



Sylvie Ouellet

POUR MIEUX LA CONNAÎTRE
Sylvie Ouellet est auteure, conférencière et animatrice d'ateliers reconnue au Canada et en Europe. Spécialiste des passages de l'âme, de la naissance à l'incarnation, jusqu'à la mort, elle met ses compétences au service de celles et ceux qui cherchent à donner un sens profond à leur existence.

Sa démarche s'appuie sur plus de vingt ans de recherche à la croisée de la spiritualité, des traditions ancestrales et des découvertes scientifiques sur la conscience. Guidée par une curiosité insatiable et un regard sensible, elle accompagne les individus dans leur transformation intérieure.

Pour elle, mieux comprendre la mort, c'est apprendre à mieux vivre : un chemin d'épanouissement qui libère, recentre et éclaire le véritable projet de l'âme. Parmi ses écrits :

Après la mort, qu'est-ce qui m'attend ?



Le Dauphin Blanc

Bienvenue sur Terre !



Le Dauphin Blanc

Information :
➔ sylvieouellet.ca



La voie du phénix Quand petites et grandes morts appellent à naître à soi

Saviez-vous que la mort n'attend pas notre dernier souffle pour nous toucher? Chaque jour, à travers toutes les pertes, les renoncements et les recommencements que la Vie met sur notre chemin, elle nous effleure discrètement pour nous permettre de la rencontrer au grand jour. Même lorsqu'elle se déguise sous une autre apparence, lui permettant souvent de passer inaperçue, elle bouleverse les gens et ne laisse personne indemne.

Elle fait si peur et si mal, comment pourrait-elle nous échapper lorsqu'elle passe dans les parages? Pourtant, elle murmure à notre oreille chaque fois que l'on perd un repère, un lien, une illusion...

Oui, nous mourons un peu chaque jour quand une amitié s'éteint, qu'un rêve s'effondre, que nos enfants quittent la maison ou que notre corps change.

Tremblement de terre intérieur

Ces moments, même s'ils n'ont rien d'un dernier souffle, nous font basculer d'un monde connu à un autre encore flou. Toute mort, même symbolique, agit comme un mini tremblement de terre dans notre univers intérieur parce qu'elle appelle au détachement. Délaisser ce qui ne convient plus pour découvrir d'autres possibilités de s'épanouir réveille nos angoisses les plus profondes.

Mourir à ce qui a été, ce n'est pas s'éteindre. C'est une invitation à devenir plus vrai, plus aligné, plus vivant.

Toutes les grandes traditions spirituelles, bouddhisme, christianisme mystique, soufisme ou encore la sagesse des peuples premiers, nous rappellent que le détachement est un art essentiel pour vivre librement l'instant présent.

Au contraire, nos sociétés modernes, saturées de promesses publicitaires et de solutions instantanées, prônent l'idée du bonheur qui s'acquiert en « comblant » les manques. Elles nous vendent un facsimilé de bonheur qui n'est que de la poudre aux yeux, jamais un baume pour le cœur, faute d'être loin de notre être en conscience.

Sortir de cette frénésie

Cela nous conduit à un cycle sans fin, car en focalisant notre attention sur les pertes à combler et les bouleversements douloureux, nous créons un vide en nous qui s'agrandit peu à peu et qui nous éloigne de l'essentiel. Ce manque béant que ressent chaque personne est réveillé par toutes les morts, petites et grandes, et ne peut se gérer en cochant les items sur notre liste de souhaits.

Il a besoin d'attention, de conscience pour que nous puissions honorer le mouvement

VIVRE, c'est...

Accueillir le changement comme un tremplin d'évolution

La Vie est synonyme de changement. La Vie prend le temps qu'il faut pour que les changements portent fruit. Alors pourquoi cherchons-nous à brûler les étapes, à contourner les efforts à faire, à chercher des recettes miracles. L'évolution n'est pas un bien de consommation, c'est un chemin à découvrir.

de transformation qu'il nous convie à entreprendre. Mais comment aller à contrecourant de cette frénésie qui nous pousse à éviter la perte à tout prix?

Quand la fin devient un tremplin

Il existe sans doute plusieurs méthodes pour y parvenir, mais la voie symbolique du phénix pourrait nous y aider. Cet oiseau flamboyant ne redoute pas la fin. Il en fait son tremplin. Là où le mental voit un vide menaçant, lui perçoit un seuil qui s'ouvre sur un espace de création. Il ne s'accroche pas à ses plumes d'hier, car il sait que les laisser se consumer est la clé pour renaître à sa lumière.

Mourir à ce qui a été, ce n'est pas s'éteindre. C'est une invitation à devenir plus vrai, plus aligné, plus vivant. Cela passe par le choix conscient d'habiter nos transitions en les envisageant comme des initiations de renaissance. Pour y parvenir, il faut oser faire ce que notre époque redoute tant: RALENTIR.

Chaque étape est importante

Le mode de consommation rapide est si incrusté en nous que nous envisageons le changement comme un prêt-à-porter

sans retouches ni ajustements. Nous désirons le résultat du changement sans avoir besoin d'en vivre toutes les étapes. La transformation initiatique n'a plus rien d'un passage qui s'intègre lentement, mais se veut une course à l'accumulation de connaissances qu'on range soigneusement dans des tiroirs.

C'est par ce ralentissement volontaire, presque contreculturel, que l'on peut sortir du mode «faire», de l'urgence de combler, du réflexe d'efficacité, pour entrer dans le mode «être». C'est la clé si nous souhaitons pouvoir nommer ce qui s'éteint, écouter ce qui remue, ressentir le vide pour en voir, enfin, la réelle teneur.

Quand un départ devient le début de...

Au-delà des apparences, un départ n'est pas seulement un au revoir. C'est aussi le début d'une aventure pour toutes les personnes qui se quittent. Un deuil n'est pas seulement une absence, c'est la découverte d'une présence encore plus vaste. Un échec n'est pas uniquement une erreur. C'est une ouverture vers une créativité infinie.

Contrairement à ce que nous croyons, la mort n'exige pas de tout quitter. Elle appelle à aimer sans posséder, à donner sans avoir d'attentes, à vivre sans avoir peur. Elle invite à plonger au cœur de la vie pour y découvrir sa propre capacité à vivre pleinement et librement.

Honorer nos transitions

À l'instar du phénix, nous pouvons apprendre à honorer nos transitions, petites ou grandes, comme un mouvement de respiration où chaque inspiration et chaque expiration a son importance. En nous arrêtant, nous pouvons nous recentrer et entrer en relation avec ce qui se vit intérieurement. Une façon concrète d'y parvenir est d'utiliser l'écriture pour exprimer ce qu'on laisse derrière, par exemple. Cela permet de prendre un peu de recul et d'y voir plus clair.

Une autre voie plus symbolique pourrait être d'allumer une bougie, de centrer notre attention sur la flamme, de se relier au souffle créateur en lui demandant de nous aider à libérer ce qui doit l'être, de nous insuffler la voie à suivre et de terminer l'exercice en soufflant la bougie en conscience du mouvement de transformation qui s'installe.

Je m'engage

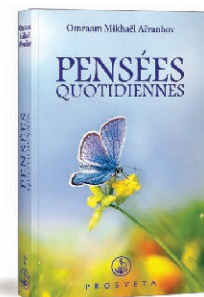
Êtes-vous prêts, dès à présent, à vous engager sur la voie du phénix? Ce soir, avant de dormir, si vous acceptiez de laisser mourir un jugement, une peur, un vieux rêve trop étroit, que naitra-t-il en vous demain? 🌱

OMRAAM MIKHAËL AÏVANHOV Prosveta inc. • www.prosveta.ca • Catalogue téléchargeable en ligne



« Dans le langage des Initiés, le langage des symboles éternels, un “nouveau ciel” cela veut dire des idées nouvelles, une compréhension, une perception, une philosophie nouvelles, et une “nouvelle terre” signifie des attitudes nouvelles, des comportements nouveaux, donc une autre façon de penser et une autre façon de vivre. C'est le comportement, la conduite, la façon d'agir qui changeront à cause du changement de la tête, c'est à dire de la nouvelle philosophie. »

Nouvelles parutions



Pensées quotidiennes 2026

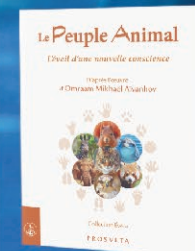


Calendrier 2026



Agenda 2026

Nouvelle parution Le Peuple Animal L'éveil d'une nouvelle conscience



Passages extraits de l'œuvre d'Omraam Mikhaël Aïvanhov illustrés d'une riche iconographie.

162 pages – plus de 200 visuels
Format 20 x 26 cm

Feuilleter sur le site

