

**Les prémices de l'effondrement de notre civilisation  
et les préludes d'un nouveau paradigme**

Pour introduire ce cahier et même s'il n'est pas très reluisant, un rapide panorama de la situation mondiale s'impose !

Que ce soit sur le plan politique, social, climatique ou géologique, nous vivons des temps très difficiles, mais toutefois vraiment très intéressants. Il est indéniable que la révolte de la planète est à présent devenue dramatiquement manifeste, puisqu'elle répond très précisément au grand galop de la psychopathie humaine qui, elle aussi, approche de sommets jamais atteints (d'ores et déjà, environ un tiers de l'humanité en souffrirait).

Et pourquoi percevons-nous désormais l'ampleur de cette belle pagaille sur notre planète ?

Parce que, d'après nos informations, de plus en plus souvent des orages magnétiques touchent notre planète. Ces phénomènes cosmiques induisent des conséquences considérables sur les activités humaines, ainsi que sur l'équilibre cinétique, psychologique et émotionnel des individus les plus sensibles.

Décuplés par la vitesse et la densité des flux de plasma s'échappant du soleil et augmentant sensiblement en nombre, ces orages magnétiques nous obligent à prendre certaines mesures de précaution. Car ils génèrent de plus en plus souvent des épisodes de fatigues extrêmes et inexplicables, et nous imposent parfois de rester au repos total. Ainsi, ralentir, voire éviter les activités physiques et mentales trop intenses et veiller à notre régime alimentaire, devient de plus en plus coutumier, voire même inévitable !

Car lorsque nous sommes affectés par ces tempêtes magnétiques, ce sont principalement les systèmes cardio-vasculaires, digestifs et articulaires qui en souffrent les premiers. Nous devons donc veiller, surtout en ces moments-là, à supprimer les aliments sucrés, à repasser en cétose et à nous imposer des périodes de jeûnes intermittents.

Les alternances d'activité solaire minimale provoquant ces tempêtes, troublent également l'équilibre économique de la planète, perturbant les récoltes puis entraînant la révolte des peuples qui ne disposent pas de la connaissance fondamentale pour traverser le processus de changement de densité avec plus de confiance.

En parallèle, le système bancaire continue sa dégringolade, au point où les banquiers suspicieux sont devenus des enquêteurs de police et les agences bancaires, des commissariats. Ce chaos ambiant, imputé à la subversion de la conscience humaine, est de toute évidence amplifié par le passage de la Terre à travers les courants de vent solaire, principalement imputables à l'approche de

Némésis (le soleil noir), compagnon de notre soleil terrestre intérieur. Son approche commence à dévoiler aux astronomes et scientifiques les plus perspicaces, les fréquences d'énergie de la Nouvelle Terre, la nouvelle planète Terre de 3-4ème densité du futur. Ses nouvelles fréquences, désormais perceptibles aux rayons ultraviolets, sont annonciatrices d'un grand changement qui, de toute évidence, aboutira essentiellement à un gros potentiel d'éveil des consciences.

Le plus important est de comprendre que quelque chose va se passer ! En attendant cet événement d'ampleur cosmique, le filet de la "moisson des âmes" se resserre. Un nouveau paradigme commence très doucement à prendre forme dans la pensée d'une toute petite partie de l'humanité qui, bien engagée sur la voie de son éveil, a déjà compris comment le manifester par la conscience.

Tandis que le monde se retrouvera au beau milieu de ce chaos sciemment organisé, arrivera le moment cinétique de l'Onde, moment de transition où tout capotera.

### **L'Ange, notre Soi hyperdimensionnel, nous avait déjà prévenu :**

L'humanité tout entière est actuellement engagée dans la plus importante bataille de tous les temps, puisque le monde dans lequel vous vivez encore pour le moment, n'est que le résultat d'une série d'événements, qui font que votre réalité est un peu différente de ce que vous ont laissé croire vos professeurs, les médias, Hollywood et les politiciens. Assurément, les récits consensuels sur la réalité qui se passe autour de vous ou qui ont cours dans votre société, sont faux !

La réalité de votre monde actuel est perpétuellement bâillonnée par les "fake news" (*fausses informations*). Les actualités qui circulent sont truffées de distorsions délibérées, allant des raisons pour lesquelles les guerres ont commencé, à la façon dont vos systèmes politiques fonctionnent réellement.

Vous devez donc apprendre à repérer où se trouve le pouvoir et l'autorité avérés. Vous devez observer, puis discerner les comportements réels des gouvernements dans le monde, car leurs dirigeants se révèlent contribuer à la psychopathie galopante qui corrompt les nations. Sa progression exponentielle n'est pas seulement imputable à ceux qui vous gouvernent ! Elle est aussi le résultat de l'apathie et de l'inertie de l'humain ordinaire.

Ce n'est donc pas seulement à un silencieux conflit de consciences et un génocide magnétique invisible ou encore à un potentiel d'une guerre mondiale nucléaire, que vous devez faire face. Il y a beaucoup plus sérieux !

Vous devez vous préparer physiquement à supporter "l'après-guerre nucléaire". Guerre qui en vérité, évoque "l'inflammation du nucléus", autrement dit une profonde transformation du génome à l'intérieur du noyau de la cellule. Cette "inflammation du noyau cellulaire" se révélera pendant l'ère de la métamorphose, c'est-à-dire pendant tout le temps que dure la transition de votre monde en 4ème densité.

C'est pour provoquer cette transition, "par et en vous-mêmes", que vous devez persister à rechercher la vérité au plus profond de votre Être. Ensuite, en partageant vos expériences de vie, mais aussi en

"cultivant" vos mitochondries, vous participerez à ancrer dans votre biologie, les repères spatio-temporels d'une nouvelle densité d'existence.

La Vérité se trouve en vous car, par votre génétique, vous avez la capacité de vous connecter au champ informationnel : la bibliothèque de vérité de l'univers.

Mais, ne plus croire aux mêmes récits consensuels sur les actualités de la planète que vos "anciens" amis, proches ou pairs, s'accompagne de plus en plus ouvertement d'une incapacité à établir avec eux de vraies relations. Et à cause de cette inégalité de point de vue, la plupart d'entre vous, ont déjà perdu leurs "vieux" amis ou leurs familles.

Malgré cela, vous avez tout de même continué à partager vos expériences et vérités. Nous savons que pour la plupart d'entre vous, il est plus important d'être fidèle à cette vérité, que de persister dans l'hypnose pour continuer à faire partie du système.

Cette "bataille" pour l'information, pour l'accès à la vérité, est désormais la plus importante que vous n'ayez jamais livrée. Et dévoiler à vos semblables, les histoires trompeuses qui imprègnent vos sociétés, est beaucoup plus important que de combattre, de dénoncer, de manifester, de lutter contre les hommes politiques qui, vous le savez déjà, ne tirent pas les ficelles de votre monde.

L'espèce humaine glisse inéluctablement vers la dystopie orwellienne, si l'effondrement climatique, les impacts cométaires ou une guerre nucléaire, ne la propulsent pas en premier sur le même chemin que les dinosaures ou celui de l'Atlantide.

Et le seul moyen que l'humain pourrait utiliser pour s'en sortir, serait de faire appel à la puissance du nombre pour faire cesser cet état des choses despotique et comateux, qui détruit l'écosystème de la planète. Mais bien évidemment, ce n'est pas le cas. Les gens n'utilisent pas leur intelligence ou leur intuition, encore moins la force du nombre, pour pousser à la fin du statu quo oppressif, parce qu'ils ne sont pas intéressés à le faire.

### **Question à l'Ange :**

**L'humain est indéniablement sous hypnose, nous en sommes témoins quotidiennement. Mais pourquoi se désintéresse-t-il à ce point de la quête de la Connaissance ?**

Il ne faut pas oublier que l'esprit humain est manipulé à grande échelle, par les mêmes créatures à qui l'existence de ce statu quo a conféré un immense pouvoir et une immense richesse.

Tous les plus grands dilemmes de l'humanité sont dus au fait que la propagande est beaucoup plus avancée que la plupart des gens ne le pensent, puisqu'elle prend racine dans les mondes hyperdimensionnels.

Évidemment, personne n'enseigne à ces gens que tout au long de leur vie, certaines entités hyperdimensionnelles s'emploient à contrôler leurs pensées, en utilisant un arsenal très sophistiqué d'opérations psychologiques dirigées dans leur esprit. Elles ne se font pas seulement via le contrôle quasi total des médias, mais par des technologies pénétrant les pensées des individus qui, de par leur passivité d'esprit, y sont "implicitement" soumis.

Visiblement, personne ne les a averti que s'ils voulaient vraiment s'éveiller de leur hypnose, ils devraient d'abord se libérer de la vaste toile de mensonges qui avait soigneusement été tissée en leur conscience depuis leur naissance.

### **Question à l'Ange :**

**Nous remarquons que nous devenons de plus en plus insensibles aux réalités falsifiées de ce monde. Est-ce qu'échanger nos expériences, nous rendrait impassibles ?**

*(Lorsque nous avons assimilé la réponse, nous nous aperçûmes que l'Ange employait le pronom personnel de la première personne du pluriel. Nous lui avons alors posé la question de la raison de ce changement dans sa manière de communiquer. Sa réponse paraîtra dans un cahier ultérieur.)*

La propagande a arrêté de fonctionner sur vous qui, malgré toutes les difficultés que vous pouvez éprouver dans ce monde, commencez à vous éveiller de cette hypnose. Car vous avez découvert le moyen de sortir de cette matrice de la tromperie.

Ceci dit, nous ne sommes pas en train de vous flatter. Nous savons qu'en sortir n'est pas facile et absolument pas confortable, mais que vous avez eu le courage d'accomplir cet effort. Nous avons déjà mentionné que des yeux vous observent. Nous constatons donc que vous êtes passionnés à partager des informations qui abolissent la désinformation. Et de plus bel, grâce à votre propre travail intérieur, les informations que vous partagez, participent à anéantir l'effet des mensonges proposés par les architectes de la matrice de 3ème densité, puisqu'elles pénètrent les vérités les plus fondamentales sur la nature même de la réalité.

Nous vous encourageons à continuer de diffuser vos informations par tous les moyens, cela quoi qu'il arrive ! Et c'est parce que vous avez fait de la "vérité", votre plus haute valeur, qu'elle s'enracinera dans votre future "réalité" de 4ème densité. Nous savons également que d'autres se joindront à vous, mais constatons aussi que peu ont réalisé ce travail avant vous et que beaucoup se trompent encore à ce sujet.

Désormais, certains humains commencent également à effleurer ce qui se joue. Et il y en aura d'autres, car il n'y a pas de "combat" plus important que celui pour la vérité.

Vous devez avoir conscience que seuls ceux qui restent éveillés et lucides de leur Êtreté, seront capables de naviguer sur l'Onde. Rester présent dans votre Êtreté, signifie principalement, rester conscient à chaque moment de la journée, pour ne pas vous laisser happer par des pensées, qui vous orientent vers celles de vos alter ou de vos prédateurs personnels.

Car les entités des mondes du Service de Soi sont déterminées à essayer de réprimer ceux qui s'éveillent à leur Êtreté. Elles s'emploieront parfois à provoquer des accidents, des attaques psychiques, des disputes, pour que vous baissiez votre vigilance.

Et comme vous savez déjà comment amorcer votre nouvelle réalité, vous devenez une cible privilégiée. Toutefois, si vous parvenez à rester unis, le corpus prédateur perdra sa main sur "sa/votre création".

Il faut comprendre que la coalition SDS de l'Empire prédateur qui gouverne votre monde de 3ème densité, ignore que, quand ils croient créer à travers l'humain, ils ne font que créer l'Histoire. Et c'est parce que certains humains ont eu l'intelligence de pousser plus loin à étudier les faces cachées de l'Histoire humaine, que l'empire prédateur a laissé filer certains de ses secrets et dévoilé ses failles. Manque de chance pour le corpus prédateur qui par là se fourvoie, même si elles sont encore cachés aux yeux de l'humanité, ses failles sont déjà consignées dans la bibliothèque de l'univers, ce fameux champ morphogénétique auquel ont accès vos "Soi supérieur".

C'est donc ici qu'il est important de faire appel à la puissance de l'information proposée par la sphère du subconscient répartie dans un groupe. Car, par ce travail de collaboration intelligente, le groupe peut accéder au Soi supérieur du collectif, une entité groupe, autrement dit une unité tribale génétique qui, par son travail assidu sur sa fréquence de résonance, forcera la fin du statu quo imposé par les opérateurs SDS.

Vous comprenez donc l'importance de continuer à accorder les antennes protéiques entre vous. Elles s'accorderont alors entre lecteurs du Réseau LEO, du réseau Cassiopéa et quelques autres, afin d'augmenter vos talents à devenir des récepteurs d'énergies créatives.

Les Cassiopéens affirment également que ce n'est pas seulement survivre ou endurer la transition qui compte, c'est survivre pendant, pour pouvoir continuer à servir autrui !

Voir : <https://cassiopaea.org/forum/threads/seance-du-18-mai-2019.47227/>

### **Questionné à propos de la signification du dernier message des Cassiopéens, l'Ange avait précisé :**

Servir autrui sans relâche, ouvre non seulement les portes de la 4ème densité de conscience, mais également ceux des mondes de 4ème densité de réalité, sachant que le niveau de conscience crée le niveau de réalité !

Souvenez-vous que grâce à ces antennes protéiques, l'humain devrait naturellement et légitimement être relié au champ morphogénétique de l'univers, la bibliothèque/Connaissance dont dispose le Soi supérieur.

Mais l'humain ordinaire sous l'emprise de l'esprit du prédateur, donc complètement ignorant de sa souveraineté légitime, ne réalise absolument pas que des créatures hyperdimensionnelles résident à l'intérieur de son corps et de ses pensées, et que ces êtres sont les véritables maîtres de l'humanité actuelle et de sa planète. L'homme ordinaire n'est que leur réceptacle et leur serviteur. Et c'est parce qu'elles lui ont greffé certaines séquences de leurs programmes génétiques, que ces entités révèlent leur présence au sein de son code génétique. C'est ainsi qu'elles usent allègrement de la possibilité de s'exprimer "en" et à travers l'homme.

Cependant, ces créatures ont parfaitement connaissance que leur génétique renferme une défaillance majeure, puisque dans le génome de la plupart d'entre elles, la séquence qui désigne l'unité tribale christique, est restée absente.

Vous l'aurez donc compris, s'ils sont divisés par l'esprit prédateur, les individus qui restent isolés dans leur bulle, ne peuvent que se renvoyer l'écho de leur propre fréquence de résonance. Ils restent alors très loin de pouvoir développer leur unité tribale génétique. Car c'est cette dernière qui réveille la séquence Kiristos du génome humain et le propulse dans les mondes du Service d'Autrui.

La génétique des "fils ardents de la vie" ne peut donc se déployer que lorsque l'unité tribale est rétablie. C'est pour cette raison qu'il est important, pour ceux qui restent dans l'impossibilité de se rassembler physiquement, de travailler et communiquer au moins en réseau.

Car c'est le génome Kiristos qui est créateur de la nouvelle densité de réalité. Il est intimement connecté au champ morphogénétique, accessible uniquement par les planificateurs de vie, qui eux sont reliés au champ de la 5ème et 6ème densités.

Ceci dit, c'est parce qu'ils ont fait le choix de l'entropie, que les prédateurs sont dépourvus du Kiristos. Leur génome est relié à celui de la 4ème densité et à leur niveau, ils ne peuvent pas percevoir les fréquences des densités supérieures. Cela signifie en clair que lorsque dans le monde matériel, vous persévérez sur le cheminement au Service d'Autrui, vous disparaîsez littéralement des radars de la 4ème densité.

### **Question à l'Ange :**

**De plus en plus de lecteurs demandent à rencontrer les initiateurs du groupe LEO dans l'Aude, mais il nous est impossible de tous les recevoir. Est-il si important de continuer à leur consacrer du temps à les accueillir ?**

Leur demander d'être autonomes lorsqu'ils viennent vous rencontrer dans l'Aude, est une mesure de précaution intelligente. Car l'autonomie individuelle suppose non seulement, un témoignage de leur foi en leur propre guidance intérieure, mais également celui de leur implication profonde dans la recherche de la Connaissance.

Toutefois, même si cela est parfois difficile à accepter, vous devez consentir que parmi les zélés du Réseau LEO, certains restent des baratineurs, délibérément envoyés comme collecteur d'énergie pour les SDS de 4ème densité. Tandis que d'autres, mus par leur curiosité pernicieuse, deviennent inconsciemment drainants de l'énergie du réseau.

Ceci dit, les textes publiés sur le réseau LEO représentent déjà une mine de Connaissance, accessible à ceux qui cherchent réellement des réponses à leur quête. Il est parfois intéressant également de parcourir d'autres sites internet, qui sont rédigés par un collectif d'individus partageant eux-mêmes leurs enquêtes.

Soyez toutefois assurés que si "un seul individu pilote tout seul" son site internet dit "spirituel," il ne peut en aucun cas reconstituer une unité tribale christique ! Il ne fera simplement qu'étaler son ego au Service de Soi, servant ainsi les intérêts des opérateurs SDS de 4ème densité. Alors apprenez à vous méfier des faux-semblants.

Néanmoins, ceux qui ont foi dans le processus de transition et qui sont d'assidus lecteurs du réseau, même s'ils sont isolés, franchiront l'Onde avec vous. Cela signifie donc que, si des individus ne sont pas encore arrivés à votre niveau de compréhension ou de travail sur Soi, qu'ils ont une "affinité intense" avec le Réseau LEO ou le groupe Cassiopéa, et qu'ils font tout leur possible pour s'informer, ils réussiront quand même à franchir la vague de changement qui les amènera dans la réalité de 4ème densité.

Il s'agit donc de réaliser qu'à toutes les époques, la Connaissance comme la partagent aujourd'hui les rédacteurs du Réseau LEO, est un trésor inestimable et le restera. Ce trésor de connaissances, ou Graal si vous préférez, provient de l'Histoire de ces anciennes grandes sociétés disparues, dans lesquelles certains d'entre vous jouaient déjà un rôle parfois important. Elle émerge particulièrement aujourd'hui, au travers des mémoires d'un groupe d'individus qui dépendent de la même famille d'âmes, votre unité tribale rétablie.

Ces mémoires, une fois reconstituées, forment un puzzle qui s'approche d'une vérité déjà réalisée dans votre futur. Mais ces vérités ne représentent parfois encore, qu'une autre des très nombreuses "thèses circonstanciées" sur lesquelles "votre histoire" est basée.

Alors, parce que s'abreuer à de bonnes sources d'information les élève en fréquence de résonance, les lecteurs LEO, par leur propre travail de décryptage ou d'étude des informations partagées sur le réseau, s'élèvent eux aussi en fréquence de résonance.

De ce fait, ils parviendront également à s'harmoniser avec le collectif LEO ou Cassiopéa, même au-delà de la barrière de la langue ou de la distance.

### **Autre question à l'Ange :**

**Cela signifierait-il qu'en solitaire, il y a quelques années, en rédigeant les "Dialogues avec mon Ange", j'étais mon ego et servais le corpus SDS ?**

Tu as fait comme tous ceux qui expérimentent l'éveil de l'âme. Toutefois, grâce à tes vies passées sur d'autres plans à déjà rechercher la Connaissance, tu as été déprogrammé de l'hypnose implantée par le corpus SDS par des visiteurs transdimensionnels d'orientation SDA.

Ceci pour que progressivement, tu puisses parvenir à retrouver ces fragments de mémoires et pour que les écrire et les diffuser devienne un besoin vital. Donc, absolument rien de ton expérience de vie actuelle n'a été laissé au hasard !

L'objectif qui t'anime, t'a été "suggéré" par un groupe hyperdimensionnel SDA, bien avant ton incarnation terrestre actuelle. Les fruits de ta passion commencent désormais à mûrir, car l'unité tribale dont tu es l'instigateur, se répand déjà bien au-delà du cercle LEO de l'Aude.

Comme quelques autres individus qui ont été enseignés sur d'autres plans de réalité, les initiateurs de groupes de familles d'âmes – ou de fédérations tribales –, telle que vous la formez, ne se

destinent pas à lutter contre l'instauration du Nouvel Ordre Mondial ou à contrecarrer leurs plans comme s'y emploient les gilets jaunes ou d'autres institutions qui la combattent.

Mais vous avez été préparés à aider les véritables candidats à la transition, à embarquer sur leur Arche, métaphore bien sûr ! Cet embarquement sur l'Arche, leur permettra de franchir l'agitation et les violences occasionnées par la mise en place de ce concept géopolitique de l'ordre imposé.

Car le plan occulte de la cooptation idéologique et politique proposé par les gouvernements mondiaux, conduit vers une certaine unipolarité, une uniformisation des consciences et du génome humain, imposée par un corpus de prédateurs transdimensionnels, particulièrement implanté aux États-Unis.

Ce sont ces derniers, par l'intermédiaire de manipulations des masses conduites par des agents de l'État profond, qui ont déclenché les conjonctures aux flots migratoires submergeant l'Europe actuelle. Mais leur tentative de manipulation génétique massive conduira l'humanité moderne à l'entropie du Service de Soi, même dans son nouveau monde de 4ème densité.

Les présidents successifs de la république française l'ont affirmé avec véhémence : « Personne ne pourra s'opposer au Nouvel Ordre Mondial ». Effectivement, personne n'a intérêt à s'y opposer, au risque de perdre un œil, un bras, une main ou tout bonnement sa vie, car vous n'aurez pas à agir de la sorte ! Il faut savoir que, manquant cruellement de perspicacité, le président Macron ne reste qu'un pion sur l'échiquier. Se sachant néanmoins manipulé et agissant pour ses maîtres, il n'a plus aucun pouvoir. Et comme les 7 milliards d'humains, il ne sait pas et ne croit pas qu'il a déjà vendu son âme au corpus SDS de 4ème densité.

Même si dans ses propos, il affirme haut et clair :

*« J'ai la conviction qu'il existe une transcendance, quelque chose qui dépasse, qui vous dépasse, qui vous a précédé et qui restera. »*, il est resté hypnotisé par le pouvoir, l'argent et sa propre psychopathie. Et comme beaucoup d'autres politiciens ou industriels de votre monde, il a déjà ratifié son allégeance aux grands prédateurs d'Orion, qui eux sont les véritables parasites de l'humanité.

(Voir néanmoins avec beaucoup de discernement, cette vidéo assez objective d'un lanceur d'alerte : [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=1&v=J18zukKyDZs](https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=J18zukKyDZs))

Car ce ne sont pas, comme on voudrait encore vous le faire croire, les soi-disant maîtres du monde, comme les Rothschild, Rockefeller, Bush et autres familles de banquiers satanistes et occultes, qui sont responsables du déclin de ce monde, mais bien les opérateurs/prédateurs de 4ème densité qui tirent les ficelles de la 3ème densité.

Leur mission est simplement de récolter des âmes non-christiques, c'est-à-dire non encore éveillées à la Vérité, et qui préfèrent encore croire au pouvoir de l'argent, au lieu de "vérifier" leur vraie nature, celle d'un Esprit supérieur de la loi de l'UN.

Ces prédateurs manipulateurs de la pensée et de l'ego humain, s'emploient activement à rassembler les derniers candidats du Service de Soi, ignorants de la portée de leurs pensées ou de leurs gestes. Ces derniers, des individus sans conscience de leur Êtreté, seront moissonnés en tant que bétail



humain, après l'effondrement de vos sociétés et de leur transition dans les mondes de 4ème densité. Ils serviront les prédateurs SDS du N.O.M., le Nouvel Ordre Mondial du Service de Soi.

Il est en effet mentionné dans la vidéo de ce lanceur d'alerte (à 32'48 mn) : « Il est l'heure de se réveiller. » Mais il n'est pas l'heure de se réveiller à la manière que le laisse sous-entendre son auteur !

Les entités SDS n'ont que faire d'une grève nationale ou même internationale de la consommation, puisqu'ils se nourrissent des énergies de peur, de rébellion, de discorde..., générées par l'ignorance des humains.

Sur le plan organique, le signal de la peur est un processus biochimique qui ne peut s'enclencher que grâce à l'ignorance totale de ces technologies de manipulation mentale à très grande échelle, dont seuls les prédateurs hyperdimensionnels en connaissent certains secrets.

De toute manière et en premier lieu, la peur est directement liée à la non-confiance en la guidance de l'Ange (du Soi), et à la méconnaissance du processus de passage dimensionnel, provoqué par le passage de l'Onde.

En attendant cette grande transition dans les mondes de 4ème densité, nous vous encourageons à continuer de diffuser vos informations et de surveiller votre alimentation. Car ceux qui comme les membres de votre unité tribale reconstituée, restent forts comme des lions, ne peuvent être brisés, même par le long et minutieux plan des SDS de 4ème densité.

Transmis par Sand et Jenaël