

Mag' Vibratoire

Mars 2025

**Calendrier
lunaire et
solaire :**

2 événements
à ne pas
manquer,
dont une
éclipse !

HAUT LIEU
VIBRATOIRE
BUGARACH

Fin du monde,
extraterrestres, qu'en
est-il ?

NUMÉROLOGIE

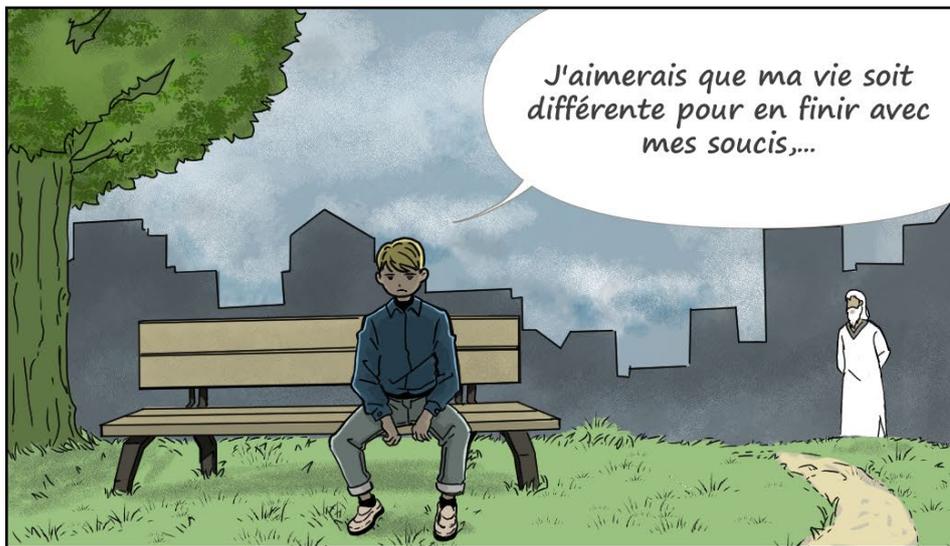
étude du chemin
de vie 5, vous allez
être surpris

**Stefen
Couder**

LA POUVOIR DE LA
VOIX POUR TROUVER
SA VOIE ?

ÉTUDE
DU SIGNE
DES
POISSONS

**MARS
2025**



UN PETIT MOT

Chère lectrice, cher lecteur, bienvenue dans un nouveau numéro du Mag'Vibratoire. Pour ce mois de mars, l'équipe de rédaction s'est plongée au cœur d'un sujet méconnu, le pouvoir du chant et ses vertus insoupçonnées. Que vous ayez déjà essayé ou pas quelques vocalises, l'entrevue du mois vous donnera très certainement l'envie de formuler quelques mélodies. Mais ce n'est pas tout, ce numéro explore également des concepts clés comme la théorie des éléments, l'étude de hauts lieux énergétiques ou bien encore l'importance de l'intention, ainsi que des pratiques concrètes telles que l'utilisation du pendule de radiesthésie et la découverte de la numérologie. À travers ces pages, j'espère que vous percevrez l'enseignement qui, petit-à-petit, vous conduit vers l'éveil. Plongez avec nous dans cette aventure vibratoire et laissez-vous guider vers un alignement plus profond avec votre être et l'univers. Je vous souhaite bonne lecture, tout de bon !

Geoffrey SAILLER
Rédacteur en chef du
Mag'Vibratoire

ALORS ? 4 OU 5 ÉLÉMENTS ?

Depuis l'Antiquité, la théorie des éléments structure notre compréhension du monde. Pourtant, un débat persiste : le monde est-il composé de **quatre éléments**, comme le suggèrent les traditions occidentales ou de **cinq éléments**, selon certaines philosophies orientales ? Revenons sur cette question qui mêle science, philosophie et spiritualité.

LES 4 ÉLÉMENTS CLASSIQUES : TERRE, EAU, AIR ET FEU

La vision des **quatre éléments** nous vient de la Grèce antique, où des philosophes comme Empédocle et Aristote ont tenté de comprendre la nature de l'univers. Ces éléments représentent les bases de toute matière, chaque substance étant une combinaison unique de ces quatre « racines » fondamentales :

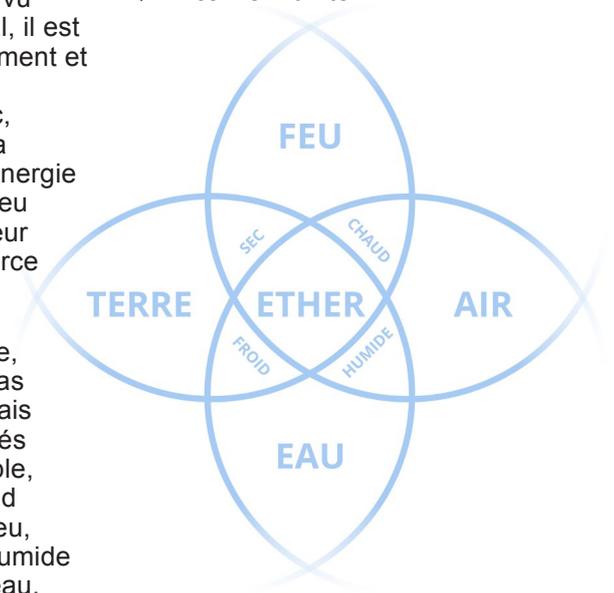
- **La terre** : froide et sèche, elle symbolise la stabilité, la solidité et le concret. On l'associe à la fertilité, au travail et à la persévérance.
- **L'eau** : froide et humide, elle incarne la fluidité, la vie et l'adaptabilité. Elle est le lien entre les êtres, mais aussi une force puissante et changeante.
- **L'air** : chaud et humide, il représente la communication, la légèreté et la liberté. Souvent vu comme le souffle vital, il est synonyme de mouvement et de souplesse.
- **Le feu** : chaud et sec, il est le symbole de la transformation, de l'énergie et de la passion. Le feu est à la fois destructeur et purificateur, une force d'évolution.

Dans la pensée grecque, ces éléments ne sont pas seulement matériels, mais aussi porteurs de qualités essentielles. Par exemple, la combinaison du chaud et du sec engendre le feu, tandis que le froid et l'humide donnent naissance à l'eau.

Cette logique a influencé des domaines variés, comme la médecine (avec la théorie des humeurs) ou la cosmologie.

LE 5E ÉLÉMENT : LA QUINTESSENCE

Si Aristote a soutenu la théorie des quatre éléments (terre, eau, air, feu), il a également introduit une notion essentielle : la **quintessence**, ou **éther**. Contrairement aux éléments terrestres, qui sont soumis aux transformations et aux cycles de naissance et de destruction, la quintessence est perçue comme une substance immuable, éternelle, et supérieure. Elle représente l'unité, le tout, et l'univers dans sa forme la plus pure. En anglais, le mot « *ether* » (qui signifie « soit l'un, soit l'autre ») est une combinaison des termes « *ether* » (éther) et « *either* ». Ce jeu linguistique illustre bien l'idée que l'éther dépasse la dualité pour incarner l'unité.



Cette notion peut également être reliée au corps humain, qui symbolise les cinq éléments :

- **Les cinq membres** : deux jambes, deux bras, et une tête où loge l'esprit qui fait le pont entre le matériel et l'immatériel comme l'éther.
- **La main** est composée de **cinq doigts**, chacun étant une extension symbolique des éléments.
- Sur la tête, les éléments se manifestent clairement :
 - **Le crâne** est solide et structurel, comme la **terre**.
 - **La bouche** et sa salive représentent l'élément **eau**.
 - **Le nez**, organe de la respiration, correspond à **l'air**.
 - **Les yeux**, sensibles à la lumière, évoquent le **feu**.
 - Enfin, le **troisième œil**, situé au centre du front, n'appartient pas seulement au monde matériel. Il est souvent associé à la perception spirituelle et fait le lien entre la matière et l'immatériel, comme l'éther.



Cette symbolique enrichit notre compréhension des éléments et montre comment l'éther relie le monde physique au monde spirituel, unifiant ainsi tous les aspects de l'existence.

D'autres cultures ont également introduit un cinquième élément, parfois sous des formes différentes :

- Dans la cosmologie chinoise (**Wu Xing**), le cinquième élément est la **terre**, mais les autres éléments diffèrent aussi : le bois, le feu, le métal et l'eau, créant un système basé sur les interactions et les cycles de transformation.
- En Inde, la philosophie hindoue et bouddhiste évoque l'**Akasha** (l'éther ou l'espace), élément unificateur qui englobe le tout.

De plus, ces 4 éléments ne se limitent pas à la matière physique : ils ont une portée symbolique comme les tempéraments de chacun : le colérique au feu, le calme à l'eau, le sanguin à l'air et le mélancolique à la terre. Ou

bien encore aux saisons : l'hiver est froid et humide comme l'eau, l'été chaud et sec comme le feu, l'automne froid et sec comme la terre, et le printemps chaud et humide comme l'air.

Dans les traditions spirituelles, les éléments symbolisent aussi les dimensions de l'existence : le corps (terre), les émotions (eau), l'esprit (air), la volonté (feu) et l'âme ou le spirituel (quintessence). Ces correspondances alimentent encore aujourd'hui des pratiques comme l'alchimie, l'astrologie ou le tarot.

Alors, **quatre ou cinq éléments** ? Peu importe leur nombre, ils symbolisent l'équilibre entre le monde matériel et spirituel. Les quatre éléments expliquent la nature tangible, tandis que la quintessence relie tout à l'universel. Leur rôle est d'unir les forces fondamentales pour donner un sens à notre existence. **Finalement, c'est l'harmonie entre ces éléments qui nous connecte à la terre, au ciel, et au cosmos.**



Peu importe leur nombre, ils symbolisent l'équilibre entre le monde matériel et spirituel. Les quatre éléments expliquent la nature tangible, tandis que la quintessence relie tout à l'universel.

LE POUVOIR DE LA VOIX POUR TROUVER SA VOIE ?

Saviez-vous que votre voix est bien plus qu'un simple moyen de communication ? Pourquoi certaines personnes n'aiment-elles pas entendre leur propre voix ? Quel lien existe-t-il entre nos blocages émotionnels, l'identité, la voix et le chant ? Bien que les composantes de la voix, le corps et le souffle, nous accompagnent de premier au dernier instant sur cette Terre, notre société semble avoir oublié qu'elle reflète notre identité profonde. Elle peut influencer notre bien-être et notre trajectoire de vie à un certain niveau. Dans cet article, plongez dans le pouvoir de la voix et découvrez comment elle peut devenir un outil de transformation personnelle.

STEFEN COUDER

Stefen Couder, chanteur, musicien, comédien et coach vocal, raconte comment sa propre voix l'a conduit dans un voyage de transformation. Malade chroniquement durant son enfance, il a compris que ses problèmes ORL reflétaient un blocage plus profond. C'est sa voix qui lui a permis de trouver la voie vers la guérison et l'épanouissement. Aujourd'hui, il partage cette méthode à tous ceux qui souhaitent retrouver cette connexion sacrée entre le corps et le souffle, et s'aligner pleinement avec leur véritable identité.



Crédit photo: @bruno.tocaben

LA VOIX : LA VIBRATION DE NOTRE IDENTITÉ

La voix, cet instrument personnel et unique, est bien plus qu'un simple moyen d'expression. Elle est l'empreinte vibratoire de notre identité, reflétant nos émotions, nos expériences, nos traumatismes et toute notre histoire. Selon Stefen Couder, « *La voix raconte tout : de votre naissance jusqu'à aujourd'hui. Elle est votre signature vibratoire* ». Cette idée trouve un écho dans des pratiques ancestrales. Depuis des millénaires, les civilisations ont reconnu le pouvoir sacré de la voix. Par exemple au Moyen Âge, les chants grégoriens utilisaient des fréquences précises pour créer une résonance spirituelle. De même, dans les cultures amérindiennes et africaines, le chant et les invocations vocales servaient à communiquer avec le divin ou à guérir les malades.

Lorsque nous n'aimons pas notre voix, cela traduit souvent un rejet inconscient de nous-mêmes. Ce phénomène, qui touche la majorité d'entre nous, s'explique selon Stefen par un désalignement entre notre perception de nous-mêmes, notre connexion au corps et au souffle, sans compter un manque d'écoute de sa propre voix : « Dire que l'on n'aime pas sa voix revient à dire que l'on n'aime pas son identité ». Les blocages émotionnels, souvent issus de l'enfance, influencent également notre voix. Stefen relate : « les personnes qui font ce travail-là avec moi changent de voix ».



LE HARA : UN CENTRE ÉNERGÉTIQUE SACRÉ

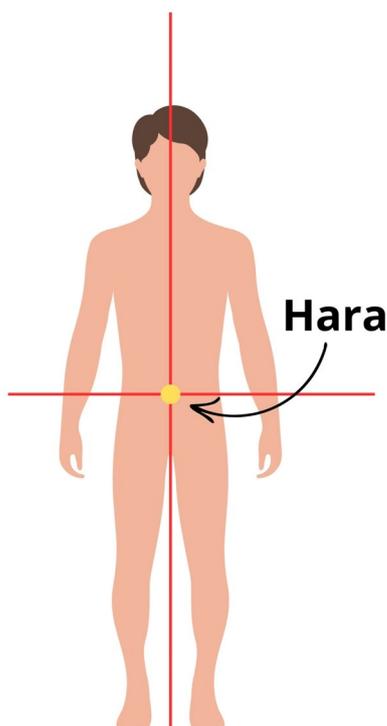
Initié par Marie-Jeanne Rodière, pianiste et chanteuse lyrique, Stefen Couder va recevoir un enseignement sacré qui repose en partie sur le Hara. Une méthode qui perfectionnera au fil du temps, notamment par la linguistique, et qui le conduira à concevoir sa propre méthode pour libérer pleinement la puissance de la voix. Aujourd'hui, il invite à se reconnecter au Hara, le centre énergétique situé sous le nombril. Profondément enraciné dans les traditions orientales, le Hara est considéré comme le centre vital de l'homme, source de force, d'équilibre et d'énergie. Dans les arts martiaux japonais, il est vu comme le fondement de la posture et de la maîtrise de soi, un principe également retrouvé dans la méditation et le yoga.

Stefen explique : « Le Hara est le siège de l'identité. C'est le point d'ancrage qui relie le corps, l'énergie et la voix ». Cette approche met en avant l'importance d'un travail corporel global pour débloquer les tensions, souvent accumulées dans le bassin et les lombaires. Contrairement aux méthodes vocales classiques, qui se concentrent uniquement sur les cordes vocales, cette méthode vise à aligner tout le corps pour libérer l'énergie vitale et permettre à la voix de résonner pleinement.

Les jeunes enfants, naturellement connectés à cette zone, se tiennent droits, sans effort, portés par une force instinctive. Avec le temps, ce lien

se perd. L'éducation et le stress quotidien poussent les adultes à se déconnecter d'eux-mêmes et indirectement de cette région pour s'enfermer dans des tensions physiques et mentales, rendant la respiration superficielle et le corps rigide.

Pour se reconnecter au Hara, Stefen propose des pratiques simples et accessibles. Des exercices de respiration profonde, associés à des mouvements corporels pour libérer le bassin et retrouver cet ancrage. Ces techniques énergétiques permettent non seulement de recentrer le corps, mais aussi d'apaiser l'esprit et de renforcer la voix. « Quand le Hara est bloqué, la voix ne peut pas résonner pleinement. En débloquent cette énergie, on permet à la voix et au corps de s'épanouir naturellement » souligne Stefen. Une fois ce centre énergétique rééquilibré, la voix devient un puissant outil d'expression, de guérison et de manifestation, en harmonie avec l'identité profonde de chacun.



UN OUTIL DE TRANSFORMATION PERSONNELLE

Au-delà de la technique, la voix devient un outil de transformation personnelle et spirituelle. Les mystiques de toutes les traditions ont utilisé les vibrations sonores pour atteindre des états méditatifs profonds. Dans l'hindouisme, le mantra « Om » est considéré comme la vibration originelle de l'univers, une connexion directe avec le divin.

Stefen souligne : « La voix est le pont entre le corps et l'âme ». Travailler sa voix, c'est donc entreprendre un voyage intérieur, un processus de reconnexion entre le corps, le mental et l'esprit. C'est reconnaître ses blessures, ses forces et apprendre à s'accepter pleinement ou s'en libérer.

Les résultats de ce travail vont bien au-delà du chant. Certaines personnes retrouvent une confiance en elles qu'elles pensaient perdue, comme le montrent les témoignages d'élèves de Stefen. De plus, « La voix est un outil puissant de manifestation », elle permet donc d'attirer à soi des opportunités alignées avec qui l'on est vraiment.

Pour conclure : La voix, miroir de notre identité, et le Hara, siège de notre énergie vitale, sont des clés essentielles pour retrouver un équilibre entre le corps et l'esprit. En se reconnectant à ces deux éléments, il devient possible de surmonter les blocages émotionnels, de transformer sa perception de soi et de créer des relations plus authentiques.

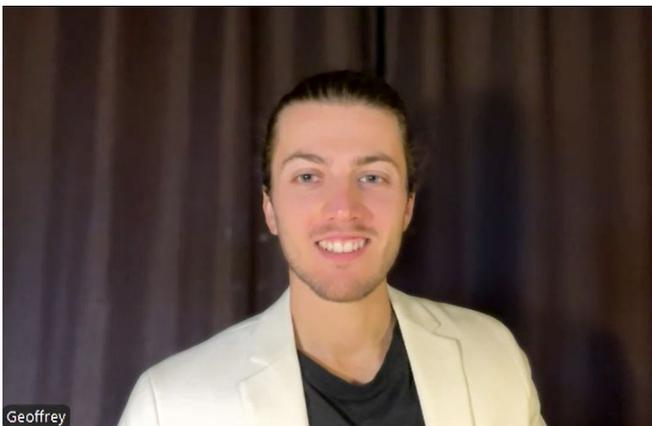
Historiquement et culturellement, le lien entre voix et énergie vitale est universel. Que ce soit à travers les chants préhistoriques, les pratiques méditatives orientales ou les traditions vocales spirituelles, l'humanité a toujours utilisé ces outils pour se recentrer et se transcender.

Alors, pourquoi ne pas faire le premier pas aujourd'hui ? Prenez une grande inspiration, recentrez-vous sur votre Hara, et laissez votre voix raconter l'histoire unique de qui vous êtes vraiment. Puis tendez l'oreille pour cette entrevue unique avec Stefen Couder.

L'ENTREVUE DU MOIS :

STEFFEN
COUDERLE POUVOIR DU CHANT POUR
SOIGNER SES MAUX ?

Steffen Couder



Geoffrey

Geoffrey - Bonjour à tous et bienvenue dans ce nouvel épisode du Mag'Vibratoire. Aujourd'hui, je suis en compagnie d'un artiste ! Musicien, comédien, chanteur, il a été aux côtés de Lionel Richie, Indochine ou encore Nolwenn Leroy, et même durant de nombreuses années avec Charlotte Valandrey. Mais ce n'est pas tout... Il est aussi coach vocal. C'est sur cette facette que nous allons particulièrement nous pencher, car il ne s'agit pas seulement d'apprendre à chanter, mais bien d'utiliser le pouvoir de sa voix et des mots pour trouver sa voie et soigner ses maux. Il est passé de scène en scène, de France Bleu au magazine Psychologies, et aujourd'hui, il est avec nous. Il s'agit de Steffen Couder. Bonjour Steffen !

Steffen - Salut Geoffrey, bonjour à tous.

Geoffrey - Super ! Je suis très content qu'on ait cette interview aujourd'hui parce que ce fameux coaching vocal, c'est quelque chose qui n'est pas du tout commun. On peut entendre les coachs vocal pour apprendre à chanter mais ce que tu proposes, c'est totalement différent.

Steffen - Oui, je crois que je suis le seul à faire ça en France. Mais c'est du coaching vocal de l'être en réalité.

Geoffrey - Est-ce que tu pourrais très rapidement introduire ce qui t'a conduit à devenir coach vocal, parce que je pense qu'on se lève pas comme ça de bon matin en se disant « je vais faire coach vocal » . Je pense qu'il y a quelque chose qui s'est passé. Est-ce que tu peux nous partager ça ?

Steffen - Oui, en réalité, la voix a toujours été présente dans ma vie, peu importe la forme qu'elle prenait pour se présenter à moi. De 0 à 20 ans, j'ai été malade dans tout le système ORL, angine, pharyngite, laryngite en permanence. J'en ai eu beaucoup, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Donc tout ce qui était bloqué au niveau du chakra de la

“ De 0 à 20 ans, j'ai été malade dans tout le système ORL, angine, pharyngite, laryngite en permanence.

gorge, tout ce qui était système ORL avec des allergies. J'ai toujours eu des paquets de mouchoirs avec moi toute mon enfance et même encore maintenant, c'est un objet qui m'accompagne. Mais du coup, quand t'es malade et que t'es au lit avec une laryngite, avec des angines et 40 de fièvres, des délires, des convulsions, et que c'est presque tous les mois, au bon d'un moment, tu te dis : « waouh, qu'est-ce qui se passe ? » .

Donc ça, ça a été mon premier rapport à la voix. En tout cas, ça a été pour moi un moyen de comprendre que si je suis malade et que j'ai des angines, des pharyngites, des rhinopharyngites, etc., c'est que j'ai des choses à dire et que je n'arrive pas à dire. Et comme beaucoup de personnes, quand je m'entendais sur des cassettes VHS à l'époque ou que je jouais des vidéos, etc., je n'aimais pas trop ma voix. Je n'étais pas en accord avec ma voix. Je me disais : « mais c'est qui en fait ? » , je n'arrivais pas à me dire « c'est moi » . Il y a un truc qui était particulier. Mais on est à peu près 95% à voir ça en général. Mais en tout cas, moi, c'était vraiment comme une sorte de dissociation de personnes différentes. Puis, c'est la musique qui m'a amené à la voix et au chant. À l'âge de 15 ans et inconsciemment, je voulais chanter. Je connaissais un chanteur lyrique - qui est un ami maintenant - et qui chantait très bien. Puis, on commençait un petit peu à chanter, puis moi, je chantais un peu dans mon coin. Donc, tu vois déjà, la voix est passée du côté de l'ombre à la lumière. L'ombre, lorsque tu es malade, c'est pénible, tu n'arrives pas à parler, à manger, tu ne peux pas déglutir, tu ne peux rien faire - *Quand tu as des ganglions qui sont enflés, c'est assez compliqué* - et du coup, le chemin s'est proposé

avec une voix dans le plaisir, dans le jeu, avec le chant (la lumière). Et en parallèle de ça, j'ai toujours été attiré par les mots, la communication, leur impact, la poésie également. Puis j'ai fait des études littéraires et à la fac, j'ai fait une branche qui s'appelle la linguistique. Il y a très peu de personnes qui font ça, parce qu'il faut être un peu taré pour faire de la linguistique. C'est vraiment l'étude du langage, d'un point de vue sémantique, phonologique, phonétique. Tout ça, ce sont des briques, qui se sont posées dans mon parcours de 0 à 25 ans, mais qui ont constitué mon rapport et consolidé mon rapport à la voix.

Et de fil en aiguille, j'ai été chanteur, comédien, etc. J'ai fait mon parcours de linguiste universitaire. Et puis, quand on me demandait de donner des cours de chant, moi, je ne voulais pas trop faire ça, parce que j'étais musicien et rien d'autre. Mais au fur et à mesure, je me rendais compte que ma sensibilité, mon expérience, mon rapport au corps, à la maladie, au stress, comment tu peux inverser ta santé, comment tu peux changer les choses aussi, etc, tout ça s'est modelé avec la voix, et donc, j'ai commencé à donner des cours de chant. Lorsqu'une personne était stressée, n'était pas bien, au fur et à mesure, je l'orientais tranquillement sur ce que le chant pouvait lui apporter. C'est le rapport que tu as avec ta voix qui va t'aider. Et donc, c'est comme ça, avec tous ces outils-là et mon parcours, j'ai créé cette méthode (celle utilisée dans l'accompagnement de Stefen). Donc, ce n'est pas un coaching vocal classique, ce n'est pas un cours de chant classique, c'est un coaching d'être, de l'être avec la voix.

Donc, c'est la musique qui m'a amené au coaching, en fait. Maintenant, j'ai les deux, mais

effectivement, je ne me suis pas levé en me disant, « je vais être coach vocal, ça va être super » .

Geoffrey – *Ce qui est intéressant, c'est que même si on vous demande cher auditeur et lecteur, d'écouter votre voix, moi le premier, on est presque gêné en se disant « mais je n'aime pas ma voix » . Pourtant, c'est nous. C'est vraiment l'expression de nous-mêmes.*

Stefen - Oui, c'est ça. Moi, quand une personne me dit « je n'aime pas ma voix » , pour moi, je dis, « mais vous ne vous rendez pas compte de l'impact terrible et négatif quand on dit ça » . En fait, la voix c'est l'identité. Ton corps physique, c'est ton identité. Mon corps physique, on va me reconnaître à mon corps physique, de loin, on dira, « tiens, c'est Stefen », « tiens, c'est Geoffrey ». Mais la voix, c'est ton identité sur un plan vibratoire. Donc quand on dit, « je n'aime pas ma voix », ça équivaut à dire, « je ne m'aime pas », tout simplement. Et ça, c'est quelque chose que les gens ignorent complètement. Quand on dit, je n'aime pas ma voix, je dis : « stop, fais attention à ce que tu dis », parce qu'il faut remettre du sacré dans le sacré, il faut remettre de la lumière sur certaines choses.

La voix, c'est ton identité. Ta voix raconte ton histoire de 0, voire même un petit peu avant, in utero, jusqu'à maintenant. Donc quand on dit, « je n'aime pas ma voix », c'est comme dire, « je n'aime pas ma vie, je n'aime pas ce que je suis, je n'aime pas mon identité, je n'aime pas mon passé, je n'aime pas mon présent, je n'aime rien, en fait ». Et c'est fort, quand on regarde comme ça, c'est fort.

Geoffrey - *Et en plus, on utilise des mots pour exprimer le fait qu'on n'aime pas sa voix.*

“ La voix, c'est ton identité. Ta voix raconte ton histoire de 0, voire même un petit peu avant, in utero, jusqu'à maintenant.

Stefen – Exactement, et les mots qu'on emploie vont impacter notre corps et nos cellules tout de suite. Quand tu dis : « c'est un co**ard ce mec-là », l'énergie du mot va impacter ton corps et tes cellules. C'est comme si tu te mettais un coup de couteau en disant. Et ça, c'est un vrai chemin d'éducation, c'est qu'on n'est pas éduqué à ça, on n'a pas ce rapport-là avec la voix, avec les mots, avec l'impact des mots sur nos cellules, notre corps physique et même nos corps énergétiques. Donc, il y a tout un chemin que moi je propose dans mes accompagnements pour ça, pour comprendre ce qu'on dit, c'est pas anodin.

Geoffrey - *En préparant l'interview, j'ai remarqué quelque chose, et ça me paraît fou de le remarquer que maintenant, mais lorsqu'on naît, la première chose qu'on fait, c'est le cri de la naissance, on vient prendre le premier souffle pour la vie sur Terre, et nous finissons notre vie avec un dernier souffle. Le souffle nous accompagne vraiment de la première seconde à la dernière, et j'ai l'impression que la majorité d'entre nous l'avons oublié, totalement oublié.*

Et en plus de ça, on l'a méprisé en disant « j'aime pas ma voix, je sais pas chanter », etc. Et moi le premier, je veux dire, si on me demande de chanter, là de suite, bien que je pense avoir confiance en moi, ça va être gênant, je vais être un peu hésitant, parce que c'est comme si j'avais une partie de moi que je ne connais pas et que je dévoile à tous.

Stefen - Oui, c'est exactement ça. On ne se rend pas compte, mais parler ou chanter devant des gens, même si c'est des gens que tu connais, il n'y a pas de filtre.

La voix, c'est le porte-parole de ton âme. Donc, quand tu chantes, quand tu parles, logiquement, il n'y a pas de filtre avec le mental, l'ego, etc. Ta voix vient en connexion directe avec le cœur, avec ton âme, tu es dans ta vérité. Lorsque tu chantes, tu chantes avec ton histoire, avec tes failles, avec tes défauts, tu

“

On se rend pas compte de ça, mais quand t'es sur scène et que t'es chanteur, si ta voix déraile, tu chantes un peu faux ou tu es stressé, tout est décuplé par cent.

es à nu quand tu chantes. Quand tu fais un groupe, t'es guitariste, t'es bassiste, t'es batteur, t'es clavier, t'es sur scène... C'est déjà pas évident d'être sur scène, c'est un choix volontaire, tu te mets en danger d'une certaine manière, mais t'es un peu protégé par ton instrument. Quand t'es chanteur, t'as pas d'instrument pour te protéger, tu vois ?

On se rend pas compte de ça, mais quand t'es sur scène et que t'es chanteur, si ta voix déraile, tu chantes un peu faux ou tu es stressé, tout est décuplé par cent. Les gens sentent qu'il y a un truc qui ne va pas. Si toi, t'es pas bien, t'es en train de gamberger alors que t'es en train de chanter en disant c'est quoi le texte, c'est mort. Ta voix, elle ne traduit pas les mensonges. Si on s'appelle au téléphone - *et ça, on l'a tous vécu* - t'appelles quelqu'un, un pote à toi, tu demandes si ça va, s'il te dit « ça va » (avec un ton triste), tu sais très bien que ça va pas. Maintenant, on a l'égo, le mental et la politesse, ou l'éducation, ou les normes sociales qui font que la voix, en fait, elle va traduire des choses qui sont fausses.

T'es au travail, tu ne vas pas dire ce que tu penses à ton patron. T'es dans une éducation super rigide, tu ne vas pas dire ce que tu penses à ta compagne ou ton compagnon, parce que ça sépare. En fait, c'est là où tu te rends compte que la voix, elle est sclérosée dans des comportements sociaux et des injonctions, alors que logiquement, la voix, elle est là pour traduire qui tu es, véritablement.

Et si on faisait ça, on aurait une société du cœur, vraiment, une société éveillée et dans le cœur.



Geoffrey – « Une société du cœur », c'est très vrai.

Lorsque je préparais l'interview, tu parlais du Hara. Est-ce que tu peux nous parler de ça, de ce point énergétique ?

Stefen - Le Hara, c'est un centre énergétique, un point vital qu'on retrouve physiquement trois doigts, en dessous de ton nombril. Il y en a qui vont l'associer au deuxième chakra. Moi, je ne m'associe pas au deuxième chakra. Si tu as regardé des films de samourais, quand tu vois un samourai qui a perdu au combat, par exemple, ou qui a été déshonoré parce qu'il a été en échec, il se fait « hara-kiri ». Hara-kiri, c'est que tu plantes la lame, tu t'enfonces dans le ventre au niveau du Hara, le sabre, et donc tu détruis ton centre d'énergie. Le Hara, on le retrouve dans les arts martiaux, mais quand on travaille sur la danse dans le corps, on travaille sur le Hara parce qu'il est en lien avec le bassin. Le bassin, c'est le siège de l'identité. Moi, je travaille beaucoup sur les postures du corps, parce qu'on est à la fois dans la structure avec le bassin et dans l'énergie avec le vibratoire et le Hara. Je dis souvent qu'on a une flamme originelle qui est justement logée dans ce Hara. Cette flamme a tous nos potentiels d'être, qui sont là, une sorte

d'ADN vibratoire. Pour moi, je le situe ici parce qu'on est aussi sur le chemin de la colonne d'air. Le Hara, c'est quelque chose qu'on ne connaît pas trop, parce qu'on parle des chakras justement, mais quand tu fais du Tai Chi, du Qi-gong, quand tu fais des arts martiaux, quand tu fais de la danse, même dans certains cours d'acting ou de comédie, on vient travailler cette posture-là. Quand tu es ancré, ton Hara est dense. C'est un centre d'énergie, comme un curseur maître de ton corps physique, ton corps vibratoire, et qui fait le lien avec le tout en fait.

Geoffrey - C'est intéressant, tu disais que le bassin c'est le siège de l'identité. Comment tu utilises le pouvoir du Hara avec le chant ? Quelle est la relation du Hara et du chant ?

Stefen - Le chant, c'est pas juste travailler ici (en montrant la gorge). Tu as des cours, tu as des profs de chant, moi c'est pas ma vision. J'ai pris des cours de chant à Paris avec une prof qui avait son piano. J'allais chez elle, je m'installais devant le piano, on faisait des sons... en 1 an de cours avec elle, je n'ai pas progressé d'une seule seconde.

Lorsque j'ai rencontré Marie-Jeanne Rodière, qui a créé aussi sa technique de chant basée sur le Hara, là on est dans une autre dimension ! Le chant,

c'est du corps et du souffle. Donc quand tu travailles le chant, t'es obligé de travailler le corps et le souffle.

Quand je fais des stages, sur les trois heures d'atelier, il y a deux heures de corps. Quand on me demande « quand est-ce qu'on chante », je dis « on chante déjà ». Quand tu travailles sur la posture d'ancrage, que tu déverrouilles ton bassin, tu bosses sur ton Hara. C'est un peu comme si tu le mettais en mouvement, cette boule d'énergie qui est au centre. Si tu as un bassin qui est bloqué, tu as mal au lombaire, tu as des problèmes de hanches, etc. Là, c'est clair que ton identité, elle n'est pas à son maximum, elle ne rayonne pas vraiment. C'est que tu as dans ton histoire des choses qui bloquent. Donc, quand on fait du corps pour déverrouiller tout ça, tu bosses sur ton Hara et là, tu fais déjà du chant.

Parce que le chant, ce n'est que la conséquence de l'association du corps et du souffle. Le chant dans notre inconscient collectif, c'est la face visible de l'iceberg. Mais le chant dans le côté énergétique, vibratoire et même dans cette dimension quantique de la voix que je propose, c'est aussi faire du corps et du souffle. Tu bosses ta voix quand tu fais ton corps. Pour certaines personnes, elles ne veulent pas entendre ça. Tu bosses ton Hara en travaillant sur le corps principalement.



“

Le chant, c'est du corps et du souffle. Donc quand tu travailles le chant, t'es obligé de travailler le corps et le souffle.

Tu peux aussi voir et visualiser ta boule d'énergie qui va rayonner encore un peu plus. Il y a des personnes qui vont débloquent des douleurs comme ça parce que d'un seul coup, elles connectent l'intention, la visualisation, le ressenti, le vibratoire, le physique, l'instant présent et il se passe des choses. Moi, ce qui m'intéresse surtout, ce n'est pas de dire où se trouvent les choses, c'est comment on peut connecter les choses. Parce que la voix, c'est un lien de connexion entre le corps et le souffle.

Quand tu comprends que c'est juste une connexion, la voix, entre le corps et le souffle, tu peux dire maintenant je vais avancer avec ma connexion, comment je peux connecter mon intention avec ce que je visualise, avec mon présent, avec mon non-jugement, avec mon cœur et pas mon mental, etc. Et là, la voix, elle a un boulevard pour s'exprimer.

Geoffrey - *Pour moi c'est très clair, j'espère que ça l'est pour les auditeurs et lecteurs. Tu parlais du fait qu'il y a le présent, il y a le passé, il y a le futur, il y a les traumatismes, il y a des événements qui ont marqué la voix. Je me souviens, lorsqu'on s'est eu au téléphone, tu m'as dit que juste à l'écoute de la voix de quelqu'un, tu pouvais interpréter certaines choses par rapport à ce qu'il a pu vivre.*

Quelles sont les choses que tu arrives à déterminer avec l'écoute de la voix ?

Stefen - C'est la linguistique qui m'a aidé, mes études m'ont aidé. Tu décryptes vraiment la mélodie de la voix avec l'intention, la rapidité, le spectre sonore, comment tu le perçois. Il y a un tas de choses, quand tu rentres dans la structure et la mécanique de la voix, que tu peux comprendre.

En fonction de ça, j'ai mes codes de décodage de lecture. Dernièrement, une personne m'a appelé et je lui ai dit que dans sa voix, il y a quelque chose qui est divisé en deux, qui est déstructuré. Je lui ai dit que c'est comme si elle avait une partie du corps ici et la tête de l'autre côté. Et pour moi, c'est symptomatique. Dans la vie, on vous a empêché de faire certaines choses à un moment donné, ce qui vous a complètement influencé sur le chemin de vie que vous avez aujourd'hui, qui n'est pas le vôtre. Et là, elle me dit que « j'ai une scoliose et effectivement, dans ma vie, j'ai eu ceci et cela, et c'était compliqué ». Par exemple, il y a des choses que je perçois avec la voix et où je vais dire à quelqu'un : « vous avez tout pour être aligné et épanoui, sauf qu'on vous a empêché. Il y a soit un événement, soit une phrase, on vous a empêché ». Et en général la personne répond « Oui, moi j'ai toujours été comme ça, et mon père m'a toujours dit, non tu ne fais pas ça. Il m'a toujours écrasé ».



Donc, tu retrouves plein de choses dans la voix. Souvent quand je suis en séance, je dis : « Vous pouvez me dire ce que vous voulez, je m'en moque ». Je vous écoute, mais différemment. Pour expliquer qu'entre ce qu'on dit, les mots qu'on emploie, et ce qu'on est à travers la voix, il y a un gouffre énorme. Les gens sont sur les mots, mais derrière, il y a beaucoup plus de choses.

C'est une véritable aventure de rencontrer la voix de l'autre et de rentrer dans sa voix. C'est un chemin qui est magnifique, mais par contre, une fois que c'est fait, une fois que tu as dégagé tout ce qu'il faut dégager, la vie commence à ce moment-là. On parle de renaissance, mais c'est vraiment ça.

Et les personnes qui font ce travail-là avec moi changent de voix. Juste très factuel, une personne qui n'a pas confiance en elle, qui se tient comme ça (dos courbé), avec les épaules voûtées, cette structure-là

“

C'est la linguistique qui m'a aidé, mes études m'ont aidé. Tu décryptes vraiment la mélodie de la voix avec l'intention, la rapidité, le spectre sonore, comment tu le perçois

physique impacte la voix. La phonation, la façon dont cette personne va parler et comment les gens vont percevoir le son de sa voix, c'est impacté par le corps physique. Quand tu remets ton corps dans ton axe et que tu travailles sur la verticalité avec toutes les postures que je propose pour libérer la colonne d'air pour que l'on puisse chanter ou être qui on doit être, forcément ça change la phonation.

Une personne qui a une voix grave ne va pas demain avoir une voix aiguë, mais il y a un truc qui change tout le temps. C'est assez hallucinant ! J'ai des personnes qui me disent « il y a un ami que je n'ai pas vu depuis dix ans qui m'a appelé, il ne m'a pas reconnu ». Voilà, ça c'est des exemples qu'on a assez fréquemment. Donc ça montre que le travail est bien fait.

Geoffrey - *Oui, c'est une preuve concrète. Si la voix a une empreinte*

énergétique si forte, quel est l'impact qu'une voix de chanteur peut avoir ?

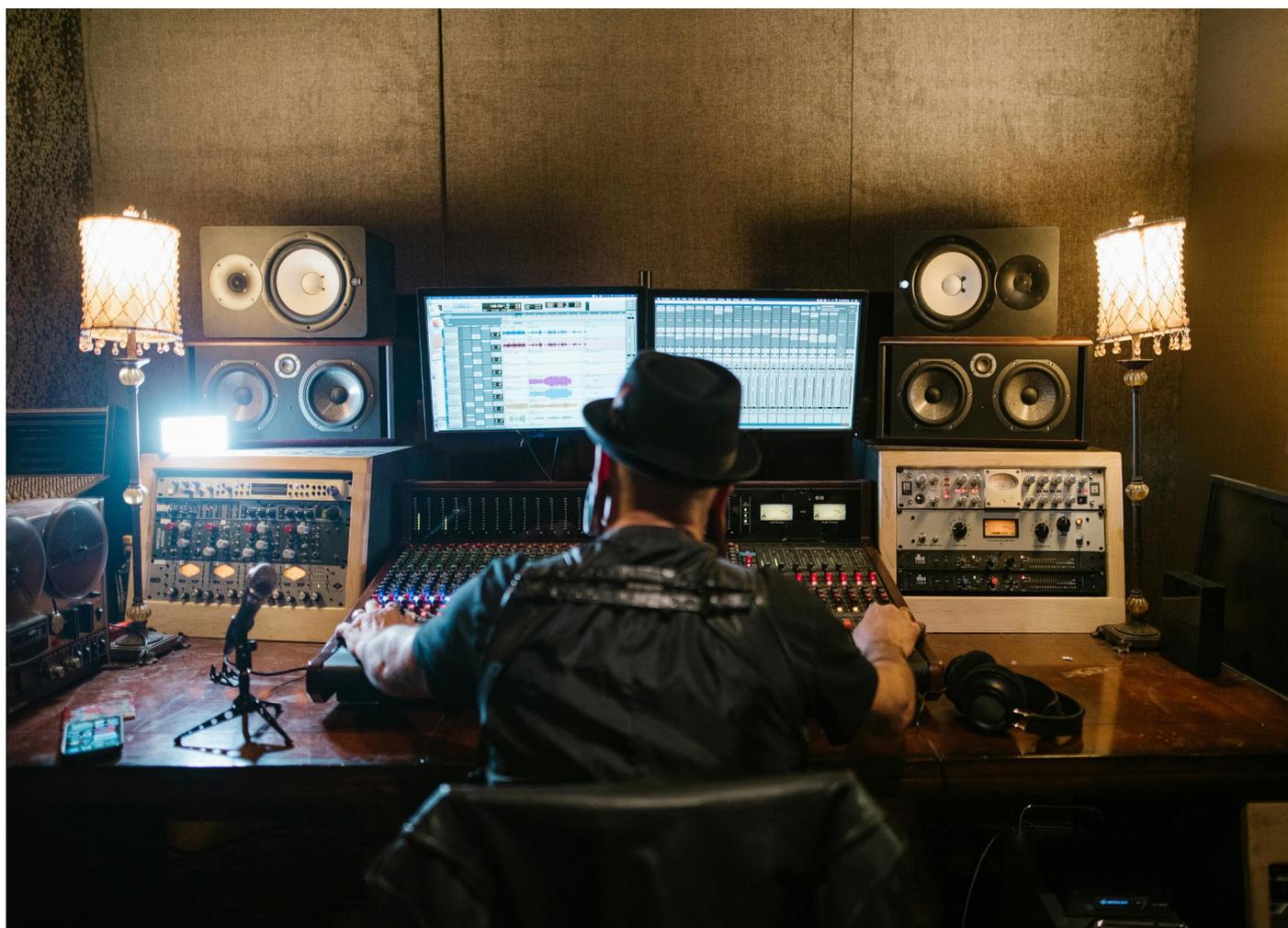
Si on prend Adèle par exemple, la chanteuse anglaise, elle a une voix très forte, je pense que ça a été un des facteurs de son succès. Qu'est-ce qui fait que cette voix fonctionne ? Enfin, du moins commercialement ?

Stefen - En fait, il y a plusieurs choses. C'est une question qui n'est pas évidente parce qu'il y a plusieurs axes de lecture. Quand on est un artiste et qu'on chante dans l'industrie musicale, il y a quand même beaucoup de formatage.

La radio formate les oreilles et le cerveau pour accepter tel type de chansons, tel type de mélodies. Il y a un tas de mécaniques. Par exemple, j'ai vu un reportage sur des personnes qui travaillaient pour Beyoncé. Sur une chanson, je crois qu'il y avait 25 personnes

qui travaillaient dessus. Il y a une personne qui bossait juste sur les 10 premières secondes du morceau, l'autre l'enchaînement de 10 à 15 secondes, après le pont, trois personnes sur les pré-ponts, les refrains. C'est du délire.

Tout ça pour montrer qu'on n'est plus dans la musique de l'instant, dans la musique du vivant, comme il y a 50 ans, etc. On est dans une mécanique, une industrie. Comment donner ce qu'il faut à l'auditeur ? Parce que l'auditeur, on l'a formaté. De ce point de vue-là, il y a des voix qui vont plus toucher les gens parce qu'on est plus formaté. Par exemple, je ne sais pas si aujourd'hui la voix d'Elvis et sa façon de chanter cartonnerait. Je peux me tromper, mais je ne suis pas convaincu de ça. Parce qu'on n'est plus formaté à ce type de chants. Adèle rentre pile-poil dans ce type de chants qui vont toucher le commun des mortels.



Par contre, une maman qui chante, une berceuse comme ça existe depuis la nuit des temps dans toutes les cultures, toutes les traditions, toutes les religions, qui chante et qui ne réfléchit pas à ce qu'elle chante, là, il y a quelque chose d'énergie de puissant. Là l'enfant qu'elle berce, il est touché par la grâce parce qu'il y a un chant qui est puissant. Je différencie vraiment ces deux choses-là. Après, il y a des voix qui vont toucher, Brel par exemple, ce n'est pas un chanteur comme Céline Dion ou Adèle. Brel, il est dans sa vérité quand il chante. On en revient à ce qu'on disait tout à l'heure, il est à nu. En tant qu'être, il chante ses textes, il interprète ses textes. Adèle, elle a une super voix. Elle interprète, mais on n'est pas en train de parler de la culture, de la société, de la politique comme pouvait le faire Brel avec ses textes.

C'est difficile de répondre à ces questions parce qu'il n'y a pas une vérité. Il y a certaines situations où tu te dis que la voix touche le cœur des gens parce que c'est énorme, mais tu peux être sur scène et te tromper dans tes textes et avoir ta voix qui vacille et toucher toutes les personnes qui te regardent. Pour moi, c'est ça la vérité de la voix. C'est que là, si tu es à nu et que tu es dans ton ouverture du cœur sans savoir si tu es bien, pas beau, etc. Là, tu es vivant. Là, tu es dans le vrai. Là, tu es véritablement connecté à ton histoire, à ton identité. Quand je fais des concerts, je fais souvent des petites conférences après sur la voix et je dis que je ne cherche pas à être beau dans mon chant. Je m'en fous qu'on me dise que « c'est bien », « c'est super ». Moi, ce que je veux, c'est vous montrer comment je peux être vrai là maintenant. Ma voix, mon chant a traduit ma vérité de l'instant. Pour moi, c'est ça le rapport à la voix qui est important.

Adèle chante très bien, Céline Dion chante très bien, Pavarotti chantait bien... C'est des techniques. Pour moi, c'est comment on a mis avec une technique, comment la technique permet d'exploiter une occurrence de la voix. Johnny Hallyday, il avait une super voix. Il ne s'échauffait jamais, il chantait, il avait une technique, une structure physique qui faisait que sa voix était hallucinante. Mais est-ce que ça touche le cœur des gens ?

Est-ce que c'est la personne qu'on aime bien et donc sa voix ? Après, il y a plein de degrés, il y a plein de choses qui sont un peu... Ce n'est pas évident à répondre comme question.

Geoffrey - *Qu'est-ce que ça veut dire au final « chanter faux » ?*

Quand une personne me dit « je chante faux », « je ne sais pas chanter », pour moi c'est un problème d'écoute. Et on règle ça assez vite à partir du moment où les gens comprennent que, nous, quand on chante, on restitue ce qu'on écoute. Le chant, c'est ça, c'est que si moi je fais une note à la guitare, je te demande de la chanter, toi tu vas écouter, tu as un son qui te parvient, ton cerveau le traduit, il le met à telle fréquence, et toi, en fonction de tes capacités vocales, physiques et même intellectuelles, pour comprendre et entendre, auditives aussi, tu retraduis la même note, ou ce qui te semble être la même note.

Donc chanter faux, c'est une question d'écoute. Quelqu'un qui chante faux, c'est quelqu'un qui ne s'écoute pas, ou qui n'a pas été amené à s'écouter, ou qu'on n'a pas laissé s'écouter dans sa vie. Et là, quand tu dis ça, tu peux être sûr que toutes les personnes qui chantent faux vont te dire « ah bah ouais, moi on m'a toujours dit « ferme ta gu**le » », quand j'étais petit, on me disait « ah tu chantes faux, tu me casses les pieds ». Il y a des parents qui ont dit ça aux enfants, il y en a plein. Et c'est juste ça en fait, c'est comprendre que, c'est pas « j'arrive

pas à chanter juste », c'est « je ne sais pas m'écouter » parce qu'on m'a pas appris à faire ça en fait, on m'a pas autorisé à m'écouter. Les personnes qui chantent faux, quand on fait ce chemin-là, on enlève toutes les couches comme un oignon et au bout d'un moment, la personne réapprend à s'écouter et puis derrière, elle chante.

Enfin tu vois, le chant, comme moi je l'entends, c'est vraiment comment les cœurs se connectent entre eux avec le support du son et de la voix, c'est tout.

Tu vois Adèle, Céline Dion ou d'autres personnes, on est sur un rapport de consommation. Je consomme une musique qui me fait du bien, qui me plaît parce que j'aime bien la personne, j'aime bien son chant, j'aime bien sa voix. Et là, on est vraiment dans un produit.

Geoffrey - *J'ai envie de dire, sans forcément donner des leçons, mais ça pourrait être bien d'inviter les gens à laisser s'exprimer leurs enfants.*

Stefen - Ah bah complètement. En fait, on ne se rend pas compte d'une phrase ou d'un mot qu'on a dit une fois en étant en colère. « Arrête, t'es nul ». Ça, ça peut marquer à vie cet enfant-là, qui ne va pas avoir confiance en lui, qui va être impacté dans toute sa vie. Ou même, « tais-toi, tu me fais chier ». Des fois, en tant que parent, c'est pas évident, on n'a pas de mode d'emploi. On fait comme on peut, t'es fatigué, t'es sous stress, des fois, tu t'énermes facilement, mais en fait, on ne se rend pas compte de l'impact que ça peut avoir. T'as des personnes qui vont avoir eu telle phrase, telle injonction, tel reproche de la part d'un des parents, et cette phrase-là va complètement changer la trajectoire de l'être. C'est clair qu'en tant que parent, il faut faire attention à ce qu'on dit.

C'est une clé que je donne pour les enfants, quand on est parent, quand on fait un reproche, quand on est en colère, quand on veut disputer, etc., on a souvent tendance à dire juste le côté négatif. « mais qu'est-ce que tu fais comme connerie » ; « c'est pas possible » ; « t'es nul à ça, t'arrives pas à faire ça », bref.

“

« Arrête, t'es nul ».
Ça, ça peut marquer à vie cet enfant-là, qui ne va pas avoir confiance en lui, qui va être impacté dans toute sa vie.



Et quand on rajoute, « et je t'aime », ça change tout. C'est-à-dire que la vibration et l'énergie qu'il y a derrière, si t'as un enfant qui vient de faire une connerie, il vient de faire tomber un cadre, le cadre est cassé, t'es en colère, c'est normal. Il ne devait pas toucher, ça fait 15 fois que tu dis ne touche pas à ça, il touche, ça tombe, ça se casse. Là, tu peux dire en tant que parent, « je ne suis pas content, je suis en colère et je t'aime ». C'est-à-dire que là, d'un seul coup, l'amour n'est plus une notion d'échange. Si t'es bien alors je t'aime, si t'es pas bien alors je t'aime pas. C'est d'un seul coup, l'amour est indéfectible de la personne et du bien entre le parent et l'enfant.

Mais par contre, t'as des personnes qui vont dire mais je t'aime. Le « mais », c'est que tu mets en opposition, il y a une contrariété. Par contre, le « et », c'est que c'est additionnel. Je suis pas content dans l'instant présent, je suis en colère contre toi parce que t'as fait une bêtise, tu m'as pas écouté, « et » je t'aime. Donc, ma colère n'a rien à voir avec l'amour que j'ai pour toi.

Deux lettres et ça change tout, c'est un truc de fou. D'un seul coup, l'enfant n'est plus en ballotage. Il n'est plus en équilibre.

Geoffrey - *C'est un amour inconditionnel.*

Stefen - Bien sûr. Dans l'inconscient collectif, dans les archétypes, le père a un amour conditionnel et la mère a un amour inconditionnel. L'enfant fait n'importe quelle connerie, maman l'aimera toujours.

Par contre, la petite fille qui n'a pas l'amour de son père va être un garçon manqué, va faire tout comme son père, parce qu'au moins, elle est avec lui, elle est reconnue. Ou le petit garçon dont le père est musicien, le petit garçon, lui, ça ne l'intéresse pas mais quand il fait de la guitare, son papa, il le regarde, il l'aime, alors il va faire de la guitare malgré qu'il n'en ait pas l'envie. En fait, tu te rends compte qu'il y a plein de mécanismes qui se mettent en place dans l'éducation des enfants.

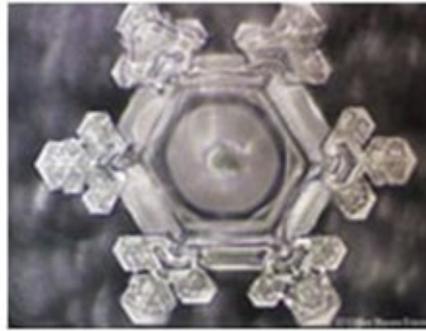
Et ce petit « et », « et si tu veux jouer au foot, joue au foot. Moi, je n'aime pas le foot et je t'aime. » Ça libère un tas de choses et c'est très puissant.

C'est une vraie éducation pour les parents aussi pour le coup, parce qu'on éduque nos enfants selon notre propre éducation plus ou moins. Même dans le couple. Tu vois, tu as des personnes qui ont un couple qui a une phase dans la sexualité qui est un peu compliquée, parce que monsieur a des problèmes où elle ne va pas très bien, par exemple.

L'un dit à l'autre « écoute, là, moi, je suis frustré, je suis blessé, je suis dans l'incompréhension par rapport à ce qu'on vit parce qu'on ne vit pas grand-chose dans notre vie sexuelle « et je t'aime ». Ça ouvre une voie de communication et de compréhension qui n'a rien à voir avec le « rien », parce que des fois, tu te dis : « ouais, moi, je ne comprends pas, moi, ça me fait chier, on ne fait pas l'amour, qu'est-ce que tu as ? » Mais quand tu mets « et je t'aime », c'est autre chose.



Amour



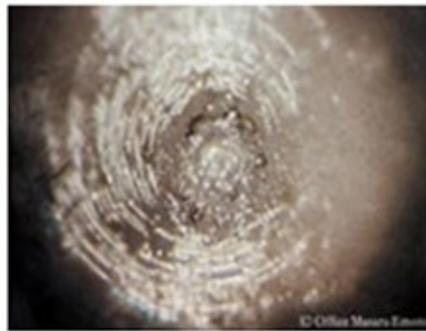
Remerciement



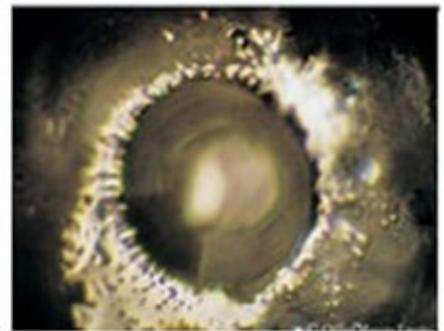
Soutien



Haine



Insulte



Ordre

Analyse de la structure de l'eau soumise à différentes influences extérieures.
Extrait des travaux du Docteur Masaru Emoto.

Le message est perçu tellement différemment. C'est très puissant. J'ai eu aussi un couple que j'ai accompagné qui était assez volcanique et quand ils se prenaient la tête, je leur disais « maintenant, quand vous faites un reproche ou quand vous dites quelque chose qui part en vrille, l'autre doit dire « où est l'amour là ? ». Rien que cette phrase-là, quand tu es en couple, tu prends la tête et tu pars en vrille, il y en a un qui dit « ok, d'accord, mais où est l'amour dans ce que tu dis ? Où est l'amour de notre couple ? » Je peux dire que tu redescends tout de suite.

Soit tu es dans l'égo, le mental et tu t'en vas, soit tu vas réfléchir et tu reviens après et tu dis « ok, mais où est l'amour là ? Dans ce que je fais, dans ce que je suis en train de dire, on est en train de se prendre la tête, on part en vrille, où est l'amour là-dedans ? » Direct, c'est le support de la personnalité.

Geoffrey - *Oui, totalement. C'est un très beau message et ça me permet de rebondir sur la puissance des mots car ça me fait penser aux travaux de Masaru Emoto, un chercheur japonais, qui a fait des études sur la mémoire de l'eau*

et l'empreinte que l'intention, les fréquences, l'énergie peuvent laisser sur l'eau. C'est quand même incroyable de se dire qu'on est quand même composé de 60 à 70 % d'eau. La vibration des mots a déjà une valeur, mais alors le chant!

Stefen - Oui ! Tu as un truc qui est magnifique, on dit que les voyelles ont de l'énergie. Chaque voyelle a une énergie, une valeur énergétique, une sorte de fréquence énergétique. Et on dit aussi que les mots, les mots écrits, on a mis des consonnes pour couper la puissance énergétique des voyelles, sinon c'est trop puissant. Les consonnes sont venues pour limiter un petit peu la puissance des voyelles. Tout ça, c'est la vibration. Donc si tu penses que tu es malade, et que comme moi je l'ai fait de 0 à 20 ans, ton corps physique il vibre « malade ». Qu'est-ce que tu vibres ?

C'est la voix, ta voix intérieure et puis la voix extérieure. C'est ça notre pont sur la vibration, c'est la voix. Donc oui, les mots qu'on

“

Chaque voyelle a une énergie, une valeur énergétique, une sorte de fréquence énergétique.



emploi, un mot c'est une vibration, c'est une fréquence.

Pourquoi il y a des mantras, ou pourquoi le mot « Amen » il est puissant ? Parce que c'est un mot qui a une épaisseur vibratoire hallucinante, parce que depuis plus de 2000 ans, tu as des gens qui répètent ça, des mantras, des prières, parce que c'est un mot qui est informé avec un vortex énergétique et extrêmement puissant. Donc quand tu comprends l'impact des vibrations avec un mot « je t'aime », avec « Amen », avec un « AUM » pour le mantra, etc. Et Alléluia ou d'autres mots comme ça qui sont puissants, ou le mot Amour, tu sais qu'il y a une puissance énergétique vibratoire, et donc quand tu dis des mots sur toi ou sur les autres, tu impactes ton corps physique par la même puissance énergétique vibratoire, qu'elle soit négative ou positive. C'est comme ça qu'on travaille sur la manifestation.

Il y a tout un chemin pour arriver à ça, parce que comprendre ça, c'est bien, mais après c'est comment tu fais pour enlever tous les blocages qui t'empêchent de comprendre ça. C'est mon but dans le programme que je fais. La vibration, ce qu'a fait Emoto, c'est de comprendre que quand tu dis je t'aime, je t'aime, je t'aime, je t'aime, les cristaux d'eau, ils sont

“

La vibration, ce qu'a fait Emoto, c'est de comprendre que quand tu dis je t'aime, je t'aime, je t'aime, je t'aime, les cristaux d'eau, ils sont harmonieux, ils sont hallucinants.

harmonieux, ils sont hallucinants. Et tu as la cymatique aussi, je ne sais pas si tu connais ça, c'est intéressant. La cymatique, c'est le travail fréquentiel. Tu prends une plaque, tu prends du sable par exemple, et puis tu relis la plaque à des fréquences. Lorsque tu mets du 440Hz par exemple - tout ce qu'on écoute de musique, c'est sur la fréquence LA 440 - quand tu mets en LA 440, tu verses un petit seau de sable sur une grande plaque qui vibre la fréquence et les grains de sable vont prendre une forme qui est disharmonieuse, qui est disgracieuse. Quand tu changes de fréquence, tu mets par exemple de la 432, là tu vas voir un mandala qui va apparaître avec des formes géométriques qui sont harmonieuses. Rien que la musique qu'on écoute qui est en LA 440, ça détruit tes cellules parce que si tu vois ce que ça impacte sur un tas de sable qui vibre sur une plaque, imagine quand tu mets tes écouteurs et que tu écoutes du Fun Radio avec des « pom-pom-pom » etc, qui détruisent complètement tes cellules. Ça met le bordel dans le champ vibratoire.

Et si en plus tu vis à Paris, et que t'as des relations toxiques, et que t'as une éducation avec des parents qui sont pas terribles, si tu habites à côté d'une antenne 5G, que tu manges au micro-ondes, et que tu regardes ton téléphone tous les jours, et tu regardes TF1, c'est compliqué.

Geoffrey - Tu construis un égrégoré. C'est compliqué

Stefen - Bien sûr, et du coup c'est des personnes qui sont en dépression, en burn-out, qui sont dans une spirale infernale négative et qui n'arrivent pas à s'en sortir. Mais en fait c'est pour ça que la voix nous ramène sur quelque chose qui est toujours global. Moi je ne peux pas travailler que sur la voix, en laissant le corps de côté, en laissant l'éducation de côté, en laissant le rapport à soi, la confiance, même la nourriture, même l'environnement.

Geoffrey - Est-ce que tu as un exercice simple que n'importe qui pourrait faire pour commencer à prendre conscience et découvrir sa voix ? Parce que la voix est pour la majorité d'entre nous inconnue.

Stefen - Déjà, ce que je préconise vraiment, c'est d'arrêter de chanter avec des mots. C'est tout bête mais de simplement se poser, de prendre un petit temps où tu coupes ton téléphone, tu éteins l'ordinateur, et t'es sûr de ne pas être dérangé pendant 20 minutes.

Se poser en tailleur ou allongé, peu importe, et juste de chanter tout doucement. Mais des voyelles, de commencer par le O,

parce que le O, c'est la voyelle qui demande le moins d'effort au niveau de la cavité buccale. Quand tu fais un O, t'as pas de tension. Il faut chanter le O de « eau », pas le O de « or ». Après, c'est de comprendre ce qui se passe, parce qu'en fait, on chante sans être conscient.

Geoffrey - Si moi je fais un « Oooo », et que je m'écoute, au bout d'une demi-seconde, je vois que je suis un peu en force. C'est une sorte de tension.

Stefen - C'est comment la voix peut t'amener à enlever la tension que t'as dans ta vie, dans ton corps, dans ta posture. Est-ce qu'il y a une volonté de faire un son ? Est-ce que t'as une pression ? Est-ce que je vais y arriver ou pas y arriver ? C'est qu'à travers le son, rien que de faire un « Oooo », on comprend comment on fonctionne. La voix, c'est un miroir aussi, quand tu chantes dans l'instant T comme ça, c'est un miroir de ce que t'es dans l'instant présent. Là, si je te demande de chanter, tu vas faire O, il y a une petite hésitation, « qu'est-ce que tu fais », « est-ce que je vais y arriver ou pas ? »

Geoffrey - « Oooo » ... J'ai eu un petit stress au niveau des joues, et je voyais que j'avais quand même une certaine résistance

au souffle, comme si j'étais pas à l'aise avec le souffle.

Stefen - Parce que t'as pas inspiré avant de chanter. Ça montre que là, t'es dans une intention de bien faire, de le faire, mais en même temps là il y a une conscience « Ah oui le chant, c'est du souffle ». Je vais chanter, mais je vais d'abord respirer, je vais me poser, je vais pas aller trop vite, je vais prendre mon temps.

Donc pourquoi je prends pas mon temps dans la vie ? Pourquoi je prends pas le temps de respirer calmement ? Pourquoi je me connecte pas au souffle ?

On est dans le mental, on est dans l'ego, parce qu'on veut bien faire, parce que là on est filmé. Après, il y a plein de choses, et juste de faire un son comme ça, de te poser, tu t'allonges, tu t'assoies et tu fais juste un « O » pendant cinq minutes, et tu observes ce qui se passe.

Est-ce que t'es en tension ? Est-ce que tu chantes fort ? Pourquoi tu chantes fort ? Est-ce que tu donnes du souffle ? Pas du souffle ? Est-ce que tu mets dans ta vie d'énergie ? Dans ce que tu fais, est-ce que tu nourris vraiment toutes les actions pleinement ou pas ? En fait, la voix nous donne un tas d'informations, juste sur le

“

Je vais chanter, mais je vais d'abord respirer, je vais me poser, je vais pas aller trop vite, je vais prendre mon temps.

simple fait de faire un « O » cinq minutes, tu apprends à t'observer.

Le but de mes accompagnements, ce n'est pas de bien faire, on s'en moque, c'est que la personne soit autonome, c'est qu'elle puisse à la fin être dans la manifestation de qui elle choisit d'être, mais surtout d'avoir appris à se comprendre. C'est qui tu es toi avant d'agir, qui tu es toi avant d'aimer, qui tu es dans l'instant T avec le temps et ton histoire. Et c'est ça en fait la reconnexion à l'identité.

C'est une vraie conscience, on ne chante pas comme ça parce qu'on chante avec toute notre inconscience.

Geoffrey - *C'est passionnant ! Je me disais, même le fait de se dire « je vais me mettre à chanter », c'est déjà du courage, « je vais prendre cinq minutes ». Parce que le fait d'éviter ça, c'est aussi se dire « j'évite de faire face à moi-même », « j'évite de me mettre à nu », j'évite plein de choses. Donc ça permet d'analyser et de révéler certaines choses.*

Stefen - Oui, c'est incroyable. Le chant c'est se rencontrer.

L'idée ce n'est pas de chanter, c'est d'être à travers le chant, de se rencontrer et de dire « ok qui je suis? ». Mais comme quand tu fais un mouvement, si moi je montre des mouvements, pourquoi tu le fais vite tout de suite ? Ton corps ne réfléchit pas, tu le fais vite. Pourquoi tu es speed en ce moment en fait ? Qu'est-ce qui fait que tu fuis ?

Qu'est-ce qui fait que tu es speed ? Pourquoi tu ne prends pas le temps ? C'est quoi le problème de prendre le temps ?

Rien qu'un mouvement physique te donne plein d'indications sur ce que tu es dans l'instant T. Et donc la voix, c'est le corps et le souffle. Pour moi, il n'y a pas plus puissant que la voix, bien plus que la méditation, bien plus que d'autres choses.

Après, chacun son opinion. Mais la voix, ça synthétise tout en fait. Il y a tout dans la voix.

Geoffrey - *C'est une reconnexion à soi et à l'instant présent.*

Stefen - Oui, c'est que ça. Le chant, c'est que ça.

Tu laisses ton corps chanter dans l'instant présent. Il n'y a pas de mental, il n'y a pas d'égo, il n'y a pas d'histoire, il n'y a pas de trauma, il n'y a pas de blocage. Il n'y a que l'ouverture du cœur et la connexion de l'âme.

On dit dans l'énergétique que quand tu chantes, que tu es vraiment en connexion avec le ciel et la terre et qu'il y a une sorte de canal divin. Quand tu chantes, comme on l'a fait un petit peu là, mais avec une intention différente, rien ne peut t'arriver.

Geoffrey - *Sincèrement, c'est passionnant. J'aimerais en parler encore des heures avec toi. Est-ce que tu peux nous dire où est-ce qu'on peut te retrouver ? Comment peut-on travailler avec toi ? Ce que tu proposes plus*

en détail pour celles et ceux qui veulent aller plus loin.

Stefen - Directement sur mon site : couderstefen.com (avec un « f » et non pas « ph ») Je propose des appels offerts où on prend une petite demi-heure pour discuter. Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'avec la voix, on peut tout travailler. Soit manifester la vie de nos choix qu'on choisit, l'épanouissement, quelqu'un qui a des douleurs physiques, burnout, dépression, transition professionnelle, rapport à la vie, la santé, l'amour.

La voix, elle est partout. C'est de comprendre qu'avec la voix, une fois qu'on est sur la voix, on trouve notre voie. Je propose un voyage.

Geoffrey - *« Ne cherchez pas à être quelqu'un d'autre, ils sont tous déjà pris. Soyez vous-même. »*

Stefen - On est là pour honorer qui on est et se rencontrer. Et c'est un vrai chemin du cœur.

Geoffrey - *« Honorer qui on est » très beau ! Je reprends quelques mots de Nietzsche qui dit « deviens qui tu es » .*

Stefen - Oui, il a raison. C'est là toute notre incarnation.

Geoffrey - *Merci à toi. Sincèrement, c'était vraiment passionnant. On a parlé de beaucoup de choses, merci beaucoup de ton temps. Et puis, on se dit à très vite !*

Stefen - A bientôt. Salut !

“

Ce qu'il faut comprendre, c'est qu'avec la voix, on peut tout travailler. Soit manifester la vie de nos choix qu'on choisit, l'épanouissement, quelqu'un qui a des douleurs physiques, burnout, dépression, transition professionnelle, rapport à la vie, la santé, l'amour.

A close-up portrait of Stefen Couder, a bald man with a short beard and blue eyes, wearing a dark blue button-down shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is dark and out of focus.

Rencontrez Stefen Couder directement sur son site **couderstefen.com** et échangez avec lui gratuitement par téléphone pour libérer vos maux par la voix et le chant ! Santé, carrière, identité, changement de vie ? Cette entrevue avec Stefen n'est pas un hasard sur votre chemin.

couderstefen.com

Extrait des lettres « Reconnexion » publiées par Geoffrey Sailer



Clive Staples Lewis, (C.S. Lewis) - PHOTO FLICKR / Levan Ramishvili

Pourquoi « trop » de spiritualité peut freiner votre vie ?

Les personnes qui aujourd'hui vivent la vie qu'ils ont toujours rêvée ne sont pas des personnes qui pensaient que la spiritualité était la réponse, et qu'il fallait être « plus spirituel ». Je sais que certains ont essayé de se rattacher à cela pour justifier des difficultés, je l'ai fait aussi jusqu'à il y a encore quelques années, alors que je faisais tout ce qui était possible pour être « plus spirituel ». Je suivais les recommandations qu'on me donnait, mais ça ne fonctionnait pas... Alors laissez-moi reprendre la citation de C.S. Lewis, traduite de l'anglais : « *Vous n'avez pas une âme. Vous êtes une âme. Vous avez un corps* ». Qu'est-ce que cela veut dire ? Que vous n'avez pas à essayer d'être spirituel ! Vous êtes spirituel. Ce que vous devez faire, c'est incarner votre corps dans la matière. Le comprendre et l'utiliser sur cette Terre. Dans un

premier temps, il ne s'agit pas de chercher la lumière à l'extérieur avec toutes les méthodes et techniques spirituelles. Il s'agit de trouver la lumière à l'intérieur. Se trouver soi-même, pour ensuite s'exprimer à l'extérieur et : *matérialiser ; créer*. Je n'ai jamais été aussi proche du Divin depuis que je m'incarne pleinement par des actions dans la matière. Et attention, je ne parle pas d'être matérialiste. Le matérialisme c'est ne jurer que par le matériel. Ce dont je parle, c'est de matérialiser. Incarner vos idées, vos désirs, vos choix, vos projets et les créer dans la matière. **Mettre des actions en place qui sont l'œuvre du Divin, à travers vous.** C'est d'après moi le secret d'une vie plus alignée avec l'être supérieur qui est en vous. J'espère que le message que je souhaite vous transmettre est clair. Partagez-moi vos retours. *Geoffrey*



Pour suivre les lettres gratuites « Reconnexion », cliquez ici ou rendez-vous sur : <https://bit.ly/lettres-reconnexion>



Taux Vibratoire de la Terre

Valeur de niveau vibratoire basé sur les recherches de Luc Bodin - ancien oncologue et aujourd'hui maître guérisseur, auteur et conférencier :

4 000 000 Unités Bovis



<https://luc-bodin.fr/graphiques-taux-vibratoire-actuel-indice-damour-taux-vibratoire-general/>

BUGARACH

UN VILLAGE AU CŒUR DES MYSTÈRES !

Niché dans l'Aude, à la frontière des Corbières, le village de Bugarach est un havre de tranquillité. Avec ses ruelles pittoresques, ses maisons en pierre et son ambiance hors du temps, il incarne le charme des petits villages du sud-ouest de la France. Mais ce qui attire le plus de curieux, c'est la présence majestueuse du **Pic de Bugarach**, surnommé « la montagne inversée » .

Le Pic de Bugarach : entre légende et réalité

Culminant à 1 230 mètres, le Pic de Bugarach est la plus haute montagne des Corbières. Il est appelé « montagne inversée » car ses couches géologiques semblent être retournées, les plus anciennes reposant sur les plus récentes. Ce phénomène a longtemps intrigué les géologues, mais c'est surtout pour ses mystères ésotériques et spirituels que le pic fascine.

Haut lieu énergétique et centre de mysticisme

Depuis des décennies, le Pic de Bugarach est perçu comme un **haut lieu énergétique**. De nombreux adeptes de spiritualité affirment que la montagne émet des vibrations particulières, propices à la méditation, au ressourcement et à l'éveil spirituel. Certains disent qu'elle serait traversée par des courants telluriques puissants, reliant la terre à des dimensions supérieures.





Un autre pan fascinant du mythe de Bugarach concerne les extraterrestres. Depuis les années 1950, des rumeurs font état de phénomènes inexplicables autour du pic : lumières étranges dans le ciel, objets volants non identifiés, bruits mystérieux.

On attribue également à la montagne une capacité à **renforcer les connexions spirituelles**. Des groupes s'y rendent pour des retraites méditatives, et capter l'énergie unique de ce lieu.

Les extraterrestres et le mystère des OVNI

Un autre pan fascinant du mythe de Bugarach concerne les extraterrestres. Depuis les années 1950, des rumeurs font état de **phénomènes inexplicables** autour du pic : lumières étranges dans le ciel, objets volants non identifiés, bruits mystérieux. Certains pensent que le Pic de Bugarach abriterait une **base extraterrestre** cachée dans ses profondeurs. Selon ces récits, des civilisations avancées utiliseraient cet endroit comme point d'observation ou de communication avec notre monde.

L'idée d'une présence extraterrestre s'est amplifiée en 2012, à l'approche de la prétendue fin du monde selon le calendrier maya. Des milliers de personnes se sont rendues à Bugarach, convaincues que la montagne les protégerait d'un cataclysme planétaire. Certains croyaient que des vaisseaux spatiaux viendraient les sauver.

Autre fait intéressant, les images de la montagne visibles sur Google Maps montrent une partie floutée. Cette correction d'image est-elle présente pour alimenter le mythe ? Est-ce une erreur ? Ou bien, il s'agit d'une retouche pour cacher une apparition étrangère ? Mystère. (adresse de la photo <https://maps.app.goo.gl/ZYQ5gVfNj8nnUS819>)

Portail vers d'autres dimensions ?

D'autres théories évoquent la montagne comme un **portail vers d'autres dimensions**. Elle serait une porte d'entrée vers des univers parallèles,

accessibles uniquement aux âmes prêtes à franchir ce seuil. Cette hypothèse, bien que fantastique, alimente l'intérêt des amateurs de mystères et de science-fiction.

Les anecdotes locales et les croyances populaires

Les habitants de Bugarach sont partagés sur ces croyances. Si certains accueillent volontiers les visiteurs en quête de vérité, d'autres se montrent plus sceptiques, considérant ces histoires comme des légendes modernes. Pourtant, il n'est pas rare d'entendre des anecdotes locales sur des rencontres étranges ou

des expériences troublantes vécues au pied de la montagne.

Un lieu qui continue de fasciner

Quoi qu'on en pense, Bugarach est devenu un symbole de l'inexpliqué. Cette montagne attire à la fois des chercheurs de vérité, des scientifiques curieux et des visiteurs fascinés par le mélange unique de spiritualité, de nature et de mystère. Entre légende et réalité, Bugarach demeure un lieu unique où le rationnel côtoie l'imaginaire. Une destination incontournable pour les amateurs d'énigmes et de grands espaces.

Au pendule, le niveau vibratoire est de : 240 000 Unités Bovis



Planche de Radiesthésie du mois :

« comment augmenter mon taux vibratoire ? »

Ce mois-ci, il s'agit de la planche de radiesthésie « *Comment augmenter mon niveau vibratoire* ». Elle est destinée à explorer et à renforcer votre taux vibratoire, un concept central dans votre développement personnel et spirituel. Le taux vibratoire correspond au niveau d'énergie de votre corps physique et vos corps subtils, influençant votre bien-être global et votre connexion aux dimensions spirituelles.

Composition de la planche :

cette planche à découper se compose d'un éventail de segments, chacun représentant une méthode ou une pratique pour élever votre vibration énergétique.

Comment utiliser la planche et le pendule ?

Préparez-vous :

- Installez-vous dans un lieu calme, propice à la concentration.
- Prenez quelques minutes pour respirer profondément et vous centrer.

Utilisez un pendule :

- Tenez votre pendule entre votre pouce et votre index, en laissant le pendule pendre librement d'environ 8 centimètres de votre doigt.
- Si vous utilisez une planche, posez une question claire.
- Si vous n'utilisez pas de planche, posez une question fermée claire. C'est-à-dire une question dont les seules réponses sont « *oui* » ; « *non* » ou « *je ne sais pas* ». En fonction de la rotation

ou pas de votre pendule, vous obtiendrez la réponse à votre question. Pensez à définir la convention de votre pendule, afin de savoir quelle rotation correspond à « *oui* » ou à « *non* »

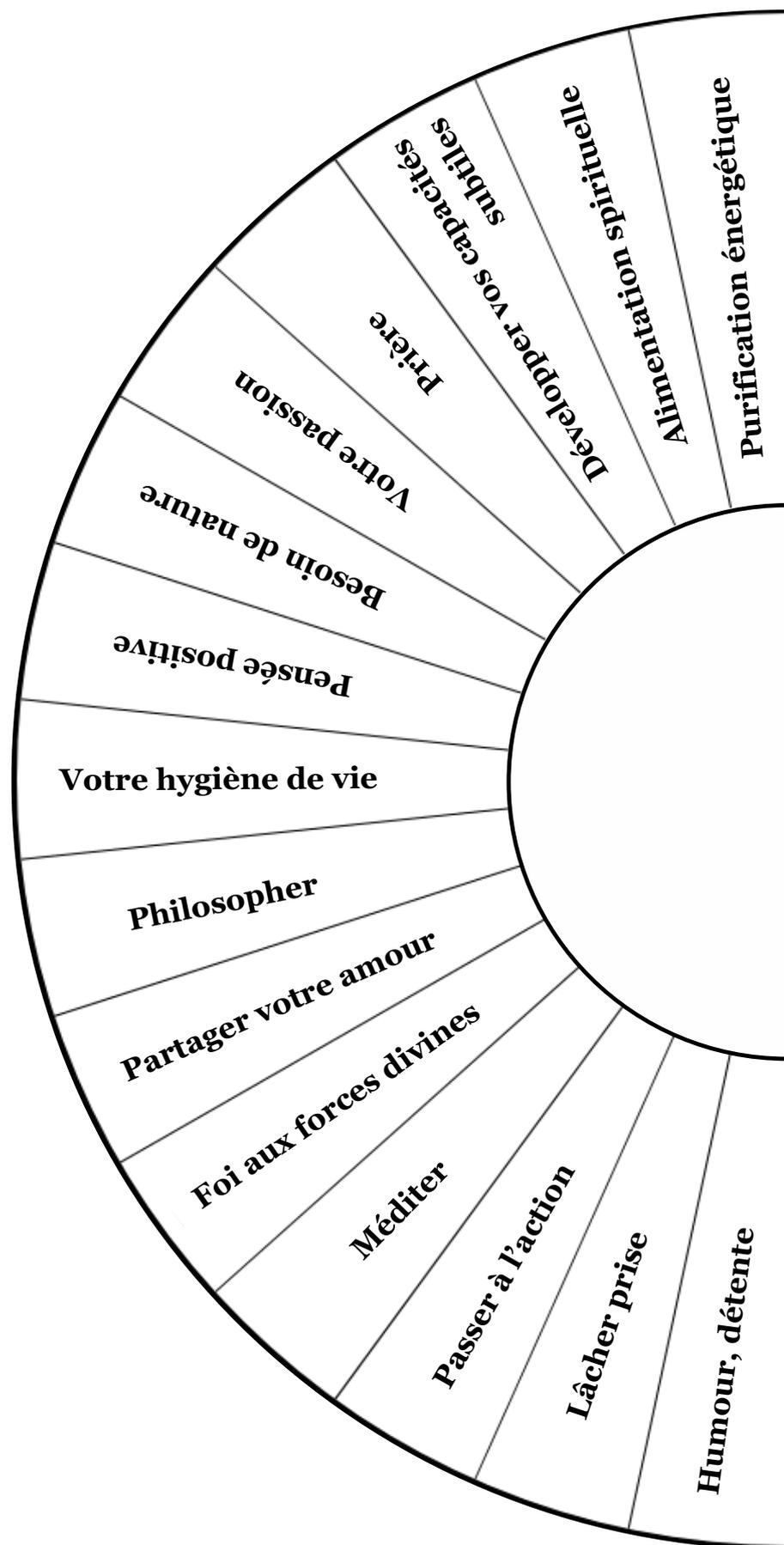
Interprétez les mouvements :

- Placez le pendule au centre de la planche.
- Laissez-le se balancer librement après avoir posé votre question. Il pointera ou oscillera vers l'un des segments de la planche.
- Notez la réponse et validez une seconde la réponse par un second passage, voire un troisième.
- Puis réfléchissez à la réponse que le pendule vous a indiqué.



Lorsque le pendule vous indique un des segments, par exemple, celui en direction de « méditation », n'hésitez pas à confirmer qu'il s'agit bien de cette réponse grâce à une seconde validation en le montrant du doigt.

Exemple : Le pendule affiche « méditation » ; placez le pendule à l'extérieur du cadran ; placez votre doigt sur les cases à côté, comme « passer à l'action », puis « méditation », puis « foi aux forces divines » en posant la question suivante : « Est-ce que tu viens bien de me montrer ... ? » ; Le pendule pourra alors répondre par « oui » ou « non » et viendra valider vos recherches.



Comment augmenter votre taux vibratoire



Numérologie : Comment calculer son chemin de vie ?

Le **numéro de chemin de vie** est un pilier essentiel de la numérologie, offrant des informations précieuses sur vos traits de personnalité, vos forces, vos défis, ainsi que les opportunités qui jalonnent votre existence. Dès votre naissance, vous portez en vous un potentiel unique, prêt à être exploré et exprimé au fil de votre vie. En arrivant sur Terre à une date de naissance, un lieu et des conditions de départ, vous arrivez avec les talents et les ressources (physiques, intellectuelles et autres) nécessaires pour réaliser votre plein potentiel de chemin de vie. Mais comment calculer son numéro de chemin de vie en numérologie ?

Le calcul du chemin de vie

Pour déterminer votre numéro de chemin de vie, il est crucial de suivre la méthode correcte. Voici comment procéder :

1. Réduisez chaque unité de votre jour de naissance, mois et année à un chiffre unique ou à un **nombre maître** (11, 22, 33).
2. Additionnez la valeur du jour et du mois obtenus, puis additionnez cette somme avec la valeur de l'année, déjà réduite, réduisez le total à un chiffre unique ou un nombre maître.

Exemple :

Date de naissance : 15
décembre 1989

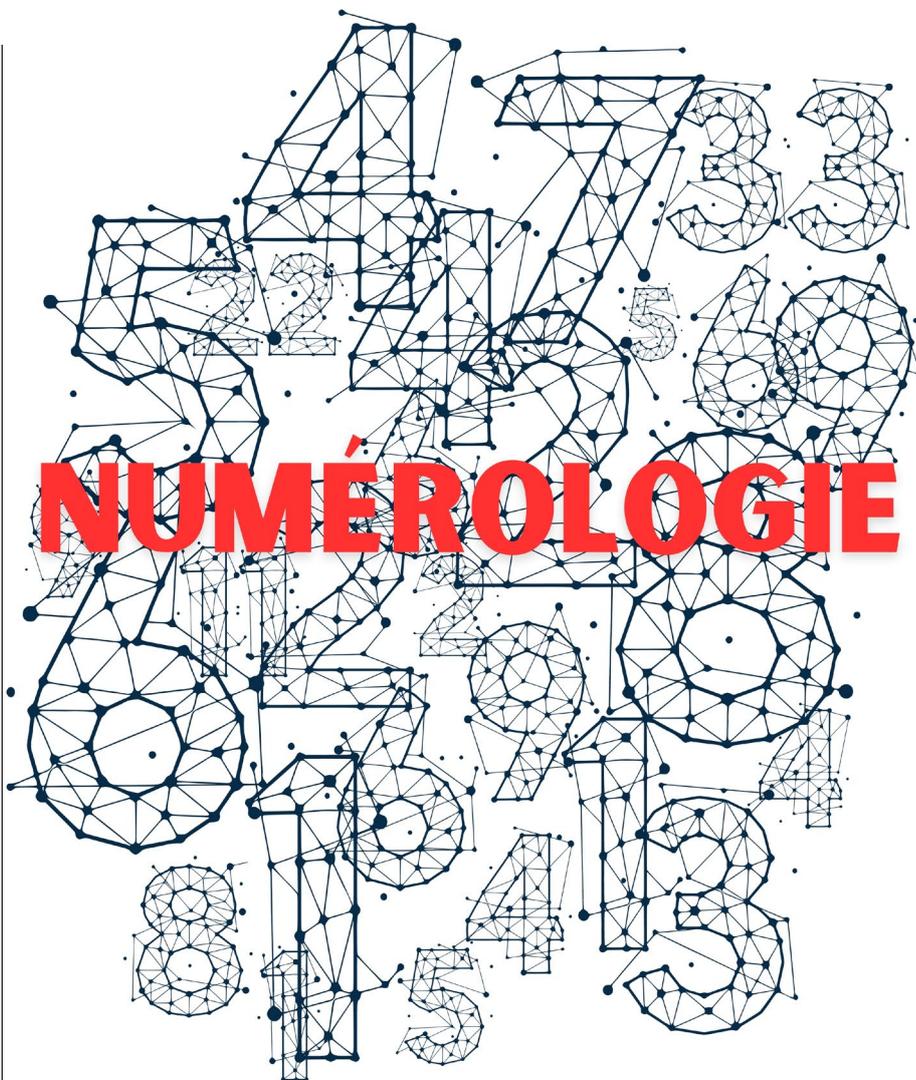
- Mois : 12 → 1 + 2 = 3
- Jour : 15 → 1 + 5 = 6
- Année : 1989 → 1 + 9 + 8 + 9
= 27 → 2 + 7 = 9

Addition :

$$3 + 6 = 9$$

$$9 + 9 = 18 \rightarrow 1 + 8 = 9$$

Le numéro de chemin de vie est **9**.



Calculer votre numéro de chemin de vie vous permet de mieux comprendre votre mission et d'aligner vos actions avec votre essence profonde. Il reflète les dynamiques de votre vie et s'adapte à votre croissance personnelle.

➤ *Ce mois-ci, l'étude numérolologique de chemin de vie est le 5 :*



Le Chiffre 5 en Numérologie : Liberté et Aventure

En numérologie, le chiffre 5 incarne le voyage, la transformation et une quête perpétuelle de liberté. Ce chiffre, souvent associé à l'aventure et à l'ouverture d'esprit, symbolise un esprit libre et dynamique. Les individus influencés par le 5, notamment ceux ayant un chemin de vie 5, sont caractérisés par leur besoin d'exploration, de voyage, leur curiosité insatiable et leur magnétisme naturel. Ce sont souvent des personnes assez solaires.



Ceux qui vibrent sous l'énergie du 5, que ce soit par leur chemin de vie ou le jour de naissance, détestent les contraintes et cherchent constamment de nouveaux horizons. Leur personnalité rayonnante et charismatique leur permet de s'adapter aisément à diverses situations, attirant les gens grâce à leur charme et leur optimisme. Leur curiosité les pousse à multiplier les expériences, que ce soit à travers les voyages, les rencontres ou l'exploration de nouvelles idées. Mais cet amour de la liberté peut parfois se heurter à un manque de discipline et de structure, rendant difficile la réalisation de projets à long terme ou l'engagement dans une routine.

Dans les relations, le chiffre 5 aspire à des partenariats où la liberté individuelle est respectée. Ces personnes recherchent des partenaires capables de partager leur passion pour la nouveauté et l'aventure, tout en comprenant leur besoin d'espace personnel. Ce dynamisme peut être à la fois un atout et un défi : bien qu'ils apportent excitation et spontanéité à une relation, ils doivent également travailler sur la stabilité et la constance pour construire des liens durables.

Sur le plan professionnel, les personnes influencées par le 5 s'épanouissent dans des environnements dynamiques et variés. Les carrières dans les voyages, le divertissement, le marketing ou tout domaine favorisant la créativité et l'interaction humaine leur conviennent particulièrement. Cependant, leur approche décontractée de l'argent, souvent marquée par des dépenses impulsives, nécessite une attention particulière pour éviter des déséquilibres financiers.

Le défi principal du chiffre 5 est de trouver un équilibre entre leur amour pour la liberté et la nécessité d'un cadre structuré. Apprendre à gérer leur énergie et à se concentrer sur des objectifs précis leur permet de transformer leur potentiel en succès durable. En maîtrisant leur impulsivité et en cultivant un sens des responsabilités, ils peuvent vivre pleinement leur vie, tout en exploitant au mieux leur capacité d'adaptation et leur soif de découverte.

Le chiffre 5 est un symbole de transformation et d'épanouissement personnel. En équilibrant leur besoin d'aventure avec des bases solides, ceux

qui vivent sous cette vibration peuvent mener une existence riche en expériences, tout en construisant des relations et des projets durables. Le 5 invite à embrasser la liberté avec sagesse, à savourer chaque instant tout en maintenant une direction claire.

Mais ce n'est pas tout ! L'équipe de rédaction s'est penché sur une information qui lui est venu à l'oreille : les 5, que ce soit par leur chemin de vie ou par leur jour de naissance (c'est-à-dire, nés un 5, 14 ou 23) font partie des personnes considérées par la société comme les plus belles. Bien que la beauté soit relative à chacun ! Alors nous avons mené notre petite enquête et voici les résultats :

Sur des statistiques de date de naissance sur près de 100 mannequins à l'international, 2 valeurs sont clairement sorties du lot. 14.14% de celles-ci ont des chemins de vie 5 et 18.14% sont des 5 par leur jour de naissance (nées un 5, 14 ou 23). L'information semble donc pertinente, le 5, c'est la liberté, l'aventure, mais aussi la beauté ! Alors si vous voulez passer de belles vacances, partez le 5 du mois.



Parmi les personnes les plus connues en chemin 5 et en jour de naissance en 5 :

Steve Job - 24 février 1955 - chemin de vie 5	Beyoncé - 04 septembre 1981 - chemin de vie 5	Henry Cavill - 5 mai 1983 - née en 5	Jenifer - 5 novembre 1982 - née en 5	Vincent Cassel - novembre 1966 - née en 5	Carla Bruni - 23 décembre 1967 - née en 5	Adele - 5 mai 1988 - née en 5
---	---	--------------------------------------	--------------------------------------	---	---	-------------------------------

POISSONS

(19 FÉVRIER - 20 MARS) :

LE SIGNE DE LA SPIRITUALITÉ ET DE L'IMAGINAIRE

- **Élément** : Eau
- **Mode** : Mutable
- **Planètes Maîtresses** : Jupiter et Neptune
- **Traits de personnalité** : Mystique, intuitif, empathique, rêveur.
- **Forces** : Créatif, compatissant, adaptable.
- **Faiblesses** : Sensible, parfois indécis ou évasif.
- **Conseil** : Travaillez sur l'équilibre émotionnel et les limites personnelles.



Le signe des Poissons est le dernier signe du zodiaque, symbolisant une transition entre le tangible et l'intangible. Ce signe d'eau mutable débute le **19 février**, annonçant la fin de l'hiver, et se termine le **20 mars**, à l'approche du renouveau printanier. Le symbole des Poissons, deux poissons nageant en sens inverse, reflète la dualité entre le monde matériel et spirituel.

Dans la mythologie grecque, la constellation des Poissons est associée aux poissons qui sauvèrent Aphrodite et Éros du monstre marin Typhon. En remerciement, ces poissons furent placés dans le ciel. Ce signe est également lié à des figures divines comme Neptune, dieu des océans, et Vishnu, protecteur de l'harmonie universelle.

Caractère : les Poissons sont des êtres profondément connectés à leur monde intérieur. Mystiques et introspectifs, ils sont animés par une imagination fertile et une intuition hors du commun. Sensibles aux émotions, ils ressentent non seulement leurs propres sentiments mais aussi ceux des autres, ce qui fait d'eux des empathes naturels.

Leur nature adaptable et fluide leur permet de naviguer dans diverses situations, mais leur tendance à rêver et à se perdre dans des réalités imaginaires peut parfois les éloigner des exigences du quotidien. Sous l'influence de Jupiter, ils possèdent une foi et une générosité

naturelles, tandis que Neptune leur confère une connexion spirituelle unique.

Qualités et faiblesses : les natifs des Poissons se distinguent par leur **empathie** et leur **créativité**. Ils excellent dans les domaines artistiques, où leur imagination peut s'exprimer librement. Leur capacité à offrir aide et soutien en fait également de remarquables soignants ou conseillers. Cependant, leur **sensibilité** peut les rendre vulnérables, les exposant aux influences négatives ou à l'épuisement émotionnel.

Leur inclination à éviter les conflits ou les responsabilités peut parfois les faire paraître indécis ou évasifs. Les Poissons doivent également travailler sur la définition de **limites claires**, tant sur le plan personnel que professionnel, pour éviter de se perdre en voulant trop donner.

Leur inclination à éviter les conflits ou les responsabilités peut parfois les faire paraître indécis ou évasifs.

Amour : en amour, les Poissons sont romantiques, dévoués et profondément attentifs aux besoins de leur partenaire. Leur idéalisation des relations peut les conduire à des désillusions si leurs attentes ne sont pas réalistes. Ils s'épanouissent avec des partenaires capables de comprendre leur monde intérieur et d'offrir un équilibre entre soutien émotionnel et stabilité.

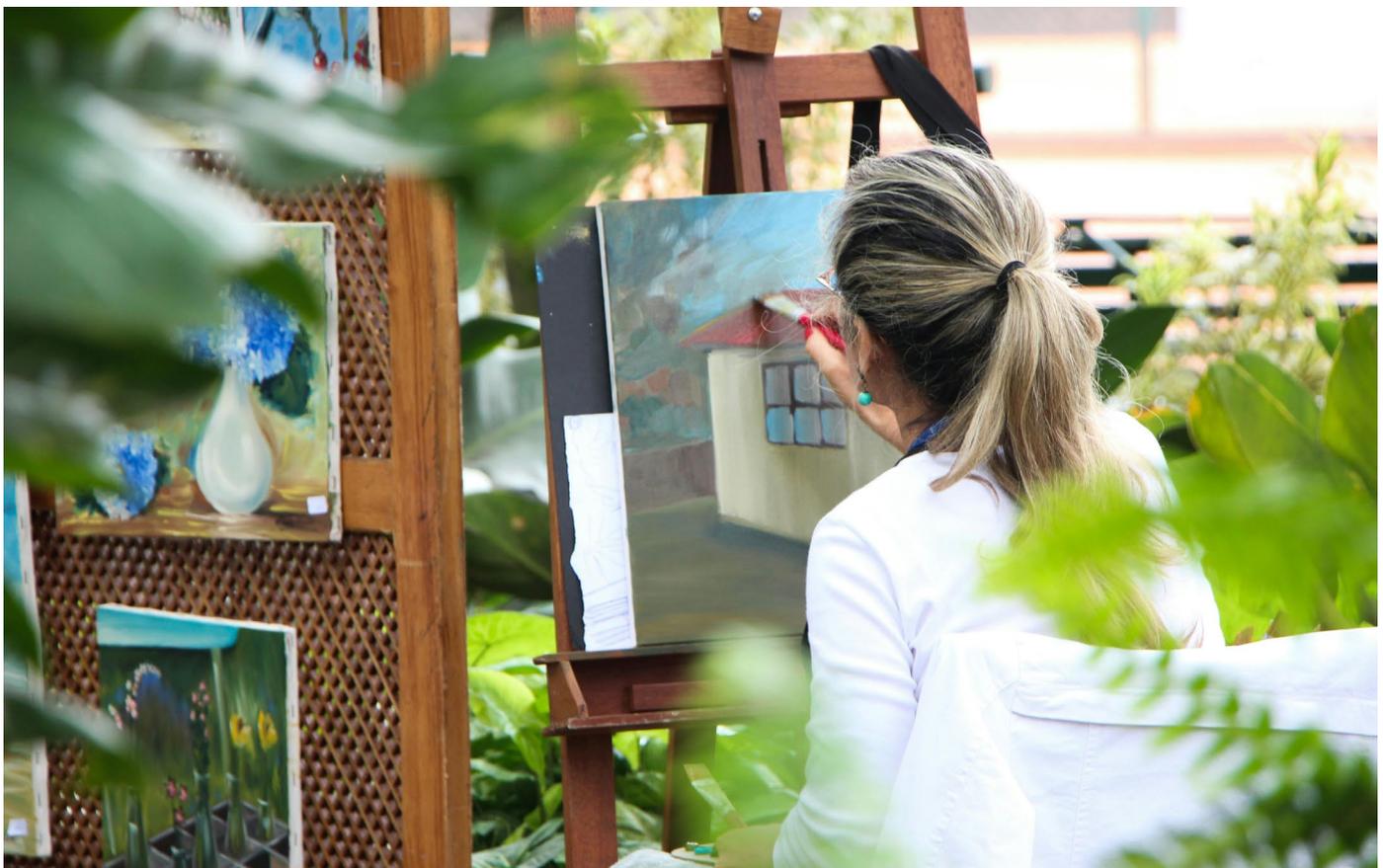
Santé : la santé des Poissons est étroitement liée à leur bien-être émotionnel. Ils doivent surveiller leur système immunitaire et veiller à une bonne hygiène de vie, en évitant les excès qui pourraient alourdir

leur métabolisme. Le stress peut se manifester par des douleurs aux pieds, une zone corporelle gouvernée par ce signe. Des pratiques comme la méditation, le yoga ou les bains de pieds peuvent leur apporter un soulagement apaisant.

Carrière : les Poissons s'épanouissent dans des professions où ils peuvent exprimer leur créativité ou apporter du soutien, comme l'art, la musique, la psychologie ou le travail social. Leur intuition en fait également de bons thérapeutes, conseillers spirituels ou même artistes visionnaires. Cependant, les

emplois trop structurés ou rigides ne leur conviennent pas, car ils ont besoin de flexibilité pour laisser libre cours à leur imagination.

En résumé, les Poissons sont des âmes sensibles et spirituelles, connectées à un univers de rêves et de mystères. Bien qu'ils soient souvent tiraillés entre leur désir de s'élever spirituellement et les exigences du monde matériel, ils possèdent une capacité unique à inspirer et à guérir. En apprenant à équilibrer leur sensibilité avec des limites claires, ils peuvent révéler leur plein potentiel et enrichir le monde par leur profondeur et leur créativité.



En résumé, les Poissons sont des âmes sensibles et spirituelles, connectées à un univers de rêves et de mystères.

CALENDRIER LUNAIRE DU 20 FÉVRIER AU 5 AVRIL 2025

						
Dernier quartier	Nouvelle lune	Premier quartier	Pleine lune	Dernier quartier	Nouvelle lune + éclipse solaire partielle	Premier quartier
20 février 2025	28 février 2025	6 mars 2025	14 mars 2025	22 mars 2025	29 mars 2025	5 avril 2025
18:34:40	01:46:43	17:33:39	07:55:56	12:32:05	12:00:07	04:16:44
401.134 km	369.575 km	369.661 km	401.321 km	393.381 km	364.625 km	377.469 km
Basé sur www.calendrier-365.fr et www.calendriergratuit.fr/						



Mag' Vibratoire