

— Anne-Sophie Casper —

Le
MINI-GUIDE
ultime de
la PROTECTION
ÉNERGÉTIQUE



animaë

La boîte à outils de la protection énergétique

Dans ce mini-guide ultra-complet, vous trouverez des clés concrètes pour préserver et renforcer votre énergie au quotidien.

- **Découvrez les essentiels de l'artisan de lumière** : ancrage, alignement, intuition, gratitude, purification...
- **Apprenez à préserver votre taux vibratoire**, à prendre soin de votre aura et de vos chakras...
- **Intégrez 30 protocoles et rituels puissants** pour vous protéger et protéger votre maison, votre couple et votre famille : bulle de lumière, bouclier lumineux, purification d'un objet, libération karmique, barrage au mauvais œil...

Coach certifiée, **Anne-Sophie Casper** enseigne le Reiki Usui et propose des accompagnements holistiques personnalisés. Elle est l'auteure de nombreux livres et oracles, dont l'ouvrage best-seller *Le Guide du magnétisme* (Éd. Rustica).

12 euros
Prix TTC France

ISBN : 978-2-38564-149-8



9 782385 641498

animae

Avis des Gardiennes

Ana, @les_copines_se_livrent

Anne-Sophie Casper nous propose des conseils pratiques et des techniques simples pour se protéger des énergies négatives. Tout y est pour comprendre la notion d'énergie, comment la cultiver, la préserver et donc la protéger. L'accessibilité du vocabulaire utilisé, la praticité des conseils donnés, les illustrations mettant en lumière les propos ainsi que la complétude du guide font de lui un atout remarquable pour qui s'intéresse au sujet de l'énergie et souhaite améliorer son bien-être grâce à elle. Dans un monde de plus en plus pollué d'ondes négatives, ce livre est une mine d'or pour s'en préserver du mieux possible.

Mélanie, @oracletame

Un incontournable ! Ce mini-guide est parfait pour connaître du bout des doigts tous les tenants et les aboutissements de la protection énergétique. C'est un ouvrage que l'on peut feuilleter au fil de nos besoins, et qui deviendra à coup sûr un classique indémodable de votre bibliothèque.

Sylviana, @au_cœur_de_mon_instinct

Un guide clair, doux et accessible qui donne des bases solides pour se protéger énergétiquement au quotidien. J'ai aimé la simplicité des protocoles proposés, la bienveillance qui s'en dégage. C'est un guide idéal à mettre entre toutes les mains, aussi bien pour les novices que pour les confirmés.

Sylvie, @mimilitavecmoi

Un mini-guide à avoir toujours à portée de main pour se sentir protégée, alignée, sereine.

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 avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Annabelle Biau-Weber

Maquette : Evelyne Nobre

Correction : Nathalie Billaut

Couverture : Jennifer Faisant

Illustrations : Alexandra Alzieu (p. 42, 58, 137, 138, 219 et 267), Adobe Stock

Illustration de couverture : Shutterstock

© 2025 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 978-2-38564-149-8

— Anne-Sophie Casper —

Le
MINI-GUIDE
ultime de
la PROTECTION
ÉNERGÉTIQUE



animae

*À toutes les personnes qui honorent
leur pouvoir énergétique en osant chercher,
expérimenter, comprendre, pratiquer, tester,
se tromper et réussir.*

À mamie Zizou, pour son indéfectible protection.

*À mon âme, pour sa lumineuse vaillance.
Tu es belle, grande et plus forte que jamais !*

*Aux gens qui, durant cette dernière année,
m'ont pompé énormément d'énergie,
ont obscurci ma route, mon intuition et ont tenté
de me vampiriser. La lumière revient toujours !*

*Ne laissons jamais les ombres d'hier
éclipser la lumière de demain.*

*« Tenez-vous loin des gens négatifs,
ils ont un problème pour chaque solution. »*

Albert Einstein

SOMMAIRE



Introduction	11
Un cadre à respecter	19
1. L'ÉNERGIE, QU'EST-CE QUE C'EST EXACTEMENT ?	23
Définition	27
Tout est énergie.....	28
De l'énergie dans votre cerveau	30
La résonance énergétique	33
Maintenir un taux vibratoire élevé.....	34
Les 3 dimensions de l'énergie	35
Les corps et les centres énergétiques	37

Définition.....	37
Calculez et préservez vos taux vibratoire et de vitalité ..	43
Prenez soin de votre aura	50
Chouchoutez vos chakras.....	55

2. LES 8 ESSENTIELS DE L'ARTISAN

DE LUMIÈRE..... 77

L'ancrage	81
L'alignement	85
L'intuition	89
L'état d'esprit ouvert et positif	91
La gratitude	95
La gestion des émotions	99
La responsabilisation	103
La purification	107

3. 30 PROTOCOLES ET RITUELS

DE PROTECTION ÉNERGÉTIQUE..... 113

Retour aux origines de la protection	115
Mode d'emploi.....	119
Protection au quotidien.....	123

4 protocoles pour un état énergétique fragile	127
• Le lumineux bouclier énergétique	128
• La bulle de lumière	130
• Le rituel protecteur du soir	132
• Le protocole d'urgence	136
4 protocoles pour un état énergétique moyen	139
• Le rituel matinal	140
• La lithothérapie protectrice	143
• L'expérience méditative de la protection	156
• Le guerrier protecteur de la nuit	160
4 protocoles pour un état énergétique solide	163
• Le renforcement de l'aura	164
• Le protocole de pleine conscience	167
• La prière d'élévation énergétique	170
• Le pouvoir de la couleur	174
Protection à la maison	179
2 protocoles pour un état énergétique fragile	183
• Le rituel de secours	184
• Le protocole pour la mémoire des murs et des sols	188
2 protocoles pour un état énergétique moyen	191
• La purification et la protection d'un objet	192
• Le rituel des bougies	197
2 protocoles pour un état énergétique solide	201
• Le rituel du salon	202
• Le protocole de la chambre	206
Protection de votre couple et de votre famille	211
2 protocoles pour un état énergétique fragile	215
• Le rituel des petits bonshommes allumettes	216

• Le protocole symbolique de libération karmique	220
2 protocoles pour un état énergétique moyen	225
• Le protocole de libération énergétique	226
• Le rituel de protection des enfants	231
2 protocoles pour un état énergétique solide	235
• Le cercle protecteur à distance	236
• Le lumineux rituel de l'arbre	240
Protection contre les attaques énergétiques	247
Mini-dico des attaques énergétiques	248
2 protocoles pour un état énergétique fragile	253
• Le rituel protecteur de saint Michel	254
• Le bannissement contre les malédictions	259
2 protocoles pour un état énergétique moyen	264
• Le sigil protecteur	265
• Le rituel de barrage au mauvais œil	268
2 protocoles pour un état énergétique solide	271
• Les prières et protections religieuses	272
• Le talisman magique protecteur	276
 Conclusion	 283
 Bibliographie	 287
 Remerciements	 293
 L'auteure	 297
 Dans la même collection	 301

INTRODUCTION



« Il suffit de prêter attention ; les leçons viennent toujours quand vous êtes prêt, et si vous êtes attentif aux signes, vous apprendrez toujours tout ce qui est nécessaire pour l'étape suivante. »

Paulo Coelho

Avant d'écrire les premiers mots de ce *Mini-guide ultime de la protection énergétique*, j'ai souhaité me donner du temps. Il faut dire que depuis plus de quatre ans, j'ai la chance et le privilège de pouvoir écrire et créer chaque jour. Cependant, prise par cette stimulante énergie de travail inspirant et créatif, telle une sorte de tunnel coloré sans fin, je dois vous avouer que j'en avais presque oublié de sortir de

ma tanière, et même parfois de lever simplement le nez de mon ordinateur ! Alors, en cette fin d'année, j'ai pris le temps de prendre le temps, ou plutôt de prendre mon temps.

Je me suis questionnée sur la place de l'énergétique dans ma vie. Même si je me suis reconnectée avec l'énergie en 2012 grâce à de bienveillantes et lumineuses personnes, il m'a fallu plus d'une dizaine d'années de pratique et neuf livres¹ (dédiés aux chakras, au magnétisme, aux mudras et à diverses méthodes énergétiques) pour m'en rendre vraiment compte : l'énergie me passionne.

J'utilise le terme « passion » en conscience. L'origine de ce mot vient du latin *passio*, qui signifie « souffrance ». La racine grecque *pathos* a le même sens. Bien différente de l'amour, la passion est un état affectif intense dont les très fortes émotions associées perturbent notre esprit, dominant notre mental et chamboulent notre cœur. La passion est composée en très grande partie de souffrance. Comme je vous le partageais pour la première

1. Bibliographie p. 287.

fois dans *Le Guide du magnétisme*², je suis dotée d'une acuité visuelle autour de 13/10, d'une excellente ouïe, d'un puissant odorat et d'un ressenti hypersensible, et j'ai souffert pendant des années du développement naturel de mon énergie, de mes sens. En 2012, j'ai pris (enfin !) conscience d'avoir eu de tout temps accès à une profonde réserve d'énergie naturelle instinctive. Pourtant, pendant trop longtemps, je n'ai pas su l'exploiter à sa juste valeur. Ne sachant ni la reconnaître ni l'appivoiser, je l'ai par peur oubliée et reniée. Pire, en l'utilisant à mauvais escient, je l'ai souvent retournée contre moi-même ou les autres, ce qui fut source d'intenses et de profonds tourments. Dépassée et submergée par ce flot d'énergie, j'endossais tour à tour les rôles de victime et de bourreau.

Après mon « réveil énergétique et spirituel », au fil du temps et des expériences, j'ai cultivé les huit essentiels de l'artisan de lumière (voir p. 77). Les synchronicités vécues au quotidien, les connexions, les canalisations et les expériences parapsychiques avec les mondes invisibles ont bercé mon lumineux

2. *Le Guide du magnétisme*, Éditions Rustica, 2020.

voyage terrestre autant que mes illusions et mes idéaux. Les belles réalisations et les projets inspirants d'envergure m'épanouissaient pleinement. Au service des autres et de ma créativité, je nourrissais uniquement les élans de mon cœur et ma spiritualité, en décrochant quelque peu de la réalité. Je prends conscience aujourd'hui que j'avais petit à petit oublié une chose importante : me protéger. Plusieurs événements notables ont bousculé ma vie (une immigration « surprise », une perte totale de repères, un second deuil périnatal, des déceptions et des trahisons qui m'ont blessée, déracinée et désalignée). En traversant ce long épisode de dépression réactionnelle³, j'ai éprouvé de très grandes difficultés à accepter rapidement et à 100 % ces grands changements. Ces mois à survivre à l'aveugle, « à côté de mes pompes » et en m'éloignant de mon Moi profond m'ont fait baisser la garde. J'ai alors entretenu des énergies basses, les miennes, mais également celles d'autrui. Sans m'en rendre compte et en ayant le sentiment de subir de plein fouet ma vie, j'ai ouvert une faille importante

3. La dépression réactionnelle est une manifestation très spécifique d'une détresse psychique et d'un épuisement des ressources internes à la suite d'une ou plusieurs expériences traumatiques.

par laquelle a pu se glisser l'énergie malveillante et néfaste de certaines âmes dont j'étais pleinement protégée jusque-là. Cela ne veut pas dire que ces personnes ne nourrissaient pas de mauvaises intentions à mon égard avant mes mésaventures ; ce n'était sans doute pas le cas. Cependant, leur venin (qui prenait la forme de leurs pensées, de leurs paroles et de leurs actions) ne m'atteignait pas en profondeur, dans ma chair et dans mes corps subtils (voir p. 37). Il glissait sur moi comme le crachin sur le ciré jaune imperméable d'un Breton. Mais nul n'est parfaitement impénétrable et invincible, d'autant plus quand il n'entretient pas assez la machine (en l'huilant régulièrement) afin qu'elle fonctionne idéalement ! En un clin d'œil, j'ai rouillé de l'intérieur, me suis encrassée de toutes sortes d'influences énergétiques nuisibles, plus ou moins pernicieuses, et suis devenue la cible de nombreuses attaques et agressions énergétiques.

Même si vous n'enviez personne (pour sa situation professionnelle, financière, amoureuse, son intelligence, sa beauté...), que vous n'éprouvez pas de jalousie envers autrui (un proche, un collègue, une star, un influenceur...) ou que vous ne souhaitez

aucun mal à quelqu'un en particulier (en raison d'un mal-être, d'une tristesse, d'une blessure, d'un traumatisme...), sachez que ce n'est pas le cas de tout le monde ! Loin de moi l'idée de vous dépeindre un monde extérieur horrible, néfaste et malveillant. En revanche, mon expérience personnelle me pousse à vous alerter, sans vous inquiéter outre mesure. La société dans laquelle nous vivons actuellement se révèle souvent bien plus violente (d'un point de vue énergétique) que ce que nous pouvons imaginer. La protection énergétique est alors indispensable. Quelles que soient nos conditions physique, psychique, émotionnelle, énergétique et spirituelle, nous avons tous besoin de préserver notre énergie. En nous protégeant énergétiquement, nous cultivons notre pouvoir personnel, poursuivons plus sereinement nos objectifs et gardons un bon équilibre dynamique intérieur.

Dans ce mini-guide ultime, vous trouverez plus de 30 protocoles et rituels de protection. Qu'ils soient destinés à votre vie quotidienne, à votre foyer, à votre travail, à votre couple, à votre famille ou à limiter l'intrusion d'énergies négatives (attaques

conscientes ou inconscientes), ces techniques ne sont pas à prendre à la légère. Sans intention, sérieux ni rigueur, ce travail énergétique n'aura que très peu de résultat et de valeur. Si vous débutez, pas d'inquiétude ! Ces protocoles sont destinés à tous, sans prérequis ni connaissances particulières. Je crois profondément que nous avons tous cette capacité naturelle de reconnexion et d'alignement avec notre arc-en-ciel personnel afin de vibrer sur une fréquence heureuse et épanouissante. En revanche, nous ne naissons pas tous égaux. Certains, plus que d'autres, devront expérimenter et pratiquer plus longuement ces rituels et protocoles pour développer cette connexion. « Chacun sa route, chacun son chemin », comme le chante si bien Tonton David !

Mon voyage dans le fabuleux monde de l'énergie, composé de hauts, mais aussi de bas (comme ceux que j'ai pu vivre récemment), fait davantage sens aujourd'hui. Le partage de mon expérience à travers cet ouvrage est donc très important pour moi. Je souhaite vous sensibiliser, vous accompagner et vous aider à vous protéger en vous apportant humblement mes découvertes, mes expériences et mes connais-

sances. Je ne prétends pas détenir la seule et unique vérité, car je suis moi aussi un être humain en pleine évolution. Comme chacun d'entre nous, je réussis, j'échoue et j'apprends tous les jours. Néanmoins, je vous livre la vérité qui est la mienne aujourd'hui avec authenticité, sincérité et bienveillance.

Les différents protocoles et rituels que vous allez découvrir font partie intégrante de ma pratique énergétique. Ils m'ont été transmis ou je les ai créés pour répondre à des besoins spécifiques. Pour les apprivoiser, les intégrer et vous les approprier, je vous invite à expérimenter, encore et encore ! Vivez vos expériences en prenant votre temps pour respecter votre équilibre dynamique intérieur et votre rythme personnel. Je vous souhaite une excellente et riche (re)découverte de vous-même, de votre énergie et de votre pouvoir personnel.

*« N'attendez pas que les étoiles s'alignent,
atteignez-les et réorganisez-les
comme vous le souhaitez...
Créez votre propre constellation. »*

Pharrell Williams

UN CADRE À RESPECTER



« L'éthique, c'est l'esthétique du dedans. »

Pierre Reverdy

En tant qu'enseignante en Reiki, formatrice, instructrice et initiatrice de cercles de femmes, l'éthique, la morale et le cadre déontologique sont primordiaux. Comme j'aime le partager dans mes ouvrages et rencontres publiques ou privées, j'ai personnellement besoin de me sentir libre et d'être en parfait accord avec moi-même avant toute explication théorique ou exercice pratique, quelle que soit la méthode que j'emploie. Pour cela, il est important pour moi de déterminer un cadre.

Lorsqu'on pratique l'énergétique, le cadre légal est très clair et précis. La technique ou méthode pratiquée ne doit jamais se substituer aux traitements médicaux prescrits par un professionnel de santé titulaire d'un diplôme de docteur en médecine.

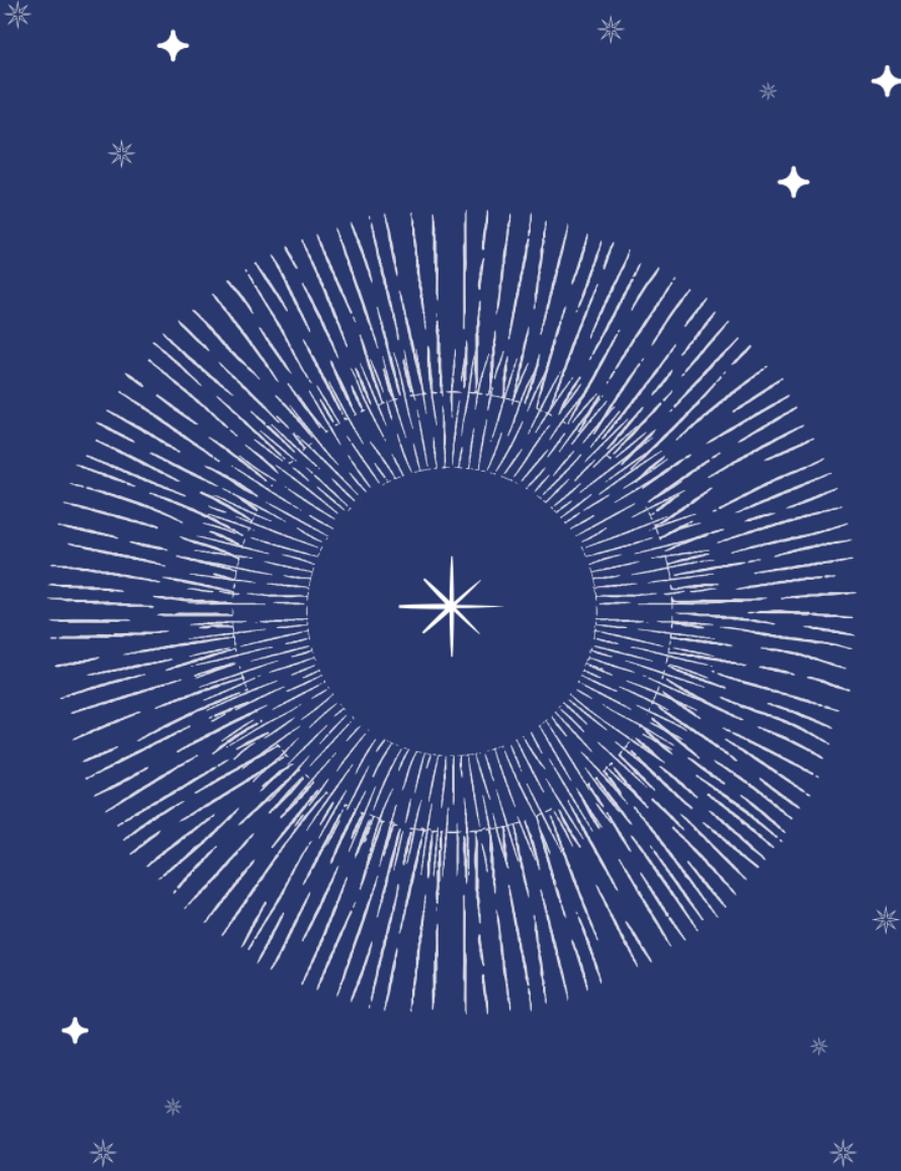
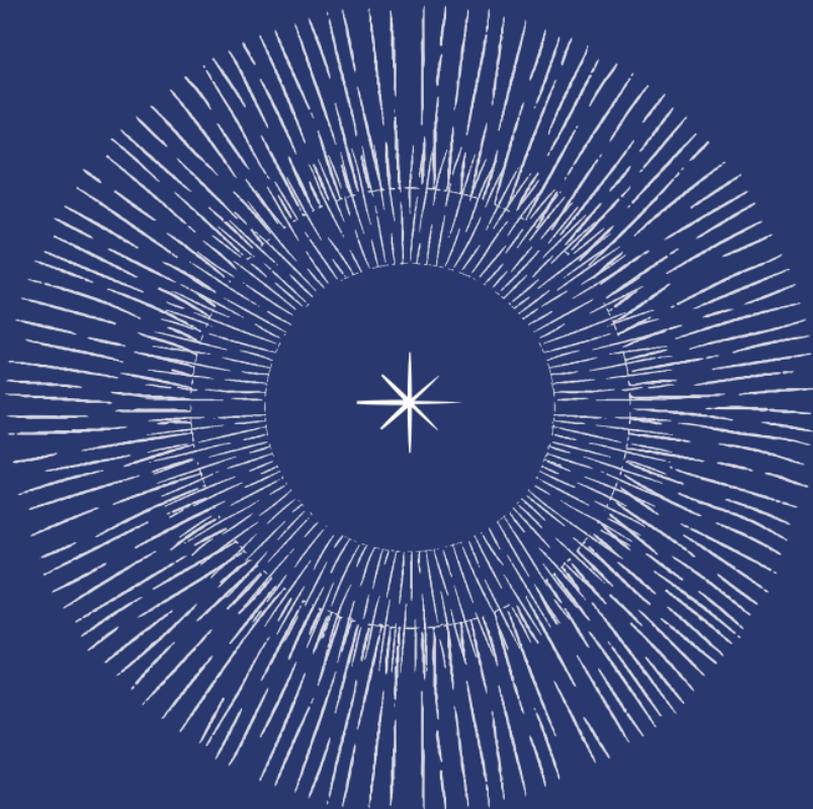
Qu'il s'agisse de vous ou des autres, demandez toujours tous les examens médicaux nécessaires pour vérifier l'état de santé. Nous devons suivre scrupuleusement l'avis du corps médical. Vous ne pouvez pas conseiller à une personne d'arrêter son traitement médical. Aucune technique holistique ou énergétique ne se substitue aux recommandations, soins et traitements médicaux prescrits par un professionnel de santé titulaire d'un diplôme de docteur en médecine.

RAPPEL IMPORTANT

L'engagement dans la pratique des protocoles partagés dans cet ouvrage demande de l'exigence, de la patience, du soin, du lâcher-prise, du travail et une pratique régulière.

« Nous ne sommes pas des êtres humains vivant une expérience spirituelle ; nous sommes des êtres spirituels vivant une expérience humaine. »

Pierre Teilhard de Chardin





1

L'ÉNERGIE,
QU'EST-CE QUE C'EST
EXACTEMENT ?

*« Le plus important est d'être toujours en mesure
de se protéger soi-même. »*

Haruki Murakami

De tout temps, la protection énergétique a été utilisée par les humains comme moyen de combattre les influences démoniaques, les sortilèges de magie noire et les mauvaises intentions des esprits malveillants. Mais avant de plonger la tête la première dans le mystérieux monde de la protection énergétique, découvrons ensemble ce qu'est l'énergie. Dans cette première partie, je vous partage sa définition et ses origines. Afin de mieux comprendre ce que vous devez protéger, j'aborde les corps et les centres énergétiques, mais aussi les taux vibratoires et de vitalité (ainsi que leurs calculs respectifs), l'aura et les chakras. Toutes ces notions n'auront plus de secret pour vous !