

WWW.COMTATRUFFE.COM
@JULIETTE_COM_TA_TRUFFE



PRATIQUER UN
soin énergétique





Pour cette semaine du calendrier de l'Avent, je vais t'expliquer comment pratiquer un court soin énergétique, une méthode douce pour apaiser ton animal... et toi-même.

Les soins que je pratique sont un mélange de toutes les approches que j'ai apprises au fil de mes années : reiki, magnétisme, soins intuitifs et de la communication animale.

Chaque personne réalisant des soins énergétiques développe sa propre méthode respectueuse du vivant. Et la bonne nouvelle ?

Ce n'est pas un don, nous avons tous la capacité de ressentir, d'apaiser, de transmettre et de rééquilibrer les énergies. Il suffit d'apprendre à écouter, à se faire confiance... et de pratiquer.

INTRODUCTION

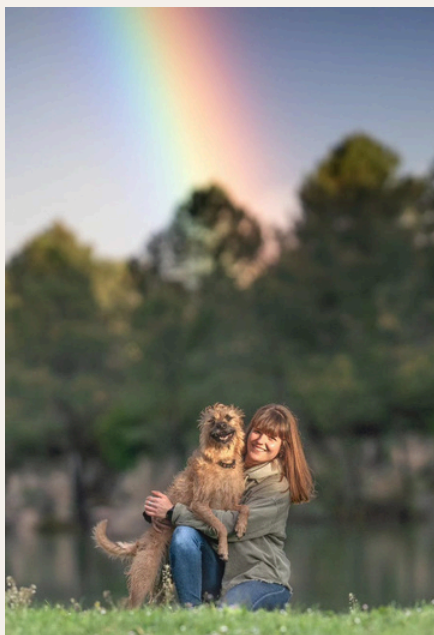
Hello, moi c'est Juliette, comportementaliste canin et communicante animalière.

Depuis toujours, je suis une grande passionnée des animaux, j'ai été entourée de chiens, de chats et de chevaux. Il a toujours été évident pour moi que je travaillerais avec eux.

J'ai commencé des études vétérinaires mais je me suis rendu compte que ce qui me passionne le plus c'est le lien qu'on tisse avec un animal quand on prend soin de lui. J'ai donc été soigneuse animalière pendant 3 ans en ferme pédagogique.

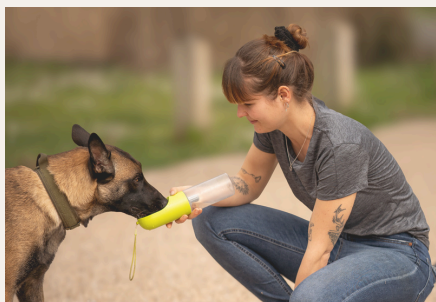
En 2021, j'ai pu réaliser mon rêve : adopter un chien dans un refuge. J'ai rencontré Rasta, une louloute d'un an avec qui je partage toute ma vie. C'est de cette relation qu'est née mon envie de me former au comportementalisme canin.

Toutes les deux, on a traversé 2 années très difficiles, j'ai mis plusieurs années à avoir un diagnostic : Rasta a un trouble HSHA et j'ai dû beaucoup apprendre pour l'aider à s'apaiser.



Aujourd'hui, notre vie est bien plus paisible et c'est la raison pour laquelle j'aime accompagner des gardiens et leurs poilus en leur donnant les clés pour retrouver une relation sereine.

Pour encore mieux les comprendre je me suis formée à la communication animale. C'est un autre moyen de pouvoir leur apporter tout ce dont ils ont besoin au quotidien.



Juliette Thomas

01

Les outils utiles pour réaliser un soin énergétique



Pour commencer, tu n'as pas forcément besoin de matériel. Le soin énergétique part avant tout de toi et de ton intention. Cependant, certains outils peuvent t'aider à affiner ou amplifier ton ressenti :

Ta propre énergie : c'est l'outil principal dans les soins intuitifs et le magnétisme contrairement au reiki où tu ne puises pas dans ta propre énergie. Ne réalise pas un soin si tu ne te sens pas en forme physiquement et mentalement, ça risque de t'épuiser encore plus.

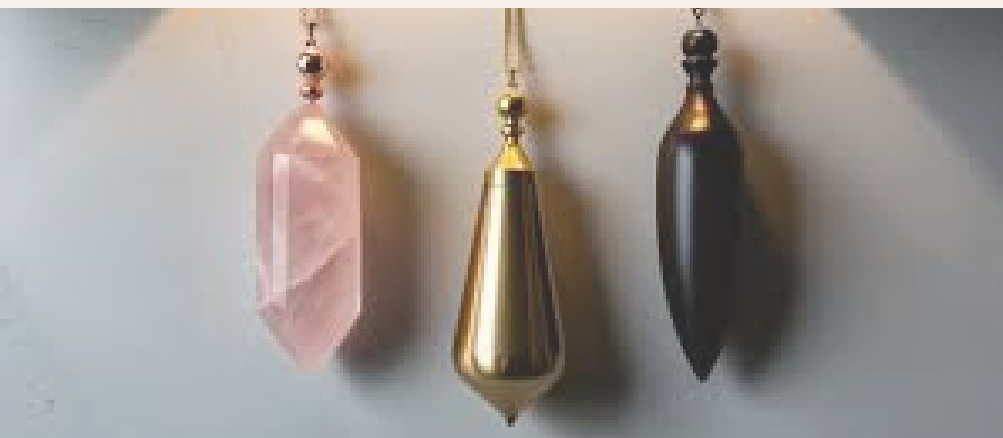
01

Les outils utiles pour réaliser un soin énergétique

La visualisation : Un outil très puissant pour canaliser son énergie et guider le soin.

Le pendule : c'est simplement une extension de ton énergie. Il t'aide à répondre à des questions fermées (oui/non), vérifier un taux vibratoire, repérer un blocage énergétique ou encore harmoniser des chakras.

N'importe quel pendentif, collier ou petit poids peut faire office de pendule. Pour des réponses plus précises, n'hésite pas à acheter un pendule (pierre, bois ou métal selon ta préférence).



01

Les outils utiles pour réaliser un soin énergétique

Une pierre de protection : pour t'aider à rester centrée et éviter d'absorber ce qui ne t'appartient pas. Tu peux par exemple porter sur toi : labradorite, obsidienne, tourmaline noire. Prends celle qui t'appelle.



Palo Santo ou sauge : pour purifier symboliquement l'espace et préparer ton environnement intérieur. Le but est de te mettre dans une ambiance propice à la détente et au soin énergétique.



01

Les outils utiles pour réaliser un soin énergétique



**Gagne ton propre kit en commentant
le prénom de ton loulou
sous le réel de cette semaine :**

un pendule en sodalite
un cristal de roche brute
une labradorite
un palo santo

02

La purification de ton habitat

Ton lieu de vie influence ton état émotionnel... et celui de ton animal : il est important de le purifier régulièrement (tous les mois par exemple), notamment lorsque tu as reçu beaucoup de monde, que tu te sens fatigué.e ou que tu sens des tensions.

1. D'abord, tu peux tester le taux vibratoire :

Qu'est ce que c'est ? C'est le niveau d'énergie dégagé par tout être vivant, un lieu ou un objet. Son échelle de mesure est l'Unité Bovis (UB). Ce taux évolue en fonction de l'environnement, des actions mises en place et / ou des soins apportés...

- Place-toi au centre de la pièce et pose la question : « Quel est le taux vibratoire de cette pièce ? »
- Laisse ton pendule indiquer un chiffre sur le cadran (page suivante et à la fin pour que tu puisses l'imprimer) :

< 6 500 UB : lieu fatigant, stagnant

6 500 – 9 000 UB : zone neutre

9 000 – 12 000 UB : bon équilibre

12 000 – 18 000 UB : lieu ressourçant

02

La purification de ton habitat

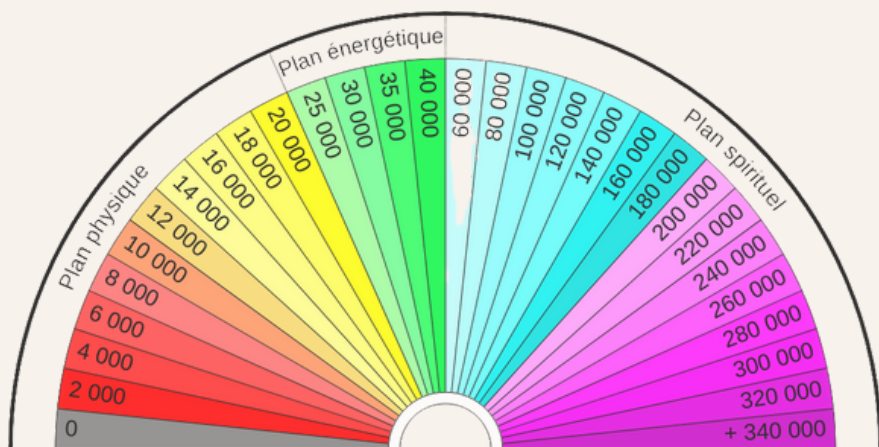
2. Pour nettoyer ton lieu de vie :

- Allume un Palo Santo ou de la sauge
- Pose l'intention : « J'allège, je nettoie et je libère ce qui n'a plus lieu d'être. » et passe le long des murs de ta maison.
- Ouvre la fenêtre pendant 10 à 15 mn.

Ton intention fait la différence, bien plus que l'objet utilisé.

3. Test du taux vibratoire final

Vérifie si le taux vibratoire a bien augmenté.



03

Petit soin énergétique pour ton animal et toi

Voici un protocole simple, doux et accessible, à réaliser sur toi ou ton animal (s'il s'éloigne, on respecte).

1. **Test du taux vibratoire actuel**

Avec le pendule (ou collier) ou ton ressenti, observe comment il se sent aujourd'hui, note ce que tu perçois : calme, agitation, lourdeur, dispersion...

Taux vibratoire humain idéal : 55 000 ub

Taux vibratoire animal idéal : 30 000 ub

Pour les deux, en dessous de 20 000, ça peut traduire : un état de santé plus fragile, une baisse de l'immunité, une fatigue physique ou morale, de la démotivation, de la tristesse, une sensation de lourdeur ou une irritabilité...

2. **Ancrage**

L'ancrage permet d'avoir une bonne gestion des émotions (moins d'effet "cocotte minute"), une bonne connexion à l'instant présent, du corps et de l'esprit (sinon on se sent "à côté de ses pompes").

En pratique, respire profondément et visualise des racines sous tes pieds ou les pattes de ton animal. Imagine, qu'elles grandissent et s'illuminent en mettant l'intention : "Ces racines permettent de me/le reconnecter à l'instant présent et de décharger les émotions et énergies qui sont pesantes."

03

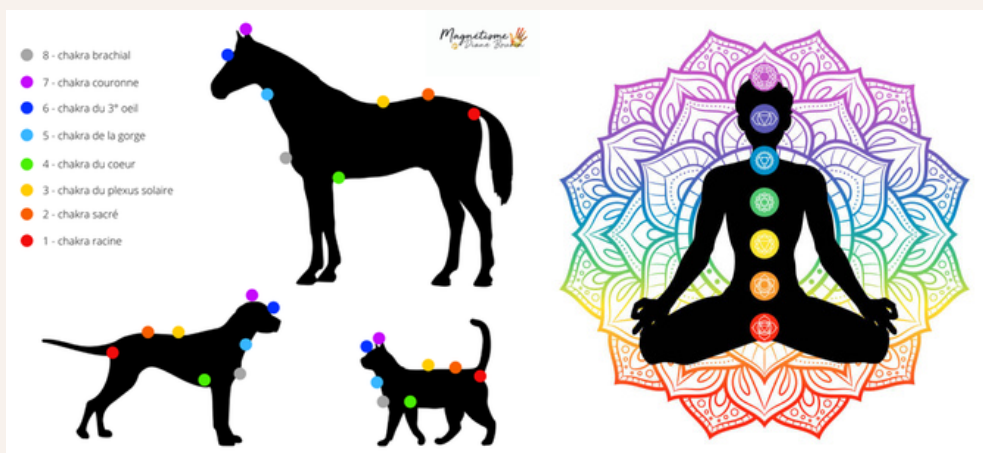
Petit soin énergétique pour ton animal et toi

4. Recherche de blocages ou douleurs

Passes lentement ta main au-dessus de ton / son corps. Observe les zones plus chaudes / plus froides, les endroits où ta main chauffe ou fourmille (magnétisme). Tu peux demander à ton pendule de confirmer : “Est-ce qu’il y a bien un blocage à cet endroit?”.

5. Blocages et harmonisation des chakras

Ce sont une succession de 7 (8 pour les animaux) centres énergétiques qui fonctionnent les uns avec les autres, un déséquilibre perturbe les autres. Il a un ou plusieurs blocages qui peuvent être dû à l’environnement, un traumatisme passé, des douleurs physiques ou une émotion forte par exemple.



03

Petit soin énergétique pour ton animal et toi

Demande à ton pendule quels chakras sont bloqués par des questions oui / non ou sur un cadran (à la fin).

En pratique, pour le rééquilibrer, tu peux imaginer un engrenage qui ne tourne plus et mettre l'intention : « Je réharmonise, j'équilibre, je libère. » en le visualisant tourner de nouveau avec sa couleur associée.

6. Test du taux vibratoire final

Observe si ton pendule indique une élévation, si tu trouves que le taux n'est toujours pas assez haut, mets l'intention de l'augmenter avec une visualisation que tu auras choisie (moi j'imagine un vase se remplir d'énergie).

Remercie toi ou ton animal pour ce moment.



04 Conclusion

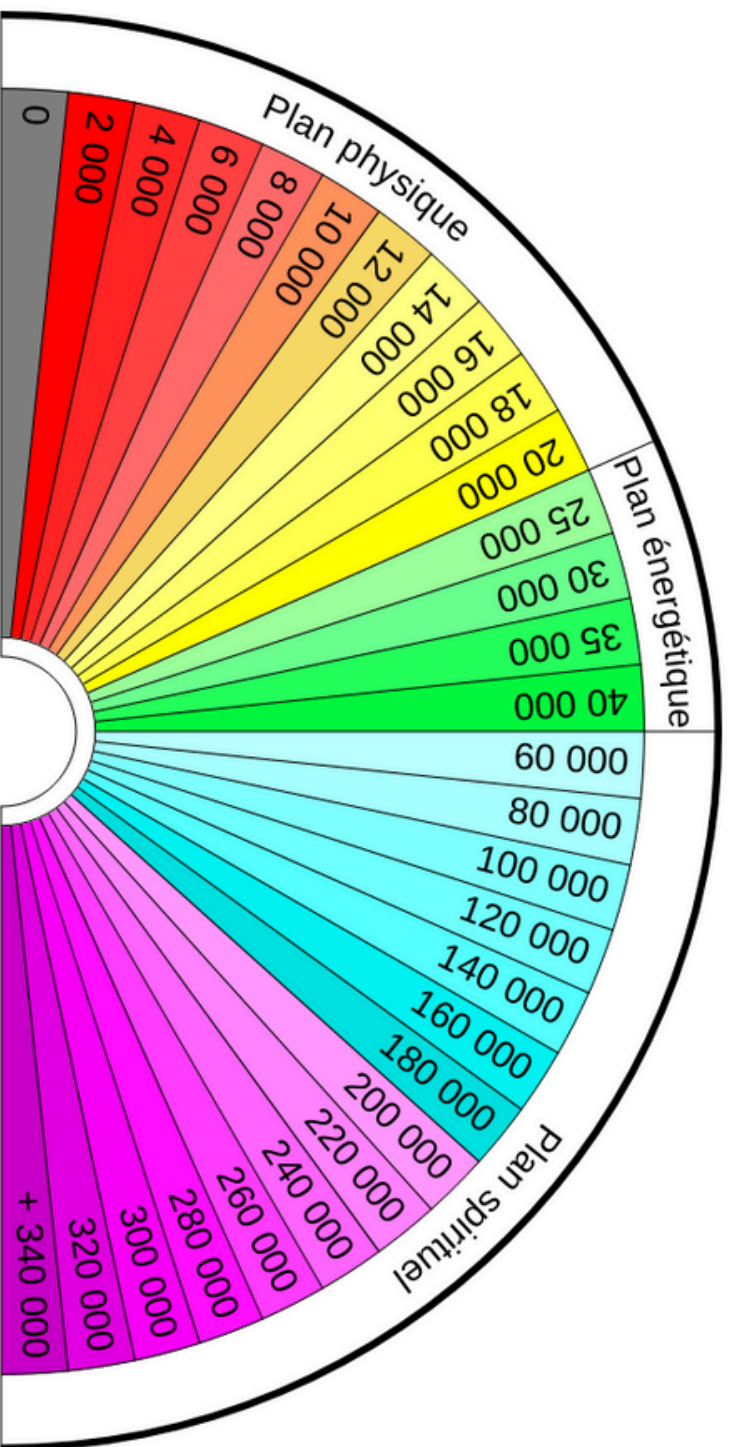
La pratique des soins énergétiques intuitifs et le magnétisme sont accessibles à tout le monde.

Au premier abord, ça peut paraître fou de se dire que l'intention et ton énergie suffisent à prendre soin de toi et ton animal mais je t'assure que ça fonctionne.

Fais-le régulièrement pour en voir les bénéfices. C'est une pratique régulière (toutes les 6 semaines) qui contribuent à votre bien-être à tous les deux.

Grâce aux soins énergétiques, tu peux travailler sur pleins de pathologies physiques et psychologiques : arthrose, réduire une inflammation, anxiété, phobie, accélérer la cicatrisation...





● 8 - chakra brachial

● 7 - chakra couronne

● 6 - chakra du 3^e oeil

● 5 - chakra de la gorge

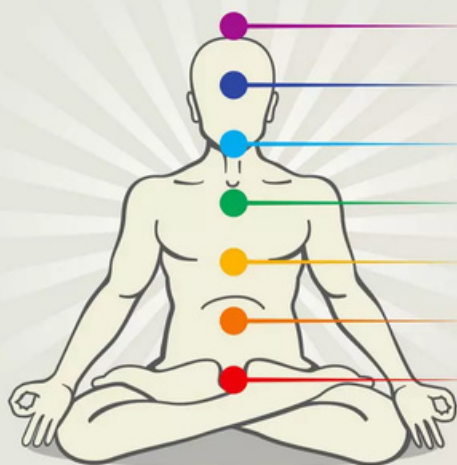
● 4 - chakra du coeur

● 3 - chakra du plexus solaire

● 2 - chakra sacré

● 1 - chakra racine

Magnétisme
Diane Bouh



SAHASRARA

Chakra couronne



AJNA

Chakra du troisième
oeil



VISHUDDHA

Chakra de la gorge



ANAHATA

Chakra du coeur



MANIPURA

Chakra du plexus
solaire



SVADHISHTHANA

Chakra sacré



MULADHARA

Chakra racine

