

EMMANUELLE JOHNSON

EXPÉRIMENTER LE
**VOYAGE
ASTRAL**



JouVence
éso*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Rituels pour explorer en douceur la puissance de son féminin sacré,
Chloé Mason

Numérologie : réveillez vos super-pouvoirs, Céline Colle

Harmonie : élever sa vibration et révéler sa fréquence personnelle,
Clélia Félix

Messages de vos huiles essentielles, Solange Cousin

Légendes et messages des pierres thérapeutiques,
Véronique Barrau et Arthémisia

Ces mots que nous pouvons dire à nos défunts, Floriane Arzouni

Ouvrir les portes de ses vies antérieures, Emmanuelle Johnson

Signes : interpréter les messages que nous envoie l'Univers,
Céline Colle

S'initier à l'art des runes divinatoires, Séléne

Provoquer et décrypter ses rêves, Olivier Cochet

S'ouvrir à soi grâce au pendule, Géraldine Laffont-Debeaux

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-701-3

Correction : Émilie Choupin

Couverture, maquette intérieure : Virginie Cauchy

Illustration de couverture : Adobe Stock : © Paw.

Illustrations intérieures : Adobe Stock : © Kirill, © provectors.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*À Thomas More,
À nos voyages qui font sourire mon âme et mon cœur,
et à ton éternelle Utopie*



SOMMAIRE

Introduction	9
---------------------------	----------

LE VOYAGE ASTRAL ET SON PROCESSUS

La décorporation, ce phénomène naturel.....	16
S'élever en astral	18
L'énergie au cœur de l'expérience	19
Le retour au corps et le réveil	20

L'ASTRAL, UNE DIMENSION D'INITIATION

L'initiation grâce au « vous-énergie » et aux énergies facilitatrices.....	25
Les différentes figures de l'initiation	27
Les rencontres astrales.....	30
La communication en astral	35
Le temps et l'espace en astral	37

PEURS LIMITANTES ET FAUSSES CROYANCES.....

La peur de ne pas réintégrer son corps.....	43
La peur de rencontrer des entités négatives et de la « fusion énergétique ».....	45
La peur de la « possession »	46

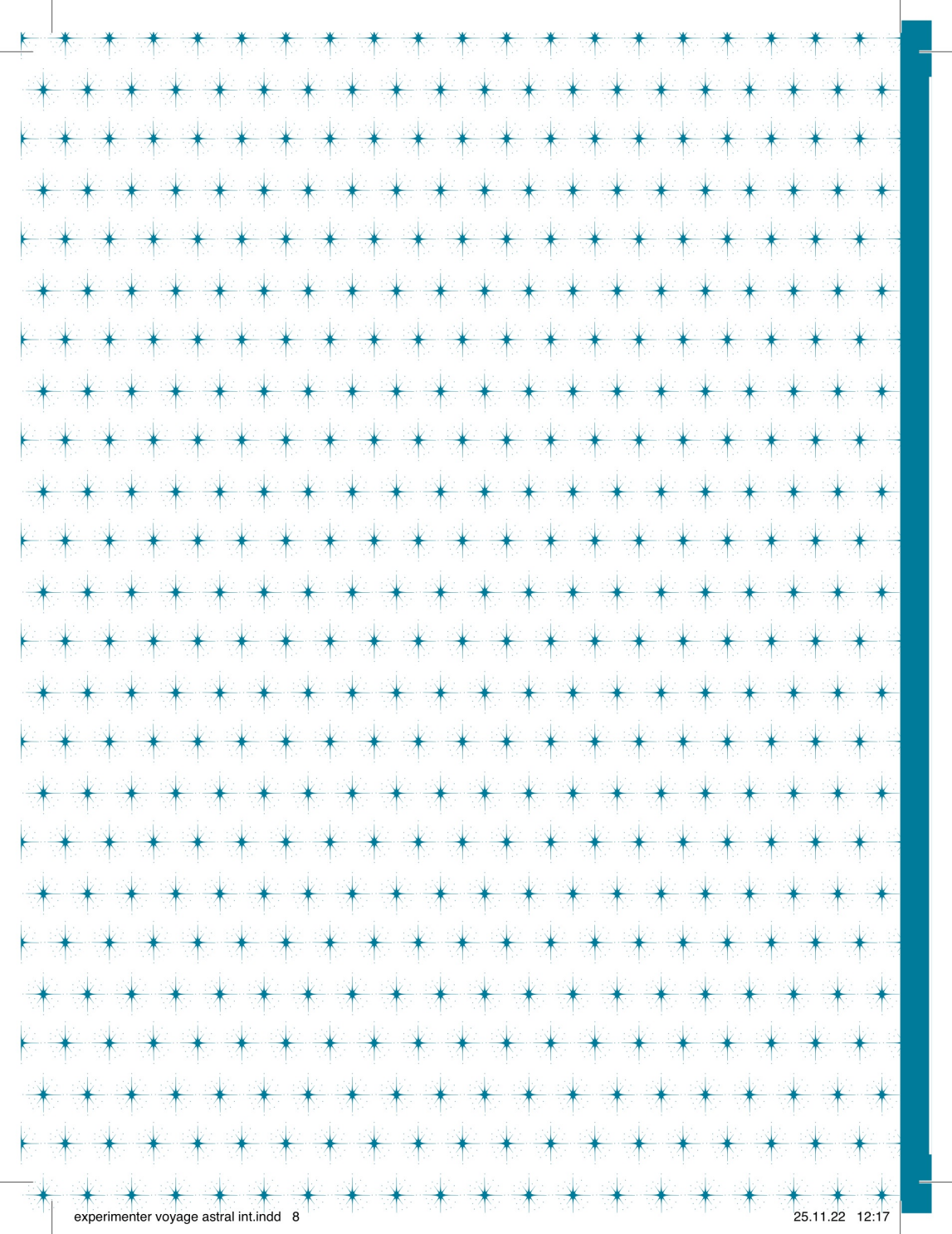
RÊVE OU VOYAGE ASTRAL ?

Les marqueurs du voyage astral	50
Les rêves dits « énergétiques », un tremplin vers l'astral	53

LES VOYAGES ASTRaux	
DITS « SPÉCIFIQUES »	61
Le voyage astral semi-éveillé.....	62
Le voyage astral à la demande.....	63
Le voyage astral partagé.....	63
RÉUSSIR SON VOYAGE ASTRAL.....	69
Les variables physiques et émotionnelles	70
La force de l'intention	70
L'accord du subtil.....	71
PRATIQUES, MÉTHODES ET EXERCICES.....	73
La transe chamanique	75
L'hypnose spirituelle	77
L'intention posée.....	77
La visualisation	78
SE SOUVENIR	
ET RESTITUER SON VOYAGE ASTRAL	83
Comment peuvent se manifester les souvenirs après un voyage astral ?	84
Comment se souvenir ?.....	85
Comment restituer le voyage astral ?	85
CARNET DE SOUVENIRS.....	87
L'ORACLE	91
Protocole de préparation.....	93
Méthode de tirage	94
Conclusion	119
Remerciements	123
Bibliographie	125
Notes	127

*« Connaître le monde, sans sortir par la porte.
Voir la voie du ciel, sans l'épier par la fenêtre.
Sa sortie pénètre loin. Sa connaissance pénètre
peu de personnes. C'est pourquoi l'homme sacré
connaît sans se déplacer, décrit sans avoir vu,
accomplit sans agir. »*

Lao Tseu



INTRODUCTION

Le « voyage astral », aussi appelé « sortie astrale », est **une expérience énergétique** souvent nocturne durant laquelle **le corps éthérique (âme, énergie conscience) sort du corps physique afin d'expérimenter d'autres plans et d'autres dimensions**, situés entre la matière et les plans subtils. Nous ne parlons ici ni de rêves ni d'imagination mais bel et bien d'une expérience énergétique aussi passionnante que déconcertante pour les personnes qui l'ont déjà vécue. Certains contrôlent leurs voyages astraux de bout en bout, d'autres partiellement et d'autres ne le vivent que sur un mode spontané. Certains s'en souviennent de manière très claire, d'autres n'ont que des souvenirs résiduels. Cependant, **elle ne doit pas être confondue avec l'EMI** (l'expérience de mort imminente) puisque le corps physique ne se retrouve à aucun moment proche de l'état de mort lors d'un voyage astral. Elle n'est pas non plus à confondre avec le rêve car elle revêt des caractéristiques toutes autres dont nous parlerons plus bas.

La notion de voyage astral se retrouve dans de nombreux écrits mystiques et théologiques. Elle est par exemple décrite dans le *Dao De Jing* (la Voix de l'harmonie), œuvre de la littérature chinoise qui aurait été rédigée par Lao Tseu au ^{vi}e siècle.

On y trouve au chapitre 47 cette mention :

*« Connaître le monde, sans sortir par la porte.
Voir la voie du ciel, sans l'épier par la fenêtre.
Sa sortie pénètre loin. Sa connaissance pénètre peu de
personnes. C'est pourquoi l'homme sacré connaît sans
se déplacer, décrit sans avoir vu, accomplit sans agir. »*

En Occident, c'est au Moyen Âge que l'on s'intéresse de près au voyage astral appelé alors « **bilocation** », autrement dit la faculté pour une personne de se trouver à deux endroits de manière simultanée, sujet inspiré entre autres par les récits de saint Antoine de Padoue, du prêtre carme Jean de la Croix ou encore par ceux de saint Joseph de Copertino, célèbre pour ses lévitations et ses miracles. Plus contemporaine, on retrouve l'expérience de l'auteur Ernest Hemingway qui, blessé par un éclat d'obus pendant la seconde guerre mondiale décrit son expérience dans son livre *L'Adieu aux armes* :

*« Mon âme ou quelque chose qui sortait de mon corps
comme quand vous tirez un mouchoir de soie
de votre poche, mon âme, donc, se déploya autour
de moi, puis revint et réintégra mon corps,
mais je n'étais pas mort. »*

Sur un plan scientifique, quelques expériences ont été mises en place, notamment dans les années 1970, par le docteur Tart, psychologue américain et inventeur de la psychologie transpersonnelle¹. Ses expériences n'ont jamais reçu crédit à cause de leurs trop nombreux biais mais constituèrent néanmoins un début de recherches sur le sujet.

Aujourd'hui, les neurosciences tentent d'expliquer le voyage astral comme une simple illusion cérébrale, en attribuant l'expérience à un dysfonctionnement du cortex visuel au moment où la zone cérébrale de l'imagerie mentale du mouvement corporel est active. Pourtant, moi-même issue d'un parcours de psychologie, je pratique régulièrement le voyage astral et ne peux me résoudre à cette explication réductrice. S'il ne s'agit que d'une illusion, qu'en est-il des expériences énergétiques rapportées ? Comment expliquer qu'un individu endormi puisse décrire une pièce dans ses moindres détails alors que celle-ci lui était inconnue auparavant ? Et que faire des deux personnes partageant l'expérience simultanément alors qu'ils ne se trouvent même pas dans la même ville, voire le même pays ?

C'est pour toutes ces questions que nous envisagerons le voyage astral sous le prisme énergétique et ésotérique, une pratique séculaire aux témoignages aussi nombreux que percutants qui reste cependant peu développée en littérature moderne et continue de subir son lot de fausses croyances et de superstitions. Je me souviens de mes premiers voyages astraux conscients et restitués qui m'avaient laissé autant de questions que de ressentis inexpliqués. C'est au fil de la pratique et des années que j'ai compris qu'ils étaient un véritable cadeau, **un outil d'exploration fabuleux** mais qui m'a menée à un constat :

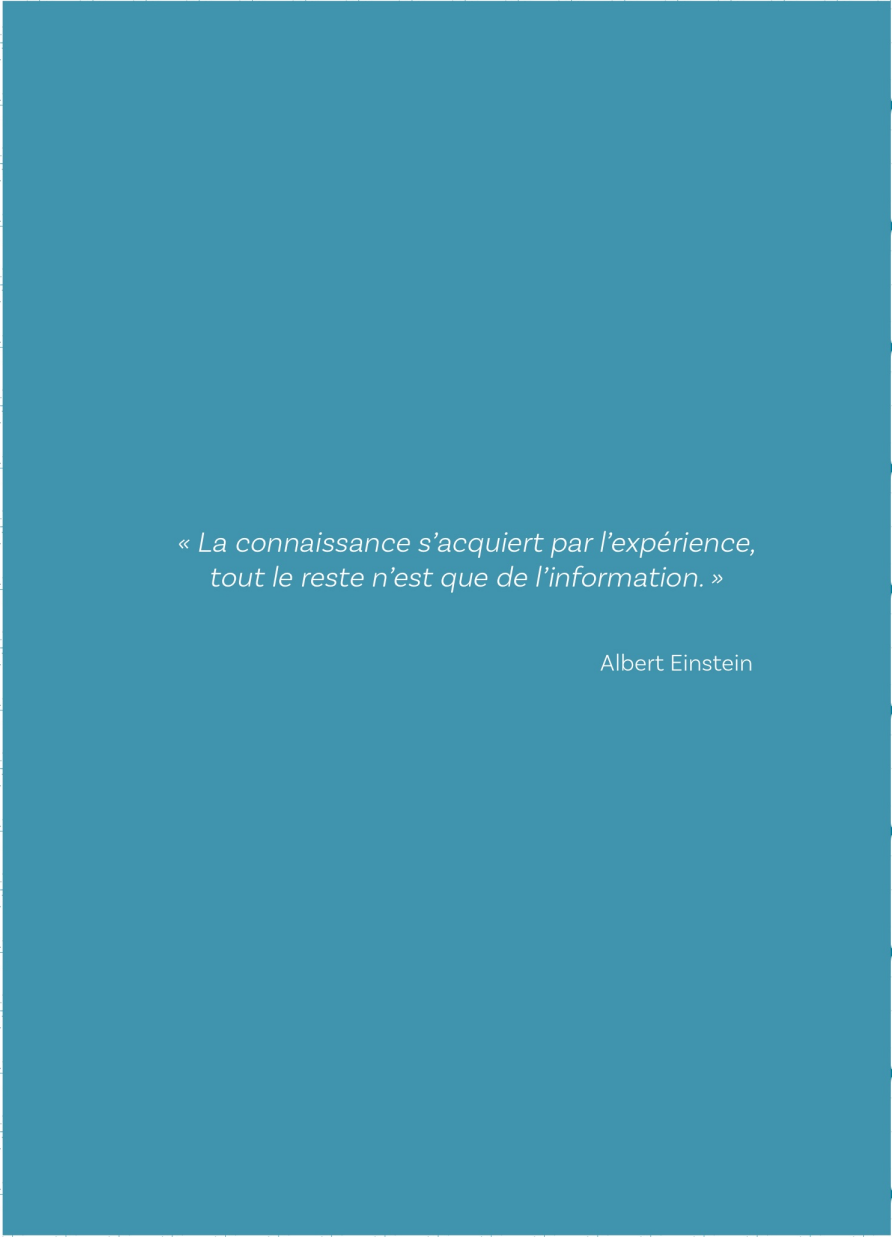
« Ce que je sais est que je ne sais rien. »

Socrate



Alors qu'en est-il exactement ? Quels sont les mécanismes du voyage astral ? Qu'est-il possible de faire lors d'un voyage astral ? À quoi cela sert-il ? Comment le mettre en pratique ? Comment et pourquoi est-il un outil de développement personnel et spirituel ?

Autant de questions auxquelles nous tenterons de répondre au travers de cet ouvrage, de cette nouvelle boîte à outils du chercheur du monde² pour laquelle je vous amène ma sensibilité, mon expérience personnelle, sans jamais prétendre à une vérité universelle pour cette thématique si intime et si complexe. **C'est votre propre expérience qui vous guidera** vers la vérité de votre cœur et de votre âme. Lors de votre lecture, n'hésitez pas à prendre des notes sur les notions qui vous interpellent, ou sur des expériences qui peuvent vous revenir à l'esprit. Notez vos questions, prenez ce temps pour vous et laissez-vous transporter de l'autre côté du miroir.



*« La connaissance s'acquiert par l'expérience,
tout le reste n'est que de l'information. »*

Albert Einstein



1.



LE VOYAGE ASTRAL ET SON PROCESSUS



La décorporation, ce phénomène naturel

Avant de commencer, il me semble important de rappeler que le voyage astral n'est pas un phénomène exceptionnel, il fait partie des expériences énergétiques communes du champ de conscience. La difficulté de l'expérience réside dans sa pratique en conscience et à notre capacité à la restituer. J'ai l'intime conviction que bon nombre d'humains ont déjà expérimenté la dimension astrale sans s'en rendre compte et pour cause, puisqu'il nécessite le passage à une première étape naturelle, la « décorporation ». Mais que se cache-t-il sous ce terme quelque peu barbare et effrayant ? **« Se décorporer » signifie littéralement « sortir de son corps physique »** ; de prime abord cette idée peut sembler totalement insensée ou résonner dans les esprits comme une folie mystique.

Pourtant, notre corps énergétique (dit éthérique) s'extraît chaque soir à l'endormissement pour laisser notre corps physique au repos et permettre à la conscience d'entrer dans le monde du rêve, elle n'entraîne pas systématiquement le voyage astral mais elle est nécessaire pour y accéder. La décorporation est si rapide et si subtile qu'elle est rarement perçue par le dormeur, qui entre d'abord en sommeil léger puis en sommeil paradoxal, accédant ainsi au monde du rêve et de l'inconscient. Parfois, la décorporation peut être ressentie sans pour autant être identifiée, l'effet de surprise ou de peur peut rappeler le corps éthérique au corps physique

laissant souvent une sensation de « chute dans le vide » au dormeur.

Certaines personnes vivent la décorporation en conscience, elles sentent leur corps éthérique et leur conscience élargie s'extraire de leur enveloppe corporelle. Elles peuvent ainsi contempler leur corps physique endormi. D'autres relatent des symptômes prévenant de la décorporation telles que des vibrations tout le long du corps ou sur des zones spécifiques comme la tête ou le ventre.



EXPÉRIENCE D'ANNE

« Je me suis couchée tôt ce soir-là, je n'ai eu aucun mal à m'endormir après une longue journée de travail. Soudain, je me suis sentie monter au plafond, je flottais au-dessus de mon corps endormi. Je ne comprenais pas mais je n'avais pas peur. Peut-être étais-je morte après tout ? J'ai observé ma chambre dans ses moindres détails puis je me suis rendue dans celle de ma fille. Elle dormait paisiblement. Soudain, je me suis sentie aspirée dans mon corps et me suis réveillée quelques instants plus tard. Je n'étais pas morte, certes, mais que m'était-il donc arrivé ?

Je fus incapable de me rendormir cette nuit-là, mon esprit bouillonnait de questions. »