

MICHAEL SANDLER

# ÉCRITURE INSPIRÉE

PRATIQUES ESSENTIELLES  
*de communication*  
MULTIDIMENSIONNELLE



ARIANE  
EDITIONS

## Écriture inspirée

L'écriture inspirée, ou écriture automatique, est une technique permettant d'accéder à sa sagesse intérieure et de recevoir des guidances de l'univers ou d'une source supérieure. Michael Sandler explique comment pratiquer cette méthode et en tirer bénéfice dans tous les domaines de la vie.

Le processus consiste à se mettre dans un état méditatif, puis à écrire librement sans censure tout ce qui vient à l'esprit. L'auteur recommande de pratiquer le matin au réveil, dans un endroit calme, en commençant par des prières d'intention et d'invocation. Il suggère ensuite de poser certaines questions clés comme *Que dois-je savoir aujourd'hui ?*, *Qui suis-je ?*, *Quel est mon objectif unique du jour ?*

Avec la pratique régulière, on apprend à distinguer la voix de l'ego de celle de la sagesse intérieure. Cette dernière est toujours bienveillante et aimante. L'écriture inspirée permet ainsi de dépasser ses peurs et blocages, de prendre de meilleures décisions, de manifester ses désirs et d'élever sa vibration.

L'auteur aborde également la communication avec les êtres chers décédés et les guides spirituels via l'écriture inspirée. Il partage son expérience personnelle et comment cette pratique l'a aidé à surmonter de graves accidents et à trouver sa voie.

Le livre contient de nombreux exercices pratiques, notamment un défi de 30 jours pour ancrer cette habitude. Sandler insiste sur l'importance de pratiquer quotidiennement pour approfondir la connexion avec sa sagesse intérieure.

Selon lui, l'écriture inspirée est un outil puissant de développement personnel et spirituel. Elle permet de se reconnecter à sa véritable nature, de trouver des réponses en soi et d'élever sa conscience. L'auteur voit dans cette pratique un moyen d'évoluer individuellement mais aussi collectivement vers un monde meilleur.

### **Maîtrisez l'art de l'écriture inspirée : Les secrets révélés par Michael Sandler**

Vous cherchez à transformer votre vie, à accéder à une sagesse profonde et à libérer votre potentiel caché ? L'écriture inspirée pourrait être la clé que vous attendiez. Dans son livre révolutionnaire *Écriture inspirée*, Michael Sandler dévoile les secrets pour maîtriser cette technique puissante. Voici un avant-goût des trésors que vous y découvrirez :

#### **1. Le moment magique pour écrire**

Sandler révèle pourquoi le matin est le moment idéal pour votre séance d'écriture inspirée. Imaginez commencer chaque journée avec une clarté et une inspiration renouvelées !

## **2. Créez votre sanctuaire d'écriture**

Apprenez à transformer n'importe quel espace en un havre propice à la connexion avec votre sagesse intérieure. C'est plus simple que vous ne le pensez!

## **3. La méditation qui change tout**

Découvrez la technique de méditation en dix temps de Sandler, conçue spécifiquement pour l'écriture inspirée. Elle pourrait révolutionner votre pratique!

## **4. Les questions qui ouvrent les portes de la sagesse**

Sandler partage les trois questions magiques qui débloqueront un flot d'insights profonds. Êtes-vous prêt à recevoir les réponses que vous cherchez depuis toujours?

## **5. Le secret pour laisser couler les mots**

Apprenez à surmonter le blocage de l'écrivain et à laisser votre sagesse intérieure s'exprimer librement. C'est plus facile que vous ne le croyez!

## **6. La musique qui stimule votre intuition**

Découvrez le pouvoir de la musique binaurale pour amplifier votre connexion spirituelle. Un véritable *game-changer* pour votre pratique!

## **7. Comment distinguer la vraie sagesse du bruit mental**

Sandler vous apprend à reconnaître la voix authentique de votre guide intérieur. Fini les doutes et les confusions!

## **8. Le défi de 30 jours qui changera votre vie**

Suivez le programme éprouvé de Sandler pour ancrer cette pratique transformatrice dans votre vie quotidienne. Les résultats vous étonneront!

## **9. L'art d'interpréter vos messages**

Apprenez à tirer le maximum de sagesse de chaque séance d'écriture. Chaque mot peut cacher un trésor d'insights!

## **10. La clé pour des résultats durables**

Découvrez comment cultiver patience et ouverture pour des bénéfices à long terme. Votre vie ne sera plus jamais la même!

Mais ce n'est que la pointe de l'iceberg! Dans *Écriture inspirée*, Michael Sandler partage des décennies d'expérience et de recherche, condensées en un guide pratique et accessible. Vous y trouverez des exercices détaillés, des témoignages inspirants et des techniques avancées pour approfondir votre pratique.

Imaginez pouvoir accéder à volonté à une source infinie de sagesse et de guidance. Imaginez prendre des décisions en parfait alignement avec votre véritable but. Imaginez vivre chaque jour avec clarté, confiance et inspiration.

Tout cela est à portée de main grâce à l'écriture inspirée. Ne laissez pas passer cette opportunité de transformer votre vie de l'intérieur.

*N'attendez plus pour découvrir le pouvoir de l'écriture inspirée.*

*Votre moi futur vous remerciera d'avoir fait ce premier pas  
vers une transformation profonde.*

*Commandez le livre aujourd'hui et préparez-vous à une aventure extraordinaire  
au cœur de votre sagesse intérieure!*

*En résumé, ce livre est un guide complet pour apprendre  
et maîtriser l'écriture inspirée afin de transformer sa vie  
et accéder à une sagesse supérieure.*

*Michael Sandler partage avec enthousiasme son expérience et propose  
une méthode accessible à tous pour développer cette faculté intuitive.*

# Table des matières

<i>Éloges de Écriture inspirée</i> .....	iv
<i>Message spécial d'Ervin Laszlo</i> .....	xvii
<i>Avant-propos</i> .....	xix
<i>Introduction</i> .....	1
1   Bienvenue dans la merveilleuse expérience de l'écriture inspirée .....	5
<i>Faire taire le singe de l'esprit</i> .....	8
<i>Le fonctionnement de l'écriture inspirée</i> .....	9
<i>Ce que l'écriture inspirée n'est pas</i> .....	11
L'écriture inspirée n'est pas la tenue d'un journal .....	12
L'écriture inspirée n'est pas une boule de cristal .....	13
L'écriture inspirée n'est pas un Ouija .....	15
L'écriture inspirée n'est pas une dictée .....	15
<i>Trois questions hypothétiques au sujet de l'écriture inspirée</i> .....	16
1. Et si je ne suis pas écrivain et je ne sais pas écrire? .....	16
2. Et si je crains de laisser des esprits malins entrer en moi? ..	18
3. Et si je manque de temps? .....	18
<i>Le processus</i> .....	19
2   Créez l'environnement qui se prêtera le mieux à votre écriture inspirée .....	21
<i>L'écriture inspirée naît d'un rituel</i> .....	21
<i>L'importance du point du jour</i> .....	23
<i>Les lieux les plus désignés pour écrire</i> .....	23

	<i>La méditation en dix temps qui fait taire l'esprit</i> .....	24
	Méditation simple en dix temps .....	25
	Résistez à l'envie d'allumer votre cellulaire .....	28
	<i>Qui fait partie de votre milieu de vie?</i> .....	29
	<i>Votre arme secrète : la musique binaurale</i> <i>de programmation des ondes thêta</i> .....	31
3	<b>Pour commencer – les prières et les mots déclencheurs</b> .....	35
	<i>La prière d'intention</i> .....	35
	<i>La prière d'invocation</i> .....	38
	<i>La première question : Que faut-il que je sache aujourd'hui?</i> ....	42
	<i>La deuxième question : Qui suis-je ?</i> .....	46
	<i>La troisième question :</i> <i>Quel est mon SUO (Seul et unique objectif) ?</i> .....	47
	<i>Comment amorcer le dialogue avec mes guides ?</i> .....	49
	<i>La purge de l'ego</i> .....	51
	<i>Pour finir, la gratitude</i> .....	53
4	<b>Le meilleur moment de la journée pour faire l'expérience de l'écriture inspirée</b> .....	57
	<i>Pourquoi le point du jour est-il le moment idéal</i> <i>pour faire l'expérience de l'écriture inspirée ?</i> .....	58
	<i>Quels effets mon rituel du coucher et mon sommeil</i> <i>ont-ils sur l'écriture inspirée ?</i> .....	60
	Couchez-vous à 22 heures .....	62
	Faites-vous aider .....	64
	Interrogez l'écriture inspirée .....	64
	Le rituel du coucher des moines tibétains .....	65
	En phase avec le soleil .....	66
5	<b>Comment l'écriture inspirée m'a remis sur les rails</b> ...	71
	<i>Naissance de l'expérience merveilleuse de l'écriture inspirée</i> .....	77

6	Brève histoire de l'écriture inspirée .....	81
	<i>L'écriture spirite (les morts écrivent par mon entremise)</i> .....	86
	<i>L'écriture automatique comme forme de thérapie</i> <i>et dans les beaux-arts</i> .....	85
	<i>De Dickens aux Red Hot Chili Peppers en passant</i> <i>par Baker Street</i> .....	88
7	Ce que dit la science... ..	91
	<i>Le cerveau pendant l'écriture inspirée</i> .....	92
	<i>L'état de flow qui facilite l'écriture inspirée</i> .....	94
	<i>L'écriture inspirée peut-elle conduire à l'éveil?</i> .....	96
	<i>D'où vient la créativité?</i> .....	100
8	Réponses aux questions que vous vous posez au sujet de l'écriture inspirée .....	103
	<i>Puis-je me servir d'un clavier au lieu d'écrire à la main?</i> .....	104
	Quelques conseils pour faire de l'écriture inspirée à l'ordinateur .....	105
	Les inconvénients du clavier .....	107
	<i>Faut-il un modèle spécifique de journal?</i> .....	109
	<i>Comment savoir si l'écriture inspirée fonctionne?</i> .....	110
	<i>Comment savoir quoi écrire?</i> .....	112
	<i>Comment savoir si c'est l'ego qui se manifeste?</i> .....	116
	<i>Avec qui puis-je communiquer par l'écriture inspirée?</i> .....	117
	<i>Comment savoir qui m'écrit?</i> .....	119
9	Au secours! L'écriture inspirée ne marche pas. Qu'est-ce que je fais de travers? .....	121
	<i>Relisez ce que vous avez écrit</i> .....	121
	<i>Et si ça ne fonctionne toujours pas?</i> .....	125
	Entrez dans l'état second de l'écriture inspirée .....	125
	Vous êtes là où vous vibrez .....	126
	Désencombrez votre milieu de vie .....	127
	Peaufinez votre rituel d'écriture inspirée .....	128

Ajustements et essais divers .....	129
Lâchez prise .....	131
<b>10   L'écriture inspirée pour vous libérer</b>	
et vous remettre sur les rails .....	133
<i>Identifiez le sens de votre vie, son but et la voie à suivre</i> .....	134
Une soupe primordiale d'énergie .....	136
<i>Mettez fin aux schémas qui vous desservent</i> .....	138
Un antidote à nos hantises .....	141
Est-ce que cela me rend service? .....	143
L'exercice de la boîte de rangement .....	144
Ouvrez la boîte de rangement de la vie .....	146
<i>L'écriture inspirée pour prendre de meilleures décisions</i> .....	148
<i>Surmonter ses peurs</i> .....	150
<i>Le pouvoir de l'action délibérée</i> .....	152
À quelles peurs s'attaquer par l'écriture inspirée? .....	153
<i>Comment améliorer sa vie grâce à l'écriture inspirée?</i> .....	155
<i>Bougez – faites de l'exercice</i> .....	159
<i>Organisez et planifiez votre emploi du temps</i> <i>à l'aide de l'écriture inspirée</i> .....	161
<b>11   Haussez votre fréquence vibratoire</b>	
par la pratique de l'écriture inspirée .....	163
<i>Le serment – la pièce au dernier étage</i> .....	163
Le serment .....	164
<i>La guérison des blessures profondes</i> .....	166
<i>Transcender la peur et l'anxiété</i> .....	170
Un moment d'effolement .....	171
<i>Se débarrasser de la chape de la dépression</i> .....	172
<b>12   L'écriture inspirée pour manifester et attirer</b>	
ce que l'on désire .....	175
<i>Cher moi – une lettre de votre futur moi</i> .....	175
<i>L'écriture inspirée pour rêver grand</i> .....	180



	<i>L'écriture inspirée pour reprogrammer le subconscient</i> .....	183
	<i>Mantras, affirmations et état hypnagogique</i> .....	185
	<i>Quel est votre énoncé de mission ?</i> .....	187
	<i>Ce qu'il y a de beau dans «ou mietux encore!» et comment attirer des surprises</i> .....	189
	<i>Lâcher prise – le secret des miracles</i> .....	191
13	Enrichissez votre patrimoine par l'écriture inspirée ..	193
	<i>Écrivez vos Woo Hoo 8</i> .....	196
	<i>Le pouvoir de la gratitude</i> .....	204
	<i>Visualisez votre avenir</i> .....	205
14	Relevez le Défi-30 jours d'écriture inspirée .....	209
	<i>Le Défi-30 jours d'écriture inspirée</i> .....	211
15	L'écriture inspirée pour aller au-delà de ce monde ...	219
	<i>Communiquez avec vos êtres chers et les personnes dans l'au-delà</i> .....	221
	<i>Comment faire de l'écriture inspirée sans écrire – autrement dit, sans canalisation</i> .....	223
16	Le parcours qui transformera votre vie .....	227
	<i>De moi à nous – Et maintenant, où va-t-on ?</i> .....	229
	Ressources .....	233
	Remerciements .....	235
	À propos de l'auteur .....	243

## *Éloges de Écriture inspirée*

«Nous prenons facilement de simples décisions qui ne portent guère à conséquence si nous nous trompons. Pizza ou pâtes? Mais dans les grands choix, l'enjeu est important. Jim ou Jeff? La Californie ou le Costa Rica? Des actions ou des obligations? Ne serait-ce pas merveilleux de pouvoir consulter une source de sagesse infinie quand nous devons faire des choix qui pourraient changer notre vie? Voilà précisément ce que nous montre Michael Sandler dans *Écriture inspirée*. Il nous apprend à laisser de côté notre esprit inquiet, logique et limité, et à nous connecter à une source de sagesse profondément enfouie sous la pensée consciente. La science démontre que l'information est au cœur même de notre univers. Le processus d'écriture inspirée de Michael nous met en contact avec cette prodigieuse source de connaissance. Pour transformer les schémas persistants qui nous freinent, nous devons surmonter nos habitudes conscientes et limitantes. La pratique de l'écriture inspirée nous apprend comment puiser à même la sagesse du cosmos et le potentiel infini qu'elle renferme.»

DAWSON CHURCH

Auteur primé du livre

*Le Cerveau du bien-être – Profitez des neurosciences  
et de la méditation pour plus de calme, d'efficacité et de compassion*

«On constate, à la lecture de *Écriture inspirée*, que Michael Sandler est l'un des représentants les plus dynamiques, les plus pragmatiques et les plus emblématiques de la spiritualité pratique. Michael explique comment il a pu se sortir du gouffre grâce à l'écriture inspirée, et comment celle-ci peut vous apporter des solutions clés. Ce livre est le guide pratique de vos ressources intérieures.»

MITCH HOROWITZ

Auteur de *The Miracle Club*

«*Écriture inspirée* est une pratique spirituelle décisive pour le renforcement de la connexion personnelle au Divin. Par son énergie contagieuse, affectueuse et enthousiaste, Michael Sandler vous accordera à cette expérience transformatrice et vous aidera à capter des messages très importants. Ce livre est un guide indispensable.»

KYLE GRAY

Auteur de *Prières aux anges* et *Élevez votre vibration*

«Michael Sandler fait appel à une pratique très ancienne et aux techniques les plus récentes d'accès à l'esprit profond pour vous aider à vous brancher sur la source d'énergie qui vous guidera dans la manifestation de votre vie rêvée. Si vous aspirez à une existence pleine d'ardeur et d'émerveillement, ce livre est pour vous.»

JOE VITALE  
Auteur de *Zéro limite*

«Michael Sandler est un formateur perspicace et généreux. De nombreux lecteurs trouveront dans ce livre un outil indispensable pour accéder à la sagesse du moi supérieur.»

PAUL SELIG  
Auteur de *Alchemy, A Channeled Text*

«L'ouvrage de Michael Sandler, *Écriture inspirée*, est l'un des plus importants outils de notre coffre de survie. Ce livre fabuleux nous aide à demeurer investis, centrés et en phase avec l'Univers.

La seule façon d'aller de l'avant dans la vie consiste à écouter son intuition et ses guides spirituels.

Grâce à l'humour, à la compassion, à l'amour et aux dons de conteur qui le caractérisent, et en fusionnant un processus simple à la magie de l'Univers, Michael explique comment l'écriture inspirée peut être pour vous un important portail en ce moment.»

SANDRA INGERMAN  
Auteure primée de 12 livres, notamment  
*Sur les traces du shaman et Le Livre des cérémonies chamaniques*

«Je ne puis qu'entériner les bienfaits qu'apporte *Écriture inspirée*. Je fais cela depuis des décennies : tenue de journaux, écriture de poèmes et de livres, et bien plus encore. Lire Michael vous aidera à connaître votre moi profond et à guérir.»

BERNIE SIEGEL, M.D.  
Auteur de *Jamais de fins, que des commencements*,  
et avec son petit-fils Charlie Siegel, *When You Realize How Perfect Everything Is*

«Le dernier livre de Michael Sandler est pour tous un cadeau précieux et profondément apaisant. Pour la plupart d'entre nous, ces moments de calme et d'écriture sont synonymes de paix intérieure et de renouveau spirituel. Mais c'est seulement maintenant que l'inimitable Michael a transformé cette expérience pérenne en une véritable pratique spirituelle dans laquelle il nous invite à

engager les énergies créatrices édifiantes qui surgissent des tréfonds de l'être. Tout écrivain devrait se procurer sur-le-champ un exemplaire de ce livre. Tu as fait un travail formidable, Michael. On t'applaudit. C'est le meilleur livre de l'année! »

STEPHEN G. POST

Fondateur et directeur, Institute for Research on Unlimited Love,  
auteur de *Why Good Things Happen to Good People*

«Le livre de Michael Sandler sur l'écriture inspirée transformera votre vie de fond en comble, et pour le mieux!

Dans un style accessible et direct, pimenté de l'humour espiègle et pourtant terre à terre qui le caractérise, Michael présente les différentes étapes de l'écriture inspirée d'une façon qui rend celle-ci facile à comprendre et encore plus facile à mettre en pratique.

Il explique comment accéder à la sagesse intérieure présente en chacun de nous si nous savons où la trouver et comment nous adresser à elle. Comme Michael le fait remarquer, nul besoin d'être dévot, d'avoir une vie spirituelle ou même de croire en une quelconque puissance supérieure – il suffit de suivre ses indications pour se mettre en phase avec une sagesse infinie qui nous guidera jusqu'au bout de la route.

Nul besoin, non plus, de savoir méditer. De prendre la pose du lotus. De manger du chou kale ou de psalmodier des mantras. Il suffit d'adopter la méthode de Michael pour communiquer avec une source de sagesse et d'amour qui sait ce qui est bon pour nous.

Ce livre a été une révélation pour moi. Il changera ma vie. J'ai maintenant en main une technique toute simple et élégante pour communiquer avec mon guide supérieur. Ouahou! »

BILL BENNETT

Auteur et directeur de *PGS et Facing Fear*

«Un gros bravo à Michael Sandler, qui a su dépouiller l'écriture inspirée de ses abracadabras! Il aborde le processus longtemps enrobé de mystère qui nous fait entrer en contact avec une sagesse supérieure, le simplifie et le rend accessible à tous. Comme tout ce que fait Michael, ce livre merveilleusement utile est à la fois amusant et empreint de spiritualité. Mettez en pratique les connaissances acquises ici; elles pourraient changer votre vie.»

SUZANNE GIESEMANN

Auteure de *Messages of Hope et The Daily Way Messages*

«Michael Sandler explique, dans *Écriture inspirée*, une méthode avérée pour éclairer le parcours le plus sacré de notre vie, celui qui conduit à l'amour de soi et à la conscience de sa valeur personnelle. Ce livre est pour chacun une boussole inestimable que vous consulterez encore et encore.»

NANCY LEVIN

Auteure du livre à succès *Setting Boundaries Will Set You Free*

«*Écriture inspirée* dont parle Michael Sandler vous ramène à la perfection de l'instant présent, vous rend le pouvoir du vrai moi et vous permet de venir à bout du cerveau égoïque, pensant et anxieux. Elle vous presse d'entendre votre esprit intérieur et de vous réapproprier votre puissance pour pouvoir être, ressentir, penser et agir au quotidien. Grâce au livre de Michael, vous plongerez sans tarder dans l'expérience de l'écriture inspirée, vous communiquerez avec votre esprit et vous découvrirez à nouveau votre pouvoir véritable.»

ANNE BÉRUBÉ, PH. D.

Auteure de *Sois, ressens, pense, agis*

«Communiquer avec l'Univers par l'écriture inspirée embellira votre vie et celle de toutes les personnes de votre entourage.

Tirez parti du savoir-faire de Michael en matière de réception des messages de l'Univers et de la méthode conviviale qu'il vous transmet, et vous communiquerez avec l'au-delà en un temps record.»

JULIE RYAN

Télépathe médicale, médium et voyante

«Quand on veut en savoir davantage sur quelque chose, on se tourne vers un maître. Michel Sandler est de ceux-là. Non seulement est-il l'un des formateurs et des maîtres à penser que je préfère, mais la formidable méthode qu'il présente et décortique ici transformera l'usage que vous faites de votre cerveau. Si vous souhaitez changer votre façon de penser et de communiquer, si vous voulez bénéficier de la sagesse inexploitée et de l'accompagnement spirituel qui attendent de se manifester par votre entremise, ce livre est sans doute celui que vous cherchiez.»

MICHAEL LENNOX

Psychologue et astrologue

«*Écriture inspirée*, l'ouvrage fascinant et éclairant de Michael Sandler, invite le lecteur à plonger tête baissée dans la découverte de l'oracle qui vit en chacun de nous, cette connaissance profonde, ce guide intérieur qui se manifestent quand nous nous engageons dans la spiritualité et la quête personnelle.

Michael Sandler puise la sagesse de ce livre à divers courants psychologiques, philosophiques et spirituels pour les fondre en un seul système de son invention. Ses méthodes simples et pratiques donnent lieu à une connaissance et une guérison profondes.»

JONATHAN HAMMOND

Auteur de *The Shaman's Mind – Huna Wisdom to Change Your Life*

«Si vous voulez avoir la meilleure vie possible, une vie hors des sentiers battus qui surpasse vos plus grandes aspirations, plongez dans la lecture de *Écriture inspirée*. La méthode fascinante de Michael Sandler vous aidera à vous détacher du peloton, à trouver ce qui fait votre grandeur et à découvrir une nouvelle, une meilleure façon de vivre. Si vous désirez une vie fabuleuse et pleine de merveilles, immergez-vous dans *Écriture inspirée* avec Michael.»

BRANT PINVIDIC

Auteur de *The 3-Minute Rule*, directeur général de INvelop Entertainment

«Vous possédez une sagesse intérieure qui veut désespérément être entendue ! L'ouvrage génial de Michael vous procure les moyens nécessaires pour y arriver. J'aime le titre, j'aime le livre et j'aime les réponses inspirées qu'il partage avec chacun de nous. Intégrez la sagesse d'une aptitude qu'il vous apprendra à maîtriser sans effort, et mettez-la en pratique. Je conseille cette lecture à tous ceux qui souhaitent entendre leur voix intérieure.»

MARK VICTOR HANSEN

Coauteur de la série *Bouillon de poulet pour l'âme* et champion des livres à succès non romanesques avec plus de 500 000 000 d'exemplaires vendus

«Les lecteurs me demandent toujours : "Ce panneau publicitaire sur la I-70, est-ce que c'était un signe ? Ou cette vieille chanson de mon enfance entendue à la radio ?" Ils espèrent comme moi que l'Univers adoptera, pour leur parler, le langage des néons. Quand on pratique l'écriture inspirée enseignée dans ce livre, la guidance devient personnelle, elle est conçue sur mesure et digne de foi. Merci, Michael, pour ce moyen de communication bienveillant et facile à utiliser qui éclipse les médias sociaux, Google et, surtout, nos peurs et nos pensées conditionnées et handicapantes.»

PAM GROUT

Auteure de 20 ouvrages figurant en première place sur la liste du *New York Times*, dont *E<sup>2</sup>*, *Remerciez et devenez riche*, *Art and Soul Reloaded* et *The Course in Miracles Experiment*

«Michael Sandler est un bon ami. L'Univers nous a mis en contact. Il comprend l'Univers. Il sait ce dont vous avez besoin dans votre trousse de développement personnel pour manifester vos rêves. Votre trousse doit être réduite à l'essentiel : Un stylo. Du papier. Des rêves. Rien d'autre. Ce livre vous apprend comment réussir à manifester vos désirs et à communiquer avec les anges sous votre autorité. Je suis la preuve vivante que cela fonctionne. Cette matière est résolument salvatrice. *Écriture inspirée* a consolidé ma confiance dans la loi d'attraction, les anges, le soi supérieur et les lois universelles. Prêtez attention à Michael, il sait de quoi il parle. Étudiez son livre. Mettez-le en pratique. Récoltez votre grandeur!»

MICHAEL SAMUELS  
Auteur du livre à succès *Just Ask the Universe*

## *Un message spécial d'Ervin Laszlo*

**M**ichael a compris quelque chose – quelque chose d'entièrement vrai et d'absolument fondamental. Nous pouvons entrer en contact avec le monde et communiquer avec lui. Autrement dit, nous pouvons nous brancher – ou nous rebrancher – sur ce que j'appelle « la Source ». Nous le savons. Tous les gens sérieux et intuitifs le savent. Mais un outil important manquait à notre trousse : l'écriture inspirée.

Je me pose maintenant cette question : est-ce que j'ai vécu l'écriture inspirée ? Est-ce que je l'ai pratiquée ? Cela me paraît improbable à première vue. Moi seul, personne d'autre et rien d'autre n'a écrit ce que j'ai écrit. Mais quand j'y repense, je n'en suis plus si sûr. Je ne suis pas sûr d'avoir écrit SEUL ce que j'ai écrit. Permettez que je relate mon expérience.

Je n'ai rien écrit à la main depuis au moins trente ans – c'est trop long... Puisque j'étais pianiste de concert autrefois, mes doigts sont agiles et très rapides sur le clavier. Je tape aussi vite que je pense, ou presque. L'ordinateur sauvegarde tout pour moi. J'écris d'abord comme ça vient, puis je lis, relis, révise et rerévise jusqu'à ce que je sois satisfait. Mais ce qui me vient spontanément, je ne l'ai pas préparé. Bien sûr, je connais le sujet que je traite et son contexte, et je lui accorde toute mon attention. Mais ensuite, je lâche prise et j'écris. Cela répond à un besoin physique. Si je n'ai pas immédiatement accès à un clavier, j'en ai presque la nausée – cela m'obsède, je ne peux presque rien faire d'autre, la détente et le sommeil sont hors de question. Quand je m'assois enfin pour écrire, les phrases prennent forme toutes seules, je n'ai qu'à les transcrire. Est-ce de l'écriture intuitive ? De la canalisation ? Une forme d'inspiration ? Est-ce que je communique avec une intelligence surhumaine ou à tout le moins avec une intelligence non humaine ?



Cette expérience suscite en moi un profond respect et un grand émerveillement. Je ne suis pas seul quand j'écris. J'ai de l'aide. J'écris en quelque sorte sous la dictée, cependant ce n'est en aucun cas une dictée aléatoire. Elle est très centrée sur le sujet que je suis en train de traiter. Mais elle est fluide. Il lui arrive toutefois de tomber en panne. Elle s'arrête de temps à autre, mais c'est la nature de la panne qui surprend. Un courriel ne se rend pas à son destinataire, des paragraphes que j'ai écrits disparaissent d'un fichier, parfois je ne parviens pas à localiser un fichier entier. J'ignore où il a abouti. Mais je devine la raison de sa disparition. Quand je réfléchis à ce que j'ai écrit – ou tenté d'écrire –, je me rends compte que je n'ai pas bien cerné mon sujet. J'ai fait fausse route en introduisant une hypothèse erronée ou en formulant maladroitement une idée. Avec le recul, je suis reconnaissant de cette disparition !

Puis il y a les occasions positives, celles où je me relis et constate que ce que j'ai écrit s'accorde à l'évidence – les expériences d'autres personnes, une théorie ou une affirmation scientifique. J'en suis émerveillé et fou de joie.

C'est si bon de savoir que je ne suis pas à la merci de mes seuls moyens quand j'expose une idée ou une théorie, que « quelque chose » – ou quelqu'un ? – m'accompagne dans mon travail, me surveille et m'empêche de commettre au moins les pires des bourdes.

Merci, cher Michael, de m'avoir poussé à réfléchir à cette expérience. Je ne l'avais jamais notée par écrit, bien que j'en parle souvent à ma femme, c'est-à-dire chaque fois que cela m'émerveille, me déroute ou me réjouit. Je peux maintenant recevoir d'autres échos de toi et de tes lecteurs, de ces personnes qui partagent un vif intérêt que j'espère impartial dans le phénomène de l'écriture inspirée, et qui elles-mêmes ressentent l'émerveillement qu'elle leur inspire.

ERVIN LASZLO, deux fois en nomination pour le prix Nobel de la paix,  
récipiendaire du prix international de la Fondation GOI Peace,  
du *International Mandir of Peace Prize* (prix international du Mandir de la paix),  
du *Conacreis Holistic Culture Prize* (prix Conacreis de la culture holistique)  
et du *Polyhistor Prize of the Environmental Protection*  
(prix Polyhistor de la protection de l'environnement)

# *Introduction*

**A**vant de pratiquer l'écriture inspirée, j'étais perdu, déboussolé, littéralement en proie à la douleur, en plus d'être financièrement et émotionnellement ruiné. Heureusement, je me suis tourné vers cette forme d'écriture intuitive, j'ai su que je lancerais un balado (*Inspire Nation*) et que je m'entretiendrais avec de grands spécialistes du monde entier.

Ma femme Jessica et moi vivons notre vie rêvée avec les animaux que nous avons rescapés, dont un coq – oui, un coq. Et notre balado, qui compte des millions de visionnements et d'écoutes, est une des émissions de développement personnel les plus populaires au monde.

Tout provient de l'écriture inspirée. Toute cette bonté, toute cette magie, tous ces miracles. Il peut en être de même pour vous.

Le livre que vous tenez entre vos mains ou qui apparaît virtuellement sur l'écran devant vos yeux est un vrai miracle. C'est une méthode que tous peuvent adopter pour puiser à même leur sagesse intérieure ou le Divin.

Vous êtes désorienté? L'écriture inspirée peut vous venir en aide. Votre santé est défaillante? L'écriture inspirée peut vous venir en aide. La pandémie, l'agitation civile ou le tout dernier cauchemar vous font perdre la tête? L'écriture inspirée peut vous venir en aide là aussi. Et si vous avez de la difficulté à manifester ou à vous remettre sur pied, ou si vous voulez hausser votre patrimoine et vos finances à un niveau supérieur, l'écriture inspirée est ce qu'il vous faut. Parce qu'en fait de manifestation, l'écriture inspirée est une fusée spatiale.

Si chaque jour est un combat, si vous êtes au bout du rouleau, inquiet, anxieux, déprimé ou pis, non seulement l'écriture inspirée vous apportera-t-elle un apaisement, mais elle favorisera votre guérison mentale, elle transformera les énergies qui tourbillonnent en vous et autour de vous, elle reprogrammera votre subconscient et vous aidera à transformer vos blessures en une énergie positive et puissante, et à susciter ainsi en vous des changements encore plus positifs que vous ne les aviez imaginés.

En psychologie, Jung, Freud et d'autres ont tiré parti de l'écriture inspirée pour reprogrammer le subconscient depuis plus de cent cinquante ans. Un peu oubliée par les psychologues modernes, cette technique est en train de renaître – nous y reviendrons dans la partie historique.

En décembre 2019, j'ai interviewé Michael Lennox, un brillant astrologue. Ensemble – et bien avant la COVID-19 –, nous avons baptisé 2020 l'Année de la prise en compte. Car nous devrions faire face à tout ce qui avait été escamoté, tout ce que nous refusions de prendre en main. C'était absolument vrai !

Aujourd'hui, j'appelle la période que nous sommes sur le point de vivre l'ère de la réinvention. C'est une époque d'infinies possibilités. Oui, une énergie folle tourbillonne autour de nous. Oui, on dirait l'Armageddon ou pis encore. Mais tout cela est très loin de la vérité.

Quand vous saurez être en phase avec l'Univers, votre sagesse ou vos guides, vous découvrirez l'importance de la période actuelle, pourquoi votre âme a choisi de s'incarner maintenant, à quel point vous êtes quelqu'un de spécial, et tout ce dont vous êtes capable – et quel doit être aujourd'hui votre parcours.

Cette période suscite des occasions positives et musclées, tout le contraire de la morosité et du défaitisme. C'est une ère de réinvention totale où presque tous les rêves sont réalisables.

L'esprit est un créateur. C'est le principe fondamental du mouvement Nouvelle Pensée. Or, ainsi que l'ont dit des personnalités telles que Bob Proctor et Rhonda Byrne, respectivement collaborateur au film et auteure du livre *Le Secret*, nous attirons ce à quoi nous pensons – c'est ce qu'ils appellent la loi d'attraction.

Tout ce à quoi vous pensez, ce sur quoi vous focalisez votre attention, ce dont vous parlez et ce que vous écrivez, vous pouvez littéralement le manifester dans la réalité. Bien évidemment, cela signifie qu'il faut prendre garde à ses désirs. Mais cela veut aussi dire que vous êtes le plus incroyable créateur qui soit au monde. Il faut seulement apprendre à maîtriser cette énergie ; vous avez en main le moyen d'y parvenir. Ce livre sur l'expérience de l'écriture inspirée peut vous apprendre à transformer votre vie, à tout hisser sur un plan supérieur, à surmonter vos blessures et vos blocages émotionnels, à vous orienter vers l'avenir le plus incroyable, le plus extravagant, le plus exubérant qui soit, au-delà de vos rêves les plus fous, un avenir qui vous attend déjà.

Ce livre – un authentique mode d'emploi pour vous connecter au Divin et à sa guidance, pour manifester, guérir et, surtout, recâbler le subconscient, ou si vous êtes athée, pour prendre contact avec votre sagesse intérieure – vous apprendra pas à pas à découvrir, exploiter et recevoir des orientations de ce monde magique déjà présent ici et maintenant.

Je suis un alchimiste et je crois aux anges, mais aucune croyance n'est nécessaire pour tirer parti de la magie de cet ouvrage. Il suffit de suivre les directives qui y sont formulées pour en être époustoufflé.

Car peu importe que vous l'associez à des anges, à des guides, à des travailleurs de lumière ou simplement à votre sagesse intérieure, ou même au champ quantique d'une énergie intelligente, une sagesse intense et profonde attend de vous servir de guide, pour peu que vous le lui demandiez.

En ces temps où les énergies nous entraînent dans leur tourbillon et que la COVID-19 laisse des traces, j'ai une seule question à vous poser : sinon maintenant, quand ? Si vous n'acceptez pas déjà une grande transformation, si vous n'acceptez pas de plonger au tréfonds de votre âme, si vous n'acceptez pas cet acte de foi qui vous fera chercher une voie nouvelle, si vous ne faites rien maintenant, quand le ferez-vous ?

L'écriture inspirée est un instrument de magie pure qui vous fera communiquer avec l'au-delà. Elle vous aidera à trouver votre raison de vivre, votre chemin, l'orientation qui vous est propre, et elle

répondra à vos questionnements les plus profonds, entre autres : pourquoi me suis-je incarné à l'époque où nous vivons ? Pourquoi ai-je choisi cette vie ? Pourquoi ai-je choisi ces luttes ? Et comment diable puis-je renverser la situation et faire en sorte que tout soit absolument positif ? Comment puis-je transformer ma vie de façon à la vivre à fond, centré sur mon objectif, sur les rails, en faisant exactement ce que je suis censé faire ?

Et comment puis-je me sentir heureux, surtout maintenant ? Voyons voir.

# *1 | Bienvenue dans la merveilleuse expérience de l'écriture inspirée*

Je me réveille doucement à 4 h 30. Tout est silencieux, même les colibris sont encore couchés. Je repasse mentalement quelques-uns des objets de ma gratitude tandis que Jessica dort tranquillement à mes côtés. Ensuite, je descends l'escalier en catimini pour aller à la salle de bains, je me verse une tasse d'eau chaude avec des minéraux, je prends mes vitamines et je file à mon studio.

Dans le sanctuaire de mon studio, j'entre dans le silence, je médite, puis je mets un casque pour écouter une musique de programmation des ondes thêta. Des oiseaux sur la plage pépie entre mes deux oreilles.

J'ouvre un nouveau document d'écriture inspirée dans Google Drive (j'utilisais naguère un stylo et du papier, mais les mots viennent trop vite pour que je puisse les suivre) et je m'adosse contre ma chaise. Il fait encore presque nuit noire, seul un mince filet violet se profile sur la ligne d'horizon.

Mes yeux se ferment et j'écris ma première prière, puis une autre, j'accueille le soutien, mes anges et mes guides, en particulier mes êtres chers passés de l'autre côté.

Quand j'en ai terminé avec mes prières, les mots se mettent à débouler. Mes doigts s'animent d'une vie propre tandis que des mots d'une très grande sagesse défilent à l'écran. Je sais qu'ils ne viennent pas de moi, puisque je ne suis pas tout à fait réveillé. Mais les paragraphes se suivent toujours plus vite. De temps à autre, j'interviens et je pose une question, mais la plupart du temps je ne suis que le témoin de la guidance qui m'arrive de l'au-delà.

Salut, chers rayons de lumière étincelants ! Cette description reflète la beauté toute simple de mon rituel d'écriture inspirée. Je vais vous montrer comment puiser à même votre sagesse intérieure et y découvrir une guidance exceptionnelle grâce à cet art très ancien.

Dites-vous que vous êtes capable de vous adresser à une puissance supérieure – quel que soit le nom que vous donnez à cette force ou à cette croyance – et de lui communiquer vos moindres désirs, vos moindres pensées, vos moindres questionnements, puis d'en recevoir une réponse claire comme de l'eau de roche.

En quoi cela changerait-il votre vie ?

Quand vous vous assoyez pour amorcer le rituel de l'écriture inspirée en prenant la plume, c'est précisément ce qui se produit. Que vous croyiez en Dieu, en la Source, en l'Univers ou seulement en la sagesse intérieure qui vous sert de guide, vous méditez un peu, vous priez, et votre stylo se met à écrire, presque à votre insu.

C'est trop beau pour être vrai ?

Mary H., une des clientes que j'encadre, m'a dit : « L'écriture inspirée a transformé ma vie et fait partie la plupart du temps de mes activités quotidiennes. Ce processus m'a libérée de mon incapacité inconsciente à pardonner à ma mère décédée et à me pardonner à moi-même. Cette pratique de l'écriture intuitive et la formation que je reçois ont apporté de l'équilibre à mon cœur et ont ouvert ses vannes. Et elles m'ont montré quels aspects de ma vie devaient être alignés sur l'héritage que je veux laisser ici sur Terre, un héritage d'amour. »

David, à son tour : « L'écriture inspirée m'aide à apprécier mon parcours et ajoute à mes matins un je-ne-sais-quoi qui les pimente. Elle a réveillé mon cœur. Je pense que chacun de nous a une personne de sa connaissance qu'il ne tient pas forcément en très haute estime. L'écriture inspirée nous apporte la paix et une consolation quand nous écrivons littéralement à ceux qui sont décédés et que nous entrons en contact avec leur essence, leur âme, ou alors avec cette sagesse en nous qui peut s'exprimer en leur nom. »

Dans un contexte plus pragmatique et quotidien, Nicole, une banquière, a dit : « J'avais un différend avec mon employeur – on me poignardait beaucoup dans le dos au bureau. Je me suis demandé quoi

faire pour remédier à cette situation. L'écriture inspirée m'a apporté une aide phénoménale.»

Grâce à l'écriture inspirée, Nicole a porté sur la situation le regard de quelqu'un d'autre. Ses supérieurs ont ensuite corroboré son interprétation des événements. L'écriture inspirée lui a fourni une feuille de route qui lui disait comment guérir cette relation ou profiter de ce processus pour devenir une superfemme et tirer de cette expérience et de ces trahisons les moteurs qui feraient d'elle une meilleure personne.

De façon générale, l'écriture inspirée est un processus connu des auteurs et des sages depuis des milliers d'années. Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire : «Le livre s'est écrit tout seul»? Ses doigts volaient pendant qu'il écrivait ou tapait sur un clavier, comme si l'Univers lui envoyait un message et faisait de lui l'instrument de sa transmission.

L'Univers répondra si vous l'interrogez.

Il y a plusieurs années, Jessica et moi étions au bord de la faillite. En même temps, je me rétablissais d'un accident quasi fatal et elle lut-  
tait contre une intoxication aux moisissures. Notre vie se décomposait en morceaux en dépit du fait que nous vivions à Maui, un endroit de rêve. Mais nous étions écrasés par de trop nombreux défis.

Tout s'est cependant mis à changer dès que j'ai pratiqué l'écriture inspirée. Il a suffi d'une question toute simple, «Que dois-je faire aujourd'hui?», pour que les pièces du puzzle se mettent à tomber en place et que notre vie enclenche une transformation radicale.

Nous avons su que nous devons lancer un balado – *Inspire Nation*, pour être précis – qui est devenu un des balados de développement personnel et de spiritualité les plus écoutés à l'échelle planétaire et sur une chaîne YouTube follement populaire. Nous avons su qu'il me fallait reprendre les activités de coach de vie que j'exerçais depuis près de vingt ans. Maintenant, je procure un encadrement et des formations individuelles à des milliers de personnes chaque semaine, ou à des groupes, par Zoom.

Nous avons appris ce qu'il fallait faire, étape par étape, pour favoriser la guérison de Jessica, assainir notre situation financière, nous remettre sur les rails et avoir une vie miraculeuse, où que nous soyons



– dans une maison de rêve en surplomb d’une ville des montagnes Rocheuses ou nichée dans leurs contreforts, entourée de sentiers pédestres et d’animaux, ou encore à bord d’un immense VR sur les routes des États-Unis et dans la magie et la majesté de nos parcs nationaux.

Comme cela a été le cas pour Mary, David et Nicole, et pour tant d’autres personnes dont la vie a été touchée et transformée par l’écriture inspirée (des expériences d’autres praticiens de cette écriture intuitive seront évoquées dans les prochains chapitres), une grande part de notre réussite lui est due.

## *Faire taire le singe de l’esprit*

Le cerveau roule à toute vitesse, il nous commande de virer à droite, à gauche, d’aller ici mais pas là, et même de nous figer sur place. Le cerveau l’emporte toujours, car ses voix peuvent être écrasantes, fondées sur la peur et, dans le meilleur des cas, contradictoires.

Qui plus est, ces voix dans notre tête ne sont même pas les nôtres. Ce sont celles de la collectivité, de la tribu, de nos parents, des actualités, de nos ego ou de quelque chose d’autre. Ce ne sont pas les voix de la sagesse et certainement pas les voix du cœur.

Mais quand on pratique l’écriture inspirée, on fait taire le bavardage incessant du singe de l’esprit en même temps qu’on augmente le volume de l’intuition. On parvient à se rebrancher sur un savoir toujours présent, sur une voix aimante, bienveillante et douce, capable de nous faire voir notre existence dans son ensemble, de nous dire où aller et où ne pas aller, et de nous montrer le chemin le plus sûr et le plus simple pour parvenir à destination.

L’écriture inspirée estompe la confusion. On est plus serein, plus aligné et plus accordé au monde qui nous entoure. En gros, on trouve son rythme.

Ce que vous apporte la merveilleuse expérience de l’écriture inspirée est de la magie pure. Au moyen de cette technique d’écriture intuitive autrefois accessible aux seuls prophètes et aux seuls sages,

vous pouvez entendre la voix de votre dieu, celle de vos anges ou de vos guides supérieurs, et bénéficier de leur guidance dans tous les domaines de l'existence.

Vous voulez connaître votre chemin de vie? L'écriture inspirée vous donnera la réponse.

Vous voulez savoir pourquoi vous luttez? L'écriture inspirée sait aussi cela.

Vous voulez apprendre à manifester, à attirer l'abondance et la vie dont vous rêvez? La réponse est dans l'écriture inspirée.

Grâce à l'écriture inspirée, vous avez un accès direct à une intelligence supérieure, à une voix intérieure ou extérieure qui ne ment jamais, qui ne vous induira jamais en erreur, qui vous aidera à vivre la vie la plus magnifique, la plus authentique, la plus joyeuse qui soit, dans la pleine conscience de soi, avec un minimum de luttes et de conflits – à la condition de l'écouter.

Cette voix, la petite voix sereine qui ne vous trompera jamais, a toujours été présente en vous. Écoutez-la.

Ce pouvoir existe en chacun de nous. Quand vous entendez «Ne t'aventure pas dans cette ruelle obscure», c'est l'écriture inspirée qui vous parle. Quand vous faites une embardée et que vous écartez un danger avant même de savoir consciemment ce qui se passe, c'est aussi l'écriture intuitive qui crie : «Agis!» pour que vous évitiez le camion qui fonce droit sur vous.

C'est en quelque sorte votre GPS intérieur, l'aptitude à vous mettre à l'écoute et à obtenir des instructions sur-le-champ.

## ***Le fonctionnement de l'écriture inspirée***

J'aime les anges. Pour moi, cette intuition représente nos anges gardiens au travail. Mais que vous l'appeliez vos anges, vos guides, votre moi supérieur, Dieu ou simplement votre sagesse intérieure, cette voix est toujours présente, toujours affectueuse et toujours prête à vous tendre la main. Il vous suffit de la saisir.

Comment fonctionne l'expérience de l'écriture inspirée?

Pour simplifier, disons que dès le départ vous apprendrez des techniques de méditation puissantes et pourtant incroyablement faciles même pour les plus farouches non-méditants (il n'est pas nécessaire de devenir moine ou de vous retirer dans une grotte), des méditations qui feront taire l'esprit et l'incessant bavardage du mental. Quand une bonne douzaine de chaînes concurrentes diffusent en même temps leur contenu dans notre tête, on n'entend plus rien, encore moins la voix de la sagesse. Ce processus vous aidera à baisser le volume de ces différentes voix et à augmenter celui de votre plus grande voix intérieure.

Quand vous connaîtrez les méditations de base présentées dans ce livre, vous apprendrez quelques prières clés qui vous amèneront à un état plus profond et proche de la transe. D'un point de vue neuroscientifique, votre cerveau entrera dans la zone des ondes thêta, là où le cerveau pensant se tait et le cerveau spirituel s'ouvre et prend de l'expansion.

À ce moment, vous apprendrez un rituel fondamental qui vous fera descendre encore plus profondément dans la sagesse et dans les paroles qui vous y attendent depuis toujours. Bien entendu, vous développerez aussi des techniques plus avancées de guidance, de manifestation, et même de communication avec vos êtres chers décédés et avec Mère Nature.

L'écriture inspirée ne vous impose pas de limites : vous pouvez aller partout.

Pourquoi l'écriture inspirée est-elle prodigieuse ? Parce que le sentiment de tourner en rond, d'être seul, désorienté et d'aller à la dérive comme du bois flottant au milieu de l'océan n'a rien de merveilleux. Mais quand on entend la voix des anges ou la voix de Dieu, on reste bouche bée, le cœur se dilate et on sait une bonne fois pour toutes qu'on n'est pas seul, qu'on ne l'a jamais été et qu'on ne le sera jamais. L'ébahissement et l'émerveillement qui gonflent le cœur rehaussent notre courage, notre force et notre inspiration à vivre à nouveau pleinement, sur un plan totalement différent.

En gros, l'émerveillement est l'état dans lequel vous met l'écriture inspirée quand le stylo court sur le papier et que les mots déferlent. Ces mots ne viennent pas de vous. On vous donne des instructions,

des informations claires, à vrai dire les résultats de l'autopsie de tout ce qui a « mal tourné », mais on vous donne surtout le recul nécessaire pour observer votre vie, et un instrument grâce auquel vous posez au Divin ou à votre sagesse intérieure toutes les questions qui vous préoccupent. On vous assure alors que vous n'êtes pas seul, que vous viendrez à bout de tout, que tout est bien, que tout est divinement parfait, et que tout pourrait même aller encore mieux.

Contrairement à la prière, l'écriture inspirée répond à vos questions. Tournez la page et vous saurez comment accéder à cette sagesse intérieure en quelques jours ou en quelques semaines. Ce n'est ni de la magie ni un processus réservé aux seuls initiés. Il n'est pas nécessaire pour pratiquer l'écriture inspirée de posséder un don particulier ou une intuition hautement développée, ou d'avoir perfectionné ses aptitudes en se retirant plusieurs années dans une grotte. Il suffit de vouloir se mettre en phase avec le Divin et de l'entendre, puis d'un peu de pratique pour faire venir les mots. Se mettre en phase avec le Divin et en recevoir des instructions est à la portée de tous.

Pourquoi ? Parce que nous avons tous entendu cette voix, ressenti des convictions profondes ou des intuitions subites. Nous avons tous fait une embardée pour prévenir un accident *in extremis* ou su qui nous appelait avant même de répondre au téléphone.

C'est à cette sagesse intérieure que nous branchons, celle qui est là depuis toujours et attend que nous fassions appel à elle.

## *Ce que l'écriture inspirée n'est pas*

Si, en pratiquant l'écriture inspirée, vous dites : « J'ai besoin de cinq idées qui me feront vendre des millions de livres l'année prochaine », une telle attente, du moins au début, sera un échec. Quoi ? L'écriture inspirée n'est-elle pas censée m'aider en tout ? Absolument.

Mais quand vous dites « J'ai besoin de ceci ou cela », vous êtes dans votre tête, dans votre ego, et vous exigez du conducteur du bus qu'il dicte au cartographe le chemin à tracer. Cela ne fonctionne pas ainsi. Vous devez plutôt enclencher le processus de la façon suivante :

«Voilà, j'aimerais que mes livres aient beaucoup de succès l'année prochaine. Que pouvez-vous me dire? Que me conseillez-vous? Est-ce réaliste? Que dois-je faire pour y parvenir?»

Un peu comme si vous plaquiez le canon d'un revolver contre la tempe de l'écriture inspirée, si vous exigez d'elle : «Donne-moi mes livres à succès ou un million de dollars tout de suite», elle vous répondra : «Bof.» Imaginez un peu ce que ce serait si vous lanciez à un nouveau contact sur un site de rencontre en ligne : «Tu coucheras avec moi à notre premier rendez-vous.» Cette personne pensera : «Mais je ne sais même pas comment tu t'appelles.» Certes, l'écriture inspirée vous connaît mieux que vous ne vous connaissez vous-même, mais ce processus a pour but de vous amener à développer une relation avec elle. Tant que votre relation sera embryonnaire, la sagesse profonde restera hors de portée. Vous aurez alors l'impression de nager dans l'expérience de l'écriture inspirée, mais vous serez toujours dans votre tête (nous reparlerons de l'ego dans un chapitre subséquent).

Il faut laisser les choses avancer à leur rythme. Si vous faites de cette écriture guidée une pratique quotidienne, vous trouverez votre sagesse profonde avec une rapidité qui vous émerveillera.

### *L'écriture inspirée n'est pas la tenue d'un journal*

La tenue d'un journal se fait à la première personne. Elle concerne le *Je, me, moi*. L'écriture inspirée se fait par personne interposée. Elle vous concerne. Vous êtes aimé. Vous êtes bon. Vous devenez plus patient. Et vous êtes bien.

C'est le cerveau pensant et égoïque qui tient un journal. Nous formulons par écrit ce qui s'est passé, ce qui nous inquiète, et des réponses analytiques à nos ennuis. Comme le disait Einstein : «Un problème créé ne peut être résolu en réfléchissant de la même manière qu'il a été créé.» C'est là le propre de la tenue d'un journal. Elle est le fait du cerveau pensant.

L'écriture inspirée, au contraire, provient d'une sagesse supérieure, que vous la situiez à l'intérieur, à l'extérieur, au-dessus ou au-

dessous de vous. Mais puisqu'elle ne naît pas de vos pensées quotidiennes, ses réponses seront supérieures à celles-ci et infiniment plus appropriées.

Rassurez-vous, la tenue d'un journal est quand même très utile. Elle vous permet de coucher sur papier des idées qui ne vous seraient pas venues autrement. Elle vous aide aussi à examiner votre vie avec du recul et à vous demander : « Qu'est-ce qui se passe ? » Ce peut être une activité très cathartique.

Mais la tenue d'un journal ne vous permet pas d'entrer suffisamment en vous-même pour dissocier cette percée de votre expérience concrète. Quand vous plongez dans l'écriture inspirée, vous vous détachez de vous-même – sur le plan spirituel, vous êtes alors un observateur infini, celui qui vous encourage à persévérer dans la vie, non pas celui qui participe à cette vie. Quand vous prenez du recul et que vous adoptez le point de vue de l'observateur infini, tout change, en particulier la guidance que vous recevez. Vous n'êtes plus au cœur de l'action, vous l'examinez de beaucoup plus haut. C'est un processus radicalement différent de la tenue d'un journal.

L'écriture inspirée naît de cette sagesse intérieure, des anges, des guides, de l'Univers, de la Source ou, comme j'aime à le dire en plaisantant, de ce cheeseburger géant dans le ciel, autrement dit d'une entité ou d'une chose quelle qu'elle soit, et quel que soit le nom que vous lui donnez. Elle est la voix intérieure qui vous dit : « C'est bon, Michael. Tu as le droit de regarder ton univers dans sa totalité. Laisse-moi te montrer des détails que tu n'as peut-être pas remarqués à force d'être prisonnier de ton moi. »

### *L'écriture inspirée n'est pas une boule de cristal*

J'ai beau pratiquer l'écriture inspirée chaque jour, quand ce n'est pas plusieurs fois par jour, et bien que j'entende cette voix clairement tout au long de la journée, surtout quand je fais du coaching, je ne lui demande pas de me prédire l'avenir.

Premièrement, elle me l'annonce rarement, parce que l'avenir n'a encore été écrit par personne. Oui, il existe un nombre infini de

multivers et ils ont lieu en même temps, mais ce thème va au-delà du propos de ce livre. Pour ce qui nous concerne ici, nous habitons un monde où s'exerce le libre arbitre. Par conséquent, qui peut savoir ce qui adviendra ?

Voilà pourquoi je dis, quand je coache ou j'enseigne : « J'ai cassé ma boule de cristal. » Trop de choses se passent en même temps pour qu'on puisse savoir ce qui s'en vient, et quand. L'écriture inspirée dirait évidemment que connaître l'avenir nous priverait de ses éléments de surprise et que cela ne serait pas très amusant.

Le plus important est que, quand on essaie de prédire l'avenir, on s'éloigne de cet espace merveilleux centré sur le cœur pour remonter dans notre tête. On se met à réfléchir, on se perd en conjectures et en prédictions de ce que sera l'avenir. Cela n'a rien à voir avec l'écriture inspirée.

Chaque fois que je demande ce qui s'en vient à l'écriture inspirée, elle me répond systématiquement : « Tu n'as pas à connaître la réponse en ce moment. » En gros, ces temps d'extrême incertitude ont lieu pour nous aider à grandir, à entrer dans notre nature spirituelle, à nous détacher de ce qui arrivera et à guérir nos blessures les plus profondes, celles qui se manifestent maintenant plus que jamais. Si nous connaissions déjà les réponses, nous ne pourrions pas nous développer, grandir ou guérir. Autrement dit, quand on nous mâche tout le travail, que nous reste-t-il à apprendre ?

Au début, l'écriture inspirée n'est guère utile aux grandes décisions transformatrices. Avec le temps, vous pourrez faire appel à elle pour à peu près tout, mais au commencement, le cerveau égoïque risque d'intervenir dans les décisions importantes, difficiles et angoissantes. Par exemple, si vous vous faites du souci au sujet de vos finances ou d'un déplacement important, ou si vous hésitez à mettre fin à votre mariage – ce sont de formidables questions à poser à l'écriture inspirée, mais prenez les réponses avec un grain de sel au début. Aux réponses spécifiques, préférez au fil du temps les thèmes ou les schémas récurrents.

## *L'écriture inspirée n'est pas un Ouija*

Certaines personnes optent pour se servir du Ouija comme d'un instrument d'écriture inspirée, mais ce n'est pas la méthode que je préconise dans ces pages. Soyez tranquille, ce n'est pas ici que vous apprendrez à faire un voyage astral ou qu'un esprit s'emparera de la main qui tient le stylo. Vous aurez toujours le contrôle de vos doigts et de votre corps. Aucune entité ne prendra possession de vous de quelque manière que ce soit. C'est *vous* qui écrirez physiquement, rien ni personne d'autre.

Les messages entrent d'abord dans votre esprit. Quand celui-ci les a enregistrés, il signale à la main de les écrire. Si vous étiez médium de naissance ou de formation, écrire ne vous serait d'aucune utilité. Mais pour la plupart d'entre nous qui n'avons pas reçu ce don de canalisation à la naissance ou qui n'y avons pas été longuement entraînés, le geste d'écrire aide le cerveau à capter les messages.

## *L'écriture inspirée n'est pas une dictée*

Là encore, certaines personnes croient que l'écriture inspirée est en quelque sorte une dictée, mais ce n'est pas ce que j'enseigne. Je ne vous apprend pas à canaliser une voix qui résonne dans votre tête. La seule voix que vous entendrez mentalement sera la vôtre. C'est votre voix intérieure qui vous transmet les messages reçus.



Nous venons de voir dans la section précédente ce que l'écriture inspirée n'est pas. Voici venu le moment idéal de vous dire ce qu'elle est, mais dans les mots d'un de mes étudiants, car je ne saurais mieux l'expliquer que Miguel :

Un crayon, un élastique, la chaise que vous occupez sont une profonde métaphore de la vie, de la conscience, de l'immensité de ce tout. L'émerveillement que vous ressentez est viscé-



ral quand la grâce, la beauté et la magnitude de notre Univers en interconnexion vous enchantent. Vous éprouvez un sentiment de plénitude, de complétude, de fusion à tout ce qui est. Il n'y a rien dont vous puissiez avoir besoin, que vous puissiez désirer, vouloir ou faire, sinon écrire un autre mot vertigineux. Au-delà de la simple cognition, au-delà de la matière. Le mot entre en éruption en vous, tel un volcan de l'invisible. Vous êtes envoûté par l'émotion.

Par la vie même...

Par l'infini...

Par l'Univers...

Et les mots coulent à flots de votre être sans qu'aucun ne demande à être gommé. Aucune volonté, aucun regret, aucune correction. Pareille vie n'est-elle pas en résonance avec un maître spirituel ? La vie existe sûrement pour ces moments. Ces moments d'émerveillement.

## ***Trois questions hypothétiques au sujet de l'écriture inspirée***

### ***1. | Et si je ne suis pas écrivain et je ne sais pas écrire ?***

J'aime quand les gens me disent qu'ils ne savent pas écrire ou qu'ils détestent ça. Pourquoi ? Parce que ceux-là s'immergent souvent d'emblée dans l'écriture inspirée et formulent les plus profondes perles de sagesse, lesquelles, à l'évidence, ne viennent pas d'eux.

Si vous pensez que vous ne savez pas écrire, c'est parfait. Cela signifie que votre cerveau pensant n'interviendra pas puisque ce ne sera pas vous qui écrirez.

J'ai discuté de cette question avec Andrew Newberg. Ce neuroscientifique a constaté chez les praticiens de l'écriture inspirée que la zone du cerveau normalement associée à l'acte d'écrire, c'est-à-dire le

lobe frontal, responsable des fonctions exécutives dont l'écriture, devient alors inactive ou que l'irrigation sanguine y est ralentie.

Pourquoi est-ce important? Parce que si vous avez exercé pendant des années votre aptitude à l'écriture, vous avez renforcé ce lobe frontal, qui doit maintenant être mis hors tension. Or, il est plus facile de désactiver le lobe frontal si vous ne l'avez jamais entraîné à l'écriture.

Cela fait, vous vous ouvrez à un tout autre univers. À ce moment, la conscience, votre sagesse intérieure ou vos anges entrent dans la danse. Quand vous vous détachez de votre cerveau d'écriture, vous entrez plus rapidement dans l'expérience de l'écriture inspirée.

N'allez pas croire que vous écrirez interminablement, que cela vous épuisera et vous donnera des crampes, que vous serez prisonnier de votre stylo pendant des heures ou que de mauvais souvenirs de mémoires, de dissertations, d'examens remonteront à la surface (cela vous rappelle quelque chose?). Assis confortablement, vous laisserez courir votre stylo, et quand ce sera fini, ce sera fini. Vous pourriez aussi régler une minuterie pour dix ou vingt minutes. Il ne s'agit pas de se donner du mal mais bien, au pire, de lâcher prise, ou au mieux, de s'amuser. Il n'y a aucune obligation à écrire quoi que ce soit, aucun nombre de mots prescrit ni aucun nombre de pages, rien. De fait, si vous écrivez du charabia pendant dix minutes, c'est tout aussi bien.

À vrai dire, votre aversion pour l'écriture et la peur d'écrire rendront votre écriture inspirée plus efficace. Étant donné qu'écrire ne vous vient pas naturellement – comme le disait Austin Powers : «C'est pas mon truc, bébé» –, vous écrirez encore mieux qu'une personne qui s'ingénie à trouver le mot juste, car le cerveau de cette dernière peut plus facilement l'entraver.

Si vraiment écrire n'est pas votre truc (plus précisément, si une affection telle que l'arthrite sévère vous empêche de tenir un stylo ou de taper sur un clavier), sachez que j'ai vu des gens dicter d'incroyables flots de paroles – appelons cela une «parole inspirée». Cependant, à moins que ce soit votre cas, je renoncerais à cette solution au début sans d'abord m'y être entraîné avec beaucoup d'assiduité. Pourquoi? Parce qu'il est encore plus facile, dans la parole inspirée, de s'empêtrer dans les propos réfléchis du cerveau. Par conséquent, si vous voulez pratiquer ce type de parole, enregistrez-

vous avec votre ordinateur, votre téléphone portable ou même un lecteur MP3. Mieux encore, servez-vous d'un logiciel de synthèse de la parole au texte pour convertir vos mots.

## *2. | Et si je crains de laisser des esprits malins entrer en moi ?*

C'est ce que j'appelle la question du Ouija. Dans ce jeu, il semble impossible de prévoir quel esprit se manifestera. Mais dans l'écriture inspirée, la prière d'intention répond à un but précis.

En gros, la prière d'intention – à laquelle je reviendrai plus loin – vous enveloppe dans une bulle protectrice d'amour et de lumière, si bien que vous appelez uniquement l'énergie la plus élevée et les esprits supérieurs. À en juger par mon expérience, il en est ainsi presque tout le temps.

**Mise en garde :** # Je ne crains pas que vous canalisez des esprits malveillants (si vous suivez les directives élaborées dans les prochains chapitres, autrement dit, si vous faites vos prières). Il n'en demeure pas moins que, dans certaines situations, le processus d'écriture inspirée peut ne pas convenir à certaines personnes.

Les tendances bipolaires d'un de mes amis intimes ont précipité ce dernier dans un épisode maniaque alors qu'il pratiquait le pranayama (respiration alternée). Je n'ai rien vu de tel se produire avec l'écriture inspirée, mais je fais ici une mise en garde. Si vous avez des tendances maniacodépressives, une bipolarité importante, si vous souffrez de schizophrénie ou d'un trouble dissociatif de l'identité, je vous déconseille la pratique de l'écriture inspirée. Il serait trop difficile de déterminer qui dit quoi. Si vos ennuis de santé mentale sont maîtrisés et que votre psychiatre vous donne le feu vert, c'est une autre histoire. Sinon, je m'abstiendrais.

## *3. | Et si je manque de temps ?*

C'est une de mes questions favorites, car j'aime l'inverser. Un koan zen dit : si vous n'avez pas le temps de méditer, méditez deux fois

plus. Je m'approprie ce paradoxe pour dire que si vous n'avez pas le temps de faire de l'écriture inspirée, faites-en deux fois plus. Pourquoi? Parce qu'elle vous aidera à trouver plus de temps dans la journée, à identifier vos points aveugles, à accroître votre efficacité et à vous octroyer littéralement plus de temps. C'est la raison pour laquelle, même quand je suis archi-occupé ou que mes clients le sont aussi, je leur fais faire de l'écriture inspirée, car celle-ci les met ce jour-là sur la piste de la réussite et leur redonne du temps.

Bien sûr, s'il faut vous occuper des enfants ou des animaux de la ferme ou que vous vous levez trop tard, vous devrez réorganiser votre emploi du temps en y incluant impérativement l'écriture inspirée. Quel que soit le défi que cela puisse représenter au début, vous ne le regretterez pas.

## *Le processus*

Ce livre préconise une approche progressive comme celle que j'emploie dans mes formations en ligne et mes stages intensifs. Il renferme absolument tout ce que vous devez savoir sur l'expérience de l'écriture inspirée. J'espère répondre à vos questions au sujet de cette pratique à mesure que nous irons de l'avant. Je vous demande seulement de respecter le plus possible la méthode décrite AVANT de lui apporter des changements.

L'écriture inspirée va au-delà de la simple formulation d'idées. C'est une expérience dynamique, éprouvée et systématique qui permet d'accéder au soi supérieur. Quand on dispose d'une méthode par laquelle accéder quotidiennement à son soi supérieur, on devient ce que j'appelle un rayon de lumière étincelante. On peut alors se servir de cette écriture inspirée pour puiser à même son intuition et en recevoir dès aujourd'hui la sagesse et la guidance.

Les pages à venir vous indiqueront les endroits qui prédisposent à cette pratique, quoi dire avant de commencer à écrire, comment commencer à écrire, et les questions les plus appropriées qu'il convient de poser pour recevoir des orientations et des conseils. Vous

résoudrez vos problèmes quotidiens et recevrez des réponses en accord avec vos besoins particuliers. Vous chasserez la négativité et entreprendrez la guérison de vos blessures intérieures. Vous commencerez à découvrir qui vous êtes vraiment, pourquoi vous êtes ici et quelle est votre mission.

On y va ?



ARIANE  
ÉDITIONS