



MALORY MALMASSON

Les Secrets de votre karma

La méthode pour se libérer
des schémas répétitifs



Vous avez le sentiment de vivre les mêmes schémas de vie de manière répétitive ?

Vous rencontrez des blocages sentimentaux, financiers ou professionnels ? Vous attirez toujours les mêmes problèmes et les mêmes types de personnes ? Vous suivez peut-être un scénario de vie lié à l'influence de votre passé, de vos ancêtres ou de vies antérieures, qui peut être transformé.

Grâce à 30 outils pratiques et de nombreux enseignements, vous serez en mesure de décoder votre karma de manière autonome et de vous libérer de son influence, mettant fin à des comportements et mécanismes qui ne sont plus alignés avec vous. Ce guide est une invitation à des changements concrets et durables dans tous les domaines de votre vie.

« Malory incarne pleinement sa spiritualité, elle brille par son intégrité. »

Jenna Blossoms

MALORY MALMASSON

est psycho-énergéticienne et enseignante spirituelle depuis dix ans. Autrice à succès du titre *Développez vos facultés extrasensorielles* (Éditions Le lotus et l'éléphant), elle cumule plusieurs millions de vues sur ses réseaux sociaux.

ISBN : 978-2-38564-130-6



8,95 euros



Avis des Gardiennes

Mélanie, @oracletame

J'ai adoré ce livre ! J'aime beaucoup Malory Malmasson pour ce qu'elle dégage et ce qu'elle enseigne. J'ai déjà pu découvrir plusieurs livres de cette autrice et encore une fois, je ne suis pas déçue ! J'aime sa façon d'aborder les choses et d'engendrer des prises de conscience. C'est un ouvrage qui donne véritablement des clés, des conseils, des pistes de travail pour avancer, évoluer, et grandir. Malory pousse à l'introspection, mais aussi à l'action. Rien ne se réalise tout seul, et elle nous le fait bien comprendre. Elle nous donne des outils, mais ensuite, c'est à nous d'agir pour transformer nos vies. Elle remet notre propre pouvoir entre nos mains. C'est un livre à garder auprès de soi pour continuer à cheminer, à guérir et à se transformer. Un vrai coup de cœur !

Florie, @florie.bouquine

Une lecture riche, inspirante et instructive sur le karma. L'autrice aborde une multitude de blocages que nous pourrions rencontrer au cours de notre vie : blocages financiers, professionnels ou encore sentimentaux. J'ai beaucoup appris grâce à cet ouvrage : notre passé, nos ancêtres ou encore nos vies antérieures peuvent avoir un impact sur notre vie actuelle, Malory Malmasson nous révèle comment s'en libérer. Vous trouverez également des conseils pratiques afin de décoder votre karma en autonomie et de vous libérer de vos blocages et de son influence. Ce livre est une vraie pépite thérapeutique qui vous permettra de comprendre votre karma dans les moindres détails !

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cet ouvrage est le passage en poche de
Karma mode d'emploi paru pour la
première fois aux éditions Animae en 2023.

Maquette : Nord Compo
Principe de maquette : Élise Bonhomme
Correction : Stéphanie Girardot
Design de couverture : Constance Clavel
Crédits de couverture : Shutterstock_2039797673

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-130-6



MALORY MALMASSON

Les Secrets de votre karma

La méthode pour se libérer
des schémas répétitifs



Sommaire

Préface	15
Introduction	21
PARTIE 1 – AVANT D'EXPLORER VOTRE KARMA	23
Pourquoi étudier votre karma?	25
Cinq excellentes raisons de se lancer	26
<i>Les difficultés deviennent des leviers de changement positif</i>	26
<i>En finir avec la répétition de comportements négatifs</i>	26
<i>Une meilleure connaissance de soi</i>	26
<i>Une compassion plus profonde envers autrui et soi-même</i>	27
<i>Une reconnexion à sa puissance personnelle</i>	27
Une notion clé pour un avenir meilleur	28
Conseils pour une exploration fructueuse.	29
Les risques d'une mésinterprétation	29
<i>Une excessive culpabilisation</i>	29
<i>La peur du karma</i>	30
<i>Un risque d'injustice et de discrimination sociale</i>	30
<i>Une déresponsabilisation</i>	30

Deux écueils à éviter	31
<i>Devenir obsessionnel et se focaliser sur ses problématiques</i>	31
<i>S'attacher au personnage que l'on est</i>	31
Ma méthode	32
<i>Utiliser l'introspection et l'extrospection</i>	32
<i>Prendre le temps et voir vos objectifs comme des directions.</i>	33
<i>Inviter la douceur</i>	33
PARTIE 2 – LE KARMA	35
Qu'est-ce que le karma?	37
Une notion subtile à appréhender	37
Une loi de cause à effet	38
Une philosophie universelle	39
Une notion dissociable du concept de réincarnation	41
Qu'est-ce que le karma n'est pas?	43
Il n'est pas une force vindicative et punitive	43
Il ne supprime pas notre libre arbitre.	44
Il n'est pas une fatalité	46
Il ne justifie en rien les mauvaises conduites	47
Existe-t-il un bon et un mauvais karma?	49
PARTIE 3 – IDENTIFIER UN NŒUD KARMIQUE	53
Qu'est-ce qu'un nœud karmique?	55
Un blocage lié à un schéma répétitif	56
Une opportunité d'évoluer spirituellement	57
Quand un nœud décide-t-il de se manifester?	58

EN PRATIQUE : Comment détecter un schéma répétitif	60
Les cinq terrains d'expression des nœuds karmiques	63
1. Le domaine affectif et relationnel	63
2. Le domaine financier	67
3. Le domaine professionnel	69
4. Sur le plan médical	70
5. Sur le plan psychique	73
EN PRATIQUE : Comment détecter un nœud financier ou professionnel	75
EN PRATIQUE : Comment détecter un nœud relationnel ou amoureux	76
EN PRATIQUE : Protocole en 5 étapes pour reconnaître un schéma karmique	77
PARTIE 4 – DÉCRYPTER VOTRE KARMA	79
Votre karma, en lien avec le karma collectif	81
Une action individuelle impacte le karma mondial	83
L'accès à vos différentes mémoires	85
Vos mémoires cellulaires	86
Vos mémoires transgénérationnelles	87
L'écho de vos vies antérieures	88
<i>Plongée dans les annales akashiques</i>	89
<i>Signes et réminiscences</i>	90
Les rêves karmiques	93
EN PRATIQUE : Décrypter vos rêves	94

Reconnaître les archétypes qui vous influencent	95
<i>Repérez les archétypes qui vous correspondent le plus</i>	97
Le Sage	98
L'Innocent	100
L'Explorateur	102
Le Dirigeant	104
Le Créateur	106
L'Ange gardien	108
Le Magicien	110
Le Héros	112
Le Rebelle	114
L'Amoureux	116
Le Bouffon	118
L'Orphelin ou l'Homme ordinaire	120
EN PRATIQUE : Comment harmoniser des archétypes opposés	122
Mesurer votre dette karmique	125
Qu'est-ce qu'une dette karmique ?	125
Comment se crée-t-elle ?	126
Quelle est son utilité ?	127
Comment s'exprime-t-elle ?	127
<i>Les 12 lois du karma</i>	130
1. La grande loi de cause à effet	132
2. La loi de création	134
3. La loi de l'humilité	136
4. La loi de la croissance, du grandissement	138
5. La loi du miroir, de la responsabilité	140
6. La loi de synchronicité, de connexion	142
7. La loi de concentration	146
8. La loi d'hospitalité et de don	148

SOMMAIRE

9. La loi de l'instant présent, de l'ici et maintenant	150
10. La loi du changement, de l'impermanence	152
11. La loi de la patience et de la récompense.	154
12. La loi de la valeur et de l'inspiration	156
Identifier vos déséquilibres	158
<i>Pourquoi les déséquilibres créent-ils de la dette karmique ?</i>	158
<i>Pourquoi allons-nous vers des déséquilibres ?</i>	160
EN PRATIQUE : Exercice de journaling pour repérer vos excès	162
EN PRATIQUE : Évaluer vos déséquilibres en lien avec les lois karmiques	163
Étudier les indices	164
<i>Votre métier est souvent révélateur.</i>	164
<i>Tout est symbolique...</i>	164
<i>Le tarot de Marseille</i>	165
Identifier vos blessures	167
Les maux physiques	167
Les blessures émotionnelles	169
Repérer l'impact de legs karmiques	171
Les legs positifs	171
Les legs négatifs	172
EN PRATIQUE : 4 pistes pour détecter un éventuel legs	173
Déceler l'influence d'anciens vœux ou pactes	175
EN PRATIQUE : Êtes-vous lié·e par un vœu karmique ?	177

PARTIE 5 – LIBÉRER VOTRE KARMA.	179
Se mettre en chemin	181
Quand est-il temps d'agir?	181
S'autonomiser et rassurer son ego	182
EN PRATIQUE : 6 manières	
d'amener votre ego à coopérer	184
Agir plutôt que subir	185
S'affranchir de la peur du karma.	185
Sortir des schémas de victimisation.	186
EN PRATIQUE : 5 conseils pour reprendre	
le contrôle de votre vie.	188
Activer une volonté de briser	
les schémas répétitifs	189
EN PRATIQUE : Comment briser	
vos schémas répétitifs	190
S'affranchir des freins inconscients	191
Accepter, puis transmuter ses parts d'ombre	191
EN PRATIQUE : Introspection pour débusquer	
vos parts d'ombre	193
EN PRATIQUE : 6 conseils pour transformer	
vos parts d'ombre	194
Changer ses croyances limitantes.	195
EN PRATIQUE : 6 conseils pour transformer	
vos croyances limitantes.	198
Favoriser la libération des peurs refoulées	200
<i>Comment les reconnaître.</i>	200
<i>Comment y faire face.</i>	201

EN PRATIQUE : 3 règles d'or pour vous affranchir de vos peurs	203
Grandir en conscience et réguler sa dette	205
Reconnaître une invitation karmique	205
Répondre aux invitations karmiques pour rétablir l'équilibre.	208
<i>Un processus en deux étapes</i>	209
<i>Les invitations karmiques propres à chaque archétype</i>	213
<i>Le Sage</i>	214
<i>L'Innocent</i>	216
<i>L'Explorateur</i>	217
<i>Le Dirigeant</i>	218
<i>Le Créateur</i>	220
<i>L'Ange gardien</i>	222
<i>Le Magicien</i>	223
<i>Le Héros</i>	225
<i>Le Rebelle</i>	227
<i>L'Amoureux</i>	229
<i>Le Bouffon</i>	231
<i>L'Orphelin ou l'Homme ordinaire</i>	233
Réguler son ego pour trouver l'équilibre	235
EN PRATIQUE : Comment équilibrer 2 polarités extrêmes	237
Procéder à un nettoyage énergétique	239
Libérer les plans subtils et les chakras	239
EN PRATIQUE : Protocole d'autolibération	241
Nettoyer les charges astrales et les formes-pensées	242
Se libérer de l'influence des vœux karmiques	242

■ EN PRATIQUE : Exercice d'autonettoyage	243
S'émanciper de relations karmiques.	244
■ EN PRATIQUE : Prière pour annuler un ancien vœu.	246
■ EN PRATIQUE : Le processus de libération d'une relation karmique.	248
Guérir	251
Soigner les blessures psychologiques	251
■ EN PRATIQUE : 3 méthodes pour favoriser le processus de libération.	254
Soigner les blessures physiques	257
Pardoner	257
■ EN PRATIQUE : Protocole de libération des maux physiques hérités de vies passées.	258
■ EN PRATIQUE : Rituel pour inviter l'énergie du pardon dans votre être.	260
■ EN PRATIQUE : Rituel de l'Ho'oponopono	261
<i>Comment sait-on que l'on s'est libéré du karma?</i>	262
PARTIE 6 – SURFER SUR SON BON KARMA.	265
Agir de manière alignée	267
Emprunter le Sentier Octuple	269
L'étape de la sagesse	270
1. <i>La compréhension juste</i>	270
2. <i>La pensée ou l'intention juste</i>	271
L'étape de l'éthique	272
3. <i>La parole juste</i>	272
4. <i>L'action juste</i>	272
5. <i>Les moyens d'existence justes</i>	272

SOMMAIRE

L'étape de la concentration.....	273
6. <i>L'effort juste</i>	273
7. <i>L'attention ou la conscience juste</i>	273
8. <i>La concentration juste</i>	274
Appliquer les 12 lois du karma	275
EN PRATIQUE : Challenge!	
Étudiez une loi karmique par jour durant 12 jours	279
Cultiver et transmettre vos legs positifs	281
EN PRATIQUE : Identifiez votre « bon karma ».	282
EN PRATIQUE : Mesurez la portée de vos legs bénéfiques.	283
Conclusion	285

Préface

Et si le livre que vous vous apprêtez à lire était bien plus qu'il n'y paraît ? S'il était loin de constituer une énième méthode miracle ? Je vous invite à considérer le contenu de cet ouvrage comme une précieuse carte au trésor. En effet, il décrit un territoire fantastique qui n'attend que vous pour être exploré et vous mener jusqu'à la fameuse croix indiquant où creuser pour rencontrer la partie la plus authentique qui sommeille en vous.

Si la partie consciente de notre être est à l'image d'une coquille de noix, voguant dans un océan d'inconscient, vous vous apprêtez, comme les grands navigateurs, à débiter un voyage incertain vers un continent inconnu. Lors de cette traversée, vous allez découvrir ces puissantes forces qui, tels des vents ou des courants marins, agissent dans l'ombre et gouvernent la psyché humaine. Mais rassurez-vous, elles deviennent bien moins effrayantes lorsque nous apprenons à les reconnaître.

Quelles sont donc ces forces et ces lois qui engendrent tant de remous dans l'expérience humaine et se cachent derrière ce concept énigmatique, le *karma* ? À première vue dépourvue de tout fondement rationnel, est-il possible que cette notion imprégnée de connotations ésotériques renferme en réalité une approche profondément empirique

pour ceux qui désirent réellement la comprendre et se comprendre ?

Pendant la première partie de ma vie, j'ai considéré que j'étais le seul maître de mon destin. En tant qu'entrepreneur à New York, je croyais plus en la chance et en l'effort qu'au karma. Ayant grandi dans un pays imprégné de la philosophie de Descartes et des Lumières, j'ai toujours pensé à l'émancipation individuelle par les valeurs républicaines, l'effort et la raison. Pour moi, le déterminisme se limitait à notre culture, notre éducation ou notre classe sociale, et n'impliquait pas de lois subtiles qui transcendent le temps et l'espace.

Puis il y a eu cet accident et cette fissure dans mon pied droit qui s'est propagée avec le temps à l'ensemble de mes certitudes. Alité durant plusieurs mois, j'ai ingéré beaucoup (trop) de documentaires sur la destruction de la planète, sur l'utilisation de ces forces inconscientes qui nous régissent pour créer du consentement et faire tourner cette société de consommation de plus en plus aliénante et mortifère... Je ne supportais plus d'être un agent du chaos, mais je réalisais avec amertume que ce système économique nous connaissait mieux que nous ne nous connaissions. J'éprouvais alors un besoin vital de retrouver ma liberté de conscience pour ne plus être le complice d'un monde destructeur mais, au contraire, un agent de changement harmonieux...

J'ai donc entrepris un *road movie* à travers le monde, à la recherche d'un plan B et d'alternatives. Au cours de cette quête, j'ai eu la chance de rencontrer différentes traditions de sagesse qui ont remis en question ma vision du monde et m'ont permis de voyager au plus profond de moi-même. Ces expériences aussi inconfortables que transformatrices

m'ont permis d'explorer les recoins profonds de mon être pour y découvrir mes ombres, autant que mes ressources, et d'appréhender avec humilité le grand mystère qui nous entoure.

Accéder ainsi par moi-même à mon inconscient, sentir mon cœur s'ouvrir, voir mon mental s'apaiser, ressentir le merveilleux qui émane du vivant, être effleuré par le sacré, gagner en présence et souhaiter mettre mon existence au service des autres sont le trésor que j'y ai trouvé. Un sentiment merveilleux, mêlé aussi de tristesse quant au décalage ressenti entre ces états de conscience et ce que la société « moderne » nous fait vivre au quotidien, englués dans un univers mécaniste, matérialiste et marchand. Je me demandais comment ces expériences qui m'avaient transformé pouvaient être un terreau pour un changement sociétal.

En cherchant, légitimement, à se libérer de tous les cadres idéologiques ou dogmatiques des religions, en accordant la suprématie exclusive au mental rationnel et uniquement à ce que l'on peut voir ou mesurer, il se pourrait bien que l'homme moderne ait jeté le bébé avec l'eau du bain. Il se pourrait aussi que sa tentative d'émancipation ait finalement créé une nouvelle forme de prison. Et si la clé de sa cellule résidait dans la redécouverte de ce que les anciens ont tenté de transmettre comme une voie pour l'humanité : grandir en conscience et en sagesse par l'observation de soi ?

C'était en partie ma conviction au moment où Malory a fait irruption dans ma vie, il y a sept ans. Ce petit bout de femme solaire cache, derrière son sourire enfantin, des capacités extrasensorielles déroutantes, avec une approche révolutionnaire pour appréhender les motivations inconscientes qui conditionnent les comportements

humains. Cette expertise lui vient d'un drôle de talent : elle possède un redoutable et très efficace détecteur de programmes inconscients dont je peux témoigner aujourd'hui. Moi qui pensais avoir parcouru un bon bout de chemin avant sa rencontre... Elle a su dès notre premier rendez-vous décrire avec tant de précisions certains schémas secrets de ma psyché qu'elle a rendu obsolètes la plupart de mes livres de développement personnel et mes dernières retraites spirituelles.

J'avais l'impression d'accéder enfin à la carte mère de mes programmes inconscients, et certaines croyances m'apparaissaient comme de profonds sillons qui avaient influencé tous les aspects de ma vie, des relations amoureuses à la voie professionnelle. Elle a fait surgir les véritables motivations de mon « évadé en quête de sens ». Ce dernier était enfin cerné, il devait se rendre, et je devais trouver une manière plus authentique de pallier certaines souffrances. Je prenais alors conscience, avec une pointe de désillusion, de combien certaines peurs conditionnaient mon libre arbitre, mais je ressentais également une excitation grandissante en voyant enfin ces programmes sortir de l'ombre ; ils me libéraient d'un poids, et je comprenais la nature de ce qui me pilotait vraiment.

De nature dubitative mais néanmoins enthousiaste, et abordant la spiritualité avec ouverture et discernement, j'ai proposé à Malory de répéter l'exercice auprès de mes amis, de ma famille et d'autres connaissances, pour vérifier l'étendue de son talent. À chaque fois, son diagnostic était profondément juste et constituait un vrai cadeau pour celui qui était prêt à regarder en face son logiciel intérieur, et à gagner en

PRÉFACE

liberté. Malory est donc une bénédiction pour ceux qui la croisent, mais elle reste une énigme pour la science.

En même temps, les dernières découvertes scientifiques sont troublantes et ouvrent la voie à une relation moins matérialiste et mécanique avec le monde qui nous entoure, nous invitant à embrasser avec humilité une vision plus organique et spirituelle.

En plongeant à l'intérieur de nous-mêmes, nous pouvons voir ce qui nous sépare de notre être véritable, découvrir des ressources insoupçonnées qui nourrissent notre courage, notre créativité et surtout notre fraternité. Explorer notre intériorité et s'ouvrir à de nouveaux concepts métaphysiques et symboliques peut être complémentaire d'une approche purement rationnelle de l'existence. Mettre un terme à l'inconscience maladroite de la psyché humaine est un enjeu de société aussi crucial que le dérèglement climatique ou les injustices sociales, qui n'en sont que des symptômes.

Marc de la Ménardière

Introduction

Cheminer en lien avec son karma est une source de nourriture pour l'âme et l'esprit, une aventure extraordinaire et une expérience transformative. Au fur et à mesure que nous avançons sur cette voie, nous nous libérons de tout ce qui nous pèse et nous encombre. Nous enlevons les couches et les manteaux qui nous retiennent prisonniers, afin de découvrir qui nous sommes profondément et rayonner de joie.

Sachez qu'il n'existe pas de méthode miracle pour libérer le karma. C'est un processus qui se produit à mesure que vous grandissez et évoluez. Vos prises de conscience ont leur propre timing, alors lâchez prise et laissez la magie opérer.

Aussi, souvenez-vous que tout ce que vous vivez est à la hauteur de votre compréhension. Si vous traversez une épreuve, c'est que vous avez toutes les ressources nécessaires pour la surmonter. Vous pouvez regarder cette expérience avec conscience, la dépasser, défaire ses nœuds et ainsi vous libérer et grandir.

Gardez votre motivation et lancez-vous dans cette aventure avec le sourire. Même si cela peut parfois être inconfortable, rencontrer qui vous êtes vraiment est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir si vous êtes en quête de liberté. Pour moi, être libre signifie être capable de faire des choix autonomes sans être limité par des forces externes

ou internes. Cela inclut la capacité à se sentir libre, non seulement physiquement mais aussi mentalement et émotionnellement, pour accéder à la plénitude.

Mon souhait principal ici est de vous permettre de comprendre l'influence du passé sur votre présent, pour que les prisons forgées hier deviennent vos tremplins d'aujourd'hui.

AVERTISSEMENTS

1. Ce livre aborde la possibilité d'un lien entre les mémoires karmiques et des blessures ou problèmes de santé. Il est crucial de comprendre que l'exploration de **cette connexion ne vise en aucun cas à remplacer un diagnostic et un suivi médical**. Elle ne doit jamais être une excuse pour négliger des soins médicaux appropriés. L'approche spirituelle ici présentée veut être une piste à explorer de manière consciente et réfléchie, autrement dit avec discernement, lorsque les problèmes semblent récurrents ou résistants aux traitements traditionnels.
2. Vous retrouverez souvent **le mot mémoires** dans cet ouvrage. Il englobe les souvenirs personnels, les mémoires de vies antérieures, l'écho des vies d'ancêtres (mémoires transgénérationnelles) et les résonances de l'inconscient collectif (mémoires universelles).
Imaginez que chacun de nous transporte une valise remplie de souvenirs qui contient ses choix, ses émotions et ses expériences. C'est cette mosaïque complexe de mémoires qui teinte nos parcours. En lisant ce livre, vous découvrirez comment elles s'entrelacent pour former le tissu de notre être et viennent influencer notre existence.

Partie 1

**Avant d'explorer
votre karma**

Pourquoi étudier — votre karma ? —

Travailler avec et sur votre karma vous permet de voir la vie autrement, comme un terrain d'évolution, un chemin spirituel où chaque pas est une invitation à grandir en conscience, à sortir de vos modes de fonctionnement automatiques pour accéder à votre être véritable. C'est aussi un moyen de vous délester de vos blocages, peurs, blessures et croyances inconscientes, et de vous alléger des émotions et souffrances que vous avez cristallisées.

Selon moi, ces blocages proviennent non seulement de notre vie actuelle, mais aussi de nos vies antérieures, de nos lignées et de l'inconscient collectif¹. Nous ne sommes pas obligés de rester pris dans ces blocages, nous avons les ressources pour les déverrouiller et accéder à une incarnation plus plaisante.

1. Selon Jung, l'inconscient collectif est une couche de l'inconscient qui contient des contenus et des motifs communs à tous les êtres humains, hérités de nos ancêtres et de notre expérience en tant qu'espèce. Cet inconscient comprend des archétypes universels, qui nous influencent (voir p. 95).