

Conseils aux Voyageurs

Le voyage est une co-création participative, pour le bien de tous, vers la conscience, l'épanouissement et l'amour. Il est engrammé dans le corps.

- Assis. Allongé pour les plus nerveux. Parfois debout pour ceux qui s'endorment. Immobile. Si besoin, un cache est posé sur les yeux ou bien la lumière est tamisée.
- Toujours, les yeux fermés constamment.
- Contacter ses alliés (même si on ne les connaît pas), se connecter à leur présence.
- Se centrer sur le centre cœur (sternum).
- Éventuellement, respirer profondément plusieurs fois.
- L'accompagnant parle ou chante puis demande au voyageur d'exprimer (brièvement) ce qu'il ressent, ce qu'il entend ou ce qu'il voit.
- Si le récit s'égare, ne porte pas sur l'expérience présente, mais part dans le mental ou la rêverie, le passé ou le futur, l'accompagnant intervient pour revenir au voyage.
- Si besoin, demander le soutien d'un ou plusieurs alliés.
- Fréquemment, l'accompagnant prend des notes au fur et à mesure, ou bien le voyageur en prend juste après lors du debriefing. Dans un cas comme dans l'autre, les notes ou la synthèse seront partagés pour préserver les pépites du voyage et pour le suivi éventuel des implications.

Si le voyage est effectué avec un enregistrement, lors d'une méditation, les consignes sont adaptées :

- Généralement, la position allongée est proscrite (somnolence).
- Le voyageur reste silencieux.
- Il prend seul les notes, mais il peut relater son voyage à quelqu'un pour enrichir la compréhension de son expérience et favoriser un suivi.