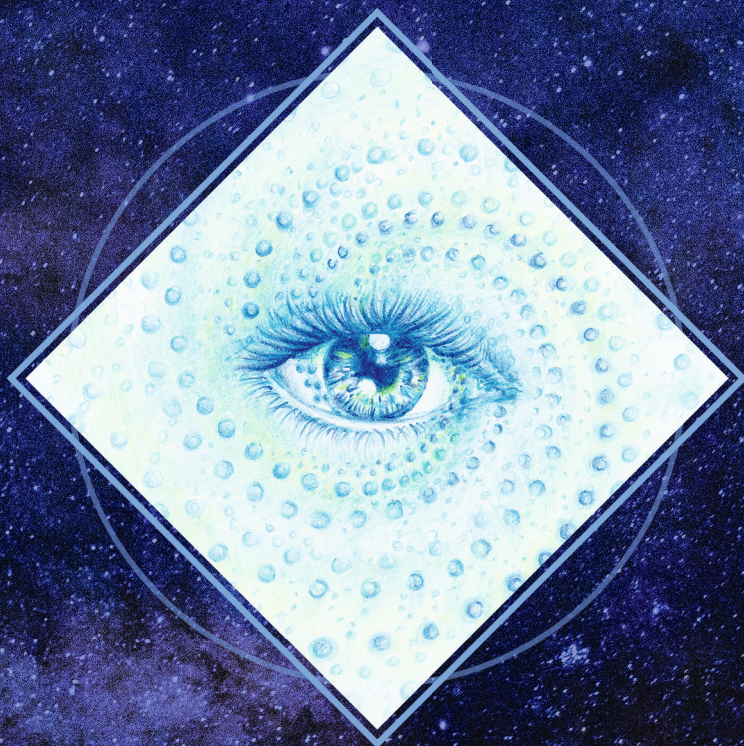


Daisy Bodin

Julie Bodin

DE  
L'INTUITION À LA  
**MÉDIUMNITÉ**

ET SI VOUS ÉTIEZ DÉJÀ MÉDIUM, SANS LE SAVOIR ?



● Éditions  
**EYROLLES**



## ET SI VOUS ACCEPTIEZ DÈS CE JOUR QUE VOUS ÊTES MÉDIUM ?

Bien souvent, vos peurs et vos conditionnements vous ont éloigné de vos capacités extrasensorielles, alors que depuis votre plus tendre enfance, vous êtes médium sans le savoir. Ne faites-vous pas déjà appel à votre intuition au moment de prendre une décision ou de gérer une situation de crise ?

Que vous soyez déjà conscient de vos capacités ou simplement curieux, ce guide vous accompagnera dans la découverte de vos dons car ce potentiel n'est pas réservé à quelques appelés, chacun peut libérer sa médiumnité ! Tel un chemin initiatique, cet ouvrage vous ouvrira à la compréhension et au développement de vos facultés. Au travers d'ateliers de vie et de pratiques médiumniques, vous allez pouvoir œuvrer vers votre unicité entre la matière, l'énergie et la spiritualité : la clé pour changer de regard sur vous-même et sur le monde !

**DAISY BODIN**, investie dans le soin énergétique, parcourt le monde avec son baluchon. Médium clairvoyante et clairaudiente, elle entreprend des voyages chamaniques et revit ses vies karmiques. Elle anime par ailleurs des stages, des cercles de femmes et des ateliers de méditation.

**JULIE BODIN**, après quinze ans passés dans l'univers du marketing, se plonge dans l'univers de la femme amazone et déploie toute sa palette de générosité pour bercer les âmes sur le chemin du bien-être. Elle anime également des cercles de femmes et des ateliers de méditation.

Retrouvez toute l'actualité des auteures et leurs coffrets pour rituels sur leur site [www.plumesdegaia.com](http://www.plumesdegaia.com) et sur leur page Facebook PlumesdeGaia.

Illustré par **CHRISTINE CHAUVEY**.

DE  
L'INTUITION À LA  
**MÉDIUMNITÉ**

Éditions Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Mise en pages : Sophie Charbonnel  
Relecture/correction : Aurélie Le Floch  
Illustrations : Christine Chauvey

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2020  
ISBN : 978-2-212-57331-2



Daisy Bodin

Julie Bodin

DE  
L'INTUITION À LA  
**MÉDIUMNITÉ**

*Et si vous étiez déjà médium, sans le savoir ?*



*Illustrations de Christine Chauvey*

● Éditions  
**EYROLLES**

# Sommaire



Avant-propos.....7

*Partie I - Intuition et pressentiment :  
les bases de votre médiumnité..... 11*

*Chapitre 1 - Dépasser ses croyances  
et ses conditionnements..... 15*

Retrouver sa liberté..... 18

*Chapitre 2 - Vivre pleinement ses intuitions..... 23*

Faire le calme en soi..... 29

Faire une pause dans le chamboulement de la vie..... 38

Faire de la place en soi et autour de soi..... 42

Prendre du recul par rapport au quotidien..... 48

Prendre de la hauteur par rapport à ses émotions..... 52

*Partie II - Comment découvrir  
vos capacités ?..... 61*

*Chapitre 3 - Savoir se faire confiance  
et apprendre à lâcher prise..... 64*

Le non-jugement..... 66

Dompter le mental pour accueillir les perceptions..... 67

Comment mettre le mental au service de l'âme ?..... 73

Comment se faire confiance ?..... 75

*Chapitre 4 - Être à l'écoute des murmures  
des champs énergétiques..... 78*

Les plans subtils ou « champs énergétiques »  
de l'être humain..... 79

Les chakras, nos centres d'énergie clés .....	88
Le troisième œil, porte de notre intuition.....	98
L'éveil de votre conscience spirituelle.....	103
Intuition et nature.....	105
Développer le lâcher-prise .....	119
<i>Chapitre 5 - Savoir demander pour recevoir .....</i>	<i>124</i>
Qui vous guide par message ou flux énergétique ?.....	126
Famille d'âme, âme sœur, flamme jumelle .....	133
<i>Chapitre 6 - Savoir écouter .....</i>	<i>135</i>
Quand l'émotion entre en jeu .....	135
<i>Chapitre 7 - Identifier les synchronicités.....</i>	<i>145</i>
D'où viennent les synchronicités ?.....	146
Un rôle crucial dans l'éveil de la conscience .....	147
<i>Chapitre 8 - Qu'est-ce qu'être médium ?.....</i>	<i>150</i>
La résurgence de la médiumnité .....	151
Qu'est-ce que la médiumnité ?.....	153
Incarnation et médiumnité.....	156
Comment découvrir vos capacités ? .....	162
 <i>Partie III - Jouer avec les portes de la médiumnité ou s'initier aux arts divinatoires.....</i>	 <i>167</i>
<i>Chapitre 9 - Créez votre autel divinatoire.....</i>	<i>169</i>
La bougie.....	169
L'encens .....	170
Les <i>smudge sticks</i> .....	170
La sauge.....	171
Les pierres semi-précieuses et précieuses.....	171
Les plumes et autres symboles inspirants.....	172



<i>Chapitre 10 - Les arts divinatoires « tendance »</i> .....	174
La taromancie.....	174
Oracles et cartomancie.....	188
Les runes.....	190
Le pendule et le magnétisme.....	198
L'astragalomancie.....	202
La gemmomancie ou lithomancie.....	202
L'astrologie et l'astromancie.....	203
La numérogie et l'arithmomancie.....	209
<i>Chapitre 11 - Les arts divinatoires méconnus</i> .....	226
L'oniromancie.....	226
La cristallomancie.....	229
Le crâne de cristal.....	229
La chiromancie.....	232
La géomancie.....	240
La graphomancie.....	241
La capnomancie.....	242
La cafédomancie.....	244
<i>Chapitre 12 - Nos conseils importants dans la pratique des arts divinatoires</i> .....	245
Vérité et interprétation.....	245
Choix et libre arbitre.....	245
Comment être son propre médium ?.....	247
La réponse dans la non-réponse.....	247

# *Avant-propos*



**A**u-delà de la raison, du raisonnement et des sagesses acquises et transmises, se cache et se faufile, tel un serpent, ce que l'on nomme la perception. En effet, bien que vos cinq sens soient liés à votre corps physique, le sixième sens, lui, relève des corps subtils – ce qui, dans notre société très cartésienne, lui a laissé la place du rejeté. Il est ainsi mis de côté, mis à l'écart voire presque non-dévoilé. Et pourtant... en silence, sans crier gare, il touche du bout des doigts le subtil ; il sent les bonnes et les mauvaises énergies, il entend les murmures des guides, il voit sous les voiles de la matière, de la 3D, et savoure chaque arôme de l'invisible.

Ressentez-vous sa magie ? Éveille-t-elle votre « enfant intérieur », prêt à se laisser transporter dans la féerie ? Rappelez-vous les contes de fées, les dessins animés de Walt Disney où Merlin l'Enchanteur et la fée Carabosse semblent facilement maîtriser cette capacité à côtoyer ces deux mondes, bien différents mais pourtant interreliés ?

## *De l'intuition à la médiumnité*

Plonger dans son intuition, c'est finalement s'offrir de multiples possibles. Car, en prenant en compte votre intuition, vous ouvrez cette porte de la médiumnité, cet « espace du milieu » où vous êtes capable d'entrevoir les messages de vos guides tout en vivant votre vie, bien ancrée dans ce monde matériel.

Pourquoi choisir de vivre sa médiumnité ? Tout simplement pour s'ouvrir à d'autres opportunités, pour comprendre votre incarnation, pour percevoir la finalité d'un choix, d'une décision ou encore d'un défi.

Cet ouvrage est un guide pour vous accompagner dans la découverte de vos dons, de vos capacités innées d'intuition et de médiumnité. Apprendre et maîtriser ses dons de médium demande de la pratique, de l'assiduité et, surtout, de la patience. En effet, dissocier interprétation, désir et vérité n'est pas toujours facile, selon nos envies, nos peurs et, également, les jeux de notre mental. Une fois que vous entrouvrirez la porte des énergies subtiles, vous serez à même de parcourir votre chemin de vie avec plus de compréhension, tout en vous sentant guidé et épaulé.

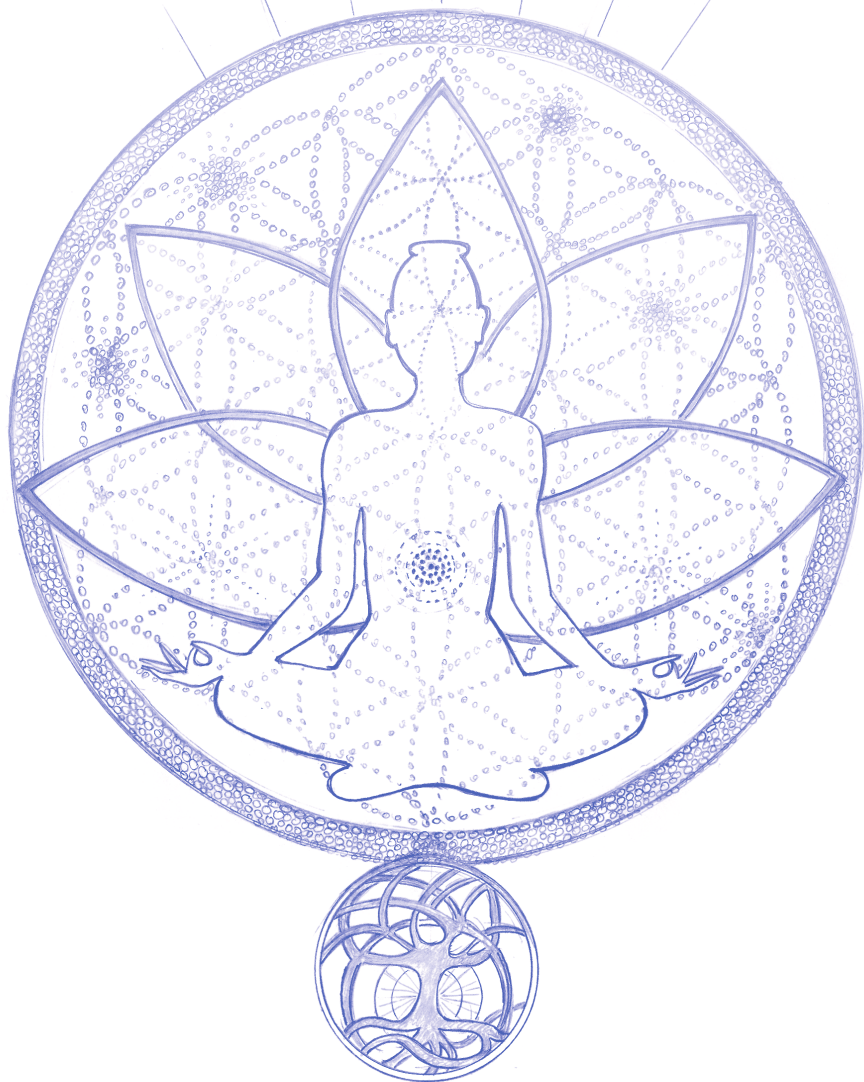
Éveiller et accueillir vos intuitions vous permet alors de prendre en main votre destin en vous libérant de tous vos conditionnements et, ainsi, de vous ouvrir à *plus grand*. Car vivre sa médiumnité, c'est finalement accepter que



chaque incarnation, chaque expérience, chaque rencontre n'est en aucun cas le fruit du hasard, mais bien une aventure pré-écrite et consultable à chaque instant au palais akashique, lieu éthéré où sont conservées les mémoires et les sagesse du monde.

Les perceptions que vous allez acquérir vous permettront également de transmettre aux autres les messages de leurs guides et, ainsi, de les guider dans les moments les plus importants de leur existence.

Cependant, une consigne reste indispensable : être médium demande de s'engager envers l'autre avec respect, bienveillance, ouverture et non-jugement. Ainsi, vos capacités permettront de revaloriser cette pratique aux yeux des plus frileux. Le monde de demain, que nous construisons chaque jour, demande de prendre conscience de l'impact de nos actes et de notre responsabilité.





*Intuition et pressentiment :  
les bases de votre médiumnité*



**N**ous sommes tous des êtres de perception. Le toucher, l'ouïe, l'odorat, le goût et la vue sont les cinq sens les plus usités dans le quotidien mais, surtout, ceux qui ont été priorisés au fil de notre histoire et de notre évolution. Ces sens étant, d'une certaine manière, plus palpables, plus mesurables scientifiquement et plus évidents à démontrer, ils ont été répertoriés comme « réels ». À l'inverse, tout ce qui ne pouvait être démontré, tout ce qui dépassait notre compréhension ou qui ne pouvait s'expliquer par des faits concrets a été relayé à l'irréel, à l'imaginaire...

Nous avons ainsi créé mentalement une scission entre ce que l'on comprend, appelé « réel », et ce que l'on ne peut expliquer, appelé « irréel ». Ces termes assez simples ont un bagage lourd de connotation et de sens, construit au fil des époques. En effet, pour bon nombre d'entre nous, le réel est ainsi apparenté à la crédibilité, à la caution scientifique et médicale, à la vérité, au Bien... À l'inverse,

l'irréel a une connotation plus maléfique ; on navigue dans l'imaginaire, dans le déséquilibre, dans le doute, ouvrant alors une brèche vers l'insaisissable, la peur, la méfiance, l'affabulation, la magie noire, la sorcellerie, jusqu'à évoquer le Mal, la démence ou la folie.

Avec le recul suffisant, on peut se rendre compte que cette dichotomie a certainement servi autrefois de repère, de moyen de contrôle et de pouvoir sur les gens et sur la vie. Elle s'est ainsi transmise de génération en génération et s'est profondément ancrée dans nos schémas de pensée. Si le sixième sens a souvent été évoqué, il faisait davantage l'objet de plaisanteries, de moqueries. C'est ainsi que l'être humain contemporain s'est éloigné de ses autres sens, de ses perceptions, de ses intuitions. D'autant plus que, dans notre histoire, ceux et celles qui entretenaient le lien avec ces perceptions étaient diabolisés. Les magiciens, les sorcières, les chamans, les guérisseurs étaient bien souvent redoutés, montrés du doigt voire traqués (chasse aux sorcières à la Renaissance), et pris pour cible par les quolibets et la satire.

Ces mémoires transgénérationnelles sont profondément enracinées dans nos cellules et, malgré nous, nous transmettons à travers les contes pour enfant cet « algorithme » de pensée. Il y a, d'un côté, l'imaginaire lumineux (fées, lutins, licornes...) mais fantasmagorique ;

de l'autre, la sombre épouvante (sorcières, démons...) qu'il faut réduire à néant ou transformer. Quoi qu'il en soit, pour l'adulte, cela reste de l'enfantillage et devra être balayé par la raison en grandissant.

Et pourtant... En regardant l'enfant qui se meut dans ses tendres années, n'avez-vous pas le sentiment qu'il est en parfaite harmonie avec son environnement ? Il semble percevoir la vie d'une manière plus naturelle, comme relié à toutes les énergies environnantes, en accord parfait avec la nature. Son imaginaire le nourrit, ses perceptions ne l'effrayent pas mais l'apaisent. Il paraît détenir une joie inconditionnelle, un amour sans frontières. Les doutes et les peurs ne le submergent pas. Bien sûr, notre raison formatée pourrait rétorquer qu'il ne s'agit là que d'innocence, et que cette insouciance présente des travers dangereux. Néanmoins, on ne peut s'empêcher de ressentir qu'il y a autre chose, un mystère bienveillant, une vérité oubliée mais bien réelle, une clé pour renouer avec ce qui nous appartient, pour s'éveiller à nos perceptions multidimensionnelles, pour retrouver notre complétude...





## *Dépasser ses croyances et ses conditionnements*

**L**ors de notre venue au monde, nous naissons avec nos propres codes et avec un chemin de vie unique. Nous percevons les mondes subtils, nous naviguons avec un pied dans la matière (3D) et un pied relié aux autres dimensions. Nous explorons le monde terrestre avec notre regard non formaté, avec nos « yeux d'âme ». Nous découvrons la vie et ce jeu que nous avons décidé d'expérimenter via notre incarnation. Tout est amusement, car nous sommes animés de la joie de vivre de notre âme et nous explorons les ressentis terrestres. Il n'y a pas de grandes peurs car nous restons connectés à nos anges, entourés des fées, reliés aux énergies de la nature. Rien ne nous semble insurmontable, rien n'est échec, tout est perçu comme une expérience avec la ferme conviction que, la fois suivante, on y arrivera. Le doute et la peur sont des émotions non ressenties – ou si fugaces qu'elles ne prennent pas le pas sur la détermination, la motivation et l'envie de se vivre pleinement.

En ces instants précis, seul règne un grand « oui » à la vie ! Le « non » se présentera à nous comme la première limite au fait d'expérimenter la vie terrestre dans toutes les directions. S'ensuivront des incitations à suivre tel ou tel chemin, guidés par l'histoire et les valeurs de nos parents. Convaincus de transmettre le meilleur à leurs enfants, mais également conditionnés eux-mêmes par leur éducation et leurs propres expériences, ils montrent une voie et encouragent à arpenter un chemin qu'ils jugent plus sécuritaire, car ils le maîtrisent. Ils dissuadent ou interdisent les autres chemins, méconnus, qu'ils identifient comme dangereux ou difficiles, souvent englués dans les us et coutumes et dans le schéma éducatif auquel ils ont été soumis.

Se forme alors une vision binaire : le Bien et le Mal, le blanc et le noir. L'exploration de la vie s'étroitesse progressivement. On arpente dès lors les chemins dictés par la volonté parentale, par les attentes de la société, par mimétisme mais aussi par quête d'être accepté et aimé. S'opère en grandissant une perte progressive des autres dimensions pour s'ancrer davantage dans la matière, reléguant nos perceptions à un imaginaire infantin que l'on se doit de quitter pour être plus grand, pour correspondre aux attentes de l'entourage. Les croyances limitantes et les conditionnements infusent dans chacune de nos cellules, chaque jour, chaque seconde, et plus nous grandissons,

plus le formatage s'opère sur tous les plans du quotidien : sur notre manière d'appréhender la vie, sur la gestion de nos émotions, sur nos relations avec autrui, sur notre estime de soi... Tant et si bien que nous en venons, malgré nous, à vivre une vie et un destin étriqués, perdant de leur saveur et de leur spontanéité. Tout devient réglé comme une horloge, tout est maîtrisé ; rien n'est laissé au hasard.

À trop vouloir se prémunir d'un danger potentiel, on aseptise sa vie sans réaliser que l'on s'étirole. Ce qui faisait de nous des êtres reliés, ce qui faisait de la vie une expérimentation des émotions et des défis, se fane et s'appauvrit. Jusqu'au jour où une expérience de vie vient secouer ce monde endormi pour, enfin, nous reconnecter à notre volonté d'âme, réveiller nos autres sens, nous amener à percevoir de nouveau les mondes subtils, à ressentir les énergies multidimensionnelles. Pour y parvenir, il nous faut « dépelotonner » cet enchevêtrement de croyances, de conditionnements, de mémoires transgénérationnelles, de peurs et de blocages afin de revenir à notre nature pure. Il faut se dessaisir de tout ce qui ne nous appartient pas, plonger dans notre intériorité, explorer nos propres fondements, redécouvrir l'être puissant que nous sommes au plus profond de nous pour, ainsi, rouvrir la porte de l'infiniment grand.

## *Retrouver sa liberté*

Dès lors, des sensations s'éveillent, de premières intuitions sont perçues, telles une faible lueur dans un brouillard profond. Un premier pas, certes timide, mais encourageant. Reste alors à explorer, pas à pas, cette voie qui autrefois était un état d'être acquis. En allant au-delà des limites et de cette zone de confort inconfortable, étouffante ou angoissante, une légèreté nous gagne, les bouffées d'une ancienne liberté nous émoustillent et la joie de vivre réenchante le quotidien. On se sent revivre pleinement, au plus profond de notre âme.

Revenir à soi pour percevoir ce qui est subtil en nous, c'est s'autoriser à emprunter un chemin inconnu et, souvent, par effet ricochet, cela nous amène à opérer de réelles transformations dans notre vie afin de nous réaligner sur nos vraies envies, sur notre unicité. Cette voie vers la pleine liberté d'être soi est souvent semée de barrières que l'entourage déploie, guidé par son incompréhension et ses propres peurs, qu'il nous renvoie. Pour autant, si les vaines tentatives de nos proches peuvent freiner notre cheminement, il est important de revenir à soi, de se laisser guider par cette force qui nous anime, cette volonté qui vibre en nous. Car cet appel de soi, ce cri originel est juste et nous emmène vers notre plein bonheur, notre pleine félicité. En sortant du

cadre, on offre au monde une nouvelle vibration, plus forte, plus juste.

Parfois, nous nous demandons quel est notre chemin de vie... Comment parvenir à être heureux ? Eh bien, la réponse est ici : il s'agit juste de revenir à son essence même et de révéler au monde celui ou celle que l'on est réellement. Cette mise à nu de notre âme est indispensable. Elle requiert de consolider la confiance que nous avons en nous-même et de retrouver notre estime de soi. Elle demande de la persévérance, de l'engagement envers soi-même, et de faire preuve de résilience, également. Mais chaque pas fait en conscience sur ce chemin, chaque défi surmonté est une porte lumineuse qui s'agrandit, révélant aux autres une lumière plus intense. Cette joie d'être soi rejaillit progressivement sur les autres, tant et si bien qu'elle intrigue, qu'elle éveille le sceptique et lui donne envie de tenter l'expérience à son tour. Ainsi, en osant se redécouvrir, en osant être soi, on indique à l'humanité une nouvelle voie, on fait renaître de l'espoir, on transforme à notre échelle le destin de chacun vers un lendemain meilleur.

*Tous tes pouvoirs dorment dans ton esprit, comme les diamants dans une mine. Il ne tient qu'à toi d'y descendre, muni de la lampe de la sagesse.*

Proverbe indien





## *Atelier* **L'arrêt sur image !**

Au quotidien, nous réagissons bien souvent par automatismes. Nos gestes, nos actes, nos paroles sont souvent des réponses spontanées que nous réitérons à chaque stimulus externe spécifique. Nos réactions et nos répliques ont été façonnées tout au long de notre vie par mimétisme, par protection, par conditionnement, par perfectionnisme... Pour autant, sont-elles en accord avec celui ou celle que nous sommes réellement ? Pour quelles raisons réagissons-nous ainsi ? Est-ce par loyauté vis-à-vis de notre entourage ? Est-ce pour donner une belle image de nous ou pour répondre aux attentes d'autrui ?

Pour nous dessaisir de ce qui ne nous appartient pas, il est essentiel d'analyser notre comportement et de percevoir si ce que l'on fait, ce que l'on dit est en accord avec notre véritable nature.

Nous vous invitons donc à pratiquer *l'arrêt sur image* aussi souvent que possible. Chaque fois que des émotions surgissent, chaque fois que vous interagissez avec les autres, chaque fois



que vous vous sentez en mode « automatique », prenez quelques minutes pour reconsidérer ce qui se passe, ce qui est en train de se jouer en vous. Vos actes sont-ils le reflet de vos envies ? Faites la lumière en toute objectivité sur vos ressentis, sur vos agissements et, surtout, essayez de comprendre pourquoi vous réagissez de cette manière. Quelle peur est sous-jacente ? Quelle blessure s'active ? Quelle histoire se raconte ?

Ainsi, vous allez progressivement faire le tri entre les conditionnements et ce que vous êtes réellement. Vous allez désactiver les automatismes qui ne vous appartiennent pas, ou qui sont obsolètes, pour revenir à ce que vous êtes, vous, aujourd'hui, ici et maintenant. En d'autres termes, vous allez retrouver votre authenticité, votre spontanéité légère et vraie. Vous allez « vibrer » celui ou celle que vous êtes vraiment, en toute simplicité. Et, par effet miroir, vos expériences de vie, vos relations aux autres vont évoluer et être en accord avec celui ou celle que vous êtes intérieurement...

Notez vos ressentis :

---

---

*De l'intuition à la médiumnité*

A large rectangular area with a double-line blue border. Inside, there are 15 horizontal lines for writing. The bottom-left corner is rounded. A blue starburst graphic is located at the bottom-right corner of the border.