

Anne Givaudan  
Dr Antoine Achram

# LES FORMES-PENSÉES

Révélation  
et pratiques d'autoguérison



J'AI  
LU (AVENTURE  
SECRÈTE





# Les Formes-Pensées

DE LA MÊME AUTRICE  
AUX ÉDITIONS J'AI LU

*Récits d'un voyageur de l'astral* (avec Daniel Meurois)

*Terre d'émeraude* (avec Daniel Meurois)

*Les neuf marches* (avec Daniel Meurois)

*Par l'esprit du Soleil* (avec Daniel Meurois)

ANNE  
GIVAUDAN

Avec la participation  
du Dr ANTOINE ACHRAM

# Les Formes-Pensées

Révélations et pratiques  
d'autoguérison



Le présent ouvrage a été publié pour la première fois  
en deux tomes.

*Formes-Pensées – Tome 1, Découvrir et comprendre  
leur influence sur notre santé et notre vie*  
© Éditions S.O.I.S., 2003

*Formes-Pensées – Tome 2, Le chemin de la transformation :  
exercices et pratiques d'autoguérison*  
© Éditions S.O.I.S., 2006

© Éditions J'ai lu, 2024, pour la présente édition

# **Les Formes-Pensées**

## **Tome 1**

Découvrir et comprendre leur influence  
sur notre santé et notre vie



*À tous ceux qui acceptent de jouer le rôle  
de leur vie au mieux de leurs possibilités.*

*À ceux qui savent qu'il n'y a ni gagnants  
ni perdants, ni victimes ni bourreaux.*

*À ceux qui veulent vivre et non survivre.*

*À tous ceux qui ne comprennent pas  
pourquoi la vie est si difficile.*

*À tous ceux qui ont le courage de regarder  
leurs blessures sans détourner les yeux.*



## Préface

Pourquoi et pour qui écrire un livre concernant un sujet aussi précis que celui des Formes-Pensées ?

Voilà maintenant des années que nous voyons et aidons des personnes qui sont affectées dans leur âme ou dans leur corps par des Formes-Pensées encombrantes et destructrices.

Ces personnes n'ont aucune particularité autre que d'être des humains aux prises avec des « tracasseries quotidiennes » et des faits répétitifs qui alourdissent leur avance. Elles sont semblables à chacun de nous et nous pouvons à tout instant nous identifier à elles.

Au fil des années, des contacts et des enseignements reçus sur les plans physique ou subtils, nous avons pu nous rendre à cette évidence :

Une Forme-Pensée dont nous comprenons le fonctionnement, la création et les agissements a beaucoup moins de pouvoir sur nous.

Lorsque nous réalisons que nous ne sommes pas nos Formes-Pensées et que cependant, tels des parents, nous contribuons à leur création, de vieux schémas tombent aussitôt.

Lorsque nous comprenons que nous ne pouvons pas renier nos créations mais devons plutôt les regarder, les comprendre et les laisser partir, un

immense souffle d'air frais et une liberté nouvelle peuvent alors nous habiter.

Comprendre et transmuter ces Formes-Pensées qui nous étouffent et attirent vers nous les événements de notre vie est une étape indispensable sur le chemin de la transmutation des Formes-Pensées.

Ce pas vers une liberté toute neuve et totale ne peut se faire sans notre concours, mais à notre époque, il est essentiel de passer à une étape différente de notre VIE. Nous sommes tous capables de réaliser ce qui est proposé dans le premier tome de cet ouvrage :

Nous désidentifier de nos Formes-Pensées  
Les comprendre  
Les regarder  
Et enfin les transmuter.

Le deuxième tome de cet ouvrage sera davantage axé sur des exercices et des pratiques méditatives, mais il n'aura d'utilité que si le premier est compris dans son essence et déjà mis en pratique.

Nous vous souhaitons une lecture active et nous savons déjà que le simple fait de lire ce qui est inscrit dans ce livre fera son œuvre et permettra le début de la transformation des Formes-Pensées que nous transportons avec nous.

Anne GIVAUDAN et Antoine ACHRAM

## Introduction

« La vérité ultime, le moteur de toute avance est de comprendre que rien ne peut être extérieur à nous puisque tout est en nous, jusqu'à la voûte étoilée que l'on contemple chaque soir. »

*Le Voyage à Shambhalla*

En tant que thérapeute des plans subtils et physique, je me suis souvent demandé comment rendre plus tangibles et plus concrètes pour vous ces formes plus ou moins denses qui tournent autour de chacun de nous et s'accrochent aux diverses parties de notre anatomie.

Ces formes parfois géométriques et que je nomme « Formes-Pensées » (FP) m'ont toujours et quel que soit le cas paru être à l'origine de tous les obstacles physiques ou psychiques qui nous encombrent et entravent notre avance.

Les comprendre afin de pouvoir les transmuter est, pour moi aujourd'hui, l'une des conditions essentielles à notre bien-être profond et l'élément indispensable au nettoyage de mémoires inutiles que nous continuons à porter à bout de bras jusqu'à l'épuisement de nos forces les plus vives.

Savoir que notre façon de penser influence notre état de santé est maintenant une évidence, aussi nous n'en ferons pas le sujet de cet ouvrage.

La Forme-Pensée n'est pas une simple pensée et c'est là toute la différence. En prendre conscience, mieux connaître la formation, le fonctionnement et l'action de ces bagages que nous transportons avec nous d'une période de notre vie à une autre, et parfois même d'une vie à une autre, nous offre le bien le plus précieux : la liberté d'être ce que nous sommes depuis toujours... des Êtres de Lumière qui expérimentent la vie de façon unique et multiple à la fois.

Cette recherche n'est pas ce que l'on nomme habituellement « psychologique ». Je n'emploierai pas un vocabulaire que je ne connais pas et auquel je ne suis pas formée.

La base de cet ouvrage est celle qui a toujours été la mienne depuis 1971 : la technique du voyage astral et de la vision des plans subtils. Elle est, comme pour chacune de mes expériences, celle qui m'a permis de pénétrer au cœur des « Formes-Pensées » et de vous offrir aujourd'hui le résultat de cette aventure hors du commun.

Je souhaite que chacun de vous y puise ce qui lui sera nécessaire pour retrouver une autonomie et une liberté d'être qui bien souvent nous font défaut, mais sans lesquelles il nous est difficile d'envisager un futur serein et lumineux.

Les pratiques qui sont proposées sont simples et s'adressent à tous ceux qui ont cessé de lutter et qui savent, au plus profond d'eux-mêmes, que seul le pouvoir de l'Amour est capable de dissoudre ce qui nous entrave.

Mon but n'est pas ici de changer quoi que ce soit, c'est plutôt un appel vers ce qui va au-delà du changement, au-delà de la volonté, au-delà du

désir, au-delà de toute personnalité incarnée et que l'Amour seul peut réaliser :

#### **LA TRANSMUTATION**

C'est elle qui permettra à la guérison de s'accomplir. C'est encore elle qui, par sa seule présence, nous relie avec tous les plans de notre être, mais aussi avec les innombrables plans de l'Univers et les dimensions qu'il contient.



# Chapitre 1

## Murmure

Un congrès sous les tropiques ! Quelle belle idée ! Avion, décalage horaire, moiteur et végétation dense, nous y voilà enfin... Je dois parler du « *Peuple Animal* » dans le décor féérique d'un jardin tropical. La nuit tombe rapidement et c'est alors un étonnant concert, tout un orchestre de petites grenouilles, qui résonne et s'amplifie. Je fais une courte halte près d'une volière où des oiseaux multicolores s'activent encore un peu dans leur prison dorée avant que la nuit n'apporte la paix et des rêves d'horizons illimités à ces petits habitants bavards.

Ma pause se prolonge, dans quelques minutes ce sera à moi de parler et je médite sur le sujet de la conférence, lorsque tout au fond de moi une petite voix, tel un souffle, me murmure :

« Nous aussi, nous sommes soumis à l'action de nos Formes-Pensées, la Terre elle-même en reçoit l'influence... cherche... cherche... »

Ces derniers mots sont presque inaudibles et je ne parviens pas à en saisir la suite mais y a-t-il une suite... et qui me parle ainsi ?

Je regarde avec attention autour de moi. Personne ! Les oiseaux de la volière semblent endormis et seul un merle, non loin de là, perché sur une branche, regarde dans ma direction, la tête penchée sur le côté.

C'est l'heure de mon intervention et je dois laisser mes interrogations pour plus tard. Prise par des activités diverses, j'oublie pour quelques jours cet épisode étrange lorsqu'un événement inattendu vient le raviver à ma mémoire.

Debout sur la terrasse d'une maison amie, à l'heure où le soleil émet ses derniers rayons, nous sommes un petit groupe d'amis à discuter de choses et d'autres, lorsqu'un chien jaune au regard triste attire mon attention. Il est là derrière la grille du jardinet et regarde intensément vers nous. Le bruit de la discussion, le son des voix, ne me parviennent plus que d'une façon étouffée, lointaine. Je ne suis plus tout à fait là et l'espace d'un instant, je perçois autour du petit chien jaune des formes qui tournoient, des masses grises et tristes qui lui collent le long de la colonne vertébrale. Je ne parviens pas à pénétrer ces masses gluantes qui, telles des parois de caoutchouc, me projettent en arrière. Elles résonnent toutes d'une même mélodie triste, et me transmettent une scène fugitive : celle d'un groupe de chiens identiques à celui qui est là devant moi. Ces chiens, entassés dans des cages, attendent, et la terreur se lit dans leurs regards. Une pièce avec des tables blanches et froides, un cadavre de chien... tout respire le laboratoire d'expérimentation.

C'est cela qui colle au petit chien qui nous regarde. Il a capté l'égrégore de peur et de souffrance des chiens de sa race qui servent aux laboratoires. Le petit animal refuse pour l'instant toute communication, il a peur des hommes. Toute intervention ne pourrait que l'effrayer davantage, aussi je choisis de ne pas insister, d'autant plus que nous sommes appelés à l'intérieur pour le repas.

Mon interrogation se fait de plus en plus pressante... Comment arriver à rendre conscientes ces Formes-Pensées qui touchent toute forme de vie

autonome. Au plus profond de moi je sais, et cela est une certitude, que ce qui devient visible perd de sa force et que ce qui est connu est aussitôt plus perméable, moins hostile car plus compréhensible.

J'en fais aussitôt part à mon compagnon qui lui aussi, en tant que thérapeute, sait combien ces étranges formes qui tournent autour de nous provoquent des désagréments, tant sur le plan physique que sur tous les autres plans de notre existence.

À la recherche de ce qui pourrait m'aider dans cette démarche me revient en mémoire la voix de l'un de nos enseignants esséniens :

« Toute créature est l'architecte de ses temples présents et à venir et le fut de ceux du passé... »

À nous donc de décider de ce que nous voulons vraiment. Que voulons-nous faire de notre Vie ? Un cadeau de Lumière ou une illusion de cadeau ?

## Chapitre 2

### Naissance d'une Forme-Pensée (FP)

« Si tu ne peux aimer ton Soi, tu ne peux  
aimer quelqu'un d'autre. Bien des gens  
font l'erreur de chercher l'amour du Soi  
à travers l'amour d'un autre. »

Neale D. WALSCH, *Un temps pour soi* – 11 juin

Il est à la mode, dans nombre d'ouvrages, de parler de Formes-Pensées, de chakras et de syntonie, sans toutefois définir exactement ce que ces mots signifient. Il me semble logique que vous ayez envie de savoir de quoi il est question dans les pages et les chapitres qui vont suivre.

Je vous propose, à cet effet, un rappel simple de quelques notions élémentaires, dans le domaine des plans subtils :

— Les Centres énergétiques principaux, appelés aussi chakras, sont présents à l'endroit des croisements de plusieurs nadis<sup>1</sup>.

— Les Nadis (du mot sanscrit *nad* qui signifie circuler) sont considérés comme l'équivalent, sur un plan

---

1. Vous trouverez ces notions développées dans le livre des mêmes auteurs : *Lecture d'auras et soins esséniens* – Éd. S.O.I.S.

subtil, de nos veines puisque c'est par eux que circule l'information véhiculée vers et par un chakra. Les nadis véhiculent aussi le prâna porteur de toute Vie<sup>1</sup>.

— Le Prâna, quant à lui, est formé de petites particules visibles qui fournissent aux cellules l'essence même de la Vie<sup>1</sup>.

— Chakra est un mot sanscrit qui signifie tourbillon. Ces centres ont une influence directe sur le bon fonctionnement des organes, l'activité hormonale, la circulation du sang, par l'absorption de l'énergie qui entoure chacun de nous. Ils servent à la fois d'émetteurs, de récepteurs, de transformateurs et de filtres, aux informations qui nous traversent sur tous les plans, des plus subtils aux plus physiques<sup>1</sup>.

### **Comment se crée une FP sur les plans subtils avant de prendre forme sur le plan physique ?**

Pour qu'une FP puisse prendre vie, il est nécessaire que deux centres énergétiques interviennent dans sa construction.

L'un d'eux est immuable : il s'agit du *chakra frontal*. Ce chakra possède en lui la faculté de créer des images, de se représenter des objectifs abstraits, de mettre en forme des paroles. C'est le centre de l'énergie créatrice par excellence et de la matérialisation, sur les plans subtils, de nos pensées. S'il est sain, les créations seront claires et dépourvues de distorsions ; s'il ne l'est pas, les images seront confuses voire déstabilisantes.

*L'autre centre qui agit dans la création des FP est quant à lui dépendant de l'origine de cette création.*

Je m'explique : selon l'image, le concept ou la compréhension d'un événement, des centres énergétiques

---

1. Voir *Lecture d'auras et soins esséniens* – Éd. S.O.I.S.

différents peuvent entrer en action. Qu'il s'agisse d'une émotion forte et c'est le troisième chakra qui s'activera. Si le mental est mis à contribution, le cinquième plexus déploiera toute son énergie. Un problème touche à la survie de l'Être ou à des pulsions plus animales et la seconde roue aidera à la création de la FP.

Certains lecteurs penseront, et à juste titre, qu'un plexus essentiel ne figure pas dans mon énumération. Cela est tout à fait exact. *Le chakra du cœur est pour le moment absent de ce processus automatique*, pour la simple raison qu'il est encore trop peu actif chez la majorité d'entre nous... Ce plexus est le centre de l'Amour. Cela ne signifie pas que l'Amour soit situé dans un lieu précis, mais que l'une des fonctions de ce centre d'énergie est de servir de pont entre les chakras du bas et ceux du haut. Il est le centre, le passage entre le haut et le bas, le plus et le moins.

En cela, il offre ce qu'il y a de plus beau en nous, la seule voie de transmutation possible : l'alchimie de l'Amour.

Que tout soit relié, que nous soyons interconnectés est aujourd'hui pour moi une évidence et en écrivant ces mots me revient en mémoire une expérience marquante dans ma vie de voyageuse hors du corps.

J'étais ce soir-là, comme cela m'arrive parfois, en décorporation et en attente du lieu où il me serait proposé de me rendre. Mon corps physique, encore visible sous moi, reposait calmement, telle une coque vide. Habituee à cette vision, je ne le contemplais pas particulièrement, lorsque tout à coup je sentis une main se poser sur l'épaule de mon corps subtil.

Prête à me retourner pour regarder la présence qui me touchait ainsi, je fus à ma grande surprise dans l'incapacité de faire le moindre mouvement. La présence semblait me paralyser sans que cela

entame le moins du monde ma sérénité. Tout était calme en moi, comme autour de moi.

Sans un mot, la main, tel un aimant, m'entraîna alors dans un tourbillon de lumière à une vitesse qui me semblait vertigineuse. Attentive, j'acceptai en confiance ce qui allait se passer... Au bout d'un temps que je ne saurais mesurer, je distinguai avec plus de clarté les contours d'une sphère qui tournait bien en dessous de moi. C'est alors que je ne pus retenir une exclamation qui se voulait aussi une interrogation : « Mais c'est la Terre !? »

La pression de la main, bien que moins soutenue, était toujours présente tandis qu'une voix à la tonalité chaude et dans laquelle j'avais l'impression de sentir une légère intonation amusée se répandit en moi :

« Savoir qui je suis ne t'apporterait rien, regarde plutôt la Terre car c'est bien d'elle qu'il s'agit. Vois-tu ses chakras et ses nadis ? Laisse venir son énergie vers toi comme tu le fais pour les personnes dont tu lis les auras... »

Attentive à ce qui m'était dit, je me contentai de me mettre à disposition de l'énergie terrestre, sans désir autre que d'accueillir et d'aimer. C'est alors qu'en une fraction de seconde m'apparurent, sur le plan subtil avec lequel je venais d'entrer en contact, les chakras et les nadis de la planète bleue. Toute à cette vision cosmique, je songeais à prolonger ce contact, lorsqu'en une nouvelle fraction de seconde, la main m'attira de nouveau vers le tourbillon du départ.

« Nous reviendrons à cela plus tard, prononça la voix chaude, le temps n'est pas venu d'en dire davantage. Sache simplement que la Terre et l'humain sont si étroitement liés que l'évolution de leurs chakras respectifs s'en ressent. Les êtres de la planète Terre sont proches d'accéder à une dimension cœur qui va

leur ouvrir le passage vers la quatrième dimension. Jusqu'alors et dans l'évolution des humanités, cette possibilité s'est déjà présentée par deux fois sans aboutissement. Cette fois est la troisième... Une nouvelle proposition est faite aux Humains de la Terre afin que la croissance ait lieu.

Passer à une dimension nouvelle signifie que les notions de temps et d'espace seront considérablement élargies et que la matrice, qui est vôtre actuellement, ouvrira une porte vers une compréhension et donc une réalité plus vaste et plus simple. Lorsque l'Humanité de la Terre aura compris au plus profond de ses cellules ce que signifient l'espace et le temps, lorsque les barrières seront rompues, alors les voyages, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, éveilleront en chacun des êtres de cette planète une voie d'accès à l'Être. L'illusion d'un extérieur et d'un intérieur, d'un passé et d'un futur, tombera car elle aura enfin "achevé" sa "mission". Le vocabulaire même se modifiera et le mot "achevé" que je viens d'employer n'aura plus guère de signification.

Lorsque le cœur de l'humanité terrestre prendra sa place, lorsque son chakra cardiaque, pour employer vos termes, s'ouvrira, alors ce moment sera grand pour tout votre système solaire. Cela signifiera que l'humain comprendra toute chose à travers l'athanor de son cœur et non par les émotions qu'il nomme encore : Amour.

Aujourd'hui, il est essentiel d'avancer vers une autre lumière et de laisser ce qui a construit pour un temps les Êtres de la Terre. "Laisser" ne signifie pas lutter ou renier car ces deux termes soutiennent des actes qui renforcent le troisième plexus au détriment de l'ouverture du quatrième. Est-il si difficile d'abandonner vos vieilles vies sans qu'il soit nécessaire de les combattre ? Il est temps pour vous de franchir le pas. La dualité est une dimension que

le cœur ne connaît pas. Elle fait encore partie d'un espace de conscience aujourd'hui révolu.

Soyez le point de non-retour, de non-jugement, soyez celui qui ne décide pas du bon ou du mauvais par une ultime illusion de l'intellect mais celui qui est au-delà, le transmutateur, pont radieux entre Ciel et Terre, entre le haut et le bas, point de non-retour de l'Amour. Soyez ! »

Au-dedans de mon corps de Lumière, la voix s'est tue mais le silence chargé de paix qui s'y installe nourrit mon âme plus que mille discours.

Cette expérience m'a permis de ressentir, au plus profond de moi, combien il est essentiel aujourd'hui de nettoyer les FP de nos anciennes structures si nous voulons passer à cette dimension cœur que la Terre et son humanité proposent aujourd'hui. Il est peu probable que nous puissions ouvrir les portes d'une dimension autre tant que nous traînerons derrière nous les vestiges du monde ancien. Comment aller vers du nouveau avec des valises pleines de réactions qui sont bien loin de l'action et qui nous lient à un passé qui a cessé de jouer son rôle ? Pourquoi continuer à tourner en rond autour de nous-mêmes, alors que nous souhaitons tous qu'un nouveau souffle nous habite ?

Transmuter l'ombre en lumière par amour, voilà ce qui est à l'ordre du jour et pour cela il n'est guère besoin d'attendre d'être parfait mais de procéder par étapes. Comprenons avant toute chose ce qui nous freine...

Pour ce faire, je vous propose d'assister à la création d'une Forme-Pensée.

## Georges

Georges vient me voir pour une sciatique que rien ne peut faire disparaître, pas même soulager. Voilà trois mois qu'il reste couché sans que les injections ou autres pharmacopées aient pu venir à bout de son mal. C'est avec difficulté qu'il se déplace et un ami a pu l'amener jusqu'à moi.

Je regarde et laisse les corps subtils de Georges m'imprégner. Ce n'est pas moi qui décide et je n'ai pas de volonté propre pour décrypter la carte de son âme. Seul l'amour peut permettre de se fondre en l'autre et de ressentir ce qu'il veut exprimer. Le reste n'est que pouvoir ou acte magique sans intérêt. Le corps physique et les corps subtils ne pourront jamais être considérés comme des ordinateurs à réparer si l'on ne veut pas s'en tenir à la superficie de l'Être. Communion est le seul mot qui me vient pour exprimer l'état d'être qui préside à toutes lectures d'auras et à tous soins. Pour cela point n'est besoin de paroles.

Autour de Georges dansent des couleurs et des formes. L'une d'elles attire mon attention. Elle est informe, grise, jaunâtre et contient des filaments rosés. Un premier lien la relie très précisément à la hanche gauche tandis qu'un deuxième part du chakra de la gorge où toute la zone qui entoure ce plexus est voilée par une ombre grise et mouvante. La FP qui retient toute mon attention est située en limite de l'aura causale et me laisse à penser qu'un événement d'ordre affectif et aux alentours de la naissance a dû marquer Georges d'une empreinte restée douloureuse jusqu'à ce jour.

Je me laisse pénétrer dans la forme « sans forme » de laquelle émanent tristesse et insécurité.

L'histoire qu'elle contient se révèle peu à peu à moi. Des images défilent, parfois même des scènes.

C'est une histoire de tout-petit : Georges n'était pas désiré et ses parents se sont mariés parce que sa mère était enceinte. Une fois là, il fut bien accepté et même aimé mais que de questions avant sa naissance. Allait-on le garder ou le confier à des grands-parents... ? Six mois après sa venue sur terre, sa mère malade le confie aux grands-parents. Pour Georges c'est un premier drame qui réactive ses peurs in utero.

« Est-ce que mes parents m'aiment vraiment ? Est-ce qu'ils m'auraient volontiers laissé chez les grands-parents pour ne plus jamais me reprendre ? » Le doute, cinquante-huit ans plus tard, est toujours là mais Georges n'a jamais osé poser la question. Et si ses parents lui répondaient par l'affirmative ?

Il préfère garder au fond de lui cette douleur plutôt que d'affronter une réalité qui pourrait le détruire. Aujourd'hui pourtant il est prêt à poser cette question :

« Lorsque vous m'avez mis chez les grands-parents, aviez-vous l'intention de m'y laisser pour ne jamais me reprendre ? Étais-je si mal venu et tellement en trop dans votre histoire ? »

Le petit enfant est là, devant moi, présent malgré ses cinquante ans passés. La FP touchée frémit d'avoir été mise au jour car, dès cet instant, elle va perdre de sa vitalité.

La dernière crise, Georges l'a vécue après une incertitude sur le lien qui l'unissait à sa compagne actuelle. La FP réactivée a réagi, comme toutes les autres fois où le doute et l'incertitude d'être aimé pour ce qu'il est créent chez Georges une réelle souffrance, dont il n'est plus vraiment conscient. En effet, les années passant, le petit garçon a grandi physiquement et a effacé de sa mémoire cette histoire, presque oubliée par son conscient.

Chez chacun de nous pourtant crie souvent un petit enfant : « M'aimez-vous tel que je suis ? Petit ou gros, pas toujours malin, ni vraiment sympathique, pas comme vous le vouliez ou l'espérez dans vos rêves. M'aimez-vous comme ça, même si je ne suis rien de ce que vous attendiez ? »

Cette question, nous l'avons tous au fond de nous et nous aimerions tellement que la réponse soit :

« Oui, nous t'aimons quoi que tu sois, quoi que tu fasses. Et pas seulement parce que tu travailles bien à l'école, que tu as trouvé un bon job ou que tu es un bon garçon (ou une bonne fille)... »

Combien de fois agissons-nous simplement parce que nous sommes en quête d'une telle réponse, d'amour inconditionnel ? Le seul handicap, et il est profond, c'est que nous voulons que cette réponse vienne des autres, en oubliant que nous sommes seuls à pouvoir nous l'apporter...

Après quelques soins et lorsque Georges pose enfin la question à ses parents qui lui confirment leur amour, la FP perd de sa vitalité et, tel un ballon de baudruche, elle se dégonfle et disparaît.

Le problème ne reviendra plus car l'amour était au rendez-vous. Georges se culpabilisait d'être mal venu et en voulait à ses parents de ne pas avoir eu envie de lui. Deux « non-pardons », le premier envers soi-même et le second envers l'« autre », président toujours au maintien des FP, comme nous le verrons par la suite.

Dans le cas de Georges, l'entité, dès avant son incarnation, s'est sentie insécure et dépendante d'un choix sur lequel elle avait peu de poids. **Dès cet instant, une FP s'est créée à partir du sixième chakra et du cinquième. Deux faisceaux lumineux émanant de ces deux plexus se sont rejoints à quelques mètres à l'intérieur des auras de cette Entité prête à s'incarner.**

## **À la jonction des deux rayons, une cellule qui contient toutes les informations qui émanent de Georges va prendre vie.**

Pour Georges, le doute, l'insécurité, la colère de ne pas être voulu et la culpabilité d'être là font partie de ces informations. Bien sûr, comme dans la plupart des cas, les faits que l'on dit « réels et concrets » sont souvent loin de la vision que le principal acteur a captée et pourtant ce qui va finalement entrer en action n'est pas un fait « objectif » mais bien celui traduit et coloré par la vision de la personne qui le vit.

Georges est aimé mais il a peur et a des doutes sur ce fait. La cellule ainsi créée va devenir un réservoir et un potentiel avec des capacités d'action, contenant la colère envers ses parents et la culpabilité d'exister. Elle déterminera ainsi l'image qu'il va construire au sujet de sa valeur personnelle.

C'est ainsi que va apparaître la première FP. Celle-ci sera suivie dans un futur proche par d'autres FP contenant toujours, au moins l'une si ce n'est toutes, les informations présentes dans celle d'origine.

La FP est toujours créée sur le plan mental et cela explique qu'une forme de vie n'ayant pas ou peu développé son mental et les concepts qui l'accompagnent ne sera guère encombrée de FP. Il est donc nécessaire pour créer une FP d'être individualisé et que la personnalité égotique soit déjà en place. Les émotions qui permettent l'existence de ce que l'on appelle ego ont une action tout à fait concrète dans ce processus, dans la mesure où une grande partie des FP a une racine dans le troisième chakra en rapport direct avec la sphère émotionnelle.

Une FP est une force qui entre en action dès le début de sa création.

Tous les plans subtils ou physique peuvent, dès ce moment, être touchés et réagir en fonction de

l'information contenue dans cette pensée parfois informe que nous avons générée.

En 1791, Kant écrivait : « *La raison ne perçoit que ce qu'elle produit elle-même, d'après ses propres plans.* »

À notre époque, David Bohm et Karl Pribram ont la certitude que notre cerveau peut créer la matière et que l'attention que nous portons aux éléments de la vie est suffisante pour leur donner une existence.

Je lis dans un article<sup>1</sup> : « *Bohm avance que notre cerveau forge les notions de temps et d'espace : notre cerveau construit mathématiquement une réalité objective, par l'interprétation de fréquences d'un ordre d'existence plus profond situé par-delà l'espace et le temps.* »

Pribram dira que « *le monde objectif n'a pas d'existence, du moins pas celle que nous lui croyons... La réalité spatio-temporelle n'est que le résultat de la lecture et du traitement de ces fréquences par le calculateur complexe qu'est notre cerveau* ».

Retrouver chez des physiciens et des chercheurs en physique quantique ce qui m'a été montré d'une manière plus mystique me confirme dans le fait qu'il n'y aurait qu'un pas à franchir pour que la mystique puisse être comprise en termes plus concrets et que Science et Conscience ne soient que les deux doigts d'une même main, celle de Dieu.

Lorsque j'éprouve combien la dimension espace-temps que nous vivons actuellement n'est qu'une projection de ce que nous croyons, je me réjouis que des chercheurs reconnus puissent faire comprendre plus concrètement cette réalité. Lorsque je dis « réalité », je sais aussi qu'un jour, cette notion même de création et d'espace-temps sera dépassée et ainsi que le dit Sri Aurobindo :

---

1. Dans la revue *Motus*.

*« Il faut nous dégager non seulement des pièges du mental et des sens mais aussi de ceux du penseur, du théologien et du fondateur d'église, des chaînes, des idées... Il nous faut toujours transgresser de telles frontières, toujours renoncer au fini pour l'infini... Et il nous faut même nous détacher de ces vérités, sur lesquelles notre prise est la plus ferme, car elles ne sont qu'expressions et formes de l'Indicible, lequel ne saurait être limité à quelque forme que ce soit. »*

Cela m'amène donc à revenir à ce présent et aux FP qui l'encombrent et dont nous sommes les seuls créateurs.

Comment l'action d'une FP peut-elle générer une maladie sur le plan purement physique ? C'est ce que nous allons éclaircir dans le chapitre suivant.

# Chapitre 3

## Formes-Pensées et maladies physiques

« Peu importe l'histoire de votre vie,  
c'est la façon dont vous la vivez qui en fait  
une réalité lumineuse. »

*Par l'esprit du Soleil*

Lorsqu'un événement nous est proposé par la Vie, il est attiré par notre âme pour nous permettre de grandir et d'expérimenter ce que nous voulons au plus profond de nous. Il s'agit toujours et quoi qu'il arrive, d'une expérience en rapport avec l'Amour. Je sais que ces mots peuvent choquer ceux qui sont en situation difficile et ont la sensation de vivre le contraire de l'Amour. Des mots, encore des mots, penserez-vous peut-être et pourtant :

« Qu'est-ce qui pousse un individu à choisir la haine ? »

Croyez-vous qu'il ait choisi la haine ? Il n'a pas plus choisi la haine qu'un employé de bureau ne choisit le mépris des autres pour obtenir coûte que coûte un avancement souhaité. Il subit une pulsion. C'est *l'envie* qui crée les petitesesses et les difformités de l'âme... « jusqu'à faire naître des monstres », nous

affirme le moine prisonnier des Khmers rouges dans *Celui qui vient*<sup>1</sup>.

L'événement quel qu'il soit est neutre, je veux dire par là que lorsqu'il arrive, il n'est question ni de juste ou d'injuste, de bon ou de mauvais. C'est un événement !

Il peut se présenter sous la forme d'une rencontre, d'une lecture, d'un fait précis, les moyens sont aussi différents que peuvent l'être les parcours de notre propre vie.

C'est donc précisément le regard que nous allons porter sur cet événement qui va créer ce qui va suivre et lui donner une coloration unique, la nôtre (souvenons-nous des paroles de Kant). Ce que nous allons ressentir au plus profond de nous face à un événement va dépendre dès cet instant du bagage des vies passées que nous transportons avec nous et des moyens mis à notre disposition par notre culture, notre éducation, notre religion, notre richesse ou notre pauvreté...

Je suis de plus en plus convaincue que nous ne vivons pas dans le même monde et que chacun, selon la couleur, l'émotion, l'idée qui est la sienne, créera un monde qui n'appartient qu'à lui. Ainsi des frères et sœurs sont parfois surpris lorsqu'ils parlent de leurs parents et s'aperçoivent alors que les parents décrits par l'un n'ont que peu en commun avec ceux décrits par l'autre. Ils sont issus de ces mêmes parents mais face aux mêmes événements, ils n'ont pas porté le même regard.

Ainsi, un événement, banal en soi pour certains, peut, pour longtemps, nous marquer jusque dans notre chair.

---

1. *Celui qui vient* de A. Givaudan et D. Meurois – Éd. S.O.I.S.

## Julia

Julia, une jolie fille pleine de vie, est atteinte d'un cancer au sein droit. Elle est l'aînée d'un couple d'un pays du sud de l'Europe. Un frère est arrivé dix-huit mois après elle. Schéma classique d'une famille ordinaire...

Avant sa naissance, les parents espéraient que leur premier enfant serait un garçon, cela aussi semble banal et pourtant, chez Julia, une FP d'un rouge sombre, attachée au sein droit, stagne à quelques mètres d'elle dans l'aura causale et respire la douleur et la colère d'être une femme.

Julia dans le ventre de sa mère sait que ses parents attendent un garçon et cela l'attriste et la met en colère. Son père surtout veut un garçon.

« Et alors, une fille, c'est bien, non ? » Cette interrogation, elle la gardera jusqu'à sa maladie. Lorsque Julia arrive et pousse son premier cri, elle ne perçoit autour d'elle que des regards déçus. Des soupirs, des « On fera mieux la prochaine fois », des « Il faut parfois un brouillon pour faire un chef-d'œuvre ». Julia sait cela depuis plusieurs mois. Elle entendait tout à son sujet dans le ventre de sa mère. Mais, à ce moment précis de sa naissance, elle a seulement besoin de tendresse. Elle essaie de s'accrocher à un regard d'Amour, mais en vain. Autour d'elle, tout respire la déception. « Grand-mère », elle-même, est venue de loin pour aider la jeune maman, sa propre fille, mais absorbée par l'énergie ambiante, elle reste là, telle une présence sans couleur, incapable de se réjouir de la venue de Julia. Les gestes mécaniques du personnel de la clinique n'aident en rien Julia qui ne sait plus à cet instant si elle a toujours envie de vivre.

Ces quelques minutes ne durent guère mais dans l'âme de Julia quelque chose s'est cassé. Elle souffre

Chapitre 11 : <i>Les Formes-Pensées et les mémoires cellulaires</i> .....	95
Chapitre 12 : <i>Action d'une Forme-Pensée sur notre vitalité et notre force</i> .....	101
Chapitre 13 : <i>Formes-Pensées et champs morphogénétiques</i> .....	108
Chapitre 14 : <i>Formes-Pensées et avortement</i> .....	113
Chapitre 15 : <i>Formes-Pensées et génétique</i> .....	120
Chapitre 16 : <i>Formes-Pensées et secrets de famille</i> .....	128
Chapitre 17 : <i>Formes-Pensées parasites</i> .....	138
Chapitre 18 : <i>Formes-Pensées et peuple animal</i> .....	143
Chapitre 19 : <i>Formes-Pensées contradictoires</i> ...	147
Chapitre 20 : <i>Formes-Pensées de vengeance</i> .....	157
Chapitre 21 : <i>Formes-Pensées de lumière</i> .....	164
Chapitre 22 : <i>Formes-Pensées et planète Terre : guerres, catastrophes naturelles...</i> ...	176
Chapitre 23 : <i>Formes-Pensées et manipulations</i> ...	183
Chapitre 24 : <i>Le point de vue médical du Dr Antoine Achram</i> .....	193
Conclusion .....	203

## **Les Formes-Pensées**

### **Tome 2**

#### **Le chemin de la transformation : exercices et pratiques d'autoguérison**

Préface .....	217
Introduction .....	219

#### **PREMIÈRE PARTIE**

#### **Les six étapes vers le bonheur**

Chapitre 1 : <i>L'acceptation</i> .....	227
Chapitre 2 : <i>L'attention à notre blessure</i> .....	237
Chapitre 3 : <i>Mourir à soi-même</i> .....	244

Chapitre 4 : <i>Nous ne sommes pas nos Formes-Pensées</i> .....	248
Chapitre 5 : <i>La confiance</i> .....	257
Chapitre 6 : <i>Couper les vivres</i> .....	264

## DEUXIÈME PARTIE

### **Les 7 grands principes de la Transmutation**

Chapitre 1 : <i>Prière et méditation</i> .....	277
Chapitre 2 : <i>Le rire et la joie</i> .....	283
Chapitre 3 : <i>Le choix</i> .....	288
Chapitre 4 : <i>Penser différemment</i> .....	295
Chapitre 5 : <i>Le rôle de l'eau</i> .....	301
Chapitre 6 : <i>Le pardon</i> .....	305
Chapitre 7 : <i>Le silence</i> .....	312

## TROISIÈME PARTIE

### **Transmutation et Reprogrammation**

Méditation de transmutation .....	321
Au sujet des visualisations .....	329
Témoignages .....	331
Conclusion .....	343
 Bibliographie .....	 345