



Empathie

Le guide de survie

*Maitriser ses capacités extrasensorielles, série de guides proposés par Un
Nouveau monde à l'Horizon*

Introduction

La capacité d'empathie est à la base de la médiumnité. Souvent, lorsque nos capacités de connexion s'ouvrent, ressentir les vibrations émotionnelles est la première chose que nous faisons. Si l'on regarde d'un point de vue purement humain/animal, cela n'est pas très étonnant car nous réagissons à la vie grâce à notre système émotionnel, lequel est régi par les centres énergétiques liés aux instincts de survie. Dans le monde animalier (auquel nous appartenons encore peu), ce sont les émotions qui permettent de survivre. En tant qu'humains, l'émotion représente quelque chose d'encore très important. Nous y avons aussi développé les sentiments : ce sont les émotions commentées par notre pensée. Toutes ces émotions et sentiments sont des vibrations facilement palpables par nous tous, et quand vous vous ouvrez à votre propre médiumnité, l'empathie est la capacité la plus facilement conscientisable et réceptionnée. Cette sensibilité est un outil qui va vous aider à mieux comprendre les personnes qui vous entourent et à mieux vous comprendre vous-même.

Quand cette capacité empathique est enfin mise à la lumière de la conscience, la plupart du temps elle se déploie et s'amplifie comme dans un déni de grossesse. Quand une femme qui est en déni de grossesse apprend qu'elle est enceinte, tout à coup son ventre se met à s'arrondir, comme si le bébé pouvait enfin se dévoiler à ses yeux ! C'est pareil pour la médiumnité, en l'occurrence ici l'empathie.

Pas de panique donc, car même si elle s'est amplifiée, cela est momentané. Une capacité nouvelle demande de l'exploration et à être apprivoisée, gérée. Dans ce petit guide, je vous propose quelques règles basiques pour gérer votre empathie. Ensuite à vous de trouver vos propres méthodes car ne perdez pas de vue que vous êtes un individu à part entière, avec votre fonctionnement personnel.

1 - Je ne panique pas

Quand une personne découvre son empathie, il a tendance à paniquer car il se sent agressé, intrusé et craint d'être envahi. Une autre peur est celle de ne rien contrôler. Toutes ces peurs font qu'on se met à angoisser de manière démesurée. L'angoisse est diffuse, et nous paniquons à chaque fois qu'une émotion qui ne nous appartient pas est ressentie. Ces peurs sont liées à des croyances erronées.

Ce qu'il faut savoir et qui peut vous aider à ne pas céder à la panique :

- Une émotion ne peut pas vous agresser. Quelque soit la violence de celle-ci, c'est en réalité une vibration ayant une matérialité faible. Un peu comme de la fumée. Et cette fumée n'est pas toxique. Elle ne peut pas vous attaquer. Plus vous aurez peur de cette émotion et moins vous la contrôlerez. Laissez-la vous traverser, afin qu'elle reparte. Pour cela vous devez accepter de la ressentir en sachant l'observer.
- Cette émotion ne va pas créer de choses négatives dans votre vie car ce n'est pas la vôtre. Vous êtes responsable de vous et de vos propres émotions, et les autres sont responsables d'eux-mêmes.
- Prenez le temps d'observer cette émotion, elle vous paraîtra beaucoup plus inoffensive. Elle cherche juste à circuler, à s'exprimer.

2 - Je me recentre

Se recentrer est très efficace quand vous êtes dans un lieu très peuplé. Afin de ne pas devenir une éponge d'émotions très contradictoires qui finiront pas vous donner mal à la tête et à vous épuiser, se recentrer est essentiel. « Se recentrer » signifie retourner à l'intérieur de soi, et arrêter de se connecter à n'importe qui, n'importe

quoi. Pour cela, posez-vous 2 minutes, prenez plusieurs grandes respirations et dites-vous :

Qu'est ce que je ressens au fond de moi ici et maintenant?"

En général, cela vous permet de « rentrer » à l'intérieur de vous et de couper les connexions émotionnelles que vous avez créées avec d'autres personnes. C'est un recentrage mental, qui agit sur l'émotionnel. Faites cela autant de fois que vous en ressentez le besoin. Si vous continuez à vous sentir mal, demandez-vous si ce mal-être n'est pas plutôt le votre !

3 - Je médite et je me relaxe

La relaxation profonde et la méditation sont nécessaires quand on est connecté. Cela permet de se recentrer, mais aussi d'être dans le lâcher-prise, d'apporter un peu de calme à l'esprit. Une empathie mal gérée prend très souvent sa source dans un mental désordonné, trop actif. Travailler sur son mental et se poser font partie des habitudes à avoir pour mieux gérer votre empathie. Sachez aussi que le manque de sommeil et la fatigue affaiblissent notre capacité à se déconnecter. Bien se reposer est un conseil indémodable.

Je vous conseille de méditer 15 minutes par jour et de faire régulièrement des pauses dans vos pensées (commencez par 1 ou 2 minutes de non-pensée et augmentez ce temps au fur et à mesure de votre progression). La non-pensée permet d'être dans l'observation et de prendre de la distance. Elle permet aussi de se connecter plus facilement à son intuition et à son Soi Supérieur.

4 - je peux travailler avec des supports

- **Les pierres**

Au début de la prise de conscience de l'empathie, et si vous avez du mal à travailler avec la pensée intuitive (pensée spontanée issue de votre connexion avec votre Soi supérieur) et la pensée positive, vous pouvez vous aider de supports comme les pierres. La plus connue de toutes les pierres pour l'empathie est la **Labradorite**. Cette pierre absorbe les énergies émotionnelles négatives avec efficacité et peut vous rassurer et donc vous aider à gérer votre empathie. Je vous conseille de la rincer très souvent à l'eau claire car si elle n'est pas purifiée, ainsi surchargée de négatif, elle vous alourdira et vous obtiendrez le contraire de la protection que vous recherchez. Puissantes pierres de protection pour tous les réceptifs, je vous suggère aussi deux autres pierres : **l'œil de tigre, et l'œil de taureau**. Elles vous aideront à vous protéger des énergies agressives, négatives et des attaques psychiques et énergétiques. Tout comme la labradorite, il faut les nettoyer souvent.

- **La visualisation**

Par ailleurs, une autre méthode largement utilisée est la visualisation d'une bulle de protection : imaginez autour de vous une bulle de lumière protectrice qui ne laissera entrer que les bonnes énergies. Cette méthode est simple mais demande un peu de pratique et d'imagination. Votre intention et votre capacité à voir ce que vous voulez créer sont la clé de sa réussite.

Nota bene : Ces méthodes sont des supports, des aides quand vous vous sentez un peu trop envahis ou fragiles, mais elles ne remplaceront jamais une bonne hygiène de vie, qu'elle soit mentale ou énergétique. C'est votre volonté et votre intention qui feront toute la différence. Vous verrez que petit à petit vous n'aurez plus besoin de ces outils-là.

5 - Je fais régulièrement des nettoyages énergétiques

Chaque jour nous prenons une douche pour nous dégraisser des pollutions et de nos sueurs. Nous trouvons cela normal. Cependant, nous oublions de le faire avec les énergies. Cela devrait pourtant faire partie de nos habitudes. Une douche énergétique quotidienne est primordiale car nous baignons dans une pollution énergétique très importante et nous finissons nos journées sales. Cela nous alourdit et nous affaiblit. Une bonne hygiène énergétique est donc primordiale. Ces encrassages créent de nombreux troubles :

- fatigue
- vulnérabilité
- dysfonctionnement de nos canaux de réception
- attirance d'esprits poisseux, de parasites
- failles énergétiques
- troubles de l'humeur
- attirance vers soi d'évènements désagréables

Pour faire des nettoyages énergétiques vous pouvez:

- vous inspirer de méditations guidées
- aller voir un ami médium/guérisseur etc.
- utiliser votre intention, votre pensée pour créer vos propres incantations, nettoyages énergétiques
- demander à vos esprits-Guides de vous aider à vous nettoyer
- utiliser des pierres comme aide au dégrassage

6 - Je travaille ma pensée positive

Je persuade mon esprit que :

- l'empathie n'est pas un danger
- l'empathie n'est pas une malédiction
- je peux aussi ressentir les émotions positives
- je suis capable de gérer mon empathie
- je peux ouvrir et fermer les canaux de réceptivité quand je veux
- l'empathie est utile pour moi car elle m'aide à mieux me connaître
- je suis protégé
- L'autre n'est pas un potentiel agresseur (avec ses émotions)

Tout cela est lié au principe de pensée créatrice et à la loi de l'attraction. Vous devez absolument travailler la pensée positive en éduquant votre mental, qui est un outil et non un parasite. Je vous suggère de faire ce travail là tous les jours !

7- Je ne m'identifie pas à mon empathie

L'erreur que nous faisons souvent est de nous identifier à l'empathie. Seulement, vous ne pouvez pas réduire votre vie, votre personnalité, votre réceptivité à l'empathie ! C'est très limitant et cela ne nous aidera pas à évoluer. En réalité l'empathie est un premier pas dans votre éveil, votre développement médiumnique et spirituel. L'empathie est le point de départ d'autres capacités : la compassion, la télépathie, l'expansion de conscience, etc.

Quand vous abandonnerez l'idée que vous êtes « à part » à cause de ou grâce à votre empathie, ça sera alors une preuve de sagesse et de lâcher-prise. N'oubliez pas que cette capacité est là chez tout le monde. La vraie différence, c'est que vous en avez pris conscience. Au début c'est difficile mais petit à petit vous allez comprendre que c'est une force, car vous allez vous détacher des autres (attachement par la peur de l'autre, d'être envahi etc.) et vous rapprocher de votre Etre Intime. **Mais en aucun**

cas vous n'êtes qu'empathes. Ce n'est pas une catégorie à part mais bien un outil de réception des données énergétiques parmi d'autres. Souvent quand nous avons appris à faire ce détachement, on s'apaise, et l'empathie redevient un simple outil. Vous n'êtes plus empathique mais un être évolué doté d'empathie.

- **Je vais au delà de l'empathie**

L'idée est que vous devez vous efforcer de dépasser l'information empathique pour accéder à d'autres formes d'informations. C'est un exercice mental facile à mettre en place via le biais de l'intention. A chaque fois qu'une émotion vient à vous, dites vous à vous-même « je vais au delà de l'empathie » ou « j'accède à d'autres informations ».

Sur la même thématique:

- [Empathie et développement personnel](#)
- [La capacité d'empathie](#)
- [Empathie et destruction de lumière](#)

***Nota bene:** Ce guide ne se lit pas comme une vérité absolue. Il a été édité après quelques années d'observation et d'expériences. Il peut-être l'objet de modifications. Merci d'utiliser votre discernement. Si vous avez des idées, des astuces qui pourraient le compléter n'hésitez pas à me contacter.*