

GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

J'apprends à accueillir les synchronicités

70 exercices pour trouver
le sens de notre vie



un temps pour soi

Par l'auteure de *Écoute les signes que la vie t'envoie*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Des coïncidences surprenantes, une sensation de déjà-vu, l'impression que la vie vous envoie des messages... ? Vous avez très certainement déjà vécu des synchronicités sans le savoir. Géraldyne Prévot-Gigant vous propose de vous familiariser pas à pas avec l'art de la lecture des synchronicités, pour apprendre à voir et à vivre la magie de votre existence !

Grâce à ce livre unique en son genre, vous aurez toutes les clés pour :

- **Vous mettre en condition** et vous rendre disponible à la réception de ces signes : méditations, détox énergétique et émotionnelle...
- **Entrer dans la danse** des synchronicités : activer votre intuition, établir des connexions, libérer votre créativité...
- **Devenir vous-même une magicienne** de la vie en provoquant des synchronicités autour de vous.



*Tout a un sens.
À nous de le percevoir.*

Géraldyne Prévot-Gigant est psychopraticienne et la fondatrice des Groupes de Parole pour les Femmes®. Spécialiste de la question amoureuse, de l'accompagnement des hypersensibles et de la dépendance affective, elle donne des ateliers sur le pouvoir et la magie des synchronicités. Elle est l'auteure de *Écoute les signes que la vie t'envoie*.

ISBN : 979-10-285-1676-5



17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Illustration de couverture : © Roxy Lapassade
Rayon : Développement personnel

**J'apprends à accueillir les
synchronicités**

DE LA MÊME AUTEURE AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Écoute les signes que la vie t'envoie, 2019.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

bit.ly/newsletterleduc

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Cécile Beaucourt

Maquette : Élisabeth Chardin

Correction : Marie-Laure Deveau

Illustrations : Élisabeth Chardin, Shutterstock

Design de couverture : Antartik

© 2020, Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1676-5

GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

J'apprends à accueillir les synchronicités

*70 exercices pour trouver
le sens de notre vie*

LE D U C . S
P R A T I Q U E



Sommaire

Introduction	6	20. Détox énergétique.....	55
Partie 1		21. Dépollution émotionnelle ...	56
Se mettre		22. Sortir de la roue	
en condition.....	9	du mental.....	58
1. Fée synchronicité,		Partie 2	
montre-toi !	12	Laisser place	
2. La triple libération.....	14	à la magie	61
3. Toujours en musique.....	18	23. De chakra en chakra.....	62
4. Précieuses intentions.....	20	24. Tout est dans la	
5. À chacun sa place	22	demande	64
6. Des valeurs pour la vie	26	25. Cerveau gauche	
7. La vie intérieure	28	ou cerveau droit ?	66
8. La <i>wish list</i> ,		26. Oui à l'hygiène de vie !	69
un super outil	29	27. Place nette	70
9. Osez !	30	28. Du passé, faisons	
10. Méditation		table rase.....	72
pour recevoir	32	29. Haro sur les croyances	
11. Recevoir des autres	34	familiales !	76
12. Un carnet pour		30. Vive les relations	
compagnon.....	38	épanouissantes !	78
13. Disponible et éclairé.....	40	31. Élargir le cercle	80
14. La « grande faim »	41	32. De l'ombre à la lumière	83
15. Le filtre des perceptions ...	42	33. S'ouvrir à la magie	
16. Une lettre à la vie	44	de l'instant.....	85
17. Le bocal à gratitude	46	34. Laisser le futur là où il est...	87
18. Faire confiance		35. La méthode SFF	
à l'existence	49	(simple, fluide et facile)	88
19. No limites !	52	36. Créer la surprise	90
		37. Pratiquer la bibliomancie...	92

- 38. Ces synchronicités
qui n'en sont pas 94
- 39. Dire oui à la vie 96
- 40. Se retrouver.....97

Partie 3
**Entrer dans
la danse 99**

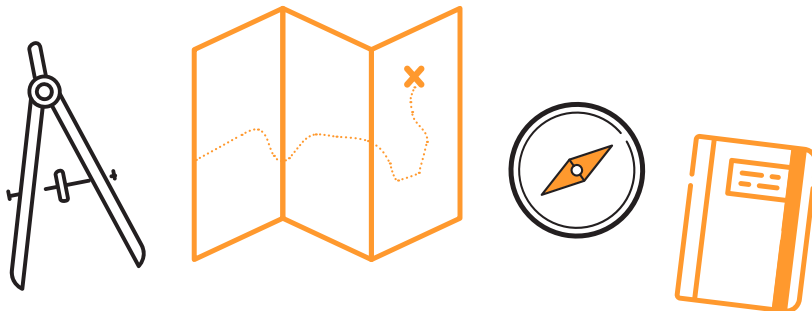
- 41. Les superpouvoirs
des émotions 102
- 42. Amour de soi,
des autres et du monde ... 104
- 43. Oser sortir de sa zone
de confort 106
- 44. Ode à la joie.....110
- 45. Accueillir le chaos 112
- 46. Le monde des rêves 114
- 47. Le mot magique 116
- 48. Donner pour recevoir 118
- 49. Le sens caché
des mots..... 120
- 50. Vive le cerveau
droit ! 121
- 51. Accueillir les
bénédictions..... 123
- 52. Entrer en relation
avec la vie 124
- 53. Suivre le fil.....125
- 54. Qui suis-je ?127
- 55. Le sage intérieur 130

- 56. Faire le point 132
- 57. Danser la vie135

Partie 4
Devenir magicien...137

- 58. Quand les animaux
parlent..... 140
- 59. Synchronicité ou
coïncidence ? 144
- 60. Créer des synchronicités .. 146
- 61. Joker ! 148
- 62. La boîte magique 151
- 63. Oui, merci !.....152
- 64. Tout est cycle155
- 65. Initier des
synchronicités 158
- 66. Le temps n'existe pas 160
- 67. Respecter les signaux165
- 68. Changer la route
du destin 166
- 69. Comme un chaman 169
- 70. Jouer avec le futur172





Introduction

Nous avons tous vécu des synchronicités sans le savoir : une musique entendue à la radio le matin, diffusée de nouveau « par hasard » dans un supermarché, dans un taxi, chez des amis. Elle revient encore et encore au point que l'on s'interroge : « Que veut-elle me dire ? »

Ou bien les images d'un pays que nous n'avons jamais visité : on tombe dessus, encore « par hasard », à la télévision, puis notre regard s'attarde sur une affiche dans la rue, des gens assis à la table d'à côté, au restaurant, parlent aussi de cette destination lointaine.

Nous avons tous vécu ce type de phénomène au moins une fois dans notre vie. Certains d'entre nous y accordent de l'importance, d'autres oublient.

Le phénomène des synchronicités n'est pas destiné uniquement à quelques initiés. Les synchronicités se manifestent à tout moment, mais nous ne les voyons pas toujours. Nous sommes bombardés chaque jour de milliers d'informations et nous n'en percevons qu'une infime partie. Notre cerveau filtre et trie les données en fonction de notre disponibilité mentale, de nos croyances, de notre ouverture d'esprit, de nos interrogations du moment.

Il est possible de devenir davantage réceptif aux synchronicités. Le décryptage de ce langage secret de la vie nous permet d'aller plus vite dans la compréhension de qui nous sommes et du chemin à prendre.

Les sages, les chamans savent lire les signes que la vie et la nature leur envoient. Loin d'une simple superstition, l'art de lire les signes est comme une clé qui ouvre les portes de notre conscience.

Ce guide vous offre la possibilité de vous familiariser de façon ludique avec cet art de la lecture des synchronicités.

Dans un premier temps, vous découvrirez des outils qui vous permettront de mieux comprendre le concept de synchronicité et d'être dans les meilleures dispositions pour les recevoir. Vous apprendrez ensuite à créer de la place dans votre vie afin d'y faire entrer la magie et de permettre que les signes se manifestent davantage. Une fois ce mouvement enclenché, vous pourrez danser avec la vie en étant réceptif aux messages qu'elle vous envoie. Et pour finir, vous serez en mesure de finaliser votre savoir-faire en



Le hasard

Le hasard est un élément imprévisible, inattendu et incontrôlable qui nous surprend et parfois nous déstabilise, sans aucune explication. Il est un mystère. Il s'agit peut-être finalement de l'univers qui joue à nous interpellier afin que nous collaborions au bon déroulement de notre destinée. Il serait donc bon de lui rendre ses lettres de noblesse, car il est porteur de grâce et survient hors de notre contrôle.

approfondissant votre implication et en devenant, par exemple, créateur de synchronicités.

Ce guide est constitué d'exercices à effectuer au quotidien, d'invitations à l'introspection ou bien de mises en situation ludiques pour vous mettre en route et devenir réceptif à la magie de la vie. Les différentes étapes sont proposées dans un ordre spécifique, qui suit une logique de montée en puissance. N'hésitez pas toutefois à laisser faire le « hasard » et à ouvrir ce livre à n'importe quelle page afin d'y découvrir la proposition qui vous sera faite.

Vous allez faire entrer plus de magie dans votre vie. Vous allez déclencher des phénomènes surprenants. Mais gardez toujours un esprit joueur. Nous oublions bien souvent une chose : la vie est un jeu. Les signes et les coïncidences sont là pour nous le rappeler. La vie est un jeu, car elle nous invite à percer ses mystères. Elle sème des indices sur notre chemin : le challenge est de les découvrir. Concevoir la vie ainsi permet de ne pas se perdre dans la grisaille de la routine et de retrouver son chemin de vie. En faisant un pas de côté, on continue à vivre, mais en conscience.

Rendre la magie possible, c'est la proposition de ce guide des synchronicités. Vous n'avez qu'à suivre les différentes étapes proposées.

Bon voyage vers la magie !

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. »

Marcel Proust

*« Nous avons un
pouvoir magnifique :
celui de changer notre
regard sur l'existence.
Tout a un sens. À nous
de le percevoir. »*

Partie 1

Se mettre en condition

Entrer dans la magie de la vie et comprendre son langage demande une jolie et profonde préparation. Cette joyeuse initiation consiste à entrer en contact avec nous-mêmes, puis avec le mystère de la vie. Dans un premier temps, il est important de comprendre les subtilités de la langue (les signes, les synchronicités, les coïncidences), pour ensuite affiner notre perception. Enfin, il s'agit de s'ouvrir à soi, aux autres et au monde.

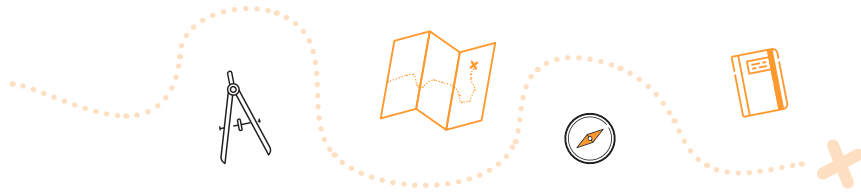
La clé de ce cheminement ? Apprendre à se faire confiance et à s'en remettre à la vie. Car lorsque nous nous laissons porter, il se produit des événements amusants, voire extraordinaires.

EXTRAORDINAIRE ! Hors de l'ordinaire. Voilà le maître mot !

Si nous apprenons à voir au-delà du voile des illusions, si nous comprenons qu'autre chose existe au-delà des apparences, alors nous sortons de l'ordinaire et nous découvrons un monde fabuleux fait de signes, de symboles et de rencontres. Nous comprenons que chaque événement n'est pas hasardeux, mais qu'il a du sens. Que si le hasard existe, il a quelque chose à nous dire.

En nous ouvrant à la magie de la vie, à l'extraordinaire de notre existence, nous adoptons une nouvelle posture au quotidien et donnons alors du sens à ce qui nous arrive. Ou plutôt... tout prend sens !

Dans cette première partie, grâce à des pratiques simples et ciblées, vous allez plonger dans un bain de symboles, devenir des rêveurs conscients, vous alléger de ce qui vous encombre, prendre conscience de vos atouts et de vos faiblesses, les apprivoiser et affiner vos perceptions.



*« Ne méprisez la
sensibilité de personne ;
la sensibilité de chacun,
c'est son génie. »*

Charles Baudelaire

Étymologie

« Synchronicité » est un mot issu des racines grecques *syn* (« avec », « qui rassemble »), et de *chronos* (« le temps »). Il désigne une information qui survient en temps voulu ou des événements liés entre eux à travers le temps. Ce terme a été utilisé par le psychiatre suisse Carl Gustav Jung : il a longuement étudié ce phénomène, qui l'a amené à concevoir la notion d'inconscient collectif.

La synchronicité est l'expression de coïncidences qui n'ont aucune causalité, mais qui sont porteuses de sens pour celui qui en fait l'expérience. Elle se manifeste en général sous la forme d'une série d'événements gravitant autour d'un même thème, cher à l'observateur, et peut apporter une réponse ou un enseignement.

Ce qui fait sa particularité, c'est qu'elle est soumise au « principe de connexion non causale », comme aimait le préciser Jung, c'est-à-dire qu'elle n'est pas soumise au processus de cause à effet. C'est une information reliée à l'inconscient collectif.

Pour faire simple : chaque individu a un inconscient dans lequel se trouve une somme d'informations. Imaginez la même chose, mais pour le collectif : il existe un inconscient collectif pour les communautés, les pays, etc.

1. Fée synchronicité, montre-toi !

Objectif Tout comme les Muses, certaines dimensions peuvent être appelées afin qu'elles participent à notre réalisation. Vous pouvez donc vous autoriser à invoquer la fée synchronicité afin de déclencher certains phénomènes synchronistiques.

Pratique L'exercice proposé ici est plus de l'ordre du rituel que de la réalité, mais nous avons parfois besoin de ce genre de petits coups de pouce pour lancer un processus d'expérimentation et d'exploration.

- Dans un endroit calme, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration.
- Laissez passer les pensées comme des nuages dans le ciel.
- Concentrez-vous sur votre inspire et votre expire.
- Remarquez comme votre mental se calme.
- Sentez comme c'est apaisant.
- Laissez de la place à ce bien-être.
- Imaginez une fée, une muse, un personnage magnifique qui représente le monde des synchronicités.
- Prenez votre temps pour l'imaginer ou bien, si cette image apparaît spontanément dans votre esprit, prenez le temps de la découvrir (la couleur de sa robe, de ses cheveux, les traits de son visage, éventuellement le son de sa voix...).
- Utilisez l'espace ci-après pour représenter l'être qui vous est apparu. Vous n'avez pas besoin d'être doué pour le dessin, ne vous mettez surtout pas de pression à ce sujet. Ici, tout doit être fluide et facile. Cette étape est nécessaire pour ancrer votre expérience dans la réalité. Si besoin, vous pouvez vous mettre en quête d'une représentation de votre fée synchronicité, sous la forme d'un dessin, d'une peinture ou d'une photo. Vous pourrez alors la disposer dans cet espace.



Je dessine ma fée synchronicité.



2. La triple libération

Objectif

Vous avez peut-être pris de mauvaises habitudes et vous ne vous en rendez plus compte. Il s'agit d'habitudes émotionnelles, de croyances limitantes ou de comportements erronés. Ils vous empêchent de voir la réalité telle qu'elle est et vous freinent dans la compréhension de vous-même.

Il faut donc :

- Vous libérer de l'emprise du mental : sortir de toutes les croyances qui réduisent votre vision du monde et freinent votre réalisation.
- Vous libérer d'un système émotionnel : sortir d'habitudes comme le jugement ou la jalousie, et privilégier l'authenticité.
- Vous libérer de l'ego : sortir du règne de l'ego, sur lequel notre société repose en grande partie, et découvrir d'autres ressorts intérieurs.

Pratique

Notez ici les réflexions et les transformations auxquelles vous vous êtes livré durant la journée. Faites-le chaque jour jusqu'à ce que cela devienne une habitude.

Jour 1

- Mental :
 - Essayez de vous remémorer une croyance qui a occupé votre pensée durant la journée. Les croyances commencent la plupart du temps par « En général... », « On sait bien que... », « Tous les... sont... ».
 - Interrogez-vous... Cette pensée est-elle aidante ? Vous aide-t-elle à avancer en harmonie dans la vie ? Ou au contraire cette pensée est-elle limitante ? Vous freine-t-elle et vous enferme-t-elle ? »



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Émotionnel :
 - Notez les émotions limitantes qui vous ont habité au cours de cette journée : colère, jalousie, critique, jugement...
 - Revivez la scène en imaginant une gestion différente de la situation. Par exemple, que ce serait-il passé si, au lieu de la jalousie, vous aviez ressenti de la gratitude pour telle ou telle personne de vous avoir inspiré un désir (celui de faire pareil qu'elle ou d'avoir le même talent).



- Ego :
 - Choisissez une ou plusieurs des envies qui ont ponctué votre journée et interrogez-vous de la façon suivante : « Cette envie est-elle dictée par mon ego ou répond-elle à une véritable aspiration ? » ; « Cette action servira-t-elle mon ego ou bien quelque chose de plus grand ? »
 - Après cette analyse, indiquez ce que vous avez décidé de faire en conséquence. Avez-vous suivi votre désir initial ? Quelle modification de comportement avez-vous opérée ?





▶ La triple libération

Jour 2

- Mental (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Émotionnel (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Ego (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jour 3

- Mental (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 such lines available for writing.

- Émotionnel (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 such lines available for writing.

- Ego (posez-vous les mêmes questions que pour le Jour 1) :



Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. There are 10 such lines available for writing.