

Sylvie Ouellet

Sylvie Ouellet a pratiqué la profession de notaire et a été enseignante en droit. Un parcours plutôt cartésien au départ pour cette personnalité lumineuse qui s'est révélée médium "presque" malgré elle.

Auteur de nombreux livres best-sellers sur les sujets de la vie après la mort et de la réincarnation, conférencière internationalement reconnue, elle nous fait le privilège de nous parler de communication avec les âmes.

Comment partager avec les mondes subtils en toute confiance? Comment s'aligner avec la vibration de son âme et trouver la paix intérieure?

En direct du Québec, Sylvie nous donne toutes ses clés avec simplicité et clarté.



© Copyright: Photographie f8

Bonjour Sylvie. Pouvez-vous tout d'abord vous présenter et nous expliquer comment vous êtes tombée dans la marmite de la spiritualité?

La question est intéressante, effectivement, je suis tombée dans la marmite. Je ne suis pas née dans la marmite, ce qui est une grande différence.

Jusqu'à l'âge de 35 ans, je ne m'étais jamais intéressée au volet de la spiritualité de la vie, à ces grandes questions-là. J'étais plutôt orientée vers le boulot et la rationalité de la vie plutôt que son côté profond.

Et j'ai traversé une période difficile, qui m'a, entre guillemets, obligée à m'arrêter, à essayer d'observer ce qui n'allait pas en moi et autour de moi. La méditation m'attirait déjà depuis plusieurs années. J'avais fait plusieurs essais mais très infructueux. J'étais tellement hyperactive dans ma tête qu'au bout de 5 minutes assise sur ma chaise, je perdais patience.

Durant cette période de mal-être, j'ai fait une autre tentative et cette fois-ci j'ai touché à quelques instants de silence. Cela a été un élément déclencheur.

Et j'insiste pour dire « instant de silence », pour signifier une mini-fraction de seconde où un espace s'est ouvert en moi, qui était tellement paisible, que j'ai su pourquoi la méditation m'attirait depuis si longtemps.

J'ai donc décidé d'intégrer cette discipline dans ma vie de tous les jours. Et cela fait plus d'une vingtaine d'années maintenant.

Je n'ai pas de technique particulière, n'ai jamais suivi de formation et à la limite, je ne sais pas si ce que je fais est vraiment de la méditation.

Mais je sais que ça me fait du bien, ces moments-là où je suis en contact avec moi, en silence,

Un jour, dans une méditation, j'ai eu la surprise qu'une âme s'adresse à moi. Et cela a été un autre élément déclencheur. Je savais que les mé-

diums existaient, mais certainement pas chez moi ! S'il y avait un qualificatif que je ne m'attribuais pas c'était bien celui-là (rires).

Je ne vous cacherai pas que pendant la communication avec ce défunt-là, cela a été d'une profondeur... un contact absolument grandiose en termes de vibration et d'expansion à l'intérieur de moi.

Immédiatement après la communication, le côté rationnel a pris le dessus et tout de suite, je me suis dit « Ça y est! Qu'est-ce qui se passe? Suis-je cinglée ? ».

Je ne comprenais pas ce qui m'arrivait et surtout pourquoi cette âme-là s'intéressait à moi... Je ne savais rien de ce qui se passe de l'autre côté. Je me sentais absolument imposteur dans la façon de pouvoir l'aider mais cela a été l'amorce d'un processus de compréhension.

J'ai voulu savoir pourquoi cette âme était venue vers moi, s'il y avait quelque part un bottin de références en ce domaine et que j'étais... la dernière sur la liste (sourire).

Je me disais que cette âme n'avait probablement trouvé personne d'autre pour l'aider dans sa démarche. Je ne comprenais ce que je pouvais faire pour elle, alors que je ne savais rien de l'Au-delà, que je n'avais jamais lu sur le sujet...

Mais cette communication m'a poussée à essayer de comprendre. J'ai donc lu le livre "La vie après la vie" du Dr Raymond Moody et là, ça a été une révélation ! Dans ce qu'il décrivait, je trouvais beaucoup de similitudes avec cette première expérience, mais également avec celles survenues par la suite.

Je pouvais faire un parallèle, cela ressemblait à ce que je vivais, même si ce n'était pas exactement la même chose. En plus, le Dr Moody étant un psy, je me disais que je n'étais pas folle... j'étais rassurée (rires).

Mon cheminement a donc commencé comme ça. De fil en aiguille, les communications avec les défunts se sont installées, il y en a eu plusieurs. Ce n'était jamais moi qui les initiais mais toujours le défunt, qui me trouvait quelque part dans un espace méditatif. Soit il venait me demander de l'aide, soit il m'expliquait des choses. Chaque expérience a été différente mais m'a apporté des éléments de compréhension.

Vous parlez aussi du passage de la naissance dans vos ouvrages, ce qui n'est pas très courant. Selon vous, le passage de la naissance et celui de la mort sont-ils similaires ?

En effet, j'avais écrit des livres sur la communication avec les défunts et je pensais avoir trouvé ma voie. J'étais convaincue que ma mission était d'expliquer aux gens que les défunts sont là et qu'on peut s'ouvrir à eux et les aider dans leur transition.

Un jour, j'ai été "amenée" à regarder le passage de la naissance. Et soudainement, j'ai compris qu'on pouvait accompagner de la même manière les âmes qui s'incarnent. Cela a été une nouvelle révélation. Parce que jusque-là, on s'intéressait surtout aux âmes défuntes mais pas à celles qui allaient naître.

Et cela m'a portée à faire le lien entre le passage de la naissance et de la

mort, puis de voir toutes les similitudes qu'il y avait dans ces deux transitions-là. J'ai pris conscience qu'au fond, des naissances et des morts, on en vit tous les jours. Et c'est cela qui m'a conduite à parler de la mission de vie (NDLR son dernier livre).

Au sujet de communication avec les âmes, avez-vous des conseils pour apprivoiser les doutes ? Comment être sûr(e) qu'on est dans le juste ?

C'est LA question... parce inévitablement, à l'intérieur de nous, il y aura toujours cette part de doute.

Personnellement, au départ, je me suis battue très longtemps avec mes doutes. J'avais l'impression qu'il fallait que j'en arrive un jour à ne plus avoir de doutes...

Et pourtant je vivais des expériences, qui étaient, en elles-mêmes, des confirmations. Je n'avais pas besoin d'avoir une preuve. C'était là... tellement gros que je ne pouvais pas avoir inventé ça.

Pourtant, il y avait toujours cette part de doute en moi qui me disait « oui mais Sylvie, est-ce que... ». Et j'essayais par tous les moyens d'arrêter de douter. Jusqu'à ce que j'entende la phrase suivante, un jour en méditation: « Mais Sylvie, les doutes ne sont pas tes ennemis. Ils sont tes alliés. Plus tu t'en serviras pour te dire que tu es déconnectée et que tu n'es plus dans l'espace du cœur, plus ils te serviront ».

A partir de là, j'ai vraiment commencé à porter attention au doute, au message qu'il m'envoyait. Quand il y a un doute, c'est qu'il y a un alignement à l'intérieur de nous qu'on a perdu.

Et si on revient rapidement dans l'espace du cœur, cet alignement se retrouve et là, on trouve la certitude tant recherchée. Elle est là. C'est un exercice entre guillemets tout simple, de revenir dans l'espace du cœur. Mais j'oserais dire que le défi est là. Même s'il est simple, cela ne le rend pas pour autant facile.

Parce qu'évidemment l'emprise des doutes est là. Et plus l'objet du doute est grand, plus cela veut dire que quelque chose à l'intérieur de nous est bousculé... et donc l'emprise sera encore plus grande.

Alors, justement, comment faire pour revenir dans l'espace du cœur ? Comment faire, en période de doute, pour retrouver cette certitude ?

J'aimerais bien préciser une chose. L'espace de certitude est une connexion qui peut être une milli fraction de seconde. On ne sera pas nécessairement en certitude 24h/24 dans les prochains jours ou les prochains mois. Cela peut être une fraction de seconde, mais cette seconde-là est suffisante pour nous aider à rester dans l'alignement et dans la bonne direction.

On peut comparer ce mécanisme avec le bonheur. Le bonheur, on a pas besoin de le ressentir en permanence 365 jours par année pour savoir qu'il existe. Il nous suffit de nous relier à une fraction de bonheur qu'on a eu et hop voilà on sait qu'il existe et qu'on peut le retrouver, même si on l'a "perdu" dans l'instant présent.

C'est pareil avec la certitude. Elle va et vient mais ne se ressent pas en permanence. Prendre conscience de cet aspect nous permet de ne pas espérer quelque chose d'impossible, du moins tant qu'on n'a pas atteint un niveau de maîtrise. La certitude absolue, qui sera là 365 jours par année, ce n'est pas possible ! Parce que nous vivons dans un espace de temps où nous sommes en fluctuation constante.

Alors, quand un doute arrive, la seule chose sur laquelle nous avons réellement un pouvoir, c'est ce qui se passe dans le moment présent. Pour le reste, nous n'avons absolument aucune chance de faire changer quoi que ce soit. Dans le moment présent, ce que je peux faire est de me demander: « Qu'est-ce qui pourrait m'aider à retrouver ma centration ? » Parce que ce qui va m'aider à retrouver la certitude, c'est la centration.

Ainsi, je ne vais pas chercher à faire taire mes doutes ou à avoir une preuve de quoi que ce soit. Je vais simplement chercher la manière pour me ramener dans un espace de certitude. Et là, si je suis moindrement attentive à ma sagesse intérieure, et bien la réponse va venir tout de suite. Elle me dira par exemple: "Va marcher. Respire."

INTERVIEW

La solution qui va m'être proposée dans le moment présent sera toujours simple et accessible. Jamais on ne me dira "Achète-toi un billet d'avion pour Hawaï". Peut-être que le billet pour Hawaï viendra plus tard... (rires) mais ce n'est pas la solution du moment présent.

Celle-ci est toujours très simple. Parfois trop simple car on pourrait se dire "ah non, ça ne peut pas être si simple". Et pourtant, si.

En cherchant dans le moment présent à renouer avec ma concentration, cela va m'amener à prendre une distance avec les doutes.

Ce qui est dommageable dans les doutes, c'est quand ils prennent toute la place. Mais quand j'arrive à avoir une certaine distance, je peux voir les choses sous un autre angle et percevoir les solutions qui existent. Elles deviennent soudainement beaucoup plus accessibles, car elles ne sont pas brouillées par les doutes.

Personnellement, je travaille toujours ainsi. Je n'essaie pas de fuir les doutes. Je les accueille... Parfois, je ne comprends rien et je peux être longtemps sur un doute à me dire « Je sais on m'envoie ça... mais je ne comprends pas ! ». Et bien l'idée n'est pas nécessairement de comprendre, mais de poser une question. Par exemple: « Ok je ne comprends pas, alors je vais lancer une question à ma sagesse intérieure ».

Et là, il est important de la lancer avec un lâcher prise, c'est-à-dire sans continuer de me casser la tête. Car si je fais ça, cela veut dire que je me prends pour le PDG de l'Univers. Comme si, avec mes "petites" ressources mentales, la solution allait arriver. Alors qu'habituellement, quand arrive un doute, la solution n'est pas dans mes ressources. Pourquoi ? Tout simplement parce que le doute vient m'indiquer qu'on m'amène dans une nouvelle direction. On m'invite à sortir du sentier et du coup, mes ressources mentales,

qui m'ont servi dans le passé et qui peuvent être extraordinaires, peuvent se révéler complètement inutiles pour ce nouveau chemin. Et cela, il faut que je l'accueille.

Notre mental est là aussi pour nous protéger, non? Qu'en pensez-vous?

Il faut que je sache que jamais ma sagesse intérieure ne va me mettre en danger. Ainsi, si on me présente quelque chose pour sortir du sentier, c'est bénéfique et cela, malgré les apparences. Ici le terme « malgré les apparences » peut être inscrit en caractère gras et souligné. Il pourrait même clignoter parce que les apparences nous amènent sur des références passées.

Par exemple, je peux me dire: « Oh oui mais si je fais ça, il risque de m'arriver tel truc ». Mais ça, c'est en référence au passé.

Toutefois, chaque fois que je reviens dans mon centre en demandant à



© Copyright: Photographie f8



***On a tendance, dans notre vie, à chercher un résultat,
alors qu'on est pas venu ici sur la Terre pour cela.
On est venu pour vivre un état.***

ma sagesse intérieure de m'aider, les doutes deviennent comme un ballon qui se dégonfle. Ils sont là, très gros, et en les accueillant, ça fait pfffff.... ils se dégonflent.

Selon moi, il n'y a rien d'autre à faire que de l'accueillir. Si je lutte, je vais juste accentuer la division qui est en moi. Parce que ce qui crée tous nos malaises, c'est la division. Il y a une guerre à quelque part. Le bien-être, c'est l'union, l'unité. Donc ce que je veux et l'ensemble de mes actions devraient être orientées vers l'union plutôt que la division.

Voilà une clé qui m'a beaucoup aidée dans mon cheminement: quand je fais quelque chose, je m'interroge ainsi: "Est-ce que je suis en train de me diviser davantage ou d'améliorer ma situation par un mieux-être ?"

Et même si parfois les actions me semblent insensées, si c'est pour un mieux-être, je le fais.

La logique est quelque chose de mental mais ce n'est pas là que mes cellules vont trouver un bien-être. Et si les cellules de mon corps n'y trouvent pas un bien-être, cela veut donc dire que les cellules de mon corps émotionnel et de mon corps mental n'en n'ont pas non plus. Alors, il y a quelque chose dans la chaîne qui n'est pas aligné.

Ainsi, pour s'aligner avec son âme, la première étape et d'accueillir les doutes?

Oui, accueillir les doutes et miser sur l'effet intérieur. On a tendance dans notre vie, à chercher un résultat. Toutes nos actions sont orientées vers un résultat, alors qu'on est pas venu ici sur Terre pour cela. On est venu pour vivre pour un état.

Ainsi, la question première qu'on devrait se poser dans n'importe quelle situation est celle-ci: « Est-ce que ce que je suis en train de faire nourrit la paix, la joie et l'amour ? ».

Dès que la réponse est non, cela signifie pas que je devrais changer ce que je suis en train de faire, mais en tout cas modifier quelque chose pour que cela soit fait autrement. C'est très important. Si on nourrit des énergies hautement vibratoires dans le processus, c'est sûr que le résultat sera heureux.

Cela revient au grand principe que le bonheur n'est pas la destination mais le chemin?

Oui, tout à fait. On nous enseigne cela depuis la nuit des temps mais concrètement, c'est difficile de savoir comment faire. On peut accepter d'emblée ce principe parce qu'il est logique mais dans les faits, comment je m'y prends ?

Concrètement, je me dis "Ok Sylvie, il y a cette situation qui t'apporte de la colère. Que peux-tu faire pour être un peu plus dans la paix, l'amour et la joie pour traverser cette situation? Qu'est-ce qui te ferait du bien en ce moment?" En faisant cela, je vois autrement la situation qui me rend en colère, parce que j'ai modifié mon regard sur cette situation, en transformant mon état intérieur.

Vous parlez de communication avec les âmes de défunts aussi bien qu'avec celles qui vont s'incarner. Pour vous, est-ce que le processus pour communiquer avec ces âmes est le même ?

Moi, je ne vois aucune différence. Evidemment, il peut y avoir une distinction en termes énergétiques, c'est-à-dire que l'être incarné n'aura peut-être pas la même charge vibratoire que l'être qui est en processus d'incarnation ou de départ. Mais dans la manière de communiquer, je ne vois aucune différence.

L'exemple qui me vient, ce serait de dire: "est-ce que cela ferait une différence de communiquer avec vous par Internet, par téléphone ou en personne ?" Et bien non, car ce ne

sont que des moyens de communication qui nous permettent d'établir une communication.

Il en est de même pour l'âme. Elle choisira un moyen de communication qui lui convient, mais sa manière de communiquer grâce à ce moyen ne sera pas différente qu'elle soit dans un processus d'incarnation ou de désincarnation.

Concrètement, nous, dans notre corps de chair, nous pouvons adapter notre façon de communiquer selon le plan de conscience de cette âme ou selon sa vibration. Mais en termes de moyens, je pourrais choisir de communiquer avec les âmes dans le rêve, directement dans un espace méditatif, par l'écriture automatique, par le biais d'un jeu de cartes de tarot, par la pendule, par une bougie, etc. Il y a pleins de méthodes de communication. Le moyen choisi dépendra des interlocuteurs et du moment choisi pour l'effectuer.

Certaines personnes vont avoir besoin d'un support pour communiquer, que ce soit le crayon ou la pendule... alors que d'autres vont le faire de façon spontanée sans aucun support. Certains auront plus de facilité de communiquer à travers le rêve, qui est un véhicule tout aussi valable. Cela dépend vraiment de chacun. Dans mes formations sur la communication que je donne depuis une quinzaine d'années, je vois beaucoup de personnes qui viennent en me disant: « Moi j'ai tout essayé et il n'y a rien à faire, je ne communique pas, j'entends pas ». Et finalement, ils repartent de la formation en me disant: « Ah c'est ça entendre ? J'entends finalement... ».

On a tous des préjugés, des perceptions, et on pense que communiquer doit se faire dans un cadre très précis. Par exemple, un homme était venu dans un de mes cours et on faisait des exercices de communication. Durant chaque échange, il

disait: "Voici ce que j'ai reçu, mais je n'entends pas". A la pause, je suis allée le voir et lui ai demandé pourquoi il disait qu'il n'entendait pas, puisque tout ce qu'il avait évoqué, c'était bel et bien des communications reçues... Il m'a répondu qu'il n'entendait pas dans ses oreilles et qu'il voulait entendre de cette manière.

En réalité, il voulait être clair-audiant alors que visiblement, le développement de sa capacité de communication ne passait pas par ce véhicule mais par son ressenti... Il arrivait à percevoir mais d'une autre façon que par les oreilles.

Souvent, on est donc biaisé. Si je ne vois pas grand-maman avec sa petite robe et son sac à mains, je me dis que je ne l'ai pas bien perçue...

C'est donc à ce niveau qu'il faut travailler. Depuis une quinzaine d'années, je n'ai jamais rencontré quelqu'un qui n'est pas capable de communiquer. Jamais. J'ai rencontré des gens qui avaient des perceptions erronées sur la communication qui les empêchaient de faire confiance à ce qu'ils recevaient ou qui avaient des doutes.

Toute le monde communique, mais très souvent de manière inconsciente. Même les personnes qui se décrivent comme les plus bouchées, fermées... arrivent à recevoir. Seulement, leur fonctionnement amplifie cette perception qu'ils ne sont pas capables.

Par exemple, si comme cet homme, je suis convaincue que LA bonne manière de communiquer c'est d'entendre et que je ne perçois rien dans mon canal auditif, toutes les informations que je reçois vont passer par le spectre du doute en disant « Ce n'est pas valable, je ne fais pas confiance ». Je préfère donc inviter les gens à voir ce qui est déjà facile pour eux. Quel est le moyen vers lequel ils sont naturellement attirés et avec lequel ils ont déjà eu des expériences ? Tout le monde en a eu.

Déjà si on rêve, c'est qu'on communique. Si on respire, c'est parce qu'on communique. Parce qu'on ne pourrait pas être vivant dans un corps physique s'il n'y avait pas une intelligence, une sagesse en nous, qui

nous amène à expérimenter ce qu'on est en train de faire ici. Elle est là la base de la communication. Si on respire, c'est parce qu'on communique.

Il ne nous reste qu'à développer des moyens qui sont facilitants pour nous. Mais comme on est sceptique, on va très souvent chercher le moyen le plus compliqué (rires). Parce que si c'est compliqué, il y a au moins une méthode et c'est rassurant pour le mental. La communication ne s'établit pas par la tête mais par le cœur. Donc, on doit chercher ce qui nous amène dans l'espace du cœur.

"Si on respire, c'est parce qu'on communique."

"Parce qu'on ne pourrait pas être vivant dans un corps physique s'il n'y avait pas une intelligence, une sagesse en nous, qui nous amène à expérimenter ce qu'on est en train de faire ici."

Et que penser des peurs? Nous freinent-elles dans la communication? Beaucoup de personnes ont peur des défunts. Comment peuvent-elles apprivoiser ces craintes ?

La peur fait deux choses: soit elle peut bloquer la communication ou alors elle peut attirer à nous, par résonance vibratoire, une expérience désagréable.

C'est exactement la même chose entre vous et moi. Si j'ai peur de vous, je ne peux pas avoir une bonne communication avec vous, c'est impossible. Soit ma peur me fera prendre mes jambes à mon cou et nous ne se-

rons donc pas en relation... Ou alors ma peur me tétaniserait sur place et me ferait percevoir des choses chez vous qui n'existent probablement pas. Du coup, je vais créer une réalité effrayante par le biais de cette perception-là. Cela nous est tous déjà arrivé.

Je prends souvent cet exemple : on est dans notre lit un soir de tempête et là soudainement, il y a une branche d'arbre qui claque sur la fenêtre. On se figure qu'il y a quelqu'un dans la chambre mais on ne se lève pas pour aller voir. Alors, on entretient la peur et plus on la nourrit, plus on a l'impression qu'il y a quelque chose près de nous. Finalement, on réalise que ce n'était rien, juste cette branche...

La peur, exactement comme le doute, est là pour nous signaler que nous ne sommes pas dans le bon espace. Elle nous signifie que nous sommes dans la tête plutôt que dans le cœur. Afin de vivre une communication agréable, que ce soit avec les âmes ou avec les êtres humains, il faut absolument descendre dans le cœur, autrement cela risque soit d'être neutre, soit d'être désagréable.

Pour moi, ce qui m'a le plus rassurée, c'est de comprendre que communiquer avec un défunt, c'est pareil qu'avec un être humain. Si je sais comment agir avec un être humain, alors je saurai comment agir avec un défunt. J'ai ce savoir-là en moi parce que je l'ai pratiqué des dizaines et des dizaines de fois ici et bien avant d'arriver ici.

L'autre chose qui permet de nous rassurer est de savoir que généralement, on ne va communiquer qu'avec des défunts qu'on connaît. Alors pourquoi le défunt viendrait me faire peur, me faire mal ou me nuire? C'est une croyance qui a été entretenue dans les médias, dans les films d'horreur, les émissions... Mais en réalité, c'est comme si on se fiait au bulletin de nouvelles pour développer la communication avec les êtres humains. Je pense qu'on resterait tous chez nous enfermés dans

INTERVIEW

le fond du placard (rires), parce ce qu'on nous montre, ce ne sont que des mauvaises nouvelles !

Pourtant, nous on sait bien que la réalité des communications avec les êtres humains n'est pas comme ça, surtout pas avec les personnes qu'on aime. C'est pareil avec les défunts. Généralement, ils ne viennent pas pour nous faire peur. Ils viennent soit pour nous rassurer ou alors pour se faire rassurer. Parfois, en effet, ce sont eux qui ont besoin d'aide. Et ces défunts-là, ils emploient parfois des moyens qui peuvent être inadéquats. Exactement comme nous.

Il faut comprendre que cela fait peut-être 10, 15 ou 20 fois que ce défunt vient nous voir et qu'on ne l'entend pas, qu'on ne le perçoit pas. Alors, ce jour-là, il emploiera peut-être un moyen extrême (claquer les portes, faire scintiller les lumières, etc.), mais ce n'est pas pour nous faire

peur. C'est simplement parce qu'il en a marre des moyens qui ne sont pas efficaces.

Donc les défunts peuvent aussi en avoir marre (rires) ?

Bien sûr ! Les défunts sont comme nous. Parce que quand on meure, on a encore pendant un certain temps notre corps émotionnel et notre corps mental. Nous sommes donc encore habité par les mêmes émotions et les mêmes pensées que durant notre incarnation.

Alors oui, cela se peut qu'on en ait marre. Les défunts ne changent pas du tout au tout après la mort. Pour preuve, regardez autour de vous. Ceux qui viennent nous faire un signe, le font toujours d'une manière pour être reconnu. La personne qui fumait va utiliser l'odeur de son tabac; la personne qui avait un parfum particulier va nous envoyer cette

odeur; la personne qui était taquine va venir cacher nos clés ou un objet. C'est toujours la personnalité du défunt qui se manifeste dans la communication.

Pour vous, la communication avec les plans subtils est donc simple ?

Selon moi, on complique beaucoup les choses et il y a aussi des gens qui compliquent les choses dans un souci de garder un certain pouvoir.

Certains médiums envoient des mises en garde, parlent de danger. En réalité, communiquer avec l'âme est le langage de base de tout être, puisque nous sommes d'abord et avant tout une âme.

On parlait ce langage avant d'arriver ici et on va le retrouver quand on partira. Entre les deux, c'est donc possible de le ramener à notre conscience.



© Copyright: Photographie f8

Evidemment, comme avec les êtres humains, il faut avoir certaines règles. On ne va pas se promener dans des quartiers mal famés avec une bourse remplie d'argent et des vêtements qui attirent l'œil. On sait que ce n'est pas une bonne idée... C'est la même chose pour la communication avec les âmes. Il y a certaines règles de base qu'on a intérêt à connaître pour être bien équipé. Et elles sont comparables à celles qu'on utilise avec les êtres humains.

Par exemple, choisir le bon moment pour établir une communication. D'ailleurs quand on ne le fait pas, on le regrette (rires). On se dit qu'on aurait dû rester à la maison ce soir-là, qu'on aurait dû refuser cette invitation qu'on ne sentait pas... On le savait mais on ne s'est pas écouté. C'est pareil avec les défunts. Cet élan de base doit être là, c'est une prémisse qui nous prépare et nous donne la meilleure protection pour bien s'ancrer.

Ensuite, il est important d'être dans la joie aussi, et non dans la peur. On revient à cet outil-là. Si par attraction la peur attire la peur, l'amour attire l'amour. Ainsi, si j'entre en communication la peur au ventre, ce n'est pas le défunt qui est problématique, c'est ma peur.

Personnellement, j'ai vécu des communications où j'étais en contact avec des défunts qui n'étaient pas dans une énergie très agréable. Mais j'étais bien centrée, la communication s'est donc bien passée.

Alors, si l'on ne se sent pas la communication, on la refuse, tout simplement ?

Tout à fait. On se sent souvent investi d'une urgence quand on est en contact avec un défunt. Mais moi je vous dirai la seule urgence qu'il y a est d'être centré pour choisir si nous devons ou non tenir cette communication.

Je vous raconte rapidement un exemple. Un jour, une dame me contacte et me dit « Sylvie, j'ai vraiment un gros souci. Depuis que mon père est décédé, il n'arrête pas de venir me voir au travail. Je travaille dans un lieu ouvert. Mes collègues sont là tout autour de moi lorsque mon père se plante devant moi et me parle. Evidemment, mes collègues ne le voient pas, mais moi je le vois. » Cette femme m'explique que si elle ne répond pas à son père, ce dernier va faire sonner son téléphone (personne au bout du fil).

Je lui ai simplement demandé: "Si votre père était en vie et qu'il se pointait à toute heure à votre bureau, que feriez-vous?". Elle m'a répondu qu'elle lui dirait simplement d'aller l'attendre à la maison et qu'ils se parleraient à se retour... Et bien je lui ai dit: "C'est la même chose !".

Ce n'est pas plus compliqué que ça. Faire la même chose que si c'était un être humain... Parfois, même avec un être humain, il vaut mieux dire: « Je ne suis pas en mesure de t'aider maintenant. Reviens plus tard. Je pourrai alors être plus aidante ».

Cela découle du fameux principe qu'on ne peut aider quelqu'un qui se noie si nous ne sommes pas dans une position bien stable pour le faire. Autrement, nous allons tous périr.

Je dis souvent cette blague: "Le défunt, que voulez-vous qu'il lui arrive de pire ? Il est déjà mort (rires)".

Il ne faut pas oublier qu'il n'y a pas de notion de temps sur leur plan ou à tout le moins la notion de temps n'est pas du tout la même que la nôtre. Donc, ils peuvent se permettre d'attendre tout comme nous on peut se permettre d'être dans la meilleure prédisposition possible pour les aider.

Il y a des personnes qui ont peur "d'attraper" des défunts, qui ont l'impression d'avoir tout le temps des entités sur eux. Qu'en pensez-vous ?

Effectivement, il y a des gens qui ont cette sensation-là, et elle peut être réelle. Toutefois, elle est souvent alimentée par une croyance. C'est une croyance qui dit "Je n'ai pas le droit de dire non, de mettre des limites, d'avoir un espace privé où on ne m'envahit pas". Et cela, ça se corrige. Non pas par un nettoyage des énergies servant à éloigner ces entités, mais plutôt en apprenant à fermer ses portes énergétiques. En effet, si on ne fait que les chasser, cela revient exactement au même que de tuer les moustiques sans mettre au préalable une moustiquaire (rires).

Il est nécessaire de changer la croyance qui permet à ces entités de venir dans notre champs vibratoire ou dans notre environnement. Il faut aussi comprendre qu'on a besoin d'un espace privé exactement comme notre maison. J'aime bien faire ce parallèle-là. Chez nous, on n'invite pas n'importe qui, n'importe quand. Et on ne permet surtout pas à n'importe qui, n'importe quand d'entrer chez nous !

Il y a un code de base. Et avec les énergies, c'est pareil. Mais très souvent, dans notre énergie, on a une sorte d'enseigne lumineuse qui crie « Beignets et café gratuit » (rires). C'est cette enseigne qui attire ces



INTERVIEW

énergies-là et qui nous donne l'impression qu'on ne peut pas se reposer, avoir de répit... Alors qu'il s'agit simplement d'éteindre l'enseigne. Le jour où on l'éteint avec conviction, et là, le mot conviction est important, le problème est réglé.

Si j'éteins l'enseigne en disant : « Oh ça ne marchera jamais » et bien ça marchera jamais, c'est clair. Les enfants ont très bien compris ce concept. Quand on dit non à un enfant et qu'à l'intérieur de nous, c'est c'est oui, il le sait tout de suite et il va argumenter jusqu'à ce qu'on cède. Et pourtant on a rien dit, mais l'enfant l'a capté. Alors que lorsque notre refus est ferme et aligné, on n'aura pas besoin d'élever la voix ou de revenir sur la question parce que l'enfant l'a capté aussi. Il sait qu'il n'y a aucun doute.

Si j'ai la conviction que j'ai droit à

mon espace privé et que personne ne peut y entrer sans mon autorisation, toutes les énergies respecteront cet espace.

Les enfants en bas âge, très sensibles et perceptibles, parviennent aisément à faire respecter leur espace lorsqu'on leur apprend à le faire. Depuis des années, j'enseigne ces concepts aux adultes et les résultats sont là.

Dès qu'il y a une croyance qui limite notre capacité à rayonner la paix, l'amour, la joie, elle crée une brèche dans l'énergie et permet à ces entités-là de venir.

On revient toujours à cette notion de centration où croyances et peurs n'ont pas d'emprise sur nous. Et c'est la même chose pour la communication. C'est lorsque nous sommes bien connecté à notre centre que la

communication s'établit dans la justesse et la sérénité.

Cela peut paraître très égoïste parfois de dire que le but c'est nous, notre centre. Mais en fait cela n'a rien à voir avec le nombrilisme qui se passe dans la tête. Lorsqu'on parle de centration, on parle de connexion à tout ce qui existe. On se relie à soi-même et on se relie aux autres en même temps. Voilà qui est tout le contraire de l'égoïsme.

Si j'arrive à me recentrer bien dans mon axe, je pourrai être parfaitement aidante pour l'autre. Et lorsque je ne suis pas dans mon axe, ce que je fais pour l'autre est vide. Donc ce n'est pas très utile.

Le don de soi est tout à fait honorable, mais pour qu'il puisse avoir lieu, il est primordial qu'il y ait un soi (rires).

INFOS +

Sylvie
Ouellet



LES PROCHAINS RENDEZ-VOUS:

14 au 16 novembre: consultations à Genève
Réservation obligatoire par courriel à l'adresse info@sylvieouellet.ca

16 novembre: Conférence à Genève "Bienvenue sur Terre"

17 et 18 novembre: Atelier à Genève "Communiquer avec l'âme"

22 novembre: Conférence à Fribourg "Après la mort, qu'est-ce qui m'attend?"

23 novembre: Conférence à Bulle "Tout le monde veut aller au ciel mais personne ne veut mourir"

24 et 25 novembre: Séminaire "Les expériences extraordinaires entourant la mort"

Et retrouvez le calendrier de toutes ses activités en France, en Suisse et en Belgique sur son site:

www.sylvieouellet.ca