

Emmanuelle Johnson

ÂME

ACCOMPAGNER
les changements de vie

8
CARTES
INCLUSES

JouVence^{eso*}

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Mon fabuleux grimoire de l'Avent (ouvrage collectif)

S'initier à la magie égyptienne

Shadow work : notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre

Le Cahier d'activités des sorcières modernes (ouvrage collectif)

Au cœur de nos vies antérieures

Expérimenter le voyage astral

Ouvrir les portes de ses vies antérieures

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Communiquer avec son ange gardien, Mily robin

L'Oracle du Bélier, *L'Oracle du Taureau*, *L'Oracle des Gémeaux*,

L'Oracle du Cancer, *L'Oracle du Lion*, *L'Oracle de la Vierge*,

L'Oracle de la Balance, *L'Oracle du Scorpion*, *L'Oracle du Sagittaire*,

L'Oracle du Capricorne, *L'Oracle du Verseau*, *L'Oracle des Poissons*,

L. B. Satis et T. K. Yongdroup

Catalogue gratuit sur simple demande.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-070-0

Couverture : André Sanchez

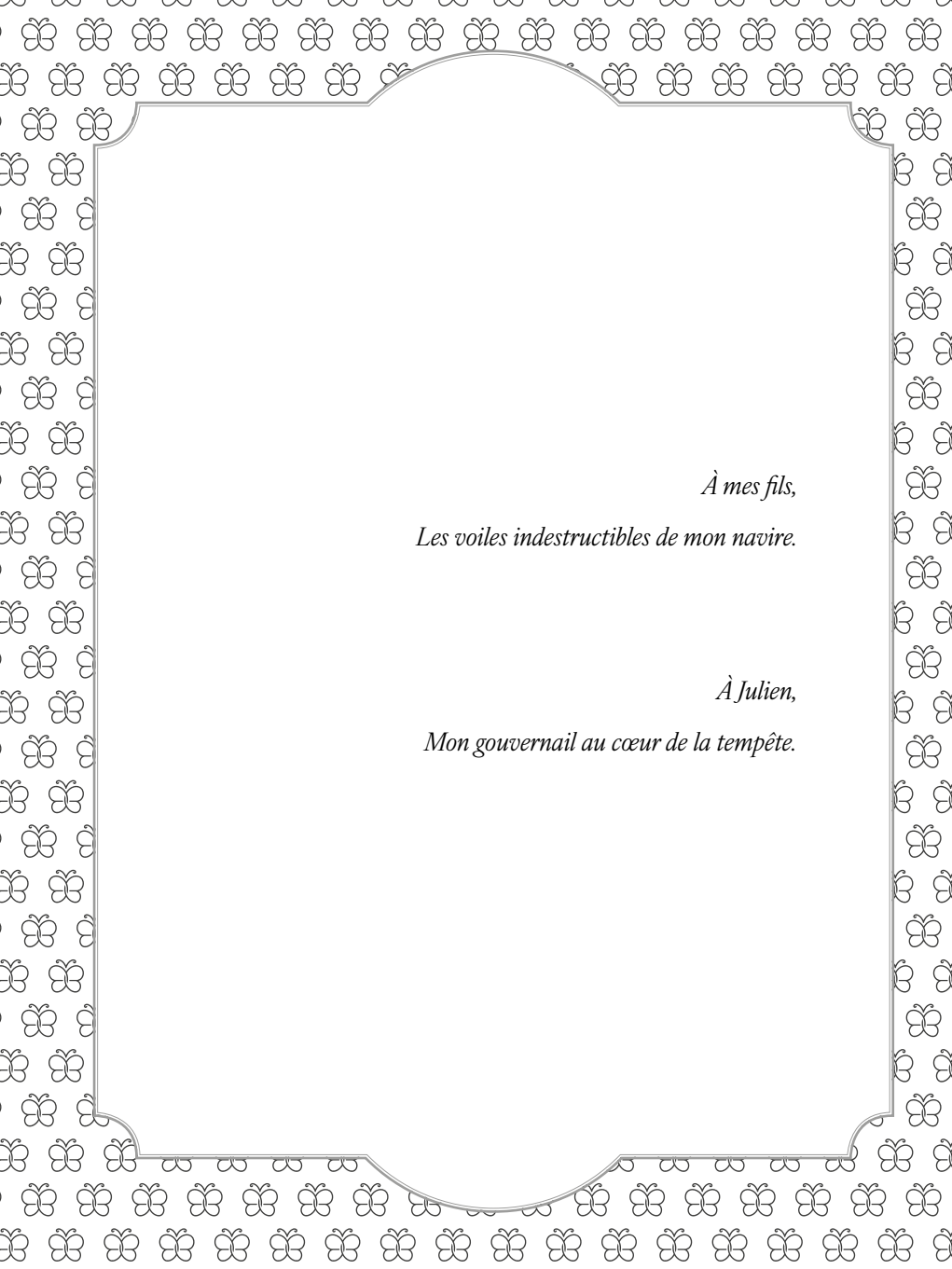
Correction : Carine Pintas

Maquette intérieure et composition : Virginie Cauchy

Illustrations : André Sanchez et Adobe Stock : p. 3, 4, 8, 53, 67 © gemilang, p. 114

à 126 © Tutsi_N, p. 120 © Nadar et © Tutsi_N.

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



*À mes fils,
Les voiles indestructibles de mon navire.*

*À Julien,
Mon gouvernail au cœur de la tempête.*

« Parlez à Dieu chaque jour. »

Reverend Chris Webb,
extrait de *God-Soaked life*

*« Les actes ordinaires
que nous pratiquons chaque jour
au sein du foyer sont
d'une plus grande importance
pour l'âme que ce que leur simplicité
pourrait suggérer. »*

Thomas More

SOMMAIRE

Introduction.....	9
--------------------------	----------

PREMIÈRE PARTIE

LA ROUE DES CYCLES NATURELS.....	13
---	-----------

L'anthroposophie de Rudolf Steiner	14
--	----

La médecine traditionnelle chinoise	17
---	----

La numérologie.....	20
---------------------	----

Le cycle cellulaire, une analogie des étapes de la vie.....	25
---	----

DEUXIÈME PARTIE

POURQUOI SE CONNECTER

À SON ÂME ?	29
--------------------------	-----------

L'âme, essence divine, unique et individuelle.....	30
--	----

L'âme, la voix de l'intuition	35
-------------------------------------	----

L'âme, un espace de retour à soi	36
--	----

L'âme, une bibliothèque karmique éclairante	39
---	----

L'âme, une clé pour lâcher l'ego et les peurs	44
---	----

L'âme, le chemin pour trouver la paix intérieure	46
--	----

L'âme, comme miroir de l'authenticité	49
---	----

TROISIÈME PARTIE

LES SIGNAUX D'ALERTE D'UNE ÂME

NON ÉCOUTÉE	55
Un corps mis à mal.....	56
Quand les émotions déraillent, les organes s'emballent!.....	58
Des émotions en roue libre	62
L'isolement et la perte du lien social	64
Distinction fondamentale: l'isolement choisi <i>versus</i> l'isolement subi.....	65

QUATRIÈME PARTIE

COMMENT SE CONNECTER

À SON ÂME ?	69
Écouter son âme en tout lieu et en tout temps.....	70
Accueillir les synchronicités	74
Se pencher sur ses rêves	80
Apprivoiser le silence et pratiquer la méditation	86
Cultiver la foi: source de force et de confiance.....	93
La prière: un outil de libération des charges émotionnelles..	94
Osez l'art!	98
Les guides, des alliés omniprésents et des médiateurs de la connexion à l'âme	102

CINQUIÈME PARTIE	
INTERPRÉTATION DE L'ORACLE.....	111
Préparation et utilisation de votre oracle	112
Silence et repos	114
Connexion aux mémoires karmiques	116
Arts et créativité	117
Le corps	118
Instant présent et gratitude.....	119
Les rêves	121
Les synchronicités	123
Soutien et lien social	125
 Conclusion	 127
Bibliographie	128

*« La vie est une série de changements
naturels et spontanés.
Ne les combattez pas, car cela ne crée
que du chagrin.
Laissez la réalité être la réalité.
Laissez les choses s'écouler naturellement,
dans la direction qu'elles veulent. »*

— Lao-Tseu

INTRODUCTION

La vie s'écoule telle une rivière qui suit son cours inéluctable, naviguant à travers des paysages variés. Elle s'écoule parfois paisiblement, vaste et sereine, à travers de larges plaines où tout semble calme et prévisible. D'autres fois, elle rencontre des rapides et des cascades, symboles des défis, des ruptures ou des moments de grande intensité qui bousculent notre quotidien et nous obligent à nous adapter. La rivière ne résiste pas à ces obstacles ; elle les contourne ou les franchit, façonnant ainsi son propre lit et ses rives. Chaque tournant, chaque confluence, chaque affluent est un événement qui enrichit son parcours et rien dans la nature ne vient s'opposer à ce rythme naturel. La rivière se fond dans la beauté du monde, elle a sa propre musique et peut changer sa partition en cours de route. L'orchestre naturel qui l'accompagne, la faune et la flore, doit alors s'adapter. Il ne lutte pas, il ne se plaint pas, il propose de nouveaux arrangements pour créer une nouvelle symphonie, différente, mais tout aussi belle. L'humain, qui a plutôt tendance à douter et à laisser place à ses peurs intérieures, écoute rarement le rythme et admire encore moins le rythme de la rivière. En réalité, il aurait plutôt tendance à vouloir la contrôler, à lui imposer des directions et à lui demander de faire fi des éléments et de la nature qui l'environne, mu par ses peurs et ses doutes. La peur face aux

grands changements de la vie est une réaction humaine naturelle et profonde. Les changements de rythme de cette rivière sont comparables aux changements de vie que nous sommes amenés à connaître. Qu'il s'agisse d'une nouvelle carrière, d'un déménagement, d'une rupture, d'un deuil ou d'une naissance, ces transitions nous poussent souvent dans nos peurs, nos doutes et une anxiété majeure, nous éloignant de notre connexion à la rivière, à la vie. La peur de l'inconnu, du futur, la perte de nos repères, la sensation d'immobilité nous saisissent et peuvent nous mener à un besoin de contrôle imminent, d'un sentiment de panique ou, pire, d'une envie de rétropédaler. La rivière ne fait jamais demi-tour, elle continue sa route, elle s'écoule avec foi et contourne les obstacles avec grâce et confiance. « Comment fait-elle ? » me direz-vous. Elle se laisse guider et porter par les méandres et les rochers, car elle connaît la source, celle de son énergie intrinsèque, de son essence divine que nous nommons communément « âme ». Nous pouvons faire de même en tant qu'humains, nous pouvons nous connecter à notre âme pour nous aider à traverser ces étapes, ces changements, que nous percevons positifs ou négatifs. C'est ce que nous explorerons au fil des pages, à l'aide d'exercices et d'outils qui nous permettront de nous reconnecter à notre essence, à notre âme pour envisager les flots de la vie avec sérénité.

Dans la deuxième partie de ce livre, vous trouverez un oracle introspectif qui vous permettra de recevoir le message dont vous avez besoin à l'instant T. Voyez cet oracle comme un

outil de développement personnel conçu non pas pour prédire l'avenir de manière figée, mais pour éclairer votre présent et approfondir votre connaissance de soi. Les illustrations et les idées qui le façonnent vous invitent à la réflexion, au travail intérieur et à prendre conscience des énergies, des émotions et des schémas de pensée qui vous animent, vous offrant ainsi de nouvelles perspectives sur vos choix et vos défis. C'est un guide précieux et complémentaire à cet ouvrage qui vous permettra d'approfondir vos ressentis et vos questionnements sur ces liens entre changements de vie et connexion à l'âme.



Première partie



LA ROUE DES CYCLES NATURELS

