

MARC TENTILLIER

LE CHANNELING ÉNERGÉTIQUE

Libérer nos mémoires
pour mieux vivre le présent



GRANCHER

TABLE DES MATIÈRES

ENVIES DE VOYAGE

INTRODUCTION 9

RÉCITS DE VOYAGE

TÉMOIGNAGES 17

CHAPITRE 1 : GÉOGRAPHIE DES CONTINENTS

LES ÉPREUVES DE LA VIE : DES MESSAGES DE L'ÂME
POUR ÉVOLUER 27

- A. Être, âme, énergie : de quoi parle-t-on ? 29
 - 1. *L'être humain : un être spirituel* 29
 - 2. *L'être humain : un être énergétique* 42
 - 3. *Spiritualité et énergie : deux visions d'une même réalité* 49
- B. Mon âme me parle : « j'ai mal à la vie » 51
 - 1. *Ce que je n'arrive pas à faire (ou à ressentir)* 53
 - 2. *Ce que je ne peux pas m'empêcher de faire (ou de ressentir)* 55
 - 3. *Les difficultés physiques* 60
 - 4. *Les événements désagréables* 64
 - 5. *Accueillir les messages de l'âme* 65

CHAPITRE 2 : PRÉPARATION AU VOYAGE : L'ÉQUIPAGE

LA PRÉPARATION DU PRATICIEN 69

- A. L'alignement intérieur 71
 - 1. *Les pratiques corporelles* 72
 - 2. *Les pratiques méditatives* 74
 - 3. *L'ancrage Terre – Ciel* 77
 - 4. *Trouver sa ou ses propres techniques d'alignement* 83
- B. Le Channeling énergétique, une compétence innée ou acquise ? 85
- C. Être soi-même dans une démarche de développement personnel et spirituel 87

D. Demander	91
E. La déontologie du praticien	94
1. Le cadre de sécurité	94
2. Le respect du patient	101
3. La confidentialité	104
4. Les soins pour autrui	105

CHAPITRE 3 : PRÉPARATION AU VOYAGE : LE VAISSEAU

LA PRÉPARATION DU PATIENT	107
A. Les résultats dépendent du patient, non du praticien	109
B. Obtenir l'autorisation du patient	110
1. Obtenir l'autorisation consciente et la participation du patient	110
2. Obtenir l'autorisation des énergies du patient	116
C. Cadrer la séance : définir un objectif	118

CHAPITRE 4 : LE VOYAGE

CANALISER	129
A. Nous sommes tous connectés	131
B. Se placer dans une posture de canal	139
1. S'ancrer dans le moment présent	139
2. Le mental : un allié précieux... lorsqu'il est bien utilisé	141
C. Ressentir et écouter les énergies	143
D. Pour canaliser : laisser faire !	150
1. Lâcher prise	150
2. Un apprentissage progressif	154
3. Canaliser	156

CHAPITRE 5 : TERRE !

LIBÉRER LES MÉMOIRES	171
A. Traiter la cause, non le symptôme	173
B. Les origines possibles	176
1. Les expériences de la vie présente	176
2. Les mémoires karmiques	178
3. Les héritages transgénérationnels	188
4. Les mémoires de l'inconscient collectif	193
5. Les liens d'âme	199

C. Le processus de libération	201
1. <i>L'autoguérison</i>	201
2. <i>Accompagner le processus : l'harmonisation énergétique</i>	209

CHAPITRE 6 : EXPLORATION DE NOUVEAUX TERRITOIRES

QUELQUES GUÉRISONS	215
A. Guérir nos souffrances physiques	218
1. <i>Nous libérer de la douleur</i>	221
2. <i>Transcender une pathologie</i>	236
3. <i>En finir avec les troubles du comportement alimentaire</i>	243
B. Guérir nos souffrances psycho-émotionnelles	253
1. <i>Apprendre à s'aimer</i>	253
2. <i>Guérir les mémoires douloureuses</i>	256
Les mémoires de privation de liberté	256
Les mémoires de mort d'enfant	259
Les mémoires de violences sexuelles	262
Les mémoires de bûcher	268
3. <i>Nous libérer de nos addictions</i>	273
Les dépendances physiques	273
La dépendance affective	276
4. <i>Sortir d'une dépression</i>	279
5. <i>Assainir une relation</i>	286
C. Nous affranchir de nos limitations	290
1. <i>Lâcher nos croyances limitantes</i>	290
2. <i>Permettre à nos émotions de jouer leur rôle</i>	298
3. <i>Être nous-même</i>	305
4. <i>Connaître notre mission de vie, notre mission d'âme et entendre les messages de nos guides</i>	314
5. <i>En finir avec les tracas du quotidien</i>	325
6. <i>Le Channeling d'entreprise</i>	328

CHAPITRE 7 : DIFFICULTÉS DE NAVIGATION

LE CHANNELING ÉNERGÉTIQUE FONCTIONNE-T-IL TOUJOURS ?	337
A. La notion d'échec	339
B. Nous défaire de nos attentes	341
C. Apprendre des séances difficiles	343
1. La séance où rien (ou presque) ne vient	343
2. La séance à laquelle le patient refuse d'adhérer	345
3. La séance qui ne produit pas (ou peu) d'effets	345
4. La séance qui n'a pas lieu	349

CHAPITRE 8 : MANUEL DE BORD

LE DÉROULEMENT D'UNE SÉANCE	355
A. Séance classique	357
B. Variantes	363
1. Soin à distance	363
2. Séance étendue	364
3. Séance « flash »	365
4. Se traiter soi-même en Channeling énergétique	366

CHAPITRE 9 : LE VOYAGE CONTINUE

ET MAINTENANT ?	369
-----------------	-----

BIBLIOGRAPHIE	375
----------------------	-----

REMERCIEMENTS	379
----------------------	-----





ENVIES DE VOYAGE

INTRODUCTION

Ma vie a basculé un jour d'octobre 2012, bien que je ne m'en sois pas rendu compte immédiatement. Ce jour-là, je débutai un cycle de formation consacré aux soins énergétiques, aux états modifiés de conscience et à l'harmonie corps-esprit. Je ne peux pas dire que j'avais vraiment choisi cette formation : c'est plutôt elle qui m'avait happé alors que je recherchais, dans un grand salon dédié au monde du bien-être, une activité de yoga.

À quarante-trois ans, bien qu'encore confortablement installé dans mes certitudes d'ingénieur et dans ma vie de cadre expérimenté dans le monde de la finance, j'avais déjà traversé suffisamment de soubresauts personnels, familiaux ou professionnels pour savoir que je n'y étais pas heureux, et qu'il fallait que je trouve « autre chose » pour m'épanouir. Mais quoi ? Impossible pour moi de répondre à cette question, inconscient de mes capacités, seul face au vide abyssal qui s'offrait à moi... Fort heureusement, ce que j'appelais encore le hasard mit cette formation sur ma route : j'étais loin de me douter que, de fil en aiguille, elle m'amènerait à changer presque tout dans ma vie, à l'exception notoire de ma famille.

En quelques années, je fis des expériences extraordinaires, lâchai mes certitudes, adoptai un nouveau système de croyances, découvris des possibilités insoupçonnées et quasi miraculeuses, développai une méthode thérapeutique personnelle et nouvelle – bien que basée sur des techniques ancestrales –, abandonnai mon poste salarié, devins thérapeute, conférencier, formateur et, finalement, auteur de l'ouvrage que vous tenez entre vos mains. Toutes ces découvertes entrecoupées d'au moins autant de moments de doutes, de découragement ou de colère, et d'envies de tout envoyer balader. Un devin m'eût-il prédit cela, j'aurais, selon l'humeur du jour, haussé les épaules et passé mon chemin, ou éclaté de rire... Car des mots tels que channeling, chamanisme, guérison spirituelle, vies antérieures, ou même

énergie, appartenait pour moi à un registre mystérieux, ésotérique, sulfureux, voire dangereux, digne d'un monde rempli de charlatans et exposé aux pires dérives sectaires. Or, le monde que je découvris progressivement était tout autre : plein de lumière, d'amour, de bienveillance, de possibilités de guérison et d'évolution, d'une richesse spirituelle insoupçonnée et, en même temps, parfaitement logique et rationnel !

C'est ce monde que je souhaite vous faire découvrir, ou approfondir, à travers ces lignes. Pour vous guider dans ce voyage, j'ai choisi de m'appuyer sur ce que je connais le mieux : mon expérience. Vous ne trouverez donc pas dans ce livre de théorie spirituelle ni d'explications scientifiques poussées, tout au plus quelques notions rapidement évoquées et quelques références vous permettant, si vous le désirez, d'approfondir le sujet. Je me suis plutôt attaché à retranscrire ce que je vis dans mon quotidien de thérapeute : la manière dont fonctionne le Channeling énergétique, dont il est vécu à la fois par celui qui « donne » et par celui qui « reçoit » – ces termes sont entre guillemets, tant on peut parfois se demander lequel des deux donne le plus, et lequel reçoit le plus –, et surtout les formidables effets positifs que cela peut engendrer.

Le Channeling énergétique est une méthode thérapeutique holistique, associant ressenti énergétique et capacité naturelle à canaliser, c'est-à-dire à percevoir des informations provenant de la structure énergétique du patient. C'est donc le praticien qui, en état modifié de conscience (on pourrait aussi dire en état de conscience accrue, de surconscience, d'expansion de conscience, d'autohypnose, en transe, etc.), accède aux messages délivrés par les énergies du patient. Il s'agit de mettre en œuvre, simultanément et en phase, les ressentis et perceptions du corps et de la conscience, pour accéder à l'origine des difficultés, douleurs, blocages de tous ordres du patient.

Ce travail est, comme nous le verrons, un travail collectif : le praticien et le patient forment un couple d'explorateurs qui va visiter et interroger les énergies du patient, demandant à accéder à la ou aux mémoires ayant besoin d'être libérées, lâchées, guéries ou transformées, pour lui apporter santé, bien-être et confort. Car – il est important de garder cela à l'esprit au fil de ces pages – il s'agit toujours d'un travail thérapeutique. On ne se contentera donc pas d'explorer (par exemple des vies antérieures) pour satisfaire une curiosité intello-spirituelle, mais on ira systématiquement à la rencontre de ce qui a besoin d'être guéri, dans un souci d'efficacité, pour faciliter l'évolution personnelle et spirituelle du patient.

C'est là que réside l'intérêt de cette méthode : en accédant aux mémoires qui se trouvent à l'origine de nos difficultés, nous avons la faculté de « revisiter » ces moments de notre histoire, de leur envoyer une nouvelle énergie, de modifier les ressentis qui ont été les nôtres dans ces moments. Or, nos difficultés présentes sont la conséquence non pas des événements en eux-mêmes, mais des ressentis générés par ces événements. Il est donc possible, en agissant sur ces ressentis, de modifier leurs conséquences, c'est-à-dire notre état présent, physique, émotionnel, mental ou spirituel.

Ce processus de guérison sera largement évoqué, et surtout illustré par de nombreux exemples de séances. Je tiens à souligner que ces exemples ne sont que des exemples : aussi parlants soient-ils parfois, ils concernent la personne¹ qui a vécu l'expérience décrite, et rien ne permet de généraliser leur enseignement à d'autres situations particulières. Par définition, chaque cas est unique. Il serait donc vain d'espérer puiser de la guérison dans l'expérience thérapeutique d'autrui. Il sera toutefois possible d'y trouver, parfois, des pistes à explorer, ou des messages à entendre, mais cela ne

1. Par souci de confidentialité, les prénoms des patients cités dans cet ouvrage ont été remplacés par des pseudonymes.

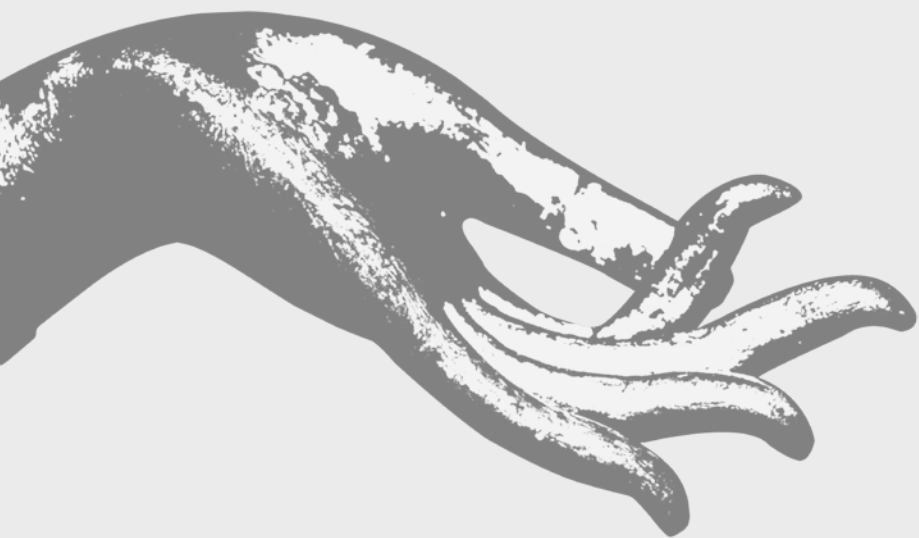
saurait en aucun cas se substituer à une expérience thérapeutique individuelle, encore moins à un traitement ou un suivi thérapeutique déjà engagé.

En entendant ces messages, nous verrons se dessiner au fil de ces pages une certaine forme de sagesse, une vision de nous et du monde que je suis heureux de pouvoir partager avec vous. Je le fais d'autant plus humblement et sereinement que je n'en suis pas l'auteur : ces messages ont été délivrés par leur âme aux sujets de chacune des séances évoquées ici. Ils leurs étaient destinés, et ont d'abord été reçus comme tels. Ils m'ont ensuite paru former un tout cohérent – le contraire aurait été surprenant ! –, une vision du monde fournie directement par le monde spirituel, que je propose ici sans filtre, ni interprétation. Chacun pourra y puiser ce qui lui semble important, ce qui fait du sens pour lui, en fonction de sa propre histoire et de ses propres besoins. Vous pouvez donc parcourir ces exemples non seulement comme des illustrations de mes propos, mais aussi comme des graines semées « au hasard » de ces pages, que vous pouvez picorer à l'envi.

Le Channeling énergétique est une exploration, un voyage à la rencontre de nous-même, de notre histoire, et aussi de notre potentiel de guérison. Autant être franc : si vous choisissez d'entreprendre ce voyage, la traversée ne sera peut-être pas de tout repos. Il se peut que vous soyez secoué, que vous traversiez des tempêtes, et des moments de calme plat où il n'y a rien d'autre à faire qu'attendre le retour du vent, que vous ayez besoin de faire des escales pour effectuer des réparations, ou panser des blessures. Mais elle vous permettra, je l'espère, de découvrir de nouveaux horizons, d'aborder de nouveaux continents. Et d'explorer de nouvelles terres : celles de votre épanouissement, de votre santé et de votre bien-être.

Je vous invite maintenant à embarquer pour ce magnifique voyage.

Hissons les voiles, et voyons où le vent nous mène...





RÉCITS DE VOYAGE

TÉMOIGNAGES

Avant de partir à la découverte du Channeling énergétique, je voudrais illustrer ce qui vous attend par deux témoignages : le premier d'une séance que j'ai conduite, comme praticien, l'autre d'un soin que j'ai reçu. Ces deux séances sont ici reproduites aussi intégralement et fidèlement que ma mémoire me le permet. Je vous invite à les recevoir comme de simples témoignages, qui ne cherchent pas à expliquer le fonctionnement de la technique thérapeutique (cela fera l'objet des huit chapitres de cet ouvrage) mais vous permettent de commencer à percevoir la manière dont se déroule un soin en Channeling énergétique. Il est fort possible qu'ils soulèvent des interrogations : si c'est le cas, sachez que vous trouverez toutes les réponses plus loin.

Un témoignage de thérapeute

Depuis quelques mois, je recevais régulièrement Claudine, engagée dans une démarche spirituelle active. Elle cherchait essentiellement à développer l'accès à son intuition, via des formations spécifiques et un travail intérieur régulier. Ce travail lui avait récemment donné l'occasion de vivre des expériences décevantes, dans lesquelles elle ne se sentait pas suffisamment reliée à son intuition, et elle traversait alors une période de doute, comme beaucoup d'entre nous peuvent parfois en connaître. Ce jour-là, elle me consultait pour interroger et traiter une forte et épuisante rhino-pharyngite dont elle ne parvenait pas à se défaire.

Je débutai le soin, comme à mon habitude, en observant ses différentes énergies. Pour cela, je passai les mains à quelques centimètres de son corps physique et interrogeai ce que je ressentais dans mes paumes. La première couche énergétique, l'éthérique, semblait légèrement pâteuse, manquait de fluidité et présentait une granularité inhabituelle. J'avais l'impression de mettre les mains dans une pâte contenant des grumeaux. La deuxième couche, l'énergie émotionnelle, était beaucoup plus lisse, douce, soyeuse et sereine. Elle cir-

culait en un mouvement assez lent, mais régulier et agréable. Son énergie mentale, quant à elle, était agitée et très dynamique. Je sentis la présence de deux obstacles que cette énergie devait surmonter, l'un de petite taille, dirigé vers le haut, aux contours très précis, l'autre plus diffus. Enfin, l'énergie spirituelle était vive, rapide, pleine de vitalité et particulièrement dynamique.

Étant maintenant relié aux différentes énergies de Claudine, je demandai à me connecter spécifiquement à sa maladie, et à percevoir le ou les messages qu'elle contenait, quelle en était l'origine profonde et comment Claudine pouvait se guérir. Je retrouvai alors la présence des deux obstacles déjà perçus au niveau du mental, qui m'apparaissaient sous la forme de cônes dont la pointe était dirigée vers le haut. Cette perception se précisa ensuite, les cônes se transformant en montagnes difficilement franchissables. Je demandai intérieurement ce qui composait ces montagnes, ce qu'elles représentaient, ce qu'elles signifiaient. Je reçus alors des informations plus complètes : elles n'étaient pas très solides, composées d'une matière friable, partant en morceaux par endroits. Il y avait une sensation d'irritation qui s'exprimait dans ces montagnes. Puis vint une sensation de confiance, qui s'exprimait ainsi (je transcris entre guillemets les mots que je percevais et que je transmettais oralement à Claudine) : « Cette première montagne, c'est de la confiance. De la confiance en tes [cela s'adressait à Claudine] capacités, qui ne sont pas réellement tes capacités, car tu dois admettre que tes capacités sont celles de l'Univers. Ce ne sont pas les tiennes, et par conséquent tu dois leur faire une confiance totale. Les réticences et les limitations, les craintes que tu peux avoir par rapport à tes capacités n'ont pas de sens, car cela équivaldrait à considérer que les capacités de l'Univers sont limitées. Il faut que tu accueilles le fait que tes capacités sont celles de l'Univers tout entier et qu'elles sont illimitées. Accueille cela maintenant, avec confiance et sans crainte ».

À ce stade du soin, j'invitai Claudine à effectuer ce que ses énergies lui demandaient, et elle put lâcher sa conception de capacités individuelles et limitées, pour accueillir l'idée et la présence de capacités universelles et illimitées. Puis je repris le questionnement de ses énergies, et perçus d'autres informations. Les mots, d'abord hésitants, se firent rapidement plus fluides et coulaient à travers moi alors que j'en avais à peine conscience : « La deuxième montagne représente la notion de mérite. Le mérite qui serait lié à des résultats, et la notion de valeur, notamment la valeur que tu accordes à ta propre personne, selon que tu t'estimes méritante ou non. Cette montagne s'effrite parce que ce mérite est friable, fragile : il n'a pas de base. C'est une montagne qui est en train de s'écrouler, un peu comme un tas de sable, car tu ne mérites pas en fonction de tes résultats, tu ne vaux pas quelque chose en fonction de tes résultats, tu vaux pour ce que tu es, c'est-à-dire un être entier, le reflet de la grâce divine, un être rempli de lumière, de grâce, de beauté et tu mérites, tu vaux, tu ES tout simplement, quoi que tu fasses, quelles que soient les actions que tu accomplis, quels que soient les résultats que tu obtiens. Ainsi, tu peux accueillir cela, abandonner totalement cette notion de mérite, qui n'est qu'une construction mentale, pour retrouver ta nature profonde, celle d'être conscient de sa valeur intrinsèque, d'être qui ressent cette valeur avec respect et avec gratitude envers son essence divine. »

Au fur et à mesure que les messages se précisaient, et que ses énergies lui demandaient, par mon intermédiaire, de laisser partir son ancien mode de fonctionnement pour accueillir cette nouvelle vision, Claudine put lâcher sa croyance en la notion de mérite et intégrer, progressivement, la conscience de sa valeur intrinsèque. Pendant qu'elle effectuait ce travail, je la soutenais en agissant au niveau de ses enveloppes énergétiques, aidant les obstacles à se déliter et ses énergies à retrouver une fluidité et une circulation optimales. Je sentais et transmettais à Claudine l'évolution de sa structure éner-

gétique : « Les deux montagnes s'aplatissent pour ne plus former que de petites collines. Ces collines se mélangent, ce sont maintenant des compétences qui se diffusent partout, dans tous tes corps. Le mérite s'est transformé en lumière divine. En lumière qui est là, tout simplement. Cette lumière est là pour toi. Elle se diffuse dans ton énergie mentale. Elle se propage dans tous tes corps également. C'est une lumière chaude, une chaleur assez forte, très sensible, qui est présente maintenant, qui t'entoure. Tu peux profiter de cette chaleur bienfaisante qui te permet de faire circuler l'énergie mentale sans obstacle, une lumière fluide, harmonieuse et chaleureuse, qui t'apporte le bien-être à tous les niveaux, sur tous les plans de conscience, dans toutes tes énergies qui circulent. »

Cette phase d'intégration se poursuit encore quelques minutes puis, sentant que les énergies de Claudine avaient délivré tous les messages contenus dans sa maladie, je conclus le soin en accompagnant Claudine en douceur dans un retour en état de conscience ordinaire.

Peu après cette séance, Claudine parvint, comme elle l'avait souhaité, à retrouver une santé éclatante. Mais les bienfaits de la séance allèrent bien au-delà, puisqu'elle a pu, au cours de ce soin, se défaire définitivement de certaines croyances limitantes et intégrer mentalement, émotionnellement et spirituellement, la conscience du caractère universel et infini de ses capacités, et de la valeur de son être. Cette conscience devait par la suite lui apporter confiance et sérénité, et lui permettre de développer son intuition bien au-delà de ses espérances.

Un témoignage de patient

Pendant l'écriture de ce livre, je fus pris un soir d'une douleur intercostale aussi subite que violente, sans cause apparente.

Mon épouse Sophie-Marion², fort heureusement présente, après m'avoir aidé à m'installer le moins inconfortablement possible, me fit immédiatement bénéficier d'un soin en Channeling énergétique pour interroger le sens profond de cette douleur.

Sophie-Marion perçut une lourdeur au niveau de mon énergie mentale, et surtout une déconnexion entre l'énergie mentale et l'énergie spirituelle, cette dernière étant comme reléguée à l'arrière-plan. Mon énergie mentale occupait une place exagérément importante, mobilisée et gonflée d'importance par le travail d'écriture que je fournissais quotidiennement, ne laissant pas d'espace suffisant à mon énergie spirituelle. Sophie-Marion reçut donc le message de mon énergie spirituelle, qui réclamait un réalignement de ma structure énergétique. Plus spécifiquement, j'avais besoin de remettre mon énergie mentale au service de ma dimension spirituelle. Elle me transmit ce message à haute voix, comme toutes les informations perçues au cours du soin, ce qui me permit de demander intérieurement à mes énergies de se réorganiser suivant ces indications, puis je les laissai se poser dans cette nouvelle configuration. La douleur commençait à devenir tout juste supportable...

Sophie-Marion demanda ensuite intérieurement si ma douleur comportait d'autres messages. Elle perçut alors la présence d'une peur d'être décapité en raison de mes écrits. Je n'avais pas conscience de cette peur, et pour cause : elle provenait, comme Sophie-Marion put ensuite le percevoir et me le dire, d'une mémoire de vie antérieure dans laquelle j'avais été un nobliau condamné et décapité pour avoir rédigé

2. Elle pratique également le Channeling énergétique.

des écrits séditeux. Suivant les indications verbalisées par Sophie-Marion, je pus alors accueillir cette mémoire, et me reconnecter énergétiquement à cette expérience passée. Je retrouvai, en conscience et en énergie, cet homme dans son cachot, au sein de la Bastille, et l'accompagnai dans ses derniers moments en lui permettant de sentir notre dimension spirituelle commune, et en lui expliquant, témoignage de ma vie actuelle à l'appui, que son âme reviendrait pour d'autres expériences où il aurait la possibilité de s'exprimer librement. Tout en apaisant sa fin terrestre, je lui rendis, par la pensée et surtout par le ressenti intérieur, cette peur d'être décapité, que je sentis progressivement quitter mon enveloppe énergétique actuelle. À quelques semaines de la remise de mon manuscrit, il était grand temps de guérir définitivement cette mémoire !

Je m'apaisais progressivement, mais je sentais que la douleur était toujours présente.

Sophie-Marion poursuivit le soin, demandant toujours ce qui cherchait à s'exprimer dans cette douleur. Un peu surprise de contacter autant de péripéties (les séances ne sont pas toujours aussi denses), elle perçut alors, et me transmit verbalement, une autre mémoire de vie antérieure : j'étais, cette fois-ci, un soldat qui, après avoir reçu un coup d'épée mortel, agonisait sur un champ de bataille. Je sus immédiatement que ce soldat avait été touché à la poitrine, exactement là où je souffrais, tellement la douleur que je ressentais dans mon corps actuel était précise, fulgurante et faisait écho à ce coup d'épée. Sophie-Marion m'invita alors à rendre sa souffrance à ce soldat, et à l'apaiser, lui aussi, dans ses derniers instants, en l'accompagnant en esprit dans sa mort physique. Ce moment du soin fut extraordinaire : à l'instant même où Sophie-Marion verbalisait cela, je sus que j'étais libéré de cette mémoire ; simultanément, je sentis très nettement un mouvement sec à l'intérieur de ma poitrine, accompagné d'un léger bruit et... la douleur disparut instantanément,

pour ne plus revenir ! Guère surpris, mais toujours émerveillé par la puissance de ce soin, je pus ensuite prendre le temps d'intégrer le travail effectué, laissant mes énergies s'installer confortablement et retrouver leur puissance dans leur équilibre naturel, puis d'exprimer ma gratitude à Sophie-Marion et à l'Univers qui nous offre de telles opportunités, avant... de profiter d'un sommeil bien mérité et de reprendre mes travaux d'écriture dès le lendemain, plus léger, confiant et harmonisé que jamais.