

# **APPRENEZ À MAGNÉTISER VOS PROCHES**



**UNE TECHNIQUE DE RELAXATION  
HORS DU COMMUN !**

## Sommaire

Disons-nous les choses clairement...  
Qui suis-je ?  
Une force neutre et multiple  
Les trois approches du magnétisme  
Les trois distances du magnétisme

### Les 9 étapes pour apprendre le magnétisme

- Étape 1 : méditation
  - Première séance méditative
  - L'art de bien respirer
- Étape 2 : le magnétisme ambiant
- Étape 3 : le magnétisme de vos mains
- Étape 4 : le magnétisme charnel
- Étape 5 : le magnétisme de la nature
  - Arbres et magnétisme
  - Redécouvrir les éléments
- Étape 6 : faire écran
- Étape 7 : le magnétisme sur soi-même
  - Autoharmonisation
- Étape 8 : premières séances : à distance
- Étape 9 : séances suivantes : le toucher
  - Les zones à traiter ne pas toujours celles que l'on croit
  - Séance spéciale Confiance & Apaisement

### Soins magnétiques particuliers

- Le sablier
- La vague alternée
- Le modelage

Centrer les énergies  
Le leitmotiv de tout guérisseur éthique  
Les 9 étapes dans la continuité

### Techniques magnétiques en cas de difficultés

- Le canal en deux temps
  - Pour une respiration plus efficace
- Gérer une séance pour une personne en grande détresse
- Les trois règles d'or magnétiques en cas de difficultés
  - Que faire si vous êtes un(e) magnétiseur/magnétiseuse hypersensible ?
  - La somnolence au cours d'une séance de magnétisme

### Améliorer vos séances

- Faire venir les énergies avant de débiter la séance
- Fréquence & durée des séances
- Résumé et principes d'une séance type
- Les paliers de progression

Questions/réponses

### Exercices magnétiques spéciaux

- Recentrage
- Se magnétiser les yeux

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Assainir magnétiquement un lieu  
Visualiser des ondes et les renforcer  
Énergies magnétiques et Tai Chi libéré  
Comment initier les enfants au magnétisme

**Pour aller plus loin...**

Pourquoi on cherche toujours à « tout remplir »  
Qu'est-ce que le mental ?  
Les différentes couches de l'âme  
La notion de temps et d'apprentissage  
Le fonctionnement de l'esprit, la concentration

Postures méditatives spontanées

Effets magnétiques : du ressenti puissant au ressenti subtil  
Ressentis magnétiques et méditations guidées  
La technique du 8 : se détacher des douleurs passées  
Deux compléments efficaces à votre protection magnétique  
Utiliser ses cinq sens pour améliorer ses ressentis magnétiques

## Disons-nous les choses clairement...



Dans le monde du développement personnel, chaque terme peut avoir plusieurs définitions très différentes. Le magnétisme a l'avantage d'être un dénominateur commun à de nombreuses pratiques, d'être une base sur laquelle à peu près tout le monde s'entend.

Le magnétisme peut également se nommer **énergie, onde, force énergétique, énergie magnétique, source de lumière.**

C'est une force omniprésente, infinie, et qui semble éternelle. On la retrouve notamment dans le Reiki, le Tai Chi Chuan et la sophrologie.

Le magnétisme est un ressenti. Il ne répond à aucun de nos cinq sens. On ne peut le voir, le goûter, ni le sentir. On peut seulement le ressentir.

**On le ressent particulièrement bien par le biais des mains, mais on le ressent également dans tout le corps.**

Cette force existe sans doute depuis que le monde est monde. Elle est présente en tous les êtres vivants mais aussi dans l'air ambiant. On ne peut y échapper : nous pratiquons tous et toutes le magnétisme, comme monsieur Jourdain faisait de la prose sans le savoir !

Vous le ressentez lorsque vous prenez un être cher dans vos bras, que vous serrez une main ou même lorsque la simple présence de telle ou telle personne dans une pièce vous donne une sensation particulière, plaisante ou non.

En somme, on pourrait dire que cette force est ce qui reste une fois qu'on a enlevé tous les autres sens. Cette énergie, on l'a d'abord en

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

soi.

C'est ce qui fera dire à un proche « je ne te sens pas bien aujourd'hui » ou au contraire « tu as l'air super épanoui en ce moment », même si vous n'aviez pas montré de mine réjouie ou aigrie ce jour-là.

C'est ce qui fait qu'on se sent tout de suite à l'aise avec certaines personnes, même que l'on connaît peu ou pas, et mal à l'aise avec d'autres.



Cet ouvrage est donc conçu pour vous apprendre à redécouvrir quelque chose que vous avez déjà en vous, et que vous avez expérimenté inconsciemment bien des fois.

Je dirais même, que vous expérimentez plus ou moins tout le temps sans même vous en rendre compte !

Voilà pourquoi il est important d'avoir une certaine pratique du magnétisme. Mieux ressentir ces énergies, c'est mieux les maîtriser.

C'est pouvoir se couper de certaines énergies négatives, et mieux accueillir les positives.

C'est également avoir une meilleure compréhension du monde et de son prochain.

Pour comprendre l'autre, il y a bien sûr la parole, le regard, l'attitude... mais il y a aussi une dimension invisible, que je vous propose d'apprendre à mes côtés.

Mais surtout, maîtriser le magnétisme permet de le pratiquer sur vos proches et de donner des séances. C'est le thème principal de cet ouvrage. Vous apprendrez également à méditer et à vous magnétiser vous-même, car mieux on s'occupe de soi, mieux on magnétise les

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

autres.

**On ne pratique pas le magnétisme dans l'objectif de devenir professionnel, ni d'épater la galerie.** Être pur dans son cœur et son esprit est le meilleur atout pour réussir.

*Nota Bene : Il n'est pas « interdit » pour autant d'en faire sa profession. Simplement, ce cours n'est pas destiné à vous donner des « tuyaux » pour devenir professionnel.*

A l'heure où mille méthodes et thérapies ont envahi le marché (car il s'agit bien d'un marché), il est temps de remettre certaines pendules à l'heure.

Certains cours ou formations vous promettent des diplômes sans valeur, d'autres vous proposent de devenir un professionnel du bien-être en une semaine ou un mois.

On mélange en outre différentes méthodes ancestrales pour les faire passer pour nouvelles. Le chamanisme se mêle à l'astrologie et au reiki, qui lui-même se mélange à la constellation familiale ou à la psychothérapie cognitive.

Malheureusement, le magnétisme n'échappe pas à cela. Il convient donc de recentrer les choses. Le magnétisme est une base qui est utile au quotidien, on peut donc s'en servir aussi bien pour méditer que pour classer son courrier de façon plus sereine. La méthode n'est pas miraculeuse, elle s'apprend, tout simplement. Je souhaite avant tout faire en sorte :

. Que cette pratique soit pour vous un outil de bien-être au quotidien.

. Que vous puissiez relaxer vos proches, et par là même leur apprendre également le magnétisme s'ils le souhaitent, ou tout du moins des bases.



Eloignons-nous des idées reçues : pour pratiquer le magnétisme, vous n'avez pas besoin d' être « élu » ou touché par la grâce. C'est comme toute pratique : n'importe qui peut donner un coup avec un gant de boxe ou gratter ses doigts sur une guitare. Par contre, une pratique maîtrisée demande de l'apprentissage.

Maîtriser le magnétisme, donc, cela s'apprend, et toute personne le désirant peut apprendre.

Bien sûr, nous sommes tous différents. Si j'apprenais le magnétisme à dix personnes totalement novices en même temps pendant deux semaines, les niveaux seraient sans doute inégaux à la fin du séjour.

Mais c'est comme pour tout.

Vous constaterez sans doute que c'est plus facile que vous ne le pensiez. Et en cas de difficulté, persévérez et vous y parviendrez.



Ne cherchez pas la performance au cours de votre apprentissage. Outre votre patience, ce sont surtout vos affinités avec ce domaine qui détermineront vos progrès.

J'estime d'ailleurs que l'on peut apprendre le magnétisme sans avoir nécessairement besoin d'un « coach ».

Cela a été mon cas. Je pense aussi qu'il y a bien des moyens d'apprendre le magnétisme, comme le yoga ou le reiki.

Ma méthode a l'avantage d'aller à l'essentiel, et de vous donner des atouts pour développer en vous de nombreux éléments de développement personnel.

De plus, elle est **pragmatique**, tout en étant parfaitement claire et accessible. Si tout cela vous convient, lisez la suite !



## Qui suis-je ?



Trentenaire parisien, passionné de développement personnel, j'ai écrit cet ouvrage car je me suis aperçu que peu de gens comprenaient ce qu'était réellement le magnétisme. Surtout, je ne voulais pas que ceux qui s'y intéressent aient besoin de faire toutes les années de recherche que j'ai dû effectuer.

Qui plus est, très peu de bons livres existent sur le sujet.

À chaque fois que le sujet était abordé avec quelqu'un, je devais tout expliquer de A à Z ! Ce domaine est vraiment trop méconnu. Mais surtout, je regrette que si peu de gens travaillent leur magnétisme.

Je ne suis pas un praticien professionnel. Mon métier reste l'écriture. Je suis passé par de nombreuses phases (écriture publicitaire, scénarios de jeux vidéo, de BD...) pour devenir ensuite totalement indépendant et vendre mes propres contenus sur Internet.

J'apparais sur la toile sous différents noms de plume...

On m'a parfois demandé pourquoi je n'avais jamais cherché à devenir professionnel. La question est intéressante, et il y a plusieurs raisons à cela :

. Tout d'abord, je pense que **le magnétisme de guérison est très limité**. C'est une conviction qui n'est pas partagée par tout le monde ! Et cela ferait grincer les dents de certains magnétiseurs professionnels, je n'en doute pas.

. Ensuite, je n'ai pas envie d'histoires d'argent entre les gens que je magnétise et moi-même. Est-il immoral de faire payer une séance de magnétisme ? Non. D'autant qu'il m'est arrivé de le faire par le passé.

C'est d'ailleurs pour cette raison que j'ai arrêté ce procédé : je ne me

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

sentais pas très à l'aise dans les échanges monétaires. Je ne juge absolument pas les magnétiseurs qui se font rémunérer, simplement ce n'est pas mon truc à moi.



- J'insiste bien sur le fait d'apprendre le magnétisme avant tout par altruisme, car de nos jours on dirait que le monde entier cherche à devenir praticien bien-être ! -

Lorsque je me suis tourné vers le développement personnel, j'étais très mal dans ma peau. J'ai essayé plusieurs pratiques. La méditation d'abord, seul, guidé, et en groupe, qui m'a appris les bases.

Le naturisme, excellent moyen de se réconcilier avec son corps. Le jeûne, qui a remis mon organisme en état et m'a appris à mieux m'alimenter. J'ai ensuite découvert le magnétisme.



En fait, ma première expérience de magnétisme fut à la fin d'une méditation de groupe, où l'on nous fit faire un petit exercice de cette

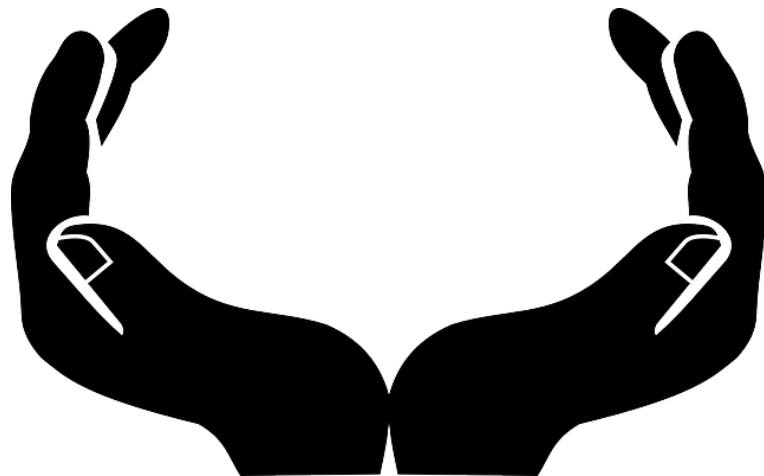
[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

pratique.

J'ai ressenti de fortes sensations, et je ne comprenais pas ce qui arrivaient à mes mains : elles avaient soudain comme un « pouvoir » aimanté, étant attirées ou au contraire repoussées par certaines zones de la personne que je magnétisais...

...Et cette chaleur intense dont je ne saisisais pas l'origine !

Ayant développé cette pratique mois après mois puis années après années, je suis devenu un vrai praticien amateur, et nombre de personnes de mon entourage ont pu tester cela.



Il est souvent arrivé qu'on me sollicite. Tous ces échanges m'ont appris que bien des gens ne savaient pas vraiment ce qu'était le magnétisme, c'est pour cela que j'ai ouvert un blog pour parler de cette passion.

Preuve que la concurrence n'était pas rude : mon blog s'est rapidement retrouvé en tête des mots-clés, et bien des gens m'ont posé des tas de questions, dont la plus récurrente était : comment devient-on magnétiseur ?

Que j'ai reformulé en : comment pratique-t-on le magnétisme ?

Mais commençons...

Nota Bene :

Vous êtes impatient ? Respirez, prenez le temps de bien tout lire... Si vous êtes trop pressé, vous risquez de ne pas bien me comprendre et de vous égarer :-)

## Une force neutre et multiple

Le magnétisme, dans sa définition première, est un phénomène physique reconnu et vérifiable scientifiquement par de nombreuses expériences.

Il correspond à des forces attractives ou répulsives entre deux matières.

Bien entendu, l'exemple le plus connu est les deux aimants qui se collent ou se rejettent l'un l'autre selon leur position.

**Un champ magnétique, c'est la charge de cette attraction et son rayon d'action.**

Dans le monde du bien-être, ceci correspond à un champ magnétique et énergétique situé dans tout le corps, et par delà en toute chose.

L'humain est tel un aimant, la simple expérience du quotidien nous le démontre très souvent, si pas en permanence.

Avez-vous remarqué à quel point certaines personnes sont contagieuses ? Les boute-en-train, par leur simple présence, dynamisent tout un groupe.

Certains colériques, dès qu'ils sont là, plombent l'ambiance.

Bien sûr, cela s'explique notamment par des mots et des gestes... mais si vous y êtes attentif, vous remarquerez que même silencieux, ces gens ont comme une influence sur l'atmosphère ambiante, même sans rien faire.

Ainsi, différents degrés d'énergie et de magnétisme existent. **Ils varient en fonction de chacun, mais aussi de l'état présent selon que l'on soit stressé, exalté ou apaisé.**

Si vous êtes un usager du métro, vous remarquerez que l'ambiance y est parfois comme très lourde, bien que silencieuse.

Un wagon bondé, un train qui se bloque quelques instants entre deux stations, et la tension monte. C'est comme si un poids s'abattait sur chaque passager !



Chacun dégage alors des ondes magnétiques négatives. Les auras magnétiques des uns et des autres se mélangent, tout le monde se tire inconsciemment vers le bas.

Vous rentrez alors chez vous et êtes lessivé comme si vous veniez de courir un marathon, sans les bienfaits apaisants du sport. Vous avez des idées noires plein la tête...

Pourtant, ce n'était que quelques minutes passées dans un wagon que vous avez l'habitude de prendre quotidiennement. Eh bien non, ce n'était pas que cela...

Ce n'était pas que cela, car **nous ne sommes pas faits uniquement de chair, mais également d'ondes et d'auras.**

Dans un espace cloisonné et confiné comme un wagon, le stress et la fatigue cumulés de chacun s'échangent.

Souvenez-vous maintenant d'une fête vécue en famille ou entre amis. Pris dans l'ambiance et la dynamique du groupe, vous passez une nuit blanche à parler, rire, danser.

L'énergie ambiante vous donne une force, une vitalité que vous n'avez pas habituellement.

C'est pour cela que l'ambiance d'un stade rempli est si exceptionnelle, que ce soit pour un match ou un chanteur.

Chacun est sur la même longueur d'onde, on se tire tous vers le haut pourrait-on dire. C'est aussi pour cela qu'une foule est si facilement manipulable !

Car oui, il est important de prendre le magnétisme comme tel : c'est une force qui n'est ni bonne ni mauvaise. Ni positive ni négative. Ces ondes peuvent vous aider et vous faire du bien, comme elles peuvent vous être néfastes. Par ailleurs, elles se transmettent le plus souvent inconsciemment : c'est pour cela qu'il ne faut pas en vouloir à ceux qui vous stressent par leurs ondes.

## Les trois approches du magnétisme

### - Le contrôle magnétique

Le contrôle de son propre champ magnétique permet de se protéger, de ne pas être « contaminé » par le stress des autres. Ce contrôle permet de faire écran et de rester imperméable. Il est aussi très utile lorsque vous n'allez pas bien : en gardant votre mal-être pour vous, vous évitez de « contaminer » les autres. Et par ailleurs, ce mal-être pourra ainsi être plus facilement évacué par la suite.

*Nota Bene : Les stressés font souvent cette grosse erreur : ils s'imaginent (inconsiemment) qu'en transmettant leur stress à autrui, ils s'en débarrasseront. Or, c'est le résultat contraire qui survient ! Celui qui garde son stress sans le partager parvient plus facilement à s'en débarrasser. Les ondes sont ainsi : plus on les partage, plus elles grandissent et se renforcent. Si on partage son mal-être, celui-ci grandit, aussi bien en vous qu'en autrui. Si on partage son bien-être, celui-ci grandit également, pour vous et pour les autres. Si on conserve son mal-être pour soi, celui-ci disparaît plus facilement. Si on conserve son bien-être pour soi, celui-ci ne disparaît pas mais à moins de force. Tout bien-être, tout bonheur, tout plaisir a vocation à être partagé.*

On peut également expulser de soi-même des trop-pleins magnétiques, pour calmer certains états de fébrilité ou de nervosité.

Enfin, cela permet de pratiquer le magnétisme sur sa propre personne, et de se faire de petites auto-séances. Vous y verrez peut-être une contradiction : méditer seul, se faire une auto-séance, se magnétiser soi-même ce n'est pas du partage, et ce n'est en tout cas pas magnétiser l'autre. Pourtant, c'est ce que vous apprendrez en tout premier lieu. Car c'est une fois que vous saurez prendre soin de vous magnétiquement parlant que vous saurez vraiment bien prendre soin de vos proches.

### - Le magnétisme de bien-être

Le magnétisme est une forme de méditation, tant pour le praticien que celui qui le reçoit. Une séance de magnétisme de bien-être permet d'apaiser les tensions et de détendre.

C'est une méthode de développement personnel basée sur le don de

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

soi et le partage. Plutôt que de guérir, ce magnétisme mène sur la voie de la guérison.

Je m'explique. Selon moi, la meilleure guérison est celle qui survient grâce à l'évolution personnelle. Je ne parle pas des coups de froid ou du cancer, vous l'aurez compris. Je parle des états de mal-être menant à différents maux. Maux de tête, dépression, fatigue, maux de ventre, etc. Prenons des maux de tête inexplicables, survenant à un peu n'importe quel moment. Pour le magnétisme, il y a deux approches :

. Magnétiser à chaque fois que la personne souffre de maux de tête. Un peu de la même façon qu'on prendrait un médicament.

. Magnétiser, que ce soit ou non lors des maux de tête car ce n'est en fait pas si important. Ainsi, aider l'autre à se sentir mieux et à se mettre sur la voie du développement personnel. En évoluant dans son quotidien, la personne magnétisée pourra faire en sorte, peu à peu, que ses maux de tête surviennent moins souvent, voire plus jamais.

Mon approche est bien entendu la seconde.

### **- Le magnétisme de guérison**

Ce magnétisme est généralement donné par des praticiens très expérimentés, ayant de longues années d'expérience et de développement derrière eux.

Ce domaine étant un marché, il doit être abordé avec prudence : tous les praticiens ne sont pas nécessairement efficaces et honnêtes.

Le magnétisme de guérison n'est pas détaillé dans cet ouvrage, car comme vous le savez ce n'est pas celui que je pratique, ni celui que j'ai réellement expérimenté.

Je vous laisse donc vous faire votre propre opinion sur ce sujet.

Ceci dit, les bienfaits de toute action magnétique sont parfois surprenants. Il arrive que ça ne donne rien ou presque, il arrive aussi d'avoir des réussites fulgurantes.

Ainsi, rien ne vous empêche de tenter des séances de magnétisme dans l'espoir de guérir quelqu'un. Mais...





Mais ceci à trois conditions :

- 1 . Conserver le magnétisme de bien-être pour base. Ainsi, que les maux s'assoupissent ou non, la personne traitée sera malgré tout aidée par le bien-être apporté.
- 2 . Ne pas vous présenter comme un guérisseur. Ne pas prétendre que l'on va guérir les maux, simplement que l'on va essayer, sans garantie de résultats.
- 3 . Et bien entendu que ce recours ne soit en aucun cas la cause de l'interruption d'un traitement.

## Les trois distances du magnétisme

### La distance éloignée

On ressent tout d'abord ce type de magnétisme selon les lieux. Si vous vous sentez bien lorsque vous êtes chez vous par exemple, ou si vous préférez une pièce à une autre.

Il s'agit du magnétisme présent dans l'air ambiant. Souvent, **on le ressent particulièrement bien dans la nature.**

Cette distance permet également de ressentir des champs magnétiques chez différentes personnes.

Chez un conjoint ou quelqu'un dont vous êtes amoureux/se, c'est cette impression magique qu'elle vous fait.

Chez quelqu'un de froid que vous n'aimez pas, c'est ce ressenti glacial qui se dégage de lui.

Et ce, pour un cas comme dans l'autre, **sans même que la personne ait besoin de parler ou d'avoir une attitude particulière.**

## La distance proche

C'est le magnétisme pratiqué à quelques centimètres (parfois quelques millimètres) du corps.

On ressent alors les auras et différents champs magnétiques et énergétiques de la personne.

Selon la force magnétique ressentie, la main peut être très proche, frôlant presque la peau, ou au contraire bien plus éloignée (jusqu'à un mètre de distance).



## La distance tactile



Les appositions des mains se font directement sur la peau ou le tissu, en touchant la personne réceptrice. Dans ce cours, vous apprendrez à vivre les trois distances.

## Les 9 étapes pour apprendre le magnétisme



Nota Bene :

Suivez ces étapes dans l'ordre !



## ***Étape 1 : méditation***

### **Ce qu'est la méditation**

« Je vous laisse méditer là-dessus ». Cette petite phrase, passée dans le langage courant, est à l'origine d'un contresens.

Elle laisse croire que méditer est nécessairement synonyme de réflexion.

Il est d'ailleurs étonnant de voir à quel point deux définitions d'un même mot peuvent autant s'opposer. Certes, méditer aide à la réflexion, ainsi qu'à tout un tas d'autres choses.

Il est d'ailleurs tout indiqué de **s'offrir une petite séance de méditation avant d'avoir une décision à prendre**, ou avant un moment d'échanges intenses, comme une réunion de travail ou un exposé.

Pourtant, au moment où l'on médite, on ne réfléchit pas. Au contraire, toute réflexion est à proscrire. Car méditer signifie faire le vide dans son esprit, ne penser à rien.

Certains trouvent cela absurde, et même... trop évident.



Ne penser à rien serait facile ? Lorsque vous êtes assis dans le métro, fatigué de votre journée de travail, l'esprit lessivé, vous ne songez sans doute à rien de particulier.

Est-ce pour autant que vous méditez ? Non, car la méditation requiert de faire le vide dans votre esprit de façon consciente et volontaire.

Si votre esprit est dans le vague, **si vous êtes dans une sorte d'état de lassitude mêlé de somnolence, ce n'est en rien une méditation.**

De plus, dans un état simplement fatigué ou « végétatif », l'esprit est embrumé de petites pensées négatives dont vous avez à peine conscience, ou d'une sensation globale de mal-être.

Comprendre ceci vous aidera à comprendre ce qu'est (et ce que n'est pas) la méditation.

Résumons-nous. Vous ne méditez pas lorsque vous :

- . Réfléchissez ;
- . Êtes fatigué ;
- . Êtes dans l'attente de quelque chose ;
- . Ressassez des tas de pensées dans tous les sens ;
- . Avez l'esprit dans le flou ou dans le vague.

La méditation est une chose très simple à concevoir, mais pas si  
[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

facile à faire. Elle consiste principalement à :

. Contrôler sa respiration, être à son écoute, respirer en toute conscience ;

. Vivre l'instant présent dans une parfaite conscience de soi, de son corps, de son esprit. Être en acceptation de l'instant présent, ne pas le refuser ni chercher à le fuir ;

*Nota Bene : Cette notion est essentielle, même si elle aussi semble contre-nature. Si vous êtes dans une situation d'échec, vous souhaitez ne pas accepter cette situation, afin de dépasser l'échec et atteindre la réussite. Rien de plus normal. Pourtant, ce n'est qu'en acceptant l'échec que l'on peut ensuite le surmonter. Accepter ne veut pas dire abandonner ou se résigner ! C'est ce que vous apprendrez au cours de vos méditations, et au-delà de vos séances de magnétisme.*

. Être détendu et avoir une bonne posture corporelle ;

. Vider son esprit de toute pensée parasite. Ainsi, faire en sorte que l'esprit soit le plus possible habité par le vide. Un vide réconfortant, chaleureux et réparateur. Vous devez acquérir une toute nouvelle façon de considérer le vide. On nous a appris à avoir peur du vide, vous devez apprendre à l'aimer.

Entendons-nous bien : faire le vide absolu est impossible. Nous sommes des êtres constitués de chair, d'émotions, de sentiments, de pensées. À chaque instant nous sommes transpercés de réflexions et de sensations. Le nombre d'interconnexions dans un cerveau humain est proprement hallucinant. Dans la recherche du vide, il ne faut donc pas rechercher la perfection. D'une façon plus générale, il ne faut pas chercher la perfection dans votre enseignement. Contentez-vous de rechercher le mieux, le beau, le vrai et l'harmonie.

Soyez patient, persévérez et vous parviendrez sous peu à réussir d'excellentes méditations.



## Première séance méditative

Commençons pour votre première séance de méditation.

Avant de débiter, assurez-vous qu'on ne vous dérangera pas.

**Débranchez le téléphone** (ou mettez-le sur silencieux), **prévenez votre entourage** qu'on doit vous laisser seul jusqu'à nouvel ordre.

De préférence, choisissez une lumière tamisée : le mieux est d'avoir une lumière dont l'intensité est réglable. Réglez-la sur un petit effet style lever de soleil.

Si vous n'en possédez pas, fermez les volets tout en les laissant entrouverts. Autrement dit, le mieux est d'être dans une semi-pénombre sans être plongé dans un noir total.



Par la suite, vous pourrez expérimenter différents types de lumière et d'obscurité pour voir ce qui vous convient le mieux.

*Nota Bene : Si vous êtes prêt à un petit investissement, achetez des lumières de couleurs. Une lumière bleue ou verte (ou un peu des deux) est excellente pour bien méditer.*

À présent, installez-vous.

. Position assise. Si possible sur une chaise avec les pieds bien posés à plat, au sol, afin de vous relier à la terre. Cela casse l'image classique de la posture en lotus...

Si vous désirez vous mettre en lotus (autrement dit en tailleur), c'est possible également, même si **je recommande fortement la position assise**, sur une chaise et pieds posés au sol.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

. Évitez d'être en chaussures ou en chaussons. Soyez en chaussettes, ou pieds nus.

. Le corps doit être relâché, détendu. Si vous êtes particulièrement tendu, vous pouvez faire un peu de sport puis prendre une bonne douche.

Si vous disposez de peu de temps, pratiquez un sport intensif pendant quelques minutes (soulèvement de poids, course à pieds), bien sûr sans vous abîmer le corps.

Vous verrez, cela fait un bien fou.

. Les vêtements doivent être souples, amples, vous devez être parfaitement à l'aise. Vous pouvez vous mettre nu si telle est votre envie et que la situation le permet.

. Le dos doit être droit : un dos droit permet de mieux se connecter aux énergies et évite l'état de léthargie. Le dos ne doit pas être pour autant tendu ou rigide.

Pour ce fait, alignez votre colonne vertébrale de la façon la plus droite possible, et alignez votre nuque avec celle-ci.

Imaginez un point vous tirant vers le haut, comme si un fil invisible était accroché à votre tête et tirait. Puis, relâchez vos membres.

Vos épaules descendent, vos bras se relâchent, vos jambes également. Ce faisant, votre dos reste droit.

*Nota Bene : Si vous vous sentez raide et tendu au début de la méditation, prenez le temps d'imaginer votre corps se détendre membre par membre.*

*La cheville droite, la cheville gauche, les cuisses... imaginez vos tensions se défaire et vos muscles s'attendrir au fur et à mesure.*

*Vous pouvez également visualiser une onde ou une fumée de lumière colorée vous envahir peu à peu, détendant vos membres un par un.*

. Les mains sont posées sur les genoux, ou bien l'une sur l'autre. Les paumes sont tournées vers le ciel.

. Les yeux sont fermés.

. La tête est droite.

. Respirez plus lentement. Écoutez le son apaisant de votre respiration dans tout votre corps. **Chaque nouvelle inspiration-expiration gagne en lenteur.**

Respirez ainsi bien à fond, jusqu'à atteindre votre lenteur maximale. Elle ne doit pas être douloureuse ou inconfortable : si tel est le cas, c'est que vous êtes allé trop vite. Recommencez en prenant davantage votre temps.

Il arrive que l'on se surprenne soi-même de son propre rythme. Ce point est capital : c'est par le biais d'une respiration lente et consciente que l'on parvient à bien méditer.

Une fois que vous avez trouvé le rythme de respiration qui vous convient, conservez-le jusqu'à la fin de la méditation.

Si vous le pouvez, ralentissez-le encore au cours de la séance.

*Nota Bene : si vous avez lu « [Apprenez à vous couper des ondes négatives](#) », les lignes qui suivent vous seront familières. Si vous n'avez pas encore lu ce petit guide gratuit, [cliquez ici pour le lire et/ou le télécharger](#).*

. À présent, imaginez une lumière autour de vous. Ce peut être également une brume colorée. Vous contrôlez cette lumière. **Sentez sa puissance, son intensité.** Elle est bienfaisante, c'est une amie. Sa présence vous réconforte.

Faites une longue inspiration : ce faisant, faites entrer cette lumière par vos narines. En expirant, vous faites descendre cette lumière dans votre corps.

Faites d'autres inspirations-expirations jusqu'à ce que la lumière ait rempli tout votre corps. Visualisez-la bien remplir tout, le bout de doigts de mains, de doigts de pieds etc.

. Faites sortir cette lumière en expirant. Elle sort par votre nombril et s'installe tout autour de vous, formant un cylindre protecteur. (La forme peut également être une sphère).

Cette protection est haute et large, vous pourriez y tenir debout sans que votre tête en touche le haut. Si vous tendez les bras et les mains, vous en touchez les bords.

Elle entoure entièrement votre corps (même sous vos pieds).

Voilà qui écartera les énergies négatives au cours de la méditation.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Une fois que la protection est créée, inutile d'y penser encore : elle restera en place.

Cette lumière, tout en sortant de votre corps et en formant le cylindre ou la sphère, reste également dans votre corps. Vous êtes interconnectée à elle, c'est comme si elle était une extension de vous-même.

*Nota Bene : Si vous le souhaitez, vous pouvez, chaque matin, former votre cylindre de protection pour la journée.*

*Vous pouvez également imaginer une sphère protectrice autour de votre voiture avant de prendre le volant, ou à tout moment où vous vous sentez fragilisé (avant un entretien, un voyage en avion...).*

Écoutez le bruit de vos inspirations-expirations : il est apaisant, tranquille, vous montre que vous êtes pleinement en vie.



Lorsque surgit une pensée parasite, ne vous énervez pas. Considérez-la simplement, puis faites-la s'éloigner.

Peut-être reviendra-t-elle à la charge, mais restez patient et vous en viendrez à bout.

Au gré de vos méditations, moins de pensées parasites interviendront.

Il est possible qu'au départ, de très nombreuses pensées parasites viennent vous gêner.

L'idée de la méditation de base, c'est de commencer en se concentrant sur sa respiration, puis de continuer en faisant simplement le vide.

La respiration lente continue alors «toute seule», et vous pouvez alors y prêter moins attention pour vous concentrer uniquement sur le vide.

Détendez-vous, ne pensez à rien : c'est aussi simple que cela.

## **L'art de bien respirer**

Voici quelques petites astuces pour vous apprendre à faire de meilleures respirations.

### **- Le crescendo**

Débutez par une respiration classique, sur quatre ou cinq inspire/expire.

Puis, allongez peu à peu chaque inspiration et chaque expiration, d'une demi-seconde à une ou deux secondes à chaque fois.

Pour chaque inspiration et chaque expiration, allez bien jusqu'au bout, jusqu'à ce que ça « bloque », et que le sens inverse s'enclenche de façon totalement naturelle, sans que vous ayez besoin de le décider.

Cette technique a pour grand avantage de vous mettre en bonne condition, et ce en peu de temps.

### **- Le point**

Faites une série de respirations lentes, yeux ouverts, en fixant un point statique devant vous.

Prenez garde à ne pas laisser aller vos yeux dans le vague, vous devez distinguer le point précisément.

Il doit être petit. Exemple : une ampoule éteinte, une poignée de porte, le détail d'une photo... Cet exercice vous mettra en condition de concentration.

### **- Le tension/détente**

Cet exercice permet d'accéder à une relaxation efficace en peu de temps. Il évacue les tensions fortes, qui sont les plus vives. Il agit moins sur les tensions profondes, celles qui ont des causes complexes et imbriquées.

Pour exemple : si le mauvais temps et le rythme de travail vous stressent ces jours-ci, le tension/détente vous permet de les évacuer généralement assez facilement. Si vous avez des tensions depuis plusieurs mois avec votre conjoint ou un membre de votre famille, l'exercice ne les calmera que superficiellement.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

L'exercice peut également se faire :

- . Avant une séance, afin de vous mettre en condition.
- . Avant un entraînement personnel, afin d'être mieux disposé à ressentir les forces magnétiques.
- . Lorsque vous vous sentez trop tendu.

*Nota Bene : Vous pouvez également faire faire cet exercice à la personne magnétisée, afin qu'elle soit mieux à même de recevoir votre séance. Il est ainsi possible que le magnétiseur fasse l'exercice à côté du magnétisé, en même temps que lui. Ce qui a pour avantage de se mettre d'égal à égal avec lui. Ainsi, bien souvent la personne magnétisée communique ensuite plus facilement avec le magnétiseur.*

Asseyez-vous. Fermez les yeux, respirez lentement et calmement. Crispez-vous volontairement : vos poings se serrent, vos bras se plient, vos pieds se recroquevillent. Crispez votre corps autant que vous le voulez et pouvez. Inspirez durant toute la durée de la crispation.

Cette crispation peut se faire de façon neutre ou magnétique.

De façon neutre : vous n'avez aucune directive supplémentaire (pour cette première étape).

De façon magnétique (la valeur ajoutée !) : en vous crispant, visualisez vos tensions sous forme de brume ou de lumière, de couleur sombre. Concentrez le maximum de tension dans un point de votre corps. Choisissez le point que vous souhaitez. Pour des tensions globales, le plexus (ou le niveau du plexus à l'intérieur du corps) est un bon endroit. Pour des tensions particulières, concentrez-vous sur la partie tendue de votre corps. Ce sera un excellent entraînement pour votre pratique du magnétisme.





Une fois que vous êtes allé tout au bout de l'inspire, expirez d'un coup en lâchant tout. Tous vos membres se détendent. Je recommande d'expirer à la fois par le nez et la bouche. Autrement dit : l'inspire est long, l'expire est court.

L'expire peut se faire soit en gardant un dos droit, soit en penchant le dos.

En version magnétique : visualisez toutes les tensions concentrées s'expulser de votre corps.





Vous pouvez recommencer l'exercice sur chaque partie de votre corps vous paraissant tendue. Vous pouvez également effectuer un soin global en décomposant : une respiration en vous concentrant sur les tensions des pieds, une respiration en vous concentrant sur les tensions des jambes, etc.

### **- Le salut au soleil**

Levez-vous. En inspirant, bombez le torse et levez les bras. Mettez-vous sur la pointe des pieds et levez la tête.

En expirant, revenez doucement dans votre position initiale.

Cette gymnastique aura pour effet d'étirer vos membres et de mettre votre corps en état de se détendre.

### **- Le comptage**

Si vous avez du mal à vous offrir de petits instants méditatifs et rencontrez des difficultés de concentration, une astuce efficace consiste à choisir un chiffre.

Ce chiffre correspondra au nombre de respirations que vous devrez faire lorsque vous désirez faire une méditation.

De préférence, ne le choisissiez pas en dessous de dix, et pas au-dessus de trente. Entre dix et vingt est une bonne mesure.



## ***Étape 2 : le magnétisme ambiant***

Le magnétisme est présent partout, en différentes intensités. Pendant quelques jours, soyez attentif aux ressentis que ces forces peuvent vous donner.

Lorsque vous vous promenez, êtes au travail, dans votre chambre, dans les transports...

Il vous suffit de vous mettre « en écoute », en ayant une respiration lente et contrôlée, yeux fermés ou yeux ouverts selon votre intuition et ce que la situation permet.

Oubliez au maximum tout ce qui a trait à vos cinq sens.

Ne vous occupez pas du visuel, des odeurs, des sons... **Plus vous vous concentrerez sur l'invisible, mieux vous y parviendrez.**

L'idéal est de parvenir à faire de petites séances de méditation, ne serait-ce que de quelques secondes.

Peu à peu, vous ressentirez différents ressentis, puis de premières sensations de chaleur, de picotements, d'ondes passant à travers le corps. Pour l'heure, elles seront sans doute très subtiles, presque imperceptibles. Vous ressentirez également ces courants passer devant vous, à travers la pièce, dans le sol... partout.

Vous pouvez travailler ces ressentis par rapport à des lieux, des moments particuliers, des personnes particulières.

### **Pour les lieux, voici les différentes façons de procéder :**

. Listez les différents lieux dans lesquels vous vous rendez habituellement en l'espace d'une semaine, ou en l'espace d'un mois. Lorsque vous retournez en ces lieux, soyez attentif à l'atmosphère ambiante. Cette atmosphère, vous la « subissez » la plupart du temps sans vous en rendre compte. Ne cherchez pas à extrapoler : si au début vous ne ressentez rien, ou presque rien, n'essayez pas à

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

tout prix de ressentir des choses. Vous risqueriez de vous forcer, et de vous créer de faux ressentis. Tout viendra peu à peu, et naturellement.

. Lorsque vous avez un ressenti particulier en tel ou tel endroit, prenez le temps de considérer ce ressenti. Puis, prenez en considération le lieu en entier, et pas uniquement le mètre-carré que vous occupez.

. Faites un exercice de « dézoomage ». Partez de vous-même, en ressentant l'atmosphère ambiante autour de vous. Puis, visualisez-vous de plus loin, à une dizaine de mètres de hauteur par exemple. Puis, éloignez la vue de plus en plus, toujours en prenant le temps de bien ressentir les ondes. Vous pouvez ainsi ressentir (par exemple) les ondes de la pièce, puis de l'immeuble dans lequel vous vous trouvez. Puis les ondes du quartier, de la ville, du département... Et vous pouvez aller jusqu'où vous voulez. Pour ma part, il m'est arrivé de partir de moi-même puis de visualiser l'univers entier. Ce petit entraînement est très agréable, et permet de mieux ressentir le Grand-Tout.

### **Pour les personnes, voici les différentes façons de procéder :**

. Lorsque vous échangez avec quelqu'un (collègue, ami, conjoint...), soyez attentif à ce qu'il vous renvoie. Sur le moment de préférence, à condition que cela ne vous déconcentre pas de la conversation. Demandez-vous également quel est votre ressenti après l'échange. Ne soyez pas dans le jugement, simplement dans l'analyse du ressenti.

. Lorsque cette personne est proche de vous mais que vous n'échangez pas avec elle, soyez également attentif aux ondes.

. Faites également le même exercice lorsque cette personne est absente et que vous pensez à elle.

. Mais surtout, le magnétisme ambiant se ressent encore mieux (qu'il soit agréable ou non à ressentir !) lorsque vous êtes avec un groupe de personnes. Dans un wagon, au restaurant, à la plage, lorsque vous marchez dans la rue, dans un dîner entre amis, et même d'une façon plus générale dans tout lieu public. Souvent, vous ressentirez des forces neutres : elles sont nombreuses, et il faut les considérer comme ainsi. Ne cherchez pas à ressentir nécessairement des forces « positives » ou « négatives ». Ceci dit, il y a des foules qui sont naturellement stressées et stressantes (comme dans les embouteillages), et d'autres naturellement joyeuses (comme dans un square ensoleillé).

. Petite astuce supplémentaire : si vous allez parfois voir des concerts, le magnétisme de foule qu'on y ressent est incroyable.

*Nota Bene : L'idée de cette étape est de commencer par la méditation... puis de vous en passer. Non pas vous en passer d'une façon générale, d'ailleurs je considère que l'on devrait tous méditer régulièrement, quel que soit son âge et son expérience. Je parle de savoir vous en passer par rapport au magnétisme ambiant.*

*En fait, au tout début vous devriez avoir besoin de vous mettre en état méditatif (yeux fermés, respiration lente) pour ressentir ce magnétisme. Dans un second temps, vous parviendrez à le ressentir en état méditatif naturel, c'est-à-dire en gardant les yeux ouverts et sans cesser votre activité (travailler, marcher...). Vous garderez une respiration lente, et aurez à peu près les mêmes effets qu'en séance de méditation, tout en ressentant le magnétisme ambiant.*

*Enfin, vous parviendrez à ressentir le magnétisme ambiant sans même avoir besoin de méditer. Gardez bien ces trois petites sous-étapes à l'esprit, car lorsqu'on a de bons ressentis en méditant on a souvent tendance à se reposer sur ses lauriers, et à ne pas songer à passer à la suite.*

Je précise que tous les moments sont bons pour ressentir du magnétisme ambiant. Il n'y a pas de frontière particulière, si ce n'est qu'il ne faut pas en faire une obsession. Ces ondes, vous pouvez les ressentir en lisant, en téléphonant, en vous endormant... faites selon votre intuition.

Lorsque vous ressentez des ondes peu saines, ne vous effrayez pas. Visualisez simplement votre protection. Si dès que vous êtes en tel ou tel lieu vous ressentez des ondes négatives, contentez-vous de visualiser votre protection et développez plutôt vos ressentis en d'autres endroits.

Cette étape vous permettra de déterminer trois premiers types d'ondes principaux : les positives, les neutres, les négatives. Plus sans doute un quatrième type, les ondes ambiguës. Celles qu'on ne parvient pas à vraiment définir, qui sont souvent à la fois un peu positives et un peu négatives. Il est inutile de chercher absolument à les définir de façon claire : certaines ondes sont complexes. Je vous déconseille de trop vous pencher sur les ondes ambiguës. Plus une onde ressentie est claire, mieux c'est.

# 3

## ***Étape 3 : le magnétisme de vos mains***

Vos mains sont le vecteur de transmission le plus important de votre corps. C'est par ce biais que vous transmettez du magnétisme lors de vos séances. Tout d'abord, il faut mettre les mains en condition.

### **Échauffement des mains**

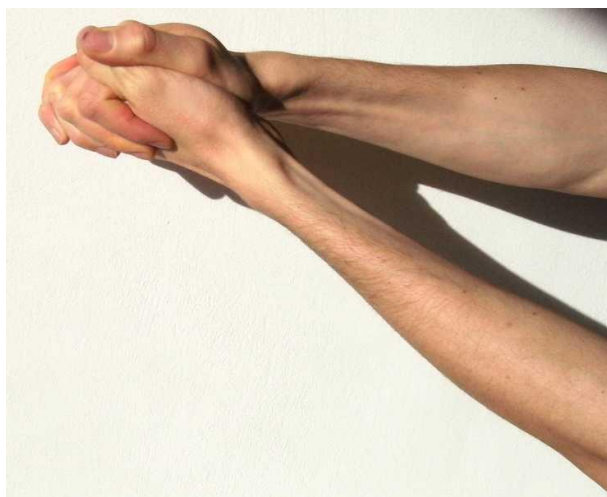
Un petit exercice tout simple vous permet de ressentir, étudier et mesurer votre magnétisme :

. Mettez-vous en état méditatif.

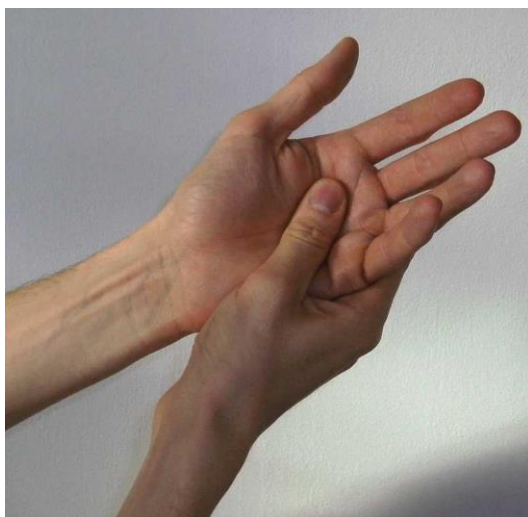
. Passez-vous les mains l'une sur l'autre par de petits mouvements de massage, en les frottant et les faisant glisser l'une contre l'autre, comme au lavabo lorsque vous vous lavez les mains. Si vous aimez les exercices de visualisation, imaginez vous laver les mains dans une onde bienfaisante coulant telle de l'eau.







. Une main entre le pouce et l'index. Exercez de petites pressions en différents endroits. Puis, faites de même avec l'autre main. Chaque pression peut s'accompagner de quelques petits ronds.





. Saisissez les quatre doigts de votre main droite (donc, sans le pouce) avec votre main gauche, exercez une pression puis glissez vers le haut des doigts jusqu'à libérer votre main droite.

Ensuite, faites de même avec l'autre main.



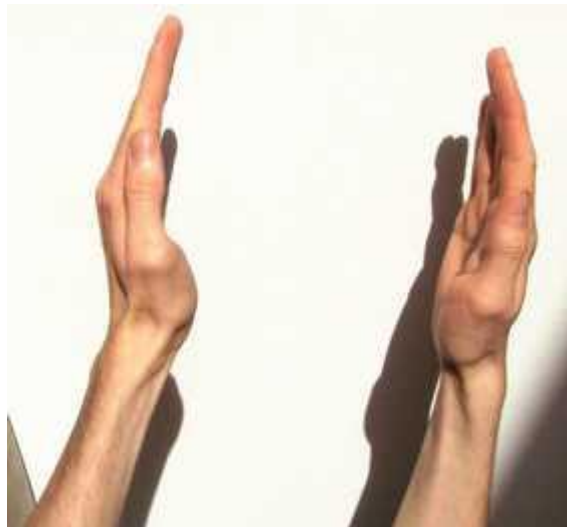






## Les ondes magnétiques entre vos mains

. Ouvrez vos mains et placez-les l'une contre l'autre. Vous sentez peu à peu une sorte de coussin magnétique, invisible et pourtant très physique. Si vous avez du mal à le ressentir, réduisez la distance : vos mains ne sont alors séparées que de quelques centimètres. Puis, espacez-les d'une vingtaine ou trentaine de centimètres.



Décalez l'une de vos mains...



...Et sentez l'énergie magnétique disparaître : votre main part « dans le vide ».

*Nota Bene : Vous pouvez également faire l'expérience de cette absence de champ en posant la paume de votre main droite sur le dos de votre main gauche (ou vice versa).*

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Placez de nouveau vos mains l'une face à l'autre. Eloignez-les tout doucement, peu à peu, tout en les laissant parallèles. Vous sentirez une sorte de force aimantée entre vos mains, les repoussants l'une de l'autre.

La force peut ainsi créer un espace entre vos mains allant de dix centimètres à un mètre. Amusez-vous avec les champs magnétiques en testant différentes distances : cinq millimètres, dix centimètres, un mètre... À certaines distances les mains s'attirent, à d'autres distances elles se repoussent. Souvent, plus elles sont proches plus elles s'attirent, plus elles sont loin plus elles se repoussent.

Arrêtez-vous par paliers afin de ressentir les différentes couches, les auras de votre corps. Vous verrez, ce n'est pas du ressenti subjectif : c'est physique ! Si vous n'avez que « l'impression » de ressentir un coussin magnétique, c'est que vous n'y êtes pas encore. Pas de panique : persévérez, vous allez y parvenir peu à peu. Vous êtes enfin sur la bonne voie lorsque vous êtes sûr et certain de ressentir physiquement ce coussin (je dis bien : physiquement).

Notez bien quels ressentis vous avez à quelles distances, c'est un bon moyen de suivre votre progression. Par exemple, notez : « dix centimètres, fortes sensations. Trente centimètres, ressentis moyens. Cinquante centimètres et plus, presque aucun ressenti ». Ainsi, vous vous apercevrez que peu à peu, vos ressentis deviendront puissants à presque n'importe quelle distance.

. Enfin, rapprochez fortement vos mains (trois à dix centimètres) et exercez des mouvements de sorte qu'elles « tournent » l'une autour de l'autre, toujours face à face.

Vous ressentirez davantage les subtilités entre les différents champs.





Les mains tournent ainsi autour l'une de l'autre, proches, mais sans se toucher. Entre elles : le champ magnétique. Vous sentez une sorte de « boule d'énergie » entre vos mains.

Répétez ces exercices le nombre de fois que vous le souhaitez.

Ces gestes ne permettent pas encore de réellement s'apaiser ou d'apaiser quelqu'un, mais vous permettent de développer une gamme de ressentis liés au magnétisme. Et développer ces ressentis est essentiel pour pouvoir ensuite magnétiser un proche.

Prenez le temps d'exécuter des gestes lents, de vous interroger sur [Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

vos ressentis, leur intensité, leur chaleur. Ne cherchez pas à intellectualiser la situation, ne réfléchissez pas trop : soyez spontané ! D'ailleurs, si votre intuition vous suggère d'autres gestes que ceux indiqués, testez-les. Il n'y a pas de « mauvais » gestes.

. Enfin, mêlez cette première expérience du magnétisme au magnétisme ambiant. Placez vos mains vers le sol, les murs, le ciel... et ressentez les ondes qui circulent dans l'univers.

*Nota Bene : Pour cette étape comme pour les autres, ne jouez pas au stakhanoviste. Si les progrès viennent par toutes petites touches, ce n'est pas un problème. Ne vous dites pas par exemple : « j'ai toute une après-midi devant moi, je vais en profiter pour progresser à fond dans ma pratique ». Les résultats en seraient très incertains. Laissez plutôt votre intuition, votre Moi profond, décider du moment où vous arrêter. Vous verrez, il est d'excellent conseil.*



#### ***Étape 4 : le magnétisme charnel***



L'exercice consiste, dans les gestes charnels de tous les jours (entendez : où les corps sont en contact), à être plus attentif au magnétisme que vous en ressentez.

Si vous êtes en couple, vous pouvez être attentif à ces ressentis lors des baisers, câlins ou rapports sexuels.

Si vous êtes du genre « tactile » avec vos amis, soyez attentif à tous ces gestes, même lorsque vous faites la bise.

Si vous avez des enfants, soyez attentifs aux ressentis magnétiques lorsque vous leur prenez la main ou les serrez dans vos bras.

Avec vos collègues ou connaissances, soyez attentifs lorsque vous serrez des mains.

Chaleur, intensité, picotement, onde... Interrogez-vous sur la nature de chaque ressenti.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Coupez-vous de ceux qui vous transmettent des énergies négatives, ainsi que des situations généralement négatives.

Accueillez encore mieux ceux qui vous transmettent des énergies positives, et à qui vous envoyez des énergies similaires. Bien sûr, n'en faites pas une obsession.

Cette étape est facile à réaliser lorsqu'on est en couple... et plus compliquée lorsqu'on est célibataire. Si vous êtes célibataire, contentez-vous d'être attentif aux ondes lorsque vous serrez des mains. Ne cherchez pas à avoir des contacts tactiles à tout va ! Ils doivent venir naturellement. L'essentiel de cette étape peut être gardé pour plus tard. Un célibat ne doit donc pas vous empêcher de passer à l'étape suivante.

Quelques exercices...

### **L'envoi de lumière**

Faites appel à votre imaginaire et visualisez des ondes magnétiques colorées circulant à travers votre corps. Imaginez par exemple avoir en vous une lumière verte. Positivez-la : ressentez-la comme chaude, chaleureuse, bienfaisante. Puis, dans vos gestes quotidiens (charnels, tactiles, conventionnels...) envoyez le maximum de cette lumière sur les autres.

Quand vous serrez une main par exemple, vous pouvez visualiser la lumière passer de votre main à celle de votre interlocuteur, ou encore la lumière sortir de tout votre corps pour se projeter sur l'autre. N'hésitez pas à en user à volonté. N'oubliez pas, ces ondes magnétiques ne vous appartiennent pas. « **Votre** » **magnétisme n'est pas votre magnétisme**, lorsque vous transmettez des ondes magnétiques vous êtes juste un canal. C'est donc une force infinie et illimitée.

Cet exercice est important, car vous ne devez pas vous pencher uniquement sur ce que renvoient les autres... mais aussi et surtout sur ce que vous renvoyez vous-même. Ainsi, si vous trouvez que bien des gens renvoient des ondes négatives, plutôt que de chercher à les changer à tout prix, changez-vous avant tout. Travaillez à votre bien-être, partagez ce bien-être avec autrui, sans regarder qui. Envoyez des ondes positives. Et si l'on vous envoie des ondes négatives, envoyez des ondes positives en retour !

### **Le courant entre deux mains**

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



Lorsque vous tenez votre enfant ou votre conjoint par la main, visualisez une lumière bienveillante partir de chaque main, puis emplir le corps de chacun. Cette énergie se centre sur les mains qui se tiennent : plus elle se rapproche des mains, plus elle est concentrée. Plus elle s'en éloigne, plus elle est diffuse.

### **Les pressions**

Avec votre conjoint ou des amis portés sur la dimension tactile, exercez de petites pressions manuelles lorsque vous échangez avec eux. Une main sur une épaule, sur le bras, sur le poignet... Visualisez une onde passant entre la personne et vous : au moment où votre main se pose, l'onde passe. Lorsque la pression se fait, l'onde s'intensifie.



### ***Étape 5 : le magnétisme de la nature***



#### **Humer l'air du temps...**

Nous avons vu qu'il y avait deux types principaux de magnétisme ressentis à distance : celui provenant de personnes, et celui provenant de l'air ambiant (bien sûr, l'origine du magnétisme est la même... ce ne sont que les provenances qui diffèrent).

Ce second type, celui de l'air ambiant, est tout particulièrement présent dans la nature. Je dirais même plus : les ondes y sont décuplées par rapport à celles circulant dans une ville, une maison ou n'importe quel lieu bitumé.

Ce sont ces ondes que vous ressentez lorsque vous vous promenez en forêt ou en montagne et sentez une atmosphère de félicité.

Comment faire pour ressentir au mieux ces énergies ? Eh bien tout d'abord, en... ne faisant pas grand-chose. Promenez-vous dans la nature, prenez votre temps. Ne regardez pas l'heure, ne vous fixez

pas d'objectif précis (« je dois parcourir 15 kilomètres », « je dois améliorer mes performances au footing », « je dois surveiller l'heure »... non!).

Si vous avez des impératifs, programmez votre mobile pour sonner quand vous devrez partir, comme ça pas besoin d'avoir le nez dedans. Ne répondez pas aux appels, mettez le silencieux. Contentez-vous de vous balader en respirant, observant, sentant ! **Arrêtez-vous de temps en temps, assis ou debout, fermez les yeux et laissez-vous caresser par les rayons du soleil.** Vous me direz, il n'y a rien là de bien extraordinaire. Ce dont je vous parle ici, vous l'avez sans doute déjà plus ou moins fait. Certes... Mais le faire avec la volonté de ressentir le magnétisme de la nature change tout. De plus, si vous avez suivi les étapes dans l'ordre, vous avez déjà une certaine expérience.

Cette fois, soyez attentif à vos cinq sens. Bien sûr, les cinq sens ce n'est pas du magnétisme. Mais dans la nature, développer ses cinq sens permet de libérer le sixième (si tant est que l'on considère le magnétisme comme étant le sixième sens).

Admirez un même arbre un quart d'heure durant si ça vous chante. Prenez la peine de vous pencher pour sentir les plantes. Ecoutez les chants d'oiseaux, le bruit du vent dans les branches. Observez la beauté environnante. Touchez la terre, les plantes, les écorces.



## Arbres et magnétisme



Ensuite, pratiquez du magnétisme en touchant des arbres. Les arbres sont d'excellents supports pour la méditation et les ressentis magnétiques. Leur force est sage, puissante et ancestrale.

Les arbres sont d'apparence statique, pourtant si on appose ses mains sur leur tronc et que l'on se met en état méditatif, on ressent un mouvement riche circulant des racines jusqu'aux branches.

Selon moi, les arbres sont des canaux, des sortes d'antennes. Ils font circuler les énergies entre le ciel et la terre. Vous ne sentirez certainement pas cela avec tous les arbres. Tout d'abord, il y a votre ressenti personnel : certains arbres vous « parleront », d'autres pas.

Ensuite, il y a l'âge de l'arbre ainsi que sa taille. Généralement les arbres maigres, petits et jeunes ne vous feront pas ressentir grand-chose, voir même rien du tout.

Le mieux est de choisir un arbre avec une envergure suffisante pour que vos mains ne puissent se toucher en l'enlaçant. Fort heureusement les arbres âgés sont légion, il y a fort à parier qu'il y en a dans votre ville, ou dans la forêt à proximité de chez vous.

Si vous avez la possibilité de le faire en pleine nature, c'est mieux. Dans le cas contraire, un arbre d'une rue ou d'un square fera l'affaire.

Pour l'apposition des mains, vous pouvez vous tenir face à l'arbre, debout.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



En plus des mains, vous pouvez appuyer votre front contre le tronc.

Si vous préférez exécuter l'exercice plus discrètement, placez-vous dos à l'arbre et appuyez-vous, vos mains derrière le dos et paumes contre le tronc, en étant debout ou assit.

**Vous pourrez ainsi faire « corps » avec lui en étant en contact par vos mains,** votre dos et l'arrière de votre tête. Et ce, sans attirer les regards.

D'une façon moins didactique, vous pouvez vous asseoir contre un arbre pour rêvasser, lire ou pique-niquer. Vous ressentirez là encore des énergies, à priori plus subtiles. Pour ressentir des énergies plus puissantes, consacrez ce moment tactile uniquement à vos ressentis magnétiques, sans rien faire d'autre.

D'autres conseils par rapport aux arbres :

. Essayez-en plusieurs, ne vous limitez pas. Posez une main sur un arbre, et si après quelques instants vous ne ressentez rien, allez vers un autre.

. Cependant, il y a deux règles éthiques à observer : tout d'abord, approcher l'arbre avec délicatesse. L'arbre est une entité vivante qu'il faut respecter. Pour ma part, je m'en approche lentement, et le salue une fois l'exercice terminé. Cela paraîtrait stupide à certains, mais c'est ma façon à moi de remercier l'arbre du bienfait qu'il ma apporté.

. Testez différentes distances. A dix mètres de l'arbres, à un mètre, à un centimètre... Vous parviendrez peu à peu à ressentir des ondes sans avoir besoin de le toucher, qui seront légères et subtiles. Ceci dit, je vous conseille d'exécuter la majorité de vos exercices en [Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



tactile.

. Visualisez de quelle façon l'arbre est relié à l'univers. C'est une connexion assez fascinante : ses racines s'enfoncent dans le sol et se relient au monde terrestre. Ses branches partent vers le ciel et se relient au monde spatial. Prenez le temps de ressentir les énergies venant du ciel et se dirigeant vers les branches, ainsi que les énergies telluriques passant par les racines. Une fois que vous aurez bien ressenti cela, vous aurez compris ce qu'est un canal. Car lorsqu'on donne une séance de magnétisme, on est comme un arbre. Notre tête reçoit des ondes venant de l'univers, nos pieds sont enracinés dans le sol.



## **Redécouvrir les éléments**

Eau, terre, air... l'humain est enfant de cette planète, et il est ancestralement lié aux éléments naturels.

Nous mangeons grâce à la terre, nous sommes essentiellement constitués d'eau, nous respirons grâce à l'air !

Pour affiner encore vos ressentis magnétiques, je vous propose de redécouvrir les éléments.

### **. Terre et sable**

- Accroupissez-vous et appuyez vos paumes contre le sol. Puis, mettez-vous debout et dirigez vos paumes vers le ciel. Cet exercice peut se faire notamment en forêts, ou dans les squares.

Recommencez autant de fois que vous le souhaitez.

Quand vos paumes sont au sol, sentez l'énergie tellurique, comme si vous teniez la planète entière entre vos mains. Lorsque vous vous relevez, sentez l'énergie du ciel.

- Montez en haut d'une dune, allongez-vous et descendez-la en roulant sur vous-même. Soyez tel un enfant.

- Faites des randonnées pieds nus !

- Allongez-vous à même l'herbe, la terre et le sable plutôt que de mettre une serviette.

- Faites des sculptures dans le sable, amusez-vous, exprimez-vous artistiquement.

- Près des lacs , de l'océan atlantique ou en mer méditerranée, faites-vous des bains de boue. Bon pour le corps, amusant et délectable ! (les plages de Gironde sont particulièrement bonnes pour cela).

### **. Roche et galet**

- Marchez pieds nus sur les galets.

- Faites une cueillette de galets : cherchez de belles formes, de belles couleurs, et faites-vous une petite collection.

- Touchez différents types de roches, de pierres...

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

- Faites un peu d'escalade ! (De l'escalade zen et sans risque, sur de petits rochers dans des zones de sable).

### **. Air et vent**

- Montez en eau d'une colline et sentez le vent sur votre peau, respirez-le. Les vents marins sont les meilleurs.  
Au « pire », faites-le en forêt, dans un square, sur votre balcon. Ou même dans votre salon toutes fenêtres ouvertes.

- À la mer, quand vous revenez de baignade, ne prenez pas votre serviette : laissez le vent et le soleil vous sécher peu à peu.

### **. Eau et mer**

- Apprenez à apprécier les intempéries, sortez quand il fait mauvais et laissez la pluie tremper votre corps et fouetter votre visage !

- Nagez, plongez, faites la planche, pataugez.

- Pratiquez le « Tai Chi libéré » avec le corps à moitié immergé, par exemple dans une eau d'un mètre de profondeur.  
Pour en savoir plus sur le Tai Chi libéré, voir chapitre correspondant.

### **. Racines et bois**

- Grimpez aux arbres pour y faire de petites méditations.

- Pratiquez, bien entendu, le magnétisme sur des arbres.

- Touchez les feuilles, les racines, les écorces.

N'hésitez pas à faire tout ceci avec vos enfants, ils adoreront. Enfin, lorsque vous faites du sport, allez plutôt dans la nature que chez vous ou dans une salle de sport !

Souvenez-vous que la nature ne vit pas à votre rythme : elle, elle prend toujours son temps. Un arbre, un buisson, même une fleur pousse tout en douceur, très lentement. Pour bien ressentir la nature il faut se mettre en harmonie avec son rythme, donc ne pas se presser. Cela vous fera acquérir des aptitudes pour vos futures séances, car magnétiser l'autre c'est se mettre en harmonie avec lui, ses désirs, ses besoins.

L'idéal est de pouvoir faire un vrai retour à la nature au cours d'un week-end, ou de vraies vacances. Si vous pouvez prendre un peu

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



plus de temps et vous déplacer, je n'ai qu'un conseil : c'est l'occasion idéale pour une expérience naturiste. Faire tous les petits exercices de cette étape en étant nu a quelque chose de magique, d'extatique ! Se rouler dans la boue, s'ensevelir le corps de sable puis plonger dans l'eau, revenir sur la plage et laisser le vent vous sécher le corps, puis aller toucher des arbres... Sont autant d'expériences ultra-sensorielles qui vous feront faire un bond dans vos ressentis magnétiques, je vous le garantis.

Je l'ai pour ma part fait plusieurs fois en oubliant tout le poids des recommandations de mon enfance « attention, ne va pas te salir ». C'est une superbe libération, d'autant qu'on s'aperçoit que la terre, l'air, le sable, le bois : rien n'est sale. Un coup d'eau et tout est parti ! Et si vous aimeriez le faire mais craigniez d'emmener vos enfants en camping naturiste, détrompez-vous : les enfants adorent ça, ils risquent même d'aimer encore plus que vous. Ils seront les premiers à se rouler dans la boue et le sable. Osez-vous franchir le pas ? Je ne peux que vous y encourager.

# 6

## ***Étape 6 : faire écran***



Développer son magnétisme, c'est aussi apprendre à se protéger. En « faisant écran », vous éviterez ainsi de rester perméable aux énergies négatives d'autrui. Les chapitres précédents vous ont déjà donné quelques pistes pour faire écran. Pour des détails supplémentaires, vous pouvez également lire ou relire [« Apprenez à vous couper des ondes négatives » en cliquant ici](#). En espérant que vous l'avez déjà lu et mis en pratique :-)

Pensez-vous avoir déjà réalisé cette étape ? C'est le moment de le vérifier... Comme toujours, ne cherchez pas la perfection, car on ne peut jamais se couper totalement de toutes les énergies négatives.

Vous pouvez tester l'efficacité de votre protection de plusieurs façons :

. Habituez-vous à la former chaque matin pendant plusieurs jours, et

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

voyez de quelle façon elle vous protège au cours de votre journée.

. Voyez avec quelle rapidité vous parvenez à re-visualiser votre protection en cas de situation stressante : est-ce efficace ?

. Déterminez un moment où vous allez être plus tendu qu'un autre (un travail à finir, un chemin à faire, une discussion importante à avoir...) et formez votre protection juste avant. Puis, voyez si cela vous a aidé.

Si vous avez encore du mal à bien former votre protection, relisez en partie l'étape 1 et refaites les exercices.

À présent, habituez-vous à créer cette protection avant de magnétiser, et d'une façon générale à tout moment où vous en ressentez le besoin. N'oubliez pas : savoir former une protection efficace est indispensable pour donner de bonnes séances de magnétisme.



## ***Étape 7 : le magnétisme sur soi-même***

Commencez vos séances par des séances... sur vous-mêmes. La position est la même que pour la méditation : assis, détendu, dos droit.

Vos paumes se dirigent vers différentes zones de votre corps, selon votre intuition. Commencez à distance afin de sentir les auras, puis faites des appositions.

Une bonne méthode pour apprendre à se magnétiser soi-même est d'explorer ses chakras. Les chakras sont des sortes de "points d'ouverture" du corps, directement reliés au Moi.

On les utilise dans bien des pratiques de bien-être. Apposez votre (ou vos) main(s) sur un chakra, imaginez une ouverture se faire et s'agrandir.

### **Premier Chakra**

Le chakra racine, situé entre l'anus et les organes sexuels. Relié à la terre, il est symbole d'enracinement et se rapporte à un état d'esprit confiant, stable et serein. Etant situé sur une zone peu accessible et petite, vous pouvez visualiser des ondes y circuler en apposant vos mains sur l'intérieur des cuisses.

### **Second Chakra**

Situé l'espace de deux doigts (soit environ 1,5 cm/2 cm) en-dessous du nombril. Il se réfère à la détente, au lâcher-prise, à l'estime de soi, ainsi qu'au désir et au plaisir sensuel ou sexuel.

### **Troisième Chakra**

Situé juste en-dessous de la poitrine (ou du sternum), et au-dessus  
[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

du nombril. C'est le chakra du plexus solaire.

À cet endroit, un creux se dessine vers le bas de la poitrine (plus ou moins creusé selon votre musculature). Il symbolise l'indépendance, ainsi qu'un esprit authentique, ouvert et compréhensif.

### **Quatrième Chakra**

Situé au milieu du thorax, soit entre les seins. Appelé le chakra du cœur, il se rapporte au bonheur, à l'équilibre relationnel, à la tolérance et l'acceptation.

### **Cinquième Chakra**

Ce chakra se situe au niveau du cou, et plus précisément celui de la gorge. Il symbolise la créativité, l'art, la vitalité et la compassion.

### **Sixième Chakra**

Nommé chakra du troisième œil ou encore chakra frontal, il se situe entre les deux yeux, soit à la racine du nez et juste en-dessous de la base du front.

Il se réfère au discernement, à la sagesse et à l'inspiration.

## **S'apaiser par la couleur**

En posture (assis de préférence), joignez les mains de façon à ce que les côtés se touchent (comme si vous deviez recevoir un présent). Visualisez une couleur se créant au creux de vos mains.

Une boule de couleur se forme. La boule est compacte et se charge de la couleur choisie, elle s'enrichit instant après instant.

Tout en respirant calmement, lentement et en gardant les yeux clos, placez vos mains jointes, accompagnées de cette boule de couleur, devant votre visage. Faites entrer cette couleur dans votre visage.

Pour ce fait, inspirez (la couleur augmente en intensité au creux de vos mains), marquez un léger temps d'arrêt (la couleur se prépare à être envoyée) et expirez (la couleur pénètre votre organisme).

La boule de couleur est toujours présente entre vos mains. Procédez au même schéma pour d'autres points du corps.

Pour chaque point, laissez le temps à la couleur de s'installer. Vous pouvez lui offrir autant de respirations que souhaité.

Ressentez-en les ondes bienfaisantes et apaisantes. N'hésitez pas à ajouter à cette couleur une notion de chaleur, cela rend généralement l'effet encore plus efficace.

## **Combattre la douleur par la couleur**

Cet autotraitement magnétique est une variante du précédent, qui se déroule au moment où vous souffrez à un endroit précis.

Mal de tête, mal de dos, effets secondaires d'une opération, etc. Bien sûr, cet exercice ne vous guérira pas : il est simplement fait pour atténuer, voir effacer la douleur.

Visualisez votre couleur, joignez les mains (les bords se touchent) et créez-y une boule de couleur. Intensifiez la chaleur et la couleur de cette boule sur plusieurs respirations lentes.

Cette chaleur est bénéfique, elle ne brûle pas les doigts, est agréable. Cette couleur est belle, intense, mais sans être criarde ni faire mal aux yeux (elle peut même avoir l'intensité du soleil sans être éblouissante pour autant).

Placez vos mains devant la partie de votre corps qui vous fait mal, et mettez-y la boule de couleur. Si la partie est inatteignable (le dos par exemple), placez vos mains en direction du ciel et visualisez la boule décoller et se rendre à l'endroit approprié.

La boule de couleur se dilue à l'intérieur de votre corps : la couleur bienfaisante circule partout où vous souffrez, au plus profond de vous.

Si par exemple vous avez un os cassé ou foulé, elle ne reste pas qu'en surface, mais s'insère au plus profond de votre blessure. Vous pouvez également effectuer cet exercice sans ressentir à la base une souffrance particulière. En ce cas, choisissez un point de votre corps sur lequel vous souhaiteriez agir.

## **Chasser le négatif, faire venir le positif**

Cet exercice permet une sorte de « nettoyage » du corps, point par point.

En posture de méditation, considérez tout le négatif en vous. Tensions, douleurs musculaires, complexes, mauvaises pensées, mauvais souvenirs... laissez-les venir à vous.

Pour une fois, ne cherchez pas à les chasser (du moins pas dans un premier temps), mais accueillez-les le plus sereinement possible.

À présent, concentrez-vous sur votre visage, et inspirez. Marquez un léger temps d'arrêt, puis expirez en évacuant de votre corps tout le négatif se trouvant en cet endroit. Recommencez entre cinq et dix fois, davantage si vous l'estimez nécessaire, mais sans vous y éterniser non plus.

Poursuivez ensuite le même schéma en vous concentrant sur le torse, les bras, puis les jambes.

À présent, visualisez des ondes positives devant vous. Elles peuvent être invisibles, lumineuses, colorées. Laissez ces ondes s'enrichir et se renforcer peu à peu. Par exemple, si vous visualisez au départ une lumière rouge diffuse, voyez cette couleur se renforcer, virer au rouge vif. La couleur devient de plus en plus intense, puissante.

Vous pouvez y ajouter des éléments positifs de votre présent ou de votre passé. C'est un moyen de (re)prendre conscience des bienfaits de votre vie. Exemple : votre conjoint, le faire de pouvoir manger à votre faim, d'avoir un logement, de ne pas vivre dans un pays en guerre, d'avoir des proches qui vous aiment, d'avoir du talent dans tel domaine, être en bonne santé... Vous verrez que même dans une situation difficile, vous trouverez des éléments positifs, et les considérerez de nouveau à leur juste valeur.

Reproduisez le schéma de respiration déjà énoncé, et à chaque expiration faites entrer toutes ces ondes positives dans le premier endroit (la tête), puis dans les autres points du corps (bras, jambes...).



## Autoharmonisation

Mettez-vous en état de méditation.



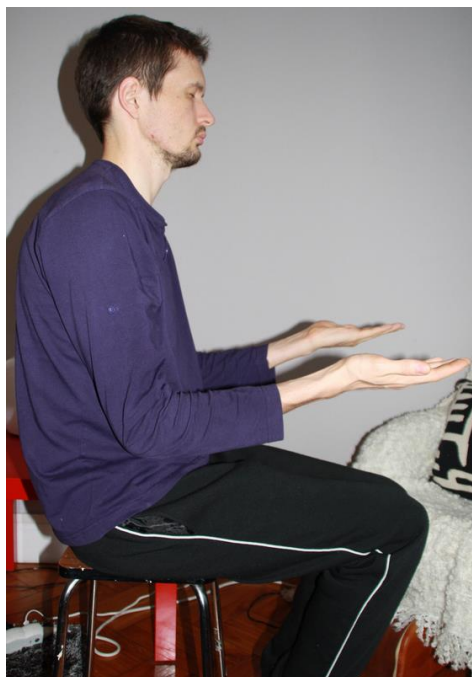
Tendez les bras (ou bien uniquement les avant-bras) devant vous, de sorte que vos paumes soient l'une face à l'autre, éloignées de quelques centimètres. Au cours des gestes qui suivent, vous allez imaginer respirer par différentes parties du corps.

À chaque respiration, l'air qui entre en vous est pur, frais, comme un air de montagne.





Ouvrez vos mains vers le ciel. Aidez-vous de votre respiration réelle (écoutez-la !) afin de vous imaginer respirer par les mains. L'air sort de vos paumes, puis y rentre. Votre corps s'emplit de douces énergies, confortables et sécurisantes.





Placez vos mains de part et d'autre du ventre, de sorte que vos majeurs touchent presque votre nombril : vous respirez par le ventre. Vous pouvez imaginer que l'air sort et rentre par le nombril, ou bien par tout le ventre.



Placez vos mains sur les yeux, de sorte que vos paumes soient au-dessus de vos yeux. Vous respirez par les yeux.



À chaque fois que vous changez d'endroit, ressentez bien à quel point ces respirations permettent d'ouvrir vos membres et de les harmoniser.

Placez ensuite vos mains sur vos tempes, afin de respirer par les tempes. De même, vos paumes sont placées à l'endroit des tempes, leur laissant ainsi l'espace pour respirer. Et ainsi de suite.



# 8

## ***Étape 8 : premières séances : à distance***

Vous avez bien suivi les 7 premières étapes ? Parfait ! Il est temps de vous lancer dans vos premières séances.

En principe, vous devriez trouver sans trop de souci des personnes de votre entourage prêtes à essayer.

Si vous ne trouvez personne, allez dans les associations (saines et non sectaires !) liées au bien-être et à la méditation.

. La personne est assise sur une chaise, à un endroit qui vous est accessible. Il faut que vous puissiez vous placer derrière elle, donc évitez les gros fauteuils.

Généralement, ce sont les petites chaises en bois qui sont utilisées.

La personne se tient le dos droit, mais détendu, épaules relâchées. Ses mains sont placées sur ses genoux, paumes vers le ciel.

Ses yeux sont fermés et sa respiration est calme et lente, elle a pour consigne de s'efforcer de se détendre et de faire le vide.

Si votre partenaire se sent plus à l'aise dans une autre posture (dos moins droit, bras le long du corps ou autre...), respectez son choix et ne tentez pas de lui imposer quoi que ce soit.

. La séance doit se dérouler dans le silence, encore que vous puissiez, d'un commun accord, mettre de la musique douce (musique faite pour la relaxation et la méditation par exemple).

Quoi qu'il en soit, il ne faudra pas se parler.

. Faites le vide, préparez-vous. Faites un échauffement des mains (voir étape 3) et formez votre cylindre/sphère de protection (voir étape 1). Fermez les yeux.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

. Mettez-vous en canal. Vous êtes une sorte d'antenne : les ondes viennent de l'air ambiant, entrent dans votre corps par le biais de votre tête et de vos mains, puis se dirigent vers la personne magnétisée. Plus vous parvenez à faire le vide, plus le canal est efficace.

. À présent, vous pouvez commencer les appositions des mains. Une de vos mains doit être paume vers le ciel, afin de recevoir l'énergie.

L'autre main passe autour de la tête, de la nuque et des épaules de la personne. La paume est bien sûr tournée vers elle. Ainsi, votre main se pose sur le coussin magnétique. Ce coussin magnétique est situé entre la personne et votre main, vous le ressentez physiquement. Une fois la main posée, elle reste ainsi, immobile, durant un temps indéterminé que votre intuition fixera. Ce peut être quelques secondes, une minute, ou plusieurs minutes. Au début vous aurez tendance à « intellectualiser », à trop réfléchir. Puis, vous vous laisserez guider par les ondes.

Parfois, une énergie repousse votre main jusqu'à une bonne cinquantaine de centimètres autour de la personne magnétisée.

Parfois au contraire, votre main se rapproche et ne se trouve qu'à quelques millimètres de la peau.



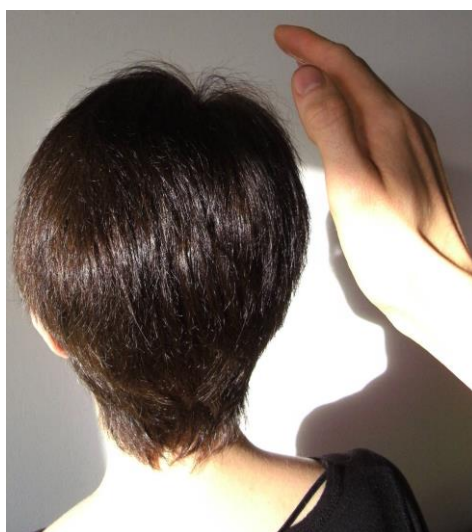




Soyez à l'écoute des champs magnétiques, apprenez à les maîtriser.

Si par exemple une force pousse votre main à une cinquantaine de centimètres, vous pouvez laisser faire dans un premier temps, puis dans un second temps pénétrer cette couche pour « poser » votre main sur une autre couche, plus proche du corps.

Le corps est entouré de plusieurs couches invisibles, situées à différentes distances, et c'est ce que vous ressentirez.



Vous pouvez également magnétiser des deux mains (que les deux mains soient en appositions) : faites selon votre intuition. Je déconseille d'utiliser les deux mains en appositions pour les premières séances : faites-le une fois que vous êtes un peu plus expérimenté.

. Faites de premières séances de dix ou quinze minutes. Cependant, si vous vous sentez particulièrement bien et votre partenaire également, ne vous donnez pas trop de limites de temps.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



# 9

## ***Étape 9 : séances suivantes : le toucher***

L'exercice est le même que l'étape précédente, mais cette fois en pratiquant des appositions des mains, en pratiquant le toucher.

La posture, le déroulement de la séance, etc. sont similaires à l'étape précédente.

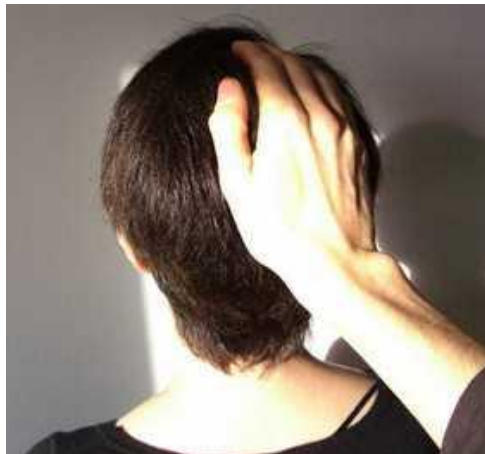


La plupart des appositions se font sur le crâne.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Vous remarquerez que bien des zones s'en détachent : certaines chaudes, d'autres plus froides, certaines très énergétiques, d'autres bien moins.

Ne restez pas trop longtemps à un même endroit (pas plus de quelques minutes), et changez-en fréquemment, même si c'est de façon très subtile : parfois, le déplacement peut être d'à peine quelques millimètres.



N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant la séance, et après également (pour mieux vous détacher des énergies ayant circulé). Assurez la personne magnétisée que ce n'est pas une histoire de saleté ou de bactéries !

. À la fin de la séance, interrogez la personne sur ses ressentis. Si vous pratiquez plusieurs fois avec la même personne, demandez-lui si elle voit une évolution.

Voyez également si cela l'aide à se sentir mieux dans sa journée, et

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

si cela améliore sa semaine ou son mois. N'oubliez pas que les amis ou membres de la famille ne sont pas toujours sincères...

Aussi, **ne vous montrez pas dans l'attente d'un résultat particulier** : plus vous vous montrerez un espoir de résultats, moins la personne sera sincère avec vous.

Ne vous inquiétez pas s'il n'y a pas de résultats apparents dans l'immédiat.

## **Les zones à traiter ne pas toujours celles que l'on croit**

Je me dois de bien insister sur ce point.

Lorsqu'on a mal au dos, ce n'est pas nécessairement le dos qui doit être traité. Ou tout du moins, le dos ne doit pas être obligatoirement la seule zone à traiter. Le corps est complexe. Une douleur émergeant à tel endroit peut avoir une origine venant d'un, ou de plusieurs autres endroits.

Afin de ne pas créer d'incompréhensions avec la personne magnétisée, voici les étapes à suivre lorsque vous parlez d'un problème situé dans une zone précise.

. Tout d'abord, explication du problème en quelques mots de la part de la personne traitée. Le magnétiseur est en phase d'écoute, il ne cherche pas à établir de diagnostic. On se limite à l'expression du souci : pour une réelle efficacité, on ne s'étend pas sur de longues explications ou sur des extrapolations. (Ne laissez pas la personne vous raconter tous ses malheurs une heure durant !).

. Expliquez à la personne la façon dont vous allez procéder, afin qu'elle ne soit pas surprise.

. Première apposition sur la zone concernée. L'apposition doit être neutre, car on cherche uniquement à repérer la meilleure zone à traiter.

. Ensuite, on passe ses mains un peu partout autour de la personne, en magnétisme non tactile : les mains se tiennent à une distance de dix à vingt centimètres. Si vous sentez une énergie vous repousser, ne laissez pas davantage de distance entre vos mains et le corps, car il s'agirait alors d'un autre type de soin.

*Nota Bene : lors d'une séance plus classique, en magnétisme non tactile, on peut tout à fait laisser des énergies repousser les mains. Ici, on ne le fait pas car on doit rester concentré sur un objectif précis.*

. En certains endroits, vous devriez ressentir une énergie attirant votre main vers le corps. Laissez-la faire, et faites ainsi une apposition.

Souvent, on sent qu'il faut traiter les points autour de cette zone (jusqu'à une dizaine de centimètres autour). Mais il arrive aussi que l'on traite des endroits très différents, par exemple que pour une tension aux omoplates on traite la zone du ventre.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Voyez ensuite si vous sentez qu'il faut traiter une (ou des) autre(s) zone(s) ou non.

Il arrive aussi que les choses se déroulent plus simplement, et que vous sentiez qu'il faut uniquement traiter la zone indiquée par la personne magnétisée.

*Nota Bene : il est préférable que la personne magnétisée ne vous fasse pas part de ses impressions au cours de l'exercice. Son jugement peut être facilement faussé : elle peut trouver tel traitement désagréable alors qu'il est efficace. Par contre, récoltez ses impressions après l'exercice. Il arrive qu'elle ait ressenti une zone à traiter que vous n'avez pas senti vous. Reprenez alors l'exercice en magnétisant la zone dont elle vous a parlé.*

*Je rappelle que ce que nous venons de voir concerne les cas où la personne vous indique des tensions ou douleurs en un ou plusieurs endroits précis. Très souvent, la personne ne vous donnera pas d'indication particulière, désirant juste un soin de bien-être général.*

## Séance spéciale Confiance & Apaisement

La personne traitée est assise, placez-vous derrière elle.

Posez vos mains sur ses épaules. Ce faisant, vous reproduisez un geste humain classique destiné à rassurer l'autre, à lui donner confiance. C'est une sorte d'ancrage reliant les deux personnes ensemble, et permettant une sorte d'enracinement à l'élément Terre.



Rapprochez vos mains en les faisant glisser, de sorte qu'elles soient en bas du cou.



Déplacez les mains jusqu'au crâne. Les doigts se posent de part et d'autre de la pointe du crâne. Le haut du crâne est une zone de forte énergie magnétique.

Aussi vous pouvez, avant de poser vos mains, les laisser quelques centimètres au-dessus du crâne afin de bien ressentir la force aimantée propre au magnétisme.



Placez une main sur l'arrière de la nuque. Puis, une autre sur le front (étendez-la bien de tout son long, pour qu'elle occupe tout le front, ou sa majeure partie). Ressentez bien les énergies passer entre vos deux mains.



Faites passer la main du front à la zone située juste au-dessus de la poitrine (et sous la gorge).



Enfin, descendez les deux mains plus bas : l'une contre le ventre (paume sur le nombril), l'autre à la même hauteur, au dos.





## Soins magnétiques particuliers

### ***Le sablier***

Ce geste est nommé ainsi de par la forme de sablier (large aux extrémités, étroit au milieu) qu'il reproduit. C'est du reste un bon moyen mnémotechnique pour se rappeler du mouvement à exécuter.

Objectif : harmoniser les énergies de la personne magnétisée. Harmoniser les fluides entre ses énergies et celles de l'univers. Votre état d'esprit doit être bienveillant, mais neutre. Vous ne devez pas imaginer prendre des énergies négatives et les rejeter, ou amener des énergies positives. Contentez-vous d'harmoniser les canaux.

Lors d'une séance, on ne peut produire le geste du sablier que sur une personne allongée, sur le ventre ou sur le dos. Il se donne à la vertical, en partant du bas puis en vous dirigeant vers le haut.

Tout d'abord, adoptez une posture classique de magnétiseur : vos deux mains sont au-dessus de la personne magnétisée, vous ressentez comme un « coussin d'ondes » entre vos paumes et la personne.

(Si vous ne le ressentez pas, prenez le temps de le ressentir avant d'exécuter le geste).



Remontez vos mains lentement, de façon à les placer, peu à peu, l'une en face de l'autre.



Vos mains sont à présent l'une en face de l'autre.



Vos bras remontent, vos mains s'écartent l'une de l'autre...



...jusqu'à se mettre dans la position inverse de la première. A savoir :  
paumes vers le ciel.



Techniquement parlant, veuillez à respecter les points suivants :

- . Le mouvement doit être fluide, non saccadé. Une fois que vous l'esquissez, poursuivez-le jusqu'à la dernière posture (voir photo ci-dessus) sans marquer de temps d'arrêt.

- . La vitesse doit être constante : n'ayez pas de temps d'accélération ou de ralentissement. Mon conseil : faites-le vraiment lentement afin de bien ressentir les énergies. Je recommande un temps de 15 à 30 secondes pour exécuter le mouvement. Ce peut être davantage si vous le désirez.

- . Les mains sont éloignées au début et à la fin du geste, et rapprochées au milieu. Soit par exemple : 30-40 centimètres de distance au début, lorsqu'elles sont parallèles au corps du magnétisé. 10-15 centimètres de distance lorsqu'elles sont l'une face à l'autre. 30-40 centimètres de distance une fois les paumes tournées vers le ciel.

Le mouvement n'est pas très compliqué à reproduire. Le tout, pour qu'il soit vraiment efficace, est de trouver la bonne vitesse, et la bonne distance entre les mains.

Précision : ce soin est à mi-chemin entre le soin général et le soin sectorisé. Vous ne pourrez agir sur un endroit très précis du corps (omoplate, mollet...).

Le soin agit sur une zone globale du corps, comme le haut du dos, le milieu, ou le bas du dos. Si vous souhaitez effectuer des sabliers pour traiter la totalité du corps, vous pouvez par exemple en faire quatre :

Un pour les pieds + les mollets.  
Un pour les cuisses + les fesses.  
Un pour le bas du dos + le milieu du dos.  
Un pour le haut du dos + le cou + la tête.

A mon sens, le meilleur endroit pour effectuer un sablier est le milieu du dos. Si vous ne savez quel endroit cibler, ciblez celui-ci.

## ***La vague alternée***

Il s'agit d'un soin de rééquilibrage des fluides. L'être, le corps, vivent au rythme de différents fluides et énergies. La plupart ne sont, dans l'absolu, ni néfastes ni bénéfiques. Simplement, ils ne sont pas toujours bien équilibrés. Pour vous donner une comparaison parlante, c'est comme l'alimentation.

Qu'il s'agisse des lipides, des graisses, des sucres lents ou des vitamines, aucun nutriment n'est négatif. Si on subit des déséquilibres alimentaires, ce n'est pas qu'on a de « mauvaises » choses dans le corps, mais plutôt qu'elles sont mal équilibrées (trop de... pas assez de...).

Pour ce mouvement, il convient donc de rester neutre. Ne cherchez pas à repérer de bonnes ou de mauvaises énergies, il vous suffit juste de ressentir le magnétisme et d'exécuter les gestes : l'équilibrage adéquat se fera de lui-même.

Débutez par une posture classique. La personne magnétisée est allongée sur le ventre ou le dos, vos mains sont situées au-dessus.



Une fois que les énergies sont bien ressenties, tournez vos paumes de façon à ce qu'elles soient en diagonal par rapport au corps de la personne traitée. Procédez lentement, afin de toujours ressentir aussi bien le flux énergétique malgré l'inclinaison.

Ressentez les énergies se trouvant devant vos mains. Ressentez devant quelle main les forces sont les plus intenses. Avancez cette main lentement. L'autre main soit reste immobile, soit recule légèrement (selon votre intuition).



Puis, faites de même avec l'autre main. Ce soin permet de réorganiser et d'harmoniser les flux énergétiques de la personne magnétisée.

Une fois que vous l'avez effectué vers le dos et les jambes, vous pouvez également compléter le soin en exécutant le mouvement autour du corps. Par exemple en quatre endroits : à droite du corps à côté du dos / à droite du corps à côté des jambes / puis les deux mêmes mouvements à gauche du corps. Cela rend le soin encore plus cohérent, par ailleurs cela harmonise les auras du corps.

## ***Le modelage***

Ce mouvement ressemble au précédent, en plus simplifié. En l'exécutant, vous harmoniserez des flux énergétiques plus globaux, moins subtils. Ces flux-la ne sont pas à négliger : un soin complet fait « le ménage » autant parmi les énergies globales que subtiles.

Ce soin peut être donné pour un équilibre général. Il peut également être donné par rapport à ce que vous confie la personne magnétisée. Exemple : « je sens comme une grosse boule de tension vers le haut du dos ».

Vos mains se touchent. Ainsi, vous pouvez retenir de plus grosses énergies. Sentez les forces augmenter en intensité, former une sorte de boule repoussant vos mains.



Penchez vos mains de façon à pousser l'amat d'énergies précédemment ressenties et stockées.





Poussez l'amas. Puis, exécutez plusieurs fois le mouvement en différents endroits.



Faites en sorte que les points de départ de chaque mouvement soient proches. Exemple : mettez les mains au-dessus des omoplates (entre les deux omoplates). Faites le mouvement. Puis, placez les mains au-dessus de l'omoplate droite. Faites le mouvement. Et ainsi de suite pour l'omoplate gauche, puis légèrement au-dessus des omoplates, puis légèrement en-dessous des omoplates.

La zone sera ainsi correctement traitée.

Là encore, ne cherchez pas à repousser des forces d'une teneur particulière. (« je cherche à expulser telle énergie négative, replacer telle énergie positive »... n'est pas l'état d'esprit à acquérir).

Contentez-vous de considérer les énergies ressenties en toute leur neutralité. De cette façon, les forces ayant besoin d'être replacées seront naturellement repoussées, et celles qui sont déjà à leur place y resteront malgré vos mouvements.



## Centrer les énergies

Ces gestes sont utiles dans les situations suivantes :

. Lorsqu'au cours d'une séance vous sentez que les énergies, bien que présentes, ont tendance à s'éparpiller. Elles sont plus diffuses, et vous ne savez plus trop où les prendre ni comment les diriger.

. Lorsque vous êtes dans un état de confusion, sans être toutefois en état de dépression. Cet exercice pouvant amener des ondes puissantes, cette recommandation sur la dépression est importante car vous risqueriez de vous faire comme submerger par les ondes, et le résultat ne serait pas forcément positif.

. Lorsque vous voulez faire une méditation rapide, et avez donc besoin de faire venir à vous des énergies sans tarder, afin de méditer vraiment efficacement pendant quelques instants.

Mon conseil : exercez-vous à ces gestes, et retenez bien en quels cas il est utile de les utiliser. Ainsi quand le moment sera venu, vous saurez les reproduire avec efficacité.

Mettez-vous en posture méditative, debout ou assis.

Yeux fermés, respiration calme.

Placez vos doigts pointés sur le front, comme indiqué.



Les quatre premiers doigts sont sur le front, les pouces sont sur les tempes ou proches des tempes. Il faut y exercer une certaine pression, qui ne doit pas non plus être douloureuse ou désagréable. Les doigts sont raides. Après quelques instants, faites de petits mouvements avec les doigts, comme un micro-massage. Sentez les énergies passer.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Imaginez les énergies venir du bas. Placez vos doigts en position adéquat (ils sont à présent immobiles, n'effectuant plus de petits ronds, et inclinés vers le bas). Vous pouvez visualiser une énergie neutre, vous pouvez également la faire venir de la terre : il s'agit alors d'ondes telluriques.



A présent, faites l'inverse : les énergies viennent du dessus, vos doigts changent d'inclinaison. Cette énergie peut là encore être neutre, ou bien venir du ciel. Ce second point permet de se sentir en adéquation entre le ciel et la terre, afin d'être plus serein, davantage dans l'instant présent.



Faites appel à votre intuition pour placer vos bras en différentes inclinaisons, afin de varier les sources d'énergie.



En principe, vous devez ressentir une énergie bien plus centrée, qui peut arriver de façon assez puissante. Il faut bien choisir le moment où arrêter : si vous sentez qu'il commence à y avoir un trop-plein, cessez l'exercice. En vous exerçant, vous apprendrez peu à peu à mieux doser. L'idéal étant d'arrêter avant de ressentir le trop-plein... Pour cela, l'habitude et l'intuition seront vos deux alliées.

### **Variante**

Si vous souhaitez centrer des énergies sur des parties plus précises de votre visage, vous pouvez vous exercer d'une seule main. Cela fonctionne assez bien. Je déconseille cependant cette posture lors de vos premiers pas dans le magnétisme car les énergies sont puissantes : elles peuvent occasionner une sensation de gêne, ou là encore une sensation de trop-plein.



## **Centrer les énergies sur le magnétisé ?**

Il est utile de préciser que les gestes que nous venons de voir, une fois maîtrisés sur vous, peuvent être utilisés sur la personne que vous magnétisez. Ils ne sont sans doute pas à utiliser lors de vos premières séances, apprenez donc d'abord à les maîtriser sur vous-même.

Utilisez-les lorsque vous le sentirez, après avoir acquis une certaine maîtrise. Une fois que vos séances se déroulent bien, vous pouvez passer à cette étape.

Ces techniques de centrage ne sont pas obligatoires. Vous devez ressentir le besoin de les faire. On peut être un excellent magnétiseur sans les utiliser nécessairement. Pour savoir s'il faut y faire appel, interrogez votre intuition. Le magnétisme de recentrage peut se donner lorsque la personne magnétisée demande un soin précis.

Exemple : un inconfort à l'épaule, un stress lui faisant mal à la nuque. Il convient alors de procéder prudemment. Débutez les appositions de recentrage, puis demandez-lui ce qu'elle ressent. Si la personne ressent une énergie trop forte, mieux vaut reprendre des appositions classiques.

Il arrive également que lors d'une séance globale (c'est-à-dire lorsque la personne magnétisée ne demande pas un soin particulier mais général), vous sentiez que telle partie du corps a besoin d'un recentrage. Il faut alors procéder de la même façon.

## **Le leitmotiv de tout guérisseur éthique**

Il faut bien se rappeler que si tout mal peut avoir une conséquence magnétique, ce n'est généralement pas la seule conséquence. Et n'est en tout cas nullement la cause. J'entends par là que le magnétisme est un accompagnement qui doit être complété par des actes à définir avec la personne magnétisée. Ce ne sont pas forcément des choses complexes à mettre en place.

Par exemple, une tension au cou peut être soulagé par du magnétisme. Mais cette tension vient également de muscles endoloris, et la personne doit alors compléter la séance par de la gymnastique et des assouplissements. Cela peut également venir de tensions : il faut alors penser davantage à soi, trouver des moyens de se détendre, repérer les sources de stress.

De même que si le magnétisme peut combattre la dépression, la personne doit compléter le soin par un travail sur elle-même.

Et ainsi de suite pour à peu près tous les maux. Il faut comprendre par là que la grosse majorité des maux ont une origine psycho-somatique, psychologique et/ou spirituelle. Ils sont la conséquence de troubles, de déséquilibres : complexes, stress, colère, frustrations etc. Vous me direz « si telle personne a mal au dos, c'est peut-être tout simplement parce qu'elle se tient mal ». Ou encore : « si telle autre se sent lourde, c'est sans doute parce qu'elle s'alimente mal ».

Certes ! Mais cherchons la cause de la cause. L'origine de l'origine. Eh bien, une personne qui se tient mal est une personne plutôt mal dans sa peau. Une personne qui s'alimente mal est une personne qui se néglige, qui ne se respecte pas.

Tout ceci tient donc bien, à la base de la base, de facteurs psychiques. Il faut que la personne magnétisée en ait conscience, et que vous l'aidiez à en prendre conscience. Bien sûr pour ce fait, vous ne devrez pas vous transformer en psychologue ou psychothérapeute.

N'analysez pas la personne traitée en lui disant que tel mal provient sans doute de ci ou de ça, contentez-vous de lui donner des pistes et de l'inciter à réfléchir et à travailler sur elle-même coûte que coûte. Magnétiser, c'est faire du bien et aider à la guérison. Analyser les causes, c'est se mettre sur la voie du « mieux vaut prévenir que guérir ». Une personne qui suite à une séance de magnétisme

travaille sur elle-même a de vraies chances de régler son souci et de ne plus avoir besoin de magnétisme par la suite, en tout cas plus en ce qui concerne ce mal dont elle souffrait et dont elle s'est désormais débarrassée. Elle pourra alors revenir vous voir, si elle le désire, pour de simples séances de magnétisme bien-être.

Un tel état d'esprit n'est-il pas mauvais pour le commerce ? Franchement, oui c'est bien possible ! Et c'est bien pour cela que le monde de la médecine et de la guérison cherchent simplement à guérir momentanément sans se soucier de rien d'autre, en tout cas la plupart du temps. Ainsi, le patient a son mal momentanément supprimé mais comme son comportement ne change pas (car on ne l'a pas aidé à faire le lien !) ça revient rapidement et il revient se faire soigner. Puis il revient encore, et encore et encore.

Oui, je vous explique par là comment être un magnétiseur éthique, et pas comment être un magnétiseur riche qui s'en met plein les poches.

### **Un rôle limité dont il faut avoir conscience**

De très nombreux praticiens et thérapeutes (toute méthode confondue) commettent une énorme erreur : ils sortent (parfois inconsciemment) de leur domaine. Ils croient tout savoir, jugent, donnent mille conseils à la personne traitée, parlent de croyance, de philosophie, etc. Bien sûr, ils s'en défendent. Pourtant la plupart du temps, ils ne cherchent pas à dominer ou à jouer au gourou mais veulent simplement aider. Mais ne dit-on pas que l'enfer est pavé de bonnes intentions ?

Avoir conscient de son rôle et s'y tenir est moins facile que vous ne le pensez. La difficulté que vous allez rencontrer est que les limites du magnétisme ne sont pas toujours évidentes à fixer. En fait, il y a deux extrêmes :

. Le praticien qui ne cherche aucun dialogue et s'en tient à donner le soin, sans expliquer (ou presque), sans autre recherche (ou à peine).

. Le praticien qui « s'enflamme », qui sur-interprète les sensations magnétiques ressenties au cours de la séance, qui tire des tas de conclusions sur ce que la personne lui confie.

Vous ne devez être ni l'un ni l'autre. Vous devez être... quelque part entre les deux, et cette notion n'est pas clairement distincte. Parfois vous mourrez d'envie de donner de nombreux conseils et il faudra vous réfréner quelque peu, d'autres fois vous serez bien moins dans

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

le partage et vous devrez vous forcer à communiquer davantage. D'une façon générale, ne cherchez pas à juger, restez modeste, et vous devriez trouver le juste milieu.



## Les 9 étapes dans la continuité

. Chaque étape peut vous accompagner de façon continue. Et ce, même si vous devenez « expert » en magnétisme. Chaque étape peut donc également être considérée comme une formation continue.

Voici un petit mot sur l'utilisation continue de chaque étape :

*Étape 1, Méditation* – utilisez la méditation comme un outil du quotidien pour vous apaiser et faire le point.

*Étape 2, Magnétisme ambiant* – utilisez le magnétisme ambiant pour mieux ressentir la valeur de l'instant présent, des situations que vous vivez.

*Étape 3, Magnétisme de vos mains* – refaites les petits exercices de temps en temps, pour entretenir vos capacités magnétiques... ou même tout simplement pour le plaisir.

(Bien sûr, ces exercices se font de toute façon au début de toute séance, avant de commencer à magnétiser la personne. )

*Étape 4, Magnétisme charnel* – servez-vous de ce magnétisme pour développer davantage de tendresse avec votre conjoint, vos enfants, tous ceux que vous aimez.

*Étape 5, Magnétisme de la nature* – soyez tel un éternel enfant dans la nature. Courez, sentez les plantes, touchez les arbres, pataugez, chantez sous la pluie !

Marchez pieds nus, plongez dans l'eau, allongez-vous dans le sable... et j'en passe. La nature n'a jamais fini d'être découverte.

*Étape 6, Faire écran* – utilisez cette technique à tout moment où des énergies négatives pourraient vous atteindre.

Dans des transports bondés, dans un milieu de travail stressant, face à des gens colériques, etc. On peut faire écran de façon improvisée, mais le mieux est d'être prévoyant.

Si vous savez que vous allez avoir affaire à une personne stressante, qui vous rend nerveux à chaque fois que vous la fréquentez, songez à faire écran en créant votre bulle de protection le matin même, ou bien quelques minutes avant de la voir.



*Étape 7, Magnétisme sur soi-même* – tout comme la méditation, servez-vous-en comme outil de bien-être, comme outil du quotidien.

Les étapes 8 et 9 concernent les séances, vous savez donc déjà que leur pratique n'est pas à durée déterminée.

# Techniques magnétiques en cas de difficultés

## *Le canal en deux temps*

A certains moments, vous pouvez avoir du mal à vous mettre en canal. A vos débuts souvent, même si les difficultés peuvent également survenir plus tard. Pour vous mettre en canal, je vous ai appris jusqu'à présent à le faire en un seul temps : vous recevez de l'énergie pendant que vous en transmettez.

Le canal en deux temps est différent :

- . Premier temps, vous recevez de l'énergie et la stockez en vous.
- . Second temps, vous transmettez cette énergie à la personne magnétisée.

On peut utiliser le canal en deux temps dans les cas suivants :

- . Déjà tout simplement, lorsque vous avez du mal à faire le canal en un seul temps. Ceci dit, prenez garde à ne pas forcer les choses. Si jamais vous n'êtes pas en état psychique ou physique de magnétiser, ne cherchez pas à donner votre séance à tout prix. Disons donc que le canal en deux temps est utile lorsque vous sentez que c'est un bon moment pour transmettre du magnétisme, tout en ayant du mal à mettre en place le canal en un temps.
- . Lorsque des ondes très intenses arrivent et que vous avez des difficultés à tout gérer en même temps.
- . Pour donner un soin dans une zone très précise (milieu du dos, épaule droite...).
- . Lors de vos débuts.

Le canal en deux temps n'exige pas de reproduire un geste bien précis, ni une visualisation particulière. Vous pouvez choisir selon votre préférence. Quelques possibilités concernant le premier temps du canal :

- . Lever les mains au ciel.
- . Joindre les mains et les placer devant le ventre.

. Se mettre dans une posture de recentrage.

Ceci peut se faire avec ou sans visualisation. Si vous visualisez des énergies venir dans vos mains, conservez-les jusqu'au second temps du canal. Les énergies se conservent de préférence dans les mains. Vous pouvez cependant les stocker dans votre corps (elles passent alors des mains au corps).

Le second temps consiste à se mettre dans une posture classique de magnétiseur, mais sans avoir une des mains avec paume tournée vers le ciel. Vos deux mains sont alors placées sur la personne magnétisée.

Souvent, un canal en deux temps permet de se remettre ensuite en canal classique.

## ***Pour une respiration plus efficace***

Vous avez du mal à respirer lentement et à vous concentrer sur vos inspires-expires. Ces difficultés ne sont pas réservées aux débutants. Moi-même, il m'arrive à certains moments de les contrôler moins bien.

Voici une astuce tout simple à appliquer. Placez vos mains de façon à ce qu'elles masquent votre visage. Chaque main forme un creux, comme si elle devait se poser sur une sphère.



Vous ne devez pas vous sentir comprimé. Posez simplement les mains, sans y exercer de pression. La posture a deux avantages :

- . Le contact tactile mains-visage fait circuler des énergies ;
- . Le visage « caché » et la vue obstruée donne à votre subconscient un ressenti de protection, de sécurité ;
- . Enfin et surtout, la respiration se ressent beaucoup mieux, d'une part au niveau de l'écoute ce qui est important (vous l'entendez au moins deux fois plus qu'auparavant), d'autre part au niveau physique (vos mains reçoivent le souffle, votre épiderme le ressent).

Faites ainsi des inspires-expires jusqu'à ce que vous estimiez votre concentration suffisante (si ce n'est pas une concentration parfaite ce n'est pas grave, passez de toute façon à la suite. Comme vous le savez, il faut rechercher l'harmonie et le « mieux », mais pas la

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

perfection).

Puis, détendez encore un peu plus vos mains et libérez davantage votre visage.

Refaites quelques inspires-expires, selon votre volonté.

### **Variante**

Si vous le souhaitez, vous pouvez décomposer davantage le mouvement. Je le conseille pour les exercices méditatifs (moins pour les séances de magnétisme données).

- Posture assise. Les mains sont sur les genoux, paumes vers le ciel.

Levez les mains lentement, puis posez-les de part et d'autre de votre visage (paumes sur les joues, doigts sur les tempes).



Soit tout de suite, soit après un temps, faites glisser vos mains de façon à leur faire prendre la posture décrite au début de l'exercice.



Cette variante peut donner lieu à d'autres variantes ! Les gestes intuitifs sont généralement bons à suivre. Si vous sentez que d'autres gestes peuvent vous être profitables, testez-les. On peut le faire par exemple debout, ou bien en commençant par tendre les bras vers le ciel, ou bien en faisant d'autres appositions au préalable, etc.

Si vous n'avez pas d'idée de gestes précis, suivez simplement les instructions du chapitre.

## ***Gérer une séance pour une personne en grande détresse***

Il m'est arrivé qu'une personne en grand état de détresse fasse appel à moi pour une séance. Les quelques expériences que j'ai eues ont été très délicates.

En fait, je dois le dire : dans ce genre de cas, parfois, la séance a été très peu efficace.

Si cela vous arrive, ne le prenez pas pour vous : votre maîtrise du magnétisme n'est certainement pas à mettre en cause.

Certaines personnes cherchent une aide, un réconfort, mais sont dans un tel état de stress et d'angoisse qu'il leur est pratiquement impossible de recevoir quoi que ce soit, en tout cas dans l'immédiat.

Peut-être vous dites-vous qu'avec une bonne pratique du magnétisme on peut relaxer n'importe qui, même quelqu'un dans un tel état. Vous êtes bien optimiste !

Pour ma part, je crois qu'il faut, selon le cas, procéder par étape.

Il arrive qu'une séance de magnétisme soit une étape survenant trop tôt, et qu'il soit nécessaire que la personne ne commence pas par là. N'oubliez pas, **aucun praticien de bien-être n'est doté de pouvoirs magiques** !

Mon erreur, en ce type de cas, a été d'accepter de donner une séance sans discuter davantage avec la personne. Attention, comme vous le savez il n'est pas question de jouer au psy.

Ce que vous devez faire comprendre à la personne, **c'est qu'elle doit être prête à recevoir du magnétisme**, et en avoir envie.

Et pour cela, il faut qu'elle s'y prépare. Donc **qu'elle commence par prendre soin d'elle-même**.

Ne restez pas dans le flou ou le vague. Et ne refusez pas de lui donner une séance. Si vous lui dites « Vous n'êtes pas en état maintenant, on verra un peu plus tard », vous n'allez vraiment pas l'aider.

**Proposez-lui plutôt qu'elle prépare sa séance plusieurs jours au préalable**. Par exemple, si elle vous contacte en début de semaine, prévoyez la séance pour le week-end.

Au cours de la semaine, la personne devra prendre soin d'elle, se relaxer au moins un bon quart d'heure par jour. Conseillez-lui également de faire un peu d'exercice, au moins une fois, et faire attention à son hygiène de vie (alimentation, rythme de sommeil). Avant de dormir, elle devra s'efforcer d'avoir une activité calme, non stressante.

Bien sûr, tout ceci doit se définir en commun accord avec elle. **Il ne faut pas que la personne sente en vous quelqu'un cherchant à la contrôler**, lui donner des ordres ou faire le gourou. D'ailleurs, il va de soi qu'elle est totalement libre de respecter ou non cet engagement. Ne cherchez pas à la convaincre : proposez-lui simplement, en toute humilité.

Au moment de la séance, discutez de sa semaine avec elle. Si elle n'est pas parvenue à respecter ce que vous aviez défini avec elle, ce n'est pas grave. Donnez-lui la séance tout de même sans chercher à la culpabiliser.

Si la séance est peu efficace, ne vous découragez pas.

Si la personne a pris soin d'elle cette semaine, c'est toujours une excellente chose dans l'absolu, il faudra bien le lui rappeler. **Par la suite, à elle de définir si le magnétisme peut lui convenir ou s'il faut qu'elle teste d'autres méthodes.**



## ***Les trois règles d'or magnétiques en cas de difficultés***

### **1 - L'acceptation est le départ du changement**

Le thème est tout simple, voire limpide. Mais pas pour tout le monde. Par ailleurs, souvenez-vous à quel point il est souvent compliqué de faire simple.

*- Ce sujet de l'acceptation est d'ailleurs valable pour TOUT domaine, pas uniquement celui du magnétisme de bien-être -*

Qu'est-ce qu'accepter ? Qu'est-ce que l'acceptation ?

L'acceptation comme je vous l'ai dit plus tôt, ce n'est en aucun cas la résignation. C'est une reconnaissance des faits. C'est reconnaître officiellement une situation sans chercher à fuir, sans chercher à se mentir. C'est formuler l'état des lieux par des mots, prononcés dans sa tête ou à haute voix.

Prenez l'exemple d'une panne de voiture.

Vous conduisez, êtes un peu nerveux car vous risquez de vous mettre en retard. Soudain, c'est la panne. Plus aucun moyen d'être à l'heure à votre rendez-vous.

Vous pestez, ragez, maudissez la terre entière. Vous cherchez mille solutions idiotes (repartir en stop, tenter une réparation de fortune...). Vous perdez encore plus de temps !

Finalement, vous acceptez la situation et l'analysez posément. C'est dans ces moments-là qu'on se calme et qu'on se dit : « Bon, calmons-nous. Je suis en panne. Cherchons une solution posément ».

Ce type de phrase est loin d'être anodine ! **Reconnaître officiellement ce que vous saviez déjà officieusement est une étape essentielle.**

Elle permet de vous mettre enfin sur la voie du changement, et par delà : la résolution du problème. En l'occurrence pour reprendre notre exemple, trouver un moyen de repartir coûte que coûte, faire réparer la voiture, et bien entendu faire part de la situation aux personnes qui vous attendaient.

**Comme tout paraît alors plus simple ! Comme on se trouve désormais curieusement apaisé !**

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Il en va de même pour le magnétisme (ou pour toute autre pratique de bien-être).

Vous tentez de magnétiser l'autre.

Cela ne fonctionne pas, ou peu, ou mal. Vous en êtes nerveux. Au lieu d'accepter, vous additionnez les exercices, essayez de faire le forcing. Comme si vous vouliez vous « forcer » à pratiquer le magnétisme. Plus vous tentez, moins ça marche !

Puis, vous décidez d'accepter la situation. Accepter la situation est bien entendu un état des lieux, et non une résignation. Ce qui est un fait aujourd'hui ne le sera pas éternellement.

**Tout dans l'univers est en mouvement, vous, les autres, votre existence.**

Vous décidez donc de revenir à tout cela un peu plus tard. Vous changez d'air, vous vous mettez à la marche (ou la course à pied), vous prenez le temps de cuisiner un peu, d'écrire, de lire. (Ce ne sont bien sûr que des exemples).

Bref : vous décidez de vous occuper d'autre chose, de ne pas en faire une obsession.

Vous y revenez un peu de temps en temps, sans vous en faire, pour voir si les choses ont évolué.

Soudain ? Miracle : les exercices fonctionnent mieux, vous sentez l'énergie passer entre vos mains, vous êtes à même de développer votre magnétisme.

En réalité, l'acceptation est donc le contraire de la résignation. L'acceptation est le point de départ de tout changement, quel qu'il soit.

## 2 - Êtes-vous certain qu'il n'y a pas de résultat ?

Lorsque l'on considère qu'il n'y a pas de résultat, ce n'est parfois qu'un simple point de vue. D'autres personnes, à votre place, verraient un résultat. Et parfois, lorsqu'il y'a pour vous un résultat, d'autres considéreraient qu'il n'y en a aucun !

N'oubliez pas que nous sommes dans un domaine qui est difficilement mesurable. Ce n'est pas comme un calcul mathématique.

En fait, plutôt que de dire qu'il n'y a pas de résultats, on pourrait souvent dire : il n'y a pas les résultats que vous attendiez.

( Oui c'est vrai, il arrive que les résultats, dans un premier temps, n'arrivent pas du tout. Reportez-vous en ce cas au chapitre précédent).

Cependant, bien des résultats surviennent sans même que vous ne les voyiez. Cela arrive sans doute plus que vous ne l'imaginez ! Pourquoi ? Parce que les résultats sont souvent subtils.

- Alors que vous cherchez un état d'extase, vous obtenez un léger bien-être.

- Alors que vous vous attendiez à vous sentir flotter, vous ne ressentez qu'un simple apaisement.

- Alors que vous espériez guérir la personne magnétisée, vous ne parvenez « qu'à » la relaxer !

Ne cherchez pas la performance ni le résultat spectaculaire. **Tout résultat, même le plus petit, doit être considéré comme une bénédiction.** Si vous l'ignorez ou le méprisez vous ne progresserez pas, ou peu.

Si vous acceptez chaque petite réussite, aussi minuscule et anecdotique soit-elle, vous serez à même de vous améliorer.

Par ailleurs, n'oubliez pas que le « petit » et « l'anecdotique » peuvent avoir de plus grandes conséquences qu'on ne l'imagine. Un petit bienfait peut, par effet en chaîne, apporter de grands bien-être. Comme on dit, les petits ruisseaux font les grandes rivières.

- *C'est du reste pour cette raison qu'il n'est pas toujours nécessaire de tout chambouler dans sa vie pour aller mieux. Très fréquemment,*

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

*de simples petits changements suffisent -*

Apprenez donc à analyser et considérer les résultats subtils. Ressentez-les, vivez-les comme des moments de grâce, **soyez reconnaissant envers la vie de vous les offrir**. Vous verrez, cet état d'esprit vous permettra de vous améliorer de jour en jour !

### **3 - Les étapes ne sont pas toujours celles que vous croyez**

Ce titre a une part d'ambiguïté. Cela pourrait remettre en cause les méthodes que je propose ici, n'est-ce pas ? :-) Non, heureusement.

Il est vrai que je propose de suivre des étapes. Et dans l'ordre, encore bien !

Mais pour bien saisir, il faut admettre trois éléments :

1 – Selon l'expérience de chacun, certaines étapes ont déjà été effectuées avant même qu'on en lise le contenu. Par exemple, une des étapes du magnétisme est de savoir méditer correctement. Si vous pratiquez la méditation depuis des années, il y a fort à parier pour que vous passiez cette étape très rapidement.

2 – Le temps pour assimiler une étape est très variable. S'il ne faut pas chercher la perfection, il faut tout de même répondre aux aptitudes à acquérir. Selon votre évolution personnelle, cela peut être très rapide ou bien plus lent.

Bien souvent, le fait de devoir prendre son temps et ne pas trop se presser... fait tout simplement partie des ingrédients essentiels pour vous faire réussir l'étape.

3 – Toute étape se catégorise en petites sous-étapes. Ces sous-étapes dépendent de chacun. Si telle étape est généraliste, les sous-étapes qui la composent sont propres à votre Moi : je ne peux donc les deviner pour vous.

Cela peut être par exemple : faire plus de ballades dans la nature / sortir prendre l'air chaque matin sur votre balcon / boire davantage d'eau / communiquer davantage avec votre entourage... Ce genre d'éléments très simples. Car pour bien magnétiser, il ne faut pas se tourner que vers le magnétisme.

**Et c'est bien pour cela que toute méthode de bien-être doit s'inscrire dans une démarche globale d'évolution personnelle.**

Si vous trouvez que vous n'avancez pas assez vite, rassurez-vous. Prenez patience, soyez persévérant, acceptez le fait d'avancer parfois à tout petits pas. Et vous y parviendrez.

## ***Que faire si vous êtes un(e) magnétiseur/magnétiseuse hypersensible ?***

Patricia (le prénom a été modifié), une lectrice, m'a envoyé un eMail dont voici un extrait :

*« Pour ce qui est de l'hypersensibilité, je dois avouer que c'est quelque chose que je n'arrive pas à bien canaliser. La peine ou la souffrance de l'autre me touche trop! Si je vois quelqu'un pleurer, cela me donne envie de pleurer aussi! Auriez-vous une astuce pour apprendre à la maîtriser ? »*

Tout d'abord, tendant moi-même à l'hypersensibilité, je ne saurais dire si c'est une qualité ou un défaut. On pourrait dire que c'est un peu des deux, mais ça ne nous avancerait pas beaucoup.

Je peux en tout cas garantir qu'on peut développer fortement son magnétisme même en étant hypersensible. J'en suis la preuve vivante :-)

Pour gérer efficacement séance de magnétisme et hypersensibilité, voici quelques conseils :

. Évitez au possible de magnétiser au moment d'un souci personnel particulier, lors d'un jour où vous êtes très touché par telle ou telle chose.

. Avant une séance, prenez davantage de temps pour vous. Relaxez-vous, méditez, mettez vos soucis de côté. Mieux vous parviendrez à le faire, meilleure sera votre séance.

Tant pis si la personne doit patienter : ce que vous faites pour vous-même, vous le faites en réalité pour elle, car ainsi vous ne risquez pas de mêler vos problèmes à la séance donnée.

. Ne jouez pas au psy. Si la personne vous confie des soucis avant ou après la séance, il ne faut pas en faire un débat ou une discussion d'une heure. Contentez-vous de l'écouter sans chercher nécessairement à la conseiller.

. Si besoin est, recadrez la personne magnétisée sur le fait que vous n'êtes là QUE pour lui donner une séance de magnétisme, que c'est là votre seule proposition pour l'aider. Et c'est déjà pas mal. :-)

. Enfin, mettez-vous dans le bon état d'esprit. Vos problèmes sont vos problèmes, les soucis de la personne magnétisée sont les siens.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Vous n'êtes pas un magicien, vous n'avez pas le pouvoir de régler cela d'un coup de baguette magnétique.

Accepter ce fait, c'est vous permettre d'agir à votre niveau, et souvent plus efficacement.

En fait, l'hypersensibilité vient souvent du fait qu'on aimerait tout changer, tout de suite.

C'est un emballement de la volonté. De ce fait, comme on peut très rarement (voire jamais) tout changer tout de suite, on a un sentiment d'impuissance qui nous touche beaucoup.

Apprenez à être un peu plus modeste et réaliste, et vous pourrez donner de meilleures séances.

## ***La somnolence au cours d'une séance de magnétisme***

Personnellement, j'adore somnoler. Je crois même préférer la somnolence au sommeil !

Les idées divaguent, on est envahi par une sensation de flottement, des images féériques défilent en soi... c'est vraiment très agréable.

Mais la somnolence est également signe d'un manque de concentration, ce qui peut rendre la méthode utilisée moins utile.

C'est pour cela que pour la méditation par exemple, je conseille toujours la position assise, avec un dos droit, mais non figé.

Méditer allongé, c'est possible. Cela m'arrive... c'est alors une méditation plus « planante », où je me laisse davantage aller, bref, où je suis moins concentré. Pourquoi pas ? Ce n'est nullement interdit :-)

Mais si je souhaite une méditation vraiment construite, certes basée sur la détente, mais surtout sur l'évolution personnelle, j'opte pour la posture assise et mon dos reste droit : **je me « force » ainsi à rester en état de parfait éveil.**

Concernant le magnétiseur ou la magnétiseuse, je déconseille donc l'état de somnolence. Ne croyez pas que cela ne va pas vous arriver, c'est un petit « piège » dans lequel on tombe souvent.

**On ressent des forces si puissantes qu'elles nous mettent dans un état planant, et hop on perd le fil de la séance.**

Certes, ce n'est pas nécessairement grave, car vous restez en canal : les forces magnétiques continuent donc à circuler chez le magnétisé. Ceci dit, il faut vous apprendre à rester en éveil.

À cela, il y a une solution connue et simplissime, mais efficace : l'écoute de la respiration. **Restez concentré sur chaque inspire et chaque expire, le plus attentivement possible.**

Par ailleurs, ayez également conscience de votre corps, de la pièce dans laquelle vous vous trouvez, de l'apposition de vos mains sur la personne magnétisée. **Resituez-vous dans l'espace et le temps, autant de fois que nécessaire.**

Si vous sentez la somnolence revenir dix fois à la charge, ne paniquez pas non plus : c'est normal, ça arrive. Vous apprendrez à gérer cela peu à peu. Contentez-vous de faire au mieux.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



## **Quid de la personne magnétisée ?**

Eh oui, car elle aussi peut se mettre en état de somnolence. Eh bien, l'idéal est qu'elle soit également en méditation. Qu'elle soit assise, dos droit, et à l'écoute de sa propre respiration.

Si malgré tout elle somnole ou même s'endort, ça ne l'empêche pas de recevoir du magnétisme. C'est qu'elle en a besoin, et le travail se fera en elle pendant ce temps.

Malgré cela, la meilleure des séances est celle dans laquelle vous et la personne magnétisée êtes en état d'éveil et de méditation.

## Améliorer vos séances

### *Faire venir les énergies avant de débiter la séance*

Le magnétiseur donnant une séance visualise généralement son canal en ressentant des ondes magnétiques passer par le haut de sa tête, et par les mains. Mais pour faire un bon canal, le magnétiseur ne doit pas focaliser que sur ces endroits.

Le reste du corps ne doit pas être ignoré, notamment le visage. En magnétisant efficacement son visage, on parvient à mieux faire venir les énergies par le haut du crâne.

Ce petit exercice va vous permettre de mieux commencer vos séances. Vous pouvez le faire en présence de la personne magnétisée, pendant qu'elle se détend. Ou bien vous anticipez le début de la séance en vous exerçant seul.

Tout d'abord, commencez par respirer calmement et profondément en plaçant vos mains sur le visage.



Il n'est pas forcément nécessaire d'imaginer des énergies, la posture les faisant déjà très facilement circuler sans visualisation. (Mais c'est à déterminer selon vos ressentis). Les respirations effectuées pendant cette posture permettent de magnétiser les joues, la nuque, le menton.

Songez à bien étaler les mains sur toute leur longueur. Ne cherchez pas à exercer de pression, contentez-vous de les laisser posées. Laissez bien votre nez à l'air libre : s'il est un peu compressé entre vos mains, écartez-les.

Après quelques respirations, faites glisser vos mains jusqu'à placer le bas des paumes sur les yeux. Cet élément est important : le lien entre les yeux et les énergies n'est pas à négliger.

Là encore, les mains doivent être posées de tout leur long. Le bout de vos doigts touchent votre crâne, ce qui permet également de préparer le canal.



Après quelques autres respirations, faites glisser vos mains de façon à ce que le bas de vos paumes soient posées sur vos tempes.



Tout d'abord, laissez les bouts des doigts séparés. Puis, lorsque

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

vous sentez bien les énergies circuler, faites en sorte que les bouts des majeurs se touchent.

## ***Fréquence & durée des séances***



Rappelez-vous que l'humain n'est pas conçu pour faire des séances à la chaîne.

Si vous décidez, au cours d'une soirée, de faire du magnétisme à plusieurs personnes, raccourcissez le temps de chaque séance : de cinq à dix minutes par personne.

**Il est déconseillé de faire du magnétisme à plus de cinq ou six personnes dans une même journée ou soirée.**

Non pas que ce serait dangereux, mais ça risquerait surtout d'être bien peu efficace et de vous fatiguer inutilement. Ne cherchez pas à épater la galerie !

*Nota Bene : C'est une des raisons pour laquelle, personnellement, je trouve que le métier de praticien à plein temps n'est pas très naturel. En activité complémentaire ou à mi-temps, je comprends déjà mieux. Mais exercer sa pratique tous les jours même lorsqu'on « ne le sent pas », cela me laisse dubitatif.*

Pour mesurer le temps d'une séance, vous pouvez vous aider d'un CD de relaxation.

Ne le mettez pas en boucle, laissez-le tourner du début à la fin et

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

faites votre choix non seulement en fonction de vos goûts, mais également du timing.

Certains CD durent une trentaine de minutes, d'autres une cinquantaine : des temps classiques pour une séance de magnétisme.

Si vous vous sentez mieux avec des séances de cinq, dix, quinze ou vingt minutes, il n'y a aucun souci à cela. Au cours de votre évolution, n'hésitez pas à tenter une séance de trente minutes voir trois-quarts d'heure, même si ce n'est pas votre timing habituel. Dans le magnétisme aussi on peut se laisser avoir par une sorte de « routine ». On a toujours intérêt à tester de nouvelles choses.

Pour ma part, je fais généralement des séances d'une trentaine de minutes. Auparavant je faisais des séances de trois-quarts d'heure, voire une heure, mais c'était moins efficace. A chacun de trouver peu à peu son timing idéal.

Nota Bene : pour une séance supérieure à quarante minutes je conseille de demander à la personne magnétisée, vers la moitié du temps, si elle souhaite la seconde partie de la séance où si elle préfère arrêter là. Il arrive que la séance se passe très bien pour elle mais qu'elle se sente suffisamment apaisée, et qu'elle ne souhaite pas forcément la seconde partie. Il arrive également que la séance ne lui fasse pas d'effet voire la stresse un peu (ça arrive), et en ce cas il est aussi utile de ne pas lui imposer une longue séance en entier.

## ***Résumé et principes d'une séance type***



Petit rappel des fondamentaux...

La personne magnétisée est prête. Elle est d'accord pour la séance, vous n'avez pas cherché à la convaincre. (Ce point est important. Il arrive que certains praticiens fassent accepter une séance à contre-cœur : les résultats sont rarement bons).

Le magnétiseur est debout et se tient droit. Il est placé derrière le magnétisé qui est assis, dos droit, yeux fermés, mains sur les genoux et paumes tournées vers le ciel.

En somme, le magnétisé est en posture de méditation libre.

Le magnétiseur se concentre. Il prépare son canal, se met en conditions. Soit via des exercices que nous avons vu dans ce cours, soit simplement en faisant le vide.

Le magnétiseur procède à des appositions des mains sur différentes parties du corps du magnétisé, en général le crâne, la nuque et les épaules. **Ce n'est pas un massage, ni une caresse** : lorsque la main se pose, elle ne bouge plus jusqu'à ce qu'elle se déplace pour se poser à un autre endroit.

Bien entendu, il n'y a aucune apposition sur une partie intime.

Selon les cas, le magnétiseur peut commencer par magnétiser à distance (une main se tenant par exemple à dix centimètres de la personne magnétisée), pour ensuite débiter les appositions. Il peut également alterner magnétisme à distance et magnétisme tactile au cours de la séance, selon son intuition.

Le magnétiseur peut se reculer ou se rapprocher. Chacun doit être à [Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

l'aise, vêtements amples, corps détendus. La séance se passe en silence, cependant on peut mettre une musique douce.

La séance peut durer de quelques minutes à une heure.

En général, une main du magnétiseur est posée sur le magnétisé, et l'autre main est paume vers le ciel.

Ainsi, le magnétiseur est en canal : il reçoit une énergie extérieure qu'il transmet, et certaines énergies négatives du magnétisé peuvent également circuler dans l'autre sens et être expulsées vers l'extérieur.

Le magnétiseur ne donne pas ses propres forces. Souvenez-vous bien de ce point, il est capital. Le magnétiseur est comme l'antenne métallique entre la télévision et le satellite, relayant des informations, mais ne les conservant jamais.



## ***Les paliers de progression***

La progression en magnétisme pourrait se comparer à celle vécue dans le sport. Mettons que vous n'avez jamais pratiqué le footing et vous donnez le défi de faire un marathon. Lors de vos premiers footings, vous êtes essoufflé au bout de quelques minutes. Parvenir à un footing de 20 minutes est déjà un long entraînement ! Parvenir à courir sans interruption pendant 4 à 6 heures vous semble alors impossible. Malgré tout, vous gardez la foi coûte que coûte et continuez.

Un matin, vous décidez de tester vos limites. Surprise : vous passez de votre maximum, 20 minutes, à... presque une heure. Votre progression vous étonne. En fait, cela n'a rien d'étonnant : vous venez simplement de franchir un palier.

Il en est de même pour le magnétisme. Si vos progrès vous semblent au départ « microscopiques », s'il vous faut même plusieurs semaines, voire plusieurs mois pour acquérir de petites bases, ne vous découragez pas ! Gardez foi, espoir et confiance, et songez à l'image du coureur. Vous êtes comme lui : il vous faut atteindre certains paliers. Et souvent, les premiers paliers sont les plus durs, les plus longs à franchir. Vous verrez, vous finirez par être surpris de vos progrès. Ils viendront par toutes petites touches, et puis d'un seul coup feront un bond. Par la suite, il est possible que vous progressiez de nouveau pas à pas, pour faire de nouveau un bond lors du prochain palier franchit.

L'avantage est que plus vous progressez, moins il y a de contraintes. Les exercices et séances deviennent ludiques, agréables, réconfortantes. Vous êtes de moins en moins frustré et le magnétisme étend tous vos sens au quotidien.

Malgré tout, il est possible qu'en cas de difficultés vous vous posiez cette question : « Faut-il continuer ou arrêter ? ». Elle est parfaitement naturelle, et je ne tenrai en rien d'en influencer la réponse. La réponse peut être oui comme non.

Pour trouver la réponse appropriée, faites appel à votre intuition. L'intuition est souvent meilleure conseillère que le mental ou la logique brute. Si vous en venez à vous poser cette question, faites une méditation et songez au magnétisme.

Songez au parcours déjà effectué, aux effets que vous fait la lecture de cette méthode. Songez à ce que vos progrès pourraient donner plus tard, à ce qu'ils vous apporteraient. Laissez parler vos émotions

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

et sensations. Dans la plupart des cas, on ressent une attirance, on se sent séduit. Cela indique alors qu'il faut continuer coûte que coûte.

Dans d'autres cas, on se sent attiré mais on comprend qu'on n'est pas prêt maintenant. C'est tout à fait possible, et ce n'est en rien un mal. Le magnétisme est un cheminement. Personnellement, je n'y suis pas venu tout de suite. Je suis d'abord passé par de nombreuses réflexions. Puis, par la méditation de groupe, guidée. Puis la méditation individuelle. Et enfin seulement j'en suis venu au magnétisme.

Certains commencent tout de suite par le magnétisme, d'autres doivent vivre différents chemins au préalable. Vous avez parfaitement le droit de mettre le magnétisme en stand-by pour quelques temps, faire d'autres choses utiles à votre développement personnel, et ensuite seulement reprendre cette méthode. Il n'y a aucun souci à cela et vous devrez alors faire preuve de patience. Mieux vaut faire le point et reprendre plus tard efficacement plutôt que toujours se forcer sans envie réelle et ne jamais obtenir de résultats satisfaisants.

### **Votre niveau personnel de « démarrage »**

Il faut bien prendre conscience que nous ne sommes pas égaux. L'information est un peu abrupte puisqu'on cherche sans cesse à nous faire croire le contraire. Nous sommes tous des êtres très différents, et avons chacun nos points forts et points faibles. Certains ont des prédispositions pour le magnétisme. D'autres démarrent de beaucoup plus loin. Or, cette pratique est accessible à TOUS.

Pour préciser : accessible à tous ceux qui ont l'intuition que cette pratique leur convient. C'est le seul principe indispensable pour pouvoir magnétiser. Si vous avez la foi, même si vous démarrez de très loin (êtes un grand nerveux, ne parvenez pas à vous concentrer plus de 10 secondes d'affilées...), soyez certains que vous pouvez y parvenir.

Selon votre niveau personnel de « démarrage », il faudra alors lier le magnétisme à d'autres principes d'évolution personnelle. En expliquer tous les détails prendrait bien des ouvrages et nous éloignerait de notre sujet principal. Mais pour vous aiguiller en deux mots et vous donner quelques exemples inspirants :

. Si vous vous sentez lourd, repensez votre régime alimentaire. Consommez plus sain, plus naturel. N'hésitez pas à cuisiner, consommer moins de mauvais gras, davantage de fruits et légumes.

. Si votre corps est fragile, renforcez-le en vous mettant à un sport.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

. Songez à votre rythme de vie et à votre hygiène de vie. Travaillez sur tous les petits détails qui pourraient vous amener un peu plus de bien-être (se doucher dès qu'on rentre du travail, se détendre, faire des marches méditatives, communiquer davantage avec son entourage...).

Etc.

Tous les points que vous pourrez améliorer, même s'ils ne sont pas directement liés au magnétisme, vous aideront à progresser dans cette pratique.

## Questions/réponses



« Qu'est-ce enfin que le magnétisme ? Une onde ? Une énergie ? Une vibration ? »

C'est avant tout un terme pour définir quelque chose que l'on pourrait définir par bien d'autres mots. On peut l'appeler **force, champ, onde, énergie, vibration, courant**... pour moi, tous ces termes sont justes.

On peut également ajouter « magnétique » à chacun de ces mots (« onde magnétique », « force magnétique »...).

Vous pourriez tout aussi bien y voir une fumée ou une lumière, ce serait une interprétation qui vous appartiendrait et qui ne serait pas plus juste ou moins juste qu'une autre.

Le magnétisme, c'est ce « quelque chose » invisible et impalpable que l'on peut ressentir de différentes façons en soi, chez l'autre ou dans la nature.

« Qu'est-ce que la pratique du magnétisme ? »

La pratique du magnétisme, ce sont les mille et une astuces pour faire écran, filtrer les champs magnétiques, transmettre du magnétisme à un proche, etc. Cela passe par bien des méthodes.

« Ces énergies se trouvent-elles dans les mains ? »

Ces énergies se trouvent partout. Les mains ne sont que des vecteurs de cette énergie.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

« Les mains sont donc les vecteurs uniques de la pratique du magnétisme ? »

Non, les mains sont des vecteurs importants, mais le magnétisme peut circuler **de bien d'autres façons**.

Utiliser ses mains pour pratiquer le magnétisme est généralement la méthode la plus efficace.

« D'où viennent ces énergies magnétiques ? Quelle est leur origine ? »

À mon sens (et au sens de bien des gens) ces énergies sont **omniprésentes** et sont là depuis que le monde est monde.

Répondre à cette question revient donc à se poser une question existentielle. Je n'ai donc pas de réponse, à vous d'y trouver la vôtre si vous le souhaitez.

« Peut-il y avoir un lien entre la pratique du magnétisme et différentes croyances... comme la croyance en Dieu ? »

Il peut y avoir un lien, oui, dans le sens où chacun peut harmoniser la pratique du magnétisme à ses croyances propres. Si vous croyez en Dieu, ces énergies peuvent venir de Dieu. Si vous êtes athée, cela peut être une source universelle. Etc.

« Quelle est l'efficacité du magnétisme sur soi-même ? »

C'est tout d'abord une excellente façon de s'exercer à la pratique du magnétisme. C'est ensuite une façon de mieux méditer.

C'est enfin une manière d'amoindrir (par exemple) ses maux de tête ou maux de ventre... même si cela ne fonctionne pas toujours.

Mais **pour que la pratique du magnétisme soit vraiment efficace, le mieux est qu'il y ait un magnétiseur et un magnétisé**.

« Je voudrais aller voir un magnétiseur, en avez-vous un à me conseiller ? »

Non, ma pratique du magnétisme est personnelle : je fais beaucoup d'expériences par moi-même, je ne suis client d'aucun magnétiseur.

Cela m'ennuierait de vous conseiller quelqu'un qui ne m'a jamais donné de séance.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

« Comment choisir un bon magnétiseur ? »

Cet ouvrage ne se spécialise pas sur ce point. Il se concentre surtout sur VOTRE pratique personnelle du magnétisme, et au-delà de votre évolution personnelle.

Ceci dit, voici quelques recommandations...

. Méfiez-vous de ceux qui mêlent le magnétisme à d'autres pratiques spirituelles ou ésotériques (magnétisme chamanique, magnétisme et tarots, que sais-je...)

. **Gardez toujours votre esprit libre**. C'est vous qui décidez s'il y a des résultats après votre séance, ce n'est pas le praticien qui doit vous dire « il y a eu tel résultat » ou « si vous vous êtes senti mieux c'était grâce à la séance », etc.

Attention au praticien qui cherchera à décider lui-même qu'il y a eu de bons résultats.

Par contre, s'il vous pose des questions ouvertes (« avez-vous eu des ressentis particuliers depuis la dernière fois »/ « avez-vous remarqué ou non une amélioration ? »/ « si oui, à quel niveau ? »), c'est bon signe.

. Soyez attentif au discours, au prix. Laissez également vos ressentis s'exprimer ! Souvent, ils sont de bon conseil.

« Donnez-vous des séances vous-même ? Délivrez-vous des formations personnalisées ? »

Pas actuellement. A priori, je ne pense pas que je reprendrai des séances (j'entends par là des séances à des clients, de façon rémunérée).

Je préfère en rester à mes expériences personnelles, et mes séances gratuites que je donne à des proches. Quant à proposer des formations... Restez attentif à mon blog ! ( <http://magnetisme-et-bien-etre.com/> )

« Les astuces et conseils délivrés sont-ils des règles à suivre ? »

Non, ce ne sont que des conseils. À vous de les suivre ou pas. Bien sûr, toutes ces techniques ont fait leurs preuves. Testez, essayez, laissez vos ressentis s'exprimer. Vous pouvez également adapter les méthodes données selon votre intuition.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

*« Que penser du magnétisme sur photo ? »*

On parle parfois de magnétiser la photo d'une personne, ou bien de magnétiser quelqu'un distant de plusieurs kilomètres (parfois des milliers).

J'ai encore peu d'expériences dans ce domaine, pour l'heure je suis assez sceptique quant aux méthodes de magnétisme à distance.

Bien sûr, je ne dis pas qu'on ne peut pas envoyer des énergies positives à distance. Je pense juste qu'elles permettent rarement de guérir, ou de plonger l'autre dans un état de bien-être immédiat.

*« Et si le magnétisme n'était qu'un effet placebo ? »*

On ne peut jamais totalement éviter l'effet placebo, et ce n'est pas un mal en soi vu que cet effet est en général positif. Mais le magnétisme ce n'est pas quelques vagues impressions, au contraire, c'est très physique.

On ressent des forces aimantées, des champs, des effets de chaud et de froid, des ondes passant à travers le corps... et ça, aucun effet placebo ne peut le produire.

Si vous pensez que les ondes magnétiques que vous ressentez pourraient n'être que des effets placebo, c'est que vous devez encore développer vos ressentis.

Suivez mon blog, suivez les méthodes de cet ouvrage, lisez-en les mises à jour, exercez-vous, ne vous découragez pas.

Je vous promets que **les vrais ressentis magnétiques sont suffisamment intenses pour qu'on sache que ça ne puisse nullement être du placebo.**

*« Quelle régularité donner à cette pratique ? »*

C'est à vous d'en décider. Si vous le pouvez, faites une méditation quotidienne, et/ou un petit exercice de magnétisme.

Concernant les séances, je déconseille de faire plus d'une vraie séance par jour. Mais que vous fassiez une séance par jour, par semaine, par mois ou par trimestre, l'essentiel est que cela vous convienne.

*« Quand je donne du magnétisme, puis-je faire une pause au cours*

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

*d'une séance ? »*

Si elle est demandée par la personne magnétisée, ne lui refusez jamais cela. Dans l'idéal, le mieux est de faire la séance d'un bout à l'autre sans la couper.

Mais une pause n'a rien de catastrophique en soi.

Si vous ressentez vous-même le besoin de faire une pause, faites-la. Peu à peu vous apprendrez à donner des séances sans devoir faire de pauses.



*« Peut-on magnétiser des choses ? »*

Des choses totalement inertes comme une table ou une assiette, non. Enfin, vous pouvez toujours, mais l'intérêt me paraît nul. Des feuilles, fruits et légumes, vous pouvez expérimenter.

Pour exemple : un exercice dont on parle souvent consiste à ramasser deux feuilles d'arbre, à n'en magnétiser qu'une seule et à constater les différences entre les deux : la feuille magnétisée vieillirait moins vite...

J'avoue ne pas être convaincu par l'expérience, ni même par le concept de magnétiser des choses. Mais à vous de tester si le cœur vous en dit.

Ceci dit, on peut faire des exercices magnétiques sur tout : soi-même, l'atmosphère ambiante, des proches... et donc également des choses, inertes ou non. Il s'agit alors de ressentir la charge

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



magnétique de ces choses, et de s'exercer ainsi à avoir de meilleurs ressentis.

Vous ne pourrez cependant pas magnétiser la chose à proprement parler, dans le sens où vous ne pourrez pas la modifier par vos énergies. Par exemple, je ne pense pas qu'on puisse placer des charges positives dans une chaise pour qu'ensuite la personne qu'y s'y assoit se sente mieux. Je ne suis pas fermé aux autres théories, mais c'est ce que mes expériences m'ont démontré jusqu'à présent.

*« Peut-on faire du magnétisme sur les animaux ? »*

Oui, d'ailleurs les animaux sont parfois encore plus sensibles que nous au magnétisme.

S'il s'agit de votre animal familier, généralement le magnétisme passe sans que vous ayez besoin de vous mettre en canal : votre simple présence peut l'apaiser.

Pour un animal, une apposition des mains sur la tête n'est pas vraiment recommandée, mieux vaut opter pour le dos.



*« Ne risque-t-on pas de me prendre pour un(e) illuminé(e) si j'en parle autour de moi ? »*

Je vous déconseille de faire du prosélytisme ou de la « propagande » pour le magnétisme ou les pratiques de bien-être en général.

Si vous souhaitez en parler, faites-le naturellement, sans oublier qu'il n'y a pas de méthode miracle, et que les méthodes qui vous aident ou aident votre entourage n'aideront pas nécessairement votre interlocuteur.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Si vous sentez qu'une personne de votre connaissance pourrait avoir besoin de recevoir du magnétisme, parlez-lui-en comme une simple méthode de bien-être et de relaxation.



Inutile d'en dire beaucoup plus, car si vous détaillez en long et en large toute votre « science » du magnétisme, vous risquez de créer un effet placebo chez votre interlocuteur, ou au contraire une méfiance : dans un cas comme dans l'autre, ce n'est évidemment pas le but recherché.

« Existe-t-il deux sortes de magnétisme : un pour les êtres vivants, et un magnétisme inerte, celui que l'on trouve dans l'air ambiant ? »

Je ne pense pas. Pour moi, les ondes magnétiques sont la « preuve » que nous sommes tous interconnectés, et au-delà que tout est interconnecté avec tout, le vivant comme ce que l'on nomme « l'inerte ».

Et j'irais même plus loin : le magnétisme est pour moi la preuve que l'inerte n'existe pas et que la vie est partout. **Il n'y a donc à mon sens qu'un seul type de magnétisme.**

## Exercices magnétiques spéciaux

Nota Bene : les exercices suivants sont souvent utilisés en séance. Vous pouvez également les utiliser pour vos exercices en solitaire.

### ***Recentrage***

Cette façon de se recentrer peut s'utiliser :

- . Avant une réunion, ou avant un moment pendant lequel vous devrez rester concentré.
- . Lors d'une séance, lorsque vous ressentez moins le canal ou que vous êtes dans un état momentanément confus.
- . D'une façon générale dès que votre intuition vous le demande.

Placez votre pouce et votre index de part et d'autre de la racine du nez et pressez. Les autres doigts peuvent être en contact avec le nez ou le visage. Votre concentration est neutre : il n'est pas nécessairement utile de visualiser des forces et énergies. Il vous suffit de respirer calmement en laissant le centrage opérer.



Au bout d'un moment, vous sentirez une forte énergie à la racine du

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

nez et dans le front. Lorsque vous sentez que cette énergie va devenir trop intense (et donc un peu gênante), arrêtez-vous. Respirez calmement, laissez les énergies se dissiper. Puis, reprenez.

## ***Se magnétiser les yeux***

Bien des maux ont tendance à se concentrer dans les yeux. Comme par exemple :

- . La fatigue.
- . Le stress.
- . Les maux de tête et migraines.

Le magnétisme des yeux est un très bon auto-traitement, mais il convient de le faire avec mesure et prudence. Les yeux sont une zone très fragile. Il ne faut pas visualiser de nombreuses énergies intenses y entrer, cela risque d'être peu efficace, cela pourrait même s'avérer douloureux.

Le fait de poser toute la zone des mains sur le visage permet de ne pas concentrer trop d'énergies dans les yeux :



Seuls le bout de vos doigts touchent vos yeux. Là, contentez-vous de respirer calmement en faisant une petite méditation neutre.

Une méthode un peu plus avancée consiste à visualiser quelques énergies circuler, se dirigeant dans vos yeux. Vous pouvez le faire une fois que vous maîtrisez bien l'exercice, en y allant tout doucement.

## ***Assainir magnétiquement un lieu***

Le stress, les tensions et le mal-être en général produisent des ondes et énergies négatives. Sur la durée, ces forces ont tendance à s'installer en certains lieux. Assainir magnétiquement un lieu peut être utile en différentes situations :

- . A votre travail, lorsque règne une ambiance trop tendue.
- . Chez vous.
- . De façon rapide dans un lieu de passage, comme un wagon de métro.
- . Chez un ami ou membre de votre famille que vous souhaitez aider.

Selon le temps dont vous disposez, selon votre rapport avec le lieu ciblé, votre approche sera différente. Voyons les différentes façons de procéder.

### **La façon « instantanée »**

On pourrait aussi parler de façon improvisée. Cette méthode s'applique lorsque vous pénétrez dans un lieu dans lequel vous sentez immédiatement des tensions, une atmosphère palpable. Les trois étapes qui sont à effectuer ont pour avantage de pouvoir se faire « l'air de rien », tout en continuant ce que vous avez à faire (serrer des mains, discuter, travailler...) :

- 1 . Tout d'abord, protégez-vous. Imaginez votre sphère de protection (ou cylindre) autour de vous. Si vous avez déjà formé cette protection le matin même (ce que je vous conseille !), visualisez-la de nouveau. Inutile de faire toutes les étapes habituelles de cette protection : visualisez-la immédiatement autour de vous, sentez-en toute la force.
- 2 . Visualisez au-dessus de la pièce des ondes bénéfiques circuler. Généralement, on les visualise efficacement en imaginant des nuages de fumée, qui peuvent être de couleur. Ces ondes descendent dans la pièce et en emplissent les moindres recoins.
- 3 . Enfin, tandis que vous exécutez les tâches pour lesquelles vous êtes venu, envoyez des énergies positives émanant de vous-même. Si par exemple vous êtes un commercial venu pour présenter un produit, visualisez des ondes bénéfiques émanant de vous à chacun de vos gestes, à chacune de vos paroles.

Si cette « façon instantanée » a lieu par exemple dans un métro bondé, respectez les mêmes étapes. Pour la troisième étape, il vous suffit de visualiser des énergies émanant de vous sans avoir besoin de parler ou de faire des gestes. Si vous le pouvez, fermez les yeux et mettez-vous en état méditatif afin de renforcer les énergies envoyées.

*Nota Bene : Ne vous troublez pas s'il n'y a pas de résultats apparents ! Cela arrive très souvent. Inutile que les résultats soient apparents pour qu'ils soient présents. Si les gens autour de vous semblent toujours aussi stressés, ne vous en faites pas, ce n'est pas pour cela que vous n'êtes pas parvenu à bien faire l'exercice.*

Parfois les résultats seront visibles, parfois ils ne le seront pas. Lorsqu'ils ne le seront pas, resongez-y plus tard et vous vous apercevrez que l'exercice vous aura permis de mieux vivre le moment. Par ailleurs, rappelez-vous que les premières fois que vous pratiquerez cette méthode ne seront sans doute pas les plus efficaces.

*Nota Bene : D'une façon générale, il faut avoir conscience que le bien que l'on fait à quelqu'un n'est pas toujours visible. Il arrive par exemple que le stress soit atténué chez l'autre mais que de l'extérieur cela ne se voit pas. Il arrive également que les ondes magnétiques fassent leur effet plus tard.*

### **La façon préparée**

Au fur et à mesure de vos « aventures magnétiques », votre intuition va se développer... à condition d'y être attentif. Vous verrez alors que bien souvent, avant même d'arriver dans tel ou tel lieu, votre intuition vous préviendra à l'approche d'un endroit où l'atmosphère est pesante. Par ailleurs, vous serez également amené à visiter régulièrement des lieux aux atmosphères pesantes, sachant donc à l'avance ce qui vous attend.

Lorsque vous sentez l'approche d'un lieu tendu, préparez-vous. Tout d'abord, refaites d'emblée votre protection magnétique (sphère ou cylindre). Comme cela, vous n'aurez pas à la refaire de nouveau lorsque vous serez arrivé sur les lieux. Ensuite, préparez les étapes 2 et 3, expliquées précédemment. Pour l'étape 2, tout dépend si vous connaissez déjà le lieu où vous vous rendez ou non.

. Si vous ne connaissez pas le lieu, visualisez un nuage d'ondes positives au-dessus de vous, vous suivant partout. Donnez-lui du sens en ayant conscience de son objectif : vous concevez ce nuage pour le lieu auquel vous vous rendez, et pour rien d'autre.

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

. Si vous connaissez déjà le lieu, imaginez l'endroit le plus fidèlement possible, et projetez-y d'emblée le nuage d'ondes positives.

Dans un cas comme dans l'autre, renforcez au maximum la puissance de ce nuage d'ondes.

*Nota Bene : Je décris un nuage car c'est généralement la visualisation qui fonctionne le mieux. Si vous préférez une autre visualisation, libre à vous.*

Lorsque vous arrivez au lieu, libérez les ondes positives.

Pour l'étape 3, il vous suffit de préparer à l'avance des ondes positives en vous, de les visualiser dans votre corps.

### **La façon méthodique**

Cette façon peut se faire lorsque vous pouvez prendre tout votre temps. Soit chez vous, soit chez un proche à qui vous aurez proposé cet assainissement magnétique. Quoi qu'il en soit, il faut un lieu dans lequel vous pouvez évoluer librement et comme vous le souhaitez.

Reproduisez les étapes décrites dans la façon instantanée, mais en peaufinant le travail. Tout d'abord, observez bien chaque pièce. Ses recoins, ses meubles, ses murs. Lorsque vous y envoyez les énergies positives, faites en sorte que les ondes envahissent toute la pièce : sous les meubles, dans les coins de mur... Puis, intensifiez les ondes, qui pénètrent la matière des meubles, des objets présents, des murs. Faites de même pour chaque autre pièce.

Il est à noter que dans la façon méthodique, c'est surtout l'étape 2 qu'il faut prendre en compte. Inutile de passer beaucoup de temps sur l'étape 1 et sur l'étape 3.

*Nota Bene : Il se peut que vous appliquiez cette méthode chez un proche, et que ce dernier souhaite participer à l'exercice. Attention, cela peut être une bonne... comme une mauvaise idée. Tout dépend de son état. Si le proche est stressé ou tendu, mieux vaut qu'il n'y participe pas. S'il est dans un état zen et paisible, il peut vous accompagner. Vous le guiderez alors dans l'exercice et le ferez à ses côtés. S'il y parvient bien, il pourra le refaire seul par la suite, lorsqu'il en sentira le besoin.*



## ***Renforcer magnétiquement chaque geste du quotidien***

Renforcer absolument chaque geste, acte ou parole est impossible, car il faudrait pour cela un état d'éveil permanent et une pleine conscience omniprésente. Or, on n'est jamais totalement éveillé, sinon nous serions tous détachés comme le Bouddha.

Ce que vous pouvez faire, c'est magnétiser positivement un certain nombre d'actes. Sans en faire une obsession : ne cherchez pas à tout magnétiser à chaque instant, contentez-vous de le faire par-ci par-là, selon votre intuition.

L'exercice est tout simple à exécuter, mais il faut bien en comprendre le sens. Lors de la plupart des exercices magnétiques, il est demandé de se concentrer sur les ondes en elles-mêmes. Là, c'est différent car magnétiser les gestes du quotidien ne doit pas freiner lesdits gestes. Prenons quelques exemples :

. Si vous conduisez, ce n'est pas le moment de visualiser des énergies autour de vous. Ce pourrait même être dangereux.

. Si vous parlez à quelqu'un, si vous vous concentrez sur des ondes positives en vous (ou autour de vous), vous risquez de perdre le fil de la conversation.

La bonne attitude consiste à vous concentrer sur la tâche que vous effectuez (qu'elle quelle soit : parler, câliner, téléphoner, marcher, courir...) tout en magnétisant l'acte. Ainsi :

. Lorsque vous parlez à quelqu'un, faites en sorte que vos propos, vos paroles, deviennent des ondes. Chaque phrase sortant de votre bouche se projette sur votre interlocuteur avec bienveillance, soit de façon invisible (vous ne faites que ressentir cette onde projetée) soit avec une légère visualisation (votre phrase est par exemple une lumière verte). Il va de soi qu'il ne faut utiliser cela que dans une conversation positive, constructive. Cette technique n'est pas prévue pour les engueulades ou moments de colère. Ceci dit, vous pouvez expliquer à votre interlocuteur quelque chose de négatif tout en étant bienveillant. En ce cas, la méthode peut être également utilisée. Il faut surtout l'éviter dans les moments émotionnels négatifs, car les émotions ont alors tendance à dépasser la raison.

. Lorsque vous conduisez, concentrez-vous sur la route, votre conduite, les autres voitures. Faites-le en rendant chaque geste harmonieux. Vous participez à une sorte de « ballet » dans lequel tout doit se faire avec grâce. Votre voiture avance sur une route

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

bénie, lumineuse, comme tracée uniquement pour vous. Autour de vous, tout est interconnecté : chaque voiture bouge en fonction des autres voitures, comme une vague dans l'océan, au cœur de laquelle chaque goutte d'eau bouge en fonction des autres gouttes.

. Le même exercice peut se faire à vélo, ou en marchant. C'est notamment une bonne méthode pour se sentir apaisé au milieu d'une foule. Imaginez la foule non plus comme cette masse stressante et stressée, mais comme un ballet harmonieux où chaque participant est interconnecté aux autres.

. Lorsque vous travaillez, prenez en compte l'immense chaîne à laquelle vous participez, et à laquelle vous apportez votre touche personnelle. Considérez chaque pan de votre travail comme positif, unique, singulier. Chaque acte est une énergie bénéfique que vous envoyez à autrui.

. Lorsque vous mangez, considérez chaque aliment comme chargé en énergie magnétique positive. À chaque bouchée, vous emplissez votre corps de cette énergie qui vous donne des forces, de la vigueur. Vous accueillez le plat avec bienveillance, conscient de la chance que vous avez, reconnaissant envers la vie de pouvoir manger à votre faim.

Ceci peut être reproduit pour tout : quand vous téléphonez, communiquez, écrivez, faites de l'art, dansez, etc.

*Nota Bene : vous aurez saisi je pense que se sentir connecté à l'univers et sentir que chaque être est interconnecté aux autres est une excellente attitude magnétique. Cette attitude est utilisée dans le bouddhisme, la méditation, ainsi que certaines pensées philosophiques. Je vous conseille de la travailler, elle est efficace autant qu'agréable.*

Ceci étant dit, vous me direz peut-être que si tout ou presque peut être accueilli avec bienveillance, tout ne peut pas être positivement magnétiquement parlant. Vous avez raison, et c'est ce qui nous mène au chapitre suivant.

## **Ressentir le magnétisme pour comprendre ce dont vous avez besoin**

Dans le chapitre précédent, nous avons vu ensemble comment rendre chaque acte du quotidien magnétique (ou tout du moins pour un certain nombre d'actes).

Il est clair qu'on ne peut pas tout magnétiser positivement. Voyons quelques exemples :

. Vous aimez manger sainement, bio de préférence. Mais vous exercez un travail alimentaire dans lequel vous devez servir de la nourriture « Fast food » ultra calorique. Comment positiver magnétiquement ce travail ?

. Vous êtes dans un endroit bondé où tout le monde est stressé. Comment positiver magnétiquement la situation ?

. Vous avez une explication tendue avec un collègue. Même questionnement.

Etc.

Il y a, dans ce genre de cas, deux choses très utiles à faire :

. Tout d'abord, magnétisez avec parcimonie, en ciblant davantage. Si vous n'êtes pas satisfait de votre travail, difficile de positiver le « tout » auquel vous participez. Repérez alors tout ce qui est positif, même s'il s'agit de petits détails, et renforcez magnétiquement ces parties. Pour reprendre l'exemple du fast-food, positivez le fait de servir les clients avec sourire et bienveillance. Arrangez-vous pour renvoyer une bonne image aux clients aigris.

Réjouissez-vous de chaque sourire sincère que vous parviendrez à leur arracher ! Cela a sans doute bien davantage de sens que vous ne le pensez : quand on est triste, croiser une personne aimable et attentionnée peut réellement remettre du baume au cœur.

. Ensuite, magnétisez vos actes de façon neutre, afin de mieux en comprendre le sens.

Je m'explique : il est possible, par exemple, que vous vous alimentiez mal sans vous en rendre compte. Soit via des produits de mauvaise qualité, soit via des produits en quantité inadéquate, formant un régime alimentaire peu équilibré. Magnétiser votre nourriture peut vous aider à vous en rendre compte. Ainsi, considérez votre plat tel

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

un apport magnétique, en visualisant des énergies y circuler.

Lorsque vous mangez le plat, repérez si ces apports sont bénéfiques ou non. Voyez si vous vous sentez léger, alourdi, pollué, renforcé... et tirez-en les conclusions nécessaires.

Vous pouvez faire de même pour n'importe quel acte. Lorsque vous parlez, exercez telle activité, etc. Par ce biais, vous pouvez par exemple vous rendre compte que telle émission de télé vous stresse, que vous devez communiquer différemment avec telle personne, que telle activité ne vous plaît pas, que telle autre vous épanouit bien mieux, et ainsi de suite.

Il en découlera de petits et gros éléments à modifier dans votre existence. Du côté des petits éléments, ce sont les manières de faire. Parler autrement, manger autrement, travailler autrement... Du côté des gros éléments, il s'agira sans doute davantage d'une réflexion propre à votre évolution personnelle.

Si vous vous apercevez que votre travail ne vous épanouit décidément pas, il sera bon, peu à peu, de vous mettre sur la piste d'une autre voie.

*Nota Bene : Ressentir magnétiquement les actes du quotidien est par ailleurs un excellent moyen de tester de nouvelles choses. De tester par exemple des aliments que vous n'aviez jamais goûté, des lieux où vous ne vous étiez jamais rendu, etc. Soyez curieux, ouvert.*

Sachez vous remettre en question, ne vous limitez pas en vous disant « je ne parviendrai pas à faire ci ou ça ». Et à chaque fois que vous testerez une nouvelle chose, vos ressentis magnétiques seront présents pour mieux vous aiguiller.

## ***Visualiser des ondes et les renforcer***

Que ce soit pour les séances ou pour n'importe quel exercice, un point sur lequel vous devez travailler est le fait de renforcer les ondes magnétiques que vous ressentez ou visualisez.

Pour vous expliquer cela clairement, mettons-nous en situation et plaçons-nous dans une séance.

Vous êtes en canal et envoyez de l'énergie à la personne magnétisée. Vous visualisez ces énergies magnétiques au-dessus de vous. La séance se déroule bien, vos ressentis sont bons, ceux de la personne magnétisée également. A présent que le canal se fait « tout seul », vous pouvez rendre la séance encore meilleure en renforçant les énergies.

Il s'agit tout simplement de bien les visualiser de nouveau, et d'y ajouter des charges magnétiques positives et enrichissantes. Cela paraît tout simple à faire, et ce n'est effectivement pas si compliqué. Pourtant, les magnétiseurs ont trop tendance à le faire peu, ou pas, ou mal. Tout d'abord car on a tendance à se reposer sur ses lauriers (premier piège). Tout se déroulant bien, on ne voit pas pourquoi on modifierait quoi que ce soit. Ensuite, car lorsqu'on renforce les ondes, on a tendance à le faire trop rapidement (second piège). Et de fait, à ne pas renforcer grand-chose.

Il faut prendre le temps de renforcer les énergies présentes, en s'y concentrant et en y prêtant toute son attention. Cela peut se faire de plusieurs façons :

. Si l'énergie magnétique est visualisée par une couleur, ajoutez-y de la couleur. La couleur devient de plus en plus pure, forte, puissante.

. Si vous visualisez une brume ou un nuage, rendez cette brume de plus en plus épaisse, opaque.

. Si vous y ressentez une chaleur, augmentez-en la température. La température, qu'elle que soit son augmentation, reste toujours ressentie de façon agréable car c'est une chaleur toujours bienveillante, contrairement à la chaleur du monde réel qui peut être dangereuse.

. Si vous y visualisez une lumière, étendez son halo, renforcez son intensité. La lumière peut gagner indéfiniment en éclat sans jamais vous aveugler. Au contraire, plus elle est intense, plus on a plaisir à

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

la regarder.

Etc.

Il n'y a pas de limite dans les ajouts que vous pouvez mettre. Une énergie positive ne peut être « trop » intense, car il n'y a aucune limite dans le positif. Cependant, vous pouvez avoir du mal à intégrer certaines densités. Il convient alors de bien rester attentif à vos ressentis, et d'arrêter de renforcer les énergies si besoin est. Vos capacités augmenteront peu à peu.

*Nota Bene : N'oubliez pas que vous habituer à renforcer les énergies magnétiques ressenties est vraiment important, et peut s'utiliser pour n'importe quel exercice de cet ouvrage.*

## Énergies magnétiques et Tai Chi libéré



Le Tai Chi Chuan est un dérivé des arts martiaux orientaux. Ils reprennent des gestes martiaux à la sauce « zen ».

On exécute des mouvements de combat au ralenti, avec harmonie et souplesse.

C'est à la fois une forme de gymnastique et de méditation. Voici une vidéo qui vous en donnera une idée : [https://www.youtube.com/watch?v=jYA\\_3BMF2d4](https://www.youtube.com/watch?v=jYA_3BMF2d4)

Les quelques initiations de Tai Chi que j'ai vécu m'ont bien plu, cependant le côté très chorégraphique et codifié m'a vite lassé.

(Ce n'est qu'un point de vue subjectif, que cela ne vous empêche pas de vous mettre au Tai Chi Chuan !). Toutefois, cette pratique m'a aidé à mieux ressentir les énergies magnétiques.

Celles circulant entre mes mains, celle de mon corps, de l'espace environnant, des autres participants. Depuis, je pratique ce que j'ai nommé le « Tai Chi libéré ».

Il n'y a ni école ni même existence officielle, c'est mon petit dérivé à moi :-) Dérivé que je vous propose d'utiliser également.

Le principe est tout simple : **debout, on exécute des gestes au ralenti, notamment inspirés du Tai-Chi-Chuan.**

Les mouvements de bras et de mains sont bien sûr privilégiés, mais [Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

on n'oublie pas pour autant le reste du corps : déplacements, soulèvement des jambes, cou, dos, etc.

On exécute cette variante de façon « magnétique » : le but est de s'exercer à mieux ressentir les énergies environnantes.

Vous pouvez notamment reproduire certains gestes décrits dans les parties précédentes, mais surtout : laissez vous guider par votre intuition, ne préparez pas à l'avance ce que vous allez faire.

Vous verrez, au bout d'un moment on se sent comme guidé par une force intérieure, on est soi-même surpris par l'harmonie et le bienfait de ses gestes.

Et tout en en exécutant un, on ignore quel va être le suivant, qui vient tout seul et très naturellement. C'est divin !

Petite astuce si au départ vous avez du mal à démarrer et à ressentir des énergies. Gardez un dos droit, placez les paumes de vos mains soit sur le ventre, en touchant, soit vers le ciel.

« Stockez » une masse d'énergie, encore et encore, jusqu'à ce que vous sentiez des picotements, ou une sorte de trop plein.

Puis, libérez ces énergies en commençant le Tai Chi libéré. À tout moment de pratique où vous ne sentez plus trop les énergies, refaites la même astuce.

Le Tai Chi libéré peut se pratiquer à peu près n'importe où... Chez vous, mieux vaut déplacer quelques meubles de façon à ne pas vous cogner et avoir au moins quatre ou cinq mètres carrés à disposition... plus, si vous pouvez !

L'endroit idéal reste bien entendu la nature.

J'ai une préférence toute particulière pour les sommets de colline, les bords de lac, sur une plage devant la mer, ou encore au cœur d'une forêt.



## Exercices/jeux de Tai Chi libéré



### . Le statique

Les pieds restent en appui au sol, sans bouger. Le reste du corps bouge. Les bras, le bassin, le dos s'ajustent de façon à garder l'équilibre.

Les paumes de mains sont surtout tournées vers l'extérieur (plutôt que dans la direction du corps), afin de ressentir les diverses énergies passant dans l'air ambiant. Imaginez que le lieu est traversé d'ondes en permanence.

Ces ondes se croisent, se mélangent parfois, sans jamais s'affronter. Tout le contraire des vagues qui lancées les unes contre les autres s'affrontent et s'entrechoquent.

Ces ondes sont bienveillantes. Certaines vous traversent, d'autres dessinent les formes de votre corps et passent près de vous sans vous traverser.

Vous pouvez fermer les yeux et les imaginer colorées, vous pouvez aussi garder les yeux ouverts, selon votre feeling.

### . La douche

Imaginez des énergies tombant sur vous. Vous les récoltez dans vos mains et les passez partout sur le corps, sans le toucher. L'idéal est de faire une « douche » de rayons de soleil.

Allez dans la nature quand il fait beau et que le soleil brille, sentez ces rayons qui « tombent » sur vous et servez-vous de ces ressentis pour cet exercice.

**Prenez bien le temps de le faire sur tout le corps**, même sous les pieds. Passez autant de fois que vous souhaitez aux endroits que vous préférez.

### **. Le vent**

Placez-vous en extérieur, lorsque le vent souffle. Si vous vous sentez sportif : en haut d'une colline lors d'un vent vigoureux, ou bien pour un exercice plus doux un simple petit vent frais du matin. Accordez vos mouvements aux énergies, mais également au vent.

Imaginez que le vent vous obéit : ce n'est pas vous qui le subissez, c'est lui qui est dirigé par vos gestes, comme si vous étiez son chef d'orchestre.

### **. La marche**

Se fait de préférence dans un lieu très sauvage. On se déplace en avançant plus ou moins droit, et on s'exerce à ressentir les différentes zones d'énergies selon le lieu.

Il s'agit d'être particulièrement attentif à chaque lieu, en tenant compte de l'intensité de l'énergie et de sa chaleur. Bien sûr, on avance rarement droit... on marche souvent plus ou moins en zigzag ou en serpent.

L'essentiel est d'avoir pour objectif d'aller vers l'avant, afin de ne pas demeurer dans une même zone en restant trop longtemps statique.

Après quoi, on peut choisir sa zone préférée et y faire du magnétisme. Cet exercice permet ensuite, au quotidien, de mieux ressentir les énergies selon le lieu dans lequel on se trouve.

Nature, transports, chez soi, au bureau, etc. Parfois, on se rend compte ainsi qu'on ne se sent en fait pas très à l'aise en tel ou tel lieu, et on peut chercher des solutions (changer l'emplacement d'un meuble, la décoration, y faire une méditation...).

### **. L'aveugle**

Se fait de préférence en forêt. On ferme les yeux, et l'on s'exerce à un Tai Chi libéré relativement statique avec les paumes vers l'extérieur.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

On essaye ainsi de sentir les énergies des arbres. Une fois qu'on est habitué on peut se déplacer, en tentant de sentir l'aura magnétique de tel ou tel arbre avant de le toucher.

Il convient d'être dans un endroit avec peu de passage (pour ne pas risquer de heurter un randonneur!), avec des arbres relativement proches de soi, gros de préférence, les arbres les plus ancestraux dégageant généralement de meilleures énergies.

En outre, il est préférable que le sol soit à peu près vierge, pour ne pas se frotter contre des ronces, buter contre de grosses racines, etc.

De toute façon, l'évolution se fait sans se presser : aucun risque réel de se blesser si on respecte le rythme ralenti du Tai Chi libéré.

Il est possible que ça ne fonctionne pas, et que l'on touche chaque arbre avant d'avoir pu en ressentir l'énergie. Ce n'est pas grave. En cas d'échecs répétés, ne focalisez pas sur cet exercice.

Ce n'est qu'un moyen d'exercer son magnétisme parmi d'autres. Mais bien souvent, on fait des progrès et on parvient à « détecter » les arbres autour de soi.

Note : afin d'éviter les effets « placebo », il convient de ne pas savoir avec précision où se trouve tel ou tel arbre.

Pour ce fait, vous pouvez fermer les yeux et faire un tour ou deux sur vous-même (toujours avec lenteur).

## **. Le duo dansé**

À deux (voire davantage), exercez-vous en allant chercher différentes sources d'énergie. Les vôtres, celles de l'air ambiant, et celles de l'autre.

On ne se touche jamais, on exécute une sorte de cérémonial ou de danse, en étant le plus intuitif et harmonieux possible.

Chacun doit être attentif à l'autre afin de s'accorder sur le même rythme (il ne faut pas que l'un fasse des gestes plus rapides que l'autre). Il n'est pas obligatoire d'être tout le temps face à l'autre, on peut adopter différentes postures.

On peut se tourner autour, être l'un de profil à l'autre, l'un derrière l'autre, etc.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

On peut également se déplacer dans une zone convenue d'avance, par exemple en traçant un cercle au sol ou en le délimitant avec des cailloux, de sorte que chacun avance dans cet espace en croisant parfois l'autre et en ressentant son énergie.



Selon les ressentis, chacun restera focalisé sur l'autre, ou bien s'occupera plutôt des courants magnétiques autour de lui-même tout en revenant à l'autre de temps en temps.

## ***Exercices de magnétisme à plusieurs***

### **. Le duo semi-aveugle**

La première personne est debout. Elle se tient droit, yeux fermés. La seconde personne approche sans faire de bruit.

De préférence, éviter les vêtements bruyants (cliquetis de ceinture...), les planchers grinçants, etc.

Si jamais vous ne pouvez éviter ces désagréments, petite astuce : la première personne met des écouteurs et écoute une musique douce, ou de relaxation.

La seconde personne magnétise différentes parties du corps de la première personne, le plus silencieusement possible et sans contact.

La première personne, dès qu'elle ressent une chaleur ou une intensité magnétique en un endroit, désigne cet endroit du doigt. Le but du jeu est de s'exercer à ressentir le magnétisme de l'autre, et sans tricher. Ça ne marche pas à tous les coups.

Là encore, il n'y a pas d'inquiétude à avoir en cas d'échec.

Il arrive que le magnétisme de l'autre se ressente dans tout le corps, ou dans d'autres parties du corps que la partie magnétisée. L'essentiel est d'expérimenter les ressentis.

Une variante simplifiée du jeu consiste à deviner simplement quand on est magnétisé et quand on ne l'est pas (vous pouvez tester cette variante si la version principale du jeu fonctionne mal avec vous) :

La première personne a le pouce baissé. La seconde personne approche.

La première personne lève le pouce dès qu'elle se sent magnétisée. De temps en temps, la seconde personne retire ses mains, pour voir si le partenaire de jeu ressent qu'il n'est plus magnétisé.

*Nota Bene : N'oubliez pas que si la personne magnétiseuse fait du bruit et se fait donc repérer facilement, un effet « placebo » se met souvent en place : la personne magnétisée croit deviner par ressenti, alors qu'elle s'appuie inconsciemment sur son système auditif.*

## **. Le duo aveugle**

Le jeu est le même, sauf que cette fois les deux personnes ferment les yeux.

La personne magnétiseuse doit évoluer très lentement pour ne pas se cogner contre l'autre si elle ne parvient pas à ressentir à temps l'aura magnétique de son partenaire de jeu ! Cet exercice est pour les niveaux plus expérimentés.

## **. La balle**

Une personne « crée » une boule d'énergie entre ses mains. Une fois formée, il l'envoie à l'autre personne, qui à son tour passe ses mains autour de la boule pour mieux la ressentir, puis renvoie la balle et ainsi de suite. Ce jeu peut se faire en groupe.

## **. La boule en duo**

On crée une boule d'énergie à deux. Pour cela, une main droite d'une première personne se place, paume ouverte, devant la main gauche d'une seconde personne.

Les mains se rapprochent doucement, et s'arrêtent lorsque chacun commence à ressentir l'énergie de l'autre. Les mains s'écartent alors tout en restant l'une en face de l'autre, et se mettent en creux.

Les mains bougent l'une en fonction de l'autre, lentement, afin de créer la boule d'énergie. Cette dernière peut rester à la même taille, ou bien s'agrandir.



Cet exercice est particulièrement efficace lorsqu'on le fait en petit groupe. On crée alors une grande boule d'énergie, d'au moins un mètre de diamètre, et on cherche à y mettre le plus d'énergie possible.

C'est là toute la magie du magnétisme : l'énergie qui y est mise ne vide personne de sa propre énergie, au contraire on sent ses propres énergies se renforcer au fur et à mesure.

## Comment initier les enfants au magnétisme



Les enfants peuvent facilement ressentir du magnétisme et s'y exercer. La plupart des approches de cet ouvrage leur sont accessibles autant qu'à vous-même. Tout est question de manière...

Commencez par apprendre le magnétisme vous-même. Puis, proposez-lui de le magnétiser, de temps en temps, par exemple pour l'aider à mieux dormir.

Voyez s'il y est sensible. Lors des premières séances, dites-lui en peu sur le magnétisme : ainsi, il vous donnera des ressentis sincères et ne vous dira pas ce que vous avez envie d'entendre pour vous faire plaisir.

Il y a de fortes chances pour qu'il aime ses séances, et en soit demandeur.

Dans un second temps, parlez-lui davantage du magnétisme, de ses principes, de son fonctionnement.

En somme, résumez-lui ce que vous avez appris dans cet ouvrage avec vos mots, en vous mettant à son niveau et sans entrer dans de grandes théories. N'oubliez pas que le magnétisme est au fond quelque chose de tout simple et de très naturel.



## Exercices de magnétisme spécial enfants



Ces exercices peuvent se pratiquer par tous, mais plaisent tout particulièrement aux enfants. Tous ces jeux se pratiquent lentement, au ralenti, un peu à la façon du Tai Chi.

### . Le duo boule de feu

Le nom est un petit clin d'oeil aux univers enfantins tels que le manga Dragon Ball ou les jeux vidéo Street fighter, car on peut facilement exécuter des gestes rappelant l'envoi d'une boule de feu.

Deux personnes sont face à face, et reproduisent des gestes inspirés du Tai Chi, menant ainsi une sorte de « combat » inoffensif au cours duquel, bien sûr, on ne se touche pas.

Les paumes sont tournées vers l'autre, comme si on voulait toucher différentes parties de son corps avec ses paumes (pas de poings serrés!).

Chaque « coup » porté, au lieu d'être contré, est accueilli : d'une main ou de deux mains, l'autre réceptionne la paume (je rappelle que c'est un exercice non tactile) **en ressentant les énergies magnétiques qu'elle dégage.**

L'idée est parfois mal comprise par les enfants, qui s'amuse à mimer un combat sans s'occuper des énergies magnétiques.

Petite astuce : laissez-les s'amuser tel quel sans rien leur dire, puis quand leur rythme ralenti et qu'ils sont moins excités par le jeu,

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

proposez-leur de continuer en suivant de nouvelles consignes.

### **. La marche en équilibre**

Chaque pas doit se faire un pied bien devant l'autre, droit, comme si on était en équilibre sur une corde.

Le but du jeu est de comprendre que pour rester en équilibre et ne pas tomber, plus on est harmonieux dans ses mouvements mieux ça fonctionne.

L'équilibre doit se maintenir par le physique et le magnétique. Physique : comme pour tout jeu d'équilibre, on tend les bras afin de mieux rester debout.

Magnétique : les mouvements de bras recherchent différents courants magnétiques afin de trouver le meilleur équilibre possible.

Si le jeu s'avère trop facile, on peut le compliquer en rendant le terrain moins évident.

Exemples : pieds nus sur le sable ou sur la terre / devoir marcher en équilibre sur un tronc d'arbre / en équilibre sur des pierres...

### **. Le parcours du combattant**

On avance d'un point à un autre en faisant comme si on suivait un parcours rempli d'embûches. On enjambe, on se baisse, on passe sur le côté, on marche accroupi, on se relève, etc.

Ce jeu peut se faire de deux façons. Soit de façon « freestyle » : on improvise un parcours au fur et à mesure. Soit on prépare un parcours à l'avance.

Si on fait cet exercice avec un enfant, le jeu est plus amusant en lui préparant un parcours. Inutile de mettre de vraies embûches.

De simples bouts de bois ou cailloux peuvent suffire. Il faut alors codifier les embûches.

Exemples : deux cailloux = contourne sur la droite. Trois cailloux = contourne sur la gauche. Quatre cailloux = enjambe une grande pierre imaginaire. Un caillou et une branche = fait un pas en te baissant.

On peut commencer simple (deux codes), puis augmenter peu à peu la difficulté.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

On peut également mettre une « sanction » en cas d'erreur, via un système de points, ou bien on doit reculer de cinq pas et reprendre.



Après avoir fait faire un ou plusieurs parcours à l'enfant, on peut inverser les rôles : c'est alors lui qui vous en prépare un.

### **. Le parcours suivi**

Il y a un dirigeant et un suiveur. Le suiveur se met deux ou trois pas en arrière.

Le dirigeant marche : son parcours est improvisé. Il avance lentement, paumes vers l'extérieur, et porte ses mains en différents endroits. Chaque geste est large, bien visible du suiveur.

Le dirigeant peut porter son magnétisme dans l'air ambiant, ou bien sur des éléments particuliers (un arbre, une pierre...).

Important : le suiveur doit reproduire les gestes du dirigeant lorsqu'il arrive au même endroit que lui. Il y a donc décalage entre les gestes.

De ce fait, le dirigeant doit avoir un œil sur le suiveur et vérifier que ce dernier... parvient à suivre. Le but du jeu est notamment de tester les différences entre les ressentis de chacun.

Au bout d'un moment, le dirigeant fait un demi-tour sur lui-même, et le suiveur fait de même. Les rôles s'inversent alors.

## A distance ou tactile

Hormis les jeux détaillés précédemment, il y a aussi des approches toutes simples, consistant à se magnétiser l'un l'autre à distance, ou se magnétiser soi-même, selon le moment et la volonté de chacun.

Créer une boule d'énergie est une approche particulièrement efficace.

Profitez des sorties nature pour faire quelques expériences de magnétisme avec votre enfant. Proposez-lui de ressentir le magnétisme de tel arbre, telle plante, de la terre... Il y a mille occasions à créer.

S'il est souvent impatient, **repérez d'abord vous-même les zones** où le magnétisme est fort et où il pourra le ressentir rapidement (comme c'est souvent le cas pour les arbres centenaires, par exemple).

N'oubliez pas d'en faire un jeu, facultatif, et qui ne doit pas devenir omniprésent au cours de la ballade (sauf s'il est demandeur).



Ne prenez pas le risque de barber votre enfant et de le dégoûter du magnétisme ! Allez-y de façon relax, par petites touches.

Parlez naturellement de vos expériences. « Hier je suis resté dix minutes contre cet arbre, ça m'a fait un bien fou ! »

« Vers le bas de l'arbre j'ai senti une forte chaleur, plus haut j'ai senti des espèces de picotements ». Cela l'amusera et l'interpellera, et bien souvent il aura envie de vous imiter.

Entre un parent et un enfant, il y a bien sûr une dimension tactile qui est la dimension câline. Tout dépend de son âge... s'il n'est pas en crise d'adolescence, cette dimension vous aidera à développer son

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

magnétisme. Ainsi, quand vous le prenez par la main, le portez ou le prenez dans vos bras, proposez-lui d'en profiter pour ressentir les énergies magnétiques qui circulent entre vous deux.

Dès que votre enfant a quelques bases, **proposez-lui de vous donner quelques mini-séances** de magnétisme, à vous, à d'autres membres de la famille ou à ses frères et soeurs. Pas de triche... ne lui dites pas que vous ressentez telle ou telle énergie simplement pour l'encourager. Votre enfant parviendra certainement à vous relaxer, il s'en sentira valorisé et cela le motivera.

Enfin, si vous êtes un tout jeune parent et avez un bébé, donnez-lui bien entendu des séances !



## **Pour aller plus loin...**

### ***Pourquoi on cherche toujours à « tout remplir »***

La méditation fait parfois peur, même inconsciemment, car l'humain a peur du vide. Dans notre société, le vide est synonyme de pauvreté. Pauvreté de l'esprit, du quotidien, voire même pauvreté monétaire.

Alors on cherche toujours à s'occuper, à avoir l'esprit plus ou moins en activité.

Qu'il s'agisse d'activités enrichissantes ou abrutissantes, au fond qu'importe, du moment que l'on est sans cesse occupé. Cela permet de se donner l'image d'une personne ayant une vie riche et bien remplie. Qui a un caractère et une personnalité propre. Or, faire le vide c'est faire fi, le temps de la séance, de sa personnalité.

Au moment où l'on médite, notre culture, notre parcours, nos qualités et nos défauts sont sans importance. Voilà bien une des appréhensions à combattre !

Devenir un être neutre pour quelques instants, ce n'est pas oublier sa personnalité. C'est s'en éloigner pour mieux y revenir ensuite.

Une autre raison pour laquelle nous cherchons toujours à remplir chaque instant de notre quotidien : cela permet de fuir les soucis. Généralement on n'a pas conscience de cela, pourtant c'est le cas.

Avez-vous remarqué comment les soucis, petits ou gros, pouvaient revenir en tête dans les moments où vous ne faites rien ?

C'est là qu'on se souvient qu'on ferait mieux d'arrêter de fumer... qu'on a des doutes sur l'équilibre de son couple... qu'on se rappelle qu'on aimerait changer de travail... que l'on n'a pas de bonnes relations avec son enfant... etc.

Alors, que fait-on ? Vite : on sort un livre, on joue à un jeu vidéo, on tape un SMS, on passe un coup de fil ou on ouvre le journal histoire de se mettre autre chose à l'esprit. Ce n'est pas pour rien que l'humain a peur du vide.



Se recentrer permet de faire le point, d'évoluer, et bien souvent de changer. **Le changement est source de perturbation et d'inconfort**, en tout cas momentané, et l'humain est un animal naturellement paresseux. Il préfère avoir son petit confort et éviter d'affronter ses questions existentielles. Voilà pourquoi il est si important de méditer, se remettre en question et perturber son quotidien.

## ***Qu'est-ce que le mental ?***

Dans le monde du bien-être et du développement personnel, le mental représente la première couche du Moi, donc la plus superficielle.

Je n'emploie pas ce terme de façon péjorative : toute vie est composée, entre autres, de superficialité. La superficialité représente de nombreux instants de notre quotidien.

Les gestes que l'on exécute machinalement, les petits échanges communicatifs avec son voisin ou un collègue, une comédie que l'on va voir au cinéma, une partie de jeu vidéo que l'on fait sur son mobile en attendant sa station de métro...

Toutes ces choses ne demandent pas un exercice intense et permettent de fleurir la vie de tous les jours de tout un tas de petits moments agréables.

Ne refusez pas le superficiel de votre vie et ne chassez pas votre mental : ils font partie intégrante de votre personne et sont nécessaires à votre bien-être.

Là où la superficialité devient une mauvaise valeur, c'est **lorsqu'elle prend le pas sur tout ou presque**, et que notre existence toute entière ne semble être faite que de superficialité.



## Mental et superficialité

Le mental représente les pensées les plus basiques et se base sur l'instinct primaire. S'il n'est nullement votre ennemi, il lui arrive de vous jouer des tours.

En fait, le mental pousse souvent à la paresse et adore les cycles répétitifs. Les changements le troublent. Il a tendance à aller toujours au plus facile et au plus confortable.

Or, une vie saine et bien menée demande une part de contrainte et d'inconfort, ne serait-ce qu'en certains moments.

Pour prendre un exemple très simple, prendre un café vite fait le matin sans vraiment y songer à quelque chose de « confortable », du fait qu'il n'exige que très peu d'efforts.

Se lever un peu plus tôt pour dresser une belle table et se préparer un vrai petit déjeuner avec tartines, café et jus de fruit est plus contraignant à mettre en place, et de ce fait moins confortable... du moins en apparence.

Car après coup, on constatera que celui qui a fourni un vrai effort partira du bon pied, de bonne humeur et plein d'énergie.

Celui qui n'aura visé que la facilité passera sans doute une moins bonne journée.

Au final, une part d'effort et de contraintes amène beaucoup de bienfaits.

Alors qu'aller toujours au plus facile rend paresseux et fait vivre des instants bien plus anodins, qu'on oublie presque instantanément.



L'exemple vous a fait sourire ? Peut-être vous paraît-il trop anodin.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Eh bien, sachez qu'une existence saine et sereine passe par ce genre de choses.

C'est à force de considérer chaque parcelle de notre quotidien comme n'étant pas bien important que l'on est arrivé à la société d'aujourd'hui, stressée et accro aux antidépresseurs.

Songez au Bouddha qui savait s'émerveiller devant un simple paysage... cet enseignement est moins allégorique qu'on ne le croit.

## ***Les différentes couches de l'âme***

On pourrait représenter les différentes couches de votre âme par une sorte de cible. La première couche serait le physique, la seconde le mental, et la dernière serait l'âme profonde.

En premier lieu, le physique. Nécessité vitale de boire, manger et faire ses besoins, mais également des messages du corps réclamant soins et attentions. Notamment : se laver, soigner sa peau, faire de l'exercice.

Viennent ensuite le mental et les envies primaires, très liées à l'instinct. L'instinct de se dépenser, s'amuser, s'occuper, mais également plaire, séduire, avoir de l'importance.

Et bien d'autres faits que l'on pourrait lister... Autant d'éléments pouvant déboucher sur des qualités ou des défauts, selon la façon dont on les gère.

Viennent ensuite différentes couches non énumérées, que l'on pourrait déterminer de diverses façons selon les points de vue. Elles regroupent les phases d'intellect, d'émotions intimes, de réflexions...

Vient enfin l'âme profonde, ou Moi profond, représentant l'intuition, le subconscient et l'essence de l'âme. L'être réel s'y trouve, et on n'a pas trop de toute une vie pour le découvrir.



Toutes ces couches sont interconnectées, et chacune a besoin des autres. Par exemple, en faisant du sport, on se met dans un état propre à accueillir l'âme profonde, car la dépense musculaire mène à un état de détente et de vide.

De même qu'en se détendant avec un plaisir superficiel (donc lié au mental), on est plus à même de réfléchir à des choses plus

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

complexes. Etc.

## ***La notion de temps et d'apprentissage***

En combien de temps devient-on un expert de magnétisme ou de méditation? Faut-il méditer cinq minutes par jour ? Si on médite trois heures, est-on trois fois plus apaisé que si l'on ne médite qu'une heure ?

Toutes ces questions, et bien d'autres du même type reviennent souvent. En réalité... elles n'ont pas de sens.

Tout d'abord parce qu'il n'y a aucun outil qui permettrait de mesurer votre « expertise ». Cela tient bien davantage du ressenti, et les ressentis sont toujours différents d'une personne à une autre.

Lorsque je faisais de la méditation de groupe, la fin de la séance se ponctuait par le partage d'expériences : chacun racontait ce qu'il avait ressenti au cours de sa méditation.

Eh bien si nous étions quatorze, il y avait quatorze témoignages totalement différents. Qui aurait pu dire quel ressenti était plus « expérimenté » qu'un autre ?

Par ailleurs, la notion de temps est très particulière. Peut-être ferez-vous d'excellentes séances en quelques jours.

Peut-être cela vous prendra-t-il beaucoup plus de temps. Peut-être un quart d'heure de méditation vous suffira... ou peut-être vous faudra-t-il une heure quotidienne.

Vous entrez dans un monde quelque peu déconcertant au premier abord, car sans aucun outil de mesure !

Plutôt que d'être dans l'attente, soyez donc dans l'instant présent : exercez-vous simplement pour vous faire du bien, pour votre plaisir, et les résultats seront au rendez-vous.

Ne soyez pas sans cesse en quête de résultats et d'immédiateté. Cela vous paraît simple ? ça ne l'est pas tant que ça, car la société dans laquelle nous vivons nous pousse sans cesse à rechercher l'immédiateté et l'attente de résultats.

Au départ, vous pourrez presque avoir l'impression de faire un exercice contre nature. Au départ seulement...

Votre Moi profond est certainement en demande d'évolution personnelle afin de pouvoir mieux communiquer avec vous. Sous [Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

peu, vous le ressentirez.



## ***Le fonctionnement de l'esprit, la concentration***

Dans l'univers circulent des énergies invisibles, mais bien présentes. Elles sont de natures et d'intensités très diverses. De nombreuses énergies bienfaisantes et positives sont accessibles partout, à tout instant.

Pour qu'elles vous atteignent et communiquent avec vous, pour que vous puissiez vous en « nourrir », elles ont besoin de vacuité. C'est de cette vacuité dont parle si bien le Bouddha, un vide à la fois total, riche et dense.

Ainsi, **en faisant le vide, on se recentre sur soi-même. On permet aux énergies de circuler.** Des énergies que l'on remarque habituellement peu, voir pas, tant notre mental les chasse. Vous devez devenir espace d'accueil pour l'univers.

Plus votre esprit est vide, plus un travail de « nettoyage » peut s'opérer : vos idées noires s'amenuisent, et des énergies positives s'installent en vous. Plus vous ressassez vos soucis, moins les énergies ont accès à votre esprit.

On pourrait illustrer cette idée par un exemple aussi simple que cartésien : vous êtes devant un paysage, mais ne parvenez pas à l'admirer réellement.

Votre esprit est trop obscurci par tout un tas de petits soucis. Admettons que vous parveniez à chasser ces soucis, au moins pour quelques instants.

Votre esprit est vide. Et cette vacuité vous permet d'admirer pleinement le paysage offert à vos yeux. Cette vacuité est donc espace d'accueil, et plus le vide est total, mieux vous pouvez contempler ce paysage.

Bien sûr, il n'y a pas que les soucis. Si vous êtes d'un naturel distrait, votre esprit peut également être perturbé par des choses agréables, mais qui nuisent à votre concentration.

Et seule la concentration permet de vivre pleinement l'instant présent. La concentration fait partie intégrante de la méditation.

Elle est à prendre au sens propre : plus on a l'esprit occupé à une seule et même chose, plus on est concentré.

Concentration n'est pas synonyme de tension, et pas nécessairement

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

synonyme d'effort. Au cours d'un rapport sexuel par exemple, vous êtes détendu et dans un état d'échanges, d'amour et de plénitude. Pourtant, vous êtes concentré.

On ne sait jamais d'avance quelle expérience une méditation ou un exercice de magnétisme va offrir. Parfois cela conduit à un simple apaisement, parfois cela peut donner des sensations extrêmement agréables et « faire planer ». Certains vivent une sorte d'extase, de plénitude. On peut ressentir des picotements et des sensations de chaleurs.

La méditation, mieux encore qu'un refuge, doit être un compagnon du quotidien : on n'en fait pas pour s'éterniser dans un état contemplatif, mais pour mieux gérer concrètement sa vie de tous les jours.



## ***Supports et lieux méditatifs***



Voici quelques idées de supports pour vous aider à méditer.

### **Groupes et associations**

La méditation de groupe est vraiment à expérimenter ! Elle offre souvent des résultats étonnants. La plupart des grandes villes compte un certain nombre d'associations.

La plupart d'entre elles permettent un cours d'essai gratuit. Prenez le temps de bien choisir.

Sous couvert de méditer, certains groupes sont en réalité liés à des sectes. Il en existe assez peu, mais il y en a malgré tout.

Soyez donc très attentif, et n'hésitez pas à demander d'emblée si l'association est liée à un groupe religieux ou à un dogme particulier (ne demandez pas si le groupe est lié à une secte, personne ne vous répondra oui : aucune secte ne se considère officiellement comme telle) : en principe, cela devrait suffire pour savoir vraiment de quoi il en découle. Restez toutefois prudent...

Sachez aussi qu'il arrive que des participants un peu « doux dingues et allumés » fréquentent ces lieux. Ils ne posent généralement pas problème, évitez juste de les écouter vous déblatérer leurs inepties sur les esprits frappeurs et le nouveau guide de lumière :-)

Plusieurs types de méditations peuvent être proposés par ces associations. **Je recommande celles où l'on médite en cercle** (car les énergies circulent bien mieux ainsi).

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

## **Cercles de méditation**

Comme évoqué précédemment, la méditation collective permet de former un égrégore, créant ainsi un puissant support méditatif.

Réunissez-vous entre amis afin de faire de petites séances, même si vous êtes peu de participants.

## **Bol tibétain**

Le bol tibétain produit d'intenses vibrations, pouvant s'obtenir en donnant de petits coups à l'aide d'une baguette en bois, ou bien en passant la baguette doucement le long de la paroi afin d'obtenir un son continu.

Les dérivés de cet instrument peuvent être aussi de bons supports.

Si vous choisissez de passer la baguette le long du bol, faites-le lentement, en évitant de la faire vibrer.

Si vous choisissez de frapper de petits coups, laissez le temps à chaque résonance de s'achever.

## **Didgeridoo**

Le didgeridoo demande un petit temps d'apprentissage. Cependant, une fois que l'on sait sortir un son, on y parvient à chaque fois même si on ne touche plus à l'instrument pendant des années.

C'est comme le vélo, c'est un coup à prendre et après ça ne s'oublie plus ! Pratiquer cet instrument en souffle continu demande un peu plus d'expérience, mais n'est pas obligatoire.

Le son du didgeridoo est envoûtant, aussi bien pour celui qui l'écoute que celui qui en joue.

## **Musique de relaxation**

Si vous décidez de vous équiper en musique de relaxation, prenez le temps de choisir ! Cette musique représentant un marché, certains albums sont très commerciaux et impersonnels.

Privilégiez les compositeurs passionnés chez les petits labels ou éditant leurs propres albums, plutôt que les compilations de majors du disque. Un musicien de ma connaissance que j'aime bien : [www.fabricetonnellier.com/](http://www.fabricetonnellier.com/)

## **Guide auditif**

La méditation guidée ne s'oppose pas à la méditation libre : elle la complète.

Le principe consiste à vous faire visualiser des images, vous faire ressentir des sensations et émotions, avec une partie guidée (mais librement interprétable par votre esprit), et une partie libre.

Chaque élément donné oralement est un symbole que vous pouvez ressentir de façon très personnelle, et qui vous en apprendra plus sur votre Moi.

## **Lieux de culte**

Ne vous en faites pas, ce n'est pas une invitation à vous convertir ! D'ailleurs, le lieu de culte peut être celui de votre choix. Église, temple bouddhiste...

Les lieux de cultes ont plusieurs avantages : . Ils sont silencieux et à l'abri des bruits extérieurs. Ceux qui y viennent respectent le silence des autres.

. Ils sont souvent bâtis sur des lieux énergétiques, surtout les églises chrétiennes ayant été construites sur des lieux de culte païens.

. Ils bénéficient d'une sorte d'aura méditative. Chaque jour des gens viennent s'y recueillir, l'atmosphère est donc idéale pour la méditation, ou même certains exercices magnétiques discrets.

## **Bibliothèques**

L'endroit peut sembler incongru, pourtant dites-vous bien que chaque ville (même petite) dispose ainsi d'un endroit méditatif, même au cœur des immeubles et des pots d'échappement.

Si vous ne pouvez pas méditer chez vous et ne savez pas où aller, la bibliothèque de votre ville est une solution.

Il convient bien entendu de le faire discrètement. Prenez un livre, asseyez-vous à une table, posez le livre sur la table et ouvrez-le. Posez les mains sur vos genoux, fermez les yeux et méditez.

## **Sauna**

Si vous avez la possibilité de faire du sauna, n'hésitez pas à en profiter pour y méditer. Les méditations doivent être assez courtes,

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

une dizaine de minutes par exemple. Entre chaque séance de sauna, pensez à vous rincer sous la douche.

## Postures méditatives spontanées



Une posture méditative spontanée peut se faire à tout moment de la journée... ou presque. Elle permet de s'accorder un petit instant de ressourcement et de repartir du bon pied.

Le secret de la bonne posture méditative, c'est de faire un acte en conscience.

Tout acte pouvant se faire en conscience, il y aurait donc un nombre illimité de postures méditatives à concevoir. Citons-en quelques-unes.

### **Méditez en marchant**

Considérez un pas comme une fin en soi, et non un moyen.

Lorsque vous décidez de faire une petite marche méditative (pouvant s'insérer « au milieu » d'une marche classique), prenez le temps de marcher plus lentement, avec pour unique objectif de faire un pas, puis un autre.

Gardez le regard droit en ayant pleinement conscience de chacun de vos mouvements.

### **Méditez en faisant du sport**

Le sport, c'est souvent des gestes mécaniques et répétitifs, comme

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

par exemple la gymnastique, les étirements ou la musculation. De ce fait, on exécute ces gestes, et c'est bien normal, de façon machinale et sans réfléchir.

Lorsque vous faites du sport, apprenez au contraire à être attentif à vos mouvements et concentrez-vous sur chacun d'entre eux.

Suivez vos gestes du regard ou bien fermez les yeux pour mieux les ressentir et les visualiser.

Au cours de l'exercice, ne pensez plus à la finalité que vous vous êtes donnée (maigrir / se muscler / s'assouplir, etc.), pensez juste à bien exécuter chaque geste.

### **Méditez en serrant des mains**

Lorsque vous saluez quelqu'un, saluez-le vraiment.

N'ayez pas l'esprit ailleurs, regardez votre prochain dans les yeux, prononcez son prénom au moment de lui serrer la main (ce qui est une façon de saluer encore plus appréciée qu'un simple « bonjour » ou « salut »).



Prendre réellement l'autre en considération, c'est lui offrir l'espace d'un instant un espace méditatif entre lui et vous. Vous verrez, c'est un petit rien que votre entourage appréciera grandement.

### **Méditez en pleine conscience**

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Des exemples que nous venons de voir, on constate que notre vie entière peut être faite de moments méditatifs.

Faire une chose en pleine conscience, c'est faire le vide dans son esprit afin qu'il soit espace d'accueil à ce que vous vivez en cet instant présent.

Vous pouvez donc méditer en exécutant de nombreux gestes du quotidien. Se lever, s'habiller, cuisiner... À vous de multiplier les postures méditatives.

## **Effets magnétiques : du ressenti puissant au ressenti subtil**

Dans l'évolution de la pratique du magnétisme, on remarque souvent trois phases : subtil / puissant / subtil.

Chaque praticien étant différent, j'ignore si vous passerez exactement par ces phases ou non. Néanmoins, il y a de fortes chances pour que ce soit le cas.

### **Première phase : les ressentis subtils.**

Les tout premiers exercices de magnétisme permettent généralement d'avoir des ressentis certes surprenants, mais néanmoins très subtils. On sent un léger picotement entre les doigts, un petit fourmillement à la tête...

De premières énergies sont perçues à l'intérieur et à l'extérieur du corps.

On ne voit pas encore bien leurs formes ni leurs couleurs. On ressent tout juste leur force.

Cela demande donc d'autant plus d'attention : il ne faut surtout pas ignorer ou mépriser ces premières sensations, au contraire il faut s'y attarder afin qu'elles se développent au mieux.

### **Seconde phase : les ressentis puissants.**

La singularité de cette phase est qu'elle survient souvent assez abruptement. Il arrive que ce soit progressivement, mais la plupart du temps on passe des ressentis subtils à, d'un seul coup, des ressentis puissants.

Cela peut être assez déstabilisant. Les effets sont souvent des vertiges, de forts picotements, une sensation de planer. Très agréable, mais il ne faut pas s'y complaire. Le petit piège est de se « réfugier » dans ces sensations au détriment de la concentration. Prenez-en donc conscience dès à présent afin de bien rester concentré le moment venu.

### **Troisième phase : les ressentis subtils développés.**

Rassurez-vous, ce n'est pas un retour en arrière. Les ressentis ne sont pas les mêmes qu'à vos débuts. Je dirais que c'est un peu un mélange des deux premières phases.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



Les sensations de planer ou les vertiges sont toujours là, mais de façon moins déstabilisante. Les ressentis sont à la fois puissants et subtils, ce qui est en fait l'alchimie recherchée.

C'est à partir de cette phase que vous commencerez à acquérir sans doute une vraie belle maîtrise des forces magnétiques.

## Ressentis magnétiques et méditations guidées

Une technique méconnue et pourtant très agréable pour améliorer ses ressentis magnétiques est de faire des méditations guidées.

Une méditation guidée consiste à faire venir en vous des images, couleurs, impressions et éléments scénaristiques. Autant de supports imaginaires qui vous permettent de ressentir les fluides et énergies avec beaucoup de clarté.

Dans le développement du magnétisme, la singularité de la méditation guidée est qu'il est utile de la pratiquer à n'importe quelle étape... mais pour des raisons différentes.

À vos débuts, on ressent des forces parfois puissantes, certes souvent agréables, mais déstabilisantes : la méditation guidée sert alors à distinguer certains types d'énergies que vous ne comprenez pas bien.

Lorsqu'on est plus expérimenté, la méditation guidée sert alors à renforcer nos ressentis, ainsi que notre maîtrise des fluides.

*Nota Bene :*

*. Si vous avez l'habitude de pratiquer la méditation libre, il vous faudra aller à l'encontre de certaines choses que vous avez apprises.*

*. Bien entendu, ce type d'exercices ne doit pas être utilisé au cours d'une séance.*

### Scénarios de méditations guidées

L'idée n'est pas de réfléchir, mais de vous laisser aller... sans toutefois somnoler. Ne vous posez pas de questions pendant la méditation. « Que dois-je faire, de quoi composer le décor ? Où aller, que voir exactement ? ». Faites plutôt confiance à votre intuition.

Voici quelques descriptifs de méditations guidées. Vous pouvez les reproduire, vous en inspirer, ajouter des éléments ou les mixer entre eux.

## **. La montée par les couleurs**

Vous vous trouvez dans l'endroit de votre choix. Intérieur, extérieur, ou bien un espace vide.

Je vous conseille un espace extérieur, comme un sommet de montagne, une plage ou une prairie.

Si vous avez une imagination plus fantastique, vous pouvez vous placer sur une autre planète ou dans l'espace.

Si vous choisissez un espace vide, vous pouvez y ajouter des formes et des couleurs de votre choix, selon vos préférences.

Un escalier apparaît devant vous.

Vous commencez à en monter les marches... toute apparition matérielle vous permettant de monter est également acceptée. Col de montagne, ascenseur, échelle, côte, tapis roulant... choisissez l'élément vous donnant le plus la sensation de monter.

Si vous ne savez que choisir, choisissez l'escalier : c'est généralement le meilleur support.

Au cours de votre ascension, vous traversez des zones de couleur, zones dans lesquelles tout est imprégné d'une seule et même couleur.

La matière d'abord, mais également l'air. En traversant cette zone, vous devenez vous-même cette couleur.

Lorsque vous entrez dans la zone bleue, vous devenez bleu : vous êtes bleu à l'intérieur comme à l'extérieur de vous-même, comme si vous faisiez partie intégrante de l'univers. Vous ne faites plus qu'un avec lui.

Chaque couleur est riche et bienfaisante. Vous vous en régalez comme on croquerait dans un savoureux gâteau qu'on pourrait consommer sans modération et qui ne serait jamais terminé.

Chaque couleur est vive, il n'y a pas de couleur pâle ou pastel, mais du vrai bleu vif, du rouge flamboyant, du jaune étincelant...

Passez ainsi par les principales couleurs. Bleu, rouge, jaune, vert, blanc, orange, violet... À chaque fois, demandez-vous ce que vous ressentez pour telle ou telle couleur, quel effet cela produit en vous.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

Arrivé « tout en haut », après avoir traversé les couleurs, offrez-vous une méditation libre. Si vous voulez continuer à jouer avec votre imaginaire, profitez de la hauteur pour voler dans les airs.

### **. La respiration par les couleurs**

Les ressentis au niveau des couleurs sont les mêmes, seule la technique change.

Dans cette variante, il n'y a pas de sensation d'ascension afin que vous puissiez mieux vous concentrer sur votre respiration :

. Lorsque vous inspirez, faites entrer une couleur extérieure par vos narines.

. Lorsque vous expirez, faites descendre cette couleur partout dans votre corps.

. Répétez l'inspiration-expiration plusieurs fois : la couleur emplit tout votre corps, puis la dépasse et emplit la pièce.

Faites de même pour chaque couleur.

### **. La rivière**

Vous êtes près d'un lac, et une belle étendue verdoyante autour de vous s'étale à perte de vue. À l'horizon, on perçoit des montagnes. Ici, tout est enchanteur : ciel bleu, beau soleil, nature.

À la place du lac ou de la rivière, vous pouvez également voir la mer.

Déshabillez-vous, il n'y a personne pour vous voir et vous vous sentirez plus libre.

Faites quelques pas dans la nature, puis... plongez dans l'eau claire, limpide et transparente. Sous l'eau, vous vous apercevez que vous pouvez respirer.

Nagez dans le lac, observez ce qu'il s'y passe. Vous pouvez voir passer des animaux, des créatures, d'autres nageurs.

Si vous avez l'espace d'un instant une vision effrayante (exemple : un requin se précipitant vers vous gueule ouverte), ne fuyez pas et laissez faire.

La vision disparaîtra d'elle-même, ce n'est que votre mental qui vous

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

joue de petits tours. Ici, vous ne craignez rien et n'avez aucun ennemi !

Au fond du lac se trouve un coffre. Dirigez-vous vers lui et ouvrez-le. Quelque chose s'y trouve à votre intention. Prenez cette (ou ces) chose(s). Libre à vous de la(les) garder ou de la(les) remettre dans le coffre.

Lorsque vous sortez de l'eau, tenez-vous face au soleil : ses rayons vous font du bien, vous sèchent peu à peu tout en vous inondant d'ondes bienfaisantes.

Vous pouvez regarder le soleil yeux grands ouverts sans que cela ne vous brûle les pupilles, sans même être obligé de plisser les yeux (faut-il le préciser : à ne pas reproduire dans la réalité...).

### **. La chevauchée**

Vous marchez sur un chemin de terre, pieds nus. Au bout du chemin, vous apercevez un animal. C'est votre animal totem. Il est posé, calme, et vous attend patiemment. Montez sur son dos, il vous emmène faire une chevauchée.

Il peut rester sur le chemin ou le quitter, vous emmener en ville ou dans la nature. Il est capable de passer à travers les murs, aucun de ses pas n'effraie personne, ni ne détruit quoi que ce soit.

Il peut également courir dans les airs. L'espace d'un instant, c'est comme si vous ne faisiez qu'un avec la monture, à tel point qu'on ne sait plus qui dirige les pas de votre animal totem : lui ou vous. Sans doute les deux.

### **. L'envolée**

Vous vous trouvez sur une plage déserte. Bras tendus, vous sentez les ondes magnétiques passer d'est en ouest, puis du nord ou sud. Les ondes passent et se croisent. Une force, une énergie tellurique se fait sentir sous vos pieds.

Cette énergie devient de plus en plus intense, jusqu'au moment où elle vous propulse dans les airs.

Vous vous sentez monter, monter encore. Puis, vous vous arrêtez et passez en méditation libre : vous volez où bon vous semble, pouvez voir des couleurs, des personnages.

À vous d'imaginer également d'autres scénarios. Mêlez-y tout ce qui

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

vous parle. Si vous êtes sensible à certains types de lieux, d'éléments naturels (roche, sable, arbres...), de sensations (parfums, tissus...), etc., n'hésitez pas à les inclure.

## **La technique du 8 : se détacher des douleurs passées**

Cette technique un peu particulière vous permet de casser les liens négatifs liés à votre esprit et à votre corps.

Ce peut être une personne, un sentiment, un évènement passé... bien des souvenirs (ou des éléments présents) sont des poids qui freinent votre progression dans l'existence.

Pour exemple : un mauvais souvenir, une personne vous ayant fait du mal, une peur, une angoisse spécifique...

La technique du 8 n'est pas censée résoudre vos problèmes, mais fera de vous un être plus serein. Elle éloignera les petits et grands soucis qui vous nuisent.

Rendez-vous à la fin de l'exercice pour bien comprendre le lien entre cette technique et le développement de votre magnétisme.

Vous pouvez être assis, allongé ou debout. La position idéale : debout. Trouvez un équilibre, écarter les pieds pour avoir une bonne stabilité.

Fermez les yeux, mettez-vous en état de méditation. Formez autour de vous un cylindre de protection.

Celui-ci est bleu, d'une lumière très énergétique. L'énergie de ce cylindre tourne. Faites un autre cylindre devant vous. Il est identique, à ceci près : l'énergie tourne dans l'autre sens.

Ainsi protégé, vous pouvez faire venir à vous la chose qui vous pose problème. Ce peut être tout aussi bien une personne qu'un sentiment (la peur de l'avion, une phobie...).

Cette chose se met à l'intérieur du second cylindre. Elle ne peut vous atteindre. Son cylindre se rapproche et touche maintenant le vôtre. Le nom de la technique vient de là : en vue d'avion, cette scène forme un 8.

L'énergie passe d'un cylindre à l'autre. Son chemin est le même que lorsque vous tracez un 8 avec un stylo.

L'énergie passe derrière vous, part sur votre gauche vers le second cylindre, en fait le tour puis revient de l'autre côté et passe sur votre

droite.

L'énergie passe de nouveau derrière vous, et ainsi de suite. Donnez à cette énergie un mouvement de plus en plus rapide. Une fois que l'accélération est faite, ne vous en occupez plus.

L'énergie continuera d'elle-même à tourner autour de vous, en 8, et à accélérer.

Visualisez un feu sur votre droite. Un feu ardent aux flammes chaudes et denses. Puis visualisez les liens qui vous unissent à la chose se trouvant dans le second cylindre.

Vous verrez les liens sur votre corps sous forme de fils ou de chaînes. Les liens peuvent être très fins ou très gros. Ils peuvent être en des matières diverses. Ils passent par différentes parties du corps.

Vous pouvez en avoir seulement un ou deux, ou bien plus. Ils peuvent entrer dans vos jambes, votre cou, votre ventre, etc.

Coupez les liens, un par un. Chaque lien se casse et est expulsé de votre corps. À chaque fois, jetez le lien cassé au feu. Prenez votre temps.

Vous finissez par ne plus avoir aucun lien. Regardez-les se consumer dans le feu. Vous devez attendre que tous vos liens soient partis en fumée.

Enfin, éloignez le second cylindre de vous. Il part au loin, de plus en plus loin... et finit par disparaître à l'horizon.

Rouvrez les yeux et quittez votre état méditatif. S'il ne s'agissait que d'une petite chose, un petit problème, il est possible qu'il ne revienne pas.

Si c'est un lien plus fort et plus encombrant, il faudra pratiquer de nouveau la technique du 8. Vous pouvez par exemple vous offrir un traitement d'une semaine, où vous déferez vos liens chaque soir ou chaque matin. Une fois par jour suffit.

Dans le développement de votre magnétisme, la technique du 8 s'inscrit dans la continuité du guide gratuit "Apprenez à vous couper des ondes négatives".

La sphère de protection classique, que vous savez à priori déjà former, vous coupe des ondes négatives générales, celles qui vous assaillent tout au long de la journée.

[Retour sommaire](http://magnetisme-et-bien-etre.com/) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>



Mais il existe d'autres fluides négatifs, plus profondément ancrés en vous et omniprésents. C'est normal, nous en avons tous à différents niveaux.

Ces ondes, que j'appelle souvent ondes persistantes, vous allez apprendre à les ressentir, puis les visualiser (sous forme de chaînes), et enfin à vous en débarrasser.

Une fois que vous parviendrez à le faire pour vous, vous pourrez peu à peu apprendre à le ressentir chez les personnes que vous magnétisez.

Attention cependant : la technique du 8 est relativement simple à faire sur soi (généralement on a des résultats positifs dès la première fois). Il faudra par contre sans doute plus de temps pour y parvenir sur votre prochain.

## **Deux compléments efficaces à votre protection magnétique**

### **. Le lieu**

Imaginez un lieu dans lequel vous vous sentez bien, en sécurité. En ce lieu, rien ne peut survenir de négatif, c'est une sorte de petit paradis. Il peut s'agir d'un lieu que vous connaissez ou avez connu. Il peut également s'agir d'un lieu imaginaire.

Composez ce lieu à votre guise. Prenez tout le temps qu'il faut pour le faire... Vous êtes libre d'y ajouter des personnes comme des choses.

Des gens que vous aimez, qui vous aiment, des êtres proches (vivants ou non). Il peut également y avoir des animaux, des personnages imaginaires.

Imprégnez-vous de ce lieu et retenez-en tous les détails. Mieux vous le visualiserez, mieux ce refuge sera efficace.

Bien sûr vous pouvez le modifier, mais dans l'idéal le mieux est de le laisser tel quel le plus possible.

Cependant, si au bout d'un moment vous vous apercevez que vous vous y sentez moins bien, n'hésitez pas : modifiez tout ce que vous souhaitez, vous pouvez même changer de lieu.

Il est également possible d'avoir plusieurs lieux de refuge, tant que l'image de chaque lieu reste précise en votre esprit. Attention cependant à ne pas trop les multiplier.

### **. Le souvenir**

Remémorez-vous un souvenir positif, dans lequel vous vous sentiez particulièrement bien. En prenant le temps d'y repenser, de nombreux détails devraient vous revenir. Renforcez la puissance de ce souvenir.

Vous pouvez y ajouter une part d'imaginaire, y inclure des objets ou des personnes.

N'en ayez pas une vision floue, précisez-la au maximum. Par exemple si ce souvenir est basé dans un salon, imaginez le papier peint, la moquette, les décorations.

## **Une astuce de mise en condition**

Cet exercice vous permet de vous situer dans l'espace et dans le temps, afin de ressentir parfaitement le moment présent, cet « ici et maintenant » dont parlent bien des maîtres bouddhistes.

En posture, joignez les mains de façon à ce que les côtés se touchent. Levez les bras vers le ciel. En redescendant, placez les mains devant le premier point (la tête), et passez sur chaque partie de votre visage en épousant les formes sans les touches.

Vos mains peuvent alors se séparer. Chaque main, située entre deux et cinq centimètres du visage, passe ainsi sur le nez, les oreilles, la bouche, les cheveux...

Vos mains se joignent de nouveau et reproduisent le même schéma sur les quatre autres points du corps. Pour le cinquième point du corps, enroulez votre colonne vertébrale, afin que vos mains puissent avoir accès à toute partie.

Si vous avez choisi la posture debout, fléchissez également les jambes.

Ainsi, vos mains épousent chaque partie de votre corps, chacune de vos formes. Durant tout l'exercice, prenez ainsi pleinement conscience de vous-même, de votre physique, de votre place en ce monde.

Vers la fin de l'exercice, toujours yeux clos, prenez conscience de l'endroit dans lequel vous êtes et du moment présent.

## **Donner (ou non) une dimension aux ondes magnétiques**

Il y a deux façons de vivre les ondes magnétiques.

Tout d'abord, les ressentir de façon invisible. Un peu comme n'importe quel ressenti, n'importe quelle sensation ou émotion. De la même façon qu'on ressent de l'amour, de l'amitié, de la colère etc. sans avoir besoin de donner une forme à ces sentiments. Certains magnétiseurs parviennent à ressentir suffisamment les ondes magnétiques pour ne pas avoir besoin de les visualiser. Donner une dimension à vos ressentis magnétiques n'est donc pas obligatoire.

Tout dépend de votre intuition, de vos préférences. Pour ma part, je visualise souvent car je me suis toujours servi de mon imaginaire : j'aime rêver, imaginer, concevoir des formes et des images. Je reconnais toutefois que je visualisais systématiquement lors de mes débuts dans le magnétisme (et même après), mais qu'étant désormais expérimenté il m'arrive de ressentir sans visualiser. Quoi qu'il en soit, on peut continuer à visualiser quel que soit son niveau, de même qu'on peut se passer de visualisation à n'importe quel moment.

La seconde façon est bien entendu de donner une dimension aux ondes magnétiques. La visualisation fonctionnant le mieux est la fumée de couleur. Par exemple, on imagine les ondes sous forme d'un nuage vert brillant, passant en nous pour passer ensuite dans la personne magnétisée. On peut également visualiser une lumière, du liquide, ou tout autre chose. L'essentiel est que cela améliore vos ressentis.

## Utiliser ses cinq sens pour améliorer ses ressentis magnétiques

Les principes du magnétisme sont simples. Le tout, en fait, est surtout de parvenir coûte que coûte à développer de vrais beaux ressentis, puissants et harmonieux. Une technique de base très utile est d'utiliser vos cinq sens, en les « détournant », afin de développer vos ressentis magnétiques. Pour cela, il y a la méthode matérielle et la méthode immatérielle. Je vous conseille d'expérimenter les deux (elles ne s'opposent pas!).

### Méthode matérielle

Profitez de vos petites expériences du quotidien pour ressentir des charges magnétiques. Celles des lieux dans lesquels vous vous trouvez, de l'atmosphère ambiante, de vos plats, des objets qui vous entourent, des tissus. Je vous conseille surtout de vous concentrer sur les éléments ayant un sens, une histoire. Concernant les meubles par exemple, penchez-vous sur les vieux meubles de famille... (un meuble Ikéa acheté il y a quelques mois ne vous fera pas ressentir grand-chose. Une armoire familiale datant du siècle dernier sera un vrai festival de ressentis).

Pour la nourriture, ressentez le magnétisme des plats que vous avez préparé, que vous aimez. Prenez le temps d'en ressentir le goût, l'odeur. Pour les objets, magnétisez ceux que vous appréciez, comme un objet d'art ou un livre de chevet.

Ces petits exercices ont pour avantage de pouvoir se faire n'importe quand, un peu n'importe où, dès que vous en avez envie. Il est déconseillé de magnétiser à tout va, et de le faire sur tout et n'importe quoi. Vous finiriez par vous embrouiller l'esprit, et exercer du magnétisme sur des choses à charges négatives.

Ces pratiques magnétiques sont à faire de façon plutôt neutre. Prenons pour exemple un livre que vous avez adoré. Prenez-le entre vos mains, ressentez-en la charge magnétique sans chercher à y déceler une énergie positive/négative, sans chercher non plus à y mettre une charge magnétique. Contentez-vous d'être à l'écoute de vos ressentis.

*Nota Bene : Cette technique ne fera pas de vous un médium et ne vous permettra pas de deviner le passé d'un objet. Ne tombez pas dans le piège de l'ésotérisme !*

[Retour sommaire](#) - <http://magnetisme-et-bien-etre.com/>

## **Méthode immatérielle**

Cette méthode ludique est particulièrement appréciée par les enfants. Elle consiste à donner différentes dimensions aux ondes magnétiques afin de se mettre en scène. Par exemple, imaginez une boule lumineuse devant vous. Intensifiez sa lumière, ajoutez-y une odeur. Puis, munissez-vous d'une cuillère invisible et tendez le bras. Prenez une cuillerée de cette boule lumineuse, portez-la à votre bouche et dégustez-la.

Au yeux de certains, ce type de petits exercices pourrait presque paraître puérile. Pourtant, je vous assure que pour apprendre à ressentir pleinement les ondes magnétiques, cette méthode est très efficace. Vous pourrez d'ailleurs, par ce biais, renouer avec votre âme d'enfant.