



ANNE GIVAUDAN

Sortir de la matrice

RÉVÉLATIONS GALACTIQUES • TOME 2



Nous ne sommes pas seuls, mais il nous appartient de faire le chemin

« Nous sommes près de vous depuis toujours, Peuple de la Terre. Ce qui se passe aujourd'hui sur votre monde est un passage indispensable à votre réveil. Nombreux sont ceux et celles qui se sont incarnés volontairement pour vivre ce renouveau afin d'aider et d'éclairer les jeunes âmes. »

Le passage que nous vivons actuellement nous donne la sensation d'être dans un tunnel sans fin. Pour y faire face, il est essentiel de regarder ce qui se passe sur d'autres plans, voire d'autres planètes, pour comprendre ce qui nous arrive et cesser d'avoir peur.

Anne Givaudan partage ses expérimentations pour que chacun puisse choisir son chemin en conscience et entrevoir la lumière au bout du tunnel.

Les nombreux exercices pratiques, doublés de vos intentions et de votre conscience, vous permettront de vous sentir suffisamment fort intérieurement pour dire non à l'inadmissible.

ANNE GIVAUDAN est autrice et coautrice de 25 livres traduits dans de nombreux pays. Elle est une référence en matière de voyage astral et de mondes de l'après-vie.

ISBN : 978-2-38564-190-0



8,95 euros
Prix TTC France



Avis des Gardiennes

Ludivine, @lafourmidecristal

Ce livre d'Anne Givaudan est une plongée fascinante dans les dimensions subtiles de la conscience. Il ne se lit pas, il se vit. À travers ses récits d'expériences hors du corps et ses dialogues avec des êtres de lumière, Anne nous invite à comprendre ce qu'est véritablement la « matrice » dans laquelle nous évoluons : un ensemble d'illusions, de croyances et de conditionnements collectifs qui nous maintiennent à distance de notre essence divine. Ce second tome va plus loin que le premier, comme une étape d'intégration. On y découvre des clés pour se libérer, mais aussi pour reprendre notre pouvoir créateur. Ce que j'ai particulièrement aimé, c'est la simplicité du ton. Juste une parole claire, sincère, et surtout emplie d'amour. Un livre qui ne laisse pas indemne, qui agit comme un rappel : il est temps de se souvenir de qui nous sommes vraiment.

Florie, @Florie.bouquine

Un ouvrage très enrichissant pour choisir en conscience son chemin, reprendre confiance en soi et poser ses intentions. J'ai adoré les citations très inspirantes à chaque début de chapitre. Un livre qui nous fera renaître et briller comme nous le méritons !

Chan, @chalectrice

Anne Givaudan nous partage son expérience et nous propose de nombreux exercices pour nous permettre de nous ouvrir en pleine conscience à un autre monde. Autorisez-vous cette ouverture afin de trouver votre essence, votre lumière. Ce livre m'a permis de poursuivre un chemin emprunté depuis maintenant quelques années, et de m'assurer d'être sur la bonne voie. C'est un guide qui se dévore tout en se savourant. Avec ce savant mélange de témoignages et d'exercices, (re)trouvez-vous sur votre chemin afin de briller, en pleine conscience, avec gratitude, amour et bienveillance.

**Sortir de
la matrice**

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

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

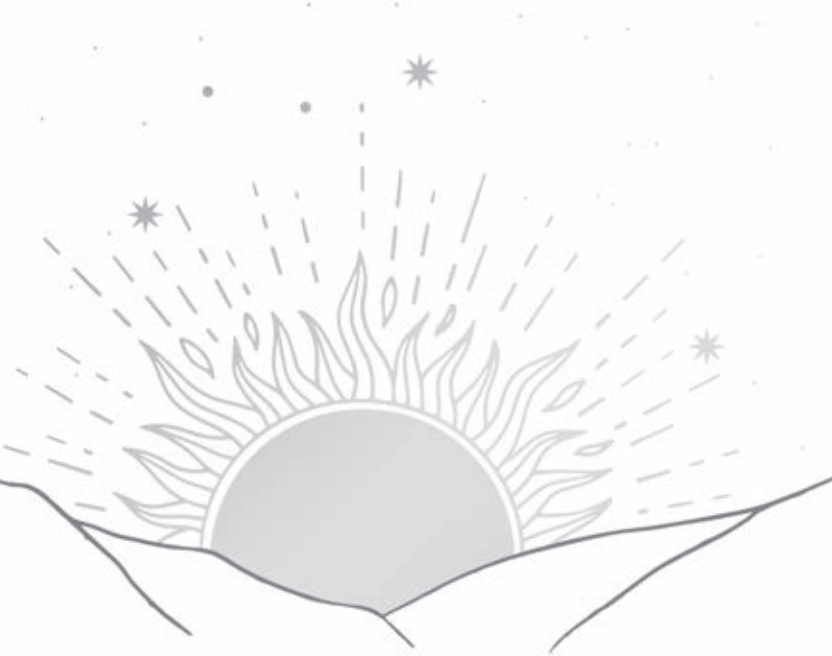
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu des forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant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



Cet ouvrage est le passage en poche de
Révélations galactiques – tome 2
paru pour la première fois aux éditions SOIS en 2024.

Mise en page : Nord Compo
Design de couverture : Constance Clavel
Image de couverture : Shutterstock_2228578599

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-190-0



ANNE GIVAUDAN

Sortir de la matrice

RÉVÉLATIONS GALACTIQUES • TOME 2



*À Antoine pour son soutien
et son amour indéfectible.*

*À tous et toutes, « Robin des bois »
conscients ou non d'un monde nouveau,
afin que ce livre vous aide à traverser le tunnel
et à être des lumières sur le chemin.*

Avant-propos

J'ai voulu mettre rapidement ce livre à la disposition de mes lecteurs et lectrices. En effet, il est important d'agir et le temps est compté. Aussi, je n'ai pas pris beaucoup de temps pour décrire en détail les merveilleux paysages et les lieux uniques dans lesquels je me suis transportée. Vous m'en excuserez.

Les pratiques que j'ai mises dans ce livre ne doivent pas excéder dix minutes de temps d'exercice. Il est préférable de commencer avec deux minutes par exemple, les premiers jours, et d'augmenter progressivement.

Je me suis posé la question de pourquoi remettre certaines pratiques qui sont dans d'autres de mes livres et sans doute certains de mes lecteurs et lectrices se poseront-ils la même question.

La réponse a été simple et directe : « Certes ces exercices ont été lus mais si peu pratiqués qu'il nous a paru essentiel de les proposer... ».

Ces exercices, doublés de vos intentions et de votre conscience, vous permettront d'éradiquer la peur, de vous sentir suffisamment forts intérieurement pour dire NON à l'inadmissible.

Je vous souhaite une belle lecture enrichissante et de la confiance quoi qu'il arrive, car nous ne sommes pas seuls.

Chaleureusement,

Anne Givaudan.

*Une destination n'est jamais un lieu
mais une nouvelle façon
de voir les choses.*
— Henry Miller.

Il est de notoriété publique que les nuits indiennes sont peuplées de bruits et de chants, surtout lorsque les villages sont proches ; pourtant, cette nuit-là, tout est calme. Seul un chien hurle à la lune ou communique à sa façon avec des êtres invisibles aux yeux des humains, malvoyants de l'âme.

Les pales du ventilateur de notre chambre émettent un son régulier de vent brassé, un son rythmé et monotone, tandis que les bambous géants qui nous entourent crissent et craquent sous je ne sais quelle poussée et nous font imaginer qu'un inconnu frappe à la porte d'entrée ou encore marche sur notre toit.

Je suis étendue sur mon lit et j'ai entendu l'appel puissant, aimant et doux tout à la fois.

Je suis prête, comme toutes les fois où j'entends l'appel, à rejoindre ceux ou celles qui m'entraînent vers une nouvelle histoire de vie.

Notre habitation est parfaite pour que je sois hors du temps, hors de l'espace. À l'écart de toute intrusion, de tout bruit humain, elle est comme un cocon pour mon corps physique.

Je n'abandonne pas ce corps, je ne l'ai jamais fait, et c'est d'ailleurs pour lui que je suis ici en ces lieux.

Je le malmène parfois et je sais qu'il a besoin de ressourcement si je veux continuer la collaboration avec lui encore un peu de temps humain.

Ce corps que j'ai emprunté il y a des années m'a permis de venir une nouvelle fois sur la planète Terre. Je l'en remercie, même si notre cohabitation n'est pas toujours simple.

Là, en cet instant, je suis heureuse de pouvoir répondre à l'appel insistant qui m'habite depuis un moment.

C'est ainsi : je suis sortie de mon corps, légère, hors de tout obstacle physique. Un vent de liberté m'envahit et je me laisse emporter dans la spirale lumineuse qui est venue à moi ou qui est sortie de moi, semblable à une route qui m'indique la direction, m'y maintient, et sans laquelle le(la)

voyageur(se) peut s'égarer trop facilement dans des méandres trompeurs.

À ce qui me paraît une grande vitesse, je traverse des couches et des strates colorées sans percevoir de densité, lorsque tout à coup je me sens engluée dans une matière non physique et cependant collante, même pour mes corps subtils.

J'ai la sensation étrange qu'un piège se referme autour de moi, lorsque j'entends au centre de mon crâne une voix familière de l'un de mes enseignants des étoiles. Je ne la distingue pas assez précisément pour savoir de qui elle provient mais suffisamment pour entendre :

« Nous avons voulu te faire traverser la matrice qui entoure la Terre dans son aspect le plus dense. Ne crains rien, tu ne t'y perdras pas... Regarde cependant ce que tu y vois avant de nous retrouver. »

Je pense un instant que mes compagnons d'autres mondes me proposent trop souvent des explorations du genre « Indiana Jones » qui, une fois encore, vont me laisser un goût étrange, mais dont ils me reconnaissent capable.

Autour de moi des ombres glissent sans me toucher. Elles semblent endormies. Je regarde

mieux et je perçois dans ce magma de couleur sombre et grise, des visages, des yeux, des regards humains vides de sens et d'autres, non humains. L'énergie qui s'en dégage est semblable à une présence soit destructrice, soit terrifiée, ou encore léthargique, qui flotte autour de moi.

Ces ombres glissent sans même me voir et continuent leur route vers un « no man's land » de désespoir. Puis, passent devant mes yeux des schémas que je ne peux traduire mais qui ressemblent à des algorithmes suivis de près par des figures géométriques disproportionnées, bancales. Enfin, des jouets cassés d'enfants et de grands yeux de fœtus à l'expression vide de toute lumière défilent rapidement, suivis de seringues, de fusils et autres armes diverses.

Je ne comprends pas encore le pourquoi de ma visite en ces lieux dont l'énergie est tellement sombre, pesante, voire morbide.

La voix reprend, calme et chaleureuse :

« Ce passage au milieu des ombres, des pensées et des actes des humains, te révèle combien rien ne se perd et agit comme le pire des polluants dans l'environnement de ceux et celles qui les ont créés et de ceux et celles qui y vivent. La matrice qui entoure la planète

Terre est encore présente et nous remercions les êtres qui par le son, le chant et les envois d'amour ont créé des sas qui, tels des routes, laissent place à la lumière. »¹

C'est alors qu'une accélération mue par un invisible pilote me projette soudainement plus loin, sans que je cherche à y résister.

« Loin, près », ne signifient pas grand-chose sur ces plans, de même que « hier ou aujourd'hui », mais je décide d'employer des concepts et des mots que l'humain peut comprendre.

La spirale conductrice cesse enfin sa course et me dépose dans un lieu enchanteur. Vient-il de moi ou est-il réel ? Je me pose juste la question sans avoir besoin de réponse. Cet endroit me correspond et j'y suis bien.

Dans une végétation luxuriante d'un vert tendre et lumineux, le tintement joyeux des cascades invite à la baignade tandis que des chants d'oiseaux m'entourent de toutes parts.

1. Un son pour la planète Terre est émis chaque dimanche soir vers 20 h 30. Des êtres de tous les pays chantent et se relient ainsi en une onde de lumière qui entoure la Terre et crée de plus en plus de canaux lumineux semblables à des routes qui transpercent la matrice. Joignez-vous à eux durant quelques minutes ; ce sera une façon très concrète d'aider la planète. Ce son, ce chant, permet une cohésion entre nous tous et toutes ainsi qu'une offrande de lumière aux mondes.

Une plage se profile entre deux arbustes aux fleurs parfumées, laissant deviner une eau scintillante d'un bleu transparent qui augure de sa pureté.

Je suis là, debout, en admiration devant toute cette beauté offerte à celui ou celle qui la regarde, et je pense à la planète Terre qui offre tant aux Terriens elle aussi mais qui devient peu à peu invivable par l'action de quelques-uns.

Que pouvons-nous faire encore pour que la planète bleue et ses habitants franchissent un pas majeur afin d'accéder à un monde meilleur et non au « *Meilleur des mondes* » ? (titre d'un livre d'Aldous Huxley).

Toute à mon interrogation, je sens tout à coup une énergie qui m'enveloppe d'un amour tel que ma tristesse pour la Terre et ses habitants s'efface instantanément comme sous l'effet d'une gomme magique. Sensation étrange, qui laisse en mon âme la certitude que tout est juste et à sa place.

Cette énergie puissante m'empêche de me retourner et, immobile, j'entends la voix que je connais mais ne reconnais toujours pas :

« L'Amour, l'Amour, répète la voix qui continue, non pas celui des humains mais celui du cosmos tout entier, c'est de cela que

les humains doivent rayonner pour sortir de l'ornière. »

La force qui m'empêche de me retourner se fait plus douce et relâche doucement sa pression. Le demi-tour que je fais alors me laisse sans voix.

À présent se tient devant moi une silhouette tellement lumineuse que je suis bien incapable d'en deviner les traits. Qu'importe ! La lumière qui s'en dégage est telle qu'elle illumine tout ce qui nous entoure sur plusieurs mètres.

La voix sereine et paisible s'immisce en moi :

« Bienvenue en ce lieu de paix et de lumière ! Je représente un collège qui, depuis des milliers de vos années, prend soin de la Terre et de ses habitants.

Nous entendons vos voix qui demandent “Que font-ils donc ? Quand vont-ils venir nous aider ? Existont-ils vraiment ?”

Sachez que nous sommes près de vous depuis toujours, Peuple de la Terre. Ce qui se passe aujourd'hui sur votre monde n'est pas une histoire de hasard mais un passage indispensable à votre réveil. Sans doute trouverez-vous cela injuste et terriblement difficile à vivre et vous pourriez encore adoucir un futur qui n'est qu'en probabilité...

Vous êtes encore au stade d'un enfant qui cherche de l'aide pour se tenir debout. Vous avez oublié que Lumière et Force font partie de vous depuis toujours.

Comprenez que vous n'avez qu'un pas à faire pour être enfin des humains debout et non à genoux ou à quatre pattes comme de tout petits enfants.

Vous souffrez tous de la même maladie.

Vous n'avez guère de temps pour attendre encore et encore. La marche des temps s'accélère. Vous vous demandez : "Comment élever notre niveau vibratoire pour nous protéger des ondes et des manipulations subtiles ?"

Nous allons vous répondre, non pas dans l'unique intention de vous protéger, mais davantage afin que vous puissiez remplir la fonction que vous avez choisie avant de revenir sur la planète Terre.

Le rôle que vous avez choisi pour cette ultime pièce est celui de "faiseur(se) de miracles" et nous comptons bien vous aider à l'accomplir au mieux.

Nombreux sont ceux et celles qui se sont incarnés volontairement pour vivre ce renouveau, ce passage initiatique, afin d'aider et d'éclairer les jeunes âmes qui sont submergées par ce moment unique.

Nous n'allons pas vous proposer de convaincre qui que ce soit, ce qui aurait un effet contraire, mais simplement de réveiller ce qui sommeille encore en chacun et qui ne vous laisse pas accéder à la totalité de ce que vous pourriez apporter.

À cet effet nous allons vous proposer des pratiques tellement simples qu'elles feront sourire certain(e)s d'entre vous. Ce sera à l'image d'un entraînement afin de retrouver votre lumière.

Ne vous y trompez pas, vous êtes lumière et chaque être sur votre planète est lumière, mais il faut parfois "rallumer les réverbères".

N'oubliez pas cependant ceci :

Être à genoux, c'est laisser régner en vous la peur, celle qui vous fait obéir à des ordres insensés, qui vous fait accepter l'inacceptable ; c'est aussi chercher l'aide à l'extérieur, la main tendue qui ne vient pas, l'aide qui vous semble ne pas arriver à temps. C'est encore croire que les êtres des étoiles, les invisibles, les chefs des religions, les chefs ou présidents des États, feront ce que vous attendez d'eux ou vous prendront sous leur protection.

Cette nouvelle Terre est déjà là, ne la cherchez pas. Ne voyez-vous pas combien vos paroles, vos actes, vos pensées, sont capables

de créer des miracles et d'empêcher les murs de la prison de se refermer sur vous ?

À un moment qui n'est pas aussi lointain que vous pourriez le penser, votre Terre expulsera un satellite qui lui ressemblera. Ce satellite offrira des expériences de la troisième dimension et proposera une nouvelle école de vie aux humains qui ont encore besoin d'expérimenter cette dimension. L'avance de chacun et de chacune doit être respectée et un monde nouveau offrant d'autres expériences n'est ni accessible, ni bénéfique à tous et toutes...

La Planète Terre, quant à elle, se modifiera de telle manière que vous ne pourriez la reconnaître. Le monde de Paix qu'elle vous proposera alors vous demandera d'avoir déjà résolu les vieilles histoires de votre passé et de vous être entraînés suffisamment pour supporter les vibrations qu'elle sera à même de vous offrir.

Ne soyez pas inquiets, inquiètes, à propos des perturbations que vous connaissez durant cette période, que ce soit sur le plan physique ou encore bien davantage sur les plans émotionnels et mentaux. Vous êtes en transformation sur tous les plans de votre être et vous ne pouvez faire l'économie de ce passage d'un monde à l'autre.

Soyez à l'écoute de ce qui se passe en vous et acceptez, sans vous appesantir, ces modifications provisoires qui vous poussent à chercher des solutions en dehors de ce qui vous était proposé auparavant dans tous les domaines de votre vie.

Vous entrerez ainsi dans un monde entièrement nouveau qui vous offrira ce dont vous avez rêvé : un monde joyeux et paisible où les habitations seront des facteurs de guérison, où les êtres de la nature vous côtoieront sans crainte et où le peuple animal prendra sa place à vos côtés.

Nous ne pouvons qu'esquisser ce qui vient car la beauté se vit plus qu'elle ne se dit ou décrit. »

J'ai très envie de demander : « Comment pouvons-nous nous préparer et nous entraîner pour créer ce monde ? »

La question qui m'effleure est déjà entendue, ce qui ne me surprend plus. La réponse arrive aussitôt :

« Le monde nouveau est déjà présent en vous. Il vous reste cependant à le matérialiser afin qu'il puisse prendre corps. Il vous faut avant toute chose créer en vous cet espace et cette réalité.

Pour cela nous allons parler du sourire ! »

SOURIRE

« Le sourire est à l'image de la joie : un enfant de l'amour. Il envoie des rayons de lumière vers celui ou celle qui le reçoit. Il est encore trop souvent absent de vos jours et de vos nuits. Je vais être plus explicite : votre sourire manque non seulement aux êtres que vous rencontrez, qu'ils soient de nature humaine, animale ou végétale, mais aussi à votre organisme tout entier.

Sourire à vous-mêmes, à vos organes même s'ils sont en difficulté, à vos cellules, est beaucoup plus important que vous ne pouvez l'imaginer.

Tout est vibratoire et un simple sourire à un inconnu peut changer une vie. »

Je me remémore, en écoutant mon guide, cette personne qui un jour dans le métro se mit à rire en regardant son journal. Il ne riait pas bêtement, son rire emplissait le wagon et venait du cœur.

Faisait-il semblant de lire, avait-il l'intention d'apporter de la joie dans ce lieu où souvent tout le monde a la tête plongée dans son téléphone et où personne ne communique avec personne ? Le fait est qu'à ce moment-là tous les voyageurs ont levé la tête de leurs portables et ont souri ou même ri avec lui.

C'était drôle, chaleureux et communicatif !

La voix de mon guide s'immisce une nouvelle fois au centre de mon crâne et continue :



« Voilà ce que je vous propose :

Le matin ou le soir et quelle qu'ait été votre journée, accordez-vous un sourire dans la glace de votre salle de bains. Il est important que ce sourire ne soit ni contraint ni forcé, mais réellement un acte de tendresse envers vous-même.

Un remerciement pour avoir vécu cette journée comme vous le pouviez ou un encouragement pour la journée qui s'annonce.

Puis, souriez à au moins trois personnes que vous connaissez et à trois que vous ne connaissez pas. Il est essentiel que ce sourire vienne du cœur, qu'il ne soit ni un sourire de politesse ni un acte machinal. L'énergie qu'il portera en lui, parce que vous l'y aurez mise, fera le reste.

Les yeux peuvent sourire, les lèvres évidemment aussi et, lorsque vous vous promenez, pensez à sourire à la vie, non pas