

MASTERCLASS EXCLUSIVE

BEBOODA PRÉSENTE

Le silence est une ressource. *Habitez-la.*

*Découvrez que la paix que vous cherchez à l'extérieur est déjà
présente à l'intérieur — stable, immuable, accessible à tout
moment.*

Ivan Skybyk

GUÉRISSEUR · ENSEIGNANT SPIRITUEL · CANAL DE PRÉSENCE

DANS CETTE MASTERCLASS

Ce que vous allez découvrir

Ingénieur et MBA de formation, Ivan Skybyk a traversé deux vies professionnelles avant qu'un burn-out ne l'ouvre à une autre réalité. Guérisseur depuis 2018, puis enseignant de la Présence depuis 2023, il accompagne aujourd'hui les personnes vers un espace qui existe au-delà du mental, des émotions et des énergies.



CE QUE LA PRÉSENCE N'EST PAS

La présence n'est pas la méditation dont on repart apaisé avant de retrouver le bruit. Ce n'est pas un état qu'on visite. C'est une toile de fond permanente depuis laquelle on vit différemment — les mêmes journées, mais autrement.



LA MÉTAPHORE DE LA PAGE BLANCHE

Les mots changent, s'effacent, se réécrivent — tantôt heureux, tantôt douloureux. La page reste. Elle n'est pas affectée par ce qu'elle accueille. La présence est cette page.



CE QUI CHANGE — ET CE QUI NE CHANGE PAS

La présence ne modifie pas les événements de votre vie. Elle change la façon dont vous les traversez. Les émotions difficiles sont toujours là, mais elles passent plus vite. Le mental reste utile, mais il ne tourne plus en boucle seul.



LE GUIDE DE MONTAGNE

Ivan se décrit comme un guide de montagne qui pose des balises GPS pour cartographier la présence. Les personnes cheminent d'abord avec lui, prennent connaissance du terrain, puis apprennent à le reconnaître seules.



UNE PRATIQUE DE 5 MINUTES POUR TOUCHER CET ESPACE

Ivan partage dans cette masterclass un exercice concret pour percevoir la présence : rassembler en un point son mental, ses émotions, ses souvenirs et ses projets — et observer l'espace qui s'ouvre autour.



DEUX PRATIQUES INCLUSES DANS LA MASTERCLASS

Ivan a réalisé deux méditations-soins au cours de la masterclass, pour faire vivre la présence directement, au-delà de la compréhension mentale.

L'ESSENTIEL EN UN COUP D'OEIL

Les grandes idées de la masterclass



L'ÉNERGIE EST IMPERMANENTE

Les énergies naissent, meurent, se transforment. Rien n'est jamais stable dans le monde énergétique. On peut s'y accrocher — mais on s'accroche à quelque chose qui bouge. C'est comme de la drogue : on ne peut plus s'en passer.



LA PAGE QUI RESTE

Les mots changent sur la page. La page reste. La présence est cet espace immuable qui accueille tout ce qu'on traverse — sans en être affectée. Ce n'est pas une destination : c'est le fond stable depuis lequel tout se vit.



UN DON DIFFÉRENT

Comme Ivan avait facilement transmis les énergies de guérison, il a découvert qu'il avait aussi la capacité de transmettre l'état de présence. Un autre don, qui s'exprime différemment, vers un autre niveau de conscience.



AU-DELÀ DU MENTAL, AU-DELÀ DU COEUR

On peut comprendre des choses avec le mental, d'autres avec le coeur. La présence s'ouvre dans un espace au-delà des deux — qui ne peut pas être compris par le mental seul, mais qui se vit et se reconnaît.



LA SOUFFRANCE, C'EST LE DIFFÉRENTIEL

La douleur est le différentiel entre ce qu'on vit et ce qui est. Plus les résistances de non-acceptation sont grandes, plus la douleur est forte. La présence aide à accepter ce qui est — non pas à l'effacer.



COMME UN SANDWICH

La présence ne se visite pas. Elle "vient se fondre avec le reste, comme un sandwich." Ce n'est pas un état séparé de la vie ordinaire — c'est un fond depuis lequel la vie ordinaire se vit autrement.

DANS CET EBOOK

Sommaire

D'ingénieur et MBA à guérisseur reconnu sur YouTube, puis à enseignant de la Présence et de la non-dualité — Ivan Skybyk a parcouru plusieurs niveaux de conscience avant d'en cartographier un qui dépasse tous les autres : la présence, stable, immuable, accessible à chacun.

01	Portrait — Qui est Ivan Skybyk ?	5
02	Citations marquantes	6
03	Les 5 enseignements clés	7
04	Infographie — Les trois niveaux de conscience	8
05	Infographie — Ce que la présence change (et ce qu'elle ne change pas)	9
06	Infographie — La pratique des 5 minutes	10
07	Infographie — Pourquoi nous fuyons le calme	11
08	Infographie — Le parcours d'Ivan	12
09	Infographie — Le guide de montagne	13
10	Masterclass — Le parcours et la découverte (1/2 & 2/2)	14–15
11	Masterclass — Qu'est-ce que la présence ? (1/2 & 2/2)	16–17
12	Masterclass — Présence et souffrance (1/2 & 2/2)	18–19
13	Masterclass — Le programme et les pratiques (1/2 & 2/2)	20–21
14	Ses ressources	22

01 · PORTRAIT

Qui est Ivan Skybyk ?

Ivan Skybyk

GUÉRISSEUR · ENSEIGNANT SPIRITUEL · CANAL DE PRÉSENCE

Né et grandi dans un petit village viticole de Bourgogne, Ivan Skybyk suit un parcours scientifique classique : prépa, école d'ingénieur, puis MBA à Boston. Un burn-out le conduit à découvrir que, au-delà du corps physique, il existe d'autres réalités — sensibles, énergétiques, percevables. Il commence à transmettre ses découvertes sur YouTube, s'affranchit très rapidement de tout protocole appris, et découvre son don de guérison en se laissant porter par sa source intérieure. Dès 2018, il propose des soins énergétiques individuels, puis collectifs, atteignant parfois plus de 10 000 personnes simultanément. Il crée l'application 333 GO — plus de 14 000 utilisateurs — pour rendre les soins accessibles au quotidien. En avançant sur son chemin, il ressent l'appel d'une vérité plus grande et s'éveille à la Présence et à la non-dualité. Depuis 2023, il accompagne les personnes pour leur faire découvrir et intégrer ces niveaux de conscience qui dépassent les énergies, le mental et le temps.

LA FORMATION

Ingénieur de formation, MBA à Boston. A traversé deux vies professionnelles avant qu'un burn-out ne l'ouvre à une autre réalité.

LE GUÉRISSEUR

Depuis 2018, soins énergétiques individuels et collectifs. Plus de 180 000 abonnés YouTube. Application 333 GO : +14 000 utilisateurs.

L'ENSEIGNANT

Depuis 2023, enseigne la Présence et la non-dualité. Programme "Incarnier la Présence" en ligne. Guide de montagne vers des états au-delà du mental.

LA MISSION

Aider les autres à élever leur niveau de conscience — d'abord par les soins, maintenant par la transmission directe de la Présence.

02 · CITATIONS MARQUANTES

Ses mots qui restent

"

Vous ouvrez un livre, vous écrivez sur une feuille, la page reste blanche. Les mots changent, s'effacent, se réécrivent, tantôt heureux, tantôt douloureux. La page, elle, reste. Elle n'est pas affectée par ce qu'elle accueille. La présence est cette page.

IVAN SKYBYK

"

Ce n'est pas un espace auquel on accède dans des moments d'illumination, dans des moments de méditation, et puis ensuite on revient dans la vie. C'est quelque chose qui vient se fondre avec le reste, comme un sandwich.

IVAN SKYBYK

"

La douleur, c'est le différentiel entre ce qu'on vit et ce qui est. S'il y a des grosses résistances de non-acceptation, c'est ça qui cause la douleur.

IVAN SKYBYK

"

Il ne va pas venir tourner en boucle comme un hamster de manière non sollicitée.

IVAN SKYBYK — À PROPOS DU MENTAL, UNE FOIS LA PRÉSENCE INCARNÉE

"

De l'extérieur, ce sera peut-être vu comme ordinaire. De l'intérieur, ce sera le jour et la nuit.

IVAN SKYBYK — SUR LES EFFETS VISIBLES ET INVISIBLES DE LA PRÉSENCE

"

En quelques semaines seulement, on peut constater des évolutions dans sa vie.

IVAN SKYBYK — SUR LE PROGRAMME "INCARNER LA PRÉSENCE"

03 · LES 5 ENSEIGNEMENTS CLÉS

Ce que cette masterclass enseigne

1

LA PRÉSENCE EXISTE AU-DELÀ DU MENTAL ET DES ÉNERGIES

Il y a des choses que le mental comprend, d'autres que le cœur ressent. La présence s'ouvre dans un espace au-delà des deux. Elle ne peut pas être saisie intellectuellement — elle se vit, se reconnaît, se familiarise progressivement.

2

ELLE NE SUPPRIME PAS LES DIFFICULTÉS — ELLE CHANGE LA FAÇON DE LES TRAVERSER

La présence ne modifie pas les événements. Elle transforme la relation à ce qui arrive. Les émotions difficiles sont toujours là, mais elles passent plus vite.

L'acceptation vient plus naturellement. La douleur — différentiel entre résistance et réalité — s'allège.

3

NOUS FUYONS LE CALME PARCE QU'IL RESSEMBLE À LA MORT

Nous associons la vitalité au mouvement et à l'intensité. Le calme, le silence, la stabilité — nous les rangeons du côté de l'ennui, parfois de la mort. C'est ce qui nous pousse à remplir instinctivement le vide. Ce vide est pourtant exactement ce dont nous avons besoin.

4

LA PRÉSENCE SE TRANSMET — PAS SEULEMENT SE DÉCRIT

Ivan a découvert qu'il pouvait facilement emmener des personnes dans l'état de présence — comme il pouvait transmettre des énergies de guérison. La transmission directe, vivante, dépasse toute explication mentale. C'est pour ça que les deux méditations-soins de la masterclass sont essentielles.

5

NETTOYAGE ÉNERGÉTIQUE ET PRÉSENCE SONT COMPLÉMENTAIRES

Pour les traumatismes profonds et inconscients, les soins seuls ne suffisent pas — un travail spécifique est nécessaire. Mais le travail sur la présence vient révéler ce qui doit être nettoyé. Les deux chemins se soutiennent mutuellement.

Les trois niveaux de conscience

Ivan Skybyk a traversé trois niveaux distincts dans son propre cheminement — chacun plus stable, plus profond et plus silencieux que le précédent.

NIVEAU 1 — LES ÉNERGIES



1

Le monde énergétique : soins, nettoyage, canaux, guérison. Les énergies sont réelles et percevables. Mais elles naissent, meurent, se transforment — elles bougent en permanence. On peut s'y accrocher, mais on s'accroche à quelque chose d'impermanent. "C'est comme de la drogue. On ne peut plus s'en passer."

NIVEAU 2 — LE COEUR



2

Au-delà du mental, il y a le cœur. Des choses du cœur, on ne peut pas les comprendre avec le mental. La première lecture du *Pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle avait touché Ivan ici — au cœur. Mais il ne connaissait la présence que de manière superficielle.

NIVEAU 3 — LA PRÉSENCE



3

Au-delà du cœur, au-delà du mental : un espace stable et immuable. Non pas un état qu'on visite, mais un fond permanent depuis lequel on vit. Plus simple, plus stable, plus profond que tout ce qui précède. La page sur laquelle les mots s'écrivent — et qui reste, quoi qu'il arrive.

Ivan a découvert la présence après plusieurs années à transmettre des soins énergétiques. Il sentait qu'une flamme s'éteignait, qu'autre chose venait. Quand il a rencontré vraiment la présence, il a compris qu'il n'avait "rien compris" à sa première lecture d'Eckhart Tolle — non pas parce que le livre était insuffisant, mais parce que l'espace n'était pas encore ouvert en lui.

05 · INFOGRAPHIE

Ce que la présence change — et ce qu'elle ne change pas

Une idée reçue à dissiper : la présence n'est pas un bouclier contre la vie. Elle ne supprime pas les difficultés. Elle transforme la relation à ce qui arrive.

CE QU'ELLE NE CHANGE PAS

- ✗ Les événements qui vous arrivent
- ✗ La présence des émotions difficiles
- ✗ La nécessité d'un travail sur les traumas profonds
- ✗ Ce que les autres perçoivent de vous à l'extérieur — "peut-être vu comme ordinaire"

CE QU'ELLE CHANGE

- ✓ La façon dont vous traversez ce qui arrive
- ✓ La durée des émotions difficiles — elles passent plus vite
- ✓ Le mental — il ne tourne plus en boucle seul "comme un hamster"
- ✓ Ce que vous vivez de l'intérieur — "le jour et la nuit"
- ✓ La qualité d'écoute et de présence aux autres

LA DOULEUR, C'EST LE DIFFÉRENTIEL

La douleur est le différentiel entre ce qu'on vit et ce qui est. Plus les résistances de non-acceptation sont grandes, plus la souffrance est intense. Les situations difficiles sont des deuils à traverser — avec leurs phases. Vivre depuis un espace de présence aide à accepter ce qui est, et à raccourcir le temps entre la résistance et l'acceptation.

La pratique des 5 minutes

Ivan Skybyk propose un exercice simple pour percevoir concrètement l'espace de présence. Pas besoin de retraite ni d'équipement particulier. Cinq minutes suffisent pour toucher cet espace qui existe déjà — et qui attend d'être reconnu.

1

FERMEZ LES YEUX — LAISSEZ DESCENDRE

Sur chaque expiration, laissez vos tensions descendre vers la terre. Pas de technique particulière — juste laisser aller. Laisser s'alléger ce que vous portez.

2

LA COLONNE DE LUMIÈRE

Imaginez une colonne de lumière verticale qui vous traverse de la tête aux pieds. C'est là que se trouvent toutes vos énergies — le lieu de rassemblement.

3

RASSEMBLEZ TOUT

Par intention, rassemblez dans cette colonne vos émotions, votre mental, vos souvenirs et vos projets. Tout ce qui occupe l'espace disponible — tout rassembler en un seul point.

4

RESSERREZ LA COLONNE

Imaginez cette colonne qui se resserre, de plus en plus fine, comme un fin tube de lumière. Tout ce qui était éparpillé se concentre.

5

RELÂCHEZ — ET OBSERVEZ

Relâchez, et observez l'espace qui s'ouvre autour de vous. Vous pouvez ressentir un bâillement, une respiration qui s'élargit, une pensée qui ralentit. C'est la présence permanente qui se révèle.



Pour aller plus loin, Ivan offre une méditation profonde sur son site. Retrouvez-la sur presence.ivanskybyk.com

Pourquoi nous fuyons le calme

Nous cherchons la paix — et pourtant nous la fuyons. Ivan Skybyk explique pourquoi ce paradoxe est si universel, et ce qu'il dit de notre rapport à la vitalité et à l'existence.

COMMENT SAVONS-NOUS QUE NOUS SOMMES EN VIE ?

Aux émotions qui s'emballent. Aux projets qui mobilisent. Aux relations qui s'électrisent. Nous associons la vitalité au mouvement et à l'intensité. Ce qui est calme, stable, silencieux — nous le rangeons du côté de l'ennui. Parfois proche de la mort.

LE PIÈGE DE L'IMPERMANENCE

Les énergies naissent, meurent, se transforment. Rien n'y est jamais stable — ça bouge en permanence. On peut s'y accrocher, mais on s'accroche à quelque chose d'impermanent. Le calme qui suit les pics semble vide, presque menaçant. On repart aussitôt vers l'agitation.

LE VIDE QUE NOUS REMPLISSONS

Le mental, les émotions, les souvenirs, les projets et les inquiétudes occupent l'espace disponible. Quand on les rassemble en un point, la présence apparaît — comme depuis toujours. Le vide que nous remplissons instinctivement est peut-être exactement ce dont nous avons besoin.

LA STABILITÉ ÉMOTIONNELLE ARRIVE EN PREMIER

Quand la présence s'installe, la stabilité émotionnelle arrive en premier lieu. On observe ses états avec plus de recul. Les émotions difficiles sont toujours là — mais elles passent plus vite. Un espace de tête se retrouve. Une légèreté qu'on n'avait pas connue depuis longtemps.

Le parcours d'Ivan Skybyk

1

BOURGOGNE · INGÉNIEUR · MBA À BOSTON

Enfance dans un petit village viticole. Parcours scientifique classique. Études en administration des affaires à Boston — première ouverture d'esprit. Retour en France contraint par la crise de 2008.

2

LE BURN-OUT · L'OUVERTURE · YOUTUBE

Un burn-out ouvre la porte à une autre réalité. Ivan découvre qu'au-delà du corps il y a d'autres choses — réelles, percevables. Il commence à partager ses découvertes sur YouTube. Les abonnés lui demandent des soins.

3

DEPUIS 2018 · GUÉRISSEUR · +180 000 ABONNÉS

En 3 mois, il s'affranchit de tout protocole appris et découvre son don. Soins individuels, puis collectifs (jusqu'à 10 000 personnes simultanément). L'application 333 GO compte plus de 14 000 utilisateurs.

4

LE TOURNANT · LA FLAMME S'ÉTEINT

Après plusieurs années de soins, Ivan sent qu'il n'y a plus la même joie. Une petite flamme s'éteint. Le message intérieur : il y a quelque chose d'autre qui vient. Sans savoir quoi.

5

DEPUIS 2023 · ENSEIGNANT DE LA PRÉSENCE

Il découvre la Présence et la non-dualité. Comprend qu'il avait à peine effleuré ce sujet lors de sa première lecture d'Eckhart Tolle. Nouveau positionnement : enseigner ce niveau de conscience qui dépasse les énergies, le mental et le temps.

Le guide de montagne

Ivan utilise cette image pour décrire son rôle : un guide qui cartographie un terrain que la plupart n'ont jamais vraiment foulé, et qui permet ensuite à chacun de le reconnaître seul.



"Je suis un guide de montagne. Je viens poser des balises GPS, cartographier la présence."

IVAN SKYBYK



CARTOGRAPHIER

Poser des repères dans un territoire intérieur inconnu.

Donner des balises pour reconnaître la présence quand on la touche.



CHEMINER ENSEMBLE

Au début, les personnes cheminent avec Ivan. Elles découvrent, se familiarisent, prennent connaissance du terrain de la présence.



RECONNAÎTRE SEUL

Puis par elles-mêmes, les personnes peuvent reconnaître l'espace de présence, sans avoir besoin d'un guide à chaque fois.

TERRAIN COMMUN — TERRAIN VÉCU

Le mot "présence" peut être utilisé pour désigner des choses très différentes. Avant l'expérience, il peut y avoir des malentendus. Mais quand on vit l'expérience, il n'y a plus de doute. On sait de quoi on parle. Tout le monde est connecté à la même profondeur — et le mot désigne la même chose pour tous.

Le parcours et la découverte

D'ingénieur à guérisseur, puis de guérisseur à enseignant de la Présence — comment Ivan Skybyk a suivi chaque appel intérieur, même sans savoir où il menait.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Ivan, tu es enseignant spirituel. Est-ce que tu peux nous dire quel est ton parcours, comment tu en es arrivé à enseigner la présence ?

R

IVAN SKYBYK

J'ai passé les 30 premières années de ma vie dans une conscience totalement ordinaire — une conscience purement 3D. J'avais conscience uniquement de la forme : je suis un homme, j'ai tel âge, je fais ça comme boulot. Et puis il y a eu un burn-out qui m'a amené à découvrir l'énergie, à découvrir qu'au-delà du corps il y avait d'autres choses — des choses qu'on ne voit pas mais qui ont vraiment une réalité, et qu'il est possible de sentir, de percevoir. J'ai commencé à transmettre via YouTube. Et les gens m'ont demandé des soins — je n'avais pas spécialement envie, mais je les ai faits. Et en trois mois, je me suis affranchi totalement de tout protocole appris, parce que j'ai réalisé que j'étais relié à un collectif d'êtres de lumière dont je suis le canal.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Et comment tu es passé des soins à l'enseignement de la présence ?

R

IVAN SKYBYK

Au bout de quelques années, je sentais qu'il n'y avait plus la même joie à faire des soins. Une petite flamme qui s'éteignait un peu. Le message intérieur était : il y a quelque chose d'autre qui vient. Mais je n'avais aucune idée de quoi. Rapidement, j'ai découvert ce qu'était la présence. J'avais déjà entendu parler avec le livre d'Eckhart Tolle, *Le pouvoir du moment présent*, qui m'avait beaucoup touché. Mais je me suis aperçu, en découvrant vraiment la présence, que je n'avais rien compris au livre quelques années plus tôt, et que je ne la connaissais que de manière superficielle.

”

J'ai découvert mon don de guérison en suivant ma source intérieure, en m'affranchissant très rapidement de tout protocole connu.

IVAN SKYBYK

10 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Le parcours et la découverte

Q

ESTELLE BOUSQUET

Tu as mentionné 180 000 abonnés YouTube. Passer à "enseignant spirituel qui transmet la présence", c'est un gros changement de positionnement.

R

IVAN SKYBYK

Exactement. Imagine : Ivan Skybyk, connu pour ses soins énergétiques avec 180 000 abonnés YouTube. Ensuite, passer à "enseignant spirituel, je transmets la présence" — ça ne touche pas les mêmes personnes, ça ne résonne pas pareil. Il a fallu vraiment un nouveau positionnement. Je me suis fait la main avec des personnes qui étaient prêtes à me suivre dans cette nouvelle direction. Comme pour les soins au début, il m'a fallu un peu de temps pour m'assumer dans ce nouveau rôle. Et j'ai découvert que de la même manière que j'avais des facilités à transmettre les énergies de guérison, j'ai la facilité à transmettre l'état de présence. Un autre don, qui s'exprime différemment.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Quand tu dis que tu n'avais "rien compris" au livre d'Eckhart Tolle — qu'est-ce que tu veux dire ?

R

IVAN SKYBYK

Je le comprenais avec le mental. La lecture m'avait touché — elle venait toucher mon coeur. Et je me disais, OK, parce que ça me touche, alors je comprends. Mais là, maintenant, je la vis intimement, la présence. Je la vis tous les jours en méditation, j'y vais vraiment profondément. Et dans ma vie, elle est bien plus intégrée. Ce que j'avais avant, c'était une compréhension mentale, peut-être une compréhension du coeur aussi parce que ça m'avait touché. Là, c'est compris depuis un autre espace qui s'est ouvert. C'est vécu. Et c'est ça qui fait toute la différence.

”

Je me suis aperçu que c'était pareil — c'était un autre don, mais qui s'exprime différemment. Je peux facilement emmener des personnes et les accompagner pour découvrir et vivre la présence.

IVAN SKYBYK

Qu'est-ce que la présence ?

Un mot générique, souvent mal compris, que tout le monde croit connaître. Ivan explique pourquoi la présence ne peut pas se décrire mentalement — et comment elle se reconnaît quand on la vit.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Comment tu définirais la présence pour quelqu'un qui ne la connaît pas ?

R

IVAN SKYBYK

C'est un mot qu'on entend partout. Tout le monde a lu *Le pouvoir du moment présent* d'Eckhart Tolle. Il y a des personnes qui comprennent vraiment la présence intimement. D'autres utilisent le mot sans que ce soit ce que je reconnais moi ou ce que lui appelle présence. Comme le mot éveil — ça peut désigner plein de choses différentes. C'est pour ça que c'est avant tout l'expérience qui me permet d'en parler. À travers l'expérience, je peux amener les gens là, et là ils peuvent reconnaître de quoi je parle vraiment. Avant, il peut y avoir des malentendus. Mais quand on vit l'expérience, il n'y a pas de doute.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Et si tu devais quand même en donner une image ?

R

IVAN SKYBYK

Vous ouvrez un livre, vous écrivez sur une feuille — la page reste blanche. Les mots changent, s'effacent, se réécrivent, tantôt heureux, tantôt douloureux. La page, elle, reste. Elle n'est pas affectée par ce qu'elle accueille. La présence est cette page. Et contrairement à une séance de méditation dont on repart apaisé avant de retrouver le bruit, la présence s'installe. Elle vient se fondre avec le reste, comme un sandwich. Ce n'est pas un état séparé de la vie ordinaire — c'est un fond depuis lequel les mêmes journées se vivent différemment.

”

Pour le définir, il faut le vivre. Ça se vit, c'est quelque chose. C'est un terrain commun qui est connu, vécu ensemble. Derrière ce mot, on est tous d'accord — parce que ça devient vécu.

IVAN SKYBYK

11 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Qu'est-ce que la présence ?

Q

ESTELLE BOUSQUET

Est-ce qu'on peut parler d'un process, d'un chemin pour arriver à cet espace ?

R

IVAN SKYBYK

Oui, c'est un cheminement. Et une reconnaissance de cet espace. J'aime bien l'image du guide de montagne : je suis là pour poser des balises GPS, cartographier la présence. Les personnes cheminent d'abord avec moi, prennent connaissance du terrain, se familiarisent avec. Et puis ensuite, par elles-mêmes, elles peuvent le reconnaître. Et cet espace de présence, ce n'est pas un espace dans lequel on va en méditation pour vivre des moments waouh — "je suis présence, je suis vastitude, je suis paix" — et puis on revient dans la vie. C'est quelque chose qui vient s'intégrer, se fondre avec tout le reste.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Et qu'est-ce qui change concrètement, quand la présence est plus intégrée dans la vie ?

R

IVAN SKYBYK

La stabilité émotionnelle arrive en premier lieu. On observe ses états avec plus de recul. Les émotions difficiles sont toujours là, mais elles passent plus vite. Le mental reste utile — il ne va pas venir tourner en boucle comme un hamster de manière non sollicitée. Les personnes qui vivent cet allègement le décrivent comme un espace de tête retrouvé, une légèreté qu'elles n'avaient pas connue depuis longtemps. Et quand on est dans une plus grande profondeur intérieure, les autres le perçoivent — sans pouvoir l'expliquer. Une écoute plus attentive, une présence plus entière même dans des conversations ordinaires. De l'extérieur, ce sera peut-être vu comme ordinaire. De l'intérieur, ce sera le jour et la nuit.

”

En quelques semaines seulement, on peut constater des évolutions dans sa vie. Un chemin simple, progressif, qui ne demande ni retraite ni équipement particulier.

IVAN SKYBYK

Présence et souffrance

La présence peut-elle nous défaire de nos souffrances ? Et quand on l'habite pleinement — ressent-on encore la douleur ? Ivan répond avec une clarté qui dépasse les promesses habituelles.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Est-ce que dans ce cheminement vers la présence, on peut arriver à se défaire de nos souffrances ? Et quand on habite pleinement la présence, ne ressent-on plus la souffrance ?

R

IVAN SKYBYK

La présence ne va pas faire que les événements qui nous arrivent changent. Ce qui change, c'est comment on vit ce qui nous arrive. Quand on les vit depuis cet espace de présence, c'est beaucoup plus facile d'accepter ce qui est. Parce qu'en fait, c'est un chemin d'acceptation, au final. Toutes les situations difficiles qui nous arrivent, c'est des deuils à vivre. On sait qu'il y a différentes phases avant d'arriver à l'acceptation, que ça peut être long et que ça peut être douloureux. La douleur, c'est le différentiel entre ce qu'on vit et ce qui est. S'il y a des grosses résistances de non-acceptation, c'est ça qui cause la douleur. La présence aide à raccourcir ce chemin.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Et les soins énergétiques suffisent-ils à aller regarder ce qui bloque ? Ou y a-t-il aussi un travail psychologique nécessaire ?

R

IVAN SKYBYK

Pour des choses plus lourdes — des traumatismes inconscients — les soins seuls ne vont pas suffire à dégager ça. Ça nécessite d'être regardé pleinement et de faire un travail spécifique dessus. Mais ce qui est un peu magique, c'est que le travail sur la présence vient révéler ce qui doit être nettoyé. La présence aide à révéler des choses enfouies. C'est une porte qui ouvre sur ce qui doit être vu.

”

Ce qui change, c'est comment on vit ce qui nous arrive. Quand on le vit depuis cet espace de présence, c'est beaucoup plus facile d'accepter ce qui est.

IVAN SKYBYK

12 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Présence et souffrance

Q

ESTELLE BOUSQUET

Il y a aussi cette question de nous fuions souvent le calme — pourquoi ?

R

IVAN SKYBYK

Nous associons la vitalité au mouvement et à l'intensité. Ce qui est calme, stable et silencieux, on le range du côté de l'ennui — parfois proche de la mort. Comment savons-nous que nous sommes en vie ? Aux émotions qui s'emballent, aux projets qui mobilisent, aux relations qui s'électrifient. Les énergies naissent, meurent, se transforment — rien n'est jamais stable. On peut s'y accrocher, mais on s'accroche à quelque chose d'impermanent. C'est comme de la drogue. On ne peut plus s'en passer. Et le calme qui suit les pics semble vide, presque menaçant, alors on repart aussitôt vers l'agitation. Alors que sous ce mouvement perpétuel, il existe un espace stable et immuable, accessible à tout moment — sans praticien, sans retraite, sans condition particulière.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Comment on commence à habiter cet espace concrètement ?

R

IVAN SKYBYK

Le mental, les émotions, les souvenirs, les projets, les inquiétudes occupent l'espace disponible. Quand on les rassemble en un seul point, la présence apparaît — comme depuis toujours. On peut le faire simplement, en cinq minutes. Fermer les yeux. Sur chaque expiration, laisser les tensions descendre vers la terre. Imaginer une colonne de lumière qui vous traverse. Par intention, rassembler dans cette colonne vos émotions, votre mental, vos souvenirs, vos projets. Imaginer cette colonne se resserrer, de plus en plus fine. Puis relâcher, et observer l'espace qui s'ouvre autour. Il peut se passer un bâillement, une respiration qui s'élargit, une pensée qui ralentit. C'est simplement la présence permanente qui se révèle.

”

Ce calme que vous remplissez instinctivement est peut-être ce dont vous avez exactement besoin.

IVAN SKYBYK

Le programme et les pratiques

Comment fonctionne le programme "Incarnar la Présence" — et comment les soins énergétiques et la présence travaillent ensemble.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Est-ce que tu peux nous parler du programme que tu proposes ?

R

IVAN SKYBYK

Le programme est principalement orienté présence. Il comprend trois soins énergétiques qui servent à démarrer, à installer la présence — à nettoyer des choses qui empêchent la présence. Ces soins permettent de préparer le terrain. Ce n'est pas un programme de soins uniquement — c'est un chemin vers un état de conscience. Et généralement, les personnes qui me suivent depuis longtemps ont commencé leur chemin avec les soins. Donc pour aller ensuite dans la présence, c'est un peu la suite logique, où il n'y a pas de gros obstacles pour la plupart des personnes.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Et pour quelqu'un qui te découvrirait aujourd'hui — qui n'a pas fait ce travail de nettoyage ?

R

IVAN SKYBYK

Pour une personne qui me découvre, qui peut être sensible à la présence mais qui n'a pas forcément fait un gros travail de nettoyage énergétique, il pourrait y avoir des choses intérieures — peut-être inconscientes — qui sont là. Mais ce qui est un peu magique, c'est que le travail sur la présence vient révéler ce qui doit être nettoyé. La présence aide à révéler des choses qui peuvent être là, enfouies. C'est ça qui est précieux — on ne force rien, mais ça ouvre ce qui doit être vu. C'est ainsi que soins et présence travaillent ensemble, de façon complémentaire.

”

La présence aide à révéler des choses qui peuvent être là, enfouies. Ce qui est un peu magique, c'est que ça ouvre ce qui doit être vu.

IVAN SKYBYK

13 · MASTERCLASS — 2/2 (SUITE)

Le programme et les pratiques

Q

ESTELLE BOUSQUET

Tu as fait deux méditations-soins pendant la masterclass. Est-ce que tu peux nous dire ce qu'elles apportent ?

R

IVAN SKYBYK

L'objectif de ces deux pratiques, c'est de faire vivre la présence directement — au-delà de ce qu'on peut comprendre mentalement. On peut comprendre des choses avec le mental, il y a des choses après le mental. Au-delà du mental, il y a le coeur. Et au-delà du coeur, il s'est ouvert un nouvel espace. Les deux méditations de la masterclass permettent de toucher cet espace, de le goûter. Parce qu'avant tout, c'est l'expérience qui permet de comprendre de quoi on parle vraiment. Et pour les personnes qui voudront aller plus loin, je propose aussi une méditation profonde sur mon site, accessible gratuitement.

Q

ESTELLE BOUSQUET

Un dernier mot pour les personnes qui regardent cette masterclass ?

R

IVAN SKYBYK

Simplement que la paix que vous cherchez à l'extérieur est déjà présente à l'intérieur. Elle est là, sous le bruit de vos pensées, intacte et disponible. Pas besoin de retraite, pas besoin de conditions particulières. Il s'agit juste d'apprendre à la reconnaître. Le calme que vous remplissez instinctivement — c'est peut-être exactement ce dont vous avez besoin. Et en quelques semaines de pratique, des évolutions concrètes deviennent perceptibles. C'est un chemin simple, progressif. Je vous encourage vraiment à vivre les deux pratiques de la masterclass pour vraiment comprendre la présence, vraiment la goûter.

”

La paix que vous cherchez à l'extérieur est déjà présente à l'intérieur — stable, immuable, accessible à tout moment.

IVAN SKYBYK

Retrouver Ivan Skybyk

Guérisseur et enseignant spirituel, Ivan Skybyk propose soins, formations et programme d'accompagnement en ligne — pour toutes les personnes sur un chemin de réalisation.

FORMATIONS & ACCOMPAGNEMENTS

Formations, soins et accompagnements d'Ivan pour avancer sur le chemin de la Présence et de l'éveil. Retrouvez tous ses programmes et la communauté "Les Consciences Lumineuses" sur son site.



ivanskybyk.com

MÉDITATION OFFERTE

Ivan offre une méditation profonde pour toucher l'espace de présence — accessible gratuitement sur son site dédié.



presence.ivanskybyk.com

APPLICATION 333 GO — SOINS ÉNERGÉTIQUES

Plus de 14 000 utilisateurs. Soins énergétiques en format audio et vidéo, accessibles au quotidien depuis l'application mobile.



333go.com

RETROUVER IVAN

► [YouTube — Ivan Skybyk](#) — +180 000 abonnés · soins collectifs · enseignements



ivanskybyk.com — site officiel · consultations · programme

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

Estelle Bousquet

RETROUVER IVAN SKYBYK



ivanskybyk.com



presence.ivanskybyk.com — méditation offerte



[Plateforme TV BeBooda](#)

BE►BOODA