



ANNE GIVAUDAN

Voyager entre les mondes

Le guide d'initiation au voyage astral

Savez-vous ce qu'est un voyage astral ?

Comment opère-t-on une sortie de corps ?
Est-ce que cette pratique est accessible à tous ?
Y a-t-il des contre-indications ? Est-ce dangereux ?

Anne Givaudan puise dans son expérience personnelle pour répondre à toutes vos questions et vous aider à comprendre ce qu'est un voyage entre les mondes.

Véritable guide pratique de la projection astrale, ce livre vous propose de vous révéler les clés inédites et précieuses pour tout connaître des sorties de corps et vous familiariser avec les mondes subtils.



ANNE GIVAUDAN expérimente des voyages dans les mondes subtils et elle partage ses expériences pour aider les lecteurs à accéder à d'autres plans d'évolution. Elle est l'autrice des titres *Alliance* (Éd. Le lotus et l'éléphant) et *Révélations galactiques* (Éd. Animae).



ISBN : 978-2-38564-184-9



8,95 euros
Prix TTC France

Avis des Gardiennes

Mélanie, @oracletame

Un livre intéressant qui offre de nombreux outils pour se lancer dans l'expérience de voyage astral en toute sécurité. Le sujet est abordé étape par étape, progressivement, avec tous les points importants à connaître. Une lecture fluide et facilement accessible.

Camille, @ames_soeurcieres

Un ouvrage extrêmement complet sur les voyages astraux. J'ai d'ailleurs découvert, à la lecture du livre, que je faisais effectivement des voyages astraux et des sorties de corps sans en avoir conscience. C'est fascinant ! Merci à Anne Givaudan pour toutes ses explications sur le sujet et pour tous les conseils prodigués au fur et à mesure des pages. J'ai beaucoup apprécié cette lecture.

Rachel, @aradiaguidances

Encore une belle réussite d'Anne Givaudan ! J'avais déjà lu ce livre avant sa réédition, et je l'ai retrouvé avec grand plaisir. Elle aborde le voyage astral de manière claire, accessible et très riche. On y découvre ce qu'est le corps astral, les avantages de ces expériences, les contre-indications, et de nombreux conseils pratiques, notamment pour se souvenir de ses sorties. Dès le début, un schéma très parlant nous aide à mieux comprendre. L'écriture est fluide, simple, ce qui rend le sujet très abordable. J'ai aussi beaucoup apprécié les citations, les mises en garde bienveillantes et le format

questions-réponses à la fin, qui apporte un vrai plus. C'est un livre à la fois inspirant et concret, que je recommande vivement à ceux qui souhaitent explorer ce domaine ou approfondir leurs connaissances.

Voyager entre les mondes

Animæ 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.



Ce livre est le passage en poche de l'ouvrage
Voyager entre les mondes édité aux éditions S.O.I.S en 2016.
© Éditions Sois, 2016

Conseil éditorial : Karine Sylvestre
Maquette : Nord Compo
Correction : Nathalie Billaut
Design de couverture : Constance Clavel
Image de couverture : Shutterstock_2261402563

© 2025 Éditions Animæ
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-184-9



ANNE GIVAUDAN

Voyager entre les mondes

Le guide d'initiation au voyage astral



Sommaire

Préambule	11
Qu'est-ce que le corps astral ?	15
La sortie hors du corps.	19
Y a-t-il des dangers à faire des sorties hors du corps ?	23
Le voyage astral.	27
Opinions sur le voyage astral	29
Quelles sont les capacités requises pour faire un voyage astral ?	33
Les qualités nécessaires	37
Quelques pratiques pour être dans le moment présent	47
Contre-indications au voyage astral et dangers .	51
Le lieu et la position	57
Technique pour sortir de son corps	61
Exercices pour calmer le mental	63
La visualisation	67
Étapes suivantes.	71
Le guide	73
Différentes façons de quitter le corps physique ..	75

Conseils pour se souvenir des voyages nocturnes	79
Rêve, rêve éveillé et voyage astral.....	81
Apprendre à se servir du corps astral.....	85
Le retour	93
Et maintenant où va-t-on ?	99
Autres dimensions	101
Pièges	105
L'espace et le temps.....	109
Les rencontres indésirables	113
Le voyage astral : pour qui ?	119
Les initiations.....	127
Nos amis animaux et le voyage astral	129
Le voyage astral a de multiples avantages....	133
Le voyage astral dans le voyage astral	137
Ma pratique	141
Questions-réponses	145
Bibliographie.....	153

*À tous les voyageurs d'ici
et d'ailleurs,
avec ou sans bagages,
aux voyageurs solitaires
ou en groupe,
et à Antoine
mon compagnon de voyage.*

Préambule

Vous voyagez tous dans d'autres dimensions hors de votre corps physique, mais, si un très petit pourcentage le sait, trop nombreux sont ceux qui, parmi vous, en sont encore complètement inconscients. Si je vous dis cela, ce n'est pas parce que je le crois, mais parce que je l'ai vu et vécu lors de mes sorties sur les plans subtils.

Voilà pourquoi j'écris un livre sur le voyage astral aujourd'hui alors que j'ai toujours refusé jusqu'à présent, mais il y a, bien entendu, une raison majeure qui m'y incite.

Les temps changent, notre planète s'éthérise et ses habitants commencent à en ressentir les effets. Il se trouve de plus en plus de personnes qui reçoivent des communications subtiles, d'autres qui voient des manifestations de l'invisible, tandis que certains développent leur intuition, et bien évidemment de plus en plus de personnes vivent des sorties hors de leur corps.

Je reçois, en conséquence, de plus en plus de questions de lecteurs ayant vécu des sorties hors de leur corps, qui ne savent comment les comprendre ni surtout comment ne pas en avoir peur.

J'ai donc décidé de répondre à certaines de ces questions afin de clarifier un sujet qui n'est pas toujours bien compris et, parfois même, très mal compris.

Une précision importante : que vous appeliez cette expérience « voyage astral », « voyage hors du corps », « OBE » (*out of body experience*), « décorporation », « sortie du corps », « extériorisation » ou autre n'a, en fait, aucune importance et ne vous apportera rien de plus. Je vous proposerai cependant quelques précisions dans ces domaines afin que ces mots prennent une signification pour vous.

Cela me fait penser à mes premières conférences où des érudits, qui avaient beaucoup lu mais n'avaient pas expérimenté dans le domaine que je commençais à explorer, me demandaient de préciser sur quel plan je m'engageais.

Cela leur aurait certainement donné la qualité de mes voyages selon leurs propres critères.

Malheureusement ou fort heureusement, lorsque vous arrivez dans d'autres mondes, il n'y a pas de panneau indicateur pour vous dire :

« Vous êtes dans la cinquième dimension ou dans la sixième ! Attention, tournez à droite pour arriver plus haut ! »

Car là non plus la classification n'est pas primordiale.

Vous verrez par la suite que c'est l'amour, et lui seul, qui préside à votre passage dans d'autres dimensions et qui, comme toujours, constitue la base de Tout.

Au risque de me répéter : je confirme que le voyage astral n'est pas une fin en soi et qu'il n'accorde pas de titre spirituel à celui qui le pratique.

Bien sûr, il serait possible de penser que sortir de son corps ne peut se faire que si l'on a atteint un degré élevé de spiritualité, alors que cela n'a rien à voir avec une quelconque spiritualité, du moins pour le premier plan astral.

Je vais ici en surprendre quelques-uns : tout le monde sort de son corps chaque nuit, afin que les corps subtils

PRÉAMBULE

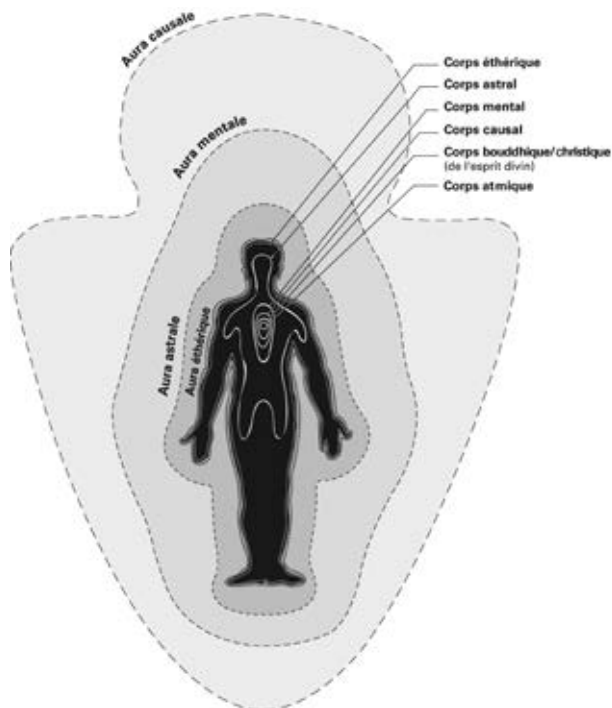
puissent se ressourcer dans un plan qui leur correspond. C'est, en réalité, comme recharger les batteries du corps physique. Je ne dis pas ici que cette sortie hors du corps se fait en conscience, puisque la plupart des humains oublient ce qu'ils ont fait durant leurs nuits ou, tout au plus, reviennent avec des rêves ou des cauchemars sans queue ni tête...

Mais l'évidence est là et c'est ce qui m'amène à faire dès maintenant la différence entre la sortie hors du corps et le voyage astral.

Qu'est-ce que le corps astral ?

« Suis ton cœur aussi longtemps que tu vis. »

— **Sagesse de Ptah-Hotep.**



Il est essentiel à ce stade que nous soyons d'accord sur ce dont nous parlerons tout au long de cet ouvrage.

Le corps astral est un des sept corps de la poupée gigogne que nous sommes – en fait, celui qui sort de l'enveloppe physique.

C'est un corps émotionnel qui emmène les corps mental, causal et spirituel qui nous composent.

Donc, le corps physique qui reste étendu est simplement une enveloppe, un vêtement, bien qu'il soit d'une extrême importance pour que nous puissions vivre nos expériences terrestres.

« L'aura astrale traduit les désirs, les angoisses, les déceptions, les qualités et les défauts. C'est la plus instable car elle varie au fil des émotions qui nous habitent quotidiennement. Elle englobe le corps physique et le corps éthérique et reflète l'ego inférieur et la personnalité première.

Elle mesure environ 1,50 m et suit d'un peu plus loin les contours du corps physique.

C'est l'image de la vie affective, du tempérament, de l'humeur passagère d'un être. Cette aura est toujours en mouvement et les couleurs y sont bien souvent aussi mélangées que sur la palette d'un peintre fou,

*reflet de nos émotions débridées. Elle ressemble
à un tourbillon sillonnant le corps et nous offre
le spectacle d'une mutation constante.
Lors d'un conflit émotionnel important, son aspect
est discordant, chaotique et trouble.
Son symbole est l'eau, et lorsque nous parvenons
à rendre calme la surface de cette eau, apparaît
alors la paix profonde donnée le plus souvent
par la méditation, la recherche de vacuité,
le lâcher-prise ou la prière. »*

— *Lecture d'auras et soins esséniens*

A. Givaudan & A. Achram.

Le corps astral étant émotionnel, il est essentiel d'apprendre à bien gérer vos émotions avant de partir consciemment ou non, et c'est pour cela que je recommande toujours d'avoir des rencontres, des paroles, des gestes ou des lectures qui élèvent l'âme avant de vous endormir, afin que, lors de vos voyages, vous ne soyez pas emporté n'importe où. Vous pouvez parfaitement diriger votre voyage hors du corps, même si vous ne vous en souvenez pas. Il suffit de donner les bonnes instructions dès le départ à vos corps subtils. J'y reviendrai dans le chapitre concernant l'élévation des pensées.

... La sortie hors du corps ...

*« C'est une sottise présomption d'aller dédaignant
et condamnant pour faux ce qui ne nous semble
pas vraisemblable. »*

— **Montaigne.**

Comme je viens de le dire, nous sortons tous de notre corps physique durant le sommeil. Nous pouvons rester simplement à quelques mètres flottant au-dessus de notre enveloppe physique sans que rien d'autre ne se produise. C'est ce que j'appelle « la sortie hors du corps ».

Celle-ci peut d'ailleurs être consciente ou non.

Ma première sortie du corps consciente advint alors que j'étais étudiante et me reposais une après-midi en attendant les cours.

Je n'avais pris ni drogue, ni alcool, ni autre substance quelconque, car je n'en ai jamais éprouvé la nécessité. J'étais simplement profondément relaxée, à tel point que je ne ressentais plus mon corps physique. Cela arrive parfois lorsque l'on se situe entre le sommeil et le réveil.

C'est alors que, brusquement, je me suis vue de l'extérieur. Mon corps physique était sous moi et je n'avais aucune idée de ce qui m'était arrivé. Rapide comme l'éclair, une pensée m'a traversée : « Est-ce que c'est ça la mort ? »

Cependant, cette question n'éveilla aucune peur, tellement je me sentais dans un bien-être total.

Immédiatement, la question que je m'étais posée me ramena dans mon corps physique et ce fut tout, mais ce « tout » était immense, car il allait changer ma vie.

Ce qui me marqua pour toujours dans ces premières sorties fut de prendre conscience que je n'étais pas ce corps physique. Je savais, grâce aux lectures que j'avais faites et enseignements que j'avais reçus dans mon enfance, que l'âme existait, mais ressentir dans toutes mes cellules que ce corps physique était un vêtement ou un véhicule dans lequel je me trouvais allait changer complètement mon regard sur la vie et sur tout ce avec quoi j'étais en contact.

Il est difficile de rendre compte de la portée de cette expérience, mais lorsque je pris conscience que mon cerveau était dans mon corps physique, que j'avais des sentiments tandis que mon cœur était lui aussi resté dans mon enveloppe, et que tous mes sens étaient décuplés tandis que mes yeux, mes oreilles, mon nez n'étaient pas avec moi dans cet autre corps, tout devint une évidence.

C'est à ce moment précis que je ressentis combien, dans notre monde physique, nous étions loin de la réalité. C'est cette expérience que je nomme « sortie astrale » ou « sortie du corps physique » afin de faire la différence avec le voyage astral lui-même.

Si vous me demandez si j'ai pu identifier diverses étapes lors de cette première sortie, je serais bien incapable de vous répondre. J'ai eu la sensation que cette sortie était brutale dans le sens où je me suis vue à l'extérieur de mon corps physique sans avoir éprouvé de sensations au préalable. Je

comprends donc combien cela peut effrayer celles et ceux qui vivent cette expérience sans la comprendre.

Pour ma part, j'ai eu la chance de vivre cette sortie sans perturbation, en dehors du fait que, n'ayant pas d'explication, je cherchais partout afin de comprendre ce qui s'était passé.

Par chance, j'avais rencontré peu de temps auparavant celui qui est devenu mon premier compagnon et qui, lui aussi, avait vécu cette expérience plusieurs mois avant moi. Il fut donc capable de me rassurer, car cette fois nous étions deux.

Deux, mais toujours sans explication et sans pouvoir en parler à qui que ce soit, de peur d'être pris pour des fous.

Là, j'aimerais rassurer ceux qui me lisent, car certains d'entre vous ont vécu, enfants, ces sorties hors du corps et, lorsqu'ils ont essayé timidement d'en parler, leurs parents se sont affolés et n'ont pu être d'un grand secours. Sachez que, lorsque l'on est parmi les pionniers, il est préférable d'être discret jusqu'à ce que l'on ait trouvé l'explication recherchée. Vous éviterez ainsi de nombreuses déconvenues.

Parmi les questions qui me sont posées, j'ai souvent lu celle à suivre.

..... Y a-t-il des dangers à faire des sorties hors du corps ?

En ce qui concerne une simple sortie hors du corps, il y a peu de risques. Si celle-ci est involontaire et automatique, c'est-à-dire si elle se fait de nuit ou durant votre sommeil, il n'y a aucun risque, puisque cela fait partie de la physiologie naturelle des corps subtils.

Si elle a lieu volontairement, elle dure peu en général et la moindre pensée en lien avec soi en tant que corps physique vous fera réintégrer ce corps automatiquement. Il est bon cependant de s'assurer que personne ne viendra vous déranger lors de cette sortie... au risque de revenir trop brutalement dans votre enveloppe endormie. J'y reviendrai lors de l'explication sur le voyage astral.

Si vous êtes conscient, mais que la sortie se fait spontanément sans que vous l'ayez cherchée, il est important de rester calme, car la peur peut créer des effets néfastes et secondaires dont je parlerai également dans les chapitres concernant le voyage astral.

Si vous prenez des substances pour faire une sortie hors du corps, il y a des risques certains, car vous ne contrôlez plus rien, ce qui signifie que d'autres entités des plans

subtils peuvent prendre la direction de votre sortie hors du corps et rendre la suite très inconfortable.

Il est vrai que je peux paraître stricte sur ce point, mais j'ai malheureusement vu trop de personnes jeunes ou moins jeunes ne plus pouvoir revenir dans leur corps après une seule prise de toxiques. D'autant que ces drogues sont de plus en plus nocives. Nombre de ces personnes sont aujourd'hui en HP et aux prises avec des angoisses et des visions, dont il est difficile de les faire sortir.

Cela n'arrive pas qu'aux autres, et bien sûr ceux qui en ont subi les conséquences néfastes ne sont pas en état de témoigner de leur détresse.

La sortie hors du corps est indispensable, car nous sommes faits à la fois de matière et d'immatérialité. Nous ignorons bien souvent que nous sommes comme des poupées gigognes ou poupées russes, emboîtées les unes dans les autres, mais dont nous ne voyons que le corps le plus grand et le plus manifesté dans la matière dense. Ces poupées, au nombre de sept, peuvent sortir les unes des autres, mais elles sont toujours rattachées à la plus grande d'entre elles.

Pour que ce dégagement puisse s'opérer, les périodes de sommeil doivent être de qualité, même si elles sont très courtes, et les respecter ajoute à la régénération du corps physique, puisque ce sont nos organismes subtils qui transmettent l'énergie à notre véhicule terrestre.

Ce dernier mérite cependant toute notre attention, car c'est grâce à lui que nous expérimentons la matière de ce monde et toutes les expériences qu'il propose. Lorsque le corps physique fonctionne mal, il nous est plus difficile de méditer, de penser, d'avoir les idées claires. Un organisme

intoxiqué par une alimentation bourrée de perturbateurs endocriniens ou autres, par des vêtements issus de cultures remplies de pesticides ou/et par des produits de beauté dont les contenus sont douteux ne permet pas une bonne circulation entre nos différents corps.

J'ai le souvenir d'un être cher qui, alité pour une maladie grave, me disait : « *Je ne suis plus capable de méditer et je n'ai même plus la force d'écrire.* »

Le corps physique est important comme un temple, un véhicule, un vêtement précieux que nous nous sommes promis d'entretenir au mieux lors de notre arrivée sur Terre. Il peut être déficient par certains côtés et ne pas nous sembler remplir les fonctions que nous lui demandons, pourtant il est celui qui nous donne l'occasion d'accomplir notre histoire, quelle qu'elle soit.

Dans le livre *Chronique d'un départ*¹, Élisabeth nous dit ces très belles paroles alors que justement elle vient de quitter son corps physique : « *Je commence seulement à admettre qu'un corps sur Terre est le plus beau cadeau qu'une âme puisse souhaiter.* »

N'attendons pas le dernier moment pour reconnaître combien il nous est utile et précieux pour ce que nous sommes venus faire sur Terre. Pour cela, soyons attentifs à ce que nous lui offrons sur n'importe quel plan, que ce soit alimentaire, vestimentaire, cosmétique, et surtout sur le plan des pensées dont nous l'abreuvons en permanence.

Notre corps physique a une faculté particulière : il sait comment se guérir et se régénérer, mais les ordres et contrordres qu'il reçoit de notre corps émotionnel, donc de nos émotions et de notre corps mental, créent en lui

1. A. Givaudan et D. Meurois, *Chronique d'un départ*, Éd. SOIS, 1997.