

Sonia Jean



Lecture et guérison de l'âme

Comment se connecter à son âme
et à sa part divine pour développer
son potentiel guérisseur

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : PCA
Correction/relecture : Caroline Puleo et Amélie Poggi

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions ! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024
ISBN : 978-2-416-01226-6

Sonia Jean

Lecture et guérison de l'âme

Comment se connecter à son âme
et à sa part divine pour développer
son potentiel guérisseur

● Éditions
EYROLLES

Sommaire

Avant-propos	7
Chapitre 1 – <i>L'âme</i>	19
Chapitre 2 – <i>La lecture d'âme</i>	51
Chapitre 3 – <i>La guérison de l'âme</i>	93
Conclusion	155



Avant-propos

Parler, mais surtout écrire pour partager ces connaissances divines, de lecture et de guérison d'âme, offre un souffle de bonheur et de gratitude à mon cœur. Je pars du principe que nous ne possédons rien, que tout est illusoire et temporaire. La seule chose éternelle et permanente est la vibration d'amour.

Seul l'amour compte et reste intact au fond de notre âme. Celle-ci nous rappelle que nous sommes des êtres extraordinaires, lumineux et divins mais nous l'avons oublié. Nous expérimentons le non-amour à travers la vie humaine, dans un monde de dualité, d'ego et de jugement. Pour nous souvenir de ce que nous sommes : l'amour. Cette essence divine est cachée au plus profond de notre cœur, encore faut-il y plonger pour la retrouver, remonter ce qui a besoin d'être libéré après un temps caché au creux de notre être, et ramener à la surface de la mémoire ce que nous sommes.

Cet ouvrage parle à mon âme car aider les personnes à plonger dans leurs profondeurs, à libérer ce qui doit l'être et leur permettre de découvrir leur propre lumière est aujourd'hui mon activité professionnelle. J'œuvre et accompagne dans ce sens, en prodiguant des soins en individuel et en groupe, mais l'écriture est une divine opportunité d'élargir mon champ d'action et d'accomplir ma mission de vie pleinement. Quel honneur de permettre à des personnes de reprendre leur vie en main, de revenir à leur essence, de se guérir pour vivre en paix et alignées sur





leurs aspirations profondes, et de réaliser leur plus grand rêve. Cela vous semble utopique ?

Je peux le concevoir, pourtant, en quelques lignes, j'ai esquissé le chemin que j'ai tracé et continue de dessiner aujourd'hui pour moi.

Pour autant, je ne peux tenir ce discours sans préciser que ce chemin demande de la patience, de l'implication et beaucoup de persévérance, sans oublier de la foi. Il faut apprendre à faire du temps son allié, à accepter l'autre comme un cadeau, à oser être et oser déployer ses capacités pour accéder à l'espace de son âme et à sa guérison.

Je vais apporter une autre précision, qui va sûrement casser certaines croyances : les capacités ne sont pas réservées à des élus (j'évoque ce point dans mon ouvrage *Médiumnitarium*, également publié aux éditions Eyrolles). Cela signifie que toute personne peut accéder à cet espace et communiquer avec son âme, pour ensuite se guérir. Seulement, en plus de la patience, de l'implication et de la persévérance, il faut une compréhension de nos expériences de vie, des épreuves auxquelles nous sommes confrontés et, ensuite, des techniques et de la pratique.

Compréhension, conscientisation et techniques sont l'objet principal de cet ouvrage, afin d'offrir la clé de la porte de soi-même, celle qu'il est nécessaire de franchir pour se connaître, se libérer et s'aimer.

Dès les premiers jours de mon éveil, j'ai su me connecter à mon âme, et ce processus était totalement naturel. Je communiquais avec cette part de moi très naturellement lorsque je méditais tous les jours, sans vraiment savoir que je parlais à mon âme. Cette découverte m'a conduite, dès la création de l'association Anahata, à initier un atelier « connexion avec ton âme » ; ce fut d'ailleurs le premier atelier que j'ai proposé à l'association. Un appel à l'essentiel par la connaissance de la puissance d'élévation et de guérison qu'apporte la connexion avec son âme, à travers ma propre expérience.

À chaque session, les connexions étaient intenses et remplies de messages. Cette connexion, je la propose aujourd'hui dans mon programme en ligne Médiumnitarium. Cette connexion est établie à travers une guidance par ma voix. Au vu des résultats, j'ai très vite compris que tout être est capable de se connecter, encore faut-il quelques clés pour le faire.

Dans cet atelier, j'accompagnais les personnes à cette connexion, je n'étais qu'un guide audio mais le processus se faisait par la personne elle-même. À cette période, je ne pratiquais pas encore la lecture d'âme pour autrui. J'ai maintenu cette pratique car il est essentiel pour moi de permettre à tout être de se connecter à son essence divine. Cela est merveilleux de se connecter aux guides et autres entités spirituelles et lumineuses, pour autant, la première personne ou énergie à laquelle nous devons nous connecter tous les jours, à chaque instant, c'est nous-mêmes, c'est notre âme. Qui mieux que nous-mêmes peut savoir ce qu'il y a de meilleur pour nous ?

Pouvoir offrir, à travers ces lignes, cette possibilité à toute personne est un cadeau céleste.

Quelques mois plus tard, alors que je pratiquais dans mon cabinet de thérapeute à Pibrac, j'ai reçu le message que je devais proposer en prestation des lectures d'âme pour aider les personnes qui n'avaient pas encore révélé ou développé cette faculté de connexion.

Je l'ai entendu, mais mis sous le tapis car, il faut l'avouer, j'avais peur. La peur de ne pas réussir, de me tromper dans la réception des messages... Bref, nous connaissons tous à un moment de nos vies ce syndrome de l'imposteur qui frappe à notre porte. Mais l'insistance de l'Univers m'a conduite à faire face et à accepter ce rôle divin qu'il m'était donné de jouer dans cette grande pièce de théâtre de ma vie. J'ai organisé une journée « lecture d'âme » à mon cabinet. La journée a été remplie de rendez-vous. Dès 9 heures, je me suis retrouvée assise à mon bureau avec, en face de moi, une belle âme, impatiente de découvrir son message. Je vous avoue que, bien avant ce moment, j'ai fait des prières d'aide





à Dieu et tous mes guides de lumière, afin de m'accompagner lors de cette journée.

J'ai pris mon stylo, placé une feuille devant moi, j'ai plongé dans les yeux de cette personne et le voyage a commencé. J'ai écrit tous les messages reçus et les visions que j'ai eues. Au bout de quelques minutes, j'ai lu les messages à la personne, et ce qui s'est passé fut magique. Chaque mot prononcé a déclenché une émotion forte et était d'une justesse impressionnante (pour ma consultante, mais aussi pour moi).

La journée s'est déroulée divinement bien, les messages étaient forts et ont révélé tant de choses. Chaque personne est repartie le cœur ouvert et avec des prises de conscience. Car évidemment, je ne me contente pas de lire, j'offre un échange autour des messages laissés pour une meilleure compréhension et acceptation de ce qui a pu être révélé lors de la lecture d'âme. L'aventure ne fait que commencer pour moi et pour toutes les belles âmes qui m'ont consultée et qui me consulteront à l'avenir.

Qu'est-ce qu'une lecture d'âme ?

La lecture est un mode de canalisation. Le médium se connecte à l'âme de la personne (son essence divine) pour recevoir des messages concernant son chemin d'âme.

Ce processus passe principalement par le corps astral, qui est relié au chakra du cœur et au cœur. En effet, nous avons un canal médiumnique que nous nommons le «canal subtil», qui nous permet de recevoir les messages qui viennent des plans vibratoires plus élevés. Ce canal subtil part de notre cœur jusqu'à notre troisième œil. Cela explique pourquoi nous avons souvent la sensation, lorsque nous percevons un message, que celui-ci provient de l'intérieur. Nous pouvons même penser que c'est notre mental qui nous parle.

Les messages reçus sont de nature à nous aider dans notre chemin; nous ne sommes pas sur un concept de voyance où nous allons lire l'avenir. Cela est un non-sens pour l'être spirituel. En effet, l'objectif premier de l'âme est d'expérimenter la vie humaine afin de découvrir *qui elle est*, donc *qui nous sommes* (rappelons que nous sommes des âmes, et nous avons un corps), c'est-à-dire découvrir qu'elle est pure lumière et amour. Connaître à l'avance son chemin de vie conduit à lever ou bloquer l'expérimentation du non-amour et la conscientisation de nos blessures et mémoires.

Bien sûr, certaines informations sont données afin de nous guider mais avec l'intention de modifier notre route pour nous aligner à notre âme. Nous sommes créateurs de notre vie et avons, si nous le souhaitons du fond du cœur et avec foi, la possibilité de changer notre vie.

La lecture d'âme pour soi-même est une connexion avec son âme, avec sa part divine. Accéder à cet espace nous permet de recevoir des messages qui sont essentiels à notre évolution spirituelle et dans notre vie de manière générale (professionnellement, personnellement).

Nous pouvons choisir de cueillir simplement les messages ou de poser une question afin d'obtenir des réponses précises. Il existe différentes techniques pour se connecter à son âme et communiquer avec elle. Quelle que soit celle que vous utilisez, elle demande souvent de la patience et de la pratique. Certaines règles sont à respecter afin de rendre ce processus fluide et accessible. Tout être est capable de communiquer avec son âme.

La lecture d'âme pour les autres est basée sur le même principe, dans le sens où nous nous connectons à l'âme de la personne par son corps astral. Mais la technique est totalement différente. Cette lecture demande un protocole précis. Pourquoi? Parce que nous entrons dans un espace vibratoire privé, c'est comme entrer dans la maison d'une personne, nous devons y être invités et respecter cet espace.





Qu'est-ce que la guérison de l'âme ?

La guérison commence par la guérison de l'âme. Chaque mal du corps est un mot de l'âme qui, à travers notre habitacle, notre scaphandre, nous dit ce qui ne va pas.

Il n'y a pas de patient ou client pour moi, mais des âmes, qui viennent me voir afin d'écouter leurs mots, et soigner leurs maux.

L'humain est foncièrement bon, mais il est pollué par des schémas négatifs et des dettes karmiques, et devient le réceptacle d'événements traumatisants, de mauvais traitements, de blessures émotionnelles. Il n'existe pas de méchants, il n'existe que des souffrants. La maladie, le mal-être actuel des hommes, les angoisses, les peurs, la dépression, en sont les conséquences. Nombreux sont ceux qui se sentent ballottés au gré des orages émotionnels et physiques.

« Les maux du corps sont les mots de l'âme, ainsi on ne doit pas chercher à guérir le corps sans chercher à guérir l'âme. » (Platon)

En effet, les maux de notre corps qui se manifestent à travers la dépression, la souffrance, les peurs et la maladie, sont l'expression d'un mal profond de notre âme. La guérison de l'âme se pratique à travers « un soin ». Nous sommes ici dans le contexte de la thérapie holistique.

La thérapie holistique est un processus de guérison qui prend en compte la globalité de l'être, c'est-à-dire le corps, l'âme et l'esprit. Ne se limitant pas au seul soin énergétique, cette thérapie aborde à la fois les angles énergétique, physique, émotionnel et spirituel (l'esprit). La guérison de l'âme est un outil essentiel pour nous accompagner dans un processus de guérison et permettre ainsi au corps de se libérer progressivement du vécu négatif qui s'accumule. Elle demande un accompagnement individualisé : chaque personne peut ainsi choisir le chemin qu'elle souhaite emprunter, à son rythme et selon les besoins de son être profond.

Nous sommes uniques, et notre chemin, même s'il est possible de trouver des similitudes dans nos expériences de vie, est unique lui aussi. Chaque être réceptionne les énergies et les blessures de manière différente.

C'est ici que la lecture d'âme prend tout son sens car elle va permettre de déterminer les besoins de guérison de chaque personne, et si la thérapie doit être abordée sous l'angle émotionnel ou karmique. Dans le processus de thérapie que j'ai mis en place, j'accorde à chaque rendez-vous un temps de lecture et de parole afin de mettre en lumière ce qu'il est nécessaire de guérir ou de libérer à l'instant présent, selon les empreintes énergétiques émotionnelles ou traumatiques et la volonté de la personne. La thérapie doit être une collaboration entre le consultant et le ou la thérapeute.

Lorsque nous commençons un chemin spirituel et de guérison, faire appel à un thérapeute est la clé de notre évolution et de notre bien-être. Mais au fur et à mesure de notre progression, le potentiel que nous possédons tous va émerger : notre potentiel guérisseur.

Dans ce livre, j'apporte les clés pour trouver cette autonomie de guérison, c'est-à-dire utiliser notre potentiel guérisseur pour avancer sur notre chemin de guérison de l'âme.

C'est mon objectif premier lorsque je commence une thérapie de guérison de l'âme avec une personne. La thérapie n'est pas censée être permanente, mais elle doit au contraire permettre à la personne de progresser dans le but de voler ensuite de ses propres ailes, que ce soit dans la guérison ou encore dans le développement de ses capacités médiumniques.

C'est cet objectif qui a motivé mes deux accompagnements personnalisés Light Worker et Soul Healing : des programmes intensifs sur quatre mois pour une thérapie de guérison de l'âme (*Soul Healing*) et un processus de développement de ses capacités médiumniques (*Light Worker*). À la fin et au-delà de cet accompagnement, la personne détient toutes les clés nécessaires pour continuer sa progression.





Il est à noter que le soin de guérison de l'âme ne se pratique pas de manière identique lorsque nous sommes face à une blessure émotionnelle ou une mémoire karmique. La conscientisation (c'est-à-dire la mise en lumière) de nos blocages et leur identification sont nécessaires pour le déterminer. Nous aborderons ainsi ces deux empreintes séparément, afin de donner l'espace d'informations nécessaire pour une approche complète.

Pourquoi ce livre ?

La lecture d'âme et la guérison de l'âme sont deux domaines proches qui font partie de mon activité. Ce sont des moments de partage d'une grande intensité entre le médium ou/et thérapeute et le consultant. Il s'agit d'un temps d'échange dans l'amour, autour de la révélation et la guérison, afin d'apporter humblement à l'autre des clés soit à travers les messages reçus, soit à travers le soin de l'âme, pour un mieux-être et le développement de son potentiel.

La pratique de la lecture d'âme va donner des messages à la personne concernant ses blessures, les mémoires karmiques qu'elle porte, que ce soit de nature transgénérationnelle (le karma familial) ou la mémoire d'une vie antérieure. La lecture d'âme permet de mettre en lumière les points ou moments importants de sa vie, qu'il s'agisse de sa vie actuelle ou d'une vie passée. Généralement, le point d'ancrage et d'empreinte de nos blessures et mémoires reste la conception (phase prénatale) et l'enfance. C'est lors de cette période que nos blessures et nos émotions, nos traumatismes et nos peurs se cristallisent (énergétiquement, physiquement, émotionnellement et psychologiquement). Ensuite, elles deviennent des mémoires cellulaires ou des blessures qui ont une résonance énergétique avec autrui et notre monde extérieur.

Elle met aussi en lumière l'environnement et la période de l'empreinte émotionnelle qui n'a pas été transmutée ou libérée. Ces

indications sont des trésors qui vont permettre à la personne de savoir où chercher pour se guérir et quelle mémoire ou blessure il est nécessaire de libérer. Afin de procéder au soin ou à la libération, il faut en effet déterminer si la guérison doit être abordée sous l'aspect émotionnel (le corps émotionnel et le chakra sacré), sous l'aspect psychique (le corps mental et le plexus) ou l'aspect physique (le corps physique et le chakra racine), ou de manière karmique (empreinte cellulaire).

Quand les blessures sont guéries et les mémoires libérées, la personne modifie sa vibration et modifie aussi par voie de conséquence cette résonance. Cela lui permet de ne plus répéter des schémas ou de vivre des épreuves liées à ce passif énergétique.

Lorsque je pratique la lecture d'âme, que ce soit isolément ou à travers un combo de lecture et de soin de l'âme, il y a toujours ce moment sacré où nous allons conscientiser les blessures et les mémoires. En parler dans un livre me paraît essentiel. Pourquoi ? Car la personne qui se connecte à son âme et reçoit les messages, trouve ses réponses, et une compréhension des épreuves de sa vie et des comportements négatifs liés aux blessures. Ainsi, elle ne voit plus toutes ces expériences de vie comme une fatalité mais comme une possibilité d'évoluer et de guérir.

La guérison de l'âme est la deuxième étape. La personne va pouvoir, à travers différentes techniques, se soigner ou se libérer. Cela consiste à restituer les corps énergétiques ou les cellules dans l'état originel de pure lumière, c'est-à-dire avant qu'ils ne soient impactés par des émotions, des traumatismes et des peurs.

À travers les informations que j'offre dans cet ouvrage, la personne apprend à se connecter à son âme, mais aussi à réceptionner et comprendre les messages par une lecture d'âme. Et avec les différentes techniques et guidances proposées, elle peut aussi établir un suivi, qui a pour but de lui offrir la possibilité de conscientiser ses blessures et mémoires, et de faire le constat de la progression de sa guérison et de l'évolution de son potentiel.





Ce livre permet de mettre en lumière la nature de la blessure ou la mémoire que l'on porte et ainsi choisir le soin, ou la libération, le plus adapté à la situation. Il est en effet important de différencier, d'une part, une blessure d'âme d'une mémoire karmique, et d'autre part, les différentes blessures émotionnelles et les différentes mémoires que l'on peut porter.

L'ouvrage aborde la lecture et la guérison sous trois angles : la définition, la conscientisation et la technique (pour faire une lecture ou se guérir et libérer).

Un autre point essentiel est abordé dans cet ouvrage : les liens karmiques. Ce sont des cordons éthériques tissés à travers les chakras (et donc les émotions) entre deux personnes. Nous possédons des liens karmiques avec notre environnement. Ces liens peuvent être porteurs d'évolution spirituelle comme les âmes jumelles, les âmes sœurs ou les flammes jumelles.

Mais d'autres liens sont toxiques et nourrissent nos blessures émotionnelles. Ces liens nous empêchent de prendre du recul sur une situation ou une personne, et peuvent conduire à de la dépression ou à de grandes souffrances, tant psychiques que physiques. Ces liens créent une emprise sur la personne et la dépossèdent de son pouvoir personnel.

J'apporterai des techniques pour couper le cordon éthérique et se libérer ainsi des liens toxiques qui impactent les différents corps, l'esprit et l'âme.

Ce livre se veut une ode à l'amour de soi, mais aussi un ouvrage pratique dédié au retour à soi, à la reconnexion à son essence divine et au processus de sa guérison. La lecture et la guérison de l'âme représentent une grande partie de mon activité, je peux ainsi porter ma voix de médium et de guérisseuse auprès des personnes qui souhaitent changer leur vie et vivre en paix avec ce monde.

Mais ce livre me donne aussi la possibilité et l'opportunité de transmettre les enseignements que je déploie à travers mes

capacités de médium et de guérisseuse dans une sphère plus large. En effet, ces connaissances et ces capacités sont un cadeau du divin, et ne m'ont pas été transmises pour les garder cachées, mais au contraire, pour en faire bénéficier le plus grand nombre.

Chaque personne qui se soigne est une âme qui panse le monde.

