

Voir les auras, chez elle, c'est un don. Mais la Genevoise Sophie Mégard assure que chacun peut apprendre à percevoir ces corps énergétiques. Pour mieux se connaître et mieux être.

Harmonie

Découvrez le langage des auras

Texte: Mireille Monnier
Photos: Julie de Tribolet

Quand Sophie Mégard raconte qu'à 16 ans elle a découvert qu'elle voyait les auras, elle s'attend à voir tiquer son interlocuteur.

Même si, maintenant, des gens de tous horizons la consultent et suivent ses cours, elle sait que le mot aura sent encore ses sciences occultes.

Adolescente, elle dit en avoir souffert, avoir eu peur qu'on la croie folle. Mais aujourd'hui, à 35 ans, diplômée en psychologie, formée à de nombreuses méthodes thérapeutiques, dont la sophrologie, la Genevoise revendique avec sa voix de petite fille: «La méthode que j'enseigne, c'est la mienne, et ce qui m'intéresse dans tout ça, c'est la santé, le bien-être.»

L'aura? Pour elle, ce n'est pas une lumière qui émane du corps physique. C'est au contraire ce dernier qui est moulé dans l'aura, qui en est la couche la plus dense. Au-delà de cette première couche, elle compte encore quatre auras ou corps énergétiques (voir encadré), que «chacun peut apprendre à percevoir avec l'un ou l'autre de ses cinq sens». Dans ses cours, elle affirme que tout le monde y est parvenu.

Mais percevoir les auras n'est qu'un premier pas, l'objectif étant de les lire puis de les harmoniser. Et, là, retour à un langage plus familier. «Lorsqu'on ne vit pas en accord avec soi-même, l'énergie se bloque dans ces corps, créant des cristallisations qui peuvent aboutir à un mal-être ou à des symptômes physiques. Lire et harmoniser (voir photos) les cinq corps permet de dénouer ces blocages.»

Les cinq corps énergétiques



1 Le corps physique

«Il donne des informations et permet d'établir un contact tangible. De plus, tout travail sur les auras doit être ancré en cette matière.»

2 Le corps éthérique

«Il est lié à la vitalité, à l'individualisation, à la manière dont on concrétise les choses.»

3 Le corps astral

«Il a à voir avec tout ce qui est créatif, le rêve, la mythologie, les sens, l'émotionnel.»

4 Le corps mental

«En lien avec les structures, les mathématiques, il est comme l'ADN des auras, ce qu'on a au fond comme «programme» factuel.»

5 Le corps causal

«Infini comme un océan dans lequel le corps physique serait un tourbillon, il est lié à tous les vivants.»

Sophie Mégard, Genève: cours, formation, consultations, tél. 022 340 68 48, site internet: www.megard.ch/sophie

Quatre techniques d'harmonisation



1 Sur les auras

«Je commence toujours par le plexus solaire, dans la couche éthérique, pour sentir notamment la réaction à la palpation. Par exemple, si la main rebondit sur l'éthérique, cela traduit quelqu'un d'assez rigide.»



2 Avec le souffle

«Aspirer et rejeter ce qu'on a aspiré. J'utilise beaucoup cette technique quand les gens ont des maux de tête.»



3 Sur le corps

De la main, Sophie Mégard passe du corps le plus concret au plus subtil, et retour, «afin que ce que j'ai lu et travaillé dans le plus subtil s'ancre dans la matière.»



4 Avec le regard «Fixer le patient, c'est comme un scannage.»