



Lumière de la nouveauté méditation-channeling

Al-kelef canalisé par Christine, 28 août 2012



Méditation : **Mouvement d'harmonisation**

Vous respirez profondément, le plus profondément possible afin de libérer toutes les tensions, tout le stress et au fur et à mesure de ces respirations vous relâchez, vous permettez à votre corps physique de se détendre.

Vous prenez une position confortable et vous ressentez tous vos points d'appui, tous les points d'appui de votre corps sur votre siège.

Vous laissez vos pensées aller et venir, c'est sans importance et vous continuez à respirer, à relâcher tout ce qui a pu vous peser, tous les soucis, vos préoccupations.

Vous sentez vos pieds, le contact de vos pieds avec le sol, vous sentez toute la force de vos pieds, de vos appuis, votre solidité et vous amenez votre conscience dans vos pieds.

Et vous continuez à respirer, tranquillement à votre rythme, sans pression, sans volonté, simplement vous détendez au fur et à mesure des respirations.

Et vous allez petit à petit amener votre conscience dans vos racines, les racines en dessous de vos pieds, vous respirez dans vos racines, comme les racines d'une plante ou d'un arbre, vous les voyez s'étendre, grandir, s'élargir.

Vous, vous sentez vivant, reliés à la terre, à la vitalité de la terre, à sa force, la terre qui vous nourrit, qui nourrit vos racines et vous continuez à descendre dans ces racines, laissez-les s'expanser, grandir, prendre dans cette terre ce dont elles ont besoin.

Laissez la lumière de la terre, l'équilibre, laissez vos racines se gorger, se nourrir de cela et quand vos racines auront fait le plein de cette nourriture vous recommencerez à remonter tout en respirant, à remonter dans vos pieds, dans vos chevilles, à remonter dans votre corps en amenant avec vous cette lumière, cet équilibre, cette force.

Vous respirez dans chaque partie de votre corps, vos genoux, vos cuisses, vos hanches, votre bassin, vous laissez vos chakras faire le plein de ces fréquences, vous êtes dans votre assise, vous êtes présent, vous vivez l'instant et vous continuez à respirer profondément.

Vous remontez à l'intérieur de votre ventre, vous y amenez la lumière, la détente, le calme, vous vous posez, vous êtes tranquille, plus rien n'a d'importance que l'instant, plus rien n'a d'importance que vous-même, que le temps que vous vous accordez.

Vous libérez votre ventre de toutes les tensions, tous les nœuds à l'intérieur de votre ventre dus au stress, vos soucis, vous ramenez le calme, imaginez une étendue d'eau, sans aucune vague, très paisible, très lumineuse, une eau transparente.

Et vous continuez votre progression, toujours en respirant vous faites monter à l'intérieur

de vous ces fréquences de détente, d'équilibre, vous arrivez tranquillement au niveau de votre cœur, vous permettez au chakra de votre cœur de s'ouvrir, de s'expanser, de se nourrir de ces fréquences, vous les laissez remonter jusque dans vos épaules, dans vos bras, dans vos mains, dans vos doigts.

Que chaque partie de votre corps puisse en bénéficier, chaque organe et vous respirez, vous laissez vos pensées aller et venir, vous voyez votre cœur rayonner, ce chakra resplendir, prendre différentes teintes, vous sentez l'ouverture, vous vous sentez prêts à accueillir, à recevoir, il n'y a plus de crispation, il n'y a plus de peur, d'appréhension.

Vous accueillez l'instant, être présent à vous-même et par votre respiration vous allez continuer votre progression à l'intérieur de votre gorge, de votre nuque, il n'y a plus de tension dans votre gorge, vous êtes apaisés, relâchés et tout en continuant votre progression vous sentez toujours vos pieds, vous sentez toujours la force de la terre à l'intérieur de votre corps, votre nuque maintenant se détend, votre visage également, vos mâchoires.

Vous accueillez la terre, vous faites monter ces fréquences jusque dans vos yeux, dans votre 3^{ème} œil, vous arrêtez à l'intérieur de ce chakra pour permettre à votre conscience de faire le plein de ces fréquences.

Vous trouvez l'équilibre, la volonté de s'ouvrir, de s'expanser, la volonté d'aller dans l'inconnu, d'accepter la nouveauté, le changement, la transformation à l'intérieur de vous, ressentez la beauté de votre être, la sagesse, votre puissance.

Vous allez maintenant tranquillement rejoindre le sommet de votre tête, permettre à votre couronne d'accueillir ces fréquences de s'en nourrir, de se préparer à recevoir et vous continuez à respirer, vous êtes en mesure de ressentir et vos pieds et votre tête, de sentir le lien qui les unit.

Observez vos racines célestes au dessus de votre couronne, laissez-les s'expanser, grandir, prendre tout l'espace dont vous avez besoin, nous occupons entre la terre et le ciel, entre le ciel et la terre.

Ressentez tout votre corps physique, amenez doucement votre conscience au niveau de votre cœur et recevez, chères âmes.

Channeling : **Lumière de la nouveauté**

« Bonsoir à vous, nous sommes Al-Kelef, nous vous saluons, nous nous sommes disposés à vos côtés, nous avons pris le temps de nous installer, de vous ressentir, de percevoir vos fréquences et de vous accompagner dans ce **mouvement d'harmonisation**.

Que chacun d'entre vous reçoive ce dont il a besoin, que chacun d'entre vous trouve l'apaisement, que vous puissiez à l'intérieur de votre être retrouver la confiance, quoiqu'il se passe à l'extérieur que vous ayez cette sérénité, que vous puissiez ressentir, la force, la force qui fait partie de vous, la force que vous pouvez mobiliser à chaque instant.

Prenez le temps de vous préparer, prenez le temps de vous harmoniser, vous pouvez le faire, vous pouvez individuellement prendre quelques instants pour bien ressentir les forces qui vous animent, afin de pouvoir au quotidien dans ce que vous vivez, dans vos relations, dans vos activités pouvoir à tout instant mobiliser ces énergies.

L'important, chères âmes, c'est d'être dans votre présence, dans votre assise à chaque instant, ne plus permettre aux événements extérieurs, ne plus permettre à vos pensées, à vos émotions de vous déraciner. Ce n'est qu'en prenant conscience de vos attributs, de votre reliance à la terre et au ciel, en prenant conscience de la force de votre cœur et de votre conscience que vous allez pouvoir faire face à tous ces événements dans la sérénité.

Vous êtes souvent bousculés par les mouvements à l'intérieur de vous, les métamorphoses, les changements, tout ce travail intérieur vous bouscule et vous êtes beaucoup plus vulnérable aux fréquences extérieures, à tout ce que vous percevez, comme à tout ce que vous ne percevez pas, tout ce qui peut être inconscient, tout ce qui peut relever du collectif ou à d'autres mouvements en dehors de votre planète.

Et ce sont d'abord les mouvements, les transformations à l'intérieur de vous qui amènent le déséquilibre, soyez conscients de cela, ce sont les changements, ce sont tous les processus d'acceptation, de deuil, de prise de conscience, toutes les épreuves, les expériences plus lourdes, plus difficiles qui provoquent des mouvements à l'intérieur de votre être, dans vos différents corps avec des fréquences pas toujours aisées à gérer.

Et ce sont ces mouvements qui vous rendent plus fragiles, plus vulnérables à l'extérieur, vous allez de ce fait moins bien gérer certains événements, certaines décisions, certaines relations par manque de sérénité, par manque d'enracinement et ce sont alors vos émotions, ce sont alors vos fragilités, ce sont alors des mémoires réactivées qui vont décider de votre quotidien, qui vont venir perturber le cours des choses, de vos relations.

En prêtant attention à ce qui se passe à l'intérieur de vous, vous allez pouvoir minimiser l'impact de l'extérieur, vous serez dans d'autres dispositions, pour accueillir ces mouvements, accueillir ces guérisons collectives, planétaires, vous ne vous sentirez plus forcément agressés, malmenés ou désespérés, vous saurez trouver la lumière dans chaque situation, dans chaque être, percevoir la guérison au-delà de ce qui vous est montré.

Et pour cela, chères âmes, c'est revenir à vous-même, veillez à votre équilibre, ne pas vous laisser emporter par le courant, le courant des événements, le courant des émotions, des pensées, parfois le mal-être du corps physique. Mais bien d'aller chercher dans vos racines, d'aller chercher dans votre intérieur votre force par votre respiration, revenir à l'essentiel, revenir à ce qui vous anime, à pourquoi vous êtes ici, pourquoi une nouvelle incarnation, pourquoi une nouvelle incarnation dans un corps d'humain, pourquoi à cette époque, pourquoi tout ce travail en vous, pourquoi cette volonté de toujours avancer, progresser, pourquoi cette soif de lumière et d'éveil ?

Revenir à l'essentiel, revenir à votre essence quand tout se bouscule autour de vous et en vous, quand tout va de travers, quand vous avez l'impression que vos sociétés oui, que vos sociétés se détruisent elles-mêmes, revenir à l'essentiel, chères âmes, c'est de votre responsabilité.

Votre responsabilité est de prendre soin de vous-même, de votre enveloppe, des différentes enveloppes qui vous composent, de prendre régulièrement quelques instants quelque soit votre emploi du temps, quelque soient vos activités, quelque soient vos pensées, vos préoccupations, quelques instants pour vous, pour vous retrouver, pour réaffirmer dans votre cœur quelles sont vos priorités, quels sont vos attributs, quelles sont les forces qui vous composent, ceci est essentiel, ceci est déterminant pour votre avancée, non seulement d'une manière individuelle, mais aussi collective.

Quant à l'extérieur de vous, vous ne percevez plus de positif, vous sentez que vous perdez le moral, l'espoir, c'est que vous êtes dans une fragilité, c'est que vous êtes vulnérable et que vous laissez des fréquences extérieures vous envahir et que vous laissez ces transformations à l'intérieur de vous prendre le dessus, aussitôt, chères âmes revenez, revenez à vous-même.

Si vous avez besoin de vous isoler, faites-le, il suffit de quelques instants de conscience pour mobiliser toutes vos forces, toute votre lumière, toute votre divinité pour rappeler à vous tous vos guides, tous ces êtres présents et qui se mobilisent pour votre avancée, vos guérisons, ils ne peuvent, ils ne peuvent agir sans votre consentement.

Lorsque vous vous laissez envahir par d'autres fréquences, lorsque vous vous laissez partir dans le courant, dans les peurs du collectif vous vous dispersez, vous vous éclatez en plusieurs parties et vos guides ont beaucoup de difficultés pour intervenir, pour vous aider. Quelle partie de vous doivent-ils soutenir ? Revenir à vous-même, chères âmes, c'est retrouver l'unité, c'est de permettre à chaque partie de vous, la partie défaitiste, la partie optimiste, la partie joyeuse, la partie qui a peur, plein d'autres. A toutes ces parties de se réunir, de trouver le consensus et de revenir à vos priorités.

Lorsque cette unité est retrouvée, là alors toute votre guidance, guidance intérieure, guidance des êtres de lumière qui vous accompagnent, cette guidance peut être active et efficace. Là aussi faites attention à vos demandes, quelle est la partie de moi qui demande, est-ce que ma demande fait l'unanimité à l'intérieur de mon être, est-ce que cette demande fait partie de mes priorités va permettre à ma divinité à ma présence de s'installer, de s'expanser dans mon corps physique sur terre ?

Souvent vous vous découragez, vous avez l'impression de ne pas avoir de réponse à vos demandes, il y a un préalable à cela c'est l'unité à l'intérieur de vous, que votre demande jaillisse de votre unité, afin que ça soit votre divinité qui crée dans la matière non pas la dispersion, non pas l'éclatement de vos différents aspects. Nous allons toujours un peu plus loin, chères âmes, afin de vous ramener à qui vous êtes, de vous faire prendre conscience de votre puissance, la puissance de l'Être, car il s'agit bien de cela être, vivre l'instant avec tous vos attributs, toutes vos qualités divines.

Prenez quelques respirations profondes, vous êtes toujours dans l'expansion de votre cœur, amenez doucement votre conscience au niveau de votre 3^{ème} œil et laissez ce chakra s'expanser, s'ouvrir largement, qu'il puisse accueillir, recevoir, permettez à la nouvelle conscience, aux fréquences lumineuses de s'installer à l'intérieur de ce chakra, de renouveler vos pensées, vos idées, vos conceptions de la vie, de qui vous êtes.

Permettez à l'ancien doucement de partir et voyez ce centre se gorger de toute la lumière, de toutes les fréquences, de toutes les couleurs, tous les sons, de tout ce qu'il a besoin, car il s'agit pour vous de toujours vous relier aux fréquences les plus élevées, ne pas vous contenter de vous harmoniser aux fréquences basses, d'aller dans la partie supérieure dans ses fréquences éthérées et lumineuses, ces fréquences présentes sur terre, tous ces égrègors qui amènent la nouveauté, tous ces codes, ces informations, ces enseignements qui sont maintenant disponibles.

Reliez-vous à cela, permettez à votre 3^{ème} œil, à votre conscience d'accéder à ces égrègors, n'acceptez plus par facilité de vous relier à ce que vous connaissez déjà, aux fonctionnements qui se renouvellent, se perpétuent de générations en générations, vous êtes porteurs de questionnements, vous êtes là pour remettre en question ce qui est, ce qui a été, ce qui sera, cela fait partie de vos priorités, cela fait partie du pourquoi vous

êtes présents à cette époque, dans cette incarnation.

Vous avez tous choisis ici présents de faire avancer les consciences, afin que la vie sur terre se transforme, afin que d'autres réalités, d'autres manières d'être, de faire se mettent en place, pour cela il est nécessaire que vous vous reliez à des fréquences beaucoup plus élevées, que vous ailliez puiser dans ces réservoirs qui sont maintenant à votre disposition, que ça soit l'unité à l'intérieur de vous qui en fasse la demande, chères âmes, il y a énormément d'outils, énormément de connaissances qui sont maintenant à la disposition de l'humanité.

Osez vous en servir, osez les réclamer, cela va entraîner des remises en question, de changer vos habitudes, d'expérimenter d'autres manières d'être, vous vous êtes préparés toutes ces années pour cela, tout ce processus amorcé de guérison, de libération des mémoires à l'intérieur de vous c'était pour être en mesure d'accueillir le nouveau, d'accueillir une autre manière de penser, de raisonner, une autre manière d'être, d'aimer, une autre manière de fonctionner, d'interagir les uns avec les autres, d'interagir avec les autres règnes.

Vous avez fait du ménage, du grand ménage à l'intérieur de vous, vous avez pris conscience de vos blessures, vous vous êtes guéris, vous avez découvert d'autres aspects de votre être, cela vous a donné l'envie, la force d'aller plus loin et vous en êtes là, chères âmes, vous en êtes au point où vous êtes prêts à accueillir d'autres fréquences, il faut parfois encore se hisser sur la pointe des pieds pour pouvoir les toucher, pour pouvoir les atteindre.

Et tout est là, tout est à la portée de mains, de cœur, cela n'est plus lointain, vous êtes dans cette réalité, vous vivez pleinement ce processus ascensionnel qui vous propulse jour après jour dans des fréquences beaucoup plus élevées, dans des fréquences qui chamboulent, dans des fréquences qui vous transforment. Et vous avez à vivre avec ces fréquences, à les accueillir, à les accepter, à accepter que parfois c'est un peu difficile à gérer, qu'il y a beaucoup de mouvements, beaucoup d'émotions en vous, parfois beaucoup de doute. Vous avez à vivre, à faire un avec ces fréquences, les intégrer en vous pour pouvoir les faire vivre dans la matière, c'est-à-dire les manifester dans votre quotidien.

Et nous revenons, chères âmes, à la nécessité de vous harmoniser, d'harmoniser vos racines, de ressentir votre assise afin que ces fréquences que vous allez intégrer cette lumière que vous puissiez vous en servir au quotidien d'une manière concrète et non pas que ces fréquences restent dans votre aura, dans vos corps subtils sans effets concrets et immédiats dans votre vie. Vous avez à amener les effets de cette lumière jusque dans la matière et le pont que vous êtes, ce pont de reliance a besoin d'être solide, d'être consolidé jour après jour.

Nous allons vous amener dans ces fréquences, vous permettre déjà de recevoir ce dont vous avez besoin dans l'instant, prenez le temps de ressentir votre assise, de ressentir vos pieds, vos racines et tout en respirant, continuez à expander votre cœur et votre 3^{ème} œil. Nous formons l'unité du cercle, nous allons permettre à ce que votre groupe s'expande, que vous puissiez atteindre un égrègore de lumière, que cela soit votre divinité, votre unité intérieure qui reçoive ces fréquences.

Et vous continuez à respirer, et au fur et à mesure, vous vous expandez, vous êtes tranquille, en sécurité, vous sentez également votre couronne, les mouvements à l'intérieur de votre couronne, de votre tête et ces fréquences vont doucement venir à l'intérieur de vous par votre couronne, par votre 3^{ème} œil, par votre cœur, fréquences

différentes adaptées à chacun d'entre vous.

Vous êtes accompagnés, recevez la bénédiction de maître Bouddha et laissez doucement cette lumière prendre sa place, sans chercher, sans vous questionner, sans savoir ce qu'elles sont, ce qu'elles vont vous apporter mais simplement en accueillant, comme du miel, voyez ces fréquences comme un miel liquide, glissant à l'intérieur de vous un miel qui vous régale, qui vous reconforte et vous continuez à respirer et vous ressentez toujours votre assise, toujours vos racines terrestres, une partie de ce miel descend le long de votre colonne vertébrale et va aller rejoindre la terre et sa lumière. Vous êtes traversés par cette lumière, vous êtes encodés, vous recevez les nouvelles fréquences destinées à l'éveil de l'humanité

« Bien aimés, je suis Maître Bouddha, qu'en ces instants divins vous puissiez recevoir, que ce soit la conscience, que ce soit la pure lumière, qui vous permettent de vous ouvrir de vous recevoir tel que vous êtes, que ces fréquences à travers vous soient partagées, dispersées au plus grand nombre, de plus en plus de partage, de plus en plus d'humanité dans une autre conscience, dans une autre perception de la relation, l'en sera ainsi, que vous soyez les précurseurs vous qui avez choisi, vous qui avez choisi de faire don à l'humanité de qui vous êtes, qu'à travers vous ces fréquences voyagent, qu'à travers vous elles soient partagées, transmises sans ambition, sans lutte, simplement dans l'amour et par amour pour qui vous êtes. Recevez ma bénédiction, qu'à travers vous, vos proches reçoivent ma bénédiction, que tous les êtres que vous aimez, que tous les êtres qui vous sont proches, qui sont reliés à vous reçoivent ces fréquences uniques et désirées, qu'il en soit ainsi.»

Et vous continuez à respirer, chères âmes, à recevoir, à accueillir ce qui se présente, quelque soit la forme, qu'il vous soit permis en cet instant, à chacun d'entre vous de formuler une demande, qu'à l'intérieur de votre être vous puissiez formuler cette demande, prenez le temps de la ressentir de la vivre pleinement avant de l'émettre et recevez. Beaucoup d'êtres viendront à vous, beaucoup d'êtres en chemin, beaucoup d'êtres vers l'éveil, de plus en plus viendront à vous, ne permettez plus que s'installe la dépendance, vous qui oeuvrez pour retrouver qui vous êtes, retrouvez votre autonomie, votre présence, n'autorisez plus les liens de dépendance souvent par facilité, souvent sous l'emprise de l'émotionnel vous permettez encore cela.

Aidez les êtres qui viendront à vous à retrouver leur liberté, transmettez là où vous en êtes, transmettez avec votre cœur ces fréquences nouvellement reçues, vous avez chacun d'entre vous votre utilité, vous avez chacun d'entre vous votre contribution à apporter, n'attendez pas d'avoir retrouvé la perfection, ne laissez plus votre mental vous dissuader de vos capacités, de vos potentiels, oeuvrez là où vous en êtes.

Veillez à ce que ça soit l'équilibre et l'unité à l'intérieur de vous qui intervient, qui transmet, donne, partage, enseigne, évitez les transmissions lorsque vous êtes éclatés, dispersés et que vive à travers vous la lumière, cette lumière retrouvée, cette **lumière de la nouveauté**, cette lumière qui arrive par grandes vagues sur votre planète, qu'elle vive, qu'elle soit transmise, veillez à cela, chères âmes, cela fait aussi partie de ce que vous avez choisi d'être les garants de cette lumière. Qu'elle ne soit pas mal utilisée, qu'elle ne soit pas manipulée, transformée, qu'elle garde toute son essence, toute sa pureté et qu'elle soit transmise au plus grand nombre.

Observez, admirez, remerciez-vous pour ce que vous avez choisi, vous participez chacun d'entre vous, quelque soit votre place à la grande transformation, à la grande guérison, à l'éveil planétaire.

Arrêtez de vous croire, arrêtez de penser que vous n'êtes pas à la hauteur, que vous n'êtes pas suffisamment comme ci ou comme ça, cela fait encore partie des croyances, des anciens fonctionnements de vos sociétés, retournez à vos priorités, à vos choix de vie et foncez, reformez l'unité, ressentez votre force et foncez. Il y aura encore des turbulences, que de changements encore à venir et cela ne doit pas vous freiner, vous stopper dans ce que vous avez choisi de vivre, mais au contraire vous donner la motivation d'aller encore plus loin dans le changement, dans ce qu'il y a à semer, à construire, et il y aura encore des perturbations dans vos vies, des changements dans vos relations, dans vos lieux de vie dans vos activités, accueillez cela, accueillez et acceptez.

Vous êtes préparés jour après jour à ces changements parfois vous n'en avez pas conscience, parfois vous doutez et c'est en revenant à vous-même, en vous recentrant, en reformant l'unité que vous allez reprendre conscience de toute cette préparation, du chemin parcouru pour chacun d'entre vous. Vous sentez ne serait-ce qu'un instant comme vous êtes différent, il y a quelques mois, il y a quelques années, comme tout s'est précipité, comme votre conscience a fait de grands bonds, comme vous vous êtes ouvert, il est important parfois de faire ce constat pour retrouver la motivation.

Ramenez votre conscience au niveau de votre cœur, tout doucement vous allez respirer dans votre ventre, observez cet immense océan à l'intérieur de votre ventre. Est-ce que cet océan est calme, est-ce qu'au contraire il y a des vagues, il y a du courant, du mouvement, quelle est la teinte les couleurs de cet océan, quelle est sa profondeur, comment vous sentez-vous dans cet espace ?

Nous sommes en train d'observer vos émotions, ce vaste corps émotionnel qui est si important, si décisif dans votre éveil, dans vos compréhensions, amenez tout ce que vous avez reçu, toute la lumière de cet égrègor, amenez tout cela dans cet océan par amour et avec amour chérissez ce corps émotionnel comme un petit enfant à prendre dans vos bras, donnez, donnez, chères âmes, jusqu'à ce qu'il soit rassasié de cette lumière, de cet amour et observez les transformations de cet océan. Prenez le temps.

Ce sont maintenant les consciences des dauphins qui arrivent, voyez ces êtres dans votre océan répandre la joie, la liberté, le jeu, vous n'avez rien à faire, juste à observer, à laisser faire les mouvements à l'intérieur de vous et vous continuez à respirer. Vous sentez toujours la force de vos pieds, la force de votre corps physique, vous êtes apaisés, vous êtes vivants, vous êtes présents à qui vous êtes.

Et vous allez, chères âmes, revenir doucement, vous allez reprendre toute votre place dans votre enveloppe physique, vous sentez les différentes parties de votre corps, votre conscience est au niveau de votre cœur, vous êtes présents, et vous honorez le vivant à travers votre structure, cela revient à honorer le divin.

Vivez votre paix, vivez votre harmonie, partagez-la, transmettez et donnez et doucement vous revenez à vous-même, tous vos corps qui se sont expansés reprennent leurs places, vous revenez dans cette pièce, vous sentez les points d'appui de votre corps sur votre siège, vous avez pleinement retrouvé la matière chérissez-la, honorez la matière, honorez la terre, laissez-la vous nourrir, vous transmettre la force.

Ayez confiance, chères âmes, ayez confiance, faites-vous confiance et accueillez ce qui va se présenter, accueillez simplement. Que votre priorité chaque jour soit de reformer l'unité à l'intérieur de vous, de retrouver vos attributs, de retrouver qui vous êtes, que vous puissiez vivre votre quotidien dans l'apaisement, en toute simplicité les uns avec les autres.

Répondez ce que vous avez compris, ce qui maintenant fait partie de vous, qu'il en soit ainsi, chères âmes, nous sommes Al-Kelef, nous vous saluons, nous allons maintenant nous retirer, soyez dans la confiance, soyez confiance, nous vous saluons, chères âmes. »

Vous pouvez reproduire ces textes et en donner copies aux conditions suivantes: Qu'ils ne soient pas coupés et qu'il n'y ait aucune modification de contenu. Que vous fassiez référence à notre site www.eveiletbienetre.com