

DOREEN VIRTUE

Aimer et prendre soin  
des **Enfants**  
indigo

Ariane Éditions

# Table des matières

Préface de Jan Tober		ix
Remerciements		xv
Introduction		1
Chapitre 1.	Suis-je un enfant indigo ? Mon enfant est-il un enfant indigo ?	19
Chapitre 2	Le trouble déficitaire de l'attention (TDA), le trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH), et le Ritalin	23
Chapitre 3	La mission des enfants indigo	35
Chapitre 4	Thérapie angélique pour les indigos	71
Chapitre 5	Votre intuition et les enfants indigo	101
Chapitre 6	Guérir l'insomnie et les visions terrifiantes	113
Chapitre 7	L'exercice: l'art de modifier naturellement la chimie du cerveau et le comportement	131
Chapitre 8	Des enfants nature dans un monde artificiel	139
Chapitre 9	L'alimentation et l'humeur de l'enfant indigo	153
Chapitre 10	Des exutoires à la créativité	183
Chapitre 11	Les enfants indigo nous disent	193
Chapitre 12	L'astrologie et les enfants indigo	211
Chapitre 13	Un amour pour soi inconditionnel	237
Postface	Un message aux enfants indigo	247
Bibliographie		251
Ressources		253
À propos de l'auteure		255

## Préface de Jan Tober

Au printemps 1999, mon partenaire d'écriture, Lee Carroll, et moi-même avons publié un livre intitulé *Les enfants indigo*. Cet ouvrage traitait du concept d'une race nouvelle d'enfants qui apparaît aujourd'hui sur terre un groupe que l'on nomme « les enfants indigo ».

Depuis les dix dernières années, Lee et moi avons voyagé partout dans le monde comme auteurs et conférenciers. Nos propos portaient principalement sur l'appropriation de nos pouvoirs personnels et l'impact de l'amour. Au cours des toutes dernières années toutefois, une question prédominait dans l'esprit de nos auditoires, notamment des parents, des travailleurs sociaux, des psychologues conseillers, des enseignants, des grands-parents ou de quiconque ayant un contact direct avec les enfants: « Que faut-il faire pour aider les enfants ? » Ces gens étaient préoccupés par l'usage croissant du Ritalin et d'autres médicaments du même type prescrits et administrés aux jeunes un peu partout dans le monde. Dans certains États (américains, NDT), l'on commence même à administrer ce traitement aux enfants d'âge préscolaire et aux bambins. Que l'usage de ces substances augmente ainsi est révoltant et préoccupant.

Notre ouvrage concluait que les enfants d'aujourd'hui sont différents : ils posent plus de difficultés, sont doués d'une intelligence supérieure, se montrent plus rebelles, ont davantage d'intuition et sont plus enclins à la spiritualité. Dans certains cas, ils sont plus violents (en l'occurrence, lors de tueries dans des écoles où des enfants en ont massacré d'autres) que toute autre génération jusqu'ici. C'est là une situation qui exige une transformation et un renouvellement du rôle de parent et de la pédagogie, renouvellement qui se distanciera des vieilles méthodes.

Le Dr Doreen Virtue a beaucoup contribué à ce livre publié en 1999, dans lequel paraît pour la première fois l'expression « enfants indigo », expliquée au grand public. Le Dr Virtue détient un doctorat en psychologie spirituelle ; c'est également une conférencière qui participe grandement à ce changement de paradigme que la société se doit d'identifier et d'instaurer.

Les diagnostics de trouble déficitaire de l'attention (TDA) et de trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité (TDAH) sont de nos jours apposés de façon fort libérale et sont désormais devenus des expressions courantes. Par ailleurs, les méthodes conventionnelles d'éducation par les parents et d'enseignement ne valent plus. Elles sont désuètes, voire archaïques. Aucun des ouvrages traitant du TDA, du TDAH et des médicaments associés n'apporte de réponses définitives aux parents, notamment sur le plan holistique. C'est de cet aspect que traite l'ouvrage de Doreen ; on y retrouve des suggestions valables et des solutions positives. Avec un vent de renouveau, son approche nous permet d'entrevoir cette question sous le jour des attributs différents qui caractérisent nos jeunes gens, ceux que nous appelons les enfants indigo.

## Préface

Qui sont donc ces enfants dont on dénombre aujourd'hui de multiples naissances, et comment avons-nous découvert ce phénomène ? Vers le milieu des années 70, j'ai fait la connaissance de Nancy Ann Tappe, un professeur doué et une psychologue conseillère perspicace. Nancy étudiait les couleurs de l'aura humaine et leurs sens possibles dans le cadre de ses recherches en tant que thérapeute. En 1982, elle rédigea l'ouvrage intitulé *Understanding Your Life through Color* (Comprendre sa vie grâce aux couleurs).

Nancy établit une typologie des attributs humains et des schémas de comportement qui les font correspondre aux couleurs formant le champ électromagnétique enveloppant toutes les créatures vivantes. Chez les êtres humains, on parle de champ aurique. Grâce à des recherches approfondies, Nancy a élaboré un système pour ébaucher un portrait psychologique étonnamment précis et révélateur à l'aide de cette méthode des couleurs de l'aura. Il s'agit d'une prémisse novatrice permettant le classement des comportements humains. Et l'un des types nouveaux de comportement qu'elle a relevés est associé à une teinte bleu sombre qui est le propre d'environ 80 % des enfants nés après 1980. Elle a nommé cette nouvelle teinte « indigo ». Voilà pourquoi notre livre porte ce titre et nos recherches se penchent sur ces enfants spéciaux.

Les indigos ne souffrent pas systématiquement de TDA ou TDAH, et tous les enfants affublés de ce diagnostic ne sont pas des indigos. Les caractéristiques du comportement des indigos semblent cependant correspondre aux symptômes de ces affections. Dans notre ouvrage, Lee et moi-même avons proposé cette définition en guise de postulat:

Un enfant indigo est celui qui affiche une série d'attributs psychologiques inconnus et inhabituels et qui adopte un schéma de comportement qui, jusqu'ici, n'a pas fait l'objet d'études. Ce schéma comporte des facteurs communs et uniques suggérant que ceux qui sont en contact avec ces enfants (notamment les parents) doivent adopter une autre attitude et un mode d'éducation différent pour que ces petits atteignent l'équilibre. Si l'on ne tient pas compte de ces schémas, l'on risque d'engendrer des déséquilibres et des contrariétés dans l'esprit de ces jeunes vies si précieuses.

Nous avons également répertorié les schémas de comportement les plus fréquents chez les indigos :

1. Ils viennent au monde animés d'un sentiment de majesté (qui se traduit souvent dans leur comportement).
2. Ils considèrent qu'ils méritent d'être ici. Et ils s'étonnent de voir que d'autres n'éprouvent pas la même chose.

## Aimer et prendre soin des enfants indigo

3. Le sentiment de valeur personnelle ne pose pas de grand problème chez eux. Ils diront souvent à leurs parents « qui ils sont ».
4. Ils éprouvent beaucoup de difficulté face à l'autorité absolue - une autorité dénuée d'explication et/ou sans alternative.
5. Ils refusent absolument de se livrer à certaines choses ; par exemple, faire la queue leur est pratiquement impossible.
6. Les systèmes de type ritualiste qui excluent la pensée créatrice les agacent.
7. À la maison ou à l'école, ils discernent souvent la meilleure façon de procéder; de ce fait, ils semblent être des « casseurs de systèmes », des anticonformistes.
8. À moins de fréquenter des gens comme eux, ils paraissent antisociaux. S'ils ne trouvent personne dans leur entourage avec qui ils ont une affinité de conscience, ils se replient sur eux-mêmes et croient qu'aucun être humain sur terre ne peut les comprendre. Sur le plan social, l'école s'avère souvent extrêmement éprouvante.
9. Ils ne se plient pas à une discipline « culpabilisante » du genre : « Attends que ton père rentre ! »
10. Ils ne se gênent pas pour faire savoir ce dont ils ont besoin.

En parcourant ces pages d'une auteure affectionnée et dévouée, laissez votre cœur, ainsi que votre esprit, s'ouvrir à de nouvelles solutions pour nos enfants. Le Dr Virtue comble le fossé qui sépare la pensée linéaire et les idées créatives actuellement diffusées dans le grand public. Nantie de solides antécédents, cette spécialiste éclaire la question en restant à l'écoute de son intuition. Sa contribution suscite mon enthousiasme ; j'en suis ravie.

Les enfants sont notre avenir. Il nous faut donc recadrer la réalité actuelle depuis l'espace en notre cœur, changer le futur potentiel et mener une existence plus équilibrée. Soyons donc la passerelle d'arc-en-ciel menant de nos vieilles attitudes aux idées novatrices - pour nos enfants, nous-mêmes et notre planète.

Merci Doreen pour cet ouvrage!



# Introduction

## De petits artisans de lumière

Les enfants indigo forment une race d'individus venus sur notre planète pour nous accorder leurs dons. Ils sont ici pour changer nos systèmes politiques, notre éducation, notre alimentation, notre structure familiale et autres organisations. Ils sont également venus pour nous aider à réaliser notre potentiel en nous aidant à nous rapprocher de notre nature et à devenir plus intuitifs.

À l'instar des premiers colons d'Amérique du Nord ou d'Australie, les indigos sont autosuffisants, résolus, opiniâtres et créatifs. Ils ont une mission à accomplir, et personne ne se mettra en travers de leur route. Les générations précédentes ont reçu le message intuitif : « Changez le gouvernement, guérissez le monde. » Elles ont entrepris de le faire, mais se sont laissées distraire et décourager par l'inertie et les responsabilités familiales. Les enfants indigo ne permettront pas qu'une telle chose se reproduise - à moins, bien sûr, que nous ne les assujettissions par la médication.

D'aucuns voient cependant d'un mauvais œil le vent de changement qu'apportent ces enfants. Ils préféreraient que le modèle scolaire demeure tel qu'il est et souhaiteraient que les indigos s'y conforment. Puisqu'il n'est pas possible de les contraindre à quoi que ce soit - ils perçoivent la coercition comme une manipulation malhonnête -, on a recours à une méthode insidieuse, la médication, pour obtenir qu'ils s'intègrent.

On attribue souvent les étiquettes de TDA ou TDAH aux enfants indigo parce qu'ils souffrent soit du trouble déficitaire de l'attention, soit du trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité. Et pourtant, ils ne sont pas perturbés ; c'est plutôt le monde auquel ils tentent d'appartenir qui l'est ! Notre univers est rempli d'artifices et de malversations. Et comme le dit Dawn, une enfant indigo que nous citerons tout au long de cet ouvrage : « Nous souffrons d'un déficit de l'attention, c'est sûr, mais il s'agit d'un déficit d'attention de la part de nos parents et des autres adultes dont nous avons besoin pour nous guider. »

Dans notre monde moderne, les gens se mentent à eux-mêmes et dupent les autres ; ils se sustentent de nourriture industrielle et respirent de l'air pollué. Ils se rendent, jour après jour, à un travail qu'ils détestent et se dissocient de leur insatisfaction sous-jacente. Pour leur part, ces enfants ne sont pas pourvus de cette capacité de se dissocier et de s'abuser. Ils sont doués de télépathie et sont beaucoup trop intègres pour se leurrer. En un sens, ces jeunes sont un exemple édifiant pour nous tous.

Peut-être que TDAH représente la « Direction de l'Attention vers les Hautes Dimensions ».

En anglais, l'acronyme ADD (TDA en français) signifie « ajouter », synonyme de plus et de positif. En vérité, les indigos présentent en effet nombre de

## Aimer et prendre soin des enfants indigo

caractéristiques positives et peuvent apporter beaucoup à leur famille et à leur communauté.

Les enfants indigo sont conçus en vue d'une mission difficile qui consistera à remodeler le gouvernement, notre éducation et notre structure sociale. Un peu comme un camp d'entraînement militaire forme les soldats au combat, ils semblent avoir besoin dans leur vie d'un fort degré de stimulation et d'excitation. Comme si leur cerveau était câblé de façon à pouvoir supporter une grande quantité de stress, lorsque leur environnement ne leur procure pas une stimulation suffisante, ces enfants la recherchent ou la produisent par eux-mêmes.

Les êtres surdoués et ceux qui souffrent du TDAH présentent un bon nombre de traits similaires, dont un QI élevé, de l'imagination et un penchant pour le risque. En fait, les spécialistes s'entendent à dire que la seule différence entre l'enfant surdoué et l'hyperactif est que le premier termine les projets qu'il entreprend alors que le second laisse tomber en cours de route. Donc, les enfants souffrant du TDAH ont peut-être besoin qu'on les guide en ce qui concerne les manières de s'organiser, plutôt que de leur donner du Ritalin.

Les enfants indigo sont de jeunes excentriques qui dictent leurs règles et vivent selon leur cœur et leur intelligence. Et cette disposition a malgré tout des effets positifs. Le Dr David Weeks, du Royal Edinburgh Hospital en Écosse, a mené des interviews auprès de 1 100 « excentriques ». Il a découvert que ces derniers partageaient trois caractéristiques primaires: une volonté de fer, un fin sens de l'humour et une imagination créatrice. Ils ont également moins de problèmes de santé que la majorité des gens et vivent plus longtemps. En outre, le Dr Weeks a découvert que « les excentriques ont tendance à être joyeux, idéalistes et à déborder de projets visant à améliorer ou à sauver le monde ». Il y a ainsi de nombreux avantages à être excentrique.

Le Dr Weeks en a conclu que les excentriques « éprouvent une curiosité insatiable qui les aiguillonne et les pousse à faire fi des petites contrariétés et des tensions de la vie quotidienne qui affligent les gens en général. » Les enfants indigo et les excentriques sont beaucoup trop occupés à échafauder des plans dans le but de sauver le monde pour se préoccuper de faire leur lit !

On raconte qu'une enfant trouvant sur son chemin un énorme tas de fumier s'empara d'une pelle et se mit à fouiller furieusement ce fumier. Sa mère, apercevant ce qu'elle faisait, lui demanda: « Mon Dieu! Qu'est-ce que tu fais là? »

« Je sais bien que dans un tas de fumier comme celui-ci, il doit bien y avoir un poney quelque part ! » répondit la petite fille.

Avec les indigos, il nous faut souvent recadrer leur comportement et creuser de la même manière pour trouver le poney. À défaut de cela, ces enfants sont punis, grondés et ridiculisés - si ce n'est pas à la maison, ils le seront alors par leurs professeurs et leurs pairs. Ils ont honte de qui ils sont, et ce sentiment ternit le lustre de leurs dons en or. Tels des chiens qui auraient été maltraités, les enfants indigo marchent la tête basse et la « queue entre les



## Introduction

jambes ». L'essentiel de leurs problèmes comportementaux découle du traumatisme de la honte et de la maltraitance affective plutôt que du TDA.

Les enfants indigo *savent* qu'ils sont différents de la majorité. Plusieurs d'entre eux m'ont avoué: « C'est comme si un autobus m'avait un jour largué sur cette planète et que je me demandais sans cesse quand il allait revenir me chercher pour me ramener à la maison. » Heureusement, il existe à l'heure actuelle assez d'indigos vivants pour former un groupe de pairs à l'école. À l'instar des bandes dont nous nous souvenons (punk, disco, etc.), un groupe nouveau s'est formé: on les nomme les enfants indigo.

Ce groupe social peut atténuer la souffrance que provoquent les taquineries ou les réprimandes causées par le fait d'être différent. En l'absence de ce soutien de la part d'amis ou de la famille, les enfants indigo au tempérament sensible pourraient croire que quelque chose ne va pas en eux. Ce qui pourrait mener à une réaction, ou encore à une profonde introversion.

« Le TDA ne conduit pas à la délinquance », affirme Jeffrey Freed, M.A.T., l'auteur de *Right-Brained Children in a Left-Brained World*. « Mais je crois que cette erreur de classification et de la honte qui y est associée sont des facteurs menant à la délinquance. La majorité de ces marginaux rebelles aurait mené des vies heureuses, productives, si ce n'était de leur "crime" qui était d'apprendre suivant un mode différent. »

Les indigos se sentent déjà vieux à la naissance. D'une certaine manière, ils en savent beaucoup plus que les adultes, tout en n'ayant que des occasions restreintes d'exprimer leurs dons du fait des contraintes de temps et d'argent dans le système d'éducation. Les cours et les devoirs occupent leur journée tout entière - et le pire, c'est que ça ne rapporte pas un sou! Que diriez-vous si vous deviez passer tout votre temps à un endroit en compagnie de gens qui se moquent de vous ou vous évitent, où l'on vous laisse entendre que quelque chose cloche chez vous - et qu'en plus, vous n'en tiriez pas d'argent ? Bien sûr, on vous assurerait qu'un de ces jours, tous ces efforts mèneraient à une compensation, mais au fond, vous ne seriez jamais vraiment certain de la façon dont cela devrait se produire.

Une jeune fille indigo âgée de dix-neuf ans me décrit ainsi ses expériences à l'école et dans la vie :

Mon nom est Alicia, ce qui signifie «vérité». Je porte bien mon nom. Je ne peux pas supporter le mensonge et la malhonnêteté. À l'école, je ne peux pas écouter. Je sais que ça ne sert à rien d'apprendre ce qu'ils tentent de m'enseigner parce que je ne vais jamais en faire usage.

Je sais que j'ai un rôle à jouer sur cette terre. J'en suis sûre, mais j'ignore en quoi il consiste. Je sais que je suis censée aider les gens, mais je ne sais ni qui je dois aider, ni comment. J'ai conscience qu'il existe quelque chose de plus grand et que cela concerne mon âme, et non les connaissances qu'on m'enseigne à l'école.

## Aimer et prendre soin des enfants indigo

Je pourrais me perdre très facilement dans le monde, mais quelque chose me ramène toujours. Je sais bien que ce sont les anges et qu'ils veillent sur moi parce qu'ils me le montrent mille fois par jour. J'ai senti leur présence. Je les ai vus et je suis certaine qu'ils existent. Je voudrais confier ces certitudes à mes amis et à ma famille, mais ils ne comprennent pas.

Ces enfants sont extrêmement créatifs, et leurs idées vont au-delà des idées reçues. Dans notre monde, ce type de pensée a engendré bon nombre des percées décisives. Par contre, s'il est mal compris et s'il n'est pas dirigé correctement, cet éclat que dégage l'indigo sera malheureusement interprété comme du TDA ou TDAH. Plusieurs chercheurs supposent que, s'ils avaient vécu à notre époque, Einstein, Thomas Edison, Léonard de Vinci ou, d'autres grands penseurs se seraient vus affublés de l'étiquette TDA. Il va sans dire que, sachant ce que nous savons d'eux aujourd'hui, il aurait été désolant de voir contrecarrées les oeuvres d'envergure de ces brillants scientifiques et philosophes.

Et la clé de l'approche à l'enfant indigo est précisément le *sens*. Mon travail en tant que conseillère spirituelle m'a convaincue que toute maladie psychologique découle d'une, seule cause : la personne atteinte ne travaille pas sur le sens de sa vie divine. Le seul fait que votre enfant soit un enfant ne signifie pas qu'il soit à l'abri de l'angoisse existentielle. De nos jours, les enfants se mettent à s'interroger sur le sens de la vie en très bas âge. Vous aussi, peut-être.

Que les indigos apprennent et agissent différemment n'indique pas pour autant qu'ils sont moins intelligents. Le Dr Jane Healy, auteure de *Endangered Minds*, observe que le QI est en hausse chez les élèves d'aujourd'hui, comparativement aux générations antérieures. Ces enfants indigo ne sont en aucun cas des imbéciles ! Simplement, leur QI global reflète un changement : leurs notes sont plus élevées, dans la catégorie de l'intelligence non verbale, mais elles ont chuté dans le domaine des aptitudes verbales. Par contre, puisque les mesures du QI proviennent d'une alliance des attitudes verbales et non verbales, le classement général est, à l'heure actuelle, plus élevé que jamais.

Néanmoins, les bulletins scolaires de ces enfants ne témoigneront pas forcément de leur intelligence. Leur esprit brillant transparait lorsqu'ils obtiennent un pointage élevé aux jeux vidéo, lorsqu'ils créent de magnifiques colliers de perles ou mémorisent chaque parole de leurs chansons préférées. Dans le présent ouvrage, nous parlerons de méthodes pour *appliquer* cette intelligence dans d'autres domaines de leur existence, par exemple sur le plan scolaire, ou dans leurs rapports familiaux.

Les enfants indigo font partie d'un groupe d'individus qui sont tout d'abord venus sur cette planète vers la fin des années 70. Certains d'entre eux sont arrivés plus tôt, ils agissaient alors comme « éclaireurs ». Ces tout premiers indigos sont venus par petits groupes vers la fin des années 50 et dans les

## Introduction

années 60 pour jauger la planète au nom du groupe plus important qui devait suivre.

À la lecture du présent ouvrage, vous découvrirez peut-être que leurs caractéristiques vous correspondent, et vous vous demanderez alors: « Suis-je un enfant indigo, même si j'ai déjà atteint l'âge adulte ? » Si une telle pensée vous venait en cours de lecture, c'est que vous vous identifieriez alors à un aspect du scénario indigo qui s'assimile au but de votre existence. Vous, tout comme les enfants indigo, êtes un *artisan de la lumière*.

### **Pourquoi l'expression « enfant indigo » ?**

Cette expression réfère en fait à la couleur bleu indigo, un ton de bleu foncé similaire à celui du lapis-lazuli ou d'un jeans. Cette couleur est celle des *chakras*, ou énergie. Chaque génération semble douée d'une conscience collective ou, si vous voulez, porteuse d'un rôle commun. Il est possible d'associer l'âge adulte de chaque génération à une question spécifique et à un chakra, avec sa couleur correspondante.

Par exemple, ceux qui ont appartenu à la génération postérieure à la dépression économique et à la Seconde Guerre mondiale, dans les années 40 et 50, avaient des problèmes reliés à la sécurité. Ces gens se mariaient jeunes et conservaient le même emploi leur vie durant. Que leur mariage ou leur travail soit un gage de bonheur était une question accessoire puisqu'ils accordaient d'abord de l'importance à la sécurité que leur position leur procurait. Ce type de perspective relève du chakra racine, le centre d'énergie situé à la base de la colonne vertébrale.

Chaque chakra tourne à une vitesse différente, en fonction des questions liées à celui-ci. Les chakras ayant trait aux questions matérielles tournent à une vitesse moindre que chakras rattachés au plan spirituel

Comme vous le savez peut-être, lorsque la lumière se meut lentement, elle est perçue sous forme de couleurs chaudes, tels le rouge, l'orangé ou le jaune. Plus l'onde lumineuse se déplace rapidement, plus les couleurs sont froides. Le mauve est la couleur dont la vitesse est la plus rapide; elle est également associée aux fréquences les plus spirituelles.

Parce qu'elle est reliée au chakra racine, la génération des années 50, celle des « enfants du rayon rouge » est ainsi désignée parce que le chakra racine tourne très lentement. Ceci donne l'impression d'être la plus lente de toutes les couleurs rapides : le rouge.

Dans les années 60 et 70, les jeunes gens ne se préoccupaient pas tant de sécurité; ils s'intéressaient davantage à l'exploration des plaisirs physiques reliés à la drogue, au sexe et au rock-and-roll. Ces expériences correspondent au second chakra, dit du sacrum. Puisqu'il tourne à une vitesse légèrement plus rapide que le chakra racine, sa couleur est l'orangé. L'on pourrait dès lors appeler la jeunesse des années 60 ou 70 « enfants du second rayon, ou rayon orangé ».

## Aimer et prendre soin des enfants indigo

La génération qui suivit, celle des années 80, se soucia de se nantir de propriétés et de pouvoirs personnels. Les femmes se sont mises à porter des costumes d'hommes d'affaires, aux épaules matelassées. Les jeunes se surchargèrent de dettes, achetant des voitures et des résidences pour épater la galerie. Ce comportement relève du troisième chakra, celui du plexus solaire, qui tourne doué d'une teinte jaune.

Le début des années 90 marqua l'avènement d'une révolution spirituelle : de nombreux jeunes fréquentaient alors des églises ou des temples et lisaient des ouvrages sur une spiritualité non affiliée à la religion. Le pape, lors d'une allocution publique, s'excusa des torts passés de l'Église. Les États-Unis connurent également une diminution des crimes violents. Cet intérêt accru pour la spiritualité et ce repentir étaient-ils dus à l'approche du nouveau millénaire, que d'aucuns prophétisèrent comme la « Seconde venue » ?

Peu importe que l'éveil spirituel découle de la crainte ou de l'amour, ses répercussions semblent avoir perduré. Cette recrudescence de l'intérêt pour la spiritualité est un processus centré au cœur et, par conséquent, associé au chakra du cœur, dont les révolutions sont d'un vert émeraude.

La fin des années 90 signala une époque où plusieurs personnes tentèrent d'acquiescer une autonomie. Que ce soit par des investissements en Bourse, par le travail à son compte ou en se retirant complètement de cette course effrénée au sommet, l'époque en était une d'individualisme. Les coupures dans les grandes entreprises ont mis fin à la sécurité d'emploi à vie. Ce fut l'ère du « chacun pour soi ». Par ailleurs, plusieurs ont exprimé le désir de mener une existence intègre. Cela impliquait de quitter ce qui, dans leur mode de vie actuel (travail, mariage, etc.) ne paraissait pas sain à leurs yeux. Ils se sont pour la plupart aventurés à monter leur petite entreprise en fonction de leurs intérêts. Ces changements sont associés au chakra de la gorge, lié aux questions de vérité et d'intégrité dans la communication. Ce chakra tourne avec un bleu azuré.

La révolution spirituelle des années 90 engendra une résurgence de l'intérêt pour les phénomènes supranormaux, intérêt qui accueillit le nouveau millénaire. Pour la première fois, les médias conventionnels accordèrent la première page aux médiums tels que James Van Praagh, John Edward, Sylvia Browne et moi-même. Des films tel que *Le sixième sens* et des émissions télévisées comme *Touched by an Angel* abordaient ouvertement les thèmes des anges, des esprits telluriques et de la vie après la mort. Cet intérêt pour les phénomènes paranormaux est régi par le sixième chakra, ou troisième œil. Ce chakra comporte trois couleurs différentes : le blanc, le violet et surtout *l'indigo*.

Les bébés qui ont pris naissance depuis le milieu des années 70 jusqu'à aujourd'hui sont souvent appelés enfant indigo parce qu'ils sont, littéralement, les enfants du rayon indigo. Extrêmement intuitifs, ils tiennent pour acquis leurs visions et leur savoir parapsychique. Leurs dons spirituels sont affinés à ce point qu'ils sont souvent doués également sur d'autres plans - bien qu'ils voient cela plutôt comme une malédiction.

## Introduction

Par exemple, plusieurs de ces jeunes sont talentueux le plan artistique. Ce qui n'est pas surprenant, puisque l'art est une fonction de l'hémisphère droit du cerveau et que ces enfants montrent une prédominance de l'hémisphère cérébral droit. Leurs dons appartiennent au domaine de la création plutôt qu'à l'étude - l'hémisphère gauche - des arts. De ce fait, les enfants indigo échoueront peut-être leurs cours de musique parce qu'ils sont incapables de mémoriser les gammes ; par contre, après l'école, ils pourront composer une musique ravissante sur leurs instruments, grâce à leurs facultés sensorielles internes. De manière analogue, les indigos s'adonneront au griffonnage plutôt que d'écouter le cours, mais penchez-vous sur leur dessin, et vous découvrirez une oeuvre d'art aux détails exquis.

La plupart des enfants indigo sont également doués sur le plan affectif. Ils serviront souvent de « psychologues de café » aux autres enfants, en leur prêtant une oreille compatissante et en étant une source de conseils judicieux. Les gens ont tendance à se confier à eux en raison de leur ouverture d'esprit et de leur tolérance. De ce fait, votre indigo pourrait bien ramener à la maison une collection hétéroclite d'amis - en vérité, le groupe de « patients » de votre enfant « psychologue ».

### Exagérément sensibles

Ces enfants sont pourvus d'une exquise sensibilité à plusieurs points de vue. Ils auront peut-être été l'objet de railleries du style « Tu es trop sensible », mais leur sensibilité est un don spirituel, une sorte d'outil de dépistage.

Rappelez-vous un peu la sensation de sensibilité extrême, de vulnérabilité ou de lucidité ressentie à la suite d'une expérience profonde, par exemple après un massage du corps entier ou après avoir participé à un séminaire sur les facultés extrasensorielles.

N'avez-vous pas remarqué que, par la suite, vous étiez extraordinairement conscient des pensées ou des états d'âme des autres et que vous deviez vous protéger, voire éviter les choses trop intenses comme les foules ou les gens agressifs ? Eh bien, les enfants indigo se sentent ainsi *en tout temps*. Ils sont excessivement réceptifs quant aux pensées et aux sentiments des autres. Par ailleurs, leur sensibilité touche deux domaines principaux :

**1. La vérité et l'intégrité.** Comme s'ils avaient assimilé les leçons des générations qui les ont précédés, les enfants indigo sont remarquablement sensibles au mensonge ou tout manque d'intégrité chez l'autre. Ils possèdent dans leurs tripes ce que l'auteur Sam Keen nomme « détecteur mensonges spirituel ». Vous ne pouvez pas mentir impunément à un tel enfant, car il démasquera la fausseté et réagira soit par l'agression, soit en s'isolant.

Cette sensibilité tient aux remarquables facultés parapsychiques des enfants indigo et, comme vous l'apprendrez bientôt, elle fait partie de leur mission de vie. Et l'un de objectifs de *notre* vie, en tant que parents et enseignants de ces jeunes, c'est de nous assurer que ce groupe de « petits artisans de la

lumière » préserve ses talents spirituels et s'oriente vers la réalisation de son objectif de vie.

**2. Les toxines environnementales.** Les enfants indigo sont des êtres « naturels dans un monde artificiel ». Plusieurs d'entre eux en sont à leur première incarnation sur planète Terre, et leur système immunitaire (autant physique qu'affectif) est incapable de traiter les toxines que contiennent la nourriture, l'eau, l'air, les produits de toilette et nettoyage, la lumière artificielle et les rapports humains. Les scientifiques ont établi qu'il existe un lien significatif entre le TDAH et les toxines environnementales.

#### **Le contenu de ce livre**

Il ne s'agit pas ici d'un énième ouvrage traitant méthodes naturelles pour guérir le TDA. Pour ma part, j'en ai lu des dizaines et je considère qu'ils présentent tous une information pertinente et scientifique. Néanmoins, chaque fois que je consulte un manuel offrant des suggestions pour traiter le TDA, je reste avec la même question : « Si c'est cela la réponse, alors pourquoi l'usage inapproprié du Ritalin augmente-t-il en flèche ? » Après tout, aux États-Unis, l'on prescrit plus de Ritalin que dans tout autre pays au monde, et en New South Wales, en Australie, un garçon sur trente-six en prend désormais. Je constate que plusieurs des livres pour contrer le TDA offrent des centaines de méthodes formidables ayant trait à des modifications diététiques ou à des modèles permettant d'altérer le comportement. Et pourtant, si j'étais la mère d'un jeune indigo hyperactif, je ne saurais pas à quel saint me vouer. Si un médecin me disait : « Madame, vous n'avez qu'à suivre ces 435 conseils, et l'hyperactivité de votre enfant diminuera », je renoncerais avant même d'avoir essayé!

Au cours de mes recherches et de la rédaction de ces pages, mes guides et mes anges m'ont sans cesse rappelé de rester simple. Ils me conseillèrent d'écrire sur les questions fondamentales concernant les indigos, le TDA et le TDAH, et de fournir des solutions simples et pragmatiques.

Lors de mes déplacements autour du monde en vue de discuter avec les enfants indigo et avec leurs parents, l'on ne m'a demandé que des solutions pratiques. Par exemple, il est notoire que le régime alimentaire influe sur l'hyperactivité, et pourtant plusieurs parents m'ont avoué être dans l'impossibilité de modifier l'alimentation de leur enfant. Ils s'enquêraient, frustrés : « Comment puis-je changer la diète de mon enfant s'il est constamment tenté de manger des aliments vides, incité par ses amis, la publicité à la télé et les comptoirs de mets à emporter installés à l'école et à tous les coins de rue ? » Les parents cherchent des réponses qu'ils peuvent appliquer sur-le-champ au style de vie de leur enfant, réponses qui produiront des résultats au quotidien.

Peut-être que, comme vous, je suis quelqu'un de pragmatique, toujours en quête de ce qui marche bien. Je suis la fille d'un pratiquant de la Science chrétienne et j'ai été témoin de guérisons miraculeuses de troubles affectifs ou physiques tout au long de mon enfance. Ma mère appliquait souvent ses mé-

## Introduction

thodes de guérison spirituelle à mon frère et à moi-même, de sorte que j'en ai fait personnellement l'expérience. C'était au cours des années 60, donc avant que les méthodes alternatives de guérison ne deviennent populaires. Je me souviens que chaque fois que je parlais des croyances et des pratiques inusitées de ma famille, j'avais droit aux quolibets de mes camarades.

Au début de la vingtaine, j'ai donné naissance à mes deux fils, Chuck et Grant. Mon plus vieux, Chuck, aujourd'hui âgé de 23 ans, fut un garçon très actif dès l'instant où il s'est mis à bouger dans mon ventre. Il s'est pratiquement mis à courir peu après sa naissance, et il était toujours occupé à examiner et à explorer son environnement. Bien qu'il ait été une véritable petite peste, il se montrait aussi extrêmement serviable. Un jour, j'ai voulu préparer du jus d'orange, mais je n'arrivais pas à assembler notre centrifugeuse, un vieux modèle compliqué. À bout de ressources, j'ai demandé à Chuck alors tout juste âgé de trois ans - s'il pouvait m'aider. Immédiatement, il se rendit à la machine et l'assembla lui-même!

Jeune enfant, il discutait aussi de sujets ésotérique avec moi. Il me faisait part de ses théories sur Dieu et sur les dimensions de l'univers. Ces discussions surgissaient de nulle part, au beau milieu de situations très ordinaires. Comme je voudrais avoir enregistré ses paroles sages !

Grant, aujourd'hui âgé de 21 ans, a lui aussi des propensions spirituelles marquées et se montre serviable, mais il est plus calme, plus décontracté et plus songeur que Chuck. Tous deux représentent les deux types principaux d'enfants indigo : le guerrier agressif et l'artiste réservé.

Lorsque les garçons étaient encore en bas âge, je suis retournée aux études pour obtenir mon diplôme en psychologie. Le jour, je travaillais comme secrétaire, et sur l'heure du déjeuner ou le soir, je suivais des cours. J'y ai mis temps, mais au bout du compte, j'ai obtenu un B.A. (baccalauréat ès arts ou licence, NDT), un M.A. (maîtrise ès art) et un doctorat en psychologie d'orientation.

J'obtins mon premier emploi en counseling dans un hôpital spécialisé dans les dépendances ; je travaillais avec les toxicomanes et les alcooliques. J'ai plus tard poussé ma spécialité pour traiter les gens souffrant de troubles du comportement alimentaire, et j'ai finalement ouvert ma propre clinique. À cette époque, j'écrivais des livres de croissance personnelle basés sur mes expériences cliniques. Je n'avais jamais oublié les enseignements reçus plus tôt sur les arts spirituels de la guérison, et pourtant je craignais d'en parler ouvertement.

Par ailleurs, mes guides et mes anges m'incitaient à parler en public de mes connaissances dans le domaine de la guérison spirituelle. Ils me rappelaient que ma mission de vie était d'enseigner sur le thème du corps-mental-esprit. Ils me dirent que chacun de nous a une mission dans la vie, mission en vue d'aider les autres, et que si nous ne nous efforçons pas de la réaliser, le bonheur et la santé persisteront à nous fuir.

## Aimer et prendre soin des enfants indigo

J'avais encore à l'esprit, toutefois, les blagues et les railleries qui me tourmentaient enfant lorsque je tentais de mentionner les pratiques de guérison spirituelle de ma famille. Je n'allais pas risquer ma réputation professionnelle, mon gagne-pain et un assortiment de meurtrissures à mon amour-propre uniquement pour parler de mes croyances spirituelles ! C'est pourquoi je ne tins pas compte des conseils de mes anges.

Avant d'en venir à la raison, j'ai dû effleurer la mort. J'avais désormais pris l'habitude de ne pas écouter mes anges (qui s'adressent à nous par le biais de notre intuition ou de notre savoir intérieur), à tel point que j'ai failli en mourir ! C'est arrivé le 15 juillet 1995 : je me préparais en vue d'un rendez-vous à Anaheim, en Californie, à une heure de mon domicile situé sur la côte de l'Orange County. L'un de mes anges m'a clairement avertie que si je ne mettais pas le toit sur ma décapotable, on me la volerait. Comme j'en avais l'habitude à cette époque de ma vie, je ne fis pas attention à cet ange. Une heure plus tard, deux hommes armés, tentèrent de me voler ma voiture.

Fort heureusement, mon ange était encore à mes côtés. Il me suggéra d'opposer une résistance aux pirates de route et de hurler à tue-tête. Pour la première fois depuis des décennies, j'ai suivi son conseil et j'ai pu m'en tirer en gardant la vie sauve, de même que ma voiture et mon sac. Après cet incident, en état de choc, j'ai cherché de l'aide du côté de mes antécédents en guérison spirituelle. Les résultats furent miraculeux, et l'anxiété post-traumatique dont souffrais s'est évanouie.

Cet incident a changé ma vie à jamais, tant sur le plan personnel que professionnel. Je me suis remise à mes recherches spirituelles et j'ai divulgué mes intérêts au grand jour. J'ai mis fin à ma pratique de la psychothérapie traditionnelle et me suis plutôt adonnée à la « thérapie angélique ». Malgré mes antécédents liés au christianisme métaphysique, je me suis mise à utiliser une approche non confessionnelle tant avec des gens de diverses religions et des non-croyants. J'ai découvert que tous ceux avec qui j'ai travaillé notaient que ma thérapie « angélique » produisait des effets remarquables. J'ai donc enseigné cette méthode à d'autres thérapeutes et à des professionnels de la santé, et ils ont aussi fait état de résultats prodigieux, tant sur eux-mêmes que sur leurs clients.

J'ai rencontré des gens qui ont employé la thérapie angélique pour se guérir eux-mêmes, ou leurs clients, d'affections physiques ou psychologiques graves, chroniques, aiguës ou de courte durée. Personnellement, la thérapie angélique m'a guérie de mes envies de sucreries et de chocolat. Dans le présent ouvrage, nous appliquerons la thérapie angélique aux symptômes du TDA et du TDAH, souvent présents chez les enfants indigo. Vous le constaterez par vous-même, la thérapie angélique est merveilleusement efficace pour ces enfants.

Récemment, une femme nommée Josie m'a abordée à l'un de mes stages, les larmes aux yeux et les bras grands ouverts, pour m'êtreindre. Elle



## Introduction

déclara qu'après avoir lu mes livres sur le travail avec les anges, elle avait été témoin d'une intervention divine sur son fils de treize ans, Chris.

« Avant de me mettre à faire appel aux anges, Chris était incontrôlable, m'expliqua-t-elle. Il ne rentrait pas à l'heure et se droguait. Son rendement scolaire était catastrophique. Un jour, ma tante m'a offert l'un de vos bouquins, et j'ai appris comment m'adresser aux anges de Chris. A l'époque, je ne croyais pas vraiment à ces entités. Je pensais qu'elles appartenaient, comme le père Noël, au domaine de la mythologie. Mais j'étais désespérée, je voulais aider mon fils. J'ai donc tenté le coup.

« En silence, je me suis adressée à l'ange gardien de Chris, même si je n'étais pas certaine de procéder de la bonne manière. Je n'étais même pas convaincue qu'il en avait, car il se comportait comme un diable ! Et pourtant, j'ai vu les résultats presque tout de suite. J'ai continué à leur parler tous les soirs. »

J'ai demandé à Josie comment se portait Chris récemment. « Fantastique ! » lança-t-elle avec un sourire épanoui. « Il est heureux, ne touche plus aux drogues et il réussit bien à l'école. » Au fil des années, j'ai découvert que les méthodes de guérison les plus efficaces et pratiques sont de type spirituel. Si vous vous dites que seul un miracle pourra aider votre enfant, vous avez raison !

Si vous, lecteur ou lectrice, êtes un enfant indigo, j'en suis ravie ! De toute évidence, vous prenez soin de vous même et respectez votre mission de vie. Je vais vous enseigner ici les méthodes employées avec mes clients et avec les membres du public pour les aider à découvrir leur mission. Une fois que vous saurez quelle est la vôtre et que vous à y travailler, ce sentiment de vide, cette souffrance intérieure se dissiperont presque entièrement. Je vous enseignerai également quelques méthodes de guérison spirituelle capables de vous aider à vous dégager de l'énergie négative que vous pourriez absorber des autres. Ces pratiques vous permettront de vous sentir plus dynamique, d'acquiescer une sérénité plus grande, de mieux dormir et vous concentrer.

Les enfants indigo sont venus pour amorcer un Nouvel Âge de paix. Il est de notre devoir spirituel de faire tout en notre pouvoir pour les y aider !

À suivre ...

Commande postale :

Canada: [www.ada-inc.com](http://www.ada-inc.com) ; Europe : [www.dgdiffusion.com](http://www.dgdiffusion.com)