

Voice Dialogue N°138- Mai 2026

**Psychologie des copersonnalités
&
Processus d'Ego Conscient**

Changer sa perspective



Bulletin de l'Association Voice Dialogue France
Association Voice Dialogue France,
244 Chemin de la Bertine. 04300 Saint-Maime
Mail : warina-vbd@proton.me

Changer sa perspective

Une proposition du collectif des Pléiadiens de la 9e dimension

Texte audio original : <https://www.higherfrequencies.net>

Transmission : Wendy Kennedy

Traduction : V. Brard Desroches

Révision : Jean Brard Desroches

Les Pléiadiens, comme de nombreux autres Galactiques, nous proposent régulièrement de changer notre perspective dans le but de nous aider à traverser au mieux les temps actuels. Je résume et traduis dans cet article une bonne partie de leur transmission de mars 2026, en utilisant, lorsque c'était pertinent, le vocabulaire du Voice Dialogue.

Les Pléiadiens nous proposent leur regard sur notre peur de l'avenir, le manque de confiance en notre intuition, l'envahissement de notre champ énergétique par des énergies de basses vibrations, nos difficultés financières, l'anxiété et les pensées obsessionnelles. Ils nous invitent à maintenir au maximum notre système nerveux central dans l'activité parasympathique pour pouvoir traverser sans dommage notre époque de stress et de confusion. Enfin, ils insistent sur la nécessité d'une pratique courte, répétitive et efficace pour nous permettre de nous centrer sur le plexus du cœur.

Comment être dans notre pouvoir est le thème fondamental. Ce qui, pour moi, est une autre façon de parler de comment développer un processus d'Ego Conscient, tout comme considérer que ce à quoi nous réagissons est un miroir de ce qui existe en nous est une autre façon de parler de nos parties reniées et de la façon de nous en servir pour évoluer.

Développer notre pouvoir : devenir maître de notre champ énergétique

« Pour commencer, nous désirons souligner qu'il s'agit en ce moment, pour chacun d'entre vous, de prendre pleinement possession de votre champ énergétique. Tel est votre pouvoir. Vos guides et nous-mêmes sommes là pour vous soutenir dans cette démarche. Nous sommes constamment avec vous et nous faisons de notre mieux pour vous aider à réaliser que là réside votre pouvoir, même si cela vous semble mystérieux. Vous pouvez à tout moment vous brancher sur la fréquence sur laquelle nous émettons et monter le son... Nous vous conseillons de notre mieux, mais, au final, c'est à vous que revient la responsabilité de prendre pleinement possession de votre champ énergétique. C'est vous qui vivez cette expérience physique, vous, l'être divin, l'être de lumière incarné sur Terre.



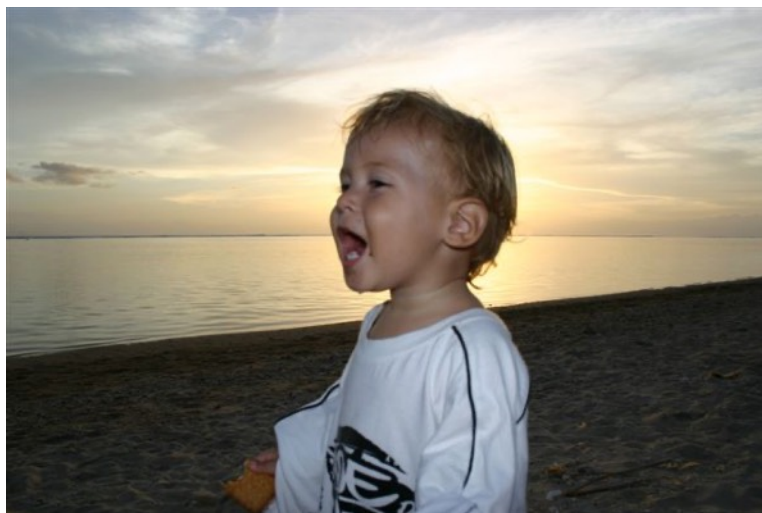
Prendre pleinement possession de votre champ énergétique veut dire y maintenir la fréquence que vous choisissez et l'émettre. Vous pouvez ressentir pas mal de peurs et d'inquiétudes quant à l'avenir, de la curiosité aussi peut-être, et un certain nombre de doutes sur toute cette histoire d'ascension. Vous vous demandez comment cela va se dérouler, quand cela va se produire et ce qu'il adviendra de vous tous. Cela déclenche une anxiété et active beaucoup de questions.

Il s'agit surtout, pour vous, d'avoir une pratique personnelle courte et répétitive pour vérifier la qualité de votre champ énergétique et sa fréquence et choisir celle que vous désirez maintenir dans ce champ. Si vous n'avez pas encore de pratique, prenez celle que nous vous donnons (voir la fin de cet article) qui vous permet de vous centrer sur le cœur et de vérifier la qualité de votre champ énergétique. Plus vous pratiquerez, plus vous serez capables de lire l'énergie subtile. Plus vous serez doués pour lire l'énergie subtile, plus il vous sera facile de puiser dans votre intuition, de communiquer avec vos guides, d'accéder aux annales akashiques et à l'énergie-source.

Vous pouvez modifier votre champ énergétique très rapidement lorsque vous devenez conscients de l'émotion, c'est-à-dire de la fréquence, dans laquelle vous êtes. Lorsqu'elle ne vous convient pas, vous pouvez choisir de vous connecter à celle que vous désirez. Ne vous en voulez pas lorsque vous constatez que vous n'êtes plus dans la fréquence choisie, simplement, réinitialisez votre champ. Plus vous le ferez, plus vite vous reviendrez à la fréquence désirée. Votre champ énergétique peut s'élever très rapidement, cela demande simplement de la pratique de votre part.

Cette pratique est plus nécessaire que jamais, car il se passe beaucoup d'évènements à l'échelle mondiale. Si vous pensez que ces trois ou quatre derniers mois ont été riches en événements, attendez de voir ce que le reste de l'année vous réserve. Tellement d'informations sortent dans tous les domaines, que vous allez devoir rester très centrés. Vous allez devoir décider comment vous voulez vous sentir à chaque instant, plutôt que de réagir aux actualités et vous sentir submergés. En fait, si l'on regarde l'ensemble de ce qui se passe -qui dépasse le simple champ de la Terre- tout se déroule de la meilleure manière possible.

Vous pouvez tout gérer en vous connectant à votre lumière intérieure. Vous prendrez conscience naturellement des changements que vous devez opérer, s'il y en a, et de comment les intégrer dans votre vie quotidienne. Vous saurez comment et quand passer à l'action et comment changer votre perspective lorsque c'est nécessaire. Tout cela vous apparaîtra clairement lorsque vous vous placez dans l'espace du cœur et vous ancrez dans cet espace.

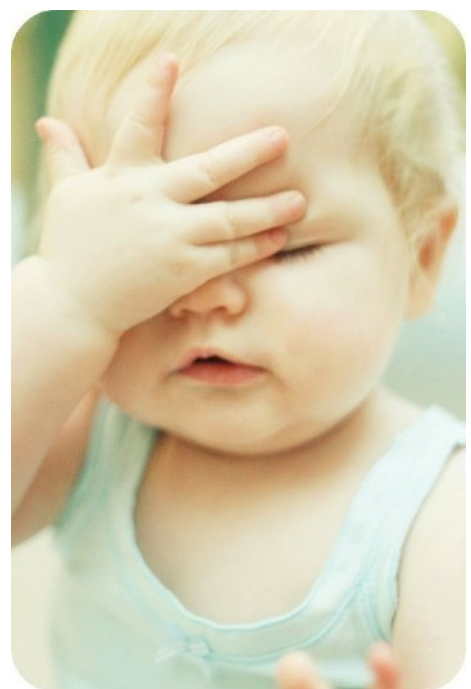


Dans cet espace, vous gérez votre vie et ne vous inquiétez plus de l'avenir. L'avenir est simplement un moment présent que vous contribuez à créer grâce à ce que vous vivez dans l'instant. Tout votre pouvoir réside dans cet instant présent. Ne revenez pas sans cesse sur le passé, le passé est révolu, vous ne pouvez pas le changer. Votre Mental vous raconte souvent des histoires et vous réagissez à ces histoires, encore et encore et encore. Il peut s'agir d'événements réels que vous avez vécus, ou de jugements sur vous-mêmes. « *Je ne suis pas assez bon. Je ne le mérite pas. Je n'en suis pas capable. Je ne suis pas digne d'être aimé. Ce n'est pas pour moi. Je ne suis pas assez ceci... pas assez ça...* » Remplissez les points de suspension.

Plus vous restez présents dans votre cœur, plus le Mental s'apaise et plus vous voyez clairement quelles actions entreprendre et les changements de perspective à opérer. C'est cela, être dans votre pouvoir. Ce n'est pas quelque chose qui vous dépasse ou qui dépasse votre compréhension. Vous avez tous des moments où les choses vous semblent très claires. Vous sentez intuitivement ce que vous devez faire ou quelle direction prendre. C'est une certitude en vous, vous pouvez vivre constamment dans cet espace clair, même lorsque votre Mental Rationnel vous présente ses nombreuses objections.

Certaines personnes veulent vous voir agir ou vous comporter de la manière qui leur convient. Des proches, qui veulent vous maintenir dans un espace énergétique familier afin de se sentir en sécurité, ou des dirigeants qui veulent vous maintenir dans un état de peur pour vous priver de votre pouvoir et conserver le leur. Rien de tout cela n'a réellement d'importance, les autres peuvent faire ce qu'ils veulent. Il s'agit pour vous de rester centrés au milieu du chaos, des bouleversements et des changements, en décidant au quotidien, d'heure en heure, d'instant en instant, des fréquences que vous souhaitez maintenir et émaner.

Cela exige une maîtrise. Maintenir une fréquence choisie est une nouvelle compétence pour vous, à certains égards ; maintenir une fréquence à un taux vibratoire très élevé est nouveau pour vous dans ce corps. Cela demande de la pratique. Lorsque vous ne vibrez pas au niveau le plus élevé, soyez indulgents. Ne mettez pas votre Critique en route. Remarquez-le simplement. Le remarquer signifie déjà que vous êtes assez présents pour le reconnaître. Félicitez-vous pour cette présence ! Trop souvent, vous laissez votre Critique vous réprimander. Or ce sont des explorations vibratoires normales, fondées sur l'habitude. Créez de nouvelles habitudes en étant conscients de votre fréquence. Vous créez ainsi de nouveaux circuits neuronaux qui deviendront votre nouvelle programmation par défaut, et les anciens circuits vont s'atrophier. Vous n'avez rien d'autre à faire qu'être conscients, de manière répétée, de la fréquence dans laquelle vous êtes et de la modifier lorsque ce n'est pas celle que vous avez choisie, pour revenir à celle choisie.



Ne tentez pas de revenir sur ce qui s'est passé. Ce qui s'est passé appartient au passé. Il n'y a rien à réparer, il n'y a pas à vous sentir coupables. Ceci est juste le point de vue du Critique. Il s'agit simplement de ne pas faire le même choix vibratoire, donc de choisir consciemment quelque chose de différent. Vous pouvez rendre cela très difficile si vous laissez votre Mental vous affirmer que vous n'en êtes pas capables, ou que vous devez tout contrôler pour en être capables. En tant qu'étincelle du divin, vous en êtes capables lorsque vous revenez à votre cœur. Vous avez beaucoup de pouvoir, infiniment plus que vous ne le pensez. De nombreux êtres à travers l'univers savent à quel point vous, les humains, êtes uniques et ils vous chérissent. C'est une des raisons pour lesquelles ils désirent vous aider de leur mieux. Vous êtes tout à fait remarquables dans votre capacité à accéder à cette étincelle divine en vous. Cela fait partie du don qui vous a été offert. C'est un cadeau qui vous a été offert, il y a très longtemps. Ne vous laissez pas piéger par la chronologie, les qui ? où ? comment ? et autres questionnements. Nous voulons simplement que vous sachiez que vous êtes tout à fait remarquables. »

La peur de l'avenir, se laisser envahir par des énergies de basse vibration

« S'il semble à certains d'entre vous que leur intuition est moins aiguë en ce moment, c'est simplement que vous êtes submergés par un flot d'informations qui envahit votre champ. Vous ne prenez pas suffisamment de temps pour suivre un processus qui vous ancre et nettoie votre champ énergétique.

Pour vous ancrer, il vous suffit d'imaginer une lumière blanche qui tourbillonne autour de vous. Elle monte dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et redescend dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour ne pas vous tromper de sens, imaginez que vous êtes au centre de l'horloge avec midi devant vous et six heures derrière vous. Lorsque vous nettoyez votre champ, vous vous réinitialisez, vous vous ancrez dans le cœur, vous vous recentrez. Cela vous aide à laisser aller certaines des fréquences basses qui vous parviennent. Vous revendiquez votre propre énergie et émettez de nouveau les fréquences que vous souhaitez vivre.

Pour vous ancrer dans votre cœur pensez simplement à quelque chose qui vous fait sourire, un jeune animal, des fleurs, un ruisseau paisible, une source, de jeunes enfants... Imaginez-vous en train de vous connecter à l'état énergétique que vous désirez : que ressentiriez-vous si vous incarniez un état de paix ou de grâce, de gentillesse, de compassion, d'amour, de bonheur, d'abondance, de joie, ou toute fréquence que vous désirez ? Au fur et à mesure que vous imaginez cette fréquence, vous l'émettez car les semblables s'attirent. C'est votre pouvoir : imaginer une fréquence, la percevoir, l'émettre.



Les énergies plus basses qui arrivent jusqu'à vous ne sont pas compatibles avec ces fréquences et n'entrent plus dans votre champ. Lorsque vous vous apercevez que vous n'émettez plus la fréquence que vous souhaitez ressentir, imaginez-la, envoyez-la à l'univers, et elle vous reviendra. Les énergies comme le doute, l'inquiétude, la honte, le blâme, la culpabilité, la colère, la frustration, n'importe quelle énergie de vibration basse, ne peuvent plus circuler dans votre champ lorsque vous incarnez une fréquence plus élevée. Lorsque vous la diffusez, cela constitue une barrière naturelle contre ces résonances basses. Vous ne les laissez plus vous envahir.

Lorsque vous ne dirigez pas consciemment votre énergie, ces fréquences plus basses, qui viennent d'une programmation extérieure, commencent à résonner avec votre conditionnement, s'allient avec lui, et vous commencez à ressentir des sentiments d'inquiétude, de doute, de honte, de culpabilité, etc. Cela se passe au niveau subconscient. À moins d'être dans un état de panique, les signaux à cette étape sont assez faibles et se propagent assez lentement. Cependant, vous allez avoir une colère soudaine ou vous allez vous cogner l'orteil ou, lorsqu'elles vont devenir plus fortes, avoir un accident. Ce sont des manifestations immédiates de ces énergies basses latentes en vous.

Lorsque vous diffusez une énergie choisie de manière répétée, elle devient votre nouveau programme subconscient. Vous ne laissez plus passer d'énergies de basse vibration, vous ne vous connectez plus à des fréquences basses, vous dirigez consciemment votre énergie. Cela devient le nouveau circuit neuronal qui s'impose comme votre nouveau réglage par défaut. C'est pourquoi la pratique est si importante. Lorsque vous ne prenez pas le temps de vous ancrer au niveau du cœur, vous restez dans un mode réactif, ce qui inhibe l'accès à votre intuition.

Vous avez deux systèmes d'exploitation, celui du Mental où se trouve le programme *manque, limitation et séparation*, celui du cœur qui est la porte d'accès à l'information multidimensionnelle. Lorsque vous êtes dans la peur, l'inquiétude, le doute, vous ne pouvez pas accéder à ces informations. Ce sont deux systèmes d'exploitation différents, l'un vous permet d'être présent. Dans l'autre, vous pensez



soit au passé, un moment présent qui n'est pas celui dans lequel vous êtes, soit à l'avenir, un autre moment présent où vous ne vous trouvez pas. Vous essayez de contrôler et de manipuler l'avenir, ou vous restez collés au passé. Ceci pour essayer d'éviter une conséquence négative qui s'est déjà produite *dans ce passé*. Il s'agit de revenir à la présence ; d'être présent dans l'instant. C'est là que réside votre pouvoir. Lorsque vous le faites, vous constatez que votre intuition revient. »

Ce à quoi nous réagissons est un miroir de ce qui existe en nous

« Maintenant, ce qui vous fait réagir dans ce que vous voyez dans le monde est un reflet de ce qui existe en vous. Tout ce que vous percevez et auquel vous réagissez est un reflet de votre propre état énergétique.

Lorsque vous regardez le monde et que, par exemple, vous vous surprenez à être en colère ou bouleversés parce que certaines personnes essaient de contrôler, de manipuler, d'asservir certains



pays, considérez que le contrôle, la manipulation, le besoin de pouvoir sur l'autre, sont des fréquences que vous portez en vous. Sans leur présence, à la fois active et reniée, vous éprouveriez de la compassion pour les êtres qui agissent ainsi.

Il existe tellement plus d'amour, de bonheur, de grâces auxquels il est possible d'accéder en développant le pouvoir de choisir sa fréquence, qu'avec cette expérience, vous développez naturellement de la compassion pour ceux qui choisissent la voie du pouvoir sur l'autre. Cette voie est valable, c'est une expression valable de la source. C'est leur chemin, ils le suivent avec la permission de la source, et vous pouvez néanmoins avoir de la compassion pour eux.

Bien sûr, vous n'êtes pas de ceux qui commettent des actes ignobles et tentent de contrôler, manipuler ou asservir un pays entier. Mais, peut-être, essayez-vous de contrôler et manipuler votre réalité personnelle, ceux que vous aimez quand ils vous font peur, ou quand vous voulez qu'ils soient sur la même longueur d'onde que vous. Il se peut que la peur de l'abandon soit un programme actif chez vous, ou encore que vous ayez besoin d'être perçus comme valables ou intelligents. Vous faites de nombreuses recherches, vous réfléchissez, vous essayez de savoir ce qui se passe, vous en tirez des normes et des certitudes qui sont illusoire mais auxquels vous aimeriez voir les autres adhérer. C'est votre façon de contrôler et de manipuler pour répondre à vos peurs et vos besoins.

En apparence, cela diffère de quelqu'un qui tente de contrôler ou de manipuler des gouvernements, des institutions ou de larges pans de l'humanité, mais la fréquence est la même. Vous pouvez devenir conscients et observer cette fréquence en vous, d'un point de vue neutre, sans aucune critique. Cette fréquence fait partie de vous car vous faites partie du tout et tout fait partie de vous. Cette fréquence est en vous, vous pouvez la reconnaître, l'accepter, et ne pas l'émettre, elle restera inactive. Lorsque vous y réagissez, cela indique que cette fréquence est non seulement présente mais inconsciente et active. Vous avez alors le choix de l'accepter, de l'accueillir consciemment et de changer de fréquence pour émettre une résonance plus élevée. Cette nouvelle résonance va devenir votre nouvelle pensée subconsciente, votre nouveau circuit neuronal.



Cette époque est importante, car vous vivez une accélération de la perception du temps qui vous permet de repérer ces fonctionnements. Vous traversez un secteur de l'espace qui favorise votre élévation de manière rapide et accélérée. Ce n'est pas toujours confortable, mais c'est le moment de lâcher vos anciennes habitudes, de sortir du « connu inconfortable ». Certains ne veulent pas s'élever vers des fréquences plus élevées que celles dont ils ont l'habitude, car cela les met en dehors de leur zone de confort : une peur de l'inconnu est toujours présente chez les humains, en raison de leur conditionnement. Nous vous promettons que lorsque vous le ferez, vous prendrez beaucoup plus de plaisir à vivre et vous vous demanderez pourquoi vous ne l'avez pas fait plus tôt.

Les êtres que vous aimez qualifier de mauvais ou de maléfiques sont au service de l'ensemble. Ils sont le reflet de l'énergie collective. Ils la manifestent afin que le collectif puisse avoir un reflet de ce qui existe chez lui. Lorsque vous éprouvez de la gratitude et offrez votre

compassion, cela vous libère car ils assument ce rôle pour vous tous. Vous n'avez pas à le tenir. Vous pouvez, au contraire, prendre conscience de ce comportement dont vous ne voulez pas et, à votre échelle, vous en détacher plus facilement. Il est beaucoup plus difficile de le faire lorsque vous êtes responsables d'expériences de grande envergure qui impactent des millions de personnes.

Soyez donc très attentifs à vos jugements. Vos jugements vous indiquent que vous fonctionnez dans la dualité avec une perception polarisée, plutôt que d'accepter la dualité, en comprenant que les deux pôles font partie du tout. Vous ne pouvez pas exclure l'un des extrêmes : cela revient à essayer de vous couper de la moitié de l'énergie-source. Lorsque vous agissez ainsi, cela ne vous aide en rien à avoir une excellente santé, une grande vitalité ou à être dans votre pouvoir.

Comprenez que lorsque les êtres agissent d'une façon que l'on pourrait qualifier de négative, lorsque leur âme franchit le voile qui sépare le monde 3D -où règnent le manque, la limitation et la séparation- de celui de l'unité, l'âme ressent les répercussions et l'effet domino des actions qu'elle a commises. C'est ce qui est qualifié d'enfer ou de purgatoire.

Certains êtres ont commis des actes qui ont engendré beaucoup de douleurs et de souffrances au sein du collectif, lorsqu'ils franchissent le voile, ils le ressentent et l'âme individuelle peut parfois rester coincée dans cette boucle au lieu de voir le sens de tout cela. Certaines âmes ont même besoin d'être rééduquées. Les Arcturiens sont passés maîtres en la matière, ils aident les âmes qui ont endossé de grands rôles pour le collectif. Ils sont présents lorsque ces âmes ont besoin d'aide.

Ils les aident à se rappeler le sens de leurs actions, à se rappeler et se faire rappeler le plan et la contribution créative qu'elles ont apportée, et à sortir de cette boucle de souffrance. »

Tout est en mouvement

« Nous ne voulons pas vous donner de prédictions car nous ne voulons pas influencer ce que vous créez et manifestez. Nous voulons plutôt que vous preniez les commandes et décidiez de ce que vous voulez créer et manifester. Nous aimerions que vous vous exerciez et commenciez à diffuser les énergies que vous choisissez. Vous ne connaissez pas le pouvoir dont vous disposez. Il est énorme et il n'est pas nécessaire que vous soyez nombreux à l'exercer pour changer radicalement la conscience collective. Lorsque vous incarnez ces fréquences plus élevées, elles s'intègrent dans la conscience collective et cela permet aux autres de les capter plus facilement et d'opérer des changements qui auraient été impossibles voici 5 ou 10 ans. Aujourd'hui vous pouvez le faire et cela se propage très rapidement. C'est une période propice aux changements créatifs.



Le fait de devoir bouleverser radicalement vos structures sociales peut vous sembler assez effrayant. Bien sûr, vous n'allez pas réussir à 100 % dès le départ, vous allez devoir mettre en place certains systèmes, voir que cela ne marche pas tout à fait, et procéder à des ajustements ; ce ne sera pas aussi difficile que ce qui se passe aujourd'hui. Actuellement, changer les lois, changer les systèmes au niveau des gouvernements est vraiment ardu. Cela va devenir plus facile car vous allez trouver une nouvelle façon de travailler, vous allez trouver votre voix, celle de ceux qui sont en bas de la pyramide.

Une majorité de ces voix vont arriver à dire ce qu'elles veulent et ce qu'elles ne veulent plus. Ce qui se passe actuellement est que vous avez des dirigeants au sommet de cette pyramide qui prennent des décisions en votre nom, sans que ces décisions ne reflètent vos véritables souhaits et désirs. À mesure que vous commencez à revendiquer votre fréquence, il devient de plus en plus difficile que cette situation se continue et que ces décisions se concrétisent, car votre fréquence s'incarne dans tout ce que vous faites.

Il existe cette vieille mentalité qui oppose le côté A au côté B, la lumière à l'obscurité, avec cette idée que l'un doit anéantir l'autre. C'est un jeu qui dure depuis des siècles. C'est un jeu 3D. Vous devez élever votre niveau de conscience : il ne s'agit pas que la lumière anéantisse l'obscurité ou vice versa.

Il s'agit de comprendre que la lumière et l'obscurité font partie d'un tout, et qu'à mesure que vous élevez votre fréquence, vous transformez la réalité. Vous transformez d'abord votre réalité personnelle. Peut-être, vous retrouverez-vous dans un moment présent où la collectivité a choisi d'évoluer plus rapidement, ou vous retrouverez-vous dans un moment présent où il existe davantage de chaos. Vous vous retrouverez dans le moment présent qui est parfait pour vous.

Lorsque vous avez choisi d'aider ceux qui se trouvent au milieu du chaos, cela ne signifie pas que vous devez en souffrir. Vous pouvez devenir un exemple vivant d'une personne qui vit dans une fréquence plus élevée, capable de conserver, au milieu du chaos, un sentiment de paix, de grâce, de compassion, de joie, de bonheur, d'abondance, d'amour. Toutes ces fréquences qui entraînent des expériences agréables et vous permettent de connaître la joie, le bonheur, l'abondance, quoi qu'il se passe au sein de la collectivité. C'est alors votre âme qui est aux commandes, non votre personnalité humaine.

L'âme est toujours dans le moment présent, celui qui lui convient le mieux pour vivre l'expérience de croissance la plus élevée possible et rendre le plus grand service possible. Ceci n'est pas mutuellement exclusif. Ressentez le réconfort de savoir que vous serez toujours exactement là où vous êtes censés être, vous tous et chacun d'entre vous, à cet instant et à chaque instant. Si cela devait en être autrement, votre conscience serait dans cet autre moment présent.

Chaque instant est un cadeau qui vous montre comment vous exprimez ou réprimez votre lumière divine. Chaque instant vous offre l'occasion de voir ces reflets de vous-mêmes. Nul besoin de vous flageller lorsque vous avez perdu la vibration que vous désirez vivre, rappelez-vous simplement que vous avez davantage de lumière à votre disposition. Quels changements de perspective devez-vous opérer pour vous aligner davantage sur cette lumière ? Quelles actions devez-vous entreprendre ?

Les défis que vous rencontrez ne font que vous indiquer qu'il existe un aspect de la dualité auquel vous restez attachés - ou que vous tentez d'éviter. En revenant à l'unité, vous laissez entrer davantage de la lumière de la source et vous avez des expériences plus agréables. Nous aimerions que vous n'ayez pas peur de l'avenir, et même que vous soyez enthousiasmés par cet avenir. »



Ce qui se passe au Moyen-Orient

« Ce qui se passe au Moyen Orient est extrêmement complexe. Il existe de nombreux niveaux et de multiples facettes à ces événements. Tout est bien plus imbriqué et complexe qu'il y a 40 ou 50 ans.

Ce n'est plus comme lorsqu'on travaillait sur un problème puis passait au suivant. Ce n'est plus non plus comme si un seul pays avait un problème avec un autre pays. Il existe toutes sortes de contrôles et de manipulations qui vont au-delà de votre planète. Il existe aussi un désir de libération et de changement. C'est infiniment, infiniment complexe, Vous voulez savoir « la vérité ». C'est impossible car la vérité est subjective. Deux personnes peuvent vivre une même expérience, et chacune aura une version très différente de ce qui s'est passé.

Cela vous ramène donc à prêter attention à *votre* réaction, à ce que *vous* voyez et percevez dans le monde. Là, réside votre pouvoir. Il ne réside pas dans le fait de comprendre ou de savoir. Le besoin de savoir et de comprendre est le plus souvent lié à un besoin de sécurité, à un certain désir d'être préparés, avertis. Il est plus efficace *d'imaginer* ressentir un sentiment de totale sécurité dans votre corps, agir ainsi, d'une façon non mentale mais énergétique, revient à retirer une carte du château de cartes qui soutient ceux qui occupent les plus hautes fonctions. Vous reprenez votre pouvoir, vous transformez la société car lorsque la conscience collective change, les actions des personnes qui, au niveau de l'âme, ont accepté



d'être les représentants de la conscience collective, changent. C'est ce qui se passe pour les responsables gouvernementaux et les dirigeants : lorsque l'énergie de la base change, la façon d'agir de ces dirigeants change également. Ils conservent, au sein d'un cercle plus restreint, au niveau personnel, leurs façons d'agir et de se comporter, leurs convictions personnelles, mais lorsqu'ils acceptent d'être les représentants du collectif, leurs actions changent à mesure que vous changez votre énergie. C'est difficile à comprendre mais cela se passe ainsi. Si vous cherchez des certitudes absolues, vous ne les trouverez pas. Vous n'accéderez jamais à toute la

vérité, à toutes les informations. Ce qui est important est d'aller en vous-mêmes et de ressentir votre vérité. Quelle est la vérité pour vous aujourd'hui ? Prenez l'habitude d'aller vers l'intérieur pour avoir les réponses.

Si vous le souhaitez, plongez dans les annales akashiques. Les annales akashiques sont un lieu virtuel où tout est consigné à un niveau factuel et, en même temps, codé avec les réactions émotionnelles et les perspectives de toutes les personnes impliquées. Le royaume akashique est remarquable pour cette capacité : vous pouvez obtenir à la fois les faits et toutes les variations vécues de ces faits. Lorsque vous pénétrez au sein de ce royaume, vous percevez les informations et vous vous alignez sur une version qui sert votre objectif et votre programme - car tout ce que vous pouvez percevoir est toujours basé sur les programmes présents en vous. Lorsque vous accédez à ces annales et les consultez, vos filtres continuent à recouvrir et colorer l'information.

Vous vous centrez au niveau du cœur, vous accédez aux informations multidimensionnelles, vous les percevez, puis vous devez revenir au Mental humain et à votre conscience pour les comprendre. Cela va colorer l'information. Cependant, lorsque vous vous souvenez de différents niveaux de l'expérience, cela vous incite à vous souvenir de la complexité de votre totalité. Par exemple, vous plongez dans l'une de vos vies antérieures, une image vous vient à l'esprit et vous pouvez percevoir : « *Oh, dans cette vie, j'ai fait ça, mais je l'ai fait parce que j'étais*



envahi par telle ou telle peur, et j'ai oublié la loi universelle. » Cela va déclencher un processus qui permet une libération, car vous avez ressenti les deux côtés de la médaille.

Lorsque ce dont vous vous souvenez ou de ce que vous percevez déclenche un jugement, c'est que vous n'êtes pas allés au bout de l'information. Vous n'avez pas perçu comment le fait d'avoir vécu cette expérience vous a servi ; vous n'avez pas perçu la connaissance et la sagesse gagnées par la compréhension du pourquoi et du comment de cette expérience. Parfois, vous ne retenez qu'un petit élément qui correspond à une blessure que vous ressentez dans votre vie actuelle. Cela va vous permettre d'amplifier cette blessure jusqu'à lui donner toute votre attention. Dans certains cas, cela va vous permettre aussi de lâcher prise sur le jugement qui existe autour de cette blessure.

Ce que nous essayons de vous dire est que tout est toujours teinté par votre perspective. Lorsque vous entrez dans le centre du cœur, vous pouvez intégrer plusieurs perspectives à la fois. Vous n'êtes pas toujours prêts, cependant, à passer à ce niveau supérieur de conscience, dans ce cas, le fait d'amplifier un problème ou une blessure permet de les percevoir et, finalement, de cesser de vous juger ou de juger les autres pour ce problème ou cette blessure.

Ce qui se passe sur votre planète en ce moment joue précisément ce rôle pour vous. Cela vous donne une possibilité de voir ce qui se passe à votre échelle, au niveau personnel. Alors utilisez vos réactions de manière à évoluer. C'est un cadeau. Soyez reconnaissants envers tous ceux, des deux côtés, qui jouent ces rôles importants qui vous permettent de percevoir ce qui doit être guéri, rectifié ou transformé. Ils vous permettent à travers cette évolution de traverser la vie avec beaucoup plus de joie, de bonheur, de liberté, à condition que vous cessiez de bouillir, ruminer ou de laisser l'angoisse vous dominer. En quoi cela vous sert-il d'être en colère tout le temps, d'avoir peur tout le temps ? Cela vous permet-il d'exprimer au maximum votre capacité à manifester des fréquences élevées dans votre vie ? Pas vraiment. Alors soyez reconnaissants à ces personnes qui vous servent de miroir afin que vous puissiez commencer à vivre à partir d'un espace intérieur créatif -et ne vous inquiétez pas trop de ce qui va se passer. Soyez dans l'instant présent et créez la fréquence qui détermine ce qui se passera pour le collectif.

Encore une fois, il n'est pas nécessaire que vous soyez nombreux à le faire pour que cela change radicalement. C'est pourquoi nous insistons là-dessus à chaque fois que nous vous parlons. Nous vous parlons d'avoir une pratique, d'être centrés sur le cœur, de vous ancrer, d'être conscients de votre fréquence, car c'est là que réside votre pouvoir.



Le syndrome de l'imposteur et le manque de confiance dans votre intuition

« Lorsque vous avez le sentiment de ne pas vraiment savoir ce que vous faites, alors même que les autres trouvent votre travail bénéfique, restez centrés sur votre cœur dans l'instant présent, et ne vous m'inquiétez pas trop de vos compétences. Plus vous passez de temps centrés dans votre cœur, plus vous prendrez conscience de ce qui se

fait réellement à travers vous. Certaines parties de vous le savent déjà, elles se souviennent, et c'est pour cela que vous le faites, vous vous sentez attirés par cette façon de faire. Cependant, plus vous le faites plus vous devez formuler l'intention d'obtenir une plus grande clarté sur ce qui se passe lors de votre pratique. Que se passe-t-il au niveau cellulaire ? Que se passe-t-il au niveau énergétique ? Vous pouvez demander à voir si vous avez déjà pratiqué cette activité dans d'autres vies et quel impact cela a eu. Il s'agit de devenir curieux et de vouloir plus d'informations.

Beaucoup se posent des questions sur leurs interactions avec les Pléiadiens, les Siriens ou les Arcturiens. Nous ne pouvons pas vous répondre. Nous nous manifestons sans toujours révéler pleinement qui nous sommes, car c'est un moyen de vous inciter à revenir vers nous et à poser davantage de questions. Et, pour en apprendre davantage, il vous faut revenir dans cet espace du cœur. Lorsque l'information vous est simplement donnée, votre curiosité cesse et cette envie de revenir dans cet espace du cœur se perd également. Il s'agit pour vous d'apprendre à aller en vous-mêmes et à découvrir par vous-mêmes les informations dont vous avez besoin. Suivez votre intuition lorsque vous êtes dans cet espace où vous avez la certitude de faire ce que vous êtes censés faire. En essayant de comprendre, souvent vous remettez le Mental aux commandes. Une partie de vous sait ce que vous faites, le Mental, lui, ne peut même pas commencer à le comprendre, car ce que vous faites, c'est accéder à des informations multidimensionnelles.

Le Mental est un outil 3D et ce que vous faites ne correspond pas à ce modèle 3D. Lorsque vous allez dans l'espace du cœur, vous pouvez poser vos questions et recevoir des réponses multi-dimensionnelles qui vous aident à comprendre ce qui se passe à un niveau beaucoup plus profond. Vous devrez ensuite traduire ces informations.



Parfois, vous devez rester dans cette énergie du cœur jusqu'à ce que vous trouviez un langage qui vous permette de plus ou moins les intégrer et les expliquer. Vous n'avez pas encore le langage multidimensionnel pour l'exprimer pleinement, mais c'est déjà un moyen de créer un pont, une certaine compréhension pour que le Mental Rationnel puisse se calmer et suivre. »

L'argent

« L'argent est souvent une grande source d'inquiétude. Beaucoup d'entre vous sont confrontés à des difficultés financières. De grandes transformations ont lieu en ce moment, et parfois l'ancienne façon de faire où l'argent coulait assez facilement, peut connaître quelques ratés. Ce n'est pas un arrêt complet du flux. Ce n'est pas comme si tout allait devenir difficile, non, le fleuve ne va pas s'arrêter de couler vers vous. Mais pour certains, il s'agit de changer légèrement votre perspective et de réorienter ce que vous faites.

L'argent est un domaine très intéressant, car vous l'utilisez pour attirer votre attention sur ce qui ne va pas dans votre vie. Lorsque vos relations ne fonctionnent pas à 100 % ou que votre travail ne vous intéresse pas vraiment, vous pouvez trouver que ce n'est pas si important et différer les changements nécessaires. Mais lorsque l'argent cesse d'affluer, vous y prêtez attention. Vous ne remettez plus les choses à plus tard, en général, vous y prêtez attention immédiatement.

C'est souvent pour cela que l'argent cesse de venir à vous, pour attirer votre attention sur ce qui ne « coule » pas dans d'autres domaines de votre vie. Il est bon alors d'observer où votre énergie ne circule pas dans d'autres domaines de votre vie. Qu'est-ce qui doit être nettoyé au niveau des relations, par exemple ? Cela peut concerner des membres de votre famille ou des événements qui doivent être guéris ou regardés en face. Parfois, vous ne pouvez pas avoir de conversation avec les membres de votre famille parce qu'ils sont fermés ou décédés. Cependant, c'est un travail intérieur qui est demandé. Que devez-vous nettoyer à ce sujet ?

Cela vaut tout particulièrement si vous êtes un guérisseur, un canal ou un thérapeute. Souvent, il s'agit d'entreprendre un processus d'intégration, car les clients qui viendront à vous viendront précisément pour ce que vous allez intégrer. En ce moment, vous n'avez que quelques pas d'avance sur eux car vous traversez tous un processus d'intégration accéléré. Vous avez peut-être quelques mois d'avance et ce processus d'intégration doit être débloqué pour que votre flux de clients et d'argent puisse également revenir.

Donc, en cas de difficultés financières, examinez où l'énergie peut être bloquée. Il s'agit souvent du domaine relationnel mais pas seulement.

Examinez quels sont les jugements que vous portez sur votre conjoint, vos proches ou vos collaborateurs. Parfois, il peut s'agir de pardon. Se pardonner à soi-même et pardonner aux autres. Ce qui ne veut pas dire tolérer leur comportement, mais simplement agir en conséquence d'une façon consciente. Le pardon est toujours pour vous, pour laisser aller une énergie bloquée, pour accepter et comprendre que « cela ne pouvait pas être autrement » au vue des énergies qui dansaient ensemble. Parfois, il existe aussi un pas à faire au niveau du choix de votre travail, de certains de vos comportements ou de votre rythme de vie.

Chacun suit son propre cheminement. Chacun apprend ce qu'il a à apprendre et prend conscience de certaines réalités au moment choisi par son âme. Parfois, vous semez des graines pour les autres. Elles germeront quand elles germeront. Votre valeur n'en dépend pas. Regardez quelle est la leçon que ce manque d'argent vient

révéler, éprouvez de la gratitude pour la leçon elle-même, puis adoptez une façon d'agir qui vous permettra d'intégrer cette leçon.

Dans le climat actuel, vous êtes tous très vulnérables, émotionnels et susceptibles. Vous vous sentez désarçonnés si quelqu'un a une opinion différente de la vôtre, vous liez cela à votre sécurité, à votre bien-être, à votre valeur. Or l'univers est très diversifié. Dans les prochaines années, lorsque vous commencerez à percevoir votre famille galactique, vous verrez beaucoup de perspectives différentes. Vous comprendrez que ces différences d'opinions sont liées à ces différences de perspectives et non à votre valeur intrinsèque.

Honorez-vous pour tout ce que vous pensez, tout ce que vous ressentez, à chaque instant.

Et tout cela va évoluer et changer au fur et à

mesure que vous avancez dans la vie. Ce qu'une personne pense ou dit ne va vous affecter que lorsque vous êtes en résonance avec sa perception, que ce soit une peur, une inquiétude, un doute, une honte, un blâme, une culpabilité, ou tout autre sentiment limitant. Lorsque ses paroles vous affectent, c'est qu'elles sont un miroir pour ces sentiments ou émotions qui existent en vous. Cela vous permet de les voir et de les laisser aller. C'est pourquoi nous vous disons d'éprouver de la gratitude envers les personnes qui vous servent de miroir, qui vous montrent les programmes inconscients présents chez vous, ceux que vous devez laisser aller pour élever votre fréquence.

Ne vous laissez pas submerger par ce processus d'intégration. Soyez présents. C'est tout. Si vous vous sentez submergés, c'est que vous êtes dans votre Mental Rationnel, en train d'essayer de comprendre. Lorsque vous êtes centrés dans l'espace du cœur, vous n'êtes pas submergés. Vous faites exactement ce que vous devez faire à chaque instant.



Tout ce stress à l'extérieur de vous peut devenir un rappel pour revenir au cœur. Revenir au cœur est naturel, il n'y a rien à apprendre, aucune compétence à développer. Respirez simplement et revenez au cœur, à ce qui vous fait sourire. »



L'anxiété et les pensées obsessionnelles

« Avoir une pratique personnelle est la meilleure aide pour sortir de ce cercle vicieux que constituent l'anxiété et les pensées obsessionnelles. Nous vous recommandons de vous constituer une boîte à outils où vous rassemblez les techniques qui fonctionnent pour vous, que ce soit la musique, la danse, la méditation, la pleine attention, la respiration, le tambour, une lecture particulière, des exercices respiratoires, un tirage de tarot ou de cartes, tout ce qui peut vous permettre de revenir au système parasympathique et à la connexion avec votre cœur, et l'univers.

Dressez une liste de tout ce qui est à votre disposition, de tout ce à quoi vous avez accès qui peut vous aider à sortir de cet état vibratoire peu agréable. Enregistrez cette liste dans votre téléphone, créez une section où vous allez répertorier les liens qui vont avec cette liste et les vidéos qui vous ont aidé. De cette façon, c'est facile et accessible, car les moments où vous avez le plus besoin de vos outils sont justement ceux où vous oubliez que vous les avez et où les trouver : vous êtes dans un état vibratoire différent et vous n'y avez tout simplement plus accès.

De façon préventive, nous vous recommandons de régler une alarme sur votre téléphone qui se déclenche toutes les heures ou toutes les deux heures pour observer votre fréquence et l'ajuster lorsque c'est nécessaire. Parfois, il est bon de le faire toutes les demi-heures au début, jusqu'à ce que prendre le temps de faire le point devienne une seconde nature. À quelle fréquence est-ce que je vibre ? De quoi ai-je besoin ? Ai-je besoin d'un outil de ma boîte à outils avant que cela ne s'aggrave ? Lorsque vous vous rendez compte que vous pensez de manière obsessionnelle, changez votre focus, sortez un outil.

Continuez à agir ainsi encore et encore et encore. Jusqu'à ce que cela devienne une habitude par défaut et que vous commenciez à faire régulièrement le point pour vérifier à quelle fréquence vous vibrez. Cela vous fait sortir de votre Mental Rationnel pour entrer dans le centre du cœur, là où se trouve l'énergie de la solution. Soyez très conscients de ce à quoi vous vous exposez en termes d'informations sur le monde extérieur. Toutes ces informations, qu'elles soient grand public ou alternatives, ont généralement un aspect négatif et parlent uniquement de problèmes et de catastrophes passées, présentes ou à venir. Cela vous maintient dans cet état de manque, de limitation et de séparation.

Lisez-vous des livres qui élargissent votre conscience ou des histoires effrayantes ? Regardez-vous des films qui vous nourrissent ou des films destinés à nourrir vos peurs ? De quoi vous nourrissez-vous à tous les niveaux ? Soyez attentifs, puis décidez de comment vous voulez vous sentir et continuez à vous recentrer sur cette fréquence tout au long de votre journée. C'est la meilleure chose que vous puissiez faire pour vous-mêmes. »

Le système nerveux

« Nous n'allons pas entrer dans les détails aujourd'hui, mais ce thème revient de plus en plus dans la conscience collective. Nous en parlons depuis des années et aujourd'hui le grand public commence enfin à s'y intéresser. Toute votre société est plongée dans un état de stress et d'anxiété. Ceux qui veulent vous contrôler et vous manipuler ont renforcé tout ce qui pouvait générer du stress et de l'anxiété. Vous comprenez aujourd'hui que cet état constant de stress et d'anxiété vous entraîne dans la branche sympathique de votre système nerveux autonome. C'est votre réaction de combat ou de fuite qui génère un ensemble de substances chimiques destinées à vous sortir d'une situation à court terme. Ce n'est pas dans cet état que la guérison, voire la simple digestion peuvent avoir lieu.



La digestion comme la guérison sont possibles lorsque la branche parasympathique de votre système nerveux autonome domine. Vous avez accepté d'être partant pour cette expérience terrestre car vous vouliez explorer la dualité, mais cela peut devenir un peu trop. Prenez conscience que lorsque vous restez dans cet état de stress permanent, cela ne sert ni votre santé, ni votre bien-être. Lorsque vous respirez profondément et longuement, vous vous centrez sur votre cœur, et vous pouvez maintenir des fréquences de gratitude et d'appréciation. Les pratiques de respiration ramènent le système nerveux autonome vers le parasympathique et créent une cohérence entre le cœur et le cerveau. Cela crée également une cohérence entre l'intestin, le cerveau et le cœur. Vous connaissez la connexion cœur-cerveau, mais chaque organe du corps a son propre cerveau et une cohérence peut aussi s'y établir. C'est alors comme avoir un orchestre où chaque instrument est accordé. Cette cohérence vous maintient en harmonie.

Cette cohérence se crée naturellement lorsque vous êtes dans votre système nerveux parasympathique. Lorsque vous passez en mode sympathique, la réaction de combat, de fuite ou de paralysie, impose de grandes exigences à vos organes. Le fait d'être constamment hors du mode parasympathique entraîne la production de différentes substances chimiques par tous ces organes. Ils sont surmenés. Tout le corps se déséquilibre.

L'ancrage à la terre est aussi une grande aide pour rétablir l'harmonie. Se connecter à la Terre Mère, se souvenir de votre nature divine et cosmique aide l'ensemble du système à se calmer. Si vous êtes dehors, pieds nus, les ions négatifs affluent dans tout votre système. Il est vraiment important que vous commenciez à réguler votre système nerveux. Lorsque vous êtes en mode jugement, vous êtes en mode « combat ou fuite ». Vous êtes pris dans ce tiraillement. Lorsque vous respirez en vous centrant sur votre cœur, vous êtes présents, vous rétablissez la cohérence entre votre cœur et votre cerveau et le cerveau de chacun de vos organes. »



Courte méditation donnée par les Pléiadiens

« Avec cette courte méditation, nous voulons attirer votre attention sur le fait que votre champ énergétique peut changer très rapidement. Prenez conscience qu'il est entièrement en votre pouvoir d'influencer votre champ énergétique et votre structure cellulaire. Et cela très rapidement. »

« Prenez une grande inspiration. Installez-vous confortablement et visualisez-vous grâce à votre vision intérieure. En inspirant, observez votre champ énergétique. Est-il proche de votre corps ? Étendu ? Lisse ? Irrégulier ? Opaque ? Translucide ? Quelle(s) couleur(s) voyez-vous ? Existe-t-il des taches grises ? Des trous, des zones irrégulières ? Contentez-vous d'observer sans porter de jugement.

Si vous ne voyez rien, imaginez. Au fur et à mesure votre perception s'affinera. Maintenant, à l'inspiration, visualisez une lumière dorée rayonnante émanant du centre de l'univers. Ce magnifique rayon de lumière dorée traverse la galaxie, pénètre dans le système solaire, traverse le soleil, passe par les orbites des planètes intérieures et entre dans l'atmosphère terrestre. Il descend maintenant à travers les couches externes de votre corps subtil jusqu'à votre corps physique. Il traverse chaque couche de votre être, le niveau subtil et le niveau physique et baigne chaque cellule. Il les illumine.

Ce rayon doré rappelle aux cellules leur connexion les unes avec les autres et avec l'univers. À chaque inspiration, cette lumière devient plus brillante et plus forte, permettant au champ énergétique de s'éclaircir et de s'élargir. Cette lumière vous aide à retrouver l'équilibre au sein de votre corps subtil et au sein de votre corps physique, rappelant aux cellules leur perfection divine et leur fonctionnement optimal. À chaque inspiration, cette lumière vous dynamise, vous restaure, vous renouvelle et vous rappelle votre nature éternelle.

Et tandis que vous expirez, vous libérez tout ce qui ne vous appartient pas ou qui ne vous sert plus.

Lorsque vous inspirez à nouveau, cette lumière descend à travers vos pieds, à travers la Terre, à travers son corps subtil, à travers sa structure physique, jusqu'à la lumière du cœur de la Terre Mère et les énergies venues du centre de l'univers fusionnent avec celles du cœur de la Terre. La Terre Mère partage son savoir et sa sagesse, et l'information circule dans cette lumière, remontant à travers la Terre, à travers votre propre corps subtil jusqu'à votre corps physique, baignant de nouveau chacune de vos cellules, rappelant au corps son rythme naturel, sa connexion à la Terre Mère et à toute vie sur la planète et dans l'univers. À chaque nouvelle inspiration, cette lumière devient plus brillante et plus forte au sein de votre champ énergétique et dans chacune des cellules de votre corps. Et à chaque expiration, vous laissez le passé être le passé, le futur être le futur, et vous concentrez votre attention sur le présent.

Cette lumière poursuit son voyage, coule par le sommet de votre tête et retranscend l'atmosphère terrestre, le soleil, la galaxie, pour revenir au centre de l'univers. Là, le processus recommence, dans une boucle infinie.

Cette lumière vous revient, traversant la galaxie, le système solaire, le soleil. Elle se propage dans votre champ énergétique, puis dans votre corps physique, descend vers la Terre, vers la lumière du cœur de la Terre Mère, d'où l'énergie remonte à travers votre corps dans une boucle sans fin. Cette lumière vous relie et vous rappelle que votre essence est éternelle, infinie. Vous êtes une étincelle du divin.

Cette étincelle existe en vous, dans votre conscience, dans ce corps physique, dans vos organes, dans chaque cellule. Chaque molécule de votre être est vivante, consciente de votre véritable nature divine. Et tandis que vous inspirez, vous laissez cette conscience vous pénétrer, permettant à votre champ énergétique de s'étendre, de devenir uniforme, complet, et de la plus haute résonance. Et tandis que vous expirez, vous libérez toute pensée de manque, de limitation et de séparation, toutes les illusions qui ne sont pas le reflet de votre nature divine. Vous vous souvenez que vous avez toujours été, que vous êtes et que vous serez toujours, une étincelle du divin, et un avec tout ce qui est. And so it is. »

