

MASTERCLASS EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

L'écriture inspirée *à la portée de tous*

*Comment interroger l'univers avec un crayon et un cahier —
et laisser la vie vous répondre*

France Gauthier

AUTEURE · CONFÉRENCIÈRE · ANCIENNE JOURNALISTE À TVA

DANS CETTE MASTERCLASS

Ce que vous allez découvrir

Ancienne journaliste d'enquête québécoise, France Gauthier a transformé une pratique spirituelle en outil accessible à tous — même à ceux qui détestent écrire. Cette masterclass révèle sa méthode en trois gestes simples.



ÉCRITURE INSPIRÉE VS ÉCRITURE AUTOMATIQUE

L'écriture automatique est l'apanage de certains médiums. L'écriture inspirée, elle, est accessible à tous : c'est vous qui écrivez, vous qui posez la question, vous qui vous mettez en action.



LES TROIS GESTES FONDATEURS

S'intérioriser pour calmer le mental, poser une question courte et claire, puis écrire sans filtre tout ce qui vient. La simplicité est la clé : pas de dictée, pas de grammaire, pas de performance.



LA CONSCIENCE COMME CHAMP NON LOCAL

Le cerveau n'est pas le siège de la conscience : il la traduit. Comme un ordinateur qui reçoit du cloud, l'inspiration descend en concepts et en images, que le cerveau organise en mots.



UNE PRATIQUE QUI OUVRE D'AUTRES VOIES

Au fil du temps, l'intuition s'affine, les rêves s'éclaircissent, la perceptivité se développe. L'écriture inspirée est une porte d'entrée vers d'autres formes de connexion à la connaissance.



DES PREUVES D'INSPIRATION DANS LE TEMPS

Quand ce qu'on a écrit se réalise des mois ou des années plus tard — comme "le web est votre toile qui peut faire lever le voile" — on sait qu'on était inspiré. Le temps révèle l'authenticité.



LA JOIE COMME CONDITION ESSENTIELLE

Pas d'attente, pas de jugement, pas de pression. L'écriture inspirée se fait dans la légèreté. Si ça change votre vie — et ça le fera — que ce soit avec le sourire.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'OEIL

Les grandes idées de la masterclass

**TOUT LE MONDE PEUT LE FAIRE**

L'écriture inspirée n'est pas réservée aux médiums ni aux privilégiés. France l'a compris en 2007 quand son amie Anne-Marie a canalisé sur un napperon de restaurant, dans un bistrot bondé.

**LA QUESTION ORIENTE LA RÉPONSE**

Sans question, l'inspiration arrive sans direction. Poser une question courte et claire permet de cibler ce qu'on cherche : une validation, un éclairage, une direction de vie.

**LE MENTAL NE PEUT QUE RÉPÉTER**

Le mental stocke ce qu'on sait déjà et l'organise. L'inspiration, elle, apporte de l'inconnu. Le signe qu'on est inspiré : on écrit quelque chose qu'on n'a pas vu arriver.

**L'EAU PURE DU CANAL**

Quand on est dans ses émotions, une tasse d'eau trouble suffit à troubler tout le baril. Respirer et s'intérioriser avant d'écrire permet d'élever sa fréquence et d'ouvrir un canal pur.

**LES AVANTAGES COLLATÉRAUX**

Avec la pratique régulière, les rêves s'éclaircissent, la perceptivité s'affine, d'autres voies de réceptivité s'ouvrent — jusqu'à pouvoir poser des questions intérieurement sans cahier.

**UN OU DEUX MESSAGES PERCUTANTS PAR AN**

Sur 300 messages annuels, France en retient un ou deux qui donnent une direction de vie. Les autres apportent sagesse, éclairage et encouragements. L'idée : la régularité, pas les révélations.

DANS CET EBOOK

Sommaire

D'une chroniqueuse agnostique à la télé québécoise à la spécialiste mondiale de l'écriture inspirée — et d'un napperon de restaurant à des milliers d'ateliers dans toute la francophonie. Une seule conviction : n'importe qui peut ouvrir ce canal.

01	Portrait — Qui est France Gauthier ?	5
02	Citations marquantes	6
03	Les 5 enseignements clés	7
04	Infographie — Écriture inspirée vs écriture automatique	8
05	Infographie — Les 3 gestes de la pratique	9
06	Infographie — Comment l'inspiration arrive	10
07	Infographie — Reconnaître un message inspiré	11
08	Infographie — La phrase béquille	12
09	Infographie — Les avantages collatéraux	13
10	Masterclass — Le réveil et la découverte (1/2 & 2/2)	14–15
11	Masterclass — La pratique et ses fruits (1/2 & 2/2)	16–17
12	Masterclass — La méthode pas à pas (1/2 & 2/2)	18–19
13	Masterclass — Ouvrir d'autres voies (1/2 & 2/2)	20–21
14	Ses livres	22

01 · PORTRAIT

Qui est France Gauthier ?

France Gauthier

AUTEURE · CONFÉRENCIÈRE · ANIMATRICE DE PODCAST · ANCIENNE JOURNALISTE À TVA

Fille d'un médecin spécialiste, France Gauthier grandit en Gaspésie dans un milieu cartésien et agnostique. Elle étudie les sciences, vise la médecine, puis bifurque vers le journalisme après un coup de cœur à Paris. Pendant une dizaine d'années, elle est journaliste d'enquête à TVA, puis animatrice télé pendant une douzaine d'années. En 2002, un reportage sur une médium brise sa vision du monde : celle-ci décrit sa nounou d'enfance décédée, Lucienne, avec une précision impossible à expliquer. France enquête pendant vingt ans, conduit des centaines d'entretiens et publie treize livres. Depuis 2011, elle enseigne l'écriture inspirée à des milliers de personnes dans toute la francophonie. Elle anime le podcast *Visionnaire* (anciennement *Maître à bord*) et la chaîne YouTube LBN — La Bonne Nouvelle.

SA CONVICTION

N'importe qui peut ouvrir le canal de l'écriture inspirée. Ce n'est pas réservé aux médiums ni aux privilégiés.

SON RÉVEIL

En 2002, une médium lui parle de Lucienne, sa nounou gaspésienne décédée. Ce qu'elle dit est impossible à savoir — et France pleure.

LA FONDATRICE

En 2007, son amie Anne-Marie lui montre l'écriture inspirée sur un napperon. Un an plus tard, France en fait sa pratique quotidienne.

L'ENSEIGNANTE

15 ans d'ateliers, des milliers de participants, des cadres, des retraités, des camionneurs — et tous ont reçu des messages qui ont changé leur vie.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

"

Si vous avez peur que ça change votre vie, je vous rembourse tout de suite. Parce que ça va changer votre vie.

FRANCE GAUTHIER — OUVERTURE DE CHAQUE ATELIER

"

L'important, ce n'est pas d'attendre des grandes révélations en écriture inspirée. Mais quand on le fait régulièrement, il s'en présente des messages qui sont totalement inspirés et qui donnent une vision de notre voie d'éveil.

FRANCE GAUTHIER

"

Le web est votre toile qui peut faire lever le voile.

MESSAGE REÇU EN ÉCRITURE INSPIRÉE, 2010 — COMPRIS PLEINEMENT EN 2014

"

Le mental ne peut que vous servir ce que vous savez déjà. L'inspiration apporte de l'inconnu. Et c'est là qu'on sait qu'on est en inspiration : on écrit quelque chose qu'on n'a pas vu arriver.

FRANCE GAUTHIER

"

J'en pleure tellement. C'est fou ce qui se passe. J'ai fait de l'écriture mon alliée. Ça change ma vie.

UN CAMIONNEUR, PARTICIPANT À L'ATELIER, QUI AVAIT DÉCLARÉ DÉTESTER ÉCRIRE

03 · LES 5 ENSEIGNEMENTS CLÉS

Ce que cette masterclass enseigne

1

L'ÉCRITURE INSPIRÉE N'EST PAS DE L'ÉCRITURE AUTOMATIQUE

Dans l'écriture automatique, le crayon part seul — c'est l'apanage de certains médiums. Dans l'écriture inspirée, c'est vous qui écrivez. Vous posez une question, vous vous mettez en mouvement, et l'inspiration traduit en mots des concepts qui arrivent.

2

LA CONSCIENCE EST NON LOCALE

Des neuroscientifiques post-matérialistes avancent que la conscience n'est pas sécrétée par le cerveau, comme le foie sécrète la bile. Notre esprit est branché sur un champ de conscience universel — l'inspiration y puise et le cerveau la traduit en mots.

3

ÉLEVER SA FRÉQUENCE AVANT D'ÉCRIRE

Quand on est dans ses émotions, le canal de réception se trouble. Respirer, méditer ou simplement s'asseoir en silence quelques minutes suffit à calmer le mental et à ouvrir un espace d'inspiration plus pur.

4

LA JOIE EST UNE CONDITION, PAS UN BONUS

L'écriture inspirée ne fonctionne pas sous la pression ni l'attente. Elle se pratique dans la légèreté, comme un jeu. Si la joie n'est pas là, l'outil n'est peut-être pas pour vous — et ce n'est pas grave.

5

SE RELIRE RÉVÈLE L'INSPIRATION

France ne se relisait pas au départ. C'est en retrouvant ses vieux cahiers en 2010, après avoir perdu son emploi, qu'elle a réalisé que ce qu'elle avait écrit s'était réalisé. Se relire quelques semaines ou mois plus tard est une étape essentielle.

04 · INFOGRAPHIE

Écriture inspirée vs écriture automatique

ÉCRITURE AUTOMATIQUE

- ✍ Le crayon part tout seul, sans intervention consciente de l'auteur
- 🔒 Réservée à certains médiums ayant un talent particulier
- 🌊 État de réceptivité passive, le médium s'efface
- ⚡ Phénomène souvent non contrôlable ni reproductible à volonté

ÉCRITURE INSPIRÉE

- 👤 C'est vous qui écrivez, vous qui guidez votre main
- 🌍 Accessible à tout le monde — aucun don particulier requis
- ❓ On pose une question pour orienter la réponse et se mettre en action
- 🔄 Pratique reproductible, quotidienne, volontaire

LE POINT COMMUN ESSENTIEL

Dans les deux cas, l'inspiration vient d'un champ de conscience universel — extérieur ou intérieur au mental ordinaire. La différence est dans le degré d'action consciente et d'accessibilité. L'écriture inspirée est la version que tout le monde peut pratiquer, dès ce soir, avec un cahier et un crayon.

05 · INFOGRAPHIE

Les 3 gestes de la pratique

1

S'INTÉRIORISER

Méditer quelques minutes, ou simplement respirer profondément. L'objectif est de calmer le mental. France le compare à un baril d'eau pure : si vous êtes dans vos émotions, une tasse d'eau trouble suffit à troubler le canal. Respirer purifie la réception.

2

POSER UNE QUESTION

Une question courte et claire pour orienter la réponse. Exemples : "Est-ce que je suis à ma place dans mon travail ?" ou "Est-ce qu'il y a un message pour moi ce matin ?" Quand on n'a rien de précis, la question ouverte fonctionne aussi bien.

3

ÉCRIRE SANS FILTRE

Écrire tout ce qui passe par la tête, sans correction, sans attente. Si rien ne vient, écrire que rien ne vient. Pour démarrer quand le mental résiste, utiliser la phrase béquille : "Écrivez, chère âme, l'inspiration vous vient toujours en écrivant."



Le matin, après la méditation, est le moment idéal : le mental n'est pas encore encombré et l'inspiration est au rendez-vous.

06 · INFOGRAPHIE

Comment l'inspiration arrive

France utilise une métaphore informatique pour expliquer le processus : l'information descend du cloud (la conscience universelle) dans l'ordinateur (le cerveau), qui la traduit en mots.



LA CONSCIENCE UNIVERSELLE — LE CLOUD

Un champ d'information et de connaissance auquel notre esprit est connecté. Ce que les Autochtones appellent le grand esprit, ce que certaines religions ont nommé l'Esprit Saint, ce que les neuroscientifiques post-matérialistes appellent la conscience non locale.



L'ENTRÉE — LE TROISIÈME OEIL

L'énergie d'inspiration pénètre sous forme de concepts et d'images. Elle est captée par l'hypophyse, puis distribuée au système nerveux central. Le corps humain est une antenne.



LA TRADUCTION — LE CERVEAU

Le cerveau organise l'énergie reçue en mots, en phrases, en images, en flashes — selon votre code personnel. Chacun a une façon unique de recevoir l'inspiration.



LA SORTIE — L'ÉCRITURE

Votre main transcrit ce que le cerveau traduit. Peu importe la forme que l'inspiration prend en vous — des mots finissent toujours par venir pour exprimer la couleur, l'image ou le symbole ressenti.

Le code personnel est unique : France reçoit des mots qui se "placent" dans son cerveau. D'autres voient des images, ressentent des sensations. Il n'y a pas de bonne façon de recevoir.

07 · INFOGRAPHIE

Reconnaître un message inspiré

Comment savoir si ce qu'on écrit vient vraiment de l'inspiration et non du mental ? France a identifié plusieurs indices au fil de sa pratique.

**ON NE L'A PAS VU ARRIVER**

La phrase ou le mot surgit à l'improviste. On peut même avoir une pensée transversale en l'écrivant : "Oh, je n'aurais pas pensé à ça."

**LE LANGAGE N'EST PAS LE SIEN**

La formulation ou le vocabulaire utilisé ne ressemble pas à son écriture habituelle. C'est le cas d'Anne-Marie : France a reconnu un "langage de guide".

**ÇA SE RÉALISE DANS LE TEMPS**

On relit un vieux cahier et on constate que ce qui était écrit s'est avéré, parfois des mois ou des années plus tard.

**LES SYNCHRONICITÉS SE BOUSCULENT**

Quand ce qu'on reçoit est aligné, les coïncidences significatives s'accumulent dans les jours qui suivent — comme une validation extérieure du message reçu.

**UNE JUSTESSE TROUBLANTE**

Ce qui est écrit est juste et précis d'une façon qui dépasse ce que le mental seul aurait pu formuler. Comme si quelqu'un d'autre connaissait mieux la situation.

**ON NE LE COMPREND PAS TOUT DE SUITE**

Parfois, le sens n'est clair que des années plus tard. "Le web est votre toile qui peut faire lever le voile" a été compris pleinement quatre ans après avoir été écrit.

08 · INFOGRAPHIE

La phrase béquille

Quand le mental résiste et que rien ne vient, France utilise une "phrase béquille" qu'elle a inventée pour contourner le blocage et se mettre en mouvement.

LA PHRASE BÉQUILLE DE FRANCE GAUTHIER

*"Écrivez, chère âme,
l'inspiration vous vient
toujours en écrivant."*

Inventée de toute pièce par le mental pour mettre le corps en action

POURQUOI LE VOUVOIEMENT ?

France se vouvoie pour créer une distance entre le grand "je" et le petit "je". Comme si son grand soi s'adressait à son petit soi avec politesse. C'est de la sémantique, mais elle crée un espace.

CRÉEZ LA VÔTRE

Vous pouvez inventer votre propre phrase béquille. Par exemple : "J'écris jusqu'à ce qu'il vienne quelque chose" — puis continuer à écrire tout ce qui passe par la tête.

POURQUOI ÇA FONCTIONNE ?

Le mental fonctionne avec le connu. Il ne peut organiser que ce qu'il a déjà appris. La phrase béquille est une invitation à dépasser ce connu — à écrire quand même, même si rien ne semble venir. C'est souvent dans ce "même si" que l'inspiration surgit.

09 · INFOGRAPHIE

Les avantages collatéraux

Au-delà de la pratique elle-même, l'écriture inspirée ouvre progressivement d'autres capacités. France les appelle ses "avantages collatéraux" — des cadeaux inattendus de la régularité.



LES RÊVES S'ÉCLAIRCISSENT

Avec le temps, la signification des rêves devient plus lisible. Les rêves prémonitoires se font plus conscients, plus mémorables, et le lien entre eux et les événements à venir devient plus apparent.



L'INTUITION S'AFFINE

La perceptivité et la sensibilité se développent naturellement. On commence à recevoir des réponses intérieurement, sans avoir besoin d'écrire — une question posée mentalement reçoit une réponse.



LE CONTACT AVEC LES PROCHES DÉCÉDÉS

Pour ceux qui le souhaitent, l'écriture inspirée peut devenir un canal pour recevoir des messages de proches disparus. France a reçu un message de sa mère décédée en 2019, transcrit en 2022.



UN SENS PLUS CLAIR À LA VIE

La pratique régulière amène à mieux percevoir sa voie d'éveil, à comprendre les situations difficiles sous un autre angle, et à recevoir des "perles de sagesse" sur les blessures émotionnelles à guérir.



LA PRATIQUE DEVIENT FACULTATIVE

À terme, le cahier n'est plus indispensable. L'inspiration arrive naturellement, dans la vie quotidienne. France reçoit désormais ses réponses en marchant, en contemplant la nature, en méditant.

Le réveil et la découverte

D'une famille de médecins et d'un milieu agnostique à la rencontre d'une médium qui change tout — comment France Gauthier a découvert un monde qu'elle ne soupçonnait pas.

Q

JULIE DESTOUCHES

France, tu enseignes l'écriture inspirée depuis de nombreuses années. Est-ce que tu peux nous raconter comment tout cela a commencé pour toi ?

R

FRANCE GAUTHIER

Je viens d'un milieu extrêmement rationnel. Mon père était médecin spécialiste, j'ai étudié les sciences, j'étais agnostique — prouve-moi qu'il y a quelque chose, peut-être que je te croirai. En 2002, j'étais animatrice à TVA et on m'a demandé de faire un reportage sur une femme qui prétendait parler aux morts. Je ne connaissais pas le mot médium, sauf pour de la pizza et des t-shirts. J'y suis allée avec mon scepticisme. Et deux minutes après le début de la séance, je pleurais — parce que cette femme me décrivait Lucienne, ma nounou de Gaspésie décédée quelques années avant. Elle faisait dire qu'elle était ma deuxième mère, que j'étais son chouchou. C'était impossible à savoir. Ça a fait une craque dans mon cerveau.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et comment cette expérience t'a menée à l'écriture inspirée ?

R

FRANCE GAUTHIER

J'ai pris mon bagage de journaliste d'enquête et je suis allée poser des questions. Pendant vingt ans, j'ai rencontré des centaines de personnes — médiums, guérisseurs, scientifiques, gens ayant vécu des expériences de mort imminente. Je publiais des entrevues dans une revue grand public québécoise. C'est dans ce parcours qu'en 2006, j'ai commencé à méditer tous les matins. Ça a créé un espace d'intimité avec moi-même. Et un an plus tard, en 2007, j'ai découvert l'écriture inspirée — grâce à mon amie Anne-Marie.

”

Ça a fait une craque dans mon cerveau. À partir du moment où on sait que ça existe, on peut faire semblant qu'on ne le sait pas. Mais moi, je ne pouvais plus.

FRANCE GAUTHIER

10 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Le réveil et la découverte

Q

JULIE DESTOUCHES

Comment ton amie Anne-Marie t'a-t-elle fait découvrir l'écriture inspirée ?

R

FRANCE GAUTHIER

Un soir, j'arrive chez elle pour souper. Elle me dit qu'un message l'a réveillée pendant la nuit, qu'elle a pris un cahier et écrit. Elle me lit ce qu'elle a reçu. J'écoute et je lui dis : "Anne-Marie, tu canalises. Ce langage n'est pas le tien, c'est un langage de guide." Je pensais que c'était réservé à des privilégiés. Et là, j'ai eu le flash : si elle en est capable, je devrais l'être aussi. Je lui demande si elle peut faire ça n'importe où. Elle dit oui, elle retourne un napperon en papier et, dans ce restaurant bondé, elle écrit sans virgule, sans rature. Je rentre chez moi avec la certitude d'essayer.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et tu t'es mise à écrire immédiatement ?

R

FRANCE GAUTHIER

Oui. Je me suis fait une routine : le matin, je méditais, je faisais mes ancrages, puis j'écrivais. Je posais des questions à ce que j'appelais l'univers, sans me relire, sans attente. Je m'amusais. Et pendant trois ans, j'ai pratiqué comme ça — presque chaque matin, dans la légèreté, sans pression. Je ne savais pas si c'était vraiment inspiré. L'important, c'est que j'avais de la joie à le faire.

”

Anne-Marie m'a montré que tout le monde peut le faire. Et ça, ça a tout changé.

FRANCE GAUTHIER

La pratique et ses fruits

Comment l'écriture inspirée a-t-elle réellement changé la vie de France ? Le premier message conscient, l'été du "reset", et la phrase qui ne se comprend que quatre ans plus tard.

Q

JULIE DESTOUCHES

Quel a été le premier moment où tu as réalisé que ce que tu écrivais était vraiment inspiré ?

R

FRANCE GAUTHIER

En 2010, j'ai perdu mon emploi d'animatrice. Et juste avant d'apprendre la nouvelle, j'avais retrouvé des vieux cahiers. En les feuilletant, j'ai réalisé que presque tout ce que j'avais écrit pendant trois ans s'était réalisé. Ça m'avait donné une direction de vie, apporté des perles de sagesse — et certaines choses s'étaient vraiment manifestées. J'ai dit : "Mon Dieu, j'ai un outil extraordinaire." Et là, j'ai pris le premier message en conscience. Les mots qui sont descendus : "Il est temps pour toi de faire un reset." Je ne comprenais pas tout, mais le message s'est répété pendant des semaines.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et tu as obéi à ce message ?

R

FRANCE GAUTHIER

La prescription était claire : arrêter tout, aller à la campagne, se baigner, faire du kayak, jouer avec les enfants, méditer. En juin, j'ai pris mes enfants, je suis partie à la campagne, et j'ai passé le plus bel été de ma vie. Les messages se sont intensifiés. Et c'est cet été-là qu'est arrivée une phrase qui allait changer tout : "Le web est votre toile qui peut faire lever le voile." Je ne la comprenais pas sur le coup. Mais je l'ai notée et j'ai continué à avancer.

»

Des fois, vous allez écrire des trucs que vous n'allez pas comprendre sur le coup et que vous allez comprendre peut-être des années plus tard. C'est pour ça qu'il faut s'amuser avec le processus.

FRANCE GAUTHIER

11 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

La pratique et ses fruits

Q

JULIE DESTOUCHES

Et cette phrase sur le web, quand l'as-tu vraiment comprise ?

R

FRANCE GAUTHIER

Je l'ai d'abord interprétée simplement : "Il faut que je me fasse un site internet." Mon ami a créé un site, j'y ai mis mes conférences. À l'automne 2010, les conférences ont été un grand succès et mon site a explosé. J'ai mis des ateliers au calendrier. Le premier qui est venu en inspiration était l'atelier d'écriture inspirée — évidemment, ça ne pouvait venir que de là. Et cet atelier s'est rempli partout au Québec. Mais la phrase complète, je l'ai comprise vraiment en 2014 quand une télé web française m'a contactée pour parler de mon livre. C'est par le web que la conscience allait se propager — et cette masterclass en est encore la preuve.

Q

JULIE DESTOUCHES

Combien de personnes as-tu touchées depuis 2011 ?

R

FRANCE GAUTHIER

Des milliers de personnes dans toute la francophonie. Des cadres, des retraités, des gens qui n'avaient pas ouvert de cahier depuis l'école. Un camionneur qui m'avait dit en arrivant qu'il détestait écrire. Il m'a réécrit une semaine plus tard en disant qu'il en pleurait, que ça changeait sa vie. Voilà quinze ans que j'enseigne ça, et les témoignages n'ont pas changé : l'écriture inspirée change les vies. C'est un outil qui se modèle à qui vous êtes et vous amène plus loin, tout simplement.

”

Sur 300 messages par an, il y en a un ou deux qui donnent vraiment une direction de vie. Les autres apportent sagesse, encouragements, éclairages. L'idée, c'est la régularité — pas les grandes révélations.

FRANCE GAUTHIER

La méthode pas à pas

France explique avec précision les mécanismes de l'écriture inspirée : la phrase béquille, le rôle de la question, et la différence entre ce que fabrique le mental et ce qui arrive de l'inspiration.

Q

JULIE DESTOUCHES

Concrètement, comment tu expliques le mécanisme de l'écriture inspirée ?

R

FRANCE GAUTHIER

L'inspiration, c'est de l'énergie intangible — des concepts qui voyagent sur des ondes, qui pénètrent par le troisième oeil, que l'hypophyse capte et envoie au système nerveux central, que le cerveau organise en mots. C'est comme si l'information descendait du cloud directement dans l'ordinateur. Le cerveau n'est pas le siège de la conscience : il la traduit. Des neuroscientifiques post-matérialistes sont convaincus que la conscience est non locale. On est branché sur un champ de connaissance universel — que les Autochtones appellent le grand esprit, que certaines religions appellent l'Esprit Saint.

Q

JULIE DESTOUCHES

Et pourquoi poser une question plutôt que juste écrire ?

R

FRANCE GAUTHIER

On peut faire de l'écriture inspirée sans question — et on reçoit quand même des messages. Mais il n'y a pas de direction. La question oriente la réponse. Et quand je n'ai rien de précis, je pose une question ouverte : "Est-ce qu'il y a un message pour moi ce matin ?" Ça me met en action. C'est ça la différence avec l'écriture automatique : dans l'écriture inspirée, c'est vous qui vous mettez en mouvement. La phrase béquille sert justement à ça : déjouer le mental qui résiste, et se lancer.

”

Le mental ne peut que vous servir ce que vous savez déjà. S'il n'y a pas l'inspiration, il vous redonne ce que vous avez appris dans des livres, avec des professeurs. L'inspiration, elle, apporte de l'inconnu.

FRANCE GAUTHIER

12 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

La méthode pas à pas

Q

JULIE DESTOUCHES

Et si rien ne vient quand on essaie d'écrire ?

R

FRANCE GAUTHIER

Écrivez que rien ne vient ! Écrivez : "Il ne se passe rien, France a dit d'écrire jusqu'à ce qu'il vienne quelque chose..." Et amusez-vous avec ça. Pendant 5 ou 6 minutes, continuez. À un moment, un mot arrive, puis une phrase. Et souvent, c'est simplement l'élan d'écrire qui l'appelle. L'inspiration est toujours au rendez-vous — c'est le canal qui peut être bouché par le mental ou les émotions. Respirer avant d'écrire, c'est dégager ce canal. Ça purifie la réception.

Q

JULIE DESTOUCHES

Est-ce que l'écriture inspirée peut aider dans les moments difficiles aussi ?

R

FRANCE GAUTHIER

Absolument. Quand on est pris dans ses émotions, il est très difficile de réfléchir clairement. L'écriture inspirée ouvre des angles morts. Elle permet d'obtenir un éclairage sur une situation difficile, de comprendre ce qui se joue à un niveau plus profond, de recevoir un message qui aide à prendre du recul. Ce n'est pas une religion, et si ça ne vous apporte pas de joie, ne le faites pas. Mais si vous essayez avec légèreté et sans attente, les surprises arrivent vite.



Le Guide de l'écriture inspirée de France Gauthier est disponible chez Le Lotus et l'Eléphant (version poche, moins de 10 euros) et comprend les exercices pratiques de l'atelier.

Ouvrir d'autres voies de réceptivité

L'écriture inspirée n'est qu'une porte d'entrée. Avec la pratique, d'autres capacités se développent naturellement : intuition, sensibilité, perceptivité — et même des réponses sans crayon ni cahier.

Q

JULIE DESTOUCHES

Tu parles d'avantages collatéraux de l'écriture inspirée. Qu'est-ce que tu veux dire ?

R

FRANCE GAUTHIER

En pratiquant régulièrement et avec joie pendant des années, d'autres voies de réceptivité s'ouvrent naturellement. La perceptivité s'affine. La sensibilité aussi. Ma signification des rêves s'est beaucoup éclaircie. Et avec le temps, la pratique est devenue facultative : je pose mes questions intérieurement et les réponses arrivent sans cahier. Ce ne sont pas des facultés extraordinaires — ce sont des voies tout à fait naturelles qui se développent quand on crée cet espace d'intimité avec soi-même au quotidien.

Q

JULIE DESTOUCHES

Tu peux nous donner un exemple de réponse reçue sans écriture ?

R

FRANCE GAUTHIER

Récemment, je voulais comprendre à un deuxième niveau ce que signifiait le retour de Donald Trump à la présidence. J'ai posé la question intérieurement. J'ai reçu une image très claire : la tour de Babel. Et j'ai entendu "Babylone, fais tes recherches." Je ne connaissais pas vraiment la signification de ce récit biblique. Quand j'ai fait mes recherches, j'ai compris : un roi orgueilleux qui se prenait pour Dieu, un peuple hégémonique, une ambition de bypasser le divin — et la chute. L'inspiration passe par des images, des symboles, des mots. Le cerveau les organise ensuite.

”

Pour moi, l'écriture inspirée a été une porte d'entrée sur les mondes subtils et sur d'autres voies de réceptivité. C'est vraiment universel — tout le monde peut l'utiliser.

FRANCE GAUTHIER

13 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Ouvrir d'autres voies de réceptivité

Q

JULIE DESTOUCHES

Qu'est-ce que tu enseignes maintenant au-delà de l'écriture inspirée ?

R

FRANCE GAUTHIER

L'écriture inspirée a ouvert chez moi des voies que j'enseigne maintenant dans l'atelier Connexion, et que Pierre Lessard et moi avons développées dans notre livre *L'approche Connexion — S'ouvrir aux canaux de l'intuition : 17 voies de réceptivité*. On peut faire une nuance entre écriture inspirée et écriture intuitive : certaines personnes vont plus ressentir que percevoir. Leur système nerveux central va tout de même traduire ces ressentis en mots. Ce sont 17 façons différentes de se connecter à l'inspiration et à la connaissance universelle. L'écriture inspirée reste la porte d'entrée que je recommande à tous, parce qu'elle est la plus accessible.

Q

JULIE DESTOUCHES

Un dernier mot pour ceux qui voudraient commencer ce soir ?

R

FRANCE GAUTHIER

Prenez un cahier ce soir. Respirez quelques minutes — profondément, calmement. Posez une question, n'importe laquelle. Écrivez tout ce qui vient, sans juger, sans filtrer. Si rien ne vient, écrivez que rien ne vient. Et relisez dans quelques semaines. Et si vous avez peur que ça change votre vie, je vous rembourse tout de suite — parce que ça va changer votre vie.



Vivre l'expérience France, en atelier ou en conférence, c'est passer de la tête au coeur, de l'appris à l'acquis, du disciple au maître.

FRANCE GAUTHIER — FRANCEGAUTHIER.CA

14 • BIBLIOGRAPHIE

Ses livres

Disponibles en librairie, sur francegauthier.ca et sur Amazon

Le guide de l'écriture inspirée

Le livre de référence de cette masterclass. Version complète et version poche (Le Lotus et l'Eléphant, moins de 10 euros).

On ne meurt pas

Premier livre, réédité en 2010. Plus de 50 000 exemplaires au Québec. Récit du réveil de France et réflexion sur la vie après la mort.

L'approche Connexion

Avec Pierre Lessard. S'ouvrir aux canaux de l'intuition : 17 voies de réceptivité.

Le défi des 100 jours

Avec Lilou Macé. Parcours initiatique de 100 jours en écriture inspirée.

Le maître en soi

Avec Pierre Lessard (Piktos). Grands enseignements spirituels reçus d'un Maître.

Tout se joue à chaque instant

Avec Pierre Lessard (Trédaniel). Les grands cycles de la vie, jusqu'au passage de la mort.

L'Amour dans tous ses états

Son 13e livre. L'Amour dans sa dimension spirituelle comme mouvement fondateur.

Vivre et mourir... guéri !

La guérison spirituelle d'Anne-Marie d'un cancer rare, à l'été 2013.

L'insoutenable légèreté de mourir

Les trois dernières semaines de vie d'Anne-Marie — un guide pour accompagner un proche dans son passage.

RETROUVER FRANCE GAUTHIER

 francegauthier.ca — site officiel, ateliers & conférences

► [YouTube — LBN La Bonne Nouvelle](https://www.youtube.com/channel/UCvXpYqYqYqYqYqYqYqYqYqY) — podcast Visionnaire

 [@francegauthier13](https://www.facebook.com/francegauthier13) · Facebook — France Gauthier personnage public

BEBOODA · MASTERCLASSES INSPIRANTES

Merci d'avoir lu cet ebook

Retrouvez toutes nos masterclasses et interviews
exclusives sur BeBooda.

► Découvrir tous les épisodes

MASTERCLASS ANIMÉE PAR

Julie Destouches

RETROUVER FRANCE GAUTHIER



francegauthier.ca — site officiel



[Plateforme TV BeBooda](#) — toutes les masterclasses

BE►BOODA