



BE INTUITIVE

# Ton animal te parle

---

*Apprends à l'entendre : la méthode pas à pas  
de ta première communication animale*

CAMILLE CHAMPIEUX

## MENTIONS LÉGALES

**TITRE** · Ton animal te parle · Apprends à l'entendre : la méthode pas à pas de ta première communication animale

**AUTRICE ET ÉDITRICE** · Camille Champieux, entrepreneure individuelle, exerçant sous la marque Be Intuitive

**SIRET** · 909 710 519 00010

**CONTACT** · Be.intuitive@outlook.fr

**ÉDITION** · Première édition : 2026 · Édité à compte d'autrice · Diffusion numérique

**CONCEPTION ET ILLUSTRATIONS** · Be Intuitive

**© 2026 Camille Champieux · Be Intuitive. Tous droits réservés.**

Le présent ouvrage est protégé par le Code de la propriété intellectuelle. Toute reproduction, représentation, diffusion ou revente, intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, sans l'autorisation écrite de l'autrice, est interdite et constituerait une contrefaçon (articles L.122-4 et L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle). Ce fichier est destiné à l'usage strictement personnel de son acquéreuse. Il peut être imprimé pour cet usage uniquement.

Avertissement : ce livre est un outil de développement personnel et d'apprentissage de la communication intuitive. Il ne constitue en aucun cas un acte vétérinaire, médical ou paramédical, ni une consultation de comportementaliste. Les ressentis issus d'une pratique intuitive ne sauraient être garantis, et ne doivent jamais retarder, remplacer ou contredire l'avis d'un vétérinaire ou d'un professionnel de santé. En cas de symptôme, de douleur, de changement de comportement ou d'urgence concernant votre animal, consultez un vétérinaire. L'autrice décline toute responsabilité quant à l'usage ou l'interprétation qui pourrait être fait du contenu de cet ouvrage.

## Ton chemin dans ce livre

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Ma vision                                           | 4  |
| Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas          | 5  |
| <b>Partie 1 · Comprendre</b>                        | 6  |
| Ce qu'est vraiment la communication animale         | 7  |
| Ce qu'elle n'est pas                                | 8  |
| Tu n'as pas besoin d'un don                         | 9  |
| L'éthique de la communicatrice                      | 10 |
| <b>Partie 2 · Ta posture intérieure</b>             | 11 |
| Ton mental, ce faux ennemi                          | 12 |
| "Et si j'inventais tout ?"                          | 13 |
| La neutralité émotionnelle                          | 14 |
| L'état de réception                                 | 15 |
| <b>Partie 3 · La méthode pas à pas</b>              | 17 |
| Quiz · Par quelle porte reçois-tu ?                 | 18 |
| Les quatre canaux de réception                      | 21 |
| Préparer ta connexion                               | 22 |
| Le rituel d'ouverture                               | 23 |
| Entrer en contact et poser ta question              | 24 |
| Recevoir sans forcer                                | 25 |
| Le rituel de fermeture                              | 26 |
| La méthode en un coup d'œil                         | 27 |
| <b>Avant d'aller plus loin · Pose le livre</b>      | 29 |
| <b>Partie 4 · S'entraîner seule</b>                 | 30 |
| Palier 1 · Sa présence                              | 31 |
| Palier 2 · Les premières questions                  | 33 |
| Palier 3 · L'animal d'une amie                      | 36 |
| Palier 4 · La communication libre                   | 38 |
| Mon lexique personnel · Mon journal de pratique     | 39 |
| <b>Partie 5 · Interpréter et progresser</b>         | 43 |
| Relire ce que tu as reçu                            | 44 |
| Les erreurs de débutante                            | 45 |
| Jusqu'où peux-tu aller seule ?                      | 46 |
| <b>Lettre à mon animal</b>                          | 48 |
| <b>Quiz · Et maintenant, quel chemin pour toi ?</b> | 49 |
| <b>Aller plus loin, accompagnée</b>                 | 50 |
| <b>Le mot de la fin</b>                             | 51 |

## Ma vision

---

Je m'appelle Camille. Je pratique la communication animale depuis 2018, et pourtant, si tu m'avais croisée cette année-là, je ne t'aurais probablement pas dit que j'étais communicatrice. Je venais de me former, je savais que quelque chose de vrai se passait dans mes connexions, et malgré ça une petite voix me répétait que je n'étais pas légitime, que les autres avaient sûrement un don que je n'avais pas. Il m'a fallu du temps pour comprendre que cette voix mentait, et c'est exactement pour t'épargner ces années de doute que ce livre existe.

Ce que ces années de pratique m'ont appris tient en une conviction : nos animaux ne tombent pas dans nos vies par hasard. Ils sont messagers, miroirs et guides. Ils portent nos silences, expriment ce que nous rangeons soigneusement au fond de nous, et nous montrent avec une patience infinie ce que nous refusons de regarder. Ma chienne Laïka me le prouve chaque jour : ce que je crois lui apprendre, c'est presque toujours elle qui me l'apprend.

Je suis aussi ce qu'on appelle une hypersensible. Longtemps j'ai cru que c'était un défaut à corriger, cette façon de tout ressentir plus fort que les autres. La communication animale m'a montré le contraire : cette sensibilité est un instrument, probablement le plus précis que je possède. Si toi aussi tu ressens beaucoup, souvent trop selon ton entourage, alors tu tiens peut-être entre les mains la meilleure nouvelle de ton année.

Ce livre est celui que j'aurais rêvé de trouver à mes débuts. Pas un recueil de théories, pas une promesse de pouvoirs extraordinaires, mais un chemin concret, honnête, qui te prend là où tu es et qui t'accompagne jusqu'à ta première communication. Ton animal, lui, est prêt depuis longtemps. Il ne manque que toi.

## Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

Mettons-nous d'accord dès le départ, parce que je te dois cette honnêteté et que tout notre chemin ensemble en dépend.

Ce livre te donne la méthode complète que j'enseigne : la posture intérieure, la préparation, la connexion, les quatre canaux par lesquels les informations arrivent, la façon de poser une question et de recevoir une réponse, et des exercices progressifs pour t'entraîner seule, semaine après semaine. Rien n'est retenu, rien n'est gardé pour plus tard. Si tu suis ce chemin avec sincérité et régularité, tu vivras tes premières connexions avec ton animal, et certaines te bouleverseront.

Mais je te dois aussi l'autre moitié de la vérité. Il y a une chose qu'un livre, aussi complet soit-il, ne pourra jamais faire pour toi : valider ce que tu captes. Quand tu recevras tes premières images, tes premiers ressentis, une question se lèvera immanquablement, celle qui a accompagné toutes mes élèves et moi la première : est-ce que j'invente ? Seule face à tes pages, tu devras apprendre à apprivoiser ce doute, et je te donnerai tous mes outils pour ça. C'est faisable, des femmes le font, et c'est un chemin plus long que lorsqu'on pratique entourée, avec des retours qui confirment noir sur blanc que ce que tu as capté était juste.

C'est précisément ce que vivent les élèves de ma formation, l'École de Be Intuitive : des entraînements chaque semaine sur les animaux les unes des autres, avec vérification par la gardienne, des visios mensuelles où l'on pratique ensemble en direct, mes retours, et une communauté de femmes qui traversent exactement la même aventure. Je te le dis maintenant pour que ce soit posé : ce livre est une vraie porte d'entrée, complète et suffisante pour commencer, et la formation est le chemin accompagné pour celles qui voudront aller plus loin. Je ne vais pas te la vendre à chaque page, promis. Je la mentionnerai uniquement aux endroits précis où elle répond à une limite réelle de la pratique en solo, et tu trouveras tout en fin de livre.

Un mot sur la façon dont je t'écris. Ce livre est au féminin, parce que ce sont des femmes que j'accompagne depuis le début et que c'est à elles que je pense en écrivant. Si tu es un homme et que tu tiens ce livre entre les mains, tu es le bienvenu, tout ce qui suit est pour toi aussi, et les animaux, eux, n'ont jamais fait la différence. Place à la pratique.

**Le piège de ce livre :** le lire d'une traite comme un roman, se dire que c'est passionnant, et ne jamais poser le livre pour fermer les yeux et essayer. La communication animale ne s'apprend pas en lisant, elle s'apprend en pratiquant. Lis un chapitre, vis-le, puis passe au suivant.



## PARTIE 1

# Comprendre

---

Avant de te connecter à ton animal, j'aimerais que tu comprennes vraiment ce que tu t'apprêtes à vivre. Pas pour nourrir ton mental, il aura bien assez d'occasions de s'exprimer plus tard, mais parce que les idées reçues sur la communication animale sont le premier obstacle entre ton animal et toi. Certaines te font croire que c'est réservé à des êtres exceptionnels, d'autres te promettent des choses que la pratique ne tiendra pas. Dans les deux cas, elles t'empêchent de commencer au bon endroit.

Cette première partie déblaie le terrain. À la fin, tu sauras exactement ce qu'est la communication animale, ce qu'elle n'est pas, et pourquoi tu es déjà équipée pour la vivre.

**Le piège de cette partie :** rester dans la compréhension. Ces chapitres sont des fondations, pas une destination. Ne cherche pas à tout maîtriser intellectuellement avant de pratiquer : c'est la pratique qui rendra tout ça évident.

*Chapitre 1*

## Ce qu'est vraiment la communication animale

---

La communication animale, aussi appelée communication intuitive, est un dialogue silencieux entre ton animal et toi. Elle ne passe ni par les mots prononcés, ni par le langage corporel, mais par un canal plus ancien et plus universel : celui de l'intuition, des ressentis et des images.

Concrètement, quand tu te connectes à ton animal, tu te mets dans un état de disponibilité intérieure, tu lui adresses une intention ou une question, et tu accueilles ce qui vient. Ce qui vient peut prendre plusieurs formes : une image qui apparaît dans ton esprit, une émotion qui te traverse sans raison apparente, une sensation dans ton corps, un mot ou une phrase qui se dépose. Ce sont les quatre canaux de réception, et nous les explorerons en détail dans la méthode. Tu découvriras d'ailleurs que tu as probablement un canal de prédilection, une porte par laquelle les informations arrivent plus facilement chez toi.

Ce dialogue ne dépend pas de la distance. Tu peux communiquer avec ton animal endormi dans la pièce d'à côté, ou à des centaines de kilomètres. Tu peux aussi, et c'est l'une des choses les plus précieuses que cette pratique m'ait offertes, maintenir le lien avec un animal qui a quitté son corps. La connexion se fait d'âme à âme, de conscience à conscience, et ces liens-là ne connaissent ni les murs ni les kilomètres.

Est-ce que c'est prouvé scientifiquement ? Non, et je préfère te le dire moi-même plutôt que de te laisser l'apprendre ailleurs, sur un ton moqueur. La communication animale relève de l'expérience intérieure, comme l'intuition, comme la méditation à ses débuts. Ce que je peux te dire, c'est ce que je constate depuis 2018 : des informations précises, vérifiables, que je ne pouvais pas connaître, confirmées ensuite par les gardiennes. Des habitudes, des préférences, des événements passés, des détails physiques. Je ne te demande pas de me croire sur parole. Je te propose de vivre l'expérience et de te faire ta propre opinion, avec tes propres vérifications. C'est la seule preuve qui compte vraiment.

## Chapitre 2

## Ce qu'elle n'est pas

---

Autant j'aime cette pratique, autant je refuse de la survendre. Voici ce que la communication animale n'est pas, et te le dire clairement maintenant t'évitera des déceptions et des erreurs.

**Ce n'est pas de la magie.** Tu ne vas pas recevoir des conversations entières comme dans un dessin animé, avec ton chat qui te raconte sa journée en phrases construites. Les informations arrivent par touches : une image, un ressenti, une sensation, un mot. C'est un langage impressionniste, qui demande de l'humilité et de l'apprentissage.

**Ce n'est pas un outil de contrôle.** Communiquer avec ton animal ne le fera pas obéir. Tu pourras comprendre pourquoi il fait ce qu'il fait, lui expliquer une situation, entendre ses besoins, et c'est déjà immense. Mais il reste un être libre, avec ses choix. La communication ouvre un dialogue, elle ne donne pas une télécommande.

**Ce n'est pas une science exacte.** Tes ressentis passeront toujours par ton filtre à toi, ta sensibilité, ton histoire, et parfois tes projections. C'est pour ça que la posture intérieure occupe une partie entière de ce livre, et que la vérification fait partie de la pratique. Une communicatrice honnête doute, vérifie, et accepte de s'être trompée.

**Et surtout, ce n'est jamais un substitut aux soins vétérinaires.** Je le répéterai plusieurs fois dans ce livre et je l'assume : si ton animal montre un signe de douleur, de maladie ou un changement de comportement, le vétérinaire vient en premier, la communication après. La communication peut enrichir magnifiquement le suivi d'un animal, elle ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement, ni un professionnel du comportement.

*Chapitre 3*

## Tu n'as pas besoin d'un don

---

C'est probablement la croyance qui retient le plus de femmes au bord de cette pratique, alors réglons-lui son compte tout de suite : non, la communication animale n'est pas réservée à des élues nées avec un troisième œil grand ouvert.

La capacité à percevoir de façon intuitive est une fonction naturelle, présente en chacune de nous. Enfant, tu l'utilisais sans y penser : tu sentais l'ambiance d'une pièce en y entrant, tu savais qu'un adulte était triste malgré son sourire, tu parlais peut-être à ton chien avec la certitude tranquille qu'il comprenait. Puis on t'a appris à te méfier de tout ça, à privilégier le rationnel, le mesurable, le raisonnable. Ta capacité ne s'est pas éteinte, elle s'est endormie sous des années de "arrête de te faire des idées".

Apprendre la communication animale, ce n'est donc pas acquérir un pouvoir extérieur, c'est réveiller une écoute que tu possèdes déjà. Voilà pourquoi je peux te promettre que c'est accessible : je ne te promets pas de te donner quelque chose, je te propose de retrouver quelque chose.

Et si tu fais partie des hypersensibles, de celles qui captent tout, l'humeur des gens, les tensions dans une pièce, la tristesse derrière les façades, alors tu pars même avec une longueur d'avance. Cette perméabilité qui t'épuise parfois dans le monde humain est exactement l'instrument dont la communication animale a besoin. Tu vas enfin découvrir un endroit où ta sensibilité n'est pas de trop. Elle est l'outil.

Ce qui fait la différence entre celles qui y arrivent et les autres, ce n'est donc pas un don. C'est la régularité de la pratique, la patience avec soi-même, et le courage de faire confiance à ce qu'on reçoit. Trois choses qui se cultivent, et que ce livre va cultiver avec toi.

## Chapitre 4

## L'éthique de la communicatrice

---

Avant de te donner la méthode, je te transmets le cadre. Parce qu'entrer en communication avec un être vivant, c'est entrer dans son intimité, et ça ne se fait pas n'importe comment. Voici les règles que je pratique depuis mes débuts, et que je te demande de faire tiennes.

**La première : le consentement.** On ne force jamais une communication. Avant chaque connexion, tu demanderas à ton animal s'il est d'accord pour échanger, et tu respecteras sa réponse, même si c'est non, même si tu attendais ce moment depuis des jours. Un animal a le droit de ne pas être disponible, exactement comme toi. Ce respect est le fondement de la confiance entre vous, et paradoxalement, c'est souvent lui qui rend les communications suivantes plus fluides.

**La deuxième :** on communique avec son propre animal, ou avec l'accord explicite de la gardienne pour un animal qui n'est pas le tien. Jamais pour vérifier quelque chose en douce, jamais pour se mêler de ce qui ne nous regarde pas. L'intuition est un espace de délicatesse et elle le reste à chaque instant.

**La troisième, tu la connais déjà :** le vétérinaire d'abord, toujours. La communication vient enrichir, jamais remplacer.

**Et la quatrième demande un mot de plus,** parce qu'elle te concernera peut-être un jour : les animaux perdus. Si ton animal disparaît, tout en toi voudra utiliser ta pratique pour le localiser. Je te demande de ne pas le faire, et voici pourquoi. Dans ces moments-là, ta peur est immense, et la peur est exactement ce qui brouille la réception : tu capterais tes angoisses et tes espoirs bien plus que ses informations à lui. Pire, une image reçue et crue pourrait te faire chercher au mauvais endroit et retarder ce qui retrouve vraiment les animaux : les affiches, le porte-à-porte, les vétérinaires et les refuges prévenus, les réseaux sociaux locaux, la puce à jour. Si cette épreuve t'arrive, mets toute ton énergie dans ces actions concrètes, et garde la communication pour envoyer à ton animal de l'amour et un message simple : on te cherche, montre-toi, rentre. Ça, oui. Le reste appartient aux actions de terrain. Et si c'est l'animal d'une amie ou d'un proche qui disparaît, la même règle s'applique, parce que sa peur à elle et la tienne brouillent la réception tout autant. Ne cherche pas à le localiser, envoie-lui de l'amour et le même message simple, et mets ton énergie à aider la personne sur le concret.

Ce cadre posé, tu es prête. Pas prête à réussir du premier coup, personne ne l'est, mais prête à commencer proprement, avec le respect que ton animal mérite. Et crois-moi, il le sent.



## PARTIE 2

# Ta posture intérieure

---

Si la communication animale était une question de technique, ce livre ferait dix pages. La méthode, tu vas le voir, est simple. Ce qui demande un vrai apprentissage, c'est ce qui se passe en toi pendant que tu l'appliques : le mental qui commente, le doute qui s'invite, les émotions qui colorent tout. Cette partie s'occupe de ça, et je te le dis franchement, c'est la plus importante du livre.

Toutes mes élèves, sans exception, ont buté sur les mêmes obstacles intérieurs. Pas parce qu'elles manquaient de capacité, mais parce que personne ne leur avait appris à reconnaître ces obstacles pour ce qu'ils sont : des passages normaux du chemin, prévisibles, et traversables. À la fin de cette partie, tu les connaîtras d'avance. Quand ils se présenteront, et ils se présenteront, tu pourras sourire et te dire : ah, te voilà toi, Camille m'avait prévenue.

**Le piège de cette partie :** vouloir être parfaitement prête avant de commencer. La posture intérieure ne se construit pas avant la pratique, elle se construit dans la pratique. Lis, comprends, puis lance-toi imparfaite. C'est la seule façon.

## Chapitre 5

## Ton mental, ce faux ennemi

---

Commençons par le personnage qui va le plus te parler pendant tes connexions : ton mental. Cette voix qui analyse, commente, juge et prévoit en permanence. Beaucoup d'approches intuitives te diront qu'il faut le faire taire, et je ne suis pas d'accord : on ne fait pas taire son mental, et essayer, c'est le meilleur moyen de ne penser qu'à lui.

Ton mental n'est pas ton ennemi. C'est un outil magnifique, qui t'a permis d'apprendre, de travailler, de gérer ta vie. Son seul défaut, c'est qu'il veut s'occuper de tout, y compris de ce qui ne relève pas de lui. La communication animale ne relève pas de lui, et il va falloir le lui apprendre, avec la même douceur qu'on aurait pour une amie qui parle un peu trop fort dans une bibliothèque.

Concrètement, voici comment les deux se distinguent pendant une connexion. Le mental construit : il part de ce que tu sais, enchaîne logiquement, et produit des réponses qui te semblent raisonnables, cohérentes avec ce que tu connais de ton animal. L'intuition, elle, reçoit : l'information arrive d'un coup, sans raisonnement, souvent légèrement à côté de ce que tu attendais, parfois franchement surprenante. Le mental répond à ta question avec du déjà connu, l'intuition t'apporte du nouveau.

Un repère qui aide beaucoup de mes élèves : la vitesse. Ce qui arrive dans la première seconde, avant que tu aies eu le temps de réfléchir, vient rarement du mental. Ce qui se construit ensuite, qui s'ajuste, qui s'explique, porte sa signature. C'est pour ça que la méthode te demandera d'accueillir la toute première chose qui vient, même bizarre, même décevante de simplicité. Surtout bizarre, d'ailleurs : le mental produit du plausible, l'intuition ose l'inattendu.

Pendant tes connexions, quand tu surprendras ton mental en train de commenter, et ça arrivera cent fois, ne lutte pas. Note intérieurement "merci, je t'écouterai après", et reviens à ton animal. Cent fois s'il le faut. Ce geste de retour, tout doux, sans violence, c'est exactement le muscle que tu es en train de construire.

## Chapitre 6

## "Et si j'inventais tout ?"

Voilà la question. Celle que tu te poseras dès ta première connexion, probablement au milieu même de ta première connexion. Elle a un pouvoir immense : c'est elle qui fait abandonner la majorité des débutantes. Alors installons-nous un moment avec elle, parce qu'elle mérite mieux qu'une réponse rassurante en une ligne.

D'abord, une bonne nouvelle qui va te sembler étrange : si tu te demandes si tu inventes, c'est plutôt bon signe. Ce doute est la marque d'une personne honnête, qui ne veut pas se raconter d'histoires. Les personnes qui m'inquiètent, ce sont celles qui ne doutent jamais. Ton doute prouve ton sérieux, il faut juste l'empêcher de prendre le volant.

Ensuite, la vérité que personne ne dit assez clairement : au début, tu ne peux pas savoir. Quand une image arrive, rien ne te permet, de l'intérieur, de certifier qu'elle vient de ton animal et pas de ton imagination. Chercher cette certitude intérieure est un piège sans fond. La certitude viendra, mais elle viendra d'ailleurs : de l'accumulation des vérifications. C'est pour ça que les exercices de la partie 4 commencent par des questions vérifiables, dont tu pourras confronter les réponses à la réalité. Chaque ressenti confirmé déposera une pierre, et c'est ce mur de petites confirmations, pas un sentiment intérieur, qui un jour te fera dire tranquillement : je ne l'invente pas, je le reçois.

C'est d'ailleurs, tu t'en doutes, la raison d'être de ma formation, l'École de Be Intuitive : la vérification y est organisée pour toi, chaque semaine. Avec La Chaîne des Animaux, chaque élève communique avec l'animal d'une autre, puis reçoit la confirmation de sa gardienne, noir sur blanc. Et lors de nos visios d'entraînement, nous communiquons en direct avec des animaux dont la gardienne est présente et valide immédiatement ce qui a été capté. Leur mur de confirmations monte vite, parce qu'il est nourri toutes les semaines. Le tien montera aussi avec les exercices vérifiables de ce livre, à ton rythme, et si un jour tu veux accélérer, tu sais où me trouver.

En attendant que ce mur monte, je te propose un contrat avec toi-même, le même que je passe avec mes élèves : pendant tes exercices, tu n'as pas le droit de trancher. Ni "c'est forcément vrai", ni "j'ai tout inventé". Tu notes ce que tu reçois, tel quel, et tu laisses la vérification faire son travail. Ton seul engagement, c'est de recevoir et de noter honnêtement. Le verdict ne t'appartient pas, et c'est très reposant.

Un dernier mot, parce que je sais qu'il rassure : même après des années, il m'arrive de recevoir des choses qui me semblent absurdes, et de les transmettre quand même du bout des lèvres, et de voir la gardienne écarquiller les yeux parce que c'était exactement ça. L'absurde vérifié, c'est le plus beau cadeau de cette pratique. Ne filtre jamais ce qui te semble trop étrange : c'est souvent lui qui porte la signature de ton animal.

## Chapitre 7

## La neutralité émotionnelle

---

Il y a une différence énorme entre demander à ton animal "comment tu te sens en ce moment ?" par curiosité tendre, et lui poser la même question la gorge serrée parce qu'il vieillit et que tu as peur de le perdre. La question est identique, la connexion ne le sera pas du tout.

Tes émotions sont une onde puissante, et ton animal baigne dedans bien avant que tu ouvres une connexion. Quand tu communique chargée d'une peur ou d'un espoir intense, deux choses se produisent. La première : ta réception se brouille, et tu risques de capter tes propres émotions en croyant capter les siennes. Tu as peur qu'il soit malheureux, tu reçois de la tristesse, mais cette tristesse, c'est la tienne qui tourne en boucle. On appelle ça la projection, et c'est le piège technique numéro un de cette pratique. La seconde : ton animal perçoit ta charge, et certains se ferment ou se mettent à te renvoyer ton propre état, par ce qu'on appelle l'effet miroir.

Ce miroir mérite deux mots, parce que tu le croieras tout au long de ta pratique. Nos animaux vivent dans notre champ émotionnel, et beaucoup finissent par exprimer ce que nous gardons pour nous : une agitation sans cause quand la maison est tendue, un chien qui se met à avoir peur de tout pendant que sa gardienne traverse une période d'insécurité, un chat qui se retire au moment où elle-même se coupe des autres. Ce n'est ni une punition ni un hasard, c'est une façon de nous montrer ce que nous ne regardons pas. Alors quand un reçu te dérange, ou te ressemble un peu trop, avant de le rejeter, pose-toi la question : et si c'était de moi qu'il parlait ? C'est là que la communication animale devient aussi un chemin pour toi, et pas seulement vers lui. J'y reviendrai à la fin de ce livre.

La neutralité, ce n'est pas devenir froide ou détachée de ton animal, ce serait triste et de toute façon impossible. C'est arriver dans la connexion sans attendre une réponse en particulier. Disponible à entendre ce qui est, y compris si ce n'est pas ce que tu espérais, y compris si c'est plus banal, ou plus dérangeant, que prévu.

Comment savoir si tu es assez neutre pour te connecter ? Pose-toi cette question simple avant chaque session : est-ce que je veux entendre une réponse précise ? Si tu sens que oui, qu'une partie de toi a déjà écrit la réponse idéale, ce n'est pas le moment, ou pas cette question. Choisis-en une plus légère, ou reporte, et prends d'abord soin de l'émotion qui est là. Reporter une connexion parce qu'on n'est pas disponible, ce n'est pas un échec, c'est déjà de la communication de haut niveau : tu viens de t'écouter, toi. Et tu découvriras que ton animal traite avec beaucoup d'égards une gardienne qui se respecte comme ça.

Les questions à forte charge, la santé, la fin de vie, un changement qui t'angoisse, sont les plus difficiles à aborder seule, et je préfère te le dire : c'est exactement pour elles que le canal neutre d'une communicatrice extérieure existe. Garde tes premières pratiques pour des sujets légers. On n'apprend pas à nager dans la tempête.

## Chapitre 8

## L'état de réception

---

Dernier morceau de posture avant la méthode, et peut-être le plus contre-intuitif : recevoir ne se force pas. Tout, dans ta vie, t'a appris que les résultats viennent de l'effort. Ici, c'est presque l'inverse : plus tu forces, moins ça vient. La réception est un état d'accueil, pas de conquête.

Imagine la différence entre fixer intensément le ciel pour y faire apparaître une étoile filante, et t'allonger dans l'herbe un soir d'été en laissant ton regard flotter. C'est la deuxième posture qui voit les étoiles. La connexion à ton animal fonctionne pareil : une attention douce, ouverte, sans crispation. Dans la méthode, je te donnerai des appuis concrets pour trouver cet état, la respiration, l'ancrage, le rituel. Mais je veux que tu saches dès maintenant que la sensation recherchée ressemble plus à une détente attentive qu'à une concentration.

Si tu aimes comprendre ce qui se passe dans ton corps, voici un repère. Ton cerveau produit en permanence une activité électrique dont le rythme change avec ton état. Quand tu travailles, discutes ou réfléchis, il tourne en ondes rapides, qu'on appelle bêta. Quand tu te détends vraiment, les yeux fermés, dans une rêverie ou une méditation légère, il ralentit et passe en ondes alpha, puis thêta à l'approche du sommeil. C'est dans cette zone ralentie, entre alpha et thêta, que l'intuition a le plus de place, parce que le mental analytique se met en veille. Je ne te dis pas que ça prouve la communication animale, ça ne prouve rien de tel. Mais ça explique pourquoi la respiration et l'ancrage que tu vas apprendre ne sont pas de la décoration : ils changent physiquement ton état, et t'amènent exactement là où l'on reçoit.

Cet état a des ennemis très ordinaires : la fatigue, la précipitation, le téléphone qui traîne à portée de main, l'envie d'un résultat rapide. Offre à tes connexions des conditions dignes d'elles : un moment calme, dix minutes vraiment à toi, sans personne à côté qui attend que tu aies fini. Au début, la qualité du cadre fait la moitié du travail.

Et puis il y a la régularité, dont je dois te parler honnêtement. Une connexion de dix minutes plusieurs fois par semaine construira ta capacité infiniment mieux qu'une grande session le dimanche quand tu y penses. C'est un apprentissage du corps et de la sensibilité, comme un instrument de musique : la fréquence compte plus que la durée. Les exercices de la partie 4 sont pensés pour ce rythme-là, court et régulier. Si tu ne devais retenir qu'une seule clé de progression de tout ce livre, ce serait celle-ci.

Voilà, ta posture est posée : un mental respecté mais remis à sa place, un doute apprivoisé qui ne tranche plus, une neutralité vérifiée avant chaque connexion, et un état d'accueil plutôt que d'effort. Tu es prête pour la méthode. Elle t'attend juste après ces quelques lignes qui sont à toi.

## Ce que je veux retenir

---

De cette partie sur la posture intérieure, voici ce qui m'a le plus parlé, ce que je veux garder près de moi quand je pratiquerai :

---

---

---

---

---

---

---

---

La phrase ou l'idée que je veux relire les jours de doute :

---

---

---

---

---

---



### PARTIE 3

## La méthode pas à pas

---

Nous y sommes. Tout ce que tu as lu jusqu'ici préparait ce moment : tu vas apprendre, concrètement, comment entrer en communication avec ton animal. La méthode que je te transmets est celle que je pratique depuis 2018 et que j'enseigne à mes élèves. Elle tient en cinq temps : préparer, ouvrir, contacter, recevoir, refermer. Chaque temps a son chapitre, et à la fin de cette partie, une page récapitule tout le déroulé pour tes premières pratiques.

Mais avant la méthode, j'aimerais que tu découvres quelque chose sur toi. Parce que nous ne recevons pas toutes de la même façon, et savoir comment TOI tu reçois va changer ta pratique dès le premier jour.

**Le piège de cette partie :** vouloir tout appliquer parfaitement dès la première fois. Cette méthode est un chemin balisé, pas une chorégraphie à exécuter sans faute. Si tu oublies une étape, si ton rituel est maladroit, il ne se passera rien de grave. Ton animal ne note pas ta technique, il sent ton intention.

Quiz

## Par quelle porte reçois-tu ?

---

Avant de découvrir les quatre canaux de réception, réponds spontanément à ces huit situations. Ne réfléchis pas, ne cherche pas la bonne réponse, il n'y en a pas : coche ce qui te ressemble le plus, première impression.

**1 · Quand tu repenses à un moment heureux de tes vacances, qu'est-ce qui vient en premier ?**

- ☐ Une image précise, presque une photo dans ma tête
- ☐ La sensation retrouvée : la chaleur, la détente, l'ambiance dans mon corps
- ☐ Les sons, les voix, ou les mots que je me disais à ce moment-là
- ☐ Je sais tout du moment, mais sans image ni sensation particulière, c'est juste là

**2 · Tu entres dans une pièce où deux personnes viennent de se disputer. Comment le sais-tu ?**

- ☐ Je le vois : les visages fermés, les postures, les regards
- ☐ Je le sens physiquement, comme une lourdeur ou une tension dans l'air
- ☐ C'est le silence, ou le ton des voix, qui me renseigne
- ☐ Je le sais instantanément, sans pouvoir dire comment

**3 · Quand quelqu'un te raconte son week-end à la mer, que se passe-t-il dans ta tête ?**

- ☐ Je me fais le film : la plage, les vagues, les couleurs
- ☐ Je ressens presque le sable, le vent, l'eau froide
- ☐ Je m'accroche à ses mots, son récit, sa façon de raconter
- ☐ Je saisis l'essentiel de ce qu'elle a vécu d'un bloc, sans me faire de film

**4 · Tu dois choisir entre deux options importantes. Comment ta décision se prend-elle vraiment ?**

- ☐ Je me projette : je visualise ma vie dans chaque option
- ☐ Une option me met à l'aise dans mon corps, l'autre me crispe
- ☐ J'ai besoin d'en parler ou de me le formuler avec des mots
- ☐ À un moment, je sais, c'est tout, même si je ne peux pas le justifier

5 · Quand tu rêves, et que tu t'en souviens, qu'est-ce qui reste le plus au réveil ?

-  Des images, des scènes, des lieux très nets
-  Une émotion ou une sensation qui me colle au corps une partie de la journée
-  Des phrases, des dialogues, parfois un mot précis
-  La signification du rêve, ce qu'il voulait me dire, plus que son contenu

6 · Ton animal est bizarre aujourd'hui. Qu'est-ce qui t'a alertée en premier ?

-  Un détail visuel : sa posture, son regard, sa façon de bouger
-  Une impression physique en le voyant, quelque chose qui m'a serrée ou alourdie
-  Une petite voix intérieure qui m'a dit "il y a un truc"
-  J'ai su qu'il n'allait pas bien avant même de le regarder vraiment

7 · Pour retrouver ton chemin dans un endroit visité une seule fois, tu t'appuies sur quoi ?

-  Les images mémorisées : la boulangerie au coin, la porte bleue
-  Mon corps se souvient : je tourne là où ça me semble familier
-  Les indications que je me suis répétées : deuxième à droite, puis à gauche
-  Je me laisse guider, en général j'arrive sans savoir comment

8 · Quand tu caresses ton animal les yeux fermés, qu'est-ce qui occupe ton attention ?

-  Des images de lui, de nous, qui défilent doucement
-  La chaleur, la texture, le contact, tout mon ressenti du moment
-  Les mots doux que je lui dis, ou les pensées qui se forment
-  Un sentiment de connexion global, comme si je savais ce qu'il vit

Compte tes pictos :  .....  .....  .....  .....

 **Une majorité d'yeux : ta porte d'entrée est la clairvoyance.** Tu es une visuelle. Les informations de ton animal arriveront probablement en images : des scènes, des lieux, des couleurs, parfois fugaces comme des photos entraperçues. Pendant tes connexions, accueille tout ce qui s'affiche, même flou, même étrange.

 **Une majorité de cœurs : ta porte d'entrée est la clairsentience.** Tu es une ressentie. Ton corps est ton antenne : émotions qui te traversent, sensations physiques, chaud, froid, lourdeur, picotements. Pendant tes connexions, scanne ton corps régulièrement, c'est là que ton animal te parlera d'abord.

👂 **Une majorité d'oreilles : ta porte d'entrée est la clairsaudience.** Tu es une auditive. Les informations se présenteront en mots, en phrases qui se déposent, parfois en sons. Pendant tes connexions, note les mots qui surgissent tout faits, surtout ceux qui ne ressemblent pas à ton vocabulaire habituel.

✨ **Une majorité d'étoiles : ta porte d'entrée est la claire connaissance.** Tu fais partie de celles qui savent, d'un bloc, sans support. C'est le canal le plus déroutant parce qu'il ne donne rien à voir ni à sentir : l'information est là, c'est tout. Pendant tes connexions, fais confiance à ces évidences soudaines, même sans preuve intérieure.

Deux précisions importantes. D'abord, aucun canal n'est meilleur qu'un autre, et ton profil n'est pas une case définitive : avec la pratique, tes autres canaux vont s'ouvrir, et beaucoup de communicatrices finissent par recevoir par plusieurs portes à la fois. Ensuite, si tes réponses sont réparties partout, réjouis-toi : tu es déjà multicanale, et tes connexions seront riches. Ton seul défi sera d'apprendre à tout accueillir sans te disperser.

Garde ton résultat en tête, on le retrouve tout de suite.

## Chapitre 9

## Les quatre canaux de réception

Maintenant que tu connais ta porte d'entrée principale, laisse-moi te présenter les quatre canaux en détail, parce que tu les utiliseras tous un jour, et surtout parce que savoir à quoi ressemble une information qui arrive t'évitera de passer à côté.

**La clairvoyance, c'est recevoir en images.** Attention, pas forcément des visions spectaculaires : le plus souvent, ce sont des images mentales discrètes, comme celles qui se forment quand tu te souviens de ta cuisine. Elles peuvent être fixes ou animées, nettes ou floues, réalistes ou symboliques. Ton chat peut te montrer le canapé où il aime dormir, comme il peut t'envoyer une image de cage pour exprimer un sentiment d'enfermement. Les deux sont des réponses.

**La clairsentience, c'est recevoir par le corps et les émotions.** Une tristesse qui te traverse alors que tu étais sereine, une douleur fugace à l'épaule, une sensation de faim, de froid, une joie qui monte sans raison. C'est le canal le plus fréquent chez les hypersensibles, et le plus troublant aussi, parce que la frontière entre ses ressentis et les tiens demande un apprentissage. Le rituel d'ouverture, avec son moment de neutralité, est ton meilleur allié pour faire la différence : ce qui arrive APRÈS la connexion, alors que tu étais posée et neutre, a de bonnes chances de venir de lui.

**La clairaudience, c'est recevoir en mots.** Pas une voix extérieure qui parle dans la pièce, rassure-toi : des mots ou des phrases qui se déposent dans ton esprit, avec cette particularité qu'ils arrivent tout faits, sans que tu les aies construits. Beaucoup d'élèves les reconnaissent à ceci : ce ne sont pas leurs mots. Un vocabulaire, une tournure, parfois un ton qui ne leur ressemble pas. Quand une phrase entière se dépose comme une évidence, note-la mot pour mot, telle quelle.

**La claire connaissance, enfin, c'est savoir sans support.** L'information est là, complète, sans image, sans sensation, sans mot. Tu sais que ton chien s'ennuie, tu sais que ta jument n'aime pas le nouveau box, et si on te demande comment tu le sais, tu ne peux pas répondre. C'est le canal le plus difficile à assumer pour les débutantes, parce qu'il ne fournit aucune preuve intérieure, aucun élément à raconter. C'est aussi, souvent, le plus juste. Si c'est ta porte, ton chemin sera d'oser faire confiance à ces savoirs nus.

Pendant tes connexions, tout ce qui arrive par n'importe lequel de ces canaux mérite d'être noté. Une image ET une sensation ET un mot peuvent arriver pour une même question, et se compléter comme les pièces d'un puzzle. Ne hiérarchise pas, ne trie pas en direct : accueille, note, tu regarderas après.

## Chapitre 10

## Préparer ta connexion

---

Une bonne connexion se joue en partie avant de fermer les yeux. Préparer, c'est poser le cadre : le moment, le lieu, le carnet, ta neutralité. Ce n'est pas encore le rituel, qui commence au chapitre suivant, une fois assise et les yeux fermés. Et les dix à quinze minutes dont je parle plus bas, c'est la durée de toute ta session, préparation et rituels compris, pas un temps à ajouter avant. Voici donc ton cadre de départ, celui que je te conseille pour tous tes débuts.

Choisis un moment où tu es reposée et tranquille, dix à quinze minutes vraiment à toi. Pas entre deux obligations avec l'œil sur l'horloge, pas épuisée en fin de journée quand tout ton être réclame le canapé. Le matin fonctionne très bien pour beaucoup de femmes, avant que le mental ait lancé toutes ses machines.

Installe-toi dans un endroit calme, assise confortablement, le dos soutenu, les pieds au sol. Mets ton téléphone en mode avion dans une autre pièce, préviens les humains de la maison que tu n'es pas disponible. Prépare ton carnet et un stylo à portée de main : tu noteras juste après la connexion, et ce carnet deviendra vite ton meilleur outil de progression.

Pour ton animal, deux options, et les deux fonctionnent. Il peut être physiquement présent, dans la pièce ou ailleurs dans la maison, en train de vivre sa vie : tu n'as pas besoin qu'il te regarde ni qu'il s'installe face à toi, la connexion ne passe pas par ses yeux. Il peut aussi être absent, et dans ce cas une photo de lui, ou simplement son prénom et son image dans ton cœur, suffisent. Pour la photo, l'idéal est simple : lui seul, bien reconnaissable, et si possible récente, parce que c'est à lui tel qu'il est aujourd'hui que tu te connectes. Les yeux visibles aident à entrer en contact, mais ce n'est pas une obligation, un animal couché de dos peut suffire si tu le reconnais bien. Ce qui compte, c'est que la photo t'aide à le sentir, pas qu'elle soit parfaite. Je te conseille d'ailleurs de tester les deux configurations au fil de tes exercices : certaines débutantes se connectent plus facilement à distance, parce que la présence physique de l'animal les ramène sans cesse à l'observation.

Dernière chose, et tu sais déjà pourquoi : vérifie ta neutralité. Prends dix secondes pour te demander si tu attends une réponse précise à la question du jour. Si oui, change de question ou reporte. Si non, tu es prête.

## Chapitre 11

## Le rituel d'ouverture

---

Ce rituel prend trois minutes, et il change tout. Il te dépose, toi, avant d'aller vers ton animal. Fais-le avant chaque connexion, sans exception : la plupart des réceptions confuses viennent d'une ouverture bâclée. Si tu as mon livret de pendule, tu reconnaîtras ce rituel, c'est volontaire : c'est le même geste intérieur, et tout ce que tu as déjà construit avec lui te servira ici. Et si tu sens que tu arrives agitée, que ton mental court encore, offre-toi quelques minutes de respiration ou de méditation avant même de commencer. Ce n'est pas une étape de la méthode, c'est un sas, et beaucoup de mes élèves en ont besoin au début.

Ferme les yeux. Prends trois respirations lentes, en allongeant chaque expiration un peu plus que l'inspiration. À chaque souffle, laisse descendre ce qui pèse : ta journée, tes pensées, l'envie que ça marche.

Puis ancre-toi. Imagine des racines qui partent de tes pieds et s'enfoncent dans la terre, profondes et tranquilles, comme celles d'un arbre. Prends le temps de les sentir descendre. Tu es stable, tu es à ta place, rien ne presse.

Pose une main sur ton cœur, et formule ton intention, en pensée ou à voix basse, avec tes mots ou avec les miens : "je me rends disponible pour écouter, sans attente et sans peur."

Maintenant, va vers ton animal. Pense à lui, à son visage, à sa présence, et adresse-lui ta demande : "je viens vers toi avec respect. Es-tu d'accord pour échanger avec moi ?" Puis écoute la réponse, avec les canaux que tu connais désormais : elle peut venir comme un oui senti, une détente, une image de lui qui s'approche, un mot, ou une simple évidence tranquille. Si tu perçois un refus, une fermeture, une envie de reculer, respecte-le et reviens plus tard, sincèrement, sans dépit. Ce respect est le fondement de tout ce que vous vivrez ensemble.

Et si tu ne perçois rien du tout ? C'est fréquent au début, et ce n'est pas un refus. Reformule une fois, doucement, et si le silence persiste, considère que la porte est ouverte mais que ta réception, elle, est encore en train de s'installer. Poursuis l'exercice du jour avec simplicité : la sensibilité au consentement s'affine avec la pratique, et tu découvriras vite à quoi ressemble SON oui à lui.

## Chapitre 12

## Entrer en contact et poser ta question

---

Le consentement reçu, prends un moment pour simplement être avec lui. Pas encore de question : juste vous deux, dans cet espace que tu viens d'ouvrir. Certaines ressentent à ce moment une qualité de présence particulière, une chaleur, une densité douce. D'autres ne sentent rien de spécial, et c'est tout aussi bien. Reste là quelques respirations, comme on s'assoit à côté de quelqu'un qu'on aime, sans avoir besoin de parler tout de suite.

Puis pose ta question. Intérieurement ou à voix basse, comme tu préfères. Une question simple, courte, au présent, préparée avant la connexion, parce que ce n'est pas au milieu d'un état de réception qu'on improvise une formulation. Les exercices de la partie 4 te donneront des questions toutes prêtes pour tes premières semaines, et voici en attendant l'esprit général : du concret, du léger, du vérifiable. "Quel est ton endroit préféré pour dormir ?" plutôt que "es-tu heureux avec moi ?", qui pèse trois tonnes et t'expose à toutes les projections du monde.

Pose ta question une fois, clairement, puis lâche-la. C'est le geste le plus important et le plus délicat de toute la méthode : tu ne répètes pas la question en boucle, tu ne guettes pas la réponse comme on fixe une casserole en attendant qu'elle bouille. Tu poses, et tu ouvres l'espace. La réponse vient dans le relâchement qui suit la demande, presque jamais dans la tension de l'attente.

## Chapitre 13

## Recevoir sans forcer

Et maintenant, le cœur battant de toute la pratique : accueillir ce qui vient.

La règle d'or, tu la connais déjà depuis le chapitre sur le mental : la première impression est la bonne à noter. Ce qui arrive dans les toutes premières secondes, image, sensation, mot, évidence, aussi banal ou bizarre que ce soit, c'est ton matériau. Ne le juge pas, ne le corrige pas, ne le complète pas. S'il te semble décevant de simplicité, note-le. S'il te semble absurde, note-le encore plus soigneusement : tu te souviens, l'absurde vérifié est la signature de la vraie réception.

Ton mental va vouloir intervenir, c'est garanti. Commenter ("ça c'est toi qui l'inventes"), embellir ("et si je rajoutais des détails"), interpréter ("ça doit vouloir dire que..."). À chaque fois, le même geste doux : merci, je t'écouterai après, et tu reviens à ton animal. L'interprétation aura son moment, ce sera après la connexion, carnet en main, jamais pendant.

Ne t'inquiète pas de la quantité. Une seule image fugace, une seule sensation, c'est une récolte. Les communications ne sont pas des conversations fournies, surtout au début : ce sont des touches, des fragments, et c'est leur accumulation au fil des pratiques qui dessinera des réponses de plus en plus riches. Deux ou trois questions par connexion maximum, comme je le fais moi-même en séance : on n'interroge pas un animal comme on remplit un questionnaire, on lui laisse l'espace de s'exprimer, et parfois d'ajouter quelque chose que tu n'avais pas demandé. Ces cadeaux non sollicités sont souvent les plus beaux moments d'une communication, alors garde toujours un peu de place pour eux : avant de refermer, demande-lui simplement "as-tu autre chose à me dire ?", et accueille.

Et si rien ne vient du tout ? Alors rien ne vient, et ta connexion est quand même réussie, parce que tu as pratiqué l'ouverture, la présence et l'écoute. Le silence fait partie de l'apprentissage, toutes mes élèves l'ont traversé. Il ne dit rien de ta capacité : il dit que ce n'était pas le moment, ou que ta réception s'installe encore, ou que ton animal n'avait simplement rien à dire là-dessus. Note "rien reçu" dans ton carnet avec la date, sans drame. Tu verras dans quelques semaines, en relisant, à quel point ces pages-là aussi racontent ton chemin.

## Chapitre 14

## Le rituel de fermeture

On ne quitte pas un dialogue en claquant la porte. La fermeture est aussi importante que l'ouverture : elle honore l'échange, et elle te ramène pleinement à toi, ce qui compte double si ton canal principal est la clairsentience.

Quand ta connexion est terminée, remercie ton animal, sincèrement, en pensée ou à voix haute. Pour sa confiance, pour ce qu'il a partagé, même si tu n'as rien reçu, même si ce que tu as reçu te laisse perplexe. La gratitude referme l'espace en douceur.

Puis reviens à toi. Trois respirations profondes, les pieds bien sentis sur le sol, les épaules et les mains qui bougent doucement. Tu peux imaginer tes racines qui te ramènent toute ton énergie, ou dire intérieurement : "chacun chez soi, chacun dans son corps, reliés et distincts." Cette phrase a l'air anodine, elle est précieuse : elle pose la juste distance, celle qui permet d'être profondément reliée à ton animal sans porter ce qui lui appartient.

Cette fermeture est pour toi, pour ne pas rester reliée et repartir avec ce qui n'est pas à toi, et elle est aussi pour lui : elle lui dit que l'échange est terminé, qu'il peut retourner à sa vie sans rester dans une forme d'attente. Ce que tu sens quand elle est faite ressemble à une légèreté qui revient. Ton attention retrouve la pièce, ton corps, les bruits autour, et sa présence à lui s'estompe doucement. Si tu as du mal à partir, dans la grande majorité des cas c'est toi qui restes accrochée, pas lui qui te retient, et le remède est physique : bouge, bois, pose les mains sur tes cuisses, sors de la pièce.

C'est aussi là que se joue ta protection. On me demande parfois si cette pratique comporte des risques, et ma réponse est simple : le seul vrai risque est de rester ouverte, à porter ce qui ne t'appartient pas. Une ouverture faite avec respect et une fermeture faite avec soin, c'est tout ce dont tu as besoin, sans peur et sans rituel compliqué.

Et si tu dois interrompre d'un coup, parce qu'on frappe à la porte ou que tu ne te sens pas bien, ne t'inquiète pas, ce n'est pas violent pour lui, les animaux ne vivent pas l'attente comme nous. Une pensée rapide, "je dois arrêter, merci, je reviens", suffit, même après coup, et tu reprends plus tard en lui expliquant. Le respect, c'est l'intention, pas la perfection du protocole.

Ensuite, et avant toute autre chose, ouvre ton carnet. Note la date, ta question, et tout ce que tu as reçu, tel quel, sans filtre et sans interprétation : les images décrites simplement, les sensations localisées, les mots exacts. C'est seulement une fois tout déposé que tu peux te demander ce que ça signifie, et encore, sans forcer : certaines réponses mettent des jours à livrer leur sens, et c'est très bien ainsi.

Bois un verre d'eau, étire-toi, va embrasser ton animal si le cœur t'en dit, et reprends ta journée. C'est fini, et c'était probablement plus simple que tu ne l'imaginais.

## La méthode en un coup d'œil

---

*Ta page repère, à garder ouverte pour tes premières pratiques.*

**Avant** · Un moment calme de 10 à 15 minutes, téléphone loin, carnet prêt, question préparée, neutralité vérifiée.

**1 Ouvrir** · Trois respirations, racines, main sur le cœur : "Je me rends disponible pour écouter, sans attente et sans peur."

**2 Demander** · "Je viens vers toi avec respect. Es-tu d'accord pour échanger avec moi ?" On respecte la réponse.

**3 Contacter** · Un temps de simple présence avec lui, sans question.

**4 Poser et lâcher** · La question, une fois, clairement. Puis on ouvre l'espace.

**5 Recevoir** · Première impression gardée en tête, tout accueillir, rien juger. Avant de finir : "as-tu autre chose à me dire ?"

**6 Refermer** · Merci, retour à soi, "chacun chez soi, reliés et distincts."

**Après** · Carnet : date, question, reçu brut. L'interprétation vient après, ou plus tard.

## Ce que je veux retenir

---

*De cette méthode, voici ce qui me semble le plus important pour moi, avec mon canal et ma façon d'être :*

---

---

---

---

---

---

---

---

*Mon canal de prédilection d'après le quiz, et ce que ça change pour ma pratique :*

---

---

---

---

---

---

AVANT D'ALLER PLUS LOIN

## *Pose le livre*

---

Je vais te dire quelque chose que je sais d'expérience : la plupart des lectrices arrivent ici, se disent que c'est passionnant, et continuent à lire. Elles finissent le livre en une soirée, le referment, émues, et ne font jamais leur première connexion.

*Je ne veux pas ça pour toi.*

Tout ce qu'il te faut pour commencer est déjà entre tes mains. La suite, ce sont des exercices, et ils n'ont de sens que si tu les fais. Alors avant de tourner cette page, pose le livre. Va t'asseoir près de ton animal, ou prends sa photo, et fais le palier 1, aujourd'hui, même dix minutes, même maladroitement. Tu reviendras ensuite, et ce que tu liras aura une saveur que la lecture seule ne donne jamais : celle de ce que tu as vécu.

*On se retrouve juste après.*



## PARTIE 4

# S'entraîner seule

Tu as la posture, tu as la méthode. Ce qui va faire de toi une communicatrice maintenant, ce n'est plus de la lecture, c'est de la pratique, et cette partie est ton programme d'entraînement. Je l'ai construit comme je construis la progression de mes élèves : par paliers, du plus simple au plus libre, avec un rythme conseillé de trois à quatre connexions courtes par semaine. Tu te souviens de la clé de progression du chapitre 8 : la fréquence compte plus que la durée.

Chaque palier s'étale sur une semaine environ, mais c'est ton chemin : si tu as besoin de deux semaines sur un palier, prends-les. On ne passe au palier suivant que lorsque le précédent commence à se sentir familier, pas parfait, familier. Et après chaque connexion, quelle qu'elle soit, ton carnet ou les pages de notes de ce livre t'attendent.

Un mot avant de commencer sur une difficulté que je te dois : t'entraîner sur ton propre animal a un avantage immense, le lien de confiance est déjà là, et un inconvénient sérieux, tu connais déjà presque toutes les réponses, ce qui laisse ton mental souffler et ton doute ricaner. Le programme est construit pour contourner ce piège : les premières questions sont choisies pour que la vérification reste possible malgré tout, et le palier 3 t'emmènera vers le seul terrain où la preuve devient indiscutable, un animal que tu ne connais pas.

**Le piège de cette partie :** l'irrégularité. Une semaine intensive suivie de trois semaines de rien ne construit rien. Mieux vaut dix minutes trois fois par semaine, modestes et régulières, que des grands soirs espacés. Le plus efficace, et ce sont mes élèves les plus régulières qui me l'ont appris, c'est un créneau fixe, le même jour à la même heure, que rien ne vient déplacer. Décide-le maintenant, écris-le ci-dessous, et tiens-le comme un rendez-vous avec ton animal, parce que c'est exactement ce qu'il est.

*Mes rendez-vous de la semaine : .....*

Palier 1 · Ta première semaine

## Sa présence

---

Pour tes toutes premières connexions, je te retire la pression de la question et de la réponse : il n'y en aura pas. L'objectif de ce palier est plus fondamental, apprendre à sentir la différence entre penser à ton animal et être connectée à lui.

Déroule la méthode complète, préparation, rituel d'ouverture, demande de consentement. Puis, au lieu de poser une question, reste simplement avec lui dans cet espace ouvert, deux à cinq minutes. Ton seul travail : observer ce qui se passe en toi. La qualité du silence, une chaleur, une émotion qui monte, une image de lui qui apparaît, une impression de densité ou de douceur, ou rien de spécial, et rien de spécial est une observation qui compte. Quand c'est assez, referme avec le rituel, et note tout.

Refais cet exercice à chaque connexion de la semaine, en variant les configurations : une fois avec lui dans la pièce, une fois à distance ou depuis une autre pièce, une fois à partir de sa photo. Tu es en train de découvrir à quoi ressemble votre canal, le tien et le sien, et cette connaissance-là servira de fond à tout le reste.

**Le piège de ce palier :** trouver ça trop simple et vouloir sauter au suivant dès le deuxième jour. Ce palier a l'air de rien et il construit tout : les communicatrices qui plafonnent sont presque toujours celles qui n'ont jamais appris à reconnaître l'état de connexion lui-même. Offre-lui sa semaine entière.

## Mes connexions de la semaine

---

Connexion 1 · date : ..... · il/elle était : présent·e / à distance / en photo

---

---

---

Connexion 2 · date : .....

---

---

---

Connexion 3 · date : .....

---

---

---

Ce qui revient d'une connexion à l'autre :

---

---

Palier 2 · Ta deuxième semaine

## Les premières questions

Cette semaine, tu poses tes premières vraies questions, et je les ai choisies avec une exigence : qu'elles restent vérifiables même sur un animal que tu connais par cœur. Le principe, interroger non pas ce que tu sais de lui, mais son point de vue à lui, celui que tu n'as jamais pu connaître de l'intérieur.

Une seule question par connexion cette semaine, choisie avant de commencer, dans cette liste ou dans son esprit :

"Quel est ton endroit préféré à la maison, et qu'est-ce que tu aimes tant à cet endroit ?" Tu sais où il dort le plus, mais le pourquoi, la sensation qu'il y cherche, ça, tu ne l'as jamais su. Accueille ce qui vient au-delà du lieu : la réponse intéressante est dans la deuxième partie.

"Qu'est-ce que tu préfères dans nos journées ensemble ?" Là encore, tu as ton idée, et c'est justement le test : accueille la première impression même si elle contredit ton pronostic. Beaucoup d'élèves reçoivent ici leur premier vrai choc, un moment tout bête qu'elles n'auraient jamais deviné, et qui, observé les jours suivants, se révèle être exactement celui où l'animal est le plus présent, le plus animé.

"Y a-t-il quelque chose dans ton quotidien que tu aimerais différent ?" Question un peu plus engagée, à garder pour la fin de semaine. Reçois sans culpabiliser, tu te souviens du principe : découvrir un besoin est une bonne nouvelle, tu peux maintenant y répondre.

Après chaque connexion, note le reçu brut, puis passe en mode observation les jours suivants : les réponses de ce palier se vérifient dans le réel, en regardant ton animal vivre avec un œil neuf. C'est ta première expérience du mur de confirmations, pierre après pierre.

**Le piège de ce palier :** rejeter une réponse parce qu'elle est "évidente". Tu connais ton animal, il est normal que certaines réponses confirment ce que tu savais, et une réponse juste reste une réponse juste. Note tout avec le même soin, l'évident comme le surprenant : c'est l'accumulation qui compte, pas le spectaculaire.

## Mes premières questions

---

Connexion 1 · date : ..... · ma question :

.....

.....

Ce que j'ai observé les jours suivants :

.....

Connexion 2 · date : ..... · ma question :

.....

.....

Ce que j'ai observé les jours suivants :

.....

Connexion 3 · date : ..... · ma question :

.....

.....

Ce que j'ai observé les jours suivants :

.....

## Ma première connexion

---

*Il y aura toujours une première fois, et elle mérite d'être racontée en entier,  
pour la relire dans des années.*

*C'était le ....., avec .....*

*Ce que je lui ai demandé :*

.....

*Ce que j'ai reçu, exactement, sans filtre :*

.....

.....

.....

.....

*Ce que ça m'a fait :*

.....

.....

.....

*Ce que j'ai envie de lui dire, là, maintenant :*

.....

.....

Palier 3 · Ta troisième semaine

## L'animal d'une amie

Voici le palier qui change tout, celui où ton doute va enfin rencontrer un adversaire à sa taille. Communiquer avec un animal que tu ne connais pas, ou très peu, c'est retirer au mental toute sa matière première : il ne peut plus rien construire à partir du connu, donc ce qui arrive ne peut plus lui être attribué aussi facilement. Et surtout, la vérification devient indiscutable, puisque les réponses seront confirmées ou non par quelqu'un d'autre que toi.

Trouve dans ton entourage une personne de confiance qui a un animal et qui accepte de jouer le jeu, en lui expliquant simplement : tu apprends la communication animale, tu aimerais t'entraîner avec son animal, avec son accord, et elle n'aura qu'à confirmer ou infirmer ce que tu as reçu. Demande-lui une photo de l'animal, son prénom, et rien d'autre, surtout rien d'autre : moins tu en sais, plus l'exercice a de valeur.

Déroule ta méthode complète à partir de la photo, consentement de l'animal compris, et pose deux ou trois questions factuelles et vérifiables : quel est ton endroit préféré pour dormir, qu'est-ce que tu n'aimes pas du tout, quelle est ton habitude ou ton petit rituel préféré avec ta gardienne, y a-t-il un trait de ton caractère que ta gardienne connaît bien. Note tout en brut, y compris ce qui te semble absurde, puis envoie tes réponses à ton amie, telles quelles, sans arrondir.

Et là, deux scénarios, tous les deux précieux. Des éléments se confirment, parfois avec une précision qui vous laissera toutes les deux bouche bée, et tu viens de poser la pierre la plus solide de ton mur. Ou bien c'est flou, partiellement faux, et tu viens d'apprendre quelque chose d'aussi important : dans quelles conditions ta réception se brouille. Note les deux avec la même honnêteté, refais l'exercice avec un autre animal, et regarde la tendance sur plusieurs essais plutôt que le score d'un seul.

C'est exactement ce mécanisme, tu l'auras reconnu, que mes élèves vivent chaque semaine avec La Chaîne des Animaux, en se prêtant leurs animaux les uns aux autres. Seule, ton défi sera de trouver des animaux et des gardiennes qui jouent le jeu dans la durée, alors prends soin de tes complices : ce sont elles qui font monter ton mur.

**Le piège de ce palier :** demander à ton amie des indices avant l'exercice, ou lui poser des questions "pour voir" en préparant. Chaque information reçue à l'avance est une pierre en moins dans ton mur. Photo, prénom, et c'est tout, même si la curiosité te démange.

## Mes communications vérifiées

---

Animal : ..... · gardienne : ..... · date : .....

Ce que j'ai reçu :

.....

.....

Ce que la gardienne a confirmé :

.....

Ce qui était à côté :

.....

Animal : ..... · gardienne : ..... · date : .....

Ce que j'ai reçu :

.....

.....

Ce que la gardienne a confirmé :

.....

Ce qui était à côté :

.....

Palier 4 · À partir de ta quatrième semaine

## La communication libre

Jusqu'ici, c'est toi qui posais le cadre avec tes questions. Ce dernier palier inverse le mouvement : tu vas ouvrir un espace et laisser ton animal le remplir, ou pas, avec ce qu'il choisit.

Déroule ta méthode, et après le temps de présence, au lieu d'une question, offre-lui simplement : "je t'écoute, qu'as-tu envie de me dire ?" Puis reste en réception, plus longtemps que d'habitude, cinq bonnes minutes, en accueillant tout ce qui traverse sans rien organiser. Les communications libres sont souvent plus déroutantes que les questions ciblées, des fragments, des ambiances, parfois un message d'une netteté qui saisit, et c'est là que surgit ce qu'on n'attendait pas, ce que tu n'aurais jamais pensé à demander.

C'est aussi le moment d'inaugurer un usage magnifique de ta pratique : transmettre. Tu peux maintenant faire circuler l'information dans les deux sens, expliquer à ton animal un changement qui arrive, un déménagement, une absence, une visite chez le vétérinaire, lui dire ce que tu n'as jamais trouvé le moyen de lui dire. Parle-lui simplement, en pensée ou à voix basse, avec des images et des intentions plus qu'avec des grandes phrases, et termine toujours en lui laissant la parole en retour.

Quand tu seras à l'aise avec la communication libre, tu auras l'ensemble de la palette, et ta pratique deviendra ce qu'elle doit être : non plus un programme d'exercices, mais un dialogue au long cours, qui accompagne votre vie. Le journal des pages suivantes est conçu pour ce rythme de croisière.

**Le piège de ce palier :** transformer chaque câlin en communication. Maintenant que tu sais faire, la tentation existe de tout interroger, tout le temps. Ton animal a aussi le droit d'être juste un animal qui dort au soleil sans qu'on lui demande ce qu'il en pense. Garde des espaces sans pratique, votre lien respire aussi là.

## Mon lexique personnel

Au fil des pratiques, tu vas découvrir que ta réception a son propre vocabulaire : une image qui revient toujours pour dire la même chose, une sensation qui signifie oui, un signe à toi. Ce lexique est l'un des outils les plus précieux d'une communicatrice, et il n'existe dans aucun livre, puisque c'est le tien. Note ici tes signes récurrents à mesure qu'ils se confirment.

CE QUE JE REÇOIS

CE QUE ÇA SIGNIFIE CHEZ MOI

|       |       |
|-------|-------|
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |
| ..... | ..... |

## Mon journal de pratique

---

Date : ..... · Animal : ..... · présent / à distance / photo · ma neutralité (1 à 10) : ....

Ma question, ou communication libre :

.....

Reçu brut (images, sensations, mots, évidences) :

.....

.....

Ce que j'ai observé ou appris ensuite :

.....

Date : ..... · Animal : ..... · présent / à distance / photo · ma neutralité (1 à 10) : ....

Ma question, ou communication libre :

.....

Reçu brut (images, sensations, mots, évidences) :

.....

.....

Ce que j'ai observé ou appris ensuite :

.....

## Mon journal de pratique

Date : ..... · Animal : ..... · présent / à distance / photo · ma neutralité (1 à 10) : ....

Ma question, ou communication libre :

.....

Reçu brut (images, sensations, mots, évidences) :

.....

.....

Ce que j'ai observé ou appris ensuite :

.....

Date : ..... · Animal : ..... · présent / à distance / photo · ma neutralité (1 à 10) : ....

Ma question, ou communication libre :

.....

Reçu brut (images, sensations, mots, évidences) :

.....

.....

Ce que j'ai observé ou appris ensuite :

.....

## Ce que je veux retenir

---

*De ces semaines d'entraînement, ce que j'ai découvert sur ma façon de recevoir :*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Ma plus belle confirmation jusqu'ici :*

---

---

---

---

---

---

---



## PARTIE 5

# Interpréter et progresser

---

Tu sais te connecter, tu sais recevoir, ton carnet commence à se remplir. Reste un art dont on parle peu et qui fait pourtant toute la différence entre une réception brute et une vraie compréhension : l'interprétation. Cette dernière partie t'apprend à relire ce que tu reçois, t'évite les erreurs que toutes les débutantes commettent, et te parle franchement de la suite de ton chemin.

**Le piège de cette partie :** croire qu'interpréter, c'est trouver LA signification. Une communication n'est pas une énigme avec une solution cachée, c'est un message vivant, qui peut se déployer sur plusieurs niveaux et plusieurs jours. Cherche le sens qui résonne, pas le sens qui clôt.

## Chapitre 15

## Relire ce que tu as reçu

---

La première question à te poser devant un reçu, c'est celle du registre : littéral ou symbolique ? Quand ton chien t'envoie l'image de sa gamelle, c'est probablement sa gamelle. Quand ta chatte t'envoie une image de cage alors qu'elle n'en a jamais vu, elle te parle vraisemblablement d'une sensation, un enfermement, une contrainte, quelque chose de fermé dans son quotidien ou dans l'ambiance de la maison. Les animaux utilisent les deux registres, et ton indice le plus fiable est le contexte : une image réaliste et quotidienne se lit d'abord au premier degré, une image improbable ou chargée se lit comme un symbole. Dans le doute, note les deux lectures dans ton carnet et laisse les jours suivants départager.

Deuxième réflexe : croiser les fragments. Une communication livre rarement une réponse en un bloc, elle sème des touches, une image, puis une sensation, puis un mot, et c'est leur assemblage qui parle. Relis toujours l'ensemble de ta connexion avant d'interpréter un élément isolé, et relis aussi tes connexions précédentes : certains messages se construisent sur plusieurs séances, et ton carnet est le seul endroit où ce fil devient visible.

Troisième réflexe : donner du temps. Certains reçus s'éclairent sur le moment, d'autres restent opaques des jours puis prennent sens d'un coup, au détour d'une scène du quotidien. Si un reçu résiste, ne force pas, note-le comme "en attente" et vis ta vie. Il m'arrive régulièrement qu'une gardienne me recontacte des semaines après une séance pour me dire qu'un reçu qui ne lui parlait pas du tout vient soudain de prendre sens. Si j'avais forcé une interprétation le jour même, elle serait passée à côté.

Et pour finir, le garde-fou que tu connais : quand un reçu touche au corps et à la santé, l'interprétation a une seule direction autorisée, observer et consulter. Jamais conclure.

## Chapitre 16

## Les erreurs de débutante

---

Je te les livre toutes, celles que j'ai commises et celles que je vois passer chez mes élèves, pour que tu les reconnaises de loin.

**Filtrer le bizarre.** C'est l'erreur numéro un, on l'a assez dit, mais je la remets ici parce qu'elle revient toujours : ce qui te semble trop étrange pour être noté est précisément ce qu'il faut noter.

**Arrondir vers le plausible.** Sa cousine discrète : tu reçois "trois", ton amie a deux chats, et ta main écrit "deux" toute seule. Note ce que tu reçois, pas ce qui arrangerait. Les plus belles confirmations naissent des reçus qui semblaient faux.

**Conclure sur une seule connexion.** Une communication est une donnée, pas un verdict. Ni "je suis douée" après une réussite, ni "je n'y arriverai jamais" après un silence : la tendance sur dix pratiques, voilà ce qui te renseigne.

**Sursolliciter son animal.** Trois connexions par semaine, deux ou trois questions par connexion, et des jours entiers sans rien demander. Ton animal est ton compagnon, pas ton terrain d'entraînement permanent.

**Aborder trop tôt les questions lourdes.** La santé, la fin de vie, le deuil frais : ces terrains demandent une neutralité que la débutante n'a pas encore, et personne n'apprend à nager dans la tempête. Patience, ou accompagnement.

**Se comparer.** Ta sœur d'apprentissage reçoit des images de cinéma quand tu reçois trois sensations floues ? Vos canaux diffèrent, vos rythmes diffèrent, et la précision vient avec la pratique, pas avec le profil. La seule comparaison utile, c'est toi il y a un mois et toi aujourd'hui, et c'est exactement ce que ton carnet mesure.

**Arrêter au premier passage à vide.** Il arrive à toutes, souvent vers la troisième ou quatrième semaine, un moment où plus rien ne semble venir. Ce creux est si fréquent qu'il devrait figurer au programme : il correspond en général au moment où le mental, vexé de perdre du terrain, reprend bruyamment sa place. Traverse-le en allégeant, retour au palier 1, présence simple, pas d'enjeu, et la réception revient toujours.

## Chapitre 17

## Jusqu'où peux-tu aller seule ?

Il est temps d'avoir la conversation honnête que je t'ai promise au début de ce livre.

Tout ce que tu as entre les mains te permet de construire une vraie pratique en autonomie. Des femmes le font, à leur rythme, avec de belles réussites, et si c'est ton chemin, ce livre et ton carnet suffisent à t'accompagner longtemps. Je veux que ce soit dit clairement : tu n'as besoin de rien acheter d'autre pour pratiquer.

Et voici, avec la même clarté, ce que le chemin solo comporte. Ta progression reposera entièrement sur ta discipline, sans rendez-vous ni groupe pour te porter dans les creux. Tes vérifications dépendront de ta capacité à recruter des complices de palier 3, encore et encore, parce qu'un mur de confirmations a besoin d'être nourri longtemps avant que le doute rende les armes. Et certaines portes resteront prudemment fermées, les sujets lourds, les situations chargées, là où il faut un cadre et des retours pour avancer en sécurité.

Il y a aussi une dernière chose que la pratique va te faire, que tu l'aies cherchée ou non. Je t'ai parlé du miroir. À force de te connecter, tu vas recevoir des choses qui parlent de lui, et d'autres qui, en réalité, parlent de toi : ta fatigue, tes peurs, ce que tu n'oses pas regarder. Toutes les femmes que j'accompagne finissent par le constater, la communication animale est un chemin vers l'animal qui se transforme, sans prévenir, en chemin vers soi. C'est la partie de cette pratique qu'on ne peut pas transmettre dans un livre, parce qu'elle demande d'être accompagnée au moment où ça remonte.

C'est exactement la frontière entre ce livre et l'École de Be Intuitive, ma formation, et tu comprends maintenant pourquoi elle est construite comme elle l'est : La Chaîne des Animaux chaque semaine pour que ton mur monte sans que tu aies à chercher des volontaires, les visios mensuelles, en direct et en replay, avec des gardiennes qui valident sur le moment, mes retours pour affiner ta réception, une communauté de plus de soixante femmes qui traversent le même chemin, ce livre en version audio, lu par moi et réservé aux élèves, et un travail de développement personnel intégré tout au long du parcours, pour ce chemin vers toi dont je viens de te parler.

Comment savoir si c'est ton moment ? Le quiz de la page suivante t'aidera à y voir clair. Mais avant, une dernière page t'attend, et c'est la plus importante du livre.





Quiz

## Quel chemin pour toi ?

Réponds spontanément, comme pour le premier quiz du livre.

1 · Quand tu penses à ta pratique dans un an, tu te vois...

- A Communiquer tranquillement avec mes animaux, pour nous, à mon rythme
- B Recevoir avec finesse et confiance, sans plus jamais douter de ce que je capte
- C Accompagner d'autres gardiennes et leurs animaux, peut-être même en vivre

2 · Face au doute "et si j'inventais", ce qui t'aiderait le plus...

- A Continuer à m'entraîner avec mes complices, ça me suffit pour l'instant
- B Des vérifications organisées chaque semaine, sans avoir à chercher des volontaires
- C Des vérifications ET apprendre à restituer à une gardienne comme une professionnelle

3 · Ce qui te porte le mieux dans un apprentissage...

- A Ma liberté : j'avance seule, quand je veux, comme je veux
- B Un groupe et des rendez-vous : l'énergie des autres me tire vers le haut
- C Un cap : je me forme mieux quand il y a un projet au bout

4 · Les sujets profonds, le miroir, ce que ton animal révèle de toi...

- A J'explore ça en douceur, à mon rythme, avec mes outils
- B J'aimerais creuser, accompagnée, parce que je sens que ça touche des choses en moi
- C Ça me passionne, au point de vouloir aider d'autres femmes à le vivre

Une majorité de A : ton chemin, pour l'instant, c'est l'autonomie. Et c'est un vrai chemin. Continue tes paliers, nourris ton journal, et si tu veux enrichir ta pratique en douceur, mon livret "Le Pendule et l'Animal Miroir" et mon guide "Comprendre ton animal" sont tes prochains compagnons naturels. Et si un jour tu as envie d'être accompagnée, tu m'écris, je suis là.

Une majorité de B : l'École de Be Intuitive est faite pour toi. Tu as la flamme, il te manque le cadre : les entraînements vérifiés chaque semaine, les visios en direct, la communauté. Tout ce qui transforme une pratique solitaire et fragile en une réception solide et confiante. La page suivante te dit tout.

Une majorité de C : regarde du côté du Pack Complet. Il contient l'École et va plus loin, jusqu'à la dimension professionnelle : structurer une activité, accompagner des gardiennes, faire de cette pratique une part de ta vie. Si en lisant ces lignes quelque chose s'accélère en toi, tu connais déjà la réponse.

## Aller plus loin, accompagnée

Si ce livre t'a émue, dérangée parfois, éclairée souvent, et surtout si tu as pratiqué et senti que quelque chose se passait, alors tu sais désormais que tu en es capable. La suite logique s'appelle l'École de Be Intuitive : ma formation complète en communication animale, avec les entraînements hebdomadaires de La Chaîne des Animaux, les visios de pratique mensuelles, en direct et disponibles en replay, mes retours, ce livre en version audio, lu par moi chapitre par chapitre et réservé aux élèves, et une communauté de plus de soixante femmes qui, comme toi, ont commencé par douter.

Et parce que tu as déjà fait un bout du chemin avec ce livre, je ne veux pas que tu le paies deux fois : le montant de ce livre est déductible de la formation, avec un code qui t'attend.

Pour le recevoir, scanne ce QR code,  
ou envoie-moi ce message sur WhatsApp au +33 6 13 16 81 81



*"Coucou Camille, je viens de terminer Ton animal te parle et j'aimerais mon code pour la formation"*

Le QR code ouvre WhatsApp avec le message déjà écrit, tu n'as plus qu'à l'envoyer.

C'est moi qui te répondrai, personnellement, et si tu as des questions sur ton chemin, on en profitera pour en parler. Tu peux aussi tout retrouver sur mon site : **beintuitive.fr**



LE MOT DE LA FIN

## Nous y voilà

---

Toi, ton animal, et entre vous, désormais, un langage.

Je repense à la femme que j'étais en 2018, formée et morte de trouille, persuadée que les autres avaient quelque chose qu'elle n'avait pas. Si ce livre existe, c'est pour elle, et pour toutes celles qui lui ressemblent. Tu n'as pas besoin d'être extraordinaire pour entendre ton animal, tu as juste besoin de t'asseoir, de t'ouvrir, et de recommencer souvent. Le reste, il s'en charge : il attendait ça depuis le début.

Prends soin de toi. Il le sent, tu le sais maintenant, alors c'est aussi de lui que tu prends soin.

*Avec toute ma gratitude pour la gardienne que tu es,*

*Camille*

BE INTUITIVE · @BE.INTUITIVE\_COMMANIMALE