainsi admis que je devais laisser baguettes,

pendules et outils de tout genre pour placer ma confiance en des intelligences extraordinaires dont nous disposons tous. En dehors des quantifications très occidentales résident en nous des potentiels subtils qui ne se mesurent pas.

J'ai donc compris au bout de cette quête qu'il est toujours possible de faire simple et qu'il ne sert à rien de se protéger ni des autres ni des énergies qui nous entourent. J'ai découvert qu'en nous tous résident la possibilité de connexion au vivant et la capacité de récréation intérieure en vue de notre plein épanouissement.

J'ai fini par ne plus faire de protocoles pour mes patients. Je préférerais leur expliquer comment faire afin qu'ils puissent développer leurs propres capacités « canal » et trouver la voie de l'autonomie.

### *Le virage de 2019*

Début 2019, je ne cessais de dire aux personnes que j'accompagnais que c'était l'année pour opérer des changements dans leur vie. Il était en train de se passer quelque chose d'important. Mon corps le ressentait. Puis les deux mots « sans précédent » ont commencé à marteler ma tête dès octobre. Je disais à mon entourage proche qu'un événement sans précédent sur un mois commençant par la lettre M allait nous tomber dessus l'année suivante. Il s'agissait donc de mars ou mai 2020 !

J'ai décidé d'arrêter mon activité professionnelle en décembre 2019 pour être en accord avec ce qui se profilait. J'ai changé de lieu de vie en janvier 2020. S'ensuivit une longue, mais nécessaire période de vide. Puis j'ai commencé à réunir toutes mes connaissances. Je me suis mise à écrire pour partager et transmettre tout ce que j'avais expérimenté depuis mon enfance. L'approche des lieux de vie et l'auto-

thérapie en faisaient partie. Mes premières perceptions dites « subtiles » remontent à l'âge de six ans. Ma découverte du système complexe des parties de la personnalité à onze.

### *La nécessité d'être libre*

Ayant vécu beaucoup d'expériences dans ma vie qui ont, pour certaines, ébranlé mes croyances les plus tenaces, j'ai fini par agir par et pour moi-même. Il m'a fallu trente années pour réaliser qu'il était possible de s'approprier son propre espace d'évolution, que ce dernier s'appelle « vie » ou « lieu de vie ».

Ce livre est donc le moyen pour moi de rendre accessibles des univers de prime abord opposés et complexes. Mon objectif aujourd'hui est que vous trouviez la voie de l'équilibre chez vous et en vous plus rapidement que je ne l'ai trouvée ! D'autres sujets sont d'ailleurs en cours d'écriture.

Vous avez toutes les ressources en vous que vous pouvez mobiliser vous-même. Vous avez parfois juste besoin de personnes plus expérimentées pour vous montrer la voie d'accès.

### **Un lieu de vie est à la fois un ami et un guide**

Mon histoire m'a amenée à considérer qu'un lieu est une personne qui nous donne des leçons de vie et nous permet d'évoluer. De ce principe, je fais aujourd'hui de chacun des lieux dans lesquels j'habite un ami, un compagnon et même un guide. Je lui voue un profond respect et je m'engage solennellement à prendre soin de la relation, parce que je

sais que la réciproque est vraie. Ce qui veut dire que je dois également m'engager à toujours travailler sur moi pour éviter de l'encombrer de toutes mes pollutions existentielles.

Au rythme de mes déménagements et chantiers, j'ai constaté que :

- les travaux entrepris dans les lieux avec lesquels nous sommes amenés à vivre le plus sont concomitants à des changements existentiels à initier comme des opportunités de mises à jour internes ;
- nos états intérieurs ont un impact sur l'atmosphère des lieux dans lesquels nous passons du temps ;
- plus généralement, toutes nos pensées influencent nos lieux de vie, ces derniers influençant l'état des autres personnes évoluant sous le même toit ;
- tout ceci fonctionne dans un grand Tout en interaction.

J'ai ainsi développé une approche mêlant pragmatisme et ouverture sur l'invisible, en me sortant des disciplines énergétiques auxquelles je me suis formée. Elles me sont trop compliquées dans leur application quotidienne, même si certaines sont passionnantes.

Je dois avouer que ce sont les voyages chamaniques (ou transes cognitives) qui m'ont amenée le plus loin. Ils me sont plus « faciles », car naturels pour moi.

## **Il est temps d'être ingénieux pour vivre dans l'harmonie, ne trouvez-vous pas ?**

Les temps changent et notre monde va très vite. Vous devez plus que jamais être innovant et ingénieux.

Vous devez maintenant faire de votre habitat un moyen vertueux d'épanouissement personnel, que vous soyez propriétaire ou locataire, que vous viviez dans un palace ou dans un mobile home, que vous résidiez dans une maison ou un appartement. Votre lieu de vie doit devenir votre ami, votre compagnon de route et même votre thérapeute, si vous savez vous servir des énergies qui y circulent.

Votre habitat est l'endroit dans lequel vous passez la moitié de votre temps, en comptant celui du sommeil et des congés. Et la personne qui vous suit tout le temps où que vous alliez, c'est vous !

Faites de votre chez-vous et de votre Être intérieur deux alliés pour former une équipe qui vous amènera vers le changement durable ! Faites de cette équipe le moyen d'être bien partout et en tout temps !

## **Votre « demain » se prépare avec votre « aujourd'hui »**

L'écologie simple et abordable, c'est vivre et vous vivre en conscience en préservant vos ressources. Tout le monde n'a pas la possibilité ou les moyens d'habiter dans une maison autonome. Tout le monde n'a pas l'envie ou le temps de suivre un cursus au long cours en développement de soi. En revanche, tout le monde peut s'exercer jour après jour à un rapport écologique avec lui-même. Ce rapport à Soi doit être le moins coûteux, le plus simple et le plus respectueux possible. Ce même exercice est transposable au lieu de vie.

Vous pouvez jouer sur les forces physiques dans votre corps pour vous muscler, sans avoir besoin d'équipements compliqués. De la même manière, vous pouvez jouer sur les

forces énergétiques dans votre lieu de vie pour vous transformer sans avoir besoin de pratiques sophistiquées.

C'est en changeant dès aujourd'hui votre façon de penser, de vous comporter et de considérer ce qui vous entoure de façon très proche que vous changerez le monde de demain.

Ce livre vous permet ainsi de prendre conscience de votre propre fonctionnement grâce à votre habitat. Il vous propose de réfléchir à certains automatismes ou mécanismes dans votre vie. Même si vous décidez des mises en œuvre et des ajustements partiels, vous poser des questions ouvre déjà les portes du changement.

Votre futur vous appartient et c'est à vous de le construire. Lorsque vous êtes connecté à tout ce qui vous entoure et à vos aspirations profondes, vous n'avez plus besoin de personne pour vous dire votre avenir. C'est cela aussi, être « canal » !

## **Il existe des analogies entre votre habitat et votre évolution personnelle**

Votre façon d'investir votre lieu de vie suit en toute logique votre évolution personnelle, et vice versa. Il est ainsi possible d'aller vers l'ouverture de votre conscience sans avoir besoin de partir à l'autre bout du monde ou de faire une retraite spirituelle tous les ans !

*Votre lieu de vie + vous = tout le matériel du mieux-être sous la main, à moindre coût.*

Cet ouvrage vous propose donc une approche novatrice et surtout logique, associant l'habitat à une démarche de trans-



formation personnelle. Il n'est pas un énième livre de géobiologie, de feng shui ou de développement personnel. C'est un partage d'analogies, de liens, de bon sens et d'expériences sur la Vie.

## Qu'y a-t-il dans ce livre ?

J'ai conçu ce livre comme un parcours, à la portée de tous. Il est à la fois intérieur et tourné vers le Monde.

Dans la première partie, nous poserons des règles simples et néanmoins fondamentales pour vous approprier de la manière la plus juste ce qui vous est proposé. De façon plus générale, vous verrez comment optimiser une démarche chez vous et pour vous. Vous serez fortement sensibilisé aux notions de répétitivité, de sens et d'humilité.

Dans la seconde partie, vous découvrirez trois conditions *sine qua non* pour mieux vivre en tant qu'être humain où que vous soyez : accepter l'interaction ancestrale des hommes (et donc la vôtre) avec les lieux, faire confiance en vos ressentis spontanés (ou « primo-ressentis ») et être un lien entre le ciel et la terre. Vous serez invité à gagner en confiance en vous grâce aux lieux au sens large.

Dans la troisième et plus longue partie, les grandes étapes vous invitant à la transformation seront découpées en vingt-et-un chapitres et autant de pratiques. Pas à pas et de façon évolutive, vous découvrirez le lien entre l'investissement de votre lieu et votre croissance personnelle. Vous ferez nécessairement un détour par les énergies de l'invisible. Chaque étape a été réfléchie pour une évolution notable chez vous, en vous et avec les autres, vers votre mieux-être. Le nombre total de paliers a été savamment calculé.

Dans la quatrième partie, nous nous intéressons à la saisonnalité vécue sous l'angle de votre corps, de vos états d'être et de votre habitat. Vous comprendrez quel rôle tout ceci a sur votre santé physique et émotionnelle. Vous verrez comment vous pourrez vivre très simplement tous les jours de l'année en adéquation avec ce qui vous entoure, toujours dans une visée de mieux-être.

Tout au long du livre, des prises de conscience, des exercices, des pratiques et des protocoles vous seront proposés. Il y aura bien sûr de la théorie, car il est important de savoir sur quels fondements chaque étape s'appuie et pourquoi tel exercice est amené. Changer, c'est bien, mais changer de façon pertinente, c'est mieux ! Je m'autoriserai à partager avec vous des expériences ou anecdotes tirées de mon propre vécu.

Tout ce qui sera abordé dans ce livre aura toujours une raison d'être, jusque dans le choix du nombre de parties et d'étapes.

## **En résumé, vous y trouverez l'opportunité de vivre une belle aventure qui pourra vous suivre tout au long de votre vie**

Dès lors que vous aurez rencontré ce livre en toute simplicité, vous serez le garant de la bonne harmonie qui règne en votre demeure. Vous aurez appris et vous aurez intégré des connaissances. Vous aurez ainsi élargi la conscience de vous-même, ainsi que des mondes du visible et de l'invisible. Vous aurez fait bouger de petites choses chez vous et en vous. Ces petites choses auront de l'impact dans votre vie. Il ne s'agira pas de révolution, mais d'évolution.

En respectant votre lieu, vous vous respecterez vous-même. En comprenant comment il fonctionne, vous comprendrez votre propre interaction avec tout ce qui vous entoure. En développant votre lien avec vos espaces de vie, vous exercerez des intelligences puissantes. Ce sont des alliées précieuses pour votre propre futur, et par ricochet, le nôtre à tous.

Pour tout cela, vous trouverez dans ce livre beaucoup d'amour. Notamment celui des lieux, nourri par un vécu depuis l'enfance. Ce sont des découvertes, des compréhensions, des observations et des expérimentations que je mets ici à votre disposition.

Si vous le souhaitez, les conseils ou pratiques proposés vous suivront où que vous alliez au fil des années.

Vous êtes l'acteur de votre vie et vous contribuez à l'équilibre de celle des autres.

Et pour finir, avant tout voyage de découverte, souvenez-vous toujours que :

*Sur le chemin du changement  
et de la rencontre avec vous-même doivent  
vous accompagner la patience du Sage,  
l'ardeur du Bâtitteur et le Cœur du Juste.*

Rien ne se perd, rien ne se crée, mais tout se transforme...