

# GUIDE DU CHANNELING

Communiquer avec  
les êtres de lumière



*Laurianne Félicité*

MÉDIUM & COACH SPIRITUELLE POUR  
T'ÉVEILLER À LA MAGIE DE TON ÂME

Bonjour,

Je suis Laurianne Félicité. Je suis médium,  
énergéticienne et coach spirituelle.

Depuis vingt ans, j'ai à cœur de transmettre et de  
partager mes passions par différents moyens  
(ateliers, stages, formations...).

A travers cet ebook, je souhaite vous aider à créer  
une connexion fluide avec vos guides et les êtres  
de lumière qui vous accompagnent.

Bien sûre, je ne prétends pas tout connaître sur le  
vaste et mystérieux monde spirituel, mais c'est  
avec joie et avec tout mon cœur que je partage le  
fruit de mes découvertes et des enseignements  
que j'ai moi-même reçus des êtres de lumière.

Il est toutefois essentiel de vous faire votre propre  
opinion et de ne garder que ce qui raisonne en  
votre cœur.

# SOMMAIRE

<b>Mon lien avec l'invisible</b> .....	04
<b>Channeling et canalisation</b> .....	09
Qu'est ce que le channeling ?.....	10
Qui peut canaliser ?.....	11
Qui sont les guides et quel est leur rôle ?.....	12
Nous sommes des êtres de lumière.....	14
Comment reçoit-on les messages des guides ?.....	15
Les guides ont différents moyens de nous venir en aide.....	16
Les différents aspects de la canalisation.....	17
Les bénéfiques	
Aide-toi et le ciel t'aidera.....	18
<b>Les entraves à la canalisation</b> .....	19
Les peurs et croyances limitantes.....	21
Avoir trop d'attentes.....	22
Les traumatismes du passé	
La peur de notre puissance.....	23
Les doutes	
Observe tes pensées pour reconnaître la voix de tes guides....	24
Ayez foi en votre capacité de canaliser.....	25
<b>Rituels et protections</b> .....	26
Se protéger, oui, mais de quoi exactement ?.....	27
Les rituels	
Votre meilleure protection.....	28

<b>Favoriser la communication avec nos guides.....</b>	<b>30</b>
Tenir un journal de bord.....	31
La méditation.....	32
Élever notre fréquence vibratoire.....	34
Tout est déjà là.....	35
S'abandonner et laisser faire	
Pour communiquer avec mes guides.....	36
A retenir.....	37
Pour aller plus loin.....	38

**MON LIEN  
A  
L'INVISIBLE**

Lorsque j'étais enfant, il m'arrivait d'entendre mon prénom alors que je me trouvais seule dans une pièce et je ne peux compter le nombre de prémonitions que je faisais naturellement. À chaque fois que quelqu'un parlait d'un défunt, je ressentais une présence.

Mais le plus troublant était, pour moi, ces visions de personnes blanches et transparentes qui venaient parfois me visiter la nuit. Apeurée, je me cachais sous les couvertures et je mettais de la musique sur mon radio-réveil.

Ces visites nocturnes ne m'empêchaient toutefois pas d'être totalement fascinée par tout ce qui touche à l'ésotérisme et au paranormal. Depuis mon plus jeune âge, je ne peux compter le nombre de livres que j'ai dévoré sur ces sujets passionnants.

Mon insatiable soif de connaissance m'a tout d'abord incité à questionner les religions. Insatisfaite par leurs réponses, je me suis très tôt tournée vers les philosophies orientales et à 20 ans, je me suis mise à la pratique du yoga. À 22 ans, je l'enseignais déjà !

Par la suite, grâce à une formation pratique et philosophique de quatre années, dans une excellente école de yoga et surtout par une pratique assidue et quotidienne du yoga, de la relaxation et de la méditation, je me suis transformée. D'une jeune femme anxieuse, stressée et agressive, je suis devenue une femme calme, sereine, détendue et joyeuse.

Adulte, il m'arrivait encore très régulièrement d'effectuer des prémonitions ou de savoir des choses que la raison ne pouvait expliquer.

Trois jours avant son décès, je sus au cours d'un rêve, que mon petit frère allait nous quitter. Il en fut de même pour mon grand-père et une très proche amie. Je sentais les drames et tensions qui s'étaient déroulés dans un lieu et il m'arrivait très régulièrement d'être guidée par des sortes de petits films, des flashes et des sensations sur la meilleure manière d'aider les gens qui venaient spontanément à moi.

Toutes ces expériences étaient tellement naturelles pour moi que je n'en faisais pas vraiment de cas et je ne mettais pas spécialement de nom dessus. Jusqu'au jour où, dans ma tête, une voix d'homme, qui me semblait familière, m'annonça clairement et distinctement: "tu es canal!" et avec cette voix un déluge de sensations et d'informations énergétiques me donnèrent à comprendre que le moment était venu pour moi de mettre consciemment mes facultés subtiles au service du monde spirituel et des êtres humains.

C'est à partir de ce moment là que j'ai commencé à servir consciemment de canal à mes guides pour aider les gens qui me le demandaient.

Quelques mois plus tard, au cours d'une randonnée, une participante à l'un de mes stages, me parle de sa grand-mère décédée quand soudain je me retrouve parcourue des pieds à la tête par un très fort courant d'énergie et mon écran mental envahi par des images de sa grand-mère. J'essaie en vain d'ignorer ses images et sensations, d'autant plus que je venais à peine de lui dire que je ne communiquais qu'avec les guides et non avec les défunts (ce qui est drôle puisqu'en y repensant les guides sont eux aussi des personnes défuntes 😊).

Quoi qu'il en soit, la grand-mère de cette dame avait un fort caractère et elle ne souhaitait pas capituler. Je dus timidement me résoudre à lui décrire sa grand-mère décédée et des expériences de vie qu'elle avait, petite, partagée avec son aïeule.

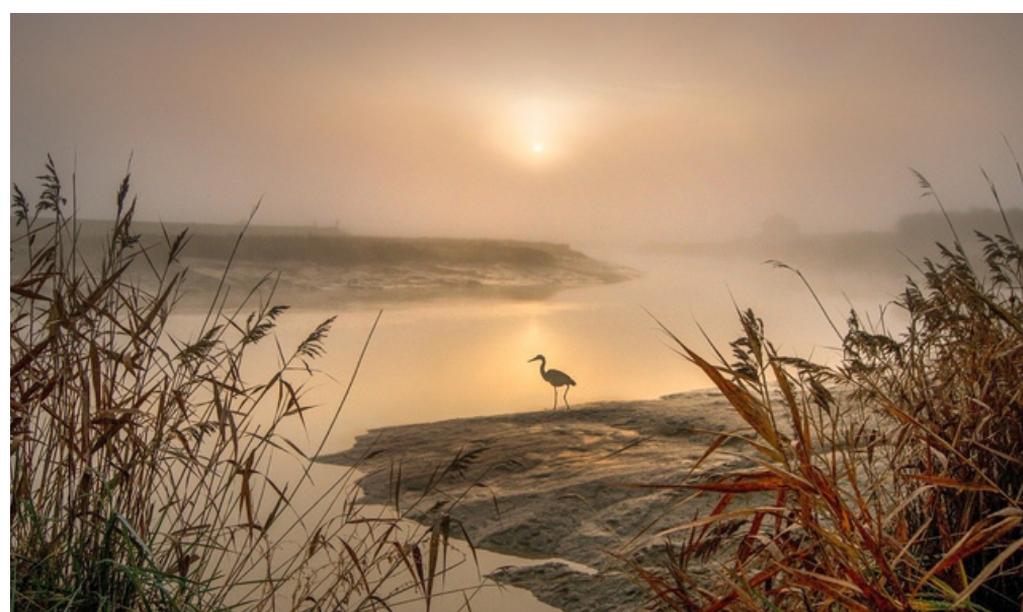
À mon grand étonnement, la participante fut en mesure de confirmer tout ce que je lui communiquais.

Troublée par cet événement, je me suis alors immergée dans une quête sans fin pour mieux comprendre les phénomènes "paranormaux" et le lien que nous pouvons entretenir avec l'invisible. Depuis, je ne cesse de me former aux pratiques psychiques, énergétiques et médiumniques auprès des plus grands médiums-enseignants du monde spiritualiste anglophone (Lisa Williams, Suzann Guiesmann, Mavis Pittila, Daniel Pitt, Lynn Parker, Lynn Cotrell, June Ellaini Laine, Gordon Smith, Caroline Coulombe au Québec, Tony Stockwell...)

De la famille d'âmes des enseignants-guérisseurs, j'ai toujours eu à cœur de partager avec le plus grand nombre les outils, pratiques et protocoles qui me permettent, moi-même, de vivre une vie qui me ressemble. Grâce à ces pratiques, j'ai appris à suivre ce qui me met en joie, à oser vivre MA vie. J'ai appris à m'aimer et à me respecter, j'ai appris à me relier à ce qu'il y a de plus grand en moi et autour de moi, à trouver en mon cœur un espace sacré d'unité, de calme et de tranquillité, pour une vie plus épanouie et heureuse. Et je souhaite de tout mon cœur qu'il en soit de même pour chacun et chacune d'entre vous.

Vous transmettre mes connaissances spirituelles, servir de lien entre vous et l'invisible afin de vous aider à comprendre les mécanismes qui sous-tendent vos comportements et expériences. Vous aider à comprendre les lois spirituelles qui régissent l'univers. Vous guider vers une connexion profonde à votre essence, à votre Être essentiel. Vous aider à être autonome dans la gestion de votre mieux-être, de votre développement personnel et spirituel, telle est la mission choisie par mon âme.

**CHANNELING  
ET  
CANALISATION**



## QU'EST CE QUE LE CHANNELING ?

Pour moi, le channeling c'est s'ouvrir de corps, de cœur et d'esprit à ce qu'il y a de plus grand en soi. C'est se laisser traverser par la sagesse divine dans un état d'abandon et de confiance à plus grand que soi. Le channeling c'est une communion sincère et intime avec les êtres de lumière qui ont pour vocation d'accompagner notre âme dans son évolution spirituelle.

Être canal, c'est faire acte de foi, c'est être en capacité de mettre en retrait notre côté rationnel, notre personnalité et notre ego conditionné afin de pouvoir se laisser traverser par des énergies émanant d'autres dimensions. C'est devenir un réceptacle pour accueillir des messages, informations, soins et sensations provenant d'une source supérieure.

Le channeling, c'est la communication entre un être humain et des êtres appartenant à d'autres plans de conscience.

Devenir channel, c'est prendre la décision de se tourner vers l'amour et la lumière, de l'accueillir au cœur de nous-mêmes afin d'être en mesure de la partager et de la rayonner autour de nous.

La canalisation, c'est la capacité de recevoir et d'échanger des messages avec le monde spirituel. Il s'agit d'une communication entre un être humain et des entités situées dans d'autres dimensions. Les personnes qui pratiquent le channeling sont des médiums dans la mesure où elles servent de lien entre le ciel et la terre.

# Qui peut canaliser ?

Je suis intimement convaincue que tout le monde peut apprendre à canaliser. La canalisation est une communication d'âme à âme or il est clair que nous avons tous une âme, il nous est donc tous possible de communiquer avec les êtres de lumières.



Cela dit, dans leur plan d'incarnation nos âmes n'ont pas toutes choisi d'explorer la médiumnité et le channeling et elles n'ont pas toutes pour mission d'aider les autres.

J'ai pour habitude de dire que si le channeling et la métaphysique vous intéressent c'est que cela fait partie des explorations que votre âme a choisi d'effectuer pour cette nouvelle incarnation.

Néanmoins, c'est comme pour le chant. Nous avons tous une voix, nous pouvons donc tous chanter, mais nous ne sommes pas tous capables de chanter comme Maria Callas. En étant bien accompagné et avec un peu d'entraînement vous pouvez vous aussi communiquer avec les êtres de lumière.

# QUI SONT LES GUIDES ET QUEL EST LEUR RÔLE ?

Généralement, nos guides sont des êtres qui ont vécu de multiples vies sur terre. À force d'incarnations, ils ont fait leurs expériences, ont appris de leurs essais / erreurs, ont fait des choix courageux et se sont peu à peu alignés sur leur aspect le plus élevé.

Lorsque nous sommes « de l'autre côté », dans cette transition entre deux vies, nous choisissons d'effectuer des missions qui nous permettent de poursuivre notre chemin d'évolution. Nos guides sont des êtres qui, au cours de leurs nombreuses incarnations, ont tellement évolué qu'ils n'ont plus besoin de revenir à « l'école de la terre ». Ils se sont donné pour mission de guider les âmes incarnées sur terre, d'accompagner l'éveil des consciences afin de favoriser l'évolution de chaque âme et l'avènement du Nouveau Monde.

Les guides sont pur amour et lumière. N'ayant plus de corps physique, ils sont vibrations et évoluent sur des fréquences extrêmement élevées, beaucoup plus rapides et légères que celle du monde matériel. Il est donc important, pour favoriser les communications avec les êtres de lumière, d'élever nos propres fréquences vibratoires.

Nos guides nous connaissent et nous accompagnent avant même notre naissance. Ils nous ont aidés à élaborer notre mission d'âme, les talents et les dons que nous aurons à notre disposition, mais aussi les épreuves que nous devons traverser au cours de cette vie pour évoluer.

Les guides savent très bien ce qu'est la vie sur terre. Ils en connaissent les pièges et les difficultés et sont là pour nous faciliter la tâche, nous rassurer, nous soutenir, nous guider, nous enseigner et nous conseiller, mais jamais ils ne feront les choses à notre place ! Leur mission est de nous aider à croître et évoluer spirituellement.

Toujours bienveillantes, ces énergies d'amour et de lumière ne nous jugent jamais. Ils nous respectent au plus haut point et nous connaissent mieux encore que nous ne nous connaissons nous-mêmes. Ils ont une vue d'ensemble sur nos vies et notre évolution.

Ils sont nos meilleurs conseillers, car leur vision n'est pas limitée par notre conditionnement, notre ego, nos mémoires ou notre éducation.

Nous avons tous au moins un ou deux guides à nos côtés et certaines personnes ont toute une « team » pour les guider et les conseiller. Cela dépend des choix d'incarnation de notre âme, de notre mission de vie et de notre stade d'évolution. Par exemple, si vous êtes thérapeute vous avez probablement votre guide principal, un guide énergétique, un guide-enseignant, etc. Si vous êtes artiste-peintre, danseur ou musicien, vous avez certainement en plus de votre guide principal un guide peintre, danseur ou musicien qui sera là pour vous inspirer dans la pratique de votre art (les anciens Grecs appelaient cela leurs muses). Certains, comme notre guide principal, sont auprès de nous tout au long de notre vie et d'autres nous accompagnent le temps d'une période donnée ou pour la réalisation d'une tâche spécifique.



Tout le monde a la possibilité d'entrer en communication avec son ou ses guides. Seulement, voilà, la notion de libre arbitre est une loi spirituelle essentielle que nos guides respecteront toujours. Cette loi implique qu'ils ne peuvent pas intervenir si nous ne leur demandons pas explicitement de l'aide (excepté en cas de danger immédiat). C'est pourquoi la première chose à faire pour communiquer avec nos guides est de poser clairement l'intention d'entrer en communication consciente avec eux.

Voici ce que mes guides m'ont répondu alors que je me demandais ce qu'ils étaient :

### **Nous sommes des êtres de lumière**

*« Nous sommes des énergies, des êtres de lumière. Nous avons diverses provenances et origines et nos missions peuvent être diverses également. Nous vous accompagnons sur votre chemin pour vous aider à évoluer vers la meilleure version de ce que vous pouvez-être. Demandez-nous tout ce que vous voulez et nous y répondrons.*

*Notre moyen favori de communication est la télépathie mais nous utilisons diverses manières et stratégies pour entrer en contact avec vous et votre compréhension. Nous utilisons également ce que vous nommez les signes et synchronicités.*

*Bien plus que de simples conseillers, nous travaillons également sur vous et vos circuits énergétiques pour vous aider et vous accompagner dans les transformations que subissent actuellement votre très chère mère la Terre et vous avec.*

*Nous sommes des énergies et à ce titre nous n'avons ni formes, ni nom mais afin que votre mental humain puisse nous percevoir nous choisissons parfois de vous apparaître sous une forme spécifique, humaine ou autres.*

*Parfois pour vous aider à nous contacter nous vous donnons un nom, si cela peut servir nos communications. Ils ne sont que des supports pour vous aider à mieux communiquer. Ne vous arrêtez pas à la forme ou aux noms tentez plutôt de percevoir nos énergies par vos ressentis.*

*Peu à peu vous apprendrez à nous reconnaître et à identifier notre présence par des sensations spécifiques dans vos corps physiques et énergétiques.*

*Nous sommes toujours avec vous et nous vous accompagnons sur votre chemin. Ayez foi et confiance en nous et nous ferons un bon travail d'équipe. Car oui il s'agit d'une équipe. Sans vous, nous ne pouvons rien, vous êtes l'action dans la matière et sans nous, vous êtes humains et en oubliez votre Divinité.*

*Alors oui nous sommes une équipe qui travaille de concert pour le bien de tous les êtres.»*

*Message reçu en écriture inspirée par Laurianne Félicité.*

## COMMENT RECOIT-ON LES MESSAGES DE NOS GUIDES?

Nos guides nous transmettent leurs guidances et inspirations bien plus souvent que nous ne le pensons. Leurs communications télépathiques prennent souvent la forme d'idées imprévisibles lorsque nous sommes sous la douche, quand nous conduisons, au cours de nos méditations, le matin au réveil, le soir avant de nous endormir, dans nos rêves et rêveries éveillés, dans nos relaxations, etc.

Vous l'aurez compris c'est lorsque nous sommes détendus et que notre mental est en retrait qu'il leur est plus facile de communiquer leurs messages. Alors, une seule chose à faire pour entendre leurs guidances : se détendre et ÉCOUTER !!!

Je me permets de le répéter encore une fois : TOUT LE MONDE PEUT CANALISER ! Cette capacité, au même titre que les autres capacités psychiques, sont des attributs de l'âme. Il suffit de le vouloir et de s'ouvrir à recevoir pour recevoir.

Il y a de multiples manières de recevoir les informations transmises par les guides. Il est donc important de ne pas s'attacher à reproduire une expérience vécue ou la manière de canaliser d'une autre personne. Restez ouvert, curieux et attentif. Nos guides choisissent le meilleur moyen de communication en fonction de la situation et de nos capacités de perception.

Les êtres de lumière sont « vibrations », ils nous transmettent leurs messages sous forme d'informations énergétiques. Lorsque nous captions ces messages énergétiques, notre cerveau va aller chercher dans sa base de données ce qui se rapproche le plus de ce qu'il perçoit énergétiquement et nous le retranscrit :

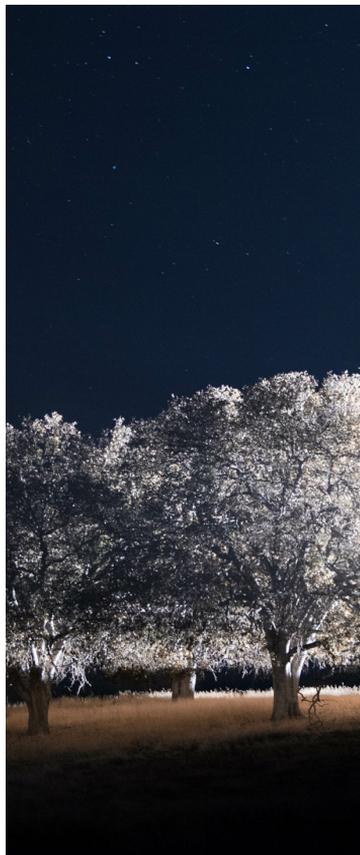
- Sous forme de mots ou de phrase que nous allons « entendre » à l'intérieur. C'est ce que l'on appelle la clairaudience.
- Sous forme d'images ou de film projetés sur notre écran mental. C'est la clairvoyance.
- Sous forme d'émotions, de sensations physiques ou énergétiques. C'est la clairsentience.
- Sous forme de connaissance immédiate, je sais quelque chose sans savoir comment je le sais. C'est ce que l'on appelle la clairconnaissance.
- Sous forme de goût ou d'odeur, c'est la clairgustation et la clairolfaction.

Nous avons tous développé des canaux de perception privilégiés. Peu importe la manière dont nous recevons les informations, quand les plans de lumière veulent transmettre un message, ils trouvent le moyen de nous l'envoyer. À nous ensuite de le capter et de le mettre en mots.

## LES GUIDES ONT DIFFÉRENTS MOYENS DE NOUS VENIR EN AIDE

Lorsque nous faisons une demande à nos guides, il est important de ne pas rester figé sur un seul mode de réponse. Ils nous aident et favorisent nos prises de conscience de très nombreuses manières. Ils peuvent nous guider :

- Par des signes et synchronicités.
- En mettant sur notre route la bonne personne, le bon livre, le bon site internet ou la bonne vidéo au bon moment.
- Au cours d'un rêve (un songe).
- Par un mot entendu au « hasard » d'une conversation.
- Un message sur un panneau publicitaire.
- Une chanson qui va tourner en boucle dans notre tête ou entendue à la radio.
- Le souvenir d'un livre qui nous attend dans notre bibliothèque et qui s'ouvre à la bonne page



Nos guides nous soutiennent également en nous prodiguant des soins énergétiques, en nous envoyant une pensée ou une sensation...

C'est pourquoi il nous faut rester ouverts et réceptifs, car bien souvent lorsque l'on pense qu'ils ne répondent pas c'est plutôt que nous n'avons pas été en mesure de « voir » ou « d'entendre » leur message. Dans ce cas, je vous invite à demander de nouveau et à être plus attentif. Je vous rappelle que l'énergie des guides est très fine et subtile.

## LES DIFFÉRENTS ASPECTS DE LA CANALISATION

Lorsque nous canalisons, nous pouvons choisir de garder les messages reçus pour notre propre croissance personnelle et spirituelle cela dit, certaines personnes ont pour mission, dans cette incarnation, de participer à l'éveil collectif des consciences et d'accompagner les personnes qui viennent à elles dans leur évolution.

De même que les guides ont différents façons de communiquer avec nous, nous avons différents moyens de retranscrire et partager les messages qu'ils nous transmettent.

Nous pouvons:

- Retranscrire les messages par écrit grâce à la pratique de l'écriture inspirée ou de l'écriture automatique.
- Devenir canal de guérison afin que nos guides transmettent à travers notre canal des soins énergétiques aux personnes qui nous en font la demande.
- Pratiquer le channeling verbal qui consiste à retransmettre à l'oral les messages reçus de nos guides.
- Il existe également de nombreuses manières artistiques d'exprimer et de partager les messages de nos guides : l'art, la danse, la musique, la peinture, l'enseignement, etc.



## QUELS SONT LES BÉNÉFICES DE LA COMMUNICATION AVEC NOS GUIDES ?

Les guides sont amour et lumière, ils vibrent sur des fréquences beaucoup plus élevées que les nôtres. Communiquer avec nos guides nous permet de bénéficier de ces fréquences élevées et d'augmenter ainsi notre conscience spirituelle et notre propre taux vibratoire.

Les guides sont une source intarissable d'inspiration pour tous nos projets. Communiquer régulièrement avec nos guides va nous apporter plus de joie, de paix, de tranquillité et de sérénité au quotidien. Comme les guides connaissent les choix d'incarnation effectués par notre âme, ils nous aident à nous aligner sur notre aspect le plus élevé. Nos guides vont également nous souffler les paroles réconfortantes et aidantes ainsi que l'attitude juste lorsque nous sommes face à des personnes qui souffrent ou qui se trouvent dans le besoin.

# AIDE-TOI ET LE CIEL T'AIDERA

Nos guides sont là pour nous accompagner, nous soutenir, nous guider, nous enseigner, mais ils ne feront jamais les choses à notre place.

Si nous le leur demandons, ils feront tous leur possible pour favoriser nos projets et notre évolution, mais c'est toujours à nous d'agir dans la matière. Lorsque nous voulons quelque chose, il est essentiel de commencer par nous mettre en marche, par poser des actions concrètes allant dans le sens de notre objectif.

La tâche de nos guides est alors de favoriser les bonnes rencontres, les bonnes intuitions, de créer de belles synchronicités sur notre chemin... qui vont favoriser et soutenir notre projet.

Ce sont ces moments, quand notre projet est bien aligné sur le plan de notre âme, où nous avons l'impression magique que tout est fluide et facile et que toutes les portes nous sont grandes ouvertes. Il y a fort à parier que dans ces moments-là nos guides y sont pour quelque chose.

**LES ENTRAVES  
A LA  
CANALISATION**



## LES ENTRAVES A LA COMMUNICATION AVEC NOS GUIDES

Tout le monde peut canaliser, seules nos propres limitations nous empêchent de capter clairement les messages de nos guides.

Ils communiquent sans cesse avec nous, ils sont toujours à nos côtés et quoi que l'on fasse nous sommes connectés. La seule chose qui nous empêche de l'être, c'est notre fausse impression de ne pas pouvoir communiquer, notre croyance de ne pas/ de ne plus être connecté à nos guides ou de ne pas être digne d'être relié.

Nous ne pouvons changer que les choses dont nous avons conscience, il est donc essentiel d'identifier nos peurs et croyances limitantes afin de pouvoir nous en libérer.

Comme nous le verrons plus loin, pour entrer plus facilement en contact avec nos guides, il nous faut augmenter notre fréquence vibratoire. Or la peur, le doute, le jugement, les critiques, les comparaisons et autres pensées négatives font rapidement baisser notre fréquence vibratoire.

## LES PEURS ET CROYANCES LIMITANTES

Il est important d'identifier nos peurs et de nous en libérer. Peur de ne pas être capable, peur de ne pas le mériter, de ne pas être à la hauteur, de ne pas être assez évolué, de ne pas être assez spirituel...

Il est vrai que pour favoriser les communications avec les êtres de lumière il est important d'être suffisamment en forme physiquement, énergétiquement, émotionnellement et mentalement afin d'être en capacité d'accueillir confortablement ces énergies élevées. Cela dit, nos guides se feront un plaisir de nous accompagner pour trouver cet équilibre dans tous les aspects de notre vie.

C'est justement la communication avec nos guides qui va nous aider à évoluer spirituellement.

Les liens avec l'invisible ne sont en aucun cas réservés à quelques élus qui seraient particulièrement élevés spirituellement. Aujourd'hui, nous pouvons tous accéder à nos guides.

Il est temps de nous défaire des fausses croyances telles que: il faut avoir « le Don » pour communiquer avec l'invisible, c'est difficile, pas à la portée de tous, c'est dangereux...



De plus, nous avons tous vu ou entendu des histoires dignes des films d'horreur hollywoodiens qui nous font craindre d'être possédé ou envoûté par des entités malfaisantes. Ces histoires qui sont souvent très éloignées de la réalité peuvent nous faire redouter à tort les communications avec l'invisible.

## AVOIR TROP D'ATTENTE, FAIRE TROP D'EFFORT OU Y METTRE TROP DE VOLONTÉ

Il y a les peurs et les croyances limitantes, mais le fait de faire trop d'efforts, de se mettre la pression en voulant à tout prix entendre ou recevoir un message, de se concentrer très fort... sont également des barrages qui empêchent l'énergie de nos guides de circuler librement et de nous parvenir.

Il nous faut donc apprendre à faire ou plutôt à sentir la différence entre la volonté juste de canaliser (Yang) et l'intention posée dans une attitude d'accueil et de réceptivité (Yin).

Pour bien recevoir les messages de nos guides, il est essentiel de poser clairement l'intention de canaliser les êtres de lumière du plus haut niveau possible puis de se placer dans une attitude de réceptivité pour accueillir les messages qui nous sont transmis. Recevoir les messages ne demande finalement aucun effort.

## LES TRAUMAS DU PASSÉ

Si aujourd'hui nous nous intéressons à la communication avec l'invisible il y a fort à parier que nous avons déjà développé nos capacités spirituelles dans nos vies précédentes. Or il fut une époque où développer ses dons de médiumnité était synonyme de rejet, de jugement ou pire encore de torture et de mort. Il n'est pas rare qu'une partie de nous ait gardé des séquelles de ces expériences passées et que nous craignons de développer nos facultés subtiles qui sont alors synonymes de danger.

Il y a également les traumatismes que nous avons vécus dans cette vie qui peuvent avoir créé en nous un sentiment d'injustice et d'abandon qui peut nous avoir ainsi détournés du monde spirituel.

Or, il est important de se « souvenir » que: quel que soient les épreuves, aussi difficiles soient-elles, notre âme a choisi consciemment de les expérimenter soit pour se racheter de mauvaises conduites au cours de vies passées ou pour explorer, comprendre et trouver la force de transmuter ces événements difficiles dans un but d'évolution.

## LA PEUR DE NOTRE PROPRE PUISSANCE

Il est intéressant de noter que l'une des peurs les plus fréquentes est en fait la peur de notre puissance.

Pour certain, il peut ne pas être facile d'assumer leur puissance et leurs « pouvoirs » qui peuvent être à tort assimilés à du « pouvoir sur » au lieu de « pouvoir par ». Il peut également y avoir la crainte de ne pas être capable de contrôler cette puissance. Bien souvent, il s'agit simplement de manipulations de l'ego qui souhaite nous détourner de la communication avec les êtres de lumière, car il ne souhaite pas être détrôné de son rôle de commandeur.

Le mieux pour remettre notre ego à sa juste place est de savoir rester humble et de comprendre que nous servons simplement de canal pour des êtres aux énergies élevées et lumineuses qui ne demandent qu'à aider l'humanité à cheminer vers plus d'amour et de conscience.

## LES DOUTES

Parmi les entraves à la communication avec nos guides, il y a aussi le doute.

Pour la plupart d'entre nous, nous avons été éduqués dans une société rationnelle et cartésienne qui pense que si la science ne peut pas expliquer ou démontrer quelque chose alors ça n'existe pas.

Le doute n'est pas nécessairement quelque chose de négatif, c'est aussi ce qui nous empêche de nous faire avoir dans certaines situations ou de sentir que quelque chose n'est pas bon pour nous. Mais c'est aussi le doute qui nous empêche d'accueillir pleinement les messages de nos guides avec cette question que nous nous posons tous ? Est-ce que c'est mon mental ? Ou est-ce bien mes guides ?

Pour éviter de laisser le doute saboter nos communications avec nos guides, il est bon de comprendre le fonctionnement de notre mental afin de faire la différence avec les messages de nos guides.

Notre mental fonctionne avec des pensées discursives et analytiques. Alors que les messages des guides nous parviennent d'un coup comme venant de nulle part.

## **Observe tes pensées pour reconnaître la voix de tes guides**

*« Observe tes pensées, comment elles se manifestent, la manière dont elles apparaissent, comment elles s'enchaînent.*

*Observe-les dans tes méditations, dans ta vie quotidienne. Observe leur timbre, leur « sonorité », leur qualité, de quoi elles parlent, leurs vibrations et ce que tu sens dans ton corps en lien avec tes pensées. Observe les moments où elles se font plus rares, plus calme, plus lentes. Observe les espaces de silence entre chaque pensée. Alors quand tu connaîtras bien tes pensées, quand tu sauras bien les reconnaître, tu seras en capacité de comprendre systématiquement lorsque nous nous adressons à toi.*

*Nous le faisons constamment mais le chemin de la télépathie ressemble fort à celui des pensées. Cela dit, il est légèrement différent, c'est pourquoi en prenant connaissance du fonctionnement de tes pensées, tu seras en mesure de distinguer nos voix. Leur timbre, leur nature, leur qualité, l'énergie qu'elles distillent, les sensations qu'elles infusent et surtout tu comprendras que leur contenu n'a rien à voir et ne peut se confondre avec la qualité du contenu des pensées. Les pensées restent sur un plan très quotidien, très basique, très primitif.*

*C'est dans la pensée que naissent toutes les peurs, les critiques et les jugements. La voix des guides est fleurie, douce, forte et profonde. Jamais elle ne se fait juge ou critique même si elle peut parfois se faire tellement authentique que votre ego peut avoir du mal à l'accepter, à voir la vérité en face. Mais cela se fait toujours dans la douceur. Nous vous aimons tellement que jamais au grand jamais nous ne voudrions vous juger ou vous faire le moindre mal.*

*Plus vous saurez reconnaître et identifier vos pensées, plus vous saurez distinguer le timbre de nos voix quand nous nous adressons à vous. Et oui nous dialoguons sans cesse.*

*A longueur de vos jours et de vos nuits nous sommes auprès de vous. Nous vous accompagnons depuis toujours ce qui rend parfois difficile la prise de conscience qu'il s'agit bien de nous car depuis que vous êtes petit nous communiquons. Il vous est alors parfois compliqué de réaliser que ce que vous entendez depuis toujours est la voix de vos guides. C'est pourquoi beaucoup d'entre vous cherchent ailleurs, à l'extérieur, ce qui est déjà là en eux, avec eux depuis toujours. Le risque est de passer à côté, de ne pas voir ce qui est déjà là.*

*Alors encore une fois, faites connaissance avec le fonctionnement de vos pensées, observez-les, découvrez leur fonctionnement et vous découvrirez et saurez par contraste reconnaître le timbre de nos voix.*

*La manière dont nous apparaissions comme venu de nulle part, bien souvent sans lien direct avec ce que vous étiez en train de penser ou bien nous répondons à une question que vous vous posez mentalement mais nous y répondons si vite que vous n'avez pas le temps d'y réfléchir ou encore nous y répondons bien après quand dans votre tête vous avez lâché prise et qu'il y a alors suffisamment d'espace pour que vous puissiez nous entendre. Car comment pourriez-vous nous entendre si votre tête est remplie de bruits, de tracasseries et répétitions de toutes sortes ? Si le verre est déjà plein, il ne peut plus être rempli. C'est pourquoi certains d'entre vous nous perçoivent essentiellement la nuit quand ils s'endorment ou dans leur rêve ou encore au petit matin un peu avant le réveil.*

*Dans ces espaces libérés nous pouvons communiquer. Pour une communication claire et fluide il vous faut faire de la place.»*

Message reçu, par Laurianne Félicité, en écriture inspirée.

### **Ayez foi en votre capacité de canaliser**

*« Il est important de juste vous laissez traverser. Il est vrai que ce sont des énergies si subtiles qu'il peut être difficile, sans entrainement, de bien les percevoir. C'est pourquoi il vous faut avoir la foi. Foi en ces énergies et mondes parallèles. Foi en la capacité de chaque être humain et nous disons bien CHAQUE être humain de canaliser ces mondes subtils. La foi ouvre, la foi permet aux énergies de circuler. Le doute ferme, bloque, créé des tensions. Si vous avez la foi et que vous prenez le temps de pratiquer régulièrement alors vous vous familiariserez avec la manière dont nous communiquons.*

*C'est par la pratique, la patience et la persévérance que peu à peu votre canal s'ouvrira davantage à recevoir. Rappelez-vous que tout est déjà là, vous êtes déjà et sans cesse connectés, seulement vos doutes, vos peurs, vos tensions sont autant de bruits mentaux qui vous empêchent de nous entendre.*

*En effet, comment entendre des chuchotements dans une pièce encombrée de bruit ?*

*Alors, relâchez votre corps et comme une pièce encombrée d'un tas d'objets inutiles, laissez votre tête se vider. Créez un espace clair et lumineux pour accueillir les énergies subtiles qui ne cessent de vous traverser. Posez vos intentions fermes et laissez-faire. Faites simplement confiance au processus et laissez- faire.*

*Alors vous entendrez ce que nous ne manquerons pas de vous chuchoter.*

*Merci belles âmes de nous prêter de votre espace. »*

Message reçu en écriture inspirée.

**RITUELS  
ET  
PROTECTIONS**

## SE PROTÉGER. OUI. MAIS DE QUOI EXACTEMENT ?

Dans certaines formations, sur internet ou dans les livres, nous trouvons de nombreux conseils nous incitant à nous protéger contre les énergies négatives. Des rituels, des incantations, en passant par la sauge, les pentacles et les cercles de protections, nous pouvons trouver de très nombreux protocoles de protection. Certains peuvent même risquer de nous faire peur et nous décourager de pratiquer la canalisation des guides.

Tout d'abord, mes guides ne parlent jamais d'énergies négatives mais d'énergies indésirables, car pour eux tout est juste et a sa place. D'après mes guides, il nous suffit d'élever notre fréquence vibratoire pour être protégés des énergies avec lesquelles nous ne souhaitons pas communiquer.



## LES RITUELS

Dans le même ordre d'idées, l'encens, les bougies, les cristaux, la musique... peuvent bien entendu nous aider en créant une ambiance favorable à notre détente et à notre bien-être, ce qui est très important pour canaliser. Mais ils ne sont en aucun cas indispensables!

Si nous sommes attentifs, nous pouvons capter les messages de nos guides n'importe où et sans aucun support. Rien ne nous empêche de nous créer un rituel qui va indiquer à notre mental que nous nous apprêtons à canaliser mais je vous conseille de ne pas trop vous « enfermer » dans des habitudes trop rigides qui risqueraient de vous laisser penser que si toutes les conditions ne sont pas réunies vous ne pouvez pas canaliser. Encore une fois, tout est une question de croyances et de conditionnements.

Parce que j'ai confiance en mes guides et qu'ils sont mes meilleurs conseillers, je leur ai demandé de m'éclairer à ce sujet. Voici leur réponse:

### **Votre meilleure protection**

*« Très chères âmes, il faut que vous le sachiez, votre meilleure protection c'est votre lumière intérieure. Cette lumière que vous portez chacun en vous et qu'il ne tient qu'à vous de laisser croître. Une lumière brillante, radiante, rayonnante éloigne et repousse automatiquement la nuit et les ombres. Vous pouvez vous-même en faire l'expérience dans la matière. Imaginez une pièce sombre, si vous y pénétrez avec une toute petite bougie à la flamme fébrile, vous éclairerez une toute petite partie de l'espace, l'ombre y restera en grande partie dominante. Si en revanche vous entrez dans cette même pièce sombre avec une très grande lumière brillante et rayonnante, l'ombre n'existera même plus. Dans les moindres recoins sera la lumière éclatante. Vos peurs de l'inconnu et des énergies négatives sont ce qui appelle l'ombre. Ce sont vos pensées qui créent vos propres chimères et vos pensées sont extrêmement créatrices. Tournez-vous vers la lumière, mettez toute votre confiance en elle et rayonnez-la, honorez-la, aimez-la et elle vous remplira. La joie, la confiance et la gratitude sont les sentiments que vous devez cultiver pour élever votre fréquence. La lumière sera alors si brillante en votre cœur qu'aucune ombre ne pourra s'approcher. Vous êtes des êtres de lumière, il vous suffit donc de le réaliser et de le manifester pour que votre lumière rayonne autour de vous et touche ce qui vous entoure. Avancez dans la joie et la confiance belles âmes, nous vous accompagnons. »*

Message reçu en écriture inspirée

**FAVORISER LA  
COMMUNICATION  
AVEC NOS  
GUIDES**



# FAVORISER LA COMMUNICATION AVEC NOS GUIDES

Canaliser les messages de nos guides est bien plus facile et accessible que nous n'avons tendance à le penser. Nul besoin de rituels spécifiques ou de matériel élaboré. Seules comptent notre intention, notre attention et notre disponibilité. Néanmoins, voici quelques conseils qui pourront faciliter la communication consciente avec vos guides :

## TENIR UN JOURNAL DE BORD

Comme je vous le disais, les guides peuvent nous transmettre des messages, informations, enseignements et guidances à tout moment. Il peut être intéressant de prendre l'habitude de noter nos impressions et ressentis ainsi que les messages que nous captions dans un journal que nous avons toujours à porter de main.

Les communications avec les guides sont très fines et subtiles, un peu à l'image d'un rêve qui s'évapore doucement au réveil. Écrire ce que nous recevons nous permet de mieux saisir les messages et de les conserver. Cela indique également notre intention de communiquer et affûte notre attention. Et puis, il est toujours intéressant de pouvoir, plus tard, relire les conseils de nos guides.

## LA MÉDITATION

Nous avons grandi dans une société qui valorise et surentraîne la pensée et l'intellect, la logique et l'analyse. Nous avons également tendance à vivre dans le passé ou à anticiper l'avenir. Avec ce mode de fonctionnement, nous pensons qu'il est important de prévoir, de se protéger de l'inconnu et de ce qui nous paraît inexplicable. Hors pour canaliser, il nous faut être dans l'instant présent et en capacité d'accueillir des messages sans les juger, sans les critiquer. Parfois même sans vraiment les comprendre ni pouvoir les expliquer.

*« Parce qu'il est dans l'instant présent, le channel ne pense pas. Il ressent! »*

Bien sûr, à tout moment, nous pouvons canaliser et recevoir des messages de nos guides. Cela dit, lorsque nous prenons le temps de nous intérioriser et de méditer avant de pratiquer consciemment la communication avec nos guides, les messages sont plus fluides et plus lumineux. Nous sommes davantage en mesure d'accueillir pleinement ce que les guides souhaitent nous transmettre.

La méditation est un entraînement à vivre dans l'instant, à observer ce qui se passe en nous, à nous relier aux mondes subtils. Nous donnant accès à des états modifiés de conscience, elle met au repos notre mental, notre personnalité et notre ego.

Nous évitant ainsi de teinter, de notre propre histoire et de nos conditionnements, les messages que l'on reçoit. La méditation nous permet de mieux capter les messages, d'être plus réceptif, plus à l'écoute. Méditer est également un excellent moyen d'élever notre fréquence vibratoire, de nous ouvrir et de nous harmoniser avec l'énergie de nos guides. Je ne saurais que trop vous recommander de méditer de 10 à 30 minutes tous les jours et de noter dans votre journal de bord, les messages que vous percevez de vos guides.

## COMMENT MÉDITER ?

Il existe de nombreux types de méditation et bon nombre d'ouvrages ont été écrits sur ce sujet. Je vous invite à suivre des cours de méditation, à lire des livres, à écouter différentes méditations guidées sur internet mais surtout à pratiquer. Car ce n'est qu'en pratiquant que nous comprenons ce qu'est la méditation.

Méditer c'est mettre notre corps, notre souffle et notre mental dans les meilleures conditions possibles pour qu'advienne l'état méditatif.

Pour cela, je m'assieds confortablement, le dos droit, tout en respectant les courbes naturelles de ma colonne vertébrale.

Puis je laisse mon corps se déposer, se relaxer et se détendre. Je laisse mon souffle s'apaiser, s'approfondir et je prends conscience de tout ce qui se passe en moi et autour de moi au moment même où cela se produit: mes sensations, les sons, le rythme de mon souffle, mes pulsations et mouvements intérieurs, le type de pensées qui me traversent... Sans nommer, sans juger, sans choisir, juste accueillir et ressentir tout ce qui entre dans mon champ de conscience.

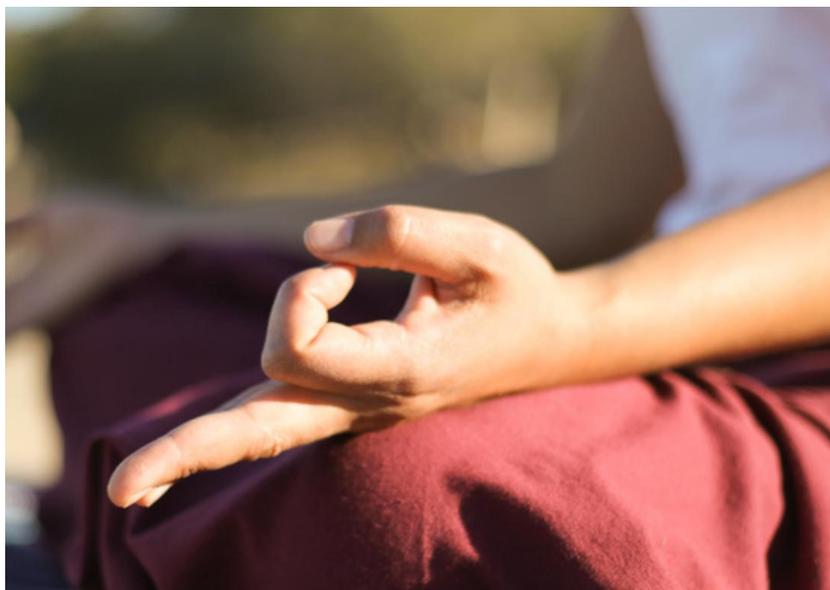
Contrairement à ce que l'on pense, la méditation ce n'est pas être sans pensé, c'est parvenir à ne pas discuter avec mon mental, c'est être en capacité de laisser-passer mes pensées sans m'y attacher.

La méditation c'est parvenir à ne pas discuter avec mon mental, c'est être en capacité de laisser-passer mes pensées sans m'y attacher.

Tout comme les sons, odeurs, sensations qui me traversent, je ne saisis rien. J'accueille tout ce qui entre dans mon champ de conscience et je laisse passer.

En plus de mes médiations quotidiennes, à différents moments de la journée, que je sois assis, debout, allongé, je prends quelques secondes pour m'immobiliser sans rien faire. Si le contexte me le permet, je ferme les yeux et je reste là, sans rien faire, sans autre buts ni objectifs qu'être là, juste là, ÊTRE ici et maintenant, sans rien faire.

JE SUIS tout simplement.



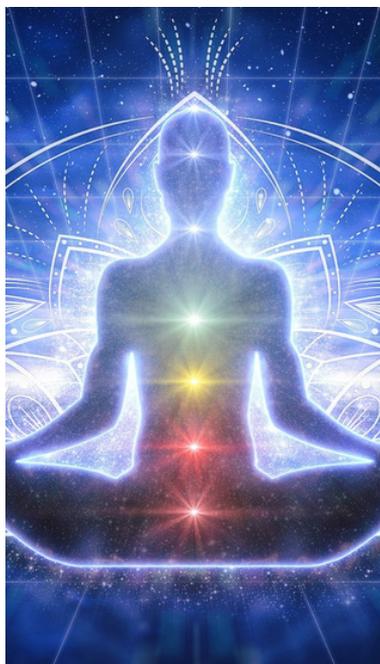
## ÉLEVER NOTRE FRÉQUENCE VIBRATOIRE

Nous avons vu que les peurs et les croyances limitantes avaient tendance à faire baisser notre fréquence vibratoire. À l'inverse, l'amour, la joie, la confiance, la foi et la gratitude sont des émotions qui élèvent notre fréquence. Alors, souvenons-nous du plus beau moment de notre vie, visualisons un endroit dans lequel nous nous sentons en paix, rappelons-nous la plus belle chose que nous ayons faite pour quelqu'un, pensons à quelque chose ou quelqu'un pour lequel nous sommes particulièrement reconnaissant... est une manière très efficace d'augmenter notre fréquence vibratoire.

Sans se mettre une pression excessive, qui serait contre productive, nous avons plusieurs autres leviers pour augmenter notre taux vibratoire:

- Les pensées: éviter les pensées négatives et se nourrir de pensées positives, joyeuses et aimantes.
- Pratiquer des activités physiques qui nous détendent et nous dynamisent.
- Pratiquer un art.
- Manger sain et le plus vivant possible.
- Avoir un sommeil réparateur et suffisant, s'aménager des moments de repos et de détente dans la journée.

- Cultiver la bienveillance, l'amour, des paroles et comportements justes et équilibrés dans le respect de nos besoins et de celui des autres.
- Se nourrir de contenus favorisant le développement personnel et spirituel.
- Respirer profondément et en conscience.
- Vivre dans l'instant présent.
- S'entourer de personnes inspirantes et stimulantes.
- Éviter la consommation d'aliments et de boissons toxiques pour notre corps.
- Se faire plaisir.
- S'entourer de belles choses qui font du bien à notre âme.
- ...



## **Tout est déjà là**

*« Rappelez-vous que tout est déjà là.*

*Votre nature d'être de lumière est déjà là. Simplement caché dans son véhicule (votre corps) et recouvert d'un tas de croyances, de concepts, de tensions, de blocages mais il est toujours là. Sa véritable nature est spontanément de s'élever vers les niveaux vibratoires qui lui sont propres, ceux de la lumière. Alors il vous suffit de retirer les couches qui le recouvrent pour qu'automatiquement, spontanément il retrouve son état naturel. Laissez tomber vos peurs, blocages, tensions et votre véritable nature pourra tout simplement s'exprimer.*

*Vous détendre et faire le vide est ce que vous avez de mieux à faire pour laisser place à ce que vraiment vous êtes. »*

Message reçu en écriture inspirée

## **S'abandonner et laisser faire**

*« Se détendre,*

*s'abandonner à la détente du corps.*

*Quand vous vous abandonnez, quand vous lâchez prise,*

*alors votre nature véritable peut spontanément émerger et s'élever, rayonner, rejoindre les plans de lumière.*

*Rien à faire, rien à vouloir.*

*Pas d'effort, juste s'abandonner et laisser faire.*

*Cela se fera tout seul, naturellement*

*car telle est votre véritable nature. »*

Message reçu en écriture inspirée

# POUR COMMUNIQUER AVEC MES GUIDES

1

Je pose clairement mon intention de communiquer avec mes guides.

2

J'augmente ma fréquence vibratoire en méditant, en éveillant un sentiment d'amour, de joie et de gratitude.

3

Je demande à mes guides de bien vouloir entrer dans mon champ de perception, de bien vouloir venir au plus près de moi.

4

J'essaie de ressentir la présence enveloppante des êtres de lumière qui m'accompagnent.

5

Je pense au sujet pour lequel je souhaiterais recevoir un éclairage de la part de mes guides.

6

J'observe les sensations, images, sons, mots... que je perçois intérieurement.

7

Je note dans mon journal de bord mon expérience et mes ressentis.

## A RETENIR

Placez-vous dans un espace d'accueil et de réceptivité, sans attente.

Acceptez que vos guides puissent vous répondre, plus tard, par d'autres moyens (synchronicités, livres, signes, rêves, rencontres...)

Comme tout apprentissage, patience, entraînement et persévérance sont nécessaires pour percevoir la subtilité de vos guides et de leurs messages.

Souvenez-vous que vos guides sont toujours auprès de vous, disponibles à tout moment et que vous communiquez bien plus souvent et facilement que vous ne vous en apercevez.

## POUR ALLER PLUS LOIN

Je suis absolument persuadée que nous avons tous des capacités psychiques et médiumniques, mais je sais aussi qu'il n'est pas toujours facile de les développer seul, livré à soi-même, sans savoir comment s'y prendre.

Ayant moi-même été confrontée à ces difficultés et frustrations, je me suis tout naturellement spécialisée dans l'accompagnement des personnes sensibles souhaitant développer leurs capacités intuitives, psychiques et médiumniques.

Retrouvez ici, mes formations, ateliers et accompagnements en lignes:  
[www.lauriannefelicite.com](http://www.lauriannefelicite.com)

Bien que depuis quelques années nous pouvons observer une grande et rapide expansion des consciences et donc une ouverture et une évolution des pensées sur tout ce qui touche aux domaines de l'ésotérique, j'ai constaté que beaucoup de personnes se sentent malgré tout isolé, car il peut être parfois difficile de trouver, dans son entourage, des personnes avec qui échanger librement sur tous ces sujets qui nous passionnent.

C'est pourquoi j'ai créé une communauté d'échange et de partage d'expériences sur le groupe Facebook: "Sensibles, intuitifs et connectés". Dans ce groupe en plus d'une communauté de soutien tu trouveras de nombreux contenus gratuits pour le développement de tes capacités et pour ton épanouissement personnel:

<https://www.facebook.com/groups/sensiblesintuitifsetconnectes>

Et pour te soutenir dans ta pratique de la méditation, tu trouveras sur ma chaîne YouTube plus de 30 méditations guidées, à suivre au gré de tes besoins et de tes envies:

<https://bit.ly/3MCAeNA>

Permetts moi de te faire encore un CADEAU. Voici ton lien vers une méditation exclusive créée spécialement pour t'aider à élever ton taux vibratoire. Cette méditation guidée n'est pas accessible via ma chaîne publique :

<https://youtu.be/5YE1w2viZnY>

Je me réjouis à l'idée de te retrouver parmi ma toute belle communauté.

De tout mon cœur,

  
MÉDIUM & COACH SPIRITUELLE POUR  
L'ÉVEILLER À LA MAGIE DE TON ÂME

