

**OLIVIA SANDY**

# **LES 7 VERROUS ÉNERGÉTIQUES**

21 protocoles  
pour identifier tes blocages  
et t'en libérer

JouVence  
éso\*

**Dans la même collection aux Éditions Jouvence**

*Vis sans crainte, c'est encore mieux après*, Vincent Terrien

*Ça crée*, Julie Lamiré

*Conception, naissance, karma, renaissance*, Daniel Kieffer

*Embrasse le pouvoir des astres*, L. B. Satis et T. K. Yongdroup

*Décrypter l'avenir*, Christian Vidal

*La Magie des chats, les familiers des sorcières*, Fanny Bailly

**Éditions Jouvence**

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

**Catalogue gratuit sur simple demande.**

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-071-7

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Correction : Carine Pintas

Couverture et maquette : Charlotte Thomas

Mise en pages : Valérie Boukobza

Illustrations intérieures : SIR, pp.31-114 ; Adobe Stock

© zanna26 : p.29, © Verli : pp.31-114, © Pepermprom : p.117,

© Vipin : p.130, © designua : p.157, © Anna Rassadnikova : p.250

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

# SOMMAIRE

<b>Avant-propos</b> .....	9
<b>Introduction</b> .....	15
<b>Chapitre 1 – Verrou n° 1 : la sécurité</b> .....	39
Explorons ensemble la notion de sécurité .....	41
Mon histoire avec ce verrou .....	42
Comment ce verrou de la sécurité se bloque .....	44
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	45
Ton carnet de route .....	47
La plasticité : ton super-pouvoir de réorganisation .....	48
<i>Les protocoles du verrou n° 1</i> .....	52
On fait le bilan ! .....	69
<b>Chapitre 2 – Verrou n° 2 : le plaisir</b> .....	71
Explorons ensemble la notion de plaisir .....	73
Mon histoire avec ce verrou .....	75
Comment ce verrou du plaisir se bloque .....	78
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	82
Fiche d'état des lieux .....	83
Le plaisir n'est ni un luxe ni de la luxure, c'est vital .....	84
<i>Les protocoles du verrou n° 2</i> .....	87
On fait le bilan ! .....	99
<b>Chapitre 3 – Verrou n° 3 : l'estime de soi et la gestion émotionnelle</b> .....	101
Explorons ensemble les notions d'estime de soi et de gestion émotionnelle .....	103
Mon histoire avec ce verrou .....	105

La gestion émotionnelle au cœur de l'estime .....	107
Comment ce verrou de l'estime de soi se bloque .....	109
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	111
Fiche d'état des lieux .....	112
La carte des émotions dans ton corps .....	114
<i>Les protocoles du verrou n° 3</i> .....	120
On fait le bilan ! .....	134
<b>Chapitre 4 – Verrou n° 4 : l'amour</b> .....	137
Explorons ensemble la notion d'amour .....	139
L'amour avec un grand A .....	141
Mon histoire avec ce verrou .....	142
Comment ce verrou de l'amour se bloque .....	144
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	145
Fiche d'état des lieux .....	147
Le carrefour de tes énergies .....	148
Quand le cœur blessé rejoue les mêmes schémas relationnels .....	151
L'amour inconditionnel qui guérit .....	153
<i>Les protocoles du verrou n° 4</i> .....	155
On fait le bilan ! .....	167
<b>Chapitre 5 – Verrou n° 5 : l'expression de soi</b> .....	169
Explorons ensemble la notion de l'expression de soi .....	171
Mon histoire avec ce verrou .....	174
Comment ce verrou de l'expression de soi se bloque .....	176
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	178
Fiche d'état des lieux .....	180
La dimension énergétique de l'expression .....	181
<i>Les protocoles du verrou n° 5</i> .....	185
On fait le bilan ! .....	196

<b>Chapitre 6 – Verrou n° 6 : la clarté mentale</b> .....	199
Explorons ensemble la notion de clarté mentale .....	201
Mon histoire avec ce verrou .....	203
Le centre énergétique de la clarté mentale .....	205
Comment ce verrou de la clarté mentale se bloque .....	210
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	212
Fiche d'état des lieux .....	213
Mental vs intuition : comment les distinguer ? .....	214
<i>Les protocoles du verrou n° 6</i> .....	216
On fait le bilan ! .....	227
<b>Chapitre 7 – Verrou n° 7 : les questions existentielles</b> .....	229
Explorons ensemble la notion de questions existentielles .....	231
Mon histoire avec ce verrou .....	233
Comment ce verrou des questions existentielles se bloque .....	236
Check rapide : ce verrou te parle ? .....	238
Fiche d'état des lieux .....	240
Ce que signifie vraiment se connecter spirituellement .....	241
La dimension énergétique .....	245
<i>Les protocoles du verrou n° 7</i> .....	248
On fait le bilan ! .....	258
La fin et le commencement .....	259
<b>Conclusion</b> .....	261

The page features a decorative border with ornate, symmetrical flourishes in each corner. In the center, there are two horizontal decorative elements, each consisting of a central fan-like shape with radiating lines and two curved, wing-like extensions on either side, each ending in a small star.

**AVANT-PROPOS**



## **C'est quoi, les verrous ?**



Au fond de toi sommeille un morceau de ton être qui semble se cacher pour se protéger. Il s'agit de ta voix intérieure, celle qui est porteuse d'une conscience rêvant d'une vie à ton image: c'est la part de toi qui clame sa liberté, son authenticité et sait exprimer sa vérité avec justesse et bienveillance. Sa bonté ne l'empêche pas de savoir poser ses limites. Elle ne craint pas non plus d'être rejetée pour qui elle est et sait que c'est ainsi que l'on s'entoure de ceux qui nous voient vraiment. Elle ose se lancer dans des projets, rire de bon cœur, se montrer vulnérable et forte à la fois. C'est elle, la créatrice consciente de ton chemin. Elle est ton pouvoir personnel dans toute sa splendeur.

Tu l'as peut-être déjà entrevue, dans ces instants suspendus où tout semble s'aligner. Ces rares moments où une paix profonde t'envahit, comme pour te donner un aperçu de ce que pourrait être ton existence si les verrous cédaient enfin. Nous avons en nous cette possibilité d'une vie plus légère et entière. Qu'importe l'histoire personnelle, cet être libre existe en chacun.

Quand l'as-tu sentie pour la dernière fois ?

Pour beaucoup d'entre nous, ça commence à dater. Parfois, on ne se souvient même plus de cette sensation.

Je vais te dire quelque chose que tu sais déjà, au fond de toi. Tu n'es pas censé te sentir sans cesse fatigué, tendu avec cette boule au ventre qui ne te quitte jamais lorsque tu penses à demain. Avoir cette gorge qui se resserre. Encore survivre, toujours tenir, au lieu de vivre. Tu t'es adapté, il le fallait pour

avancer. Je te tire mon chapeau d'avoir tenu si bien, si longtemps. Il est vrai que, parfois, nous perdons les repères, les limites de ce qui est acceptable ou non. Nous avançons en pilote automatique et la survie devient un mode de vie.

C'est de ça que je veux te parler quand j'évoque les verrous. Ce sont ceux qui se referment en toi et qui bloquent l'accès à cette voix intérieure. Ceux qui ralentissent ton énergie, figent ton corps, étouffent tes émotions, tes désirs et t'éloignent petit à petit de ton essentiel.

Et si nous allions, ensemble, chercher cette part de toi en la rassurant ? Pas à pas, verrou après verrou, pour la ramener dans ton quotidien.

## **Le miroir** **entre toi et le monde**

Dans notre société consumériste et individualiste, nos libertés se réduisent, au profit d'interdits de plus en plus nombreux.

Le constat est frappant ! On a de moins en moins la place d'être soi.

Tes verrous personnels font écho au collectif ; ils sont intimement liés à ceux du monde. Ils s'entrelacent, se répondent et se nourrissent mutuellement. Dans cet effet miroir permanent, un monde verrouillé crée des êtres verrouillés. Et des êtres verrouillés laissent le monde se refermer encore un peu plus chaque jour.

À moins de choisir l'exil dans le désert d'Atacama, avec pour seule compagnie le vent et deux lézards, difficile de l'ignorer et d'y échapper.

## Faire ta part de colibri

---

Ce livre va te permettre de revenir sur le terrain de l'intime, celui de tes propres verrous. Là, tu vas pouvoir agir. J'en ai mis en évidence 7, chacun est relié à un centre énergétique, reflétant 7 grands thèmes centraux de notre quotidien. Grâce à cette image des verrous, je souhaite que tu aies une prise concrète afin que tu puisses agir dessus.

Tu connais peut-être cette légende amérindienne : face à l'incendie qui ravage la forêt, le colibri transporte quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu. Les autres animaux se moquent : « Colibri ! N'es-tu pas fou ? Ce n'est pas avec ça que tu vas éteindre l'incendie ! » Mais le colibri répond : « Je le sais, mais je fais ma part. »

Quelle classe, ce colibri ! Et quel courage, surtout ! Tu es, toi aussi, un colibri.

De mon côté, je tente aussi de faire ma part en déposant ces pages comme autant de pavés lumineux, pour t'aider à retrouver un peu de légèreté au milieu des incendies et des tempêtes de la vie. J'espère apporter un peu d'espoir et de douceur en proclamant haut et fort que rien n'est perdu. Bien au contraire, nous avons encore tant de choses à construire ensemble, seulement si nous nous rassemblons dans un même élan.

Et c'est ainsi que des êtres ouverts peuvent créer un cercle vertueux ensemble. S'ouvrir seul est la première étape, mais s'ouvrir ensemble peut, à terme, changer la donne. Car ouvrir les verrous en soi, c'est entrouvrir de nouvelles portes sur le monde.

## **Le héros de l'histoire, c'est toi**

---

À travers ce livre, tu vas retrouver une présence juste, car c'est par elle que tu vas remettre des paillettes dans tes yeux et nourrir ton énergie. Le but, c'est que tu redeviennes le créateur conscient de ta vie, prêt à recevoir ses cadeaux. Celui qui est capable de manifester une vie alignée à qui tu es, ou à qui tu deviens. Tu peux retrouver ce pouvoir. Sa source est plus évidente qu'on ne pourrait le croire. Cela passe par le fait de renouer avec les choses simples de la vie qui ont peut-être perdu de leur saveur. On complexifie tant ce processus. Pourtant, ce qui nourrit ce pouvoir se trouve déjà dans ton quotidien. Mais tu ne le vois peut-être plus. Il est dans ta façon de te nourrir de ces petits détails, comme le café réconfortant du matin, un fou rire, une chanson qui t'émeut, ou un moment hors du temps avec les gens qui comptent vraiment.

Ici, le héros de l'histoire, c'est toi. Et ton chemin, tu vas le préparer avec ce que tu portes déjà, les morceaux parfois cabossés de ton histoire et tes ressources personnelles. Et crois-moi, c'est largement suffisant.

Tu n'as plus besoin de lutter contre les vagues de la vie ; elles reviendront toujours. C'est la vie, que veux-tu ! Mais tu peux construire ta planche et apprendre à surfer dessus. Ici, je vais juste te donner quelques cours de surf... et la chemise hawaïenne à fleurs est en option.

Tu vas aller récupérer ce qui t'appartient.



# **INTRODUCTION**



# Un monde verrouillé



## Les verrous de notre société

---

Notre énergie individuelle n'existe pas en vase clos. Elle baigne dans l'énergie collective. Nous sommes inter-reliés par ce flux terrestre et, de ce fait, l'ambiance sociale agit sur nos verrous personnels en permanence.

Seulement voilà, cette énergie collective n'est pas toujours en notre faveur. Derrière nos écrans, on peut avoir l'impression de subir un monde qui se vide de sa présence réelle. Un monde qui accumule les traumatismes, ne parvenant pas à évacuer au fur et à mesure et à communiquer sainement sans exploser. On perd peu à peu notre capacité à penser par nous-mêmes, à ressentir pleinement, à créer ensemble.

Et c'est là que les 7 verrous collectifs se mettent en place, un par un, en parallèle de nos verrous personnels. On les voit à l'œuvre dans le monde : dans les crises collectives, les dysfonctionnements sociaux, les patterns qui se répètent à grande échelle. Pas de hasard ; le dehors reflète le dedans. Nous ne maîtrisons pas les turbulences extérieures. En revanche, toi, tu as une prise à l'échelle de ta propre vie.

Nous vivons dans une course effrénée à l'accumulation matérielle qui fait oublier le sens profond de l'existence. Le mental sature sous le flux permanent d'informations négatives, d'algorithmes qui maintiennent notre attention sous tension. L'hypervigilance est devenue notre état normal : même posé tranquillement sur notre canapé, on a peur. Certains perdent leur voix unique par crainte du jugement et du rejet. D'autres

laisseront la colère et la violence envahir leur esprit, seul moyen trouvé pour faire face à ce sentiment d'être démuni. Nos cœurs se ferment par instinct de survie, par ras-le-bol, pour se protéger de la division ambiante, ou à force d'être bombardés par cette culture du choc permanent. Les émotions sont étouffées au nom de la performance, même dans le développement personnel ou spirituel. Le plaisir et la créativité sont sacrifiés sur l'autel de la productivité. Et l'insécurité devient notre seul horizon.

**CE QU'ON OBSERVE  
DANS LE MONDE**

Survie et insécurité  
Frustration  
Performance  
  
Individualisme  
Censure sociale  
Surcharge mentale  
Perte de sens

**CE SUR QUOI TU PEUX  
AGIR EN TOI**

Sécurité  
Plaisir et création  
Estime de soi et gestion  
émotionnelle  
Amour  
Expression de soi  
Clarté mentale  
Questions existentielles

## **Il y a de l'espoir**

---

Maintenant que le constat est posé, on peut enfin commencer à chercher les clés. Car oui, il y en a ! Hallelujah !

Tu en possèdes déjà certaines, même si tu les as oubliées au fond de tes poches. Et tu en trouveras également d'autres dans ce livre.

Heureusement, certains ont déjà choisi de nager à contre-courant de cette tendance générale étouffante et tentent

d'intéresser les personnes au positif, aux élans constructifs du cœur humain. Comme une rééducation progressive au positif qui souligne l'espoir d'un monde encore capable de se rassembler plutôt que de se diviser.

Le chemin vers un véritable changement de paradigme est encore long, mais il est nécessaire de mettre en lumière celles et ceux qui regardent du côté lumineux de notre réalité. On en a terriblement besoin pour construire le monde de demain.

Merci à vous qui œuvrez en ce sens.

## **L'objet de ce livre**

Tant d'entre nous se retrouvent sans l'élan de faire ce qui nous faisait rêver. Nous sommes pris dans les injonctions dictées par notre *to-do list*. On n'ose plus dire « non » par peur de décevoir ou d'être rejeté, et les contraintes s'accumulent dangereusement. Les soirées défilent plus vite que nos doigts qui scrollent sans fin sur nos écrans. Le cœur se serre en se demandant : « *C'est ça, la vie ? Vraiment ?* »

On peut se sentir perdu face à tout ça et se demander par quel bout commencer le retour à soi.

On en vient à attendre un sauveur, un coup de baguette magique. On prie tous les Dieux qu'Harry Potter débarque pour nous lancer un sort libérateur. *Liberum Maxima !*

Avoue, tu l'as déjà espéré. Moi oui, plus d'une fois.

Sauf qu'on n'est pas à Poudlard. Les clés ne tombent pas d'un plafond enchanté. Tout ne peut pas venir de l'extérieur. Il y a une part de travail que personne ne peut faire à ta place.

Le but de ce livre est de t'offrir les outils de base pour initier le processus de déblocage, te donner le coup de pouce nécessaire afin d'entamer le déverrouillage de ton énergie et retrouver ton élan de vie. Il agit comme un véritable guide qui balise ton parcours pour dégoter tes propres clés dans ton bazar intérieur.

Le voyage se fera en profondeur, et aussi avec une touche d'humour et de franc-parler. Un peu de légèreté ne fait pas de mal quand on traite de sujets lourds. Et puis, on n'est pas là pour s'ennuyer en cours de route.

## **Le mode d'emploi du livre**

Ce livre veut vivre sur ta table, bien en vue, pas rangé dans ta bibliothèque. Il a besoin de sentir ses pages se tourner, d'être feuilleté, corné, surligné, bourré de post-it. C'est ton terrain de jeu énergétique et il appelle à se relier à toi.

Mon but est de te faire découvrir une large gamme de pratiques accessibles qui ont fait leurs preuves. Tu n'as pas besoin de devenir dentiste pour savoir comment te brosser les dents, c'est pareil ici.

La bonne nouvelle ? Ce livre peut s'adapter à ta vie, à ton rythme, à ton énergie et à tes contraintes.

**Tu vas y trouver un parcours en 7 étapes** avec les 7 verrous énergétiques, de la survie aux questions existentielles.

Tu as deux manières de t'en servir :

- **La version « programme »** : tu pars du premier verrou et tu déroules pas à pas.

- **La version « freestyle »** : 1. Tu l'ouvres au hasard, ou au feeling. 2. Ou tu te réfères à ta problématique. Par exemple : ton estime de soi est en PLS, check le sommaire et trouve les clés. C'est ton bouquin, tu l'utilises comme tu veux.

Dans chaque chapitre, tu trouveras :

- **De la théorie**, pour une bonne compréhension du sujet, **des outils pratiques**, et surtout des clés adaptées à ton quotidien.
- **Un court test d'état des lieux** en début et fin de chapitre, pour t'aider à voir où tu en es et suivre ton évolution.
- **Des explications claires** pour comprendre pourquoi ça bloque et amener de la conscience dans ces verrous.
- **3 protocoles par verrou** : exercices psychocorporels, rituels énergétiques, issus de mon expérience, à mettre en pratique immédiatement. Pas besoin d'y passer une heure, quelques minutes régulières valent mieux qu'une grosse séance de rattrapage de temps en temps. Chaque protocole a une logique, te raconte une histoire, avec un objectif et des intentions particulières pour que tu t'explores en profondeur.
- (La durée proposée pour chaque protocole est indicative, adapte-la à ton rythme.)
- Le troisième protocole de chaque verrou propose une hypnose spirituelle à vivre. Tu pourras te poser et flasher le QR code pour profiter de ces voyages libérateurs. Ce type d'hypnose agit à la fois sur ton subconscient, ta sphère énergétique et l'histoire de ton âme.
- L'état d'hypnose te permet d'aligner ton subconscient avec tes désirs pour manifester naturellement, en

contournant les résistances mentales qui sabotent trop souvent les visualisations et les intentions envoyées.

**Mon conseil : explore chaque chapitre pendant 15 jours. Cela me paraît être le temps minimum requis pour s'approprier les concepts et surtout ressentir les bénéfices des pratiques.**

**SI TU N'ARRIVES PAS À VISUALISER,  
EST-CE UN PROBLÈME ?**

Au cœur des protocoles, tu trouveras des propositions de visualisations. Certaines personnes ont du mal à visualiser, ou n'y arrivent tout simplement pas. Cela s'appelle l'aphantasie. C'est une particularité neurologique où l'œil mental reste... dans le noir. De même, lorsque l'on est au bout du rouleau, il peut devenir plus laborieux de créer des images mentales. Pas de panique ! Si tu te reconnais là-dedans, sache que ces protocoles sont tout aussi faits pour toi. La visualisation n'est qu'un « véhicule » parmi d'autres. Ce qui compte avant tout, c'est ton intention et tes ressentis. Concentre-toi là-dessus et tout se passera parfaitement bien. Garde simplement à l'esprit que là où va ton attention va ton énergie.



## Ma présentation



Je me dois de me présenter officiellement. Nous allons quand même passer un peu de temps ensemble.

Je m'appelle Olivia, enchantée.

Si je me permets de te guider dans les dédales de tes verrous, c'est parce que je suis moi-même passée par là. Et ce fut une

sacrée aventure. Ah pardon, je parle au passé, mais l'aventure est toujours d'actualité. Il n'y a pas de point d'arrivée en réalité. Ces petits cadenas nécessitent une attention constante.

## **Mon chemin**

---

Les clés pour m'occuper de mon énergie, je ne les ai pas trouvées en naissant dans un temple perché en haut d'une montagne, mais dans la vie qui cabosse et parfois arrache des morceaux. Je crois que sans tout ça, je n'aurais jamais pris conscience de l'importance de prendre soin de moi. J'ai bien failli me perdre de multiples fois en cours de route. C'était peut-être ça, l'idée...

La jeune pousse que j'étais a grandi avec un terreau familial bien lourd. Une mère déracinée de son Algérie natale, et un père dont le sang portait les mémoires de l'esclavage et de la colonisation. Des parents blessés, qui faisaient ce qu'ils pouvaient, mais qui n'avaient pas les ressources pour me donner des repères stables. Leurs blessures se sont transformées en alcoolisme et en dépression.

C'est sur tout cela que la petite Olivia s'est construite. Des bases branlantes, des repères de sécurité intérieure manquants. Le chaos comme ambiance d'un foyer. La pauvreté, la faim et la queue devant Les Restos du cœur. Puis des choix qui m'éloignèrent de moi et me jetèrent dans les bras de relations toxiques. La perte d'estime, les regrets, la déception de moi-même et de la vie. Le dégoût... et cette envie que la lumière s'éteigne une bonne fois pour toutes.

Je suis allée au bout, un genou à terre, puis les deux. Prisonnière de l'histoire que je me répétais en boucle. J'étais à côté de mes pompes, de ma vie, vide d'énergie.

## **Le déclic**

---

L'éveil a été brutal, car c'est en touchant ce fond que j'ai trouvé l'énergie de rebondir. Je me suis mise en quête de sens, d'outils, de méthodes pour ne plus seulement survivre, mais vivre vraiment.

Durant des années, j'ai été mon propre cobaye pour expérimenter des tas de pratiques. Avant de me réorienter dans l'énergétique, j'ai suivi un parcours en sciences humaines. Observer le monde, analyser nos comportements individuels et collectifs, a toujours été mon terrain de jeu préféré.

Et un jour, j'ai eu un déclic. On m'avait enseigné à observer l'humain dans son environnement, dans sa globalité. Mon corps m'avait appris à ressentir ce que les mots ne disaient pas. Ma quête personnelle m'avait révélé comment notre part inconsciente gouverne tant de réactions. Et mes propres expérimentations m'avaient prouvé que l'énergétique était un élément important, transformateur. Je ne pouvais plus ignorer aucun de ces quatre niveaux. Nous sommes des êtres physiques, sociaux, psychiques et énergétiques.

Aujourd'hui, je suis sophrologue, énergéticienne et j'agrémentement mes accompagnements de diverses pratiques somatiques, de magnétisme et d'hypnose. Je considère toujours le corps, l'esprit et l'énergie comme un tout indissociable. Mon objectif est d'ouvrir la voie pour vivre pleinement sa vie, tout en trouvant sa juste place dans le collectif.

## **Un truc que tu dois savoir sur moi**

---

Je prends l'énergie très au sérieux, mais je refuse de me prendre au sérieux. Trop de sérieux tue la vie et étouffe notre pouvoir libérateur. Pour moi, l'humour est une médecine à

part entière. On a le droit de rire en parlant d'introspection, d'énergie ou de guérison. D'ailleurs, souvent, c'est le rire qui ouvre la première brèche quand tout est verrouillé.

## **Ma conception de l'énergie**

Pour t'emmener en balade au fil de cet ouvrage, je vais tout d'abord te partager ma vision de l'énergie. C'est important pour comprendre ce qui se joue quand tu pratiques les outils de ce livre.

Le mental aime être nourri. Il a besoin de sens, alors on va lui balancer quelques cacahuètes pour l'occuper. Sinon, il risque de se rebeller et de brandir des panneaux STOP qui t'empêcheraient d'aller plus loin. En lui proposant une lecture claire, cohérente et accessible, il va bien finir par se détendre, ce petit animal sauvage.

### **L'énergie incarnée, pas perchée**

---

On vit à une époque où on parle beaucoup d'énergie. C'est une très bonne chose ! Mais parfois, ça part en orbite. Ça devient une fuite du réel, une bulle perchée qui nous éloigne de la matière. Il peut être tentant de tout mettre sur le dos des influences énergétiques extérieures, de Mercure rétrograde ou de son horoscope.

**Ce livre est né d'une conviction simple : on ne peut plus se contenter de comprendre l'énergie avec la tête. On doit réapprendre à la ressentir avec tout notre être.**

Pour certains, l'énergie peut sembler abstraite, trouble, difficile à définir. Pour d'autres, c'est carrément du pipeau. Pourtant,

chacun de nous l'expérimente chaque jour. On la sent quand on est vidé, quand on se sent traversé par une joie soudaine, quand on a la gorge nouée ou le ventre serré. Ça, c'est de l'énergie aussi. Le corps sait et c'est bien plus simple qu'il n'y paraît.

## **Je te propose un plan de route**

---

Ceci est un angle, une manière de décoder ton énergie. Mais ensuite, libre à toi de l'enrichir, de l'adapter et d'en faire ta propre sauce, du moment que ça vibre juste à tes yeux.

Dans la lecture proposée, on va relier les sensations du corps, les émotions, le mental et le subtil, sans cloisonner. Ils sont tous les bienvenus chez nous !

Bien. À présent, il est temps de faire un petit tour des connaissances du monde énergétique. S'il te plaît, ne zappe pas cette partie, elle est essentielle pour que tu comprennes les rouages qui vont s'activer en toi durant la traversée de tes verrous.

Oh oh ! Je t'ai vu hésiter ! Turlututu... Va la lire. On se retrouve tout de suite sur les bancs de l'école énergétique.

## **Les chakras : la base de nos verrous**

---

### ***Pourquoi les chakras ?***

Je n'ai pas cherché à réinventer la roue... Et tu vois, en sanskrit, le mot *chakra* signifie justement « roue ». On en a beaucoup parlé ces dernières années. Leur sagesse est précieuse, elle existe depuis bien plus longtemps que nous. Alors, respect !

Les chakras sont un système de lecture de l'énergie qui remonte à plusieurs millénaires. Les premières traces écrites

remontent aux *Vedas* (environ 1500 av. J.-C.). La cartographie des 7 chakras principaux, que l'on connaît, s'affine surtout entre le VIII<sup>e</sup> et le XII<sup>e</sup> siècle, dans la tradition tantrique.

Le système des chakras offre une carte intérieure incroyablement pertinente et facile à comprendre.

### *Des chakras aux verrous*

Dans ce livre, je m'inspire de la science des chakras pour servir de support de compréhension. Mais je ne vais pas utiliser le terme de chakra comme dans les manuels plus traditionnels. Au fil des chapitres, je vais parler de « verrous énergétiques », pour que tu les habites mieux, que tu comprennes davantage les répercussions concrètes. Les chakras resteront la base théorique, mais les verrous sont leur traduction dans ton quotidien et renvoient aux grandes thématiques de vie, ces sujets universels qui nous touchent tous.

Ils nous permettront de nous pencher sur les problématiques récurrentes auxquelles nous sommes confrontés : burn-out, anxiété, surcharge mentale, autosabotage, relations toxiques, perte de plaisir, blocages émotionnels...

Tout le monde sait ce qu'est un verrou. Cette image parle directement à ton subconscient et à ton quotidien. On sait tous qu'un verrou peut être fermé, rouillé, mais aussi qu'on peut l'ouvrir... si et seulement si on a la bonne clé.

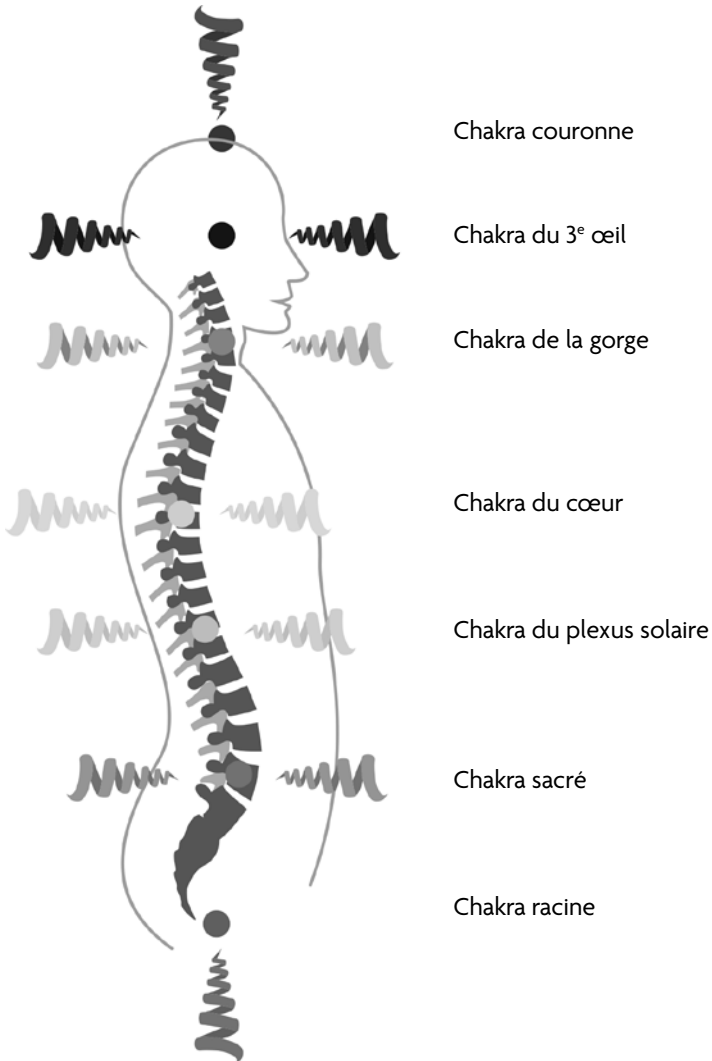
J'ai nommé chaque verrou par ce qu'il renferme de positif, ce à quoi tu as le droit quand il est ouvert. Je pars du principe qu'on ne guérit pas en se focalisant sur ce qui ne va pas, mais en se concentrant sur ce qui veut vivre en nous.

***Les chakras ne sont pas abstraits***

Mais avant cela, rendons hommage aux chakras. Ils sont des repères pour décoder ce qui se joue en toi. Et je ne parle pas que d'un point de vue symbolique. Chacun d'eux est relié à une zone précise du corps : plexus nerveux, organes, glandes endocrines.

Concrètement, quand ton énergie est bloquée dans un chakra, tu le ressens dans ton corps physique, par des tensions, des douleurs ou des dérèglements.

CHAKRA	ZONES CORPORELLES	GLANDES
Racine	Base de la colonne vertébrale, bassin, jambes	Surrénales
Sacré	Bas-ventre, organes reproducteurs, système urogénital	Gonades (ovaires, testicules)
Plexus solaire	Sous le sternum et les côtes, système digestif	Plexus nerveux abdominal, pancréas
Cœur	Cœur, poumons	Thymus
Gorge	Gorge, bouche, voix, oreilles, nez, sinus, haut des épaules	Thyroïde et parathyroïdes
3 <sup>e</sup> œil	Entre les sourcils, cerveau, yeux	Glande pinéale
Couronne	Sommet du crâne, cerveau	Hypophyse



Tu vois ? Les chakras ne flottent pas au-dessus de nos têtes comme des nuages multicolores. Ils sont incarnés, reliés à ton anatomie. C'est pour ça qu'un blocage énergétique devient une tension physique.

### ***Des tourbillons en mouvement***

On pourrait croire que les chakras sont de petits points colorés, comme sur les schémas que l'on peut trouver de leur représentation. Mais ce sont des centres en mouvement, qui vibrent et tourbillonnent. Imagine un cône de lumière qui part de toi, vers l'avant de ton corps et également vers l'arrière. Le racine, lui, s'ouvre vers le bas entre les jambes. Le couronne, de son côté, s'ouvre vers le ciel.

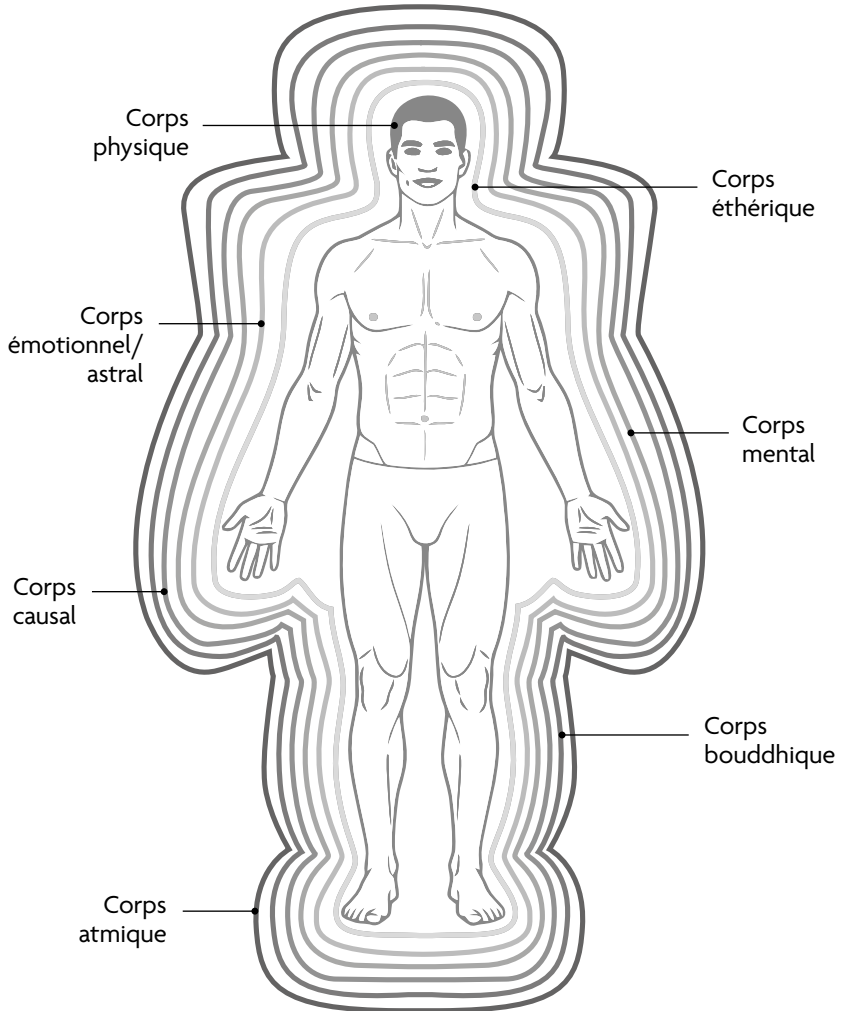
Les chakras sont tes « poumons subtils », ils inspirent et expirent l'énergie autour de toi en permanence. Ce qui signifie que ton corps dialogue avec ce qui t'entoure.

### **Les corps subtils : ton aura en 7 couches**

---

Nos chakras sont reliés à un système plus vaste qui se nomme corps subtils. Imagine-les comme des enveloppes qui traversent et entourent ton corps physique. Comme un oignon avec ses couches, ou une poupée russe. Tu es un petit oignon ou une jolie poupée, que préfères-tu ?

L'aura, ce halo lumineux qui irradie du corps, est traditionnellement décrite comme 7 couches imbriquées les unes dans les autres, chacune en lien avec un chakra. Les 4 premières sont proches de la réalité matérielle, tandis que les 3 suivantes renvoient à des plans plus spirituels. Chacune a sa spécialité et sa propre vibration.



### Voici les 7 corps subtils :

- **Corps physique** : ta chair, ta densité. Celui en première ligne de cette expérience terrestre. Il est nourri par le chakra racine.
- **Corps éthérique** : le moule énergétique de ton corps qui reflète ta vitalité, ta santé globale. Il est relié au chakra sacré.
- **Corps émotionnel/astral** : emmagasine tes états affectifs (les chagrins comme les joies), tes blessures émotionnelles. Il est lié au chakra du plexus solaire.
- **Corps mental** : tes pensées courantes, croyances, schémas répétitifs. Permet de mettre du sens et de structurer ton monde intérieur. Il est relié au chakra du cœur.
- **Corps causal** : la « banque d'informations » de ton âme. Contient les mémoires profondes, karmiques, ta vérité profonde. Il est relié au chakra de la gorge.
- **Corps bouddhique** : conscience unifiée, amour universel. Il est relié au chakra du 3<sup>e</sup> œil.
- **Corps atmique** : connexion à l'absolu, à la source, à l'infini. Il est relié au chakra couronne.

### *Pourquoi c'est utile de le savoir ?*

Souvent, on croit qu'un problème ne touche qu'un seul aspect de nous, un seul niveau. « Je suis crevé », « Je suis triste », « Je me prends la tête ». En réalité, tout ça est relié à la fois dans le physique, l'émotionnel et le mental. Toutes tes couches, tous tes corps communiquent entre eux, s'alourdissent ou s'allègent ensemble.

En comprenant cela, tu saisis que tu as plusieurs portes d'entrée et tu élargis tes possibilités d'action. Travailler sur