

Anne Givaudan

avec la participation  
du Dr Antoine Achram

*Formes - Pensées*

*Découvrir et comprendre leurs influences  
sur notre santé et sur notre vie*

ÉDITIONS S.O.I.S.

## SOMMAIRE

Préface .....	9
Introduction .....	11
Chapitre 1: <i>Murmure</i> .....	15
Chapitre 2: <i>Naissance d'une Forme-Pensée</i> .....	19
Chapitre 3: <i>Forme-Pensée et maladies physiques</i> .....	31
Chapitre 4: <i>Formes-Pensées et cicatrices toxiques</i> .....	43
Chapitre 5: <i>Formes-Pensées et nadis</i> .....	49
Chapitre 6: <i>Formes-Pensées et égrégores</i> .....	59
Chapitre 7: <i>Formes-Pensées et responsabilité</i> .....	73
Chapitre 8: <i>Formes-Pensées et égrégores de maladie</i> .....	79
Chapitre 9: <i>Formes-Pensées et vies antérieures</i> .....	85
Chapitre 10: <i>Sommes-nous nos Formes-Pensées?</i> .....	95
Chapitre 11: <i>Formes-Pensées et mémoires cellulaires</i> .....	101
Chapitre 12: <i>Action d'une Forme-Pensée</i> <i>sur notre vitalité et notre force</i> .....	107
Chapitre 13: <i>Formes-Pensées</i> <i>et champs morphogénétiques</i> .....	115
Chapitre 14: <i>Formes-Pensées et avortement</i> .....	121
Chapitre 15: <i>Formes-Pensées et génétique</i> .....	129
Chapitre 16: <i>Formes-Pensées et secrets de famille</i> .....	137
Chapitre 17: <i>Formes-Pensées et parasites</i> .....	147
Chapitre 18: <i>Formes-Pensées et peuple animal</i> .....	153
Chapitre 19: <i>Formes-Pensées contradictoires</i> .....	157
Chapitre 20: <i>Formes-Pensées de vengeance</i> .....	167
Chapitre 21: <i>Formes-Pensées de lumière (Steve)</i> .....	175
Chapitre 22: <i>Formes-Pensées et planète Terre</i> .....	187
Chapitre 23: <i>Formes-Pensées et manipulations</i> .....	195
Chapitre 24: <i>Le point de vue médical du Dr A. Achram</i> .....	205
Conclusion .....	217

## PRÉFACE

Pourquoi et pour qui écrire un livre concernant un sujet aussi précis que celui des Formes-Pensées ?

Voilà maintenant des années que nous voyons et aidons des personnes qui sont affectées dans leur âme ou dans leur corps par des Formes-Pensées encombrantes et destructrices.

Ces personnes n'ont aucune particularité autre que d'être des humains aux prises avec des « tracasseries quotidiennes » et des faits répétitifs qui alourdissent leur avance. Elles sont semblables à chacun de nous et nous pouvons à tout instant nous identifier à elles.

Au fil des années, des contacts et des enseignements reçus sur les plans physiques ou subtils, nous avons pu nous rendre à cette évidence :

Une Forme-Pensée dont nous comprenons le fonctionnement, la création et les agissements a beaucoup moins de pouvoir sur nous.

Lorsque nous réalisons que nous ne sommes pas nos Formes-Pensées et que cependant, tels des parents nous contribuons à leur création, de vieux schémas tombent aussitôt.

Lorsque nous comprenons que nous ne pouvons pas renier nos créations mais plutôt les regarder, les comprendre

et les laisser partir, un immense souffle d'air frais et une liberté nouvelle peuvent alors nous habiter.

Comprendre et transmuter ces Formes-Pensées qui nous étouffent et attirent vers nous les événements de notre vie, est une étape indispensable sur le chemin de la transmutation des Formes-Pensées.

Ce pas, vers une liberté toute neuve et totale, ne peut se faire sans notre concours, mais à notre époque, il est essentiel de passer à une étape différente de notre VIE. Nous sommes tous capables de réaliser ce qui est proposé dans le premier tome de cet ouvrage :

Nous désidentifier de nos Formes-Pensées  
Les comprendre  
Les regarder  
Et enfin les transmuter.

Le deuxième tome de cet ouvrage sera davantage axé sur des exercices et des pratiques méditatives, mais il n'aura d'utilité que si le premier est compris dans son essence et déjà mis en pratique.

Nous vous souhaitons une lecture active et nous savons déjà que le simple fait de lire, ce qui est inscrit dans ce livre, fera son œuvre et permettra le début de la transformation des Formes-Pensées que nous transportons avec nous.

*Anne Givaudan et Antoine Achram.*

## INTRODUCTION

*« La vérité ultime, le moteur de toute avance  
est de comprendre que rien ne peut être extérieur  
à nous puisque tout est en nous,  
jusqu'à la voûte étoilée que l'on contemple chaque soir »*  
— Le voyage à Shambhalla.

En tant que thérapeute des plans subtils et physiques, je me suis souvent demandée comment rendre plus tangibles et plus concrètes pour vous, ces formes plus ou moins denses qui tournent autour de chacun de nous et s'accrochent aux diverses parties de notre anatomie.

Ces formes parfois géométriques et que je nomme « Formes-Pensées » (FP) m'ont toujours et quel que soit le cas, paru être à l'origine de tous les obstacles physiques ou psychiques qui nous encomrent et entravent notre avance.

Les comprendre afin de pouvoir les transmuter est, pour moi aujourd'hui, l'une des conditions essentielles à notre bien-être profond et l'élément indispensable au nettoyage de mémoires inutiles que nous continuons à porter à bout de bras jusqu'à l'épuisement de nos forces les plus vives.

Savoir que notre façon de penser influence notre état de santé est maintenant une évidence, aussi nous n'en ferons pas le sujet de cet ouvrage.

La Forme-Pensée n'est pas une simple pensée et c'est là toute la différence. En prendre conscience, mieux connaître la formation, le fonctionnement et l'action de ces bagages que nous transportons avec nous d'une période de notre vie à une autre, et parfois même d'une vie à une autre, nous offre le bien le plus précieux : la liberté d'être ce que nous sommes depuis toujours... des Êtres de Lumière qui expérimentent la vie de façon unique et multiple à la fois.

Cette recherche n'est pas ce que l'on nomme habituellement « psychologique ». Je n'emploierai pas un vocabulaire que je ne connais pas et auquel je ne suis pas formée.

La base de cet ouvrage est celle qui a toujours été la mienne depuis 1971 : la technique du voyage astral et de la vision des plans subtils. Elle est, comme pour chacune de mes expériences, celle qui m'a permis de pénétrer au cœur des « Formes-Pensées » et de vous offrir aujourd'hui le résultat de cette aventure hors du commun.

Je souhaite que chacun de vous y puise ce qui lui sera nécessaire pour retrouver une autonomie et une liberté d'être qui bien souvent nous font défaut, mais sans lesquelles il nous est difficile d'envisager un futur serein et lumineux.

Les pratiques qui sont proposées sont simples et s'adressent à tous ceux qui ont cessé de lutter et qui savent, au plus profond d'eux-mêmes, que seul le pouvoir de l'Amour est capable de dissoudre ce qui nous entrave.

Mon but n'est pas ici de changer quoi que ce soit, c'est plutôt un appel vers ce qui va au-delà du changement, au-delà de la volonté, au-delà du désir, au-delà de toute personnalité incarnée et que l'Amour seul peut réaliser :

## *LA TRANSMUTATION*

C'est elle qui permettra à la guérison de s'accomplir. C'est encore elle qui, par sa seule présence, nous relie avec tous les plans de notre être, mais aussi avec les innombrables plans de l'Univers et les dimensions qu'il contient.

## Chapitre 1

### MURMURE

Un congrès sous les tropiques ! Quelle belle idée !

Avion, décalage horaire, moiteur et végétation dense, nous y voilà enfin... Je dois parler du « Peuple Animal » dans le décor féérique d'un jardin tropical. La nuit tombe rapidement et c'est alors un étonnant concert, tout un orchestre de petites grenouilles, qui résonne et s'amplifie. Je fais une courte halte près d'une volière où des oiseaux multicolores s'activent encore un peu dans leur prison dorée avant que la nuit n'apporte la paix et des rêves d'horizons illimités à ces petits habitants bavards.

Ma pause se prolonge, dans quelques minutes ce sera à moi de parler et je médite sur le sujet de la conférence, lorsque tout au fond de moi une petite voix, tel un souffle, me murmure :

« Nous aussi, nous sommes soumis à l'action de nos Formes-Pensées, la Terre elle-même en reçoit l'influence... cherche... cherche... »

Ces derniers mots sont presque inaudibles et je ne parviens pas à en saisir la suite mais y a-t-il une suite... et qui me parle ainsi ?



Je regarde avec attention autour de moi. Personne ! Les oiseaux de la volière semblent endormis et seul un merle, non loin de là, perché sur une branche, regarde dans ma direction, la tête penchée sur le côté.

C'est l'heure de mon intervention et je dois laisser mes interrogations pour plus tard. Prise par des activités diverses, j'oublie pour quelques jours cet épisode étrange lorsqu'un événement inattendu vient le raviver à ma mémoire.

Debout sur la terrasse d'une maison amie, à l'heure où le soleil émet ses derniers rayons, nous sommes un petit groupe d'amis à discuter de choses et d'autres, lorsqu'un chien jaune au regard triste attire mon attention. Il est là derrière la grille du jardinet et regarde intensément vers nous. Le bruit de la discussion, le son des voix, ne me parviennent plus que d'une façon étouffée, lointaine. Je ne suis plus tout à fait là et l'espace d'un instant, je perçois autour du petit chien jaune des formes qui tournoient, des masses grises et tristes qui lui collent le long de la colonne vertébrale. Je ne parviens pas à pénétrer ces masses gluantes qui, telles des parois de caoutchouc, me projettent en arrière. Elles résonnent toutes d'une même mélodie triste, et me transmettent une scène fugitive : celle d'un groupe de chiens identiques à celui qui est là devant moi. Ces chiens, entassés dans des cages, attendent, et la terreur se lit dans leurs regards. Une pièce avec des tables blanches et froides, un cadavre de chien... tout respire le laboratoire d'expérimentation.

C'est cela qui colle au petit chien qui nous regarde. Il a capté l'égrégore de peur et de souffrance des chiens de sa race qui servent aux laboratoires. Le petit animal refuse pour l'instant toute communication, il a peur des hommes.

Toute intervention ne pourrait que l’effrayer davantage, aussi je choisis de ne pas insister, d’autant plus que nous sommes appelés à l’intérieur pour le repas.

Mon interrogation se fait de plus en plus pressante... Comment arriver à rendre conscientes ces Formes-Pensées qui touchent toute forme de vie autonome. Au plus profond de moi je sais, et cela est une certitude, que ce qui devient visible perd de sa force et que ce qui est connu est aussitôt plus perméable, moins hostile car plus compréhensible.

J’en fais aussitôt part à mon compagnon qui lui aussi, en tant que thérapeute, sait combien ces étranges formes qui tournent autour de nous provoquent des désagréments, tant sur le plan physique que sur tous les autres plans de notre existence.

à la recherche de ce qui pourrait m’aider dans cette démarche me revient en mémoire la voix de l’un de nos enseignants Esséniens :

« Toute créature est l’architecte de ses temples présents et à venir et le fut de ceux du passé... »

À nous donc de décider de ce que nous voulons vraiment. Que voulons-nous faire de notre Vie ? Un cadeau de Lumière ou une illusion de cadeau ?

## Chapitre 2

### NAISSANCE D'UNE FORME-PENSÉE (FP)

*« Si tu ne peux aimer ton Soi, tu ne peux aimer  
quelqu'un d'autre. Bien des gens font l'erreur de chercher  
l'amour du Soi à travers l'amour d'un autre. »*

— Un Temps pour Soi - Le 11 juin.

Il est à la mode, dans nombre d'ouvrages, de parler de Formes-Pensées, de chakras et de syntonie, sans toutefois définir exactement ce que ces mots signifient. Il me semble logique que vous ayez envie de savoir de quoi il est question dans les pages et les chapitres qui vont suivre.

Je vous propose, à cet effet, un rappel simple de quelques notions élémentaires, dans le domaine des plans subtils :

- Les Centres énergétiques principaux, appelés aussi chakras, sont présents à l'endroit des croisements de plusieurs nadis.<sup>1</sup>

- Les Nadis (du mot sanscrit *nad* qui signifie circuler)

---

1. Vous trouverez ces notions développées dans le livre du même auteur :  
« *Lecture d'auras et soins Esséniens* ».

sont considérés comme l'équivalent, sur un plan subtil, de nos veines puisque c'est par eux que circule l'information véhiculée vers et par un chakra. Les nadis véhiculent aussi le prâna porteur de toute Vie.<sup>1</sup>

- Le Prâna, quant à lui, est formé de petites particules visibles qui fournissent aux cellules l'essence même de la Vie.<sup>1</sup>

- Chakra est un mot sanscrit qui signifie tourbillon. Ces centres ont une influence directe sur le bon fonctionnement des organes, l'activité hormonale, la circulation du sang, par l'absorption de l'énergie qui entoure chacun de nous. Ils servent à la fois d'émetteur, de récepteur, de transformateur et de filtre, aux informations qui nous traversent sur tous les plans, des plus subtils aux plus physiques.<sup>1</sup>

### *COMMENT SE CRÉE UNE FP SUR LES PLANS SUBTILS AVANT DE PRENDRE FORME SUR LE PLAN PHYSIQUE ?*

Pour qu'une FP puisse prendre vie, il est nécessaire que deux centres énergétiques interviennent dans sa construction.

L'un d'eux est immuable : il s'agit du *chakra frontal*. Ce chakra possède en lui la faculté de créer des images, de se représenter des objectifs abstraits, de mettre en forme des paroles. C'est le centre de l'énergie créatrice par excellence et de la matérialisation, sur les plans subtils, de nos pensées. S'il est sain, les créations seront claires et dépourvues

---

1. Vous trouverez ces notions développées dans le livre du même auteur : « *Lecture d'auras et soins Esséniens* ».

de distorsions, s'il ne l'est pas, les images seront confuses voire déstabilisantes.

*L'autre centre qui agit dans la création des FP est quant à lui dépendant de l'origine de cette création.*

Je m'explique : selon l'image, le concept ou la compréhension d'un événement, des centres énergétiques différents peuvent entrer en action. Qu'il s'agisse d'une émotion forte et c'est le troisième chakra qui s'activera. Si le mental est mis à contribution, le cinquième plexus déploiera toute son énergie. Un problème touche à la survie de l'Être ou à des pulsions plus animales et la seconde roue aidera à la création de la FP.

Certains lecteurs penseront, et à juste titre, qu'un plexus essentiel ne figure pas dans mon énumération. Cela est tout à fait exact. *Le chakra du cœur est pour le moment absent de ce processus automatique*, pour la simple raison qu'il est encore trop peu actif chez la majorité d'entre nous... Ce plexus est le centre de l'Amour. Cela ne signifie pas que l'Amour soit situé dans un lieu précis, mais que l'une des fonctions de ce centre d'énergie est de servir de pont entre les chakras du bas et ceux du haut. Il est le centre, le passage entre le haut et le bas, le plus et le moins.

En cela, il offre ce qu'il y a de plus beau en nous, la seule voie de transmutation possible : l'alchimie de l'Amour.

Que tout soit relié, que nous soyons interconnectés est aujourd'hui pour moi une évidence et en écrivant ces mots me revient en mémoire une expérience marquante dans ma vie de voyageuse hors du corps.

J'étais ce soir-là, comme cela m'arrive parfois, en décorporation et en attente du lieu où il me serait proposé de me rendre. Mon corps physique, encore visible sous moi, reposait calmement tel une coque vide. Habitée à

cette vision, je ne le contemplais pas particulièrement, lorsque tout à coup je sentis une main se poser sur l'épaule de mon corps subtil.

Prête à me retourner pour regarder la présence qui me touchait ainsi, je fus à ma grande surprise dans l'incapacité de faire le moindre mouvement. La présence semblait me paralyser sans que cela n'entame le moins du monde ma sérénité. Tout était calme en moi, comme autour de moi.

Sans un mot, la main telle un aimant, m'entraîna alors dans un tourbillon de lumière à une vitesse qui me semblait vertigineuse. Attentive, j'acceptai en confiance ce qui allait se passer... Au bout d'un temps que je ne saurais mesurer, je distinguai avec plus de clarté les contours d'une sphère qui tournait bien en dessous de moi. C'est alors que je ne pus retenir une exclamation qui se voulait aussi une interrogation : « Mais c'est la Terre ! ? »

La pression de la main, bien que moins soutenue, était toujours présente tandis qu'une voix à la tonalité chaude et dans laquelle j'avais l'impression de sentir une légère intonation amusée se répandit en moi :

« Savoir qui je suis ne t'apporterait rien, regarde plutôt la Terre car c'est bien elle dont il s'agit. Vois-tu ses chakras et ses nadis ? Laisse venir son énergie vers toi comme tu le fais pour les personnes dont tu lis les auras... »

Attentive à ce qui m'était dit, je me contentai de me mettre à disposition de l'énergie terrestre, sans désir autre que d'accueillir et d'aimer. C'est alors qu'en une fraction de seconde m'apparurent, sur le plan subtil avec lequel je venais d'entrer en contact, les chakras et les nadis de la planète bleue. Toute à cette vision cosmique, je songeais à prolonger ce contact, lorsqu'en une nouvelle fraction de seconde, la main m'attira à nouveau vers le tourbillon du départ.

« Nous reviendrons à cela plus tard, prononça la voix chaude, le temps n'est pas venu d'en dire davantage. Sache simplement que la Terre et l'humain sont si étroitement liés que l'évolution de leurs chakras respectifs s'en ressent. Les êtres de la planète Terre sont proches d'accéder à une dimension cœur qui va leur ouvrir le passage vers la quatrième dimension. Jusqu'alors et dans l'évolution des humanités, cette possibilité s'est déjà présentée par deux fois sans aboutissement. Cette fois est la troisième... Une nouvelle proposition est faite aux Humains de la Terre afin que la croissance ait lieu.

Passer à une dimension nouvelle signifie que les notions de temps et d'espace seront considérablement élargies et que la matrice, qui est vôtre actuellement, ouvrira une porte vers une compréhension et donc une réalité plus vaste et plus simple. Lorsque l'Humanité de la Terre aura compris au plus profond de ses cellules ce que signifie l'espace et le temps, lorsque les barrières seront rompues, alors les voyages, qu'ils soient intérieurs ou extérieurs, éveilleront en chacun des êtres de cette planète une voie d'accès à l'Être. L'illusion d'un extérieur et d'un intérieur, d'un passé et d'un futur, tombera car elle aura enfin "achevé" sa "mission". Le vocabulaire même se modifiera et le mot "achevé" que je viens d'employer n'aura plus guère de signification.

Lorsque le cœur de l'humanité terrestre prendra sa place, lorsque son chakra cardiaque, pour employer vos termes, s'ouvrira, alors ce moment sera grand pour tout votre système solaire. Cela signifiera que l'humain comprendra toute chose à travers l'athanor de son cœur et non par les émotions qu'il nomme encore : Amour.

Aujourd'hui, il est essentiel d'avancer vers une autre lumière et de laisser ce qui a construit pour un temps les

Êtres de la Terre. “Laisser” ne signifie pas lutter ou renier car ces deux termes soutiennent des actes qui renforcent le troisième plexus au détriment de l’ouverture du quatrième. Est-il si difficile d’abandonner vos vieilles vies sans qu’il soit nécessaire de les combattre ? Il est temps pour vous de franchir le pas. La dualité est une dimension que le cœur ne connaît pas. Elle fait encore partie d’un espace de conscience aujourd’hui révolu.

Soyez le point de non-retour, de non-jugement, soyez celui qui ne décide pas du bon ou du mauvais par une ultime illusion de l’intellect mais celui qui est au-delà, le transmutateur, pont radieux entre ciel et terre, entre le haut et le bas, point de non-retour de l’Amour. Soyez ! »

Au-dedans de mon corps de Lumière, la voix s’est tue mais le silence chargé de paix qui s’y installe nourrit mon âme plus que mille discours.

Cette expérience m’a permis de ressentir, au plus profond de moi, combien il est essentiel aujourd’hui de nettoyer les FP de nos anciennes structures si nous voulons passer à cette dimension cœur que la Terre et son humanité proposent aujourd’hui. Il est peu probable que nous puissions ouvrir les portes d’une dimension autre tant que nous traînerons derrière nous les vestiges du monde ancien. Comment aller vers du nouveau avec des valises pleines de réactions qui sont bien loin de l’action et qui nous lient à un passé qui a cessé de jouer son rôle ? Pourquoi continuer à tourner en rond autour de nous-mêmes, alors que nous souhaitons tous qu’un nouveau souffle nous habite ?

Transmuter l’ombre en lumière par amour, voilà ce qui est à l’ordre du jour et pour cela il n’est guère besoin d’attendre d’être parfaits mais de procéder par étapes. Comprenons avant toute chose ce qui nous freine...



Pour ce faire, je vous propose d'assister à la création d'une Forme-Pensée.

## GEORGES

Georges vient me voir pour une sciatique que rien ne peut faire disparaître, pas même soulager. Voilà trois mois qu'il reste couché sans que les injections ou autres pharmacopées aient pu venir à bout de son mal. C'est avec difficulté qu'il se déplace et un ami a pu l'amener jusqu'à moi.

Je regarde et laisse les corps subtils de Georges m'imprégner. Ce n'est pas moi qui décide et je n'ai pas de volonté propre pour décrypter la carte de son âme. Seul l'amour peut permettre de se fondre en l'autre et de ressentir ce qu'il veut exprimer. Le reste n'est que pouvoir ou acte magique sans intérêt. Le corps physique et les corps subtils ne pourront jamais être considérés comme des ordinateurs à réparer si l'on ne veut pas s'en tenir à la superficie de l'Être. Communion, est le seul mot qui me vient pour exprimer l'état d'être qui préside à toutes lectures d'auras et à tous soins. Pour cela point n'est besoin de paroles.

Autour de Georges dansent des couleurs et des formes. L'une d'elles attire mon attention. Elle est informe, grise, jaunâtre et contient des filaments rosés. Un premier lien la relie très précisément à la hanche gauche tandis qu'une deuxième part du chakra de la gorge où toute la zone qui entoure ce plexus est voilée par une ombre grise et mouvante. La FP qui retient toute mon attention est située en limite de l'aura causale et me laisse à penser qu'un événement d'ordre affectif et aux alentours de la naissance a dû