

DOUNA CHEREAU

RITUELS DE
PROTECTION
ET **NETTOYAGE**
ÉNERGÉTIQUE



JouVence
éso*

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Activer ses talents de médium: se connecter aux mondes invisibles au quotidien

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Guérir ses blessures d'âme avec les annales akashiques, La Douce Pythie

Ouvrir son 3^e œil, Amandine Issaverdens

L'amour est dans les lignes de la main, Christian Vidal

Communiquer intuitivement avec les animaux, Fabienne Maillefer

Mantras: ces formules sacrées qui transforment, Céline Colle

La Lumière de l'ennéagramme, Sophie Del Val

S'ouvrir à soi grâce au pendule, Géraldine Laffont-Debeaux

Faire évoluer son âme grâce aux messages cachés des contes, Sabrina Romeo-Dussart

Décrypter l'avenir, Christian Vidal

Pratiquer la magie verte, Ozalee Intuitive

Shadow Work: notre âme nous guide à travers nos parts d'ombre, Emmanuelle Johnson

Embrasse le pouvoir des astres, L. B. Satis et T. K. Yongdroup

Et retrouvez votre signe astrologique: *L'Oracle du Bélier*, *L'Oracle du Taureau*, *L'Oracle des Gémeaux...*, L. B. Satis et T. K. Yongdroup.

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 - 1206 Genève - Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025

ISBN: 978-2-88953-990-1

Conseil éditorial: Catherine Maillard

Suivi éditorial: Kaëla Jouini - Librorum Édito

Correction: Fanny Chartres

Couverture et mise en pages: Virginie Cauchy

Illustrations intérieures: V. Cauchy et Adobe Stock: © kovalto, p. 24, 27 © DeoSum, p. 27 © Peter Hermes Furian, p. 111 © BreiztAtao.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

Quelques mots sur mon histoire	5
---	----------

1. COMPRENDRE LES ÉNERGIES QUI NOUS ANIMENT	7
--	----------

Science et spiritualité :	
deux regards sur une même réalité	8
Qu'est-ce que l'énergie ?	10
Vivre dans le flot énergétique :	
ses dimensions parallèles et ses habitants.....	12
Les différents types d'énergie et les plans spirituels.....	13
Les énergies terrestres.....	16
Au cœur de l'être : l'énergie personnelle.....	19
L'énergie collective	21
Les corps subtils, vos enveloppes énergétiques multidimensionnelles.....	23
Les chakras, bijoux scintillants de vos corps subtils.....	26

2. LES ÉNERGIES : LA PRATIQUE AU QUOTIDIEN	31
---	-----------

Nature des énergies, de quoi, de qui vous protéger et pourquoi vous nettoyer?	32
Mesurer l'énergie, le taux vibratoire.....	41
Votre énergie : bien s'en occuper	44

L'environnement.....	75
----------------------	----

3. L'ORACLE 97

Présentation de l'oracle.....	98
-------------------------------	----

Méthode de tirage	98
-------------------------	----

Les 12 cartes	99
---------------------	----

La pierre de confiance	100
------------------------------	-----

L'onde d'énergie terrestre	102
----------------------------------	-----

Le balai magique	104
------------------------	-----

Le miroir réflecteur	106
----------------------------	-----

La source cristalline	108
-----------------------------	-----

La cape d'hermine.....	110
------------------------	-----

Le bouquet gardien.....	112
-------------------------	-----

La transe dansante et libératrice.....	114
--	-----

L'onguent protecteur	116
----------------------------	-----

La vibration de la nourriture	118
-------------------------------------	-----

La gomme magique.....	120
-----------------------	-----

Le gardien des trajets.....	122
-----------------------------	-----

Le mot de la fin.....	125
------------------------------	------------

Remerciements.....	126
---------------------------	------------

QUELQUES MOTS SUR MON HISTOIRE

Dès mon plus jeune âge, j'ai ressenti une profonde connexion avec le monde de l'invisible. Le décès de mon petit frère à l'âge de six mois, survenu l'année de mes trois ans, a été un tel choc émotionnel dans ma vie qu'il a éveillé en moi une sensibilité particulière aux énergies subtiles. Ce traumatisme s'est avéré être à la fois une épreuve douloureuse et une porte d'entrée vers un univers insoupçonné. C'est à ce moment-là que la présence de mon grand-père paternel (décédé lorsque mon père avait dix ans) m'est apparue sous la forme d'une douce lumière me guidant dans l'obscurité. Ce fut le début d'un long voyage intérieur, au cours duquel j'ai appris à communiquer avec le monde des esprits, à percevoir les auras, à ressentir les énergies stagnantes ou perturbées d'un lieu, mais aussi à distinguer le haut astral, royaume de la lumière et des esprits bienveillants, du bas astral, l'antre des forces obscures. Les enseignements prodigués par mes guides spirituels et familiaux m'ont aidée dans mon chemin spirituel et énergétique.

La chose la plus étonnante que j'ai découverte est le haut degré d'influence que peut avoir sur nous l'énergie d'un lieu, d'une personne ou d'un esprit. Si elles ne sont pas positives, ces influences nous font ployer, elles nous parasitent quand

elles ne nous détournent pas de notre libre arbitre, de notre chemin, donc de notre bonheur. C'est particulièrement flagrant lors de mes séances de voyance ou de médiumnité, durant lesquelles je rencontre des personnes sous l'emprise d'énergies négatives qu'elles projettent sur elles ou sur autrui et qui peuvent devenir de véritables fardeaux. Mon rôle est alors de faciliter la circulation entre le visible et l'invisible, et de les aider. La charge énergétique est souvent forte. Alors, avant et après chaque consultation, j'ai appris à mettre en place des rituels de nettoyage et de protection. Ceci afin de maintenir une fréquence vibratoire élevée, créant ainsi une sorte de bouclier capable de protéger mes consultants et moi-même.

Je suis convaincue que chacun de nous possède un potentiel infini et que nous pouvons tous vivre de manière plus heureuse et plus épanouie. Dans cet ouvrage, je vous livre mes connaissances, mes expériences et mes techniques de nettoyage et de protection que vous pourrez utiliser à votre guise, en vous laissant guider par votre propre intuition. Libérez votre énergie !

1.



COMPRENDRE LES ÉNERGIES

QUI NOUS
ANIMENT



Avez-vous déjà ressenti cette force invisible qui vous entoure? Celle qui vous fait frissonner dans certains lieux ou qui vous remplit de vitalité en présence de certaines personnes? Bienvenue dans le fascinant monde des énergies subtiles, où science et spiritualité se rencontrent pour éclairer les mystères de notre existence.

Science et spiritualité : deux regards sur une même réalité

Depuis toujours, l'humanité cherche à comprendre et à maîtriser l'énergie environnante, à travers l'observation scientifique et l'exploration spirituelle. Cette double quête a façonné notre évolution et notre compréhension de l'existence.

Imaginez la révolution que fut la découverte du feu, en matière de chaleur, de lumière, et de protection. Songez également aux autres avancées: le vent, l'eau, l'électricité. Fermez les yeux et visualisez vos journées. Combien d'appareils électriques utilisez-vous? La science nous révèle que notre corps est une centrale énergétique. Ainsi, nos nerfs transportent des messages électriques et notre cerveau consomme 20 % de notre énergie quotidienne.

Posez votre main sur votre cœur. Sentez-vous cette énergie pulsante?

Parallèlement aux avancées scientifiques, l'humanité a développé une compréhension plus profonde de l'énergie à

travers la spiritualité. Imaginez-vous entrant dans un temple ancien, dont les murs sont imprégnés par des siècles de prières et de méditations.

Ressentez-vous cette atmosphère particulière qui vous enveloppe ? C'est là que la spiritualité entre en jeu, en nous sensibilisant davantage aux vibrations invisibles.

Au fil des millénaires, l'être humain a créé des rituels pour se protéger et invoquer les esprits, cherchant des réponses dans les étoiles et dans les profondeurs de son être. Ces pratiques ancestrales ne sont pas de simples superstitions, mais des tentatives pour comprendre et interagir avec les énergies subtiles dans lesquelles nous évoluons.

Là où la science observe les cellules, la spiritualité perçoit les vibrations. Ce que les guérisseurs traditionnels appellent « blocage énergétique », la médecine moderne le définit comme l'impact du stress sur notre système nerveux.

Deux approches différentes pour décrire une même réalité : nous sommes des êtres d'énergie en constante interaction avec l'Univers. En explorant cette dimension spirituelle de l'énergie, nous ouvrons la porte à une vision plus holistique de notre existence. Nous apprenons à écouter la sagesse de notre intuition et à percevoir les influences énergétiques, impalpables, qui façonnent notre réalité quotidienne.

Cette compréhension plus profonde des énergies subtiles nous amène également à prendre conscience de l'importance du nettoyage et de la protection. Tout comme nous

prenons soin de notre corps physique, il est essentiel d'entretenir et de préserver notre corps énergétique. Les techniques ancestrales de purification et de protection, affinées au fil des siècles, nous offrent des outils précieux pour maintenir notre équilibre dans un monde en constante évolution. Dans les pages qui suivent, nous explorerons ensemble ces pratiques, vous permettant ainsi de devenir le gardien conscient de votre propre écosystème énergétique.

Qu'est-ce que l'énergie ?

Vous est-il déjà arrivé de vous sentir débordant d'énergie un matin, puis totalement épuisé, voire vidé le soir même ? Ou d'entrer dans une pièce et de percevoir instantanément la qualité de l'ambiance, pesante ou légère ? Ou encore d'éprouver une sensation de bien-être en présence de certaines personnes ? C'est cela, l'énergie ! Ces perceptions subtiles démontrent notre capacité naturelle à ressentir les énergies invisibles. Elles sont tellement présentes dans notre quotidien que nous en parlons sans même le savoir : « avoir la pêche » ; « être vidé » ; « sentir le courant passer avec quelqu'un ». Ces expressions familières révèlent notre relation intuitive avec l'énergie.

Mais que cache réellement ce mot que nous utilisons si souvent ?

L'énergie est cette force invisible, mais bien tangible qui anime chaque aspect de notre vie. Dans la Grèce antique, on l'appelait **energia**, signifiant « force en action ». Cette

définition millénaire reste étonnamment juste: l'énergie est cette puissance dynamique qui nous permet d'agir, de penser, de ressentir. C'est notre essence vitale, notre moteur intérieur.

Dans sa forme la plus familière, l'énergie se manifeste à travers notre vitalité physique: c'est elle qui nous donne la force de nous lever le matin, de travailler, d'accomplir nos activités quotidiennes. Lorsqu'elle circule harmonieusement, nous nous sentons invincibles. Lorsqu'elle s'affaiblit, le moindre effort devient une montagne. Comme le dit si justement l'adage: «un esprit sain dans un corps sain».

Mais l'énergie va bien au-delà de cette dimension physique. C'est aussi une force qui nous relie au monde et aux autres. C'est elle qui nous fait ressentir l'atmosphère d'un lieu, la sincérité d'un sourire, la bienveillance ou l'hostilité d'une personne. Nous possédons tous cette capacité à percevoir les énergies, même si certains d'entre nous y sont plus sensibles que d'autres.

En réalité, l'énergie se niche dans les moindres recoins de l'Univers, des plus infimes particules aux plus vastes galaxies: elle est partout et en perpétuel mouvement. C'est le souffle vital qui anime la nature, qui fait éclore les fleurs, briller les étoiles et battre notre cœur. C'est le lien invisible qui unit les êtres et les choses en une danse cosmique infinie.

Cette énergie fondamentale, à la fois simple dans son essence et complexe dans ses manifestations, influence profondément notre bien-être quotidien. Comme une

maison qui a besoin d'être régulièrement nettoyée et protégée des intempéries, votre champ énergétique nécessite également une attention particulière.

Vivre dans le flot énergétique : ses dimensions parallèles et ses habitants

La maîtrise du nettoyage et de la protection énergétique commence par la compréhension des forces qui influent sur nous. Qu'elles soient universelles, spirituelles, cosmiques, terrestres ou collectives, elles agissent chacune différemment sur notre équilibre. En reconnaissant leurs signatures uniques et les esprits qu'elles abritent, vous pourrez choisir les outils de protection et de purification les plus adaptés pour maintenir une harmonie énergétique au quotidien.

Imaginez-vous comme une bougie dans un vaste océan d'énergie. Votre flamme entretient un rapport constant avec les courants qui vous entourent. Ces interactions peuvent vous dynamiser ou vous perturber, parfois jusqu'à l'épuisement, d'où l'importance d'apprendre à naviguer consciemment dans ce flux énergétique.

Mon conseil

Prenez un moment dans votre journée pour observer comment les énergies agissent sur vous. Notez les lieux, les personnes ou les situations qui vous stimulent ou vous fatiguent. Cette prise de conscience est le premier pas vers une meilleure gestion de votre propre énergie.

Les différents types d'énergie et les plans spirituels

Imaginez l'Univers tout entier drapé dans un tissu invisible et vibrant, **l'énergie universelle**, une force omniprésente qui sous-tend toute la création. Neutre et porteuse de conscience, elle maintient la cohésion des atomes, fait tourner les planètes et pulser les galaxies. Origine de toute création, elle nous éveille à la conscience primordiale, nous rappelant notre interconnexion profonde au brin d'herbe comme à la montagne. C'est la Source ou Dieu ou encore le Tout.

Pour ressentir cette énergie, arrêtez-vous quelques minutes dans la nature. Respirez profondément et visualisez-vous en tant que partie intégrante de ce grand tout. Vous pourriez être surpris par la sensation revitalisante qui en découle.

L'énergie spirituelle, quant à elle, est notre lien conscient avec cette force universelle. C'est une émanation subtile et multidimensionnelle qui stimule nos âmes et nous relie aux dimensions invisibles. Elle nourrit notre intuition, notre inspiration et notre capacité à aimer inconditionnellement, donnant un sens profond à notre existence.

Notre réalité énergétique est composée de plusieurs **plans spirituels interconnectés**, chacun influençant profondément notre expérience terrestre. Nous les nourrissons par nos énergies conscientes et inconscientes, et ils nous nourrissent en retour. C'est un échange continu et dynamique, tel un cercle vertueux, ou vicieux, cocréant notre réalité.