

AMANDINE ISSAVERDENS

OUVRIR SON
3^e ŒIL



JouVence
és0*

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

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

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

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

Flammes jumelles : vivre une relation karmique initiatique, Céline Colle

Expérimenter le voyage astral, Emmanuelle Johnson

Communiquer avec son ange gardien, Mily Robin

Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques, La Douce Pythie

S'initier au tarot et pratiquer au quotidien, Christian Vidal

ÉDITIONS JOUVENCE

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 : 978-2-88953-770-9

Correction : La Machine à mots

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Frank Pitel

Illustrations de couverture : Adobe Stock : © biancaoddi.

Illustrations intérieures : p. 57 : Amandine Issaverdens, p. 118 et 120 : © Éditions

Jouvence, habillage graphique : Adobe Stock : © provectors

Illustrations des cartes : Adobe Stock : © provectors

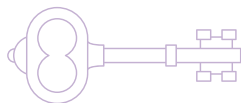
Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE



Introduction	5
1. L'OUVERTURE DU TROISIÈME ŒIL	11
La métaphore du troisième œil : définition	12
Pourquoi vouloir ouvrir son troisième œil ?	14
Équilibrer le troisième œil dans son énergie globale	16
Les conséquences d'une ouverture du troisième œil : mise en garde	18
Comment utiliser les cartes oracles ?	20
2. LA BOÎTE À OUTILS DU TROISIÈME ŒIL	25
Ajna : le chakra du troisième œil	27
Clairvoyance : un dialogue en images	32
Connexion à la nature : s'ancrer pour se ressourcer	38
Écriture : intuitive et inspirée	44
Glande pinéale : le siège de l'âme	49
Imagination : laisser place à sa créativité	55
Intuition : notre sixième sens	59
Connaissance : je sais que je sais	64
Méditation : la conscience éclairée	69
Médiumnité : la levée des voiles	74

Montée de la Kundalini : l'éveil à l'énergie de vie	78
Prédiction et prémonition : défier les lignes du temps	83
Quête de vision : un voyage intérieur en toute clarté.....	88
Rêves : une source d'information	93
Synchronicité :	
des signes et coïncidences pleins de sens	99
Télépathie intuitive : la communication intérieure	105
Thérapie : se déconstruire	110
Yoga : posture et corporalité	116
Conclusion	123
Remerciements	125



INTRODUCTION

Quand on me demande comment ouvrir son troisième œil, il se dessine tout de suite un panneau « danger » sur mon écran mental. Mais pourquoi voudrions-nous ouvrir notre troisième œil ? Quel intérêt de **pousser les volets de la perception** si nous n'y sommes pas prêts ? Cette ouverture du troisième œil n'est pas un processus anodin. Pour certains, dans le domaine énergétique et ésotérique, ce concept est bien réel et impacte inéluctablement le vécu terrestre d'un être humain. Pour d'autres, c'est une énième dérive complètement délirante et inconcevable. Si nous faisons le pont entre les deux ? Le sujet me passionne énormément, mais je ne souhaite pas ici vous proposer un ouvrage relatif à la méthode miracle telle que *Dix étapes pour ouvrir son troisième œil* car, d'expérience, **ouvrir un espace intérieur alors que nous n'y sommes pas prêts peut totalement bouleverser notre conception du monde** et changer complètement notre vision de la vie. Combien de personnes sont-elles prises pour folles lorsqu'elles osent parler de leurs ressentis et leurs perceptions extrasensoriels ? Combien se laissent envahir par ces perceptions intérieures et finissent par se laisser dépasser ? **Ouvrir son troisième œil demande alignement, humilité, discernement et conscience de soi.** J'ai la croyance que nous sommes tous dotés de capacités, souvent endormies,

et que nous sommes tous des médiums, chamans, guérisseurs, artistes ayant accès à un monde intérieur bien plus vaste que nos cultures et nos éducations le soupçonnent. Pour autant, il semble important d'être prêt à découvrir ces autres dimensions qui nous habitent pour ne pas se laisser déborder par les énergies qui vivent en nous et nous relient au monde. C'est ainsi que j'ai souhaité vous proposer, à travers ce livre, des pistes d'explorations pour vous accompagner vers l'ouverture, en douceur, de ce troisième œil. Mais, d'ailleurs, qu'est-ce que le troisième œil ?

Mon expérience dans ce domaine a commencé lorsque j'étais enfant, à travers mes rêves. J'ai longtemps fait des rêves prémonitoires et il m'est arrivé d'entrer en contact avec des personnes décédées par le biais de mes rêves. Je pouvais autant rêver de l'absence d'un professeur le lendemain au collège que de recevoir le message du père de mon petit ami au lycée dont j'ignorais, à ce moment-là, le décès. J'ai malheureusement vu aussi d'autres décès arriver, comme celui de la mère de mon petit ami au collège. Était-ce une forme d'hypersensibilité qui me faisait percevoir les signes d'une potentielle absence de mon professeur ou avais-je accès à un autre espace-temps qui permettait des prémonitions ? D'où venaient ces messages de défunts, qui prenaient toujours sens chez le destinataire ? Je ne me questionnais pas trop étant enfant car, pour moi, ceci était normal, tout le monde pouvait faire cela et lorsque j'en parlais à ma mère, elle restait à l'écoute, ouverte et sans jugement. C'était donc un non-sujet. À l'adolescence, cette connexion intérieure a

disparu pour se réveiller à nouveau après le décès de ma grand-mère maternelle et s'est amplifiée avec mes différentes pratiques méditatives ces dix dernières années. Cela a atteint son apogée récemment avec un éveil spontané de la Kundalini qui a été une expérience aussi foudroyante qu'hallucinante, le tout dans une conscience pleinement présente. **Mes perceptions extrasensorielles ont explosé sans possibilité de les canaliser** et la grande ouverture soudaine de mon troisième œil a été d'une intensité sans précédent. De quoi vraiment passer pour une illuminée.

Pour autant, cette expérience a été aussi déroutante qu'extraordinaire, voire un peu magique : perception d'une ligne du temps non pas linéaire, mais en spirale, où le moment présent peut rencontrer le passé et le futur dans la manière dont nous définissons le temps aujourd'hui (on l'appelle alors la voyance) ; sensations d'EMI (expérience de mort imminente) où l'on expérimente une sortie hors du corps pour plonger dans une intense lumière qui nous connecte au grand tout et semble nous donner accès à toute la connaissance universelle ; expansion de conscience qui nous permet de la déplacer à différent endroit en même temps (décorporation, bilocation, voyage astral) ; montée d'énergie avec des expériences physiques et mystiques intenses ; visions (clairvoyance), acuité hors du commun, télépathie et j'en passe. Vous pouvez être certain que, si je raconte cela à un psychiatre, il est largement possible que, à la méconnaissance de ces phénomènes, je finisse internée dans l'hôpital psychiatrique du coin. J'ai eu la chance d'être

très bien entourée et prise au sérieux par mes accompagnants (psychothérapeute, formatrice, professeure de yoga et ostéopathe, tous au fait de ce genre de manifestation). Heureusement, l'intensité du phénomène a fini par s'essouffler et les perceptions se sont équilibrées.

L'expérience extraordinaire passée, le temps de l'intégrer et de digérer tout ce remaniement intérieur, j'avais à cœur de pouvoir y donner du sens en partageant avec vous **ces clés et ces outils qui pourront vous accompagner sur cette voie intérieure**. Je dois avouer que l'on ne se refait pas et que ma posture de thérapeute sophroanalyste vient forcément y mettre son grain de sel. C'est ce regard très psychanalytique qui me permet de maintenir le cap du discernement lorsque je vous parle d'intuition et de troisième œil. C'est ainsi que le panneau « danger » a laissé place à « un bel œil ouvert entre les deux sourcils » sur mon écran mental lorsque je me suis lancée dans l'écriture de ce livre.

De votre côté, vous êtes plutôt  ou  ?



Votre troisième œil est le récepteur.



Avertissement

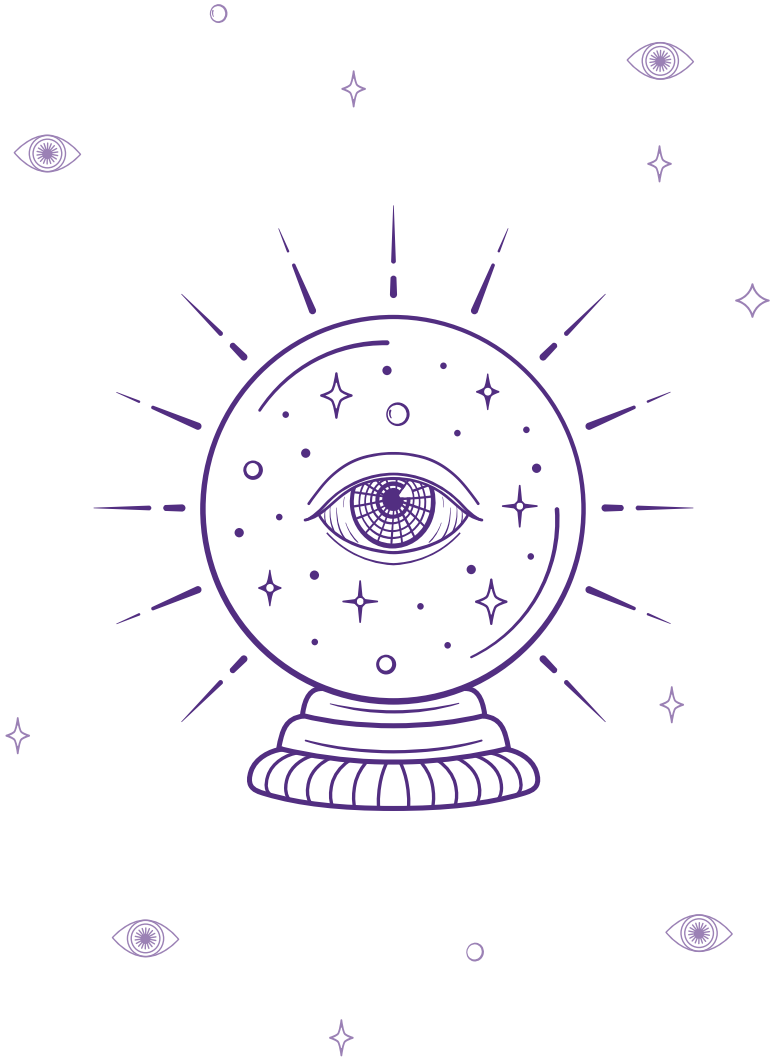
Ce livre n'est aucunement à visée thérapeutique ni détenteur de vérité. Chacun ses croyances, sa vérité, son libre arbitre et son discernement. Je vous propose ici des outils qui n'ont, pour la plupart d'entre eux, aucune preuve scientifique. Je vous invite à expérimenter vos ressentis personnels sans jamais préconiser ou imposer quoi que ce soit à votre esprit.

Si vous êtes dans une situation personnelle et/ou mentale qui crée de la souffrance, je vous invite dans un premier temps à rechercher une aide auprès de personnes qualifiées pour vous accompagner psychologiquement avant de vous lancer dans ce type d'expérience qui demande une certaine stabilité émotionnelle et psychique. Enfin, si vous êtes diagnostiqué avec une pathologie psychiatrique entrant dans le cadre de la psychose, je vous invite vivement à ne pas vous exercer sur ce type d'exercice. Cela pourrait avoir pour effet de nourrir certaines croyances délirantes et renforcer l'état psychotique. Il en est de même pour les états de dissociation qui pourraient être renforcés par ce genre de pratique. **Prendre soin de soi et de sa santé mentale est prioritaire. Vous ne trouverez jamais les solutions à votre souffrance en vous développant uniquement dans le domaine spirituel.**

Je ne saurais vous présenter *la* vérité. Prenez ce qui vous parle, laissez le reste.

*« Si vous voulez connaître les secrets de l'univers,
pensez en termes d'énergie, de fréquences,
d'informations et de vibrations. »*

Nikola Tesla



1.



L'OUVERTURE

DU

TROISIÈME ŒIL



La métaphore du troisième œil : définition

Bienvenue dans le monde mystique et ésotérique où le troisième œil représente un autre regard qui, au-delà des yeux physiques, nous permettrait d'avoir accès à nos mondes intérieurs en percevant l'invisible, en nous reconnectant à notre intuition et nous offrant l'accès à **la véritable connaissance de soi**. Si les yeux physiques voient la matière, le troisième œil, quant à lui, voit au-delà des apparences. Nous pourrions le nommer « **l'œil de la sagesse** », symboliquement placé au milieu du front, entre les deux sourcils. Dans la culture hindoue et tout particulièrement dans les principes issus du yoga, l'humain possède sept chakras principaux dans le corps et le troisième œil en est le sixième, se nommant *ajna* en sanskrit. Un chakra représente **un centre énergétique et psychique de notre corps subtil**, un point de jonction de canaux d'énergie. Vous pouvez repérer l'emplacement d'*ajna chakra* sur ce schéma :



Ouvrir son troisième œil nous permettrait de **développer nos facultés sensibles**, donc liées à l'intuition, la vision intérieure, mais aussi intellectuelles, elles, liées à la connaissance et au savoir. Lorsque cette ouverture du troisième œil a lieu, l'illusion de séparation tombe et nous prenons véritablement conscience que **nous sommes un tout**, jamais séparé des autres, ni séparé du monde. La matière et le monde subtil ne font qu'un.

- * Lorsque ce centre énergétique est bien ouvert, nous pouvons atteindre une forme de sagesse et de connaissance où la compréhension devient intuitive, claire et instantanée, tout en mettant notre mental dans un discernement nécessaire et notre corps dans un ancrage solide.
- * Lorsque ce troisième œil est plutôt fermé, nous avons des croyances cartésiennes qui doivent être prouvées de manière rigoureuse et nous faisons peu confiance à notre petite voix intérieure, notre intuition qui, pourtant, pourrait être un très bon guide. Ainsi, nous allons davantage nous appuyer sur des valeurs de travail ou de science pour venir soutenir nos élans de vie.

Selon l'aphorisme : « Je ne crois que ce que je vois ! » énoncé par saint Thomas, il serait davantage question ici de : « **Je t'invite à croire pour voir.** »

D'un point de vue physique, si vous travaillez sur votre sixième chakra, vous coordonnerez et agirez sur le centre

du front, votre système nerveux, votre moelle épinière ou encore votre épiphyse dit la glande pinéale. Ainsi, c'est toute la sphère cérébrale qui sera stimulée.

De façon concrète, si votre troisième œil est équilibré, vous êtes capable de **manifester vos projets et potentiels dans la réalité**. Vous êtes **connecté à votre intuition**, votre imagination et votre concentration sont fines. Vous pouvez observer un mental calme, apaisé et même manifester des rêves lucides la nuit.

Mais, si votre troisième œil est plutôt déséquilibré, vous pourriez ressentir de la confusion, un manque de concentration, porter un certain jugement et craindre de voir votre propre vérité. Physiquement, cela peut se traduire par des maux de tête, une fatigue psychique et oculaire ainsi que des cauchemars récurrents.

Pourquoi vouloir ouvrir son troisième œil ?

C'est la première question que j'ai à cœur de vous poser en commençant ce livre : **pourquoi ?** Pourquoi avoir choisi un livre qui parle de l'ouverture du troisième œil ? Qu'est-ce qui vous pousse, aujourd'hui, à vouloir entrouvrir les volets de la perception ? Devons-nous croire ce que nous pourrions voir ? Je suis convaincue que **le troisième œil s'ouvre naturellement**, quand nous sommes prêts, et qu'il n'y a pas besoin de le forcer. Néanmoins, nous pouvons entamer un

travail sur soi qui nous mènerait vers **notre propre éveïl** qui, lui-même, nous ouvrirait grand la porte vers d'autres dimensions intérieures. Je vous pose cette question essentielle car, lorsque c'est notre ego qui souhaite absolument ouvrir cet espace, les répercussions ne sont pas toujours celles imaginées. En effet, cet **état d'expansion de conscience total** peut s'avérer perturbant puisque, si l'on peut « voir », nous verrons tout, y compris le négatif. Nous détaillerons cela un peu plus loin dans le livre. Cela paraît tellement cool et très « sorcière 2.0 » d'ouvrir son troisième œil qu'on peut en oublier les conséquences. Alors, qui souhaite ouvrir son troisième œil, l'ego ou le cœur ? Une fois que vous avez identifié qui en vous souhaite cela, demandez-vous alors pourquoi cette part de vous le souhaite. Si je tiens à ce que vous vous questionniez à ce sujet, c'est parce que cette thématique est devenue très tendance et elle peut être beaucoup fantasmée. L'idée n'est pas de devenir un gourou ou pseudo-guide spirituel après cela, ni de s'attacher à d'autres personnes qui revendiqueraient cette ouverture, ni même de se retenir aux expériences que vous allez pouvoir vivre. L'ego s'accroche et s'approprie les choses. L'Être les vit, tout simplement. Le seul but ici est de vous inviter à renouer avec votre propre sentiment d'unité et d'être à l'écoute de votre intuition qui n'est idéale... que pour vous.