

Le silence après la vie, c'est encore de la vie... (qui a encore besoin de nous !)

Comment accompagner un Être Cher qui
vient de mourir et qui commence son
grand voyage ?

Ce livret est un extrait du livre : « *Si la mort c'est Ça...
alors je sais quoi faire de ma Vie !* »



Marie-Véronique Delhalle

Crédit photo pour la couverture : Peggy und Marco Lachmann – Anke (Pixabay)

Sommaire

Introduction au livret (p. 5)

Préambule

Accompagner, je veux bien mais qu'est-ce que je peux faire ? (p. 9)

I. Dans le cas d'un départ qui approche...

- Chaque chose clôturée avant de partir, est une occasion d'alléger les bagages
- Et pourquoi pas un dernier souhait avant de partir ?! (p. 12)
- « Aidez-la à se sentir aussi positive et aussi satisfaite de sa vie que possible »
- Il semble que le son, la musique, soient utiles et bénéfiques
- Encore sur terre et déjà un peu de l'autre côté (les ECA)... (p. 14)
- Des aides existent

II. Comment accompagner l'âme d'un être cher qui vient de mourir ? (p. 21)

- La mort est quelque chose de naturel, de normal
- « Ce n'est pas tellement de veiller le corps physique, c'est plutôt de veiller l'âme ! »
 - Être triste d'une part et envoyer des pensées d'amour d'autre part
- L'important est de se relier, peu importe les circonstances ou la distance - Confinement (p. 24)
- Un des premiers réflexes à avoir : lui expliquer qu'il vient de mourir ! (p. 27)
- On a tendance à penser que l'amour n'est pas de l'aide, alors qu'avec l'amour, tout est là ! (p. 28)
 - Quand on est sur sa route, la vie nous le confirme
 - Interview de Sylvie Ouellet lors d'un passage en Belgique. (p. 29)
 - Comment accompagner quelqu'un qui vient de mourir ?
 - La personne en transition a besoin de s'intérioriser
 - Peut-on les retenir par nos comportements ?
 - Dire : « Va vers la lumière », OK mais attention...
- Parce que toutes ces attentions les aident à s'élever (p. 34)
 - « Il fallait que je le fasse... »
 - Je suis certaine que ça les a aidés à élever leurs vibrations !
 - Le plus souvent l'âme se sent attirée d'assister à ses funérailles...
 - Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ? (p. 38)
- Des outils pour aider dans l'accompagnement (p. 39)
 - Une belle découverte : les *Chants de consolation*
 - Autres inspirations d'accompagnement : (p. 41)

- Des textes souvent lus aux enterrements
- Nous pouvons créer notre propre chant de consolation et d'Amour
- Souviens-toi que tu sais voler (p. 45)
- « Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait »

- N'arrêtons pas trop vite notre temps de présence... (p. 48)
- Pour certains, un rituel comme celui du jour des morts peut prendre des allures de fête (p. 50)
- Il n'est pas rare d'avoir des signes
 - « Ce rêve-là, je m'en souviendrai toute ma vie » (p. 52)
- Du carburant qui élève ou qui plombe... (p. 54)
- Et si en plus on peut aider le défunt à ne pas passer par la case « âme perdue »...

Bibliographie (p. 57)

Concernant l'auteure (p. 63)

Introduction du livret

De fin 2018 à mi-2022, j'ai été amenée à mener une enquête sur le thème de la mort : « Qu'est-ce que la mort ? » ; « Que se passe-t-il concrètement quand on meurt ? » ; « Pourquoi certains parlent d'un Passage ? » et autres questions. C'est à la suite de cette enquête qu'est né le livre : « Si la mort c'est Ça... alors je sais quoi faire de ma Vie ! »

Durant cette enquête j'ai d'une part, compris à quel point il pouvait être important d'accompagner nos morts afin de les aider à prendre une bonne direction pour la suite de leur voyage. Tout en faisant le constat, d'autre part, que dans le monde occidental actuel, nous étions bien loin des trois jours et trois nuits passés non-stop auprès du défunt, par exemple, comme cela se faisait il n'y a pas si longtemps que cela encore...

Avec le rejet, ou tout simplement le non-intérêt, de plus en plus croissant pour tout ce qui est religieux, la société s'est également détournée de plus en plus des différents rituels en lien avec la religion, dont les rituels liés à l'accompagnement des morts. Voilà pourquoi aujourd'hui on se retrouve face à un grand vide en matière d'accompagnement de nos défunts.

Quand quelque chose manque, on l'invente ou le réinvente. Je n'ai pas la prétention de vous dire que j'ai réinventé les rituels autour de la mort, non. Disons plutôt que je vous propose ici des idées, des suggestions de choses possibles à mettre en place lors du départ d'un Être Cher, que ce soit lors de ses derniers instants, juste avant le grand départ ou que ce soit, après ce dernier, une fois qu'il est parti.

Ce que vous allez lire dans ce livret est un extrait du livre cité ci-dessus. Livre dans lequel je partage les conclusions que je tire personnellement de tout ce que j'ai découvert, compris, appris, expérimenté pendant mon enquête. Comme je l'ai écrit dans mon livre, je ne prétends pas que ce que vous allez lire est « la » vérité, mais c'est celle avec laquelle je résonne, celle qui fait totalement sens pour moi au moment où j'écris ces lignes. Et c'est parce que je trouve que tout cela est tellement important que je veux le partager. Après, ce sera à vous de voir si cela trouve écho en vous ou pas, cela vous appartient.

Pourquoi avoir créé ce livret ? La réponse est dans la question qui suit : « Quel plus beau cadeau peut-on faire à quelqu'un qu'on aime si ce n'est de l'accompagner pour son dernier voyage ? » Pour moi, il n'y a RIEN de plus important que cela.

Marie-Véronique Delhalle, le 3 avril 2023.

Préambule

Savez-vous qu'il existe des passeurs ou passeuses d'âmes ? Ce sont des personnes qui ont la capacité d'aider une âme qui s'est égarée lors de son Grand Voyage, à monter vers un plan plus lumineux.

Mais avant d'avoir un tel recours, sachons qu'il y a quelque chose à faire qui est à la portée de tous : accompagner nos proches qui vivent ce grand moment qu'est la mort. Car oui, un être qui est en train d'entamer son Grand Voyage, peut encore avoir besoin de ses proches... Le silence après la vie, c'est encore de la vie... qui a encore besoin de nous !

Petite mise en garde :

Etant donné qu'il s'agit d'un extrait du livre, il peut arriver qu'il soit fait référence à des choses dites en amont dans le livre. Malgré cela, je pense que le contenu de ce livret est compréhensible indépendamment du livre. Merci de votre compréhension.

Accompagner, je veux bien, mais qu'est-ce que je peux faire ?

I. Dans le cas d'un départ qui approche...

Tout d'abord dans le cas d'une situation comme celle que j'ai vécue avec maman, à savoir dans le cas d'un départ qui semble devenir imminent...

Quand on m'a téléphoné pour me dire que maman entrait dans un service de soins palliatifs, j'ai fini par comprendre que la fin approchait vraiment. J'ai été guidée, grâce à ma formatrice en Communication relationnelle, à dire des choses que je n'avais jamais dites à ma mère qui allait partir... Ce qu'il m'a été permis de vivre durant les quelques jours qui lui restaient de vie a été salvateur pour moi et pour elle ! C'est une certitude, elle est partie plus légère et emplie d'amour. Ça nous a non seulement rapprochées, « réconciliées », mais, personnellement, ça m'a « réconciliée » avec l'Amour dans l'absolu !

« La vie est un accomplissement et la mort est le terme de cet accomplissement. Les mourants ont besoin de tendresse et d'amour, rien de plus. » Mère Teresa¹

Un autre exemple que j'ai envie de vous partager : En mai 2017, disparaissait mon beau-père, à la suite d'une maladie qui s'est subitement aggravée. Il était divorcé depuis plus de 25 ans et vivait avec une nouvelle compagne. Il ne voyait quasi plus son ex-épouse, à de très rares exceptions près. Ils s'entendaient bien mais c'était très compliqué. Plus ou moins deux semaines avant son départ, alors que mon beau-père était à l'hôpital, ma belle-mère lui a téléphoné, pendant bien trois quarts d'heure m'a-t-elle dit. En appelant en dehors des heures de visites, elle savait qu'il serait plus libre de parler.

Ils se sont dit qu'ils auraient peut-être dû se dire telle ou telle chose ou agir de telle ou telle manière mais qu'à l'époque ils ne savaient pas comment faire. Ils se sont dit ce qu'ils ne s'étaient pas dit avant, leur vécu, leurs ressentis, leurs besoins, leurs manques... Comme me l'a expliqué ma belle-mère, ils ont ensemble porté un regard avec du recul sur leur histoire, en essayant d'en tirer les leçons et ils se sont quittés contents, contents d'avoir eu cette conversation-bilan. « Il y avait, certes, quelques regrets en toile de fond, mais nous étions soulagés de mettre enfin des mots sur tant de non-dits après toutes ces années », m'a dit ma belle-mère. En prenant l'initiative d'appeler mon beau-père ce jour-là, elle a fait à ce dernier, j'en suis certaine, un immense cadeau (il est parti deux semaines plus tard), et par la même occasion, un immense cadeau à elle-même !

Chaque chose clôturée avant de partir est une occasion d'alléger les bagages

Je pense qu'il est important d'aider une personne qui s'en va si on le peut. Si on ressent le besoin de dire certaines choses à une personne qui va partir, des choses qui n'ont jamais

¹ Dans *Sur le chagrin et le deuil* d'E. Kübler-Ross, Pocket 2011, Paris

été dites (pour plein de raisons possibles) et qui permettront de clôturer une situation inachevée, c'est bien de le faire. Que ce soient des choses plus difficiles à dire mais qui resteraient dans la gorge si elles ne sont pas dites ou que ce soient des mots d'amour qu'on n'a jamais dits non plus ! En ce qui concerne les choses plus difficiles, j'aurais juste envie de souligner l'importance de les dire dans un but d'allègement et d'apaisement, et non pas dans un désir de règlement de comptes. Ce qui m'allègera, m'apaisera moi, allègera et apaisera également l'autre. Le tout sera de le faire d'une manière relationnelle (parler de soi, de son vécu, de son ressenti) et non réactionnelle (le « tu » qui reproche ou qui accuse) et de terminer par citer aussi le bon que cette personne nous a apporté. Il est super important que la personne parte dans des énergies positives (éventuellement de pardon, de réconciliation) qui vont l'aider à s'élever. Et si l'écriture est plus facile, écrivez ces choses que vous avez à dire.

N'oubliez pas qu'une personne dans un coma, sous sédation ou autre, ou dans un état de conscience altérée comme souffrant d'Alzheimer ou de toute autre maladie de l'oubli, a une âme, une conscience, qui elle, vous voit, vous entend et qui, si je puis dire, a toute sa tête ! Parlez-lui donc, avec tout votre cœur. C'est comme si le poste de télévision était brouillé, il y a de la friture sur la ligne, mais pendant ce temps, l'émission continue, ça ne change rien pour elle.

Je suis certaine que ma maman a entendu tout ce que je lui ai dit alors qu'elle était dans un semi-coma ! J'en ai eu la confirmation.

« Souvent, lors de ces moments intenses, la personne fait le point sur sa vie passée et a besoin de réaliser ce qui lui semble inachevé... C'est une nécessité pour elle »² nous dit Christelle Dubois³.

Il est également important d'aider une personne qui va s'en aller, si elle le souhaite, à alléger son bagage. Je veux dire de lui donner la possibilité de dire ou écrire des choses importantes pour elle qu'elle n'a pas, pour des raisons qui lui appartiennent, dites jusque-là. Lui donner les moyens de le faire, que ce soit par écrit, oralement, sous forme d'une vidéo ou..., sera salvateur pour son âme. Aider une personne à partir avec le bagage le plus léger possible est vraiment un magnifique cadeau que l'on peut faire à quelqu'un ! Chaque chose clôturée avant de partir est une occasion d'alléger les bagages, dont le poids sinon, ralentira la montée.

Elisabeth Kübler Ross a écrit ceci : « Pourquoi, me direz-vous, faire paraître ce livre [elle parle de *La Mort, porte de la vie*] ? Parce que je crois qu'il peut aider à une salutaire prise de conscience, notamment chez ceux qui n'ont plus longtemps à vivre, et qui seront alors, je l'espère, amenés à se demander : « Qui dois-je remercier ? », « A qui présenter mes

² C. Dubois, *Ne cheminez plus seul*, Lanore, 2017, Paris.

³ Christelle Dubois (FR) : aide-soignante accompagnante de la fin de vie, aux capacités médiumniques. Elle est également auteure.

excuses ? », « Envers qui éprouvai-je des remords ? », « Après qui en ai-je ? », « Qui est-ce que j'aime ? »... C'est à ce prix seulement que l'on peut retrouver le calme et l'harmonie, et redécouvrir toute la richesse de l'existence. »⁴

Laissez-moi vous partager ce petit extrait tiré du livre *La Mort intime* de Marie de Hennezel. Nous sommes dans un service de soins palliatifs et l'auteure nous partage le vécu d'une femme qui souffre beaucoup et qui est désespérée au point de demander la mort :

« Plus personne ne me rattache à la vie, non, mais il y a tant de choses non réglées, dit-elle avec lassitude. (...) Mes placards sont pleins de brouilles anciennes, il y a notamment une sœur que je n'ai plus vue depuis trente ans. Non, je ne désire pas la revoir, mais je voudrais pouvoir lui dire que je lui ai pardonné ». Nous cherchons ensemble comment régler cet ultime souci. Dominique opte finalement pour une lettre que je lui propose d'écrire sous sa dictée. Alors, cherchant les mots les plus justes, elle peaufine sa lettre qu'elle souhaite sobre et pudique : « Chère Léa, ma vie touche à sa fin. Avant de partir j'aimerais que tu saches que je n'ai plus aucune rancune à ton égard. Je pars en paix et souhaite que tu le sois aussi. Je t'en prie, ne cherche pas à me voir, les choses sont bien ainsi. »⁵

Un deuxième témoignage : il s'agit d'une maman très malade qui sait qu'elle va bientôt mourir et qui a une petite fille de neuf ans. « Je tente d'accueillir leur silence. Je ne sais pas ce que je ferais à leur place. Je voudrais tant les encourager. J'ai commencé à leur écrire et j'espère avoir le temps de terminer mes *lettres de l'au-delà*. J'ai mendié quelques heures aux médecins... Des lettres qu'ils n'ouvriront que petit à petit. Ainsi je viens d'écrire à Jade pour son mariage. C'est tout naturel que maman soit à ses côtés ce jour-là ! Je lui ai aussi écrit pour la naissance de son premier enfant... Puis mon ami, c'est plus difficile. Je l'aime follement et je ne veux pas l'emprisonner dans mon courrier.(...) Je veux juste l'accompagner s'il en a besoin, et me retirer quand je dois me retirer...»⁶

Et si certaines choses n'ont pas eu le temps de se clôturer avant le départ, n'oubliez pas que l'âme du défunt continue de vous entendre ! Il ne sera donc jamais trop tard pour dire les choses que l'on désire dire à quelqu'un. Pensons que dans un premier temps, les tout premiers jours après le décès, il sera important de se concentrer sur des ondes positives en envoyant au défunt beaucoup d'amour afin de l'aider dans son élévation. Plus tard, il est évident que s'il y a des choses inachevées qui vous pèsent, il sera important de vous en alléger, comme je l'ai fait pour mon papa via des restitutions symboliques, par exemple. Quoi qu'il arrive, nous restons reliés énergétiquement aux personnes que nous avons aimées et tant que nous ne sommes pas tout à fait en paix quand nous pensons à elles, il se peut qu'elles ne soient pas tout à fait bien non plus.

⁴ E. Kübler-Ross, *La Mort, porte de la vie*, Le Livre de Poche, Edition 07- avril 2011, Paris, pp. 8-9

⁵ M. de Hennezel, *La Mort intime*, Pocket 2014, Paris, pp. 56, 61-62

⁶ G. Ringlet, *La grâce des jours uniques*, Albin Michel, 2018, Paris, p. 52

Et pourquoi pas un dernier souhait avant de partir ?

Je ne résiste pas à l'envie de vous partager une initiative que je trouve vraiment magnifique⁷. Cela se passe en Australie dans le Queensland : il existe une ambulance affectée pour exaucer un dernier rêve ! Qu'il s'agisse de revoir un paysage de son enfance, de manger une glace dans un parc, de revoir une dernière fois la mer..., l'ambulance est équipée pour y conduire la personne dont la fin est proche, en toute sécurité. Cela fait partie d'un nouveau programme d'*ambulances des souhaits*. Le véhicule médicalisé est spécialement adapté pour transporter les malades afin qu'ils réalisent leur dernier vœu.

Personnellement, je trouve cette initiative extraordinaire ! Car c'est tellement important de partir léger, content, en éprouvant un sentiment de gratitude. Inspirons-nous.

Aidez-la à se sentir aussi positive et aussi satisfaite de sa vie que possible...

Quand on sent que la fin approche, il est important que la personne qui va s'en aller baigne dans des énergies positives, des énergies porteuses, des énergies d'Amour car c'est avec ces énergies qu'elle franchira le passage et qu'elle se retrouvera de l'autre côté ! Rappelons-lui les bons moments qu'elle a vécus, ses réussites, ses qualités, évoquons des choses qu'elle aime.

« Lorsque vous êtes au chevet d'une personne mourante, insistez toujours sur ce qu'elle a accompli et réussi. Aidez-la à se sentir aussi positive et aussi satisfaite de sa vie que possible. Mettez l'accent sur ses qualités et non sur ses faiblesses. (...) Trouvez la façon la plus adroite et la plus sensible de l'inspirer et de lui donner de l'espoir. Ainsi, plutôt que de s'appesantir sur ses erreurs, la personne pourra mourir dans un état d'esprit apaisé»⁸

Marie-Lise Labonté⁹ dans son livre « Accompagnement d'Âmes » nous dit ceci : « Quel est le but de votre présence dans l'accompagnement aux mourants ? Le but de votre présence est d'élever le taux vibratoire de la pièce ou de l'endroit où le passage a lieu. Elever si cela est possible le taux vibratoire des corps subtils, alléger la souffrance physique et psychique de l'âme, de la personnalité. Guider l'âme dans une reconnaissance de son mandat planétaire, guider l'âme dans une gratitude de ce qu'elle est venue accomplir. Que l'âme puisse rendre grâce aux âmes qui l'ont accompagnée durant sa vie. Que l'âme puisse remercier TOUT ce qu'elle a vécu »¹⁰

⁷ Vue dans un article publié sur le site <https://www.happyend.life>

⁸ *Le Livre tibétain de la vie et de la mort*, S. Rinpoché, Le Livre de Poche, Paris, 2011, p. 388

⁹ Marie-Lise Labonté (CA) : psychothérapeute, formatrice et auteure de nombreux ouvrages. Créatrice de la Méthode de Libération des Cuirasses.

¹⁰ M.-L. Labonté, *Accompagnement d'âmes*, Trédaniel, Paris, 2009, p. 114.

« Ce qui est important durant le passage, c'est la vibration d'amour qui entoure l'enveloppe physique, et aussi la présence des êtres incarnés et enracinés qui sont là pour accompagner. (...) Vous pouvez totalement aider l'élévation de l'âme par l'amour que vous semez dans la pièce et la lumière dans laquelle vous enveloppez l'âme. Visualisez une lumière émanant de votre cœur, cela aidera l'âme à s'élever vers la lumière. Vous pouvez aider par la prière, par votre présence, par le dialogue télépathique, par des sons ou musiques qui ont été choisis entre vous. Votre intuition vous transmettra l'essentiel pour aider cette âme. Dans certaines cultures, ce processus est appelé une veillée. Une bougie peut être allumée quotidiennement, si possible près du cœur et de la tête. »¹¹

Dans *Le Test*, Stéphane Allix explique ce qu'il a spontanément fait lors des derniers instants de son père :

« Je lui répète de ne pas avoir de craintes. Je lui dis que tout ce qu'il verra et entendra ne sont que des créations de son esprit, que seule compte la lumière. Je lui murmure qu'il est un homme gentil et que tout est calme et doux, qu'il n'a rien à craindre là où il glisse. (...) Je lui dis mon bonheur et ma fierté d'avoir été son fils. C'est un homme bien à qui je dis au revoir. Et je l'accompagne avec ces mots qui sortent tout seuls et que je répète sans cesse. Je lui dis que je l'aime, que tout est calme, serein, tranquille. Je lui parle d'une voix paisible. Extrêmement attentif à ne proférer aucun mot négatif, vigilant à ce que mon ton et le choix de mes expressions soient les plus justes, les plus tranquilles et les plus apaisés possibles. Je lui parle sans cesse de la lumière qu'il doit apercevoir. Je l'invite à la repérer, puis à y glisser, à y plonger, à se laisser entourer par elle, à se laisser flotter dans la lumière. Et je le répète, encore et encore...»¹²

Il semble que le son, la musique, sous différentes formes, soient utiles et bénéfiques

Lisez l'expérience vécue par la collègue du Pr Gary Schwartz, Linda, racontée par ce dernier dans son livre « Extraordinaires contacts avec l'au-delà : Les découvertes scientifiques irréfutables sur la vie après la mort »¹³. Il s'agit d'un extrait qui s'intitule : Les mots qui ont changé ma vie.

« Je lui ai passé Laurie [Laurie est médium] qui lui a dit ceci : « Je reçois des communications de votre père. Il veut que je vous dise : « Merci pour la musique ». Linda s'est effondrée sur sa chaise. Ces mots ont retenti dans son cœur et dans tout son être : elle en a été complètement retournée. Plus tard, Linda m'a expliqué pourquoi ces mots « Merci pour la musique » avaient tant de sens pour elle. En mai 1990, son père avait été placé sous respirateur artificiel dans l'unité de soins intensifs d'un hôpital. Même si les médecins affirmaient qu'il n'avait pas conscience de ce qui l'entourait, Linda était décidée à faire tout ce qu'elle pouvait pour tenter de l'aider. Elle

¹¹ Ibid., p. 144

¹² S. Allix, *Le Test*, Le livre de Poche, 2018, Paris, pp. 138-139

¹³ G. Schwartz, et W. Simon, *Extraordinaires contacts avec l'au-delà*, Guy Trédaniel, 2017, 2018, Paris.

a apporté à l'hôpital un haut-parleur et un magnétophone, et lui a passé des cassettes spécialement enregistrées à son attention. Seuls l'ami qui avait préparé les cassettes, la mère et les sœurs de Linda et les médecins et infirmières, savaient que Linda lui avait fait écouter de la musique au cours de ses cinq dernières semaines de vie »¹⁴

Dans son livre *La grâce des jours uniques*, Gabriel Ringlet¹⁵ nous ouvre à de nouvelles manières d'accompagner une personne proche du grand départ.

Sophie, qui joue des bols chantants, raconte dans ce livre comment elle a introduit cette pratique dans ses accompagnements : « Parce qu'ils permettent à la personne de se mettre à l'abri du danger, explique-t-elle, et de retrouver de la sécurité. Au moment de mourir en particulier. Par la création de toute une ambiance sonore, ils aident à rejoindre une expérience originelle, à renouer avec le sentiment océanique de la naissance. Dans le ventre de la mère, on n'entend que des sons. Et au moment où le souffle s'en va, il est bon de réentendre ces sons-là »¹⁶

Après un soin aux bols chantants avec une dame âgée très malade, Sophie témoigne : « La vieille dame s'est mise à pleurer. « J'ai recueilli son émotion, me dit Sophie, en continuant à faire résonner les bols, comme en écho à son chagrin. Puis je me suis assise sur le lit et je lui ai pris la main »

— Tu as vu toutes ces larmes avec tes musiques ?

— J'ai vu. Etaient-ce des bonnes larmes ?

— Eh bien... tu sais... avec les bols... c'est comme si j'étais déjà un peu là-haut et encore ici. Je me sentais joyeuse de partir et triste à cause de ceux qui restent. Tu vois... c'était comme un passage.

Le dernier *massage* sonore a eu lieu la veille de son décès en présence de ses filles. (...) Ce fut un beau moment de célébration. J'ose le mot. Les bols célébraient le corps, la vie, la famille, le souffle qui s'éteint, la tristesse, la confiance, le mystère...

(...) A travers sa célébration et en faisant vibrer la peau de ses bols, et de ses mots, je sais que Sophie rend à l'homme son écho »¹⁷

Encore sur terre et déjà un peu de l'autre côté (les ECA) ...

Je voudrais encore m'attarder sur une chose dont vous avez peut-être déjà entendu parler. Je fais allusion à certains phénomènes racontés, qui se passent auprès de personnes en fin de vie. Il s'agit de ce que l'on appelle des Etats de Conscience Accrue (ECA). Ce sont ces visions qu'ont les personnes peu de temps avant leur départ. Le plus souvent il s'agit de la vision d'un proche déjà disparu. Elles sont réconfortées, rassurées par rapport à ce qui les attend, et elles disent quasi à chaque fois, que la personne vient les chercher. En fait, ces personnes qui vivent ces ECA, sont encore sur terre et déjà un peu de l'autre côté...

¹⁴ Ibid., p. 67

¹⁵ Gabriel Ringlet : écrivain et théologien belge

¹⁶ G. Ringlet, *La grâce des jours uniques*, Albin Michel, 2018, Paris, p. 47

¹⁷ Ibid., p. 48, 49

« ... la pauvre mère assistait dans l'angoisse aux dernières heures de son aînée (Ada) pour laquelle, elle le savait, il n'y avait aucun espoir. Soudain la petite malade s'est éveillée dans une sorte de stupeur et s'est écrié : « Oh ! maman chérie, voilà Minnie [sa petite sœur décédée quelques jours auparavant] ! Elle est venue me chercher ! » Elle souriait et paraissait très contente. A ce moment-là, Mme G. a clairement entendu une voix prononcer : « Viens Ada, je t'attends ! ». L'enfant a souri et est morte sans se débattre »¹⁸

« Le docteur Barrett témoigne que la jeune femme regardait intensément un coin de la chambre et qu'à ce moment-là un large sourire éclairait son visage :

— Oh que c'est beau, que c'est beau, dit-elle.

— Qu'est-ce qui est beau ? demanda le docteur

— Ce que je vois, une belle clarté, des êtres merveilleux »

Par la suite, le Dr Barrett a eu du mal à décrire combien la concentration de Doris sur cette vision, était profonde. Totalement absorbée par ce qu'elle contemplait, elle paraissait indifférente à son état inquiétant. Et puis, soudain, d'une voix presque joyeuse, elle s'est exclamée : « Mais c'est Père ! Oh ! il est tellement content que j'arrive ! »¹⁹

Si je vous parle de ces phénomènes, c'est parce que je pense qu'il est crucial de pouvoir accueillir notre proche qui vivrait une telle chose. Sachez que ça existe et que votre proche n'est pas fou pour autant ! Il est juste entre les deux mondes. Notez qu'il peut arriver que les personnes présentes dans la pièce, voient également l'apparition...

« Deux semaines avant son décès, un soir où j'étais appuyée contre la tête de son lit, à la voir étrangement préoccupée, je lui ai demandé à quoi elle pensait. Elle m'a répondu : « Petite mère, regarde là », en montrant les rideaux du lit. A l'endroit qu'indiquait sa main, j'ai vu la silhouette d'un homme, toute blanche, qui se détachait nettement contre le rideau de couleur sombre. (...) « Oh, petite mère, je vois la même chose depuis trois jours à la même heure ; c'est mon cher père qui vient me chercher ». Elle est morte quinze jours plus tard sans que l'apparition se répète ; elle avait peut-être atteint sa plus forte intensité le jour où je l'ai vue » Z.G.²⁰

Lisez ce que nous explique très clairement Sylvie Ouellet en ce qui concerne ce phénomène : « N'allons pas croire cependant que ce phénomène est nouveau. Il a toujours existé. Les ECA font partie du processus préparatoire à la mort. Elles ont pour fonction d'éveiller la conscience au passage qui s'amorce et d'aider l'âme à clore son voyage terrestre en beauté. Elles n'ont rien d'étrange. Elles sont simplement le résultat d'une transformation énergétique nécessaire à l'abandon du corps physique. Ce phénomène s'explique par le fait

¹⁸ R. Moody, *Témoins de la vie après la vie*, J'ai lu, 2011, Paris, pp. 145, 146

¹⁹ Ibid., p. 136, 137

²⁰ Ibid., p. 139

que l'âme commence à se détacher du corps physique bien avant de l'avoir quitté définitivement. (...) L'âme fera des incursions dans l'au-delà. Ces visites servent à renouer avec des vibrations plus élevées et à mettre tout en place dans la matière afin de faciliter le départ. C'est donc grâce à cette élévation de vibrations que nos sens et nos perceptions s'affinent et que les ECA peuvent survenir.

De nombreuses prises de conscience surviennent en fin de vie, grâce à cette augmentation du taux vibratoire. Elle apporte un regard neuf sur les événements passés de notre vie, sur tout ce que nous y avons accompli ou manqué. Cela crée une ouverture propice aux réconciliations et au pardon. »²¹

« Les ECA servent donc non seulement à la préparation éner-gétique, mais également à rassurer la personnalité et à faire taire les peurs, les anxiétés et les doutes quant à la mort. Chacune d'elles représente une occasion de toucher, d'entendre, de ressentir ou de voir un bout de ciel. »²²

Comme l'a expliqué le Dr Moody dans une interview qu'il a accordée à Annie Laforest (de Conversation Papillon) : « Les ECA sont courantes. De temps en temps les personnes qui sont à côté du mourant vont devenir témoins du départ de leur proche. La pièce où ils se trouvent va soudainement perdre son aspect physique et ils vont se trouver dans un lieu indescriptible... Ils vont vivre la même expérience que le mourant et pourtant leur cerveau est oxygéné ! » C'est ce qu'on appelle une Expérience de mort partagée.

Une Expérience de mort partagée, en bref, c'est quand une personne qui est à côté d'une personne en fin de vie, est témoin du départ de cette dernière. Non seulement elle assiste au départ mais elle accompagne l'âme de la personne qui s'en va dans les débuts de son grand voyage (elle traverse le tunnel avec elle, elle voit certaines choses du passage), puis à un moment donné, l'âme lui dit au revoir, et la personne qui est témoin revient dans la pièce où elle se trouvait initialement.

Je voudrais encore ajouter une petite chose. Il semblerait que les ECA ne se limitent pas toujours à des visions d'Êtres décédés. Il peut arriver que la personne proche du grand départ, lors de ses incursions sur ces autres plans, rencontre des animaux (qu'elle a connu ou pas) ou des êtres qu'on ne connaît pas forcément sur le plan terrestre. Tout cela pour vous dire que si une personne que vous accompagnez vous dit qu'elle a vu son chien (décédé) ou un chat qu'elle ne connaît pas (alors qu'il n'y a pas de chat dans la pièce où elle se trouve) ou un ange ou encore un animal fantastique comme une licorne..., n'ayez crainte, c'est normal, elle est simplement en contact avec d'autres plans où l'on rencontre d'autres êtres, d'autres créatures que ce que nous avons l'habitude de voir sur la terre, c'est tout. Je sais que cela peut sembler étrange à certains mais une fois que l'on parle des autres plans vibratoires, nous ne sommes plus dans la rationalité terrestre. Sachez-le simplement afin,

²¹ S. Ouellet, *Après la mort, qu'est-ce qui m'attend*, 2012, Le Dauphin Blanc, Québec, pp. 47, 48

²² Ibid., p. 48

de nouveau, de pouvoir accueillir votre proche qui vous tiendrait de tels propos. Ce sera tellement précieux pour ce dernier de se sentir entendu !

« Elle a vu des anges.

— En général, ce n'est pas bon signe, réplique le médecin.

— Peut-être pas d'un point de vue médical mais sur le plan spirituel, c'est excellent, affirma l'aumônier. »²³

Au travers de mes diverses lectures sur le sujet, j'ai pu constater que ce que certains nomment des Etats de Conscience Accrue, d'autres les appellent Etats altérés de conscience. Pierre Lessard, par exemple, écrit ceci : « Les individus préparant leur départ vivent des moments de plus grande lucidité. Ce sont des états altérés de conscience durant lesquels l'être est plus conscient d'un environnement multidimensionnel plus vaste. (...) Lorsque vous les accompagnez jusqu'au dernier souffle, vous êtes très souvent à même de constater que leur présence à la réalité terrestre de leur incarnation diminue et qu'ils semblent s'éthérer d'avantage jusqu'à ce qu'ils vivent un court instant de lucidité totale avant de quitter. En termes plus clairs, au dernier moment les mourants sont à la fois très conscients de leur réalité terrestre et en relation avec les Esprits et les êtres de l'au-delà, ce qui permet à tout humain, quelle que fût sa vie, de vivre un moment d'illumination. »²⁴

Des aides existent

Encore une chose, si vous vous sentez perdu dans l'accompagnement de fin de vie d'un proche, il existe des services d'aide spécialisés en soins palliatifs. N'hésitez pas à vous renseigner. Dans mon cas, lors du départ de ma maman, ces personnes ont fait un travail formidable ! Je sais que ce genre de service existe aussi à domicile.

Laissez-moi vous parler d'un livre sur ce sujet que j'ai déjà cité et qui m'a beaucoup touchée : « La Mort intime »²⁵ de Marie de Hennezel. L'auteure nous partage son vécu en tant que psychologue pendant plusieurs années dans un service de soins palliatifs dans un hôpital parisien. « Après des années auprès de ceux qu'on appelle des « mourants », mais qui sont bien des « vivants » jusqu'au bout, je me sens plus vivante que jamais » nous dit-elle. « J'espère pouvoir sensibiliser le lecteur à la richesse d'un accompagnement des ultimes moments de la vie d'un proche. (...) J'aimerais montrer combien le temps qui précède la mort peut être aussi celui d'un accomplissement de la personne et d'une transformation de l'entourage. Bien des choses peuvent encore se vivre. »²⁶

J'ai également découvert l'existence d'un métier que je ne connaissais pas : « Thana-Doula ». Ça existe aux Etats-Unis et ça commence à apparaître en Europe. Pour ce qui

²³ Op. cit. note 1

²⁴ P. Lessard et J. Clouâtre, *Manifester ses pouvoirs spirituels*, tome II, Ariane, 2010, Québec, pp. 101, 102

²⁵ M. de Hennezel, *La mort intime*, Pocket 2014, Paris

²⁶ *Ibid.*, pp. 14, 16

concerne la Belgique, quelle ne fut pas ma surprise (agréable surprise) de découvrir la création toute récente [j'écris ces mots en 2023] d'une ASBL de Doulas de fin de vie ! (N'hésitez pas à aller consulter son site web²⁷) Au départ il s'agissait du métier de *Doula* pour accompagner une femme enceinte, avant, pendant et après son accouchement. En 2003 est apparu le métier de *Thana-Doula* (ou *Doula* de fin de vie) pour accompagner une personne en fin de vie et ses proches. Voir l'article de Happyend.life.²⁸

« Mon rôle de Doula ? Aider à avoir une belle fin de vie, leur permettre d'en être acteur jusqu'au bout et soulager les familles. Cela passe par une écoute bienveillante, une présence authentique. (...) Beaucoup de familles vivent aux quatre coins du pays et les enfants ne peuvent pas être dispos autant qu'ils le voudraient auprès de leurs parents. Je suis là pour combler ce manque. (...) Rodée au vocabulaire médical, je peux décrypter certaines infos et rassurer le patient. Avec beaucoup de bienveillance et de discussions, j'aide des gens à surmonter leur peur de la mort et à l'appréhender de manière plus positive, comme un voyage transformateur »²⁹

Je pense personnellement qu'il y aurait beaucoup à faire dans ce domaine qui est si important. Voilà un beau métier qu'il serait certainement bien utile de développer dans nos pays occidentaux car je pense qu'il y a un grand manque, un grand vide (et encore une grande peur) dans ce domaine.

Maintenant, je pense également que, dans un futur indéterminé, on n'aura plus besoin d'avoir recours à une personne extérieure pour être auprès de nos proches en fin de vie, parce que, non seulement nous en serons capables nous-mêmes et nous nous autoriserons à prendre ce temps primordial, mais aussi parce que cela sera devenu naturel, spontané et incontournable. C'est en tous cas un vœu que je formule.

*

Pour terminer cette partie, je me permets de rappeler que, comme le dit volontiers le Dr Charbonier, lire des récits d'expérimentés (personnes ayant vécu une EMI) ou des extraits du livre du Dr Moody « La vie après la vie », ou d'autres livres sur le sujet, à des personnes en fin de vie, comme certains hôpitaux le pratiquent, peut avoir un effet d'apaisement pour la personne proche du grand départ. Je vous rappelle que vous trouverez un grand nombre de références de livres et de films-documentaires dans le chapitre sur les EMI.

En écrivant ces lignes je me dis que dans notre société où la mort est encore très taboue, peu de personnes vont oser proposer ce genre de lectures à une personne en fin de vie, par peur de la choquer... Qu'en pensez-vous ? Pourtant avouez que c'est dommage. Voilà donc une bonne raison de lire un livre comme celui-ci (ou n'importe quel autre sur le sujet bien

²⁷ www.doulasdefindevie.be

²⁸ <https://www.happyend.life/death-doula-pourquoi-jaccompagne-les-gens-dans-la-mort/>

²⁹ Ibid.

évidemment) à tout moment dans notre vie, quand l'occasion se présente à nous, quand on en ressent l'appel, afin d'être au courant et de pouvoir le relire ou se le faire relire quand on en aura besoin !

De plus, savons-nous toujours quand une personne est en train de vivre ses derniers instants ?

Rappelez-vous dans mon histoire avec mon papa, le dernier weekend que j'ai passé avec lui, j'étais à 1000 lieues de penser que c'était le dernier weekend où je le voyais !

*

II. Comment accompagner l'âme d'un Être cher qui vient de mourir ?

Les trois ou quatre jours où l'on restait près du défunt avant, en lui parlant, en se recueillant, en demandant pardon, en accordant son pardon, en priant, avaient tout leur sens. L'âme était accompagnée dans cette épreuve qu'est le passage de cette vie sur Terre à la vie de l'autre côté. Et cela aidait les vivants à entamer leur deuil.

Aujourd'hui que nous ne pratiquons plus, pour la plupart d'entre nous, tous ces rituels religieux vides de sens à nos yeux, que peut-on faire pour accompagner l'âme de nos proches ? Car vous l'avez compris, il est important de les accompagner, de les aider à élever leurs vibrations pour qu'ils aillent le plus rapidement possible dans l'au-delà (au-delà de la porte du 2^{ème} Passage), sans séjourner trop longtemps dans l'entre-deux monde dont je vous ai parlé.

Permettez-moi de vous partager ici des idées, des suggestions de choses possibles à mettre en place lors du départ d'un Être cher.

La mort est quelque chose de naturel, de normal

Un aspect qui me semble important, quand cela est possible bien évidemment, c'est de prendre le temps de rendre hommage physiquement à un défunt, je veux dire au corps physique de ce dernier (que le cercueil soit ouvert ou fermé). Au niveau de son âme, vous savez qu'il vous entendra, là ou ailleurs, mais ici c'est pour vous, le vivant qui restez, que cela peut avoir un effet d'aide dans votre deuil à faire, dans votre « au revoir » à dire.

Et ici, je me permettrais d'ajouter que cela est valable aussi pour les enfants que l'on veut souvent soi-disant « préserver » et donc à qui parfois on tente de cacher la mort d'un proche. La mort est quelque chose de naturel, de normal, parfois précipitée, inattendue, peut-être, mais elle est normale, tout le monde la « vivra » un jour (amusant de dire *vivra sa mort* et en même temps j'adore l'idée, car pour moi, c'est exactement cela !).

Le jour où j'ai senti que ma maman vivait ses dernières heures, je l'ai dit simplement à mes enfants. Ensuite, ils ont chacun décidé ce qui était le mieux pour eux, venir avec moi à l'hôpital ou pas. Je pense qu'il est important de leur dire la vérité et ensuite de les écouter et de les respecter, car au fond d'eux-mêmes ils savent ce qui est juste pour eux.

« Les parents ont une grande responsabilité en ce qui concerne la manière dont ils familiarisent leurs enfants encore jeunes, impressionnables, influençables, avec la certitude de la mort. Il nous incombe déjà de ne pas imprégner nos enfants de l'idée que la mort est un désastre, une tragédie, une cause de désespoir, « un échec de la médecine » (...) En tant que parents, nous pouvons les familiariser peu à peu avec une idée différente : il est normal qu'on meure ; quand on peut se soigner, on se soigne, mais il y a un destin, un ordre naturel et la mort n'est pas seulement l'échec des

traitements médicaux. La mort est une valeur positive et non pas négative » Arnaud Desjardin.³⁰

Et si vous redoutez des questions de la part de votre enfant concernant la mort, je comprends cela, je vous recommande dans ce cas de vous aider de livres qui ont été écrits sur le sujet. Personnellement, j'ai beaucoup apprécié celui du Dr Jean-Jacques Charbonier dont j'ai déjà parlé : « La mort expliquée aux enfants – et aussi aux adultes »³¹. Je pense sincèrement qu'il peut être d'un grand secours, mais il n'y a pas que celui-là. Je sais par exemple qu'Olivier Chambon a écrit plus ou moins au même moment un livre intitulé « Oser parler de la mort aux enfants », celui-là je ne l'ai pas (encore) lu. Et il y en a certainement beaucoup d'autres.

« Ce n'est pas tellement de veiller le corps physique, c'est plutôt de veiller l'âme ! »

« En chinois l'expression « veiller un mort », *shou-ling*, signifie littéralement « veiller une âme », nous révèle François Chen dans son livre *De l'âme*³².

Dans le film-documentaire « Et si la vie n'était qu'un passage »³³, Catherine Henry-Plessier nous dit plus ou moins ceci : « Ce qui compte, ce n'est pas tellement de veiller le corps physique, c'est plutôt de veiller l'âme ! Et il n'y a pas forcément besoin d'être à côté du corps pour cela... ». Plus loin, Sylvie Ouellet ajoute qu'on peut très bien penser au défunt chez soi avec, par exemple, une photo, une bougie et des prières ou des pensées d'amour.

Même si on dit que l'âme est encore très attachée à son corps physique dans les premiers jours et que donc elle ne le quitte jamais très longtemps durant cette période, il n'en reste pas moins qu'elle peut se retrouver très rapidement auprès de ses proches, que ceux-ci soient dans la pièce à côté ou à des milliers de kilomètres. En effet, quand on se penche sur les témoignages des expérienceurs, on s'aperçoit qu'ils racontent qu'il leur suffisait de penser à une personne pour qu'ils se retrouvent instantanément auprès de cette personne, peu importe la distance. Et souvenez-vous, les Bouddhistes tibétains nous disent qu'il suffit de prononcer le nom d'un défunt pour qu'il soit instantanément près de la personne qui lui parle. « Nous ne le voyons pas (c'est bien mieux ainsi), mais lui nous voit et nous écoute »³⁴

Être triste d'une part et envoyer des pensées d'amour d'autre part

Oui, j'ai compris qu'il est important de veiller l'âme du défunt. Le plus souvent cela se passe autour du corps physique, que ce dernier soit dans sa maison (ce qui est de plus en plus rare) ou dans un funérarium. C'est autour du cercueil donc, en général, que les personnes

³⁰ A. Desjardin, *Pour une mort sans peur*, Pocket, 2003, Paris, p. 92

³¹ J.-J. Charbonier, *La mort expliquée aux enfants (mais aussi aux adultes)*, Guy Trédaniel, 2015, 2016, Paris

³² F. Chen, *De l'âme*, Albin Michel, 2016, Paris, p. 55

³³ « *Et si la mort n'était qu'un passage* » – Comment s'y préparer ? – film-documentaire écrit et réalisé par Valérie Seguin et Dominic Bachy – 2019 (disponible à la location ou à l'achat sur la plateforme vimeo)

³⁴ E. Azuelos-Bravaix, *Guide de l'au-delà pour le mort et ses proches*, Octave, 2012, Québec

vont venir se recueillir, pleurer, prier, penser au défunt, déposer des fleurs. Il y a, la plupart du temps, une photo du défunt quelque part dans la pièce, voire des photos de ce dernier à différents bons moments de sa vie. Peut-être qu'une musique paisible, que le défunt appréciait, emplira l'espace de ses douces ondes sonores. Cela devient l'endroit où se centralise tout l'amour qui émerge de toute part pour le défunt, ce qui est d'une grande aide pour ce dernier dans son élévation. Oui, chaque pensée d'amour sincère fera l'effet de carburant pour son ascension toute proche. Et il est tout à fait possible d'être à la fois triste d'une part et d'envoyer des pensées d'amour d'autre part. Il est en effet normal d'être triste et de pleurer et en même temps il est important de maintenir des vibrations hautes autour du défunt. Nous en avons déjà parlé et nous y reviendrons encore plus loin.

Remarque : Et s'il ne nous est pas possible de nous rendre près du corps physique, pour une raison ou pour une autre, cela ne nous empêche pas de nous recueillir, prier, penser, envoyer de l'amour au défunt de là où nous nous trouvons. Cela l'aidera tout autant. Car oui, il recevra nos messages, notre amour, il entendra nos paroles, nos pensées. Pensons-y !

Lisez ce témoignage d'une jeune femme, Léa, décédée depuis quelques jours. C'est Anne Givaudan qui raconte dans son livre *Et si la vie continuait...*³⁵ ce qu'elle a pu voir lors d'un voyage astral où elle observe ce que vit cette jeune femme morte récemment. La jeune femme dans son nouveau corps, « assiste » aux visites qui lui sont rendues. (...) « Il lui arrive de s'échapper pour aller là où l'on pense très fort à elle et c'est ainsi qu'elle se retrouve instantanément chez l'une de ses grandes amies qui habite à l'étranger à des milliers de kilomètres et n'a pu venir pour l'enterrement. Elle est là, à présent dans la maison de son amie qui vient juste d'allumer une grosse bougie et de déposer une fleur à côté, à l'attention de Léa. « Léa, je ne vais pas pouvoir venir mais je sais que tu m'entends et que tu me vois, même si moi je ne vois rien. Je serais venue si je n'étais pas tenue par mon travail mais mes employeurs ne considèrent pas que c'est important d'aller à l'enterrement d'une amie. Je t'aime, Léa, et nous avons passé de très beaux moments ensemble. Nous nous sommes confiés nos joies et nos peines et nous étions des sœurs de cœur l'une pour l'autre. Je sais que tu vas aller sur des mondes qui te correspondent et ils seront comme toi, natures, joyeux et bienveillants. Tu vas y trouver des personnes aimées et un jour moi aussi je t'y rejoindrai. Bon voyage et surtout ne t'inquiète de rien ». Léa se sent très émue. »³⁶

Il me semble que la durée des visites après un décès est de plus en plus courte (deux heures par jour pendant deux journées le plus souvent). On peut se demander si cela est suffisant pour l'âme en transition ? Se sent-elle suffisamment accompagnée ? Nous sommes loin des trois jours et trois nuits durant lesquels il y avait quelqu'un en permanence auprès du défunt. Je n'ai pas la réponse à cette question. Je me dis que l'important sera la sincérité et l'Amour avec lequel les choses seront faites. Ce n'est pas forcément la quantité de visites qui va importer mais je dirais la qualité de ces dernières. Je pense aussi que quand on accompagne

³⁵ A. Givaudan, *Et si la vie continuait...*, S.O.I.S., 2019, Plazac.

³⁶ Ibid., pp. 56, 57

un proche en transition, on peut bien évidemment continuer à lui parler et l'accompagner au-delà des heures de « visites » au funérarium puisque l'âme n'est pas confinée au funérarium et peut nous rejoindre là où nous nous trouvons, je vous le rappelle.

N'oublions pas que les besoins d'une âme varieront en fonction de son degré de conscience... Une âme préparée à la vie d'après sera moins dans le besoin d'un accompagnement par ses proches, même si ce dernier sera toujours le bienvenu.

Récemment, c'était l'enterrement de la maman d'un ami et je ne pouvais me rendre aux funérailles. J'avais pourtant envie de lui souhaiter bon voyage et de prier pour elle. Voici ce que j'ai fait : je me suis rendue dans l'église de la petite ville où je me trouvais (réminiscences de mon éducation catholique mais j'aurais très bien pu me rendre dans un endroit calme tout simplement) et je me suis recueillie en pensant à la maman de mes amis. Je lui ai parlé et ai prié pour elle pendant plus ou moins une heure. Je lui ai entre autres dit de bien savourer chaque parole, chaque geste d'amour, chaque musique qui lui étaient offerts en ce jour à l'occasion de ses funérailles parce que tout cela allait l'aider à vibrer et donc à s'élever. Je savais que la cérémonie d'inhumation avait lieu au même moment dans un autre lieu. Je me suis sentie en communion avec la défunte et mes amis.

Quand notre timing ne peut s'accorder avec le timing général, ce n'est pas grave, le défunt sera nourri de nos prières peu importe le lieu et le moment.

*

L'important est de se relier, peu importe les circonstances ou la distance – Confinement

Permettez-moi de faire ici un petit aparté en lien avec une situation très particulière que nous avons vécue durant le printemps et l'été 2020 [Ces lignes sont écrites fin de l'été 2020]. Souvenez-vous, nous avons vécu un confinement de plusieurs mois. Chacun devait rester chez lui et ne pouvait se déplacer qu'en respectant certaines règles très précises et uniquement pour des choses essentielles. Ces mesures exceptionnelles avaient pour but d'éviter la propagation d'un virus. Aucun rassemblement n'était autorisé. Un rassemblement de personnes autour d'un défunt était donc également hyper réglementé et très limité !

Exemples de phrases tirées des faire-part diffusés durant cette période afin de nous rappeler la situation : « *À la suite des mesures prises par le ministère de la santé publique, il n'y aura pas de visites au funérarium* » ; « *En raison des mesures prises par le gouvernement, la cérémonie religieuse et l'inhumation devront se dérouler dans la plus stricte intimité familiale et la famille ne pourra vous recevoir* ».

Dans la presse espagnole, on a pu lire ceci : « *Le décret du gouvernement interdit aussi toute veillée funèbre même à domicile et quel que soit le motif du décès. La célébration de*

culte religieux ou de cérémonie funéraire civile est repoussée jusqu'à la fin de l'état d'alerte. Par ailleurs, seulement trois proches de la personne décédée pourront assister aux enterrements ou aux crémations et devront toujours respecter une distance minimale d'un à deux mètres entre eux».

De telles circonstances n'auront favorisé ni l'accompagnement des défunts dans leur transition, ni le cheminement des proches dans leur deuil. Sans les rituels habituels, le risque est plus grand de ne pas véritablement intégrer que nous avons perdu un être cher. Qui dans ces circonstances, a pensé à prier, à parler au défunt, à distance, de chez lui, que ce soit durant les quelques jours avant les funérailles, au moment de ces dernières ou encore même après ? Peut-être que certains y ont pensé, et tant mieux mais je pense également que pour beaucoup, le côté pénible de la situation aura pris le dessus sur l'importance d'accompagner le défunt malgré les circonstances.

Ce que j'ai compris et que je voudrais absolument faire passer comme message, c'est que si nous perdons un proche, et que nous ne pouvons pas être près de lui physiquement, nos pensées, nos prières, nos paroles bienveillantes, à distance, seront entendues de ce dernier de la même manière que si nous étions près de son corps physique !!! « *On peut leur parler à haute voix devant leur corps si les circonstances le permettent, mais il est tout autant possible de s'adresser à eux seul chez soi, en fait, en toutes circonstances et en tous lieux qui nous conviennent. En s'exprimant distinctement ou simplement en murmurant. Leur envoyer nos pensées en esprit est également efficace. Gardez en tête que si nous leur parlons, ils entendent.* »³⁷

C'est très important de comprendre cela et de comprendre l'importance de nous relier au défunt tout de même, malgré les circonstances et malgré la distance ! Vous pouvez le faire par la parole à voix haute ou basse ou même par la pensée. Ne l'oubliez pas ! La lumière et la chaleur d'une bougie ainsi qu'une photo de la personne peuvent éventuellement être de bons supports dans une telle démarche mais l'important est de se relier au défunt et d'accompagner son âme, comme nous le ferions si nous étions près de son corps physique. Il nous entend où que nous soyons et il se peut qu'il ait besoin des vivants pour l'aider dans sa transition. Je vous renvoie à un texte qui m'a été inspiré durant le confinement de 2020 et qui se trouve plus loin dans ce chapitre, sous le titre « Souviens-toi que tu sais voler ».

Tous reliés par l'intention d'accompagnement, par amour pour le défunt

J'ai vu énormément de créativité émerger pour trouver des solutions à toutes les situations pendant cette période de confinement, c'était vraiment impressionnant ! Pourquoi ne pas l'être également dans l'hommage à rendre à ceux qui nous quittent ?! Ils ont besoin de nous ; leur âme est passée sur un autre plan et elle a besoin de ses proches encore vivants sur la terre. J'ai d'ailleurs découvert des services de pompes funèbres qui proposaient de rendre possible le rassemblement de tous ceux qui ont connu un défunt sur un espace en

³⁷ S. Allix, *Après...*, 2018, Albin Michel, Paris, pp. 172, 173

ligne privé. Et à défaut de pouvoir se rendre sur le lieu de la cérémonie, ils proposaient à l'entourage de manifester leur présence en partageant un témoignage, un souvenir, une photo... toujours en ligne privée. Pourquoi pas ? Je sais que cela peut sembler bizarre mais c'est l'amour avec lequel on fait les choses qui compte, plus que les moyens utilisés.

Une autre idée que j'ai vu circuler durant cette période, c'est la suivante : « *En l'absence de cérémonie, nous proposons à ceux qui souhaitent s'unir à nous par la pensée, d'écouter telle musique et d'allumer une bougie chez eux ce mercredi telle date à telle heure* ».

Vous savez, ce ne sont pas des vains mots quand on dit à quelqu'un : « Je t'envoie des pensées d'amour ». Si vous le faites sincèrement avec votre cœur, la personne le ressentira ! Il en est de même pour une âme en transition.

A nouvelles circonstances, nouveaux rituels à inventer. C'est tellement important ! Comme le dit Gabriel Ringlet : « Nous avons besoin de rites comme de pain ».

Quelques autres idées de rites pour un accompagnement à distance :

- Créer chez vous un espace dédié au défunt ;
- Ecrire une lettre (et la lire à voix haute) ;
- Ecouter (et chanter) ses chansons préférées ;
- Organiser des temps de prières en ligne privée ;
- Suivre les funérailles en ligne privée ;
- Partager des souvenirs concernant le défunt avec des amis communs en ligne privée ;
- ...

Une psychologue que j'ai entendue à la radio, disait que les rituels autour de la mort étaient en train d'évoluer depuis quelques années. Elle disait que, par exemple, les gens se réunissent de plus en plus dehors dans la nature, là où il y a la terre et le ciel. Elle expliquait que certaines personnes choisissaient un arbre précis, une forêt particulière comme lieu pour déposer leurs cendres et pour aller leur rendre un hommage quand l'envie sera présente.

C'est à ce moment-là qu'elle a besoin de ses proches...

Je sais que beaucoup de familles ont décidé d'organiser une cérémonie d'adieu a posteriori, ouverte à la famille élargie et aux amis du défunt, une fois les interdictions levées. Cela me semble être une excellente chose à la fois pour le défunt et pour la famille. Où qu'en soit l'âme dans son voyage de transition, l'amour qu'elle recevra lui fera beaucoup de bien, la nourrira et l'aidera dans son cheminement d'élévation. Et cela aidera aussi la famille dans son processus de deuil.

Là où je souhaiterais attirer votre attention, c'est sur le fait que cette cérémonie ultérieure ne doit pas remplacer l'accompagnement à distance à offrir au défunt au moment de son départ, car c'est à ce moment-là que l'âme commence sa transition et non un ou deux mois

plus tard. C'est important de garder cela en mémoire si l'on veut éviter qu'une âme qui se sentirait perdue, le reste... C'est à ce moment-là qu'elle a besoin de ses proches.

Oui cela est important pour tout le monde : le défunt et les vivants. Être dans l'action va aider pour le deuil : prier, lire des textes inspirants, chanter, se remémorer des beaux souvenirs, parler au défunt... Et n'oublions pas que plus nous accompagnons un proche dans la durée pendant sa transition, plus nous nous accompagnons nous-mêmes dans ce deuil que nous avons à faire d'une part, et plus cela nous prépare pour notre propre mort d'autre part (souvenez-vous chez les bouddhistes tibétains). Ce n'est pas négligeable.

*

Remarque pour la suite de votre lecture : tout ce que vous allez lire et qui est recommandé pour une situation où l'on peut se réunir auprès du corps physique du défunt, est tout autant applicable à distance.

Un des premiers réflexes à avoir : lui expliquer qu'il vient de mourir !

Souvenez-vous que le défunt peut très bien ne pas comprendre ce qui lui arrive, ne pas être conscient qu'il est mort. C'est pourquoi Sylvie Ouellet recommande ceci : « Un des premiers réflexes à avoir quand on perd un proche est de lui parler, de lui expliquer qu'il vient de mourir, au cas où il n'en aurait pas conscience. Cela peut simplement consister à lui dire : *« Voilà, quelque chose d'important vient de se produire. Tu as perdu ton corps physique. Tu as changé de plan de conscience. Maintenant ta vie continue ailleurs que sur terre. Il faut t'en détacher à ton rythme. Si tu as besoin d'aide, je suis là, à ton écoute. Il doit y avoir une lumière quelque part et des êtres présents pour t'aider, essaie de les voir. »*³⁸

Anne Givaudan nous explique : « Lorsqu'une personne quitte son corps pour ne plus y revenir, il est important pour elle de savoir ce qui s'est passé afin qu'elle puisse rassembler les morceaux du puzzle de sa vie. Il arrive parfois que des personnes qui ne comprennent pas comment elles sont parties, errent comme des fantômes, jusqu'à ce qu'elles découvrent comment elles sont mortes.

Les sauveteurs, le personnel médical ou tout autre personne qui se trouve sur les lieux d'un accident, d'un incendie, d'un crime ont un rôle important à jouer. Il leur faut parler à la personne qui vient de mourir de mort subite ou violente et lui raconter comment cela s'est passé, tout en la rassurant sur le fait de ne pas s'inquiéter ni pour elle ni pour ceux qu'elle laisse. En retrouvant le morceau du puzzle manquant de sa vie, son départ vers d'autres mondes sera facilité. »³⁹

Pierre Lessard nous dit également ceci : « Par exemple, des êtres qui ont quitté leur corps accidentellement, avec beaucoup d'intensité, sans qu'il y ait eu d'avertissement, vivront un

³⁸ Ibid., p. 172

³⁹ A. Givaudan, *Et si la vie continuait...*, S.O.I.S., 2019, Plazac, pp. 66, 67

premier passage dans l'effroi et rechercheront auprès d'êtres incarnés un accompagnement. Et grâce à cet accompagnement, ils pourront trouver la voie, l'ouverture du parcours après avoir pu reconnaître qui ils étaient et ce qu'ils vivaient. »⁴⁰

Permettez-moi d'attirer votre attention sur deux situations plus spécifiques durant lesquelles il serait, me semble-t-il, particulièrement important de penser à expliquer à l'âme ce qu'il se passe. C'est d'une part dans un cas de confinement comme je viens de vous en parler, car il faut bien reconnaître que ce sont des circonstances tout à fait exceptionnelles qui ont amené à vivre des choses particulières parfois pénibles, que l'âme en transition pourrait ne pas comprendre...

(Je vous renvoie à nouveau au texte qui m'a été inspiré pendant le confinement : *Souviens-toi que tu sais voler*, qui se trouve un peu plus loin dans ce chapitre).

Et d'autre part, dans le cas d'un décès par suicide. Car en effet, l'âme concernée, pour peu qu'elle ne soit pas au courant que la vie continue de l'autre côté, pourrait être surprise de se retrouver toujours « vivante ». Je sais que cela peut paraître très bizarre mais elle pourrait même en arriver à se demander si elle n'a pas échoué dans son acte ! Tout dépend du degré de conscience de la personne.

*

On a tendance à penser que l'amour n'est pas de l'aide, alors qu'avec l'amour tout est là...

« Une pensée d'amour sincère pour l'élévation d'une âme, une autre pour apaiser la souffrance, feront des miracles. Ce ne sont pas des heures passées à réciter des rosaires qui détermineront la force et la puissance de notre intervention, c'est l'intention du cœur qui fera la différence. La voie de la prière consciente est une action très efficace pour une âme dans un passage vers la Lumière. Ses effets au niveau de l'énergie sont invisibles à nos yeux humains, mais ils sont palpables pour le cœur. Prier, c'est se brancher à notre source divine pour offrir à une âme tout l'amour dont elle a besoin pour poursuivre son chemin. C'est également s'offrir le cadeau d'être pleinement dans le moment présent et de sentir toute la chaleur de l'amour offert à l'autre réchauffer ardemment tout notre être. »⁴¹

« Il existe une grande latitude pour l'accompagnant d'agir selon ce que son cœur lui dictera. Toutes les méthodes sont bonnes si elles sont mises au service de l'âme qui s'élève dans l'amour et la compassion. L'amour, le vrai, ne saurait nuire, ne saurait détruire, il ne peut qu'édifier. »⁴²

Quand on est sur sa route, la vie nous le confirme...

⁴⁰ Op. cit. note 24, pp. 105, 106

⁴¹ S. Ouellet, *Ils nous parlent... Entendons-nous ?*, Le Dauphin Blanc, 2004, Québec, p. 197

⁴² Ibid., p. 192, 193

Je vous ai parlé plus haut des heureuses coïncidences (Synchronicités) qui ont rythmé l'écriture de ce livre. Laissez-moi vous en raconter une un peu plus en détails. Fin 2018, je découvre Sylvie Ouellet au travers du livre *Après* de Stéphane Allix où elle explique des choses très intéressantes sur la mort. Quelque temps plus tard, je tombe sur son dernier livre à ce moment-là : *Mourir l'âme en paix*. Je l'achète et le lis. Très vite, je comprends que ce livre et deux autres écrits également par Sylvie Ouellet quelques années plus tôt, vont être des livres de référence pour moi vu le sujet que je traite. C'est ainsi que vers février 2019, je suis également en possession de : *Ils nous parlent... Entendons-nous ?* et *Après la mort, qu'est-ce qui nous attend ?* Je n'avais jamais entendu parler de la mort de cette façon-là auparavant, de manière aussi claire et finalement évidente (en tous cas pour moi). J'étais donc vraiment ravie de cette découverte.

Fin mars, je reçois un courriel m'annonçant divers ateliers et conférences. Que vois-je ? Je découvre que Sylvie Ouellet est de passage en Belgique ! Je n'en reviens pas : l'auteure dont je suis en train de découvrir (et dévorer) les livres, va justement venir en Belgique (elle habite au Canada). Je m'inscris bien évidemment à une de ses conférences.

Ensuite, bien que cela n'est pas dans mes habitudes, je me sens inspirée de lui envoyer un message dans lequel je lui parle du livre que je suis en train d'écrire, de l'intérêt que je porte à ses livres qui me sont très précieux et je termine en lui demandant si, à tout hasard, elle serait d'accord de répondre à quelques questions en direct. Quelques heures à peine après l'envoi de mon message, je reçois de sa part une magnifique réponse m'encourageant dans l'écriture sur ce sujet et me signalant qu'elle serait ravie de répondre à mes questions. Vous ne pouvez pas imaginer à quel point j'étais dans la gratitude de pouvoir compléter la riche information que j'avais déjà au travers de ses livres, par une information personnalisée que j'allais recueillir lors de cette entrevue. J'allais donc avoir la chance de rencontrer une des auteurs qui m'ont le plus inspirée dans l'écriture de mon livre. Waouh ! Quand on est sur sa route, la vie nous le confirme par ce genre de synchronicité...

Interview de S. Ouellet lors d'un passage en Belgique⁴³:

Comment accompagner quelqu'un qui vient de mourir ?

« Pour moi le plus important quand on accompagne quelqu'un qui s'en va ou qui vient de partir, c'est simplement d'être en présence, là, pour lui/elle sans jugement, de lui envoyer de l'amour et de lui dire : « Si j'ai à t'aider, je suis là, dis-moi ou montre-moi comment ? »

Et le 'Si' est très important, m'explique-t-elle, car il se peut que l'aide ne provienne pas de nous, mais d'ailleurs, que ce soit de proches décédés, de guides, d'êtres de lumière

⁴³ Interview réalisée par moi-même le 04.04.2019 dans un hôtel en Belgique.

ou uniquement de la personne elle-même... Ben oui, nous venons sur terre pour faire un certain chemin et ce chemin, personne ne peut le faire pour nous à notre place.

Il est vrai que lorsqu'on est face à un départ, on aurait tendance à faire certaines choses d'office, telle prière ou telle chose parce que c'est la tradition, parce que ça se fait comme cela... Attention, nous ne savons pas où en est la personne sur son chemin d'évolution personnel, et ce qu'on croit être bon pour elle, parfois ne le sera pas et aura peut-être même l'effet inverse. On a tendance à 'vouloir' aider (donc ça vient de la tête) plutôt que d'être dans une aide du cœur, c'est-à-dire présent, à disposition, dans l'ouverture et dans un rayonnement d'amour. On a tendance, dans notre société, à penser que l'amour n'est pas de l'aide, que ce n'est pas assez, alors qu'avec l'amour, tout est là ! »

Qu'en est-il de la prière ?

« Si celle-ci respecte la personne, oui. Si vous savez que ça va l'aider, pourquoi pas, mais j'ai envie de vous dire que des intentions d'amour, c'est une forme de prière !!! J'aime bien insister sur le fait que si on envoie quelque chose à l'autre, dans la mesure où on ne sait pas comment la personne va le recevoir, je dois utiliser quelque chose de neutre. La prière qui me fera du bien à moi, ne fera pas forcément du bien à l'autre. Si je ne sais pas, je suis mieux de dire : « Je t'envoie de l'amour » ou « je t'envoie de la lumière » ou « je t'envoie des belles énergies » en restant dans la simplicité sans aller dans une direction particulière. »⁴⁴

C'est alors qu'elle m'a parlé des Chants de consolation, un magnifique exemple de textes neutres de toute connotation religieuse ou philosophique pour accompagner un départ. Je vous en parlerai en détails plus loin.

Nous sommes tous uniques y compris face au grand départ et ce qui aidera une personne à faire monter sa vibration ne sera pas la même chose pour une autre personne ! La seule règle commune, universelle celle-là, c'est l'Amour.

« Durant cette traversée, les pensées d'amour et de soutien venant de ceux qui restent, facilitent l'élévation si ces pensées sont offertes avec détachement. Elles agiront comme véritable propulseur de l'âme qui quitte la Terre. »⁴⁵

Un défunt faisait passer le message suivant à un de ses proches via un médium : « Peux-tu faire des prières pour moi, j'ai besoin de m'élever ? »

Ce qui va aider le plus, c'est d'être en présence, disponible, complètement à l'écoute et

⁴⁴ Ibid.

⁴⁵ Op. cit. note 41

d'envoyer de l'amour à l'âme qui s'envole. Être dans la communication du cœur, la communication d'âme à âme.

« Lorsqu'un être cher se prépare au départ, vous vous sentez souvent impuissant. Vous ne savez que faire ni que dire. Communiquez alors d'Âme à Âme. Vibrez dans votre cœur pour qu'au-delà même de votre être incarné, votre Âme guide cette personne vers son élévation. Votre Âme entrera ainsi en relation avec l'autre Âme et vous pourrez ainsi être inspiré par elle. L'Âme de cette personne qui va quitter transmettra une inspiration à la vôtre, ce qui vous indiquera ce qui est le plus juste à dire ou à ne pas dire »⁴⁶ nous dit Pierre Lessard.

Quand les prières sont faites avec le cœur et uniquement le cœur, elles sont d'une puissance infinie !

La personne en transition a besoin de s'intérioriser

Continuons l'entrevue avec Sylvie Ouellet :

« Les veillées qu'on faisait avant dans les maisons pendant lesquelles on imposait un silence près du mort étaient fondées sur quelque chose d'important : la personne qui est en transition a besoin de s'intérioriser »

Que voulez-vous dire ?

« Eh bien qu'une âme en transition a besoin de s'intérioriser pour d'une part prendre conscience qu'elle est passée de l'autre côté et d'autre part pour accepter ce passage. Car ce n'est pas parce que l'on meurt, qu'on est nécessairement en accord avec cela. Les premiers moments, où l'on imposait le silence, aidaient la personne à faire ce travail d'intériorisation.

Aujourd'hui, on ne prend plus le temps de s'arrêter, il y a du bruit partout, on n'est jamais dans le silence. Alors, si on ne pense pas à s'offrir des moments de silence quand on est vivant, on ne va certainement pas penser à en offrir à nos morts... A notre époque, on veut que les choses aillent vite, tout est rapidement bouclé et le temps de présence est court, souvent trop court car une fois les funérailles célébrées, il est terminé. Or l'âme peut encore avoir besoin de se sentir accompagnée... »⁴⁷

Pour certains, mourir seul fait partie de leurs besoins...

Sylvie Ouellet me parle d'un magnifique outil pour permettre d'accompagner au mieux quelqu'un qui entame le grand voyage : *le Carnet de Passage*⁴⁸. Il s'agit d'une liste de

⁴⁶ Op. cit. note 24, p. 106

⁴⁷ Op. cit. note 43

⁴⁸ J. Bouchard, *Carnet de passage* : www.joseebouchard.com, 2014, Québec

questions qui permet de faire une belle introspection. C'est en effet une excellente manière de connaître mieux la personne, ses goûts, ce qu'elle aime, ce qu'elle n'aime pas, ses sensibilités, etc., pour en tenir compte au moment du grand voyage et l'accompagner au mieux. J'y reviendrai.

Sylvie Ouellet continue à m'expliquer ⁴⁹:

« Pour certaines personnes, mourir seul fait partie de leurs besoins. Or maintenant quand on accompagne quelqu'un en fin de vie, on fait tout pour ne jamais laisser la personne seule une seconde ! Et si la personne meurt pendant les cinq minutes où nous nous sommes absentes, on se culpabilise. « Je n'aurai pas dû quitter à ce moment-là », « Elle est morte seule, je m'en veux ». Non, sachez que la personne a choisi ces cinq minutes-là parce que cela correspond à son besoin à elle. On oublie que c'est un énorme détachement pour la personne qui s'en va. Nous, nous allons perdre une personne mais elle, elle quitte plein de monde en une fois, il s'agit d'un très grand détachement pour elle... Quand vous êtes au chevet de quelqu'un qui va partir, demandez-vous : « Est-ce bien ce qu'elle veut ? » Quand on ne sait pas et que la personne ne l'a pas précisé d'une manière ou d'une autre, ce qu'on peut faire, c'est de lui dire quelque chose comme ceci : « Voilà, je vais te laisser seule pendant dix minutes, si tu souhaites mourir seule, tu peux y aller ».

Une personne qui a toujours voulu épargner les autres pour ne pas les tracasser, pour ne pas leur imposer des choses difficiles, une personne qui n'a jamais vraiment montré ses émotions, ne va pas être différente dans la mort. Elle va vouloir mourir de la même manière et aura besoin d'un espace où elle pourra partir seule. ».

Pensez-vous qu'on peut les retenir par nos comportements ?

« Il y a plusieurs angles pour répondre à cette question.

J'ai vu tellement de gens venir à moi et me dire : « J'ai envie de pleurer mais je n'ose pas parce que je ne veux pas le/la retenir. » Sachez que c'est pire si on garde toute notre tristesse à l'intérieur car n'oubliez pas que de l'autre côté, non seulement ils nous voient et nous entendent mais ils perçoivent nos pensées et ressentent nos émotions. »⁵⁰

De toutes façons ils savent que nous sommes tristes et ils ressentent cette tristesse. Le mieux, c'est d'accueillir notre tristesse et de la vivre, tout simplement. Je suis triste, je pleure. J'attire juste votre attention sur le fait que vivre sa tristesse, oui, c'est même important, pour s'en libérer. En revanche, entretenir sa tristesse, la nourrir avec nos pensées, se complaire dedans, non. Ce n'est bon ni pour vous, ni pour le défunt, ni pour personne. Et permettez-

⁴⁹ Op. cit. note 43

⁵⁰ Op. cit. note 43

moi de vous rappeler qu'il n'est pas antinomique d'être à la fois triste et d'envoyer de l'amour. On peut faire l'un ET l'autre.

Je discutais de ceci avec mon mari et il me partage que, dans le livre qu'il est en train de lire, il y a justement un décès dans une famille juive. Et il me raconte que le défunt est accompagné pendant sept jours : trois jours pour pleurer, et quatre jours pour les bons souvenirs ! J'ai trouvé cela très intéressant.

Revenons de nouveau à l'entrevue. La question était « Pensez-vous que nous pouvons les retenir par nos comportements ? »

« En théorie non, en pratique, souvent oui.

Dans l'absolu, personne ne peut retenir personne puisque, de l'autre côté comme ici, on a le libre-arbitre. Le libre-arbitre veut dire que c'est moi qui décide pour moi. Je peux décider de me laisser retenir ou pas. Le problème c'est que beaucoup de personnes l'abandonnent, ce libre-arbitre, par culpabilité, par peur, pour faire plaisir... Une personne qui aura plutôt tendance à se sentir coupable, à avoir besoin de l'assentiment des autres, ne partira pas tant qu'on ne lui aura pas dit qu'elle peut partir ; tandis qu'une personne qui sera plutôt d'un caractère « qui m'aime me suive », partira dans tous les cas. Elle sera peut-être plus légère si on lui dit de partir mais elle partira de toutes façons, même si certains s'accrochent à elle et lui demandent de rester encore. Encore une fois, cela va dépendre de la personne.

En principe, nos comportements ici-bas ne devraient pas les retenir mais dans le concret, les êtres en transition se retiennent souvent eux-mêmes pour plein de raisons possibles (par culpabilité, parce qu'ils ont l'impression d'abandonner quelqu'un, parce qu'ils sentent qu'on ne veut pas qu'ils partent, etc.). Dans le cas où nous savons que la personne que nous accompagnons partira plus sereine si on la rassure et si on lui dit qu'elle peut partir en paix, il serait dommage de ne pas le faire.

Imaginons qu'on ait un projet important à réaliser et qu'il faille quitter notre environnement pour avancer dans ce projet. Si les gens nous disent : « Allez, ça va être sympa, vas-y, on reste proche de toi si tu as besoin mais vas-y, c'est à ton tour, réalise-toi ! », ça va nous donner des ailes ! Eh bien c'est pareil.

Il peut être important d'ajouter : « Et si tu n'es pas prête, si tu veux faire une pause avant de continuer, prends ton temps, on est là, il n'y a pas de souci. »

On dit souvent à un proche qui vient de nous quitter : « Va vers la Lumière », qu'en pensez-vous ?

« Tout d'abord, rappelons que la Lumière n'est pas un lieu mais un état vibratoire. Et

quand les vibrations ne sont pas assez élevées, cette lumière, elle n'est pas présente, ni à l'intérieur de la personne, ni à l'extérieur. Dire à une âme : « Va vers la Lumière » alors qu'elle ne voit absolument aucune lumière, ça peut être perturbant : « Mais quelle lumière ? Pourquoi on me parle d'une lumière alors que je ne vois rien ?! » Ce qu'on pourrait dire, c'est : « Voici, maintenant tu es de l'autre côté. Le boulot que tu as à faire, c'est de trouver la lumière. Ne cherche pas à l'extérieur car la lumière, elle est en toi. Prends ton temps. L'objectif, c'est de devenir cette lumière, de te reconnecter à elle. Tes guides sont là pour toi. Si tu ne les vois pas, je suis là en attendant, il n'y a pas de souci. Donc prends le temps dont tu as besoin, tu finiras par les voir, parce que c'est une transformation, une augmentation du taux vibratoire, qui permet de les voir. »

Oui, il s'agit pour le défunt en transition de faire monter son taux vibratoire. Et c'est là que l'amour devient un outil précieux, l'outil le plus précieux ! C'est pour cela que je dis qu'on sous-estime le pouvoir de l'amour parce que quand on envoie de l'amour, on aide la personne à élever son taux vibratoire. C'est une fois que son taux vibratoire est suffisamment haut qu'elle va se reconnecter à sa propre lumière qui entrera en résonance avec des êtres de lumière... »

L'amour permet à la personne d'élever sa vibration, ce qui va faire en sorte qu'elle va devenir plus légère, plus fluide, plus lumineuse et qu'elle va changer de fréquence vibratoire. L'Amour permet de s'élever vibratoirement donc oui l'Amour donne des ailes !

Moi qui n'arrête pas de dire qu'ici sur terre, la priorité c'est de faire monter son taux vibratoire, je constate qu'il en est exactement de même de l'autre côté !

« Oui, c'est pareil qu'ici. Il n'y a aucune différence entre ici et l'autre-côté à part que de l'autre côté on n'a plus de corps physique »⁵¹

*

Parce que toutes ces attentions les aident à s'élever

« **Il fallait que je le fasse...** » (extraits d'un témoignage tiré du livre *Après*⁵²)

Marie vient de perdre son papa d'une crise cardiaque alors qu'il s'occupait de son cheval dans sa ferme. Il a été pris par surprise. Juste après l'accident, Marie prend conscience qu'il a besoin d'aide mais ne sait pas comment faire pour l'aider. Elle explique à Stéphane Allix : « Ce que j'ai fait c'est la chose qui me semblait la plus évidente : j'ai prié durant les trois jours qui ont précédé ses funérailles. Son corps est resté à la maison tout ce temps, alors je me suis concentrée sur lui, lui demandant d'accepter sa mort... Oui, durant trois jours je n'ai

⁵¹ Op. cit. note 43

⁵² Op. cit. note 37, pp. 63-65

cessé de lui parler dans mon for intérieur, implorant pour qu'il accepte son départ, l'implorant d'aller vers la lumière ».

En agissant de la sorte, Marie a la sensation d'être vraiment utile pour son père en ces heures décisives. En lui parlant, en le rassurant de tout son cœur. Intérieurement, dans le silence du langage des âmes, elle n'a de cesse de lui répéter que tout va bien se passer, qu'on l'attend dans l'au-delà et qu'il s'apprête à vivre de belles expériences.

« Avec le recul je trouve que j'étais gonflée de lui dire tout ça avec autant de certitude ! Mais je sentais que ce devoir m'incombait. Il fallait que je le fasse... et je me sentais forte, très forte, rien ne venait m'ébranler... J'étais déterminée à l'accompagner ». (...)

Quelques semaines après les funérailles, Marie a rêvé de son père. Ce rêve l'a convaincue que ses prières avaient été utiles. En effet, dans ce songe inhabituel, son papa la remerciait et lui confiait qu'il avait accepté sa mort. Cela a été profondément apaisant ; la sensation pour Marie d'avoir fait ce qu'il fallait.

Je suis certaine que ça les a aidés à élever leur vibration !

Souvenez-vous quand il a fallu trouver un funérarium pour ma maman, j'ai été poussée à faire en sorte qu'elle repose dans un lieu spacieux et lumineux. Cela a permis d'avoir de l'espace pour accueillir toutes les personnes qui sont venues lui rendre hommage et les fleurs qui ont été nombreuses. Sur le moment même les choses se sont déroulées à l'intuition, au ressenti, sans y avoir réfléchi, mais avec du recul, je me rends compte que ça avait du sens qu'il en soit ainsi. Comme je l'ai dit plus haut, tout ce qu'on a fait pour elle dans les jours qui ont suivi son départ, l'a aidée à s'élever, j'en suis certaine.

Rappelez-vous le décès de mon papa, un accident brutal et un grand état de colère... On peut donc supposer qu'il a dû faire partie des âmes perdues pendant un temps. Aujourd'hui, plus de 30 ans plus tard, je ressens qu'il est bien. Est-ce que je l'ai aidé avec mes restitutions symboliques ? Peut-être. Personnellement, je le pense. Comme je l'ai dit, on fait ce genre d'acte pour s'alléger soi, certes, mais il est évident que cela les allège eux aussi et les aide à élever leur vibration ! Un tel acte est un acte d'amour. Et il n'est jamais trop tard. N'oublions pas qu'une fois de l'autre côté, le temps n'est plus du tout perçu comme sur terre.

Et en ce qui concerne René, quand je suis allée à l'hommage qui lui était rendu un mois après ses funérailles, avec une des chansons que nous avons chantées ensemble, je suis certaine que ça l'a aidé, qu'il a apprécié. Je suis sûre que cet hommage lui a permis d'élever sa vibration. J'en veux pour preuve le signe qu'il nous a envoyé, à savoir le lustre qui se balançait au-dessus de nos têtes à ce moment-là, alors que nous étions à l'intérieur et qu'il n'y avait pas de vent.

Quand mon beau-père était en train de vivre ses dernières heures à l'hôpital, entouré de sa famille, et que mon fils a eu l'idée qu'on lui mette sa musique classique préférée à l'oreille... Ou quand, lors de ses funérailles j'ai lu devant l'assemblée un texte qui m'avait été « envoyé » un jour plus tôt à cinq heures du matin, et qui reprenait une image et un message qui lui collaient parfaitement, je suis certaine que ça l'a aidé.

Si quelqu'un, de son vivant, aimait écouter Elvis Presley ou Johnny Halliday, qu'on lui passe de la musique d'Elvis ou de Johnny pendant son passage ! Si cela ne parle pas à tout le monde dans l'entourage du défunt, ça peut se faire à la maison ou n'importe où, la distance n'importe pas, souvenez-vous. Tout ce qui compte c'est de lui offrir des choses qui lui feront du bien, qui l'aideront à faire monter sa vibration. Car c'est ainsi qu'il atteindra une vibration suffisamment haute pour « résonner » avec les plans plus lumineux.

Dans *Le papillon de l'au-delà*, nous avons une belle illustration de ceci (il s'agit d'un dialogue entre Michèle Decker⁵³ et son papa disparu) :

- Merci ma grande
- Merci de quoi, papa ?
- D'avoir fait jouer cette chanson à l'église. Andrea Bocelli.
- Cette preuve d'amour m'a aidé à m'élever vers le merveilleux. »⁵⁴

Très souvent l'âme se sent attirée d'assister à ses funérailles

« La célébration permet aux Êtres encore vivants de se détacher du personnage pour célébrer la lumière, l'Esprit, l'Âme, et cela est merveilleux. C'est fait dans l'amour. Les humains délaissent leur colère, leur frustration face à un Être qui vient de mourir. Il est parti, alors ils veulent simplement que cet Être soit dans toute sa lumière, dans tout son amour, comme ils auraient voulu le voir durant toute leur vie.(...)

Il est très intéressant que l'on puisse éclairer certaines qualités de l'Être qui est parti, pour s'en imprégner, pour les accueillir, comme s'il s'agissait de son véritable héritage. Il était particulièrement patient, à l'écoute ? Eh bien que cela puisse être dit et que les autres puissent s'en inspirer, l'inscrire en eux (...). En somme, la célébration au moment de la mort est une célébration de la vie dans l'au-delà, de la vie sur terre, d'union entre les dimensions terrestre et céleste, et de l'empreinte qu'un Être laisse chez les autres qui les stimule à leur beauté. C'est extraordinaire » nous dit Pierre Lessard ⁵⁵.

Christelle Dubois nous explique : « Le rite funéraire, quel qu'il soit, religieux ou non, reste

⁵³ Michèle Decker : Auteure belge qui a utilisé bénévolement, pendant plus de 20 ans, ses facultés de médium pour soulager les gens qui faisaient appel à elle, ceux de ce monde comme ceux de l'« autre côté ».

⁵⁴ M. Decker, *Le papillon de l'au-delà*, Presses du Châtelet, 2006, Paris,

p. 74

⁵⁵ P. Lessard, *Tout se joue à chaque instant*, Exergue, 2011, Paris pp. 304, 305, 306

une étape cruciale pour les vivants et les morts. Il est vital pour une meilleure élévation de l'âme. Le rite aide aussi l'âme à comprendre qu'elle a quitté le monde terrestre. (...) Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises cérémonies. L'important est l'intensité avec laquelle l'hommage est rendu à l'âme du défunt. Trois personnes présentes peuvent émettre autant de force et d'amour que si la salle est comble.»⁵⁶

« Beaucoup de nouvelles âmes se verront conseiller par leurs guides d'assister à leurs funérailles ou à leur service commémoratif pour confirmer qu'elles ne font plus partie du monde matériel. »⁵⁷

Il faut bien avouer que c'est l'occasion de faire le plein de belles paroles, de beaux textes, de beaux sentiments, donc de belles vibrations élevées qui vont forcément aider à faire monter le taux vibratoire du défunt en transition. Il n'est pas rare de recevoir des messages de nos disparus faisant référence à leurs funérailles : « Merci d'avoir passé ce morceau musical » ; « Merci d'avoir lu ce poème que j'aimais tant » ; « Merci d'avoir pensé à mettre mes roses préférées près de moi »... parce que toutes ces attentions, qui viennent du cœur, les aident à s'élever !

Christelle Dubois nous dit encore : « Pendant ce dernier hommage, l'âme du défunt va assister elle aussi au déroulement de l'office. Elle va errer autour des personnes présentes, parfois elle s'assoit près de ses proches. Comme tous, j'ai assisté à des enterrements, ce sont des instants que je trouve privilégiés pour leur intensité émotionnelle. Tout le monde, assemblée et défunt, évolue à l'unisson, dans la peine et la souffrance, certes, mais l'âme du disparu vit ces minutes comme une bouffée d'amour inconditionnel. J'ai pu observer que certaines âmes pleurent de joie de recevoir ainsi toute cette affection. »⁵⁸

Revenons à Léa, cette jeune femme récemment décédée qu'Anne Givaudan observe lors d'un voyage astral : « C'est le jour de son enterrement et Léa se sent irrésistiblement attirée vers l'église de la petite ville qu'elle habite. Elle est là bien droite à côté de son cercueil tandis qu'une foule se presse dans l'église. « Waouh ! Quel monde, je ne pensais pas qu'autant de personnes s'intéressaient à moi. (...) » Dans l'église, Léa s'amuse à capter les pensées des uns et des autres et à s'approcher d'eux pour leur souffler des mots dans l'oreille et voir ce qui se passe. Elle apprécie le discours du prêtre et trouve que cet homme-là est plein d'Amour et de sagesse. Elle est surtout émue par sa demi-sœur Lilou qui, à travers ses larmes lui envoie des pensées pour lui souhaiter un très beau voyage. (...) « Tu m'as déjà tellement aidée. Merci grande sœur ». Léa s'exclame enthousiaste : « Cela me fait l'effet d'un baume apaisant qui me donne des ailes et quand elle évoque les bons moments passés ensemble, j'ai une joie en moi qui m'envahit. » (...) Le cortège se dirige à présent vers le cimetière. « Autour de la tombe, des fleurs de toutes les couleurs sont jetées sur la

⁵⁶ Op. cit. note 2, p. 77

⁵⁷ Op.cit. note 41, p. 66

⁵⁸ Op. cit. note 2, p. 78

terre qui recouvre à présent le cercueil, tandis qu'un chant est entonné par le petit groupe d'amis de Léa. Celle-ci est très émue : « Mais où ont-ils trouvé ces paroles ? C'est une chanson que j'avais créée il y a des années... C'est trop sympa ! Je les aime d'avoir pensé à ça. C'est tellement inattendu ! » Léa embrasse délicatement chacun et chacune sur le front tandis que certains se mettent à sourire sans raison apparente surtout en un pareil moment. »⁵⁹

Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ?

L'écoute du cœur est en fait une écoute du bon sens logique. La question à se poser est : « Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ? » Pensons que dans la mort comme dans la vie, nous sommes chacun unique avec nos affinités uniques. Si vous récitez le mantra de la compassion à quelqu'un qui n'est pas bouddhiste, il va se demander ce que vous faites et ça va plus le contrarier que l'aider ! Je ne peux pas m'empêcher de repenser au peuple Lakota qui rit et partage des blagues autour du corps du défunt parce que ce dernier aimait rire et que cela va élever ses vibrations... Et pourquoi pas ? N'est-ce pas là une belle manière de faire monter la vibration du défunt en question ?!

Avant, on accompagnait beaucoup avec des prières religieuses parce qu'on était beaucoup plus croyant que maintenant. Aujourd'hui, si les prières religieuses n'ont plus de sens, à nous de nous créer nos propres prières !

« Nous pouvons également augmenter les effets de l'amour offert par les bienfaits de la prière consciente, c'est-à-dire en mettant consciemment au service de la personne que nous accompagnons notre pouvoir divin par le biais de pensées, de méditation et de recueillement. (...) Il est parfois préférable de laisser spontanément jaillir les mots plutôt que de réciter une prière toute faite, car pour qu'elle soit exaucée, elle doit provenir du cœur et non de la tête. C'est par le ressenti du cœur que les prières trouvent l'élan nécessaire pour leur envol. »⁶⁰

Pour ceux que cela intéresserait :

- Luc Bodin a publié sur sa chaîne officielle une vidéo intitulée : « Comment prier ? »⁶¹
- Serge Boutboul consacre, dans son manuel pratique pour apprendre à se protéger et à régénérer nos énergies⁶², une dizaine de pages au thème de la prière.

Il y a certes des petites aides matérielles qui peuvent aider l'âme à s'élever comme des bougies, des lampes en pierre de sel, de l'huile essentielle, de l'encens, du parfum de rose, des fleurs, des photos qui évoquent des bons moments du défunt, de la musique qui élève...

⁵⁹ Op. cit. note 39, pp. 59, 61, 62, 63, 64

⁶⁰ Op. cit. note 41, p. 178

⁶¹ L. Bodin, *Comment prier ?* publié sur sa chaîne officielle le 8 mars 2022 : <https://www.youtube.com/watch?v=jKFS2w5DICU&t=17s>

⁶² S. Boutboul, *Comment acquérir une bonne protection énergétique ?* (manuel pratique), Exergue, 2020, Paris

Mais encore une fois, cela doit être fait avec bon sens en considération du défunt que l'on accompagne.

De l'avis de Christelle Dubois : « Les rituels qui ont leur importance lors d'une cérémonie d'hommage, religieuse ou non, sont l'accompagnement par l'encens (peu importe le parfum) et l'utilisation des sons (chants, chansons, sons aux bols tibétains...). L'encens par sa fumée, va accompagner l'âme dans son élévation, telle une dernière pulsion à apporter. Le son va lui aussi élever l'âme et lui fournir des vibrations énergétiques, une force. Bien entendu il est de mise que ce soit en relation avec les goûts de la personne, un son qui la faisait vibrer ! (...) Soyez ouvert à toutes les possibilités à condition d'y apporter amour et respect... »⁶³

Des outils pour aider dans l'accompagnement

« Le but recherché dans l'accompagnement de l'âme est de faciliter la communication et la transition entre les mondes, ainsi que de permettre à l'âme de trouver la lumière. Nous devenons en quelque sorte un amplificateur pour que cette âme soit entendue »⁶⁴

Une belle découverte : les *Chants de consolation*

« Les mots d'amour ou de pardon qu'on n'a pas osé dire, les gestes tendres qu'on a eu peur de faire, l'espérance et la sérénité qu'on n'a pas su trouver en soi, laissent malheureusement de grandes cicatrices ouvertes. C'est pour cela qu'il est si important que nous apprenions tous cet art subtil et beau, cet art infiniment humain, d'accompagner avec amour et sérénité ceux qui s'apprêtent à nous quitter, à rejoindre, juste un peu avant nous, *l'autre côté des choses*. »⁶⁵

Je veux absolument vous parler d'une découverte que je trouve vraiment très inspirante : il s'agit des *Chants de consolation*⁶⁶, écrits par Lise Thouin⁶⁷. Pourquoi je veux vous parler de ce livre ? Parce qu'il s'agit de textes simples et beaux, sans aucune connotation religieuse ou philosophique, destinés à être lus lorsqu'une âme s'en va, afin de l'accompagner. En sous-titre est écrit : « à celui qui va partir... et pour ceux qui restent ». En effet, au risque de me répéter, l'accompagnement d'un défunt a, comme le disent les bouddhistes, pour effet « secondaire », d'accompagner également ceux qui restent, dans leur deuil d'une part, et dans leur propre cheminement vers la mort d'autre part.

L'origine de ces *Chants de consolation* est une histoire comme il pourrait nous en arriver, à chacun d'entre nous. Laissez-moi vous la raconter en substance.

⁶³ Op. cit. note 2, pp. 77, 78

⁶⁴ Op. cit. note 41, p. 177

⁶⁵ L. Thouin, *Chants de consolation*, éd. de l'Homme, 2007, Québec, p. 93

⁶⁶ Ibid.

⁶⁷ Lise Thouin (CA) : comédienne, chanteuse, également auteure, conférencière, connue dans le domaine de l'humanitaire ainsi que de femme passeur.

Nous sommes quelques années auparavant. L'auteure se retrouve à l'hôpital au chevet d'une voisine et amie qui vient de rendre son dernier souffle. Après quelques instants, la famille s'en va et elle se retrouve seule devant le corps sans vie de Rolande. Elle s'apprête à partir lorsqu'elle a l'impression de ressentir sa présence... « On dirait que... Rolande tourne autour de moi ! Tous mes sens sont en alerte. Je n'ose plus bouger et à peine respirer. J'ai l'impression que Rolande... flotte dans l'espace de la chambre ! Elle oscille et se balance, de gauche à droite et de bas en haut, comme un ballon aveugle qui ne serait plus attaché à son fil. Elle va, elle vient, elle hésite. Rolande est de toute évidence perdue, désespérée. »⁶⁸

Lise Thouin raconte qu'elle s'est alors sentie perdue elle aussi, ne sachant pas quoi faire. Elle s'est demandé si Rolande n'avait pas besoin d'aide mais comment communiquer ? Est-elle seulement consciente qu'elle est morte ? Lise ressent en elle comme une urgence mais ne sait pas ce qu'elle pourrait faire. Elle sait que Rolande n'a jamais voulu penser à sa mort et qu'elle n'était donc pas préparée, ce qui doit la mettre dans une grande confusion. Mais on n'impose pas ses croyances et sa façon de voir les choses aux autres. Rolande était quelqu'un de simple (dans le sens noble du terme), elle ne voulait pas se compliquer la vie et ne se posait pas de questions. Quand elle a appris sa maladie, elle n'a jamais voulu en parler. Et de la mort, on n'en parlait jamais non plus, comme c'est le cas pour une majorité de personnes.

Mourir à l'hôpital, ou dans une maison de retraite, est quelque chose de relativement courant dans nos pays occidentaux. Et dans notre société très rationnelle, toujours pressée, un mort, c'est un lit et/ou une chambre à libérer pour d'autres qui attendent, c'est ainsi. Tout cela peut sembler très froid dans certains cas. Lise raconte qu'elle a voulu demander une bougie pour créer un peu de chaleur dans la chambre et qu'on lui a répondu que c'était interdit. Pas de musique particulière non plus, la seule musique qu'on entendait c'était celle du téléviseur de la chambre d'en face... Un préposé au ménage est entré sans frapper, a fait son travail sans attention particulière et est reparti sans rien dire. Il est vrai que la mort, dans un hôpital, c'est normal.

A ce moment, Lise raconte qu'elle a ressenti comme un élan de prier mais que très vite elle s'en est sentie incapable ne sachant pas quoi dire, quelles paroles prononcer. Perturbée comme elle l'était par les bruits avoisinants et la froideur de la pièce, l'inspiration du cœur n'est jamais venue. Tout se bousculait tellement en elle et autour d'elle, qu'elle n'arrivait pas à trouver la paix intérieure nécessaire pour l'émergence des mots qui aideraient Rolande, dont elle ressentait toujours la présence. Et c'est la mort dans l'âme (je ne peux mieux dire), des larmes dans les yeux, qu'elle a quitté Rolande en lui demandant pardon et qu'elle est partie.

C'est après cet évènement que Lise Thouin a ressenti le besoin d'écrire ce qu'elle aurait voulu pouvoir dire à Rolande ce jour-là. « Ces mots dont je sentais la nécessité et qui

⁶⁸ Op. cit. note 65, pp. 15-16

n'existaient pas encore, était-ce donc à moi de les écrire afin qu'ils puissent servir à d'autres dans les mêmes circonstances difficiles ? »⁶⁹

Un texte à vivre petit à petit et infiniment...

Voilà donc comment sont nés ces *Chants de consolation*. Qu'en dit leur auteure ?

« J'aimerais qu'ils puissent devenir de réels accompagnateurs pour ceux qui, tôt ou tard, auront à vivre auprès d'un mourant, le moment difficile mais si important du « grand passage ». (...) Ces Chants de consolation, c'est tout simplement une longue chanson d'Amour qu'on laisse chanter doucement au fond de son cœur et qui travaille à sa façon au plus profond de l'âme... C'est un chant à trois voix : celle de celui qui accompagne ; celle de la Force d'Amour qui va accueillir le voyageur en partance et enfin celle de celui qui vient de quitter notre monde. (...) J'ai volontairement choisi des mots simples, très quotidiens pour qu'ils puissent être ressentis, reçus, compris facilement. Vous verrez, ils pourront adoucir, purifier et alléger l'atmosphère d'une chambre de souffrance et calmer son trop-plein d'angoisse. Laissez agir la magie du silence entre les lignes. C'est un texte à vivre petit à petit et infiniment. (...)

Aimez-le, celui qui s'apprête à partir... Aimez-le vraiment. De toutes vos forces. Et, quand le temps sera venu pour lui de nous quitter, laissez-le s'envoler, ne le retenez pas... Laissez-le s'avancer, debout dans la Lumière... »⁷⁰

Un court extrait de ce magnifique texte (une page parmi les 50 qui le constituent) :

« Dénoue simplement les rubans
Qui t'attachent encore à nous
Et à ce que tu possèdes.
Laisse ta vie, ta maison, ton pays,
Et tous ceux que tu as tant aimés.
N'aie pas peur, ne lutte plus.
C'est la Lumière qui t'est enfin offerte.
Sois cerf-volant léger
Et monte dans l'air étincelant de clarté.
Sois libre, nous lâchons la corde fine.
Regarde... Tu peux partir maintenant. »⁷¹

Autres inspirations d'accompagnement

Des textes souvent lus aux enterrements

⁶⁹ Ibid., p. 27

⁷⁰ Ibid., pp. 29, 31, 32

⁷¹ Ibid., p. 50

Si depuis 2008 j'ai la certitude en moi que la vie continue, au vu des deux textes les plus lus aux enterrements, il semblerait que je ne sois pas la seule à penser cela...

Le voilier (William Blake)

Je suis debout au bord de la plage,
un voilier passe dans la brise du matin
et part vers l'océan.
Il est la beauté, il est la vie.
Je le regarde jusqu'à ce qu'il disparaisse à l'horizon.
Quelqu'un à côté de moi dit : " Il est parti ".
Parti vers où ? Parti de mon regard, c'est tout.
Son mât est toujours aussi haut,
sa coque a toujours la force de porter sa charge humaine.
Sa disparition totale de ma vue est en moi, pas en lui.
Et juste au moment où quelqu'un auprès de moi dit :
"Il est parti",
il y en a qui, le voyant poindre à l'horizon
et venir vers eux, s'exclament avec joie : "LE VOILA".
C'est cela la mort.

*

La mort n'est rien - (Adaptation d'un texte du Chanoine Henry Scott-Holland 1847-1918)

Je suis simplement passé dans la pièce à côté.
Je suis moi, tu es toi.
Ce que nous étions l'un pour l'autre,
nous le sommes toujours.
Donne-moi le nom que tu m'as toujours donné.
Parle-moi comme tu l'as toujours fait.
N'emploie pas de ton différent,
ne prends pas un air solennel ou triste.
Continue à rire de ce qui nous faisait rire ensemble.
Prie, souris, pense à moi, prie pour moi.
Que mon nom soit toujours prononcé à la maison comme il l'a toujours été.
Sans emphase d'aucune sorte, sans trace d'ombre.
La vie signifie ce qu'elle a toujours signifié.
Elle est ce qu'elle a toujours été.
Le fil n'est pas coupé.
Pourquoi serais-je hors de ta pensée

Simplement parce que je suis hors de ta vue ?
Je t'attends.
Je ne suis pas loin, juste de l'autre côté du chemin.
Tu vois, tout est bien.

*

Un troisième texte : **Quand je partirai...** (poème Hawaïen) ⁷²

Maintenant que je suis parti, laissez-moi aller,
même s'il me restait encore des choses à voir et à faire.
Ma route ne s'arrête pas ici.
Ne vous attachez pas à moi à travers vos larmes.
Soyez heureux de toutes les années passées ensemble :
je vous ai donné mon amour,
et vous pouvez seulement deviner combien de bonheur vous m'avez apporté.
Je vous remercie pour l'amour que vous m'avez témoigné,
mais il est temps maintenant que je poursuive ma route.
Pleurez-moi quelque temps – si pleurer il vous faut,
et ensuite, laissez votre peine se transformer en joie,
car c'est pour un moment seulement que nous nous séparons.
Bénissez donc les souvenirs qui sont dans votre cœur !
Je ne serai pas loin, car la vie se poursuit.
Si vous avez besoin de moi, appelez-moi, je viendrai.
Même si vous ne pouvez pas me voir, je serai près de vous.
Et si vous écoutez avec votre cœur,
vous percevrez tout mon amour autour de vous,
dans sa douceur et sa clarté.
Et puis, quand vous viendrez à votre tour par ici,
je vous accueillerai avec le sourire,
et je vous dirai : « bienvenue chez nous ».

Nous pouvons créer notre propre chant de consolation et d'Amour

En conclusion, que peut-on faire quand une âme nous quitte ? Ce sera à chacun d'écouter ce que son cœur lui dicte. Ce que j'ai, en tous cas, compris personnellement, c'est que l'on peut parler à l'âme qui s'en va (tout haut, tout bas ou en pensées) car elle nous entend. Le Passage étant quelque chose de très particulier et pas forcément évident, elle peut se sentir perdue. Ce sera réconfortant pour elle, d'entendre ses proches la rassurer, lui parler, dans un premier temps. Et n'oublions pas que le meilleur des carburants pour son élévation, ce sont tous les signes d'Amour que nous lui témoignerons sous toutes les formes.

⁷² Texte découvert sur le site www.happyend.life. N'hésitez pas à aller consulter ce site si vous êtes à la recherche de textes inspirants.

Que pouvons-nous lui dire ?

Eh bien, nous pouvons lui parler de tout ce que nous avons découvert, à savoir :

- lui expliquer ce qu'il se passe (les circonstances de sa mort, qu'elle a changé de plan...);
 - la rassurer sur ce qui est en train de lui arriver (son corps qui flotte, ses sens qui sont ultra développés...), lui dire que c'est normal et qu'elle doit apprendre à apprivoiser tout cela sans avoir peur ;
 - lui dire qu'elle ne s'étonne pas de voir que nous ne réagissons pas à ce qu'elle nous dit en lui expliquant que, si elle nous perçoit toujours, nous, nous ne l'entendons pas, ne la voyons pas ;
 - lui dire qu'elle prenne le temps dont elle a besoin pour faire son deuil de tout ce qui l'unit à la terre, mais qu'ensuite, une fois qu'elle se sentira prête, sa route sera de continuer, de se laisser glisser dans la Lumière quand elle la verra, sans se retourner ;
 - lui expliquer que si elle ne la voit pas tout de suite, cette Lumière, ce n'est pas grave, nous sommes là en attendant pour l'accompagner si elle le souhaite, car cette lumière, elle doit d'abord s'allumer en elle ;
 - lui expliquer qu'il est important qu'elle se focalise uniquement sur des souvenirs ou des pensées positifs, qui lui font du bien ;
 - la rassurer en lui disant qu'on va prendre soin de nous, qu'elle ne s'en inquiète pas, qu'il est important qu'elle, elle continue sa route ;
 - lui dire qu'elle appelle ses guides, les Êtres de lumière qui veillent sur elle car, même si elle ne les voit pas, ils sont là ;
 - lui dire qu'on se retrouvera un jour ;
 - lui dire que l'amour ne meurt jamais ;
 - lui envoyer énormément d'amour sous toutes les formes possibles pour l'aider à faire monter sa vibration, à s'élever ;
- ...

Nous pouvons tout simplement lui dire tout ceci en lui parlant. Nous pouvons également lui écrire une chanson et la lui chanter, ou un poème et le lui réciter... Nous pouvons lui mettre de la musique qu'elle aime. Écoutons notre cœur, il saura.

« C'est dans l'amour absolu que naîtront la réalisation et la matérialisation de la prière. Les intentions pures peuvent prendre une forme autre que la traditionnelle oraison. Un chant, une mélodie, un mantra, une citation, un conte, une illustration, que nous aurons imaginés, représentent autant de moyens servant les mêmes fins, s'ils sont exprimés avec la noblesse du cœur. En fait, ce n'est pas le moyen d'expression de la prière qui lui donnera sa puissance, mais son dessein. Nous pouvons très bien utiliser une œuvre musicale ou une toile, voire même un poème, qui nous font vibrer intérieure-

rement en transmettant ces belles vibrations à la personne que nous accompagnons. »⁷³

Souviens-toi que tu sais voler

Laissez-moi vous partager ici un texte et une chanson qui m'ont été inspirés en avril 2020, pendant cette période si particulière du premier confinement (il s'agit de l'article *L'âme ne connaît pas le confinement* publié sur mon site ⁷⁴)

A vous qui venez de perdre un proche...

Permettez-moi maintenant de m'adresser à vous qui avez perdu un proche durant cette période troublée. Je sais que les événements font qu'il est difficile de rendre un dernier hommage physiquement à ce proche. C'est pourquoi je vous partage ces quelques mots qui introduisent le texte qui va suivre (qui est en fait une chanson qui m'a été inspirée) :

« Si vous le pouvez, trouvez la force en vous de passer au-delà des circonstances et envoyez à votre défunt tout votre amour, même à distance.

Que cela consiste à lui parler, lui envoyer des pensées ou des beaux souvenirs lui remémorer...

Peu importe tant que cela vienne du cœur, cela ne peut que l'aider.

Ne croyez pas qu'il ne vous entendra pas, que cela ne servira à rien.

Au contraire, vous n' imaginez pas combien cela lui fera du bien !

Et cela peu importe la distance...

Car l'âme ne connaît pas le confinement ! »

A ceux qui nous quittent...

« *Souviens-toi que tu sais voler* »

(chanson originale : *Vole* – interprétée par Céline Dion)

Souviens-toi que tu sais voler

Tu le faisais avant d'être née.

Tu te vois toujours vivante,

N'aie pas peur, c'est la page suivante.

Oui, ton âme va continuer

Sa route ne fait que commencer

Laisse-lui le temps de s'adapter

car tout a changé...

⁷³ Op. cit. note 41, p. 179

⁷⁴ <http://marie-veronique-delhalle.com/lame-ne-connaît-confinement/>

A toi cher Être qui nous quitte
Même si tout est allé si vite
Dans ce contexte perturbé
Comme nous te l'avons expliqué.

Ne t'occupe plus de tout ça.
Fais vibrer l'Amour en toi.
Il est l'écho de nos voix.
Vole vers l'au-delà.

Vole, vole, va en paix.
Cherche en toi la flamme, la lumière.
Détache-toi lentement de la terre,
de nous, de ce que tu aimais faire.

Bien sûr nous sommes effondrés,
les larmes, c'est de l'eau salée
Mais ton envol est plus fort
On te le dit encore...

Nous t'aimons et t'aimerons tant
Et ta route maintenant
Se joue sur un autre plan.
Vole, vole au firmament...

*

« Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait »

Je ne veux pas terminer cette partie sans vous partager un dernier témoignage que je trouve très inspirant :

Martin Aylward nous raconte dans son livre *Ne te quitte pas*⁷⁵ comment il a accompagné une amie proche.

« Une de mes amies chères est morte d'un cancer à l'âge de 32 ans. Ses deux enfants avaient quatre et deux ans. Je suis arrivé quelques heures après sa mort dans leur maison, et avec son mari nous nous sommes assis près d'elle, nous avons chanté et nous lui avons parlé. Nous avons médité, chanté et nous sommes restés ainsi dans la pièce où son corps était allongé pendant trois jours. Nous n'avons pas essayé de rationaliser l'état dans lequel elle se trouvait. Mais le premier jour, sa présence était palpable dans la pièce. Elle s'est

⁷⁵ M. Aylward, *Ne te quitte pas*, Les Arènes, 2019, Paris.

progressivement modifiée et a diminué au cours des soixante-douze heures qui ont suivi. Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait : nos souvenirs d'elle, notre amour pour elle, le chagrin et la tristesse qui se présentaient de temps en temps dans notre cœur et dans celui de ceux qui passaient pour lui rendre hommage. Nous avons évoqué ses formidables qualités. Ses amies sont venues, l'ont lavée et habillée, elles lui ont fait ses ongles et ont brossé ses cheveux. Nous avons pris soin d'elle dans la mort, et en cela nous avons pris soin de la tristesse et de la perte que nous partagions. Nous sommes allés directement à la rencontre de la mort, comme elle l'avait fait. »⁷⁶

Ce très beau témoignage me fait penser à un film superbe que j'ai visionné récemment : « *Departures* »⁷⁷ où l'on découvre l'art de la toilette mortuaire au Japon faite avec tant de douceur, d'amour et de souci de la beauté du défunt ! Il s'agit d'un film Japonais de 2008 qui a été primé aux Oscars en tant que meilleur film étranger. Ce film raconte en fait l'histoire d'un violoncelliste sans emploi qui accepte un travail d'accompagnement de voyages. Il comprend rapidement qu'il s'agit non pas d'une agence de voyages mais d'une agence d'accompagnement du dernier voyage, c'est-à-dire d'une agence de mise en bière ! Ce film, non sans humour, met en scène ces rituels de la toilette mortuaire et de la mise en bière avec une immense délicatesse, un tellement grand respect. C'est impressionnant tellement c'est beau. Il soulève le thème : « Comment faire en sorte que les proches du défunt gardent une belle, une très belle image de ce dernier pour les au revoir ultimes ? » C'est tellement important !

Et je sais de quoi je parle. Rappelez-vous, je n'oublierai jamais la dernière image que j'ai eue de ma maman, à l'hôpital, après que les infirmières du service des soins palliatifs l'aient « apprêtée » !!! Elle était belle dans les habits qu'elle avait choisis, sentait bon, avait un visage qui exprimait de la sérénité, esquissait même un léger sourire. Cette image est marquée en moi à jamais ! Je resterai dans une éternelle gratitude envers ces infirmières pour cela.

On découvre également dans ce film, l'infinie reconnaissance des proches envers le thanatopracteur, face à leur défunt rendu beau au travers de ce rituel effectué sous leurs yeux avec une immense pudeur, minutie et douceur. Cela est une grande aide pour l'au revoir et ensuite le travail de deuil qui commence. Comme le disent les derniers mots de la bande-annonce de ce film : « Chacun de nous accompagnera un proche. Chacun d'entre nous partira. ». Un film touchant qui ne laisse pas indifférent.

Faire toutes ces choses, rendre le corps physique beau, parler, chanter, vivre en présence les premiers jours après le décès, sera un baume pour l'âme en transition et nous aidera dans notre deuil personnel. Au lieu de nous lamenter sur notre sort, nous sommes dans l'action pour l'amour de la personne qui nous quitte. C'est bon pour l'âme qui nous quitte et c'est

⁷⁶ Ibid., pp. 292-293

⁷⁷ *Departures* – film japonais réalisé en 2008 par Yōjirō Takita.

bon pour nous. Donner de l'amour est bon pour tout le monde. Ça élève inmanquablement les vibrations de tous.

Je n'oublierai jamais le jour où mon beau-père (le second mari de ma maman) est décédé en mai 2007. Ma fille avait 13 ans et pour elle, n'ayant pas connu son grand-père, ce monsieur était comme son grand-père. Quand elle est venue à la ferme où le corps reposait, elle nous a demandé de passer un moment avec lui. Elle a fermé la porte de la pièce où se trouvait le corps et elle lui a parlé à haute voix pendant un long moment ! Sans entendre ce qu'elle disait, on la voyait par la fenêtre lui parler et faire des gestes. C'était absolument incroyable de voir ça chez une ado de 13 ans ! Mon mari et moi en avons été scotchés. Mais finalement, elle avait déjà tout compris...

N'arrêtons pas trop vite notre temps de présence...

« Une âme qui nous quitte a besoin d'un peu de temps car, en plus du fait que le détachement des corps énergétiques prend plus de temps que le détachement du corps physique, la transition est un passage qui sollicite beaucoup l'âme qui part et cette dernière peut avoir besoin de temps. Une personne n'est pas l'autre, ce sera chacun à son rythme. Or, dans notre société où l'on veut aller vite pour tout, y compris en ce qui concerne la mort, on ne respecte peut-être pas toujours le rythme du défunt. Offrons à l'être cher ce temps de présence dans l'amour, dont il a besoin. « Parfois, il se peut qu'après l'inhumation, il ait encore besoin d'aide, de témoignages d'amour, soyons présents dans l'ouverture du cœur pour y répondre » me disait Sylvie Ouellet lors de notre entrevue ⁷⁸

N'oublions jamais que des pensées et des mots d'amour, ça ne fait jamais de tort, à aucun moment !

« Approchant graduellement de la Lumière, le besoin de l'âme d'être accompagnée se fera moins pressant, mais il ne sera jamais inutile. Qui, en effet, pourrait prétendre avoir trop d'amour, même sur le plan céleste ! »⁷⁹

Nb : Si vous savez que le défunt à qui vous envoyez de l'amour est une personne qui ne pourra pas recevoir votre amour, ça peut arriver, passez par ses guides, ils sauront quoi faire. Ça veut dire quoi ? Vous envoyez vos pensées d'amour aux guides de la personne en leur demandant de les faire suivre à cette personne. Ils sauront comment faire.

Si je devais résumer ce que personnellement j'en conclus, je vous dirais ceci : il me semble que ce serait bien d'apporter un accompagnement avec beaucoup de temps de présence, pendant trois ou quatre jours, souvent jusqu'aux funérailles. Pendant ces trois ou quatre jours, il s'agit d'enrober l'âme qui s'en va d'amour, d'amitié, de joie, de positif, de prières du

⁷⁸ Op. cit. note 43

⁷⁹ Op. cit. note 41, p. 194

cœur, de présence sincère... Ensuite, ce serait bien d'avoir encore une certaine « présence », d'envoyer de l'amour, de faire des prières... de temps en temps, jusqu'à la fin de la période de quarante jours. La cérémonie d'hommage à René avait été organisée un peu plus d'un mois après ses funérailles.

Après cela, il nous appartiendra d'écouter notre cœur... Continuer à envoyer des pensées d'amour à nos défunts de temps en temps après cette période ne pourra pas leur faire de tort, au contraire. Selon l'avis de certains médiums, je dis bien certains, il faudrait éviter de les appeler durant une période de plus ou moins 8 mois afin de les laisser monter. Leur envoyer de l'amour ne signifie pas les appeler. Ne vous étonnez donc pas si vous n'avez pas de signes après les 40 jours et durant une période de 8, 9 mois... Il semblerait qu'ils doivent se concentrer sur leur élévation en priorité, dans un premier temps, car c'est ce qui est le plus important. Nous savons qu'après cela, nous les retrouverons et que nous ressentirons leur amour d'une autre manière.

Et pour terminer, on continuera à penser à eux, à leur exprimer notre amour, quand on en aura envie ou à des dates particulières comme des anniversaires ou le deux novembre, jour de la fête des morts.

Personnellement j'envoie régulièrement des pensées d'amour à mes très proches partis de l'autre côté (ma maman et mon papa, par exemple). Ça peut être sous forme de pensées de joie, d'Amour, un merci, un sourire quand je passe devant leur photo, ça peut être le fait de déposer une fleur au cimetière... Oui, ça peut prendre plein de formes, tant que ce soit dans la joie et que ça fasse du bien. Il ne s'agit pas de les pleurer ou de les rappeler près de moi, non. Il s'agit de leur envoyer de temps en temps des pensées de gratitude, d'amour, c'est tout.

Pour certains un rituel comme celui du jour des morts peut prendre des allures de fête...

Si l'on considère comment « la mort » est vécue dans certaines cultures ou comment elle l'était avant dans notre société occidentale, force est de constater que le fait de croire en la survie de l'âme, en donne une vision tout autre... Du drame que l'on vit la plupart du temps, de nos jours dans nos pays, cela devient une célébration, voire une fête. Une fois, en effet, que l'on voit en la mort uniquement un changement d'état, une transformation, il ne s'agit plus de se lamenter sur la fin, le vide, la séparation définitive mais plutôt de faire un chemin d'acceptation d'une séparation temporaire, comme si la personne partait en voyage...

« Voilà pourquoi certains rituels funéraires prennent des allures de fêtes. Le deuil n'a pas la lourdeur de la perte, mais la légèreté de l'élévation. Le jour annuel des morts se vit aussi dans la joie. Il est considéré comme une occasion d'entrer en contact avec les défunts. C'est en quelque sorte un moment privilégié de retrouvailles, exactement comme on souligne joyeusement la présence d'une visite longuement attendue »⁸⁰

⁸⁰ S. Ouellet, *Mourir l'âme en paix*, Béliveau, 2015, Québec, p. 45

Prenons l'exemple du jour de la fête des morts au Mexique (*día de muertos*). J'ai personnellement eu l'occasion de me rendre à un endroit à Bruxelles où l'on préparait cette célébration de *día de muertos* et ce que j'ai vu était tout sauf triste. Il y avait un immense autel, sous la forme d'un arbre géant que plusieurs personnes avaient fabriqué, où étaient accrochées des photos de disparus qui flottaient au vent. Ces photos étaient accompagnées d'innombrables petits mots positifs, d'amour, de toutes les couleurs, de belles pensées, de fleurs, de petits cadeaux, d'offrandes... Il y avait des bougies un peu partout. C'était beau, lumineux, joyeux. Il y avait même de la musique mexicaine pour accompagner les personnes de passage devant l'autel. Ce que j'ai ressenti ce soir-là devant cet autel coloré érigé en hommage aux défunts, c'est de la joie et c'est là que j'ai compris comment le rituel du jour des morts peut prendre des allures de fête !

Cela est très bien illustré dans le dessin animé *Coco*⁸¹. C'est l'histoire d'un petit garçon mexicain, Miguel, qui, bien malgré lui, va atterrir dans le monde des esprits où il va retrouver des membres décédés de sa famille. Je ne vais pas vous raconter l'histoire ici mais ce que l'on découvre dans ce dessin animé, entre autres choses, c'est à quel point il est important pour les esprits, les défunts, de voir qu'on pense à eux et qu'on leur envoie de l'amour, et en particulier le jour de la fête des morts... Dans ce dessin animé, on nous montre que c'est en posant leur photo quelque part dans la maison et ensuite en leur faisant des offrandes et en organisant une fête en leur honneur, qu'on leur exprime qu'on les aime toujours.

A la fin du film, on assiste à la fête organisée le jour de la fête des morts (*día de muertos*) dans la famille de Miguel. Ce qui est intéressant c'est de voir danser d'un côté les vivants et d'un autre côté les morts, les esprits, qui sont « descendus » pour faire la fête dans leur famille à l'occasion de cette journée qui leur est dédiée. Sans se voir, les vivants et les morts dansent chacun de leur côté (sur leur fréquence vibratoire respective) mais ensemble, au même rythme, sur la même musique !

Il n'est pas rare d'avoir des signes...

Peu après un décès, ou également plus tard, il n'est pas rare d'avoir des signes... Nos êtres chers ont tellement envie de nous remercier, de nous rassurer, de nous faire savoir que tout va bien, que la vie continue, de nous faire comprendre qu'ils sont là à nos côtés, ou qu'ils ont encore besoin de notre aide...

Ces signes peuvent être très variables : une lumière qui s'allume ; un appareil électrique qui se met en route ; on se sent comme poussé à allumer la radio au moment où passe justement une musique symbolique pour nous ; l'image de la télévision qui se brouille ; le téléphone qui fait des choses bizarres ; un ressenti de chaleur ; un dessin dans les nuages (un visage, un cœur ou encore un autre dessin symbolique pour la personne) ; un oiseau

⁸¹ *Coco* - dessin animé réalisé par Lee Unkrich et Adrian Molina sorti en 2017 - Disney Pixar.

qui vient frapper à la fenêtre ; une odeur qui vous rappelle précisément un défunt ; un papillon à un moment incongru pour un papillon ; un arc-en-ciel « illogique » ; etc., etc.

Voici ce que Pierre Lessard nous explique à ce sujet : « De façon générale, nous vous proposons d'être attentifs aux signes des Esprits des êtres chers qui se manifestent à vous sous de multiples formes lorsqu'ils viennent de vous quitter et cela quelque fois pendant toute une période. Pour communiquer avec vous, ils commencent par attirer votre attention. Par exemple ils peuvent créer une vibration particulière que vous ressentirez (l'impression d'être touché ou de sentir un courant d'air), entendrez (l'impression d'entendre un refrain ou une sonorité angélique), ou verrez (l'éclat d'une couleur qui vous rappellera leur présence). Ils peuvent aussi générer des synchronicités mineures susceptibles de vous rendre plus attentifs au monde subtil qui vous entoure. (...) Puis, lorsque vous êtes enfin attentif à leur éventuelle présence et à leur message potentiel, ils vous transmettent vibratoirement ce dernier de manière que sa sensation en vous puisse se transformer en une perception ou en une inspiration. Si vous n'êtes pas disponible, ils pourront tenter de livrer leur message par les synchronicités elles-mêmes ou par des intermédiaires, des médiums. »⁸²

Personnellement, à y penser avec du recul, j'en ai vécu quelques-uns de ces signes dans ma vie.

L'arc-en-ciel, sur le chemin du retour, le jour de l'enterrement de ma maman.

Je me souviens très bien d'un jour où j'étais en formation ESPERE et où, après un exercice sur la blessure d'abandon, mon corps s'est exprimé très clairement, sous la forme d'une véritable explosion d'émotions. Des pleurs que je n'expliquais pas mentalement surgirent du plus profond de moi. Je ne contrôlais rien, ça venait de mes tripes et j'ai éclaté en sanglots ! Ensuite, c'était l'heure de manger et je suis allée dans ma voiture, j'avais envie d'être seule. Une fois dans ma voiture, les émotions étaient encore présentes, la vanne était ouverte et j'ai continué à pleurer, pleurer. J'ai dit à l'époque que je pleurais (me vidais de) quarante années de tristesse enfouie ! Toujours est-il qu'après une vingtaine de minutes de pleurs quasi non-stop dans ma voiture, un petit oiseau est venu faire *toc toc* sur mon pare-brise juste devant moi ! Je vous jure, je le vois encore en écrivant ces mots. J'ai été tellement surprise que je me suis arrêtée net. Ce petit oiseau était venu me dire quelque chose du genre : « Bon maintenant, ça suffit tu as bien évacué, tu peux t'arrêter ! ». Je n'oublierai jamais ce moment.

Alors qu'on se promenait en forêt dans les Ardennes avec mon mari, nous étions au mois de février et nous avons repéré un papillon jaune qui nous a suivi pendant un petit moment... Il faut savoir que papy, le père de mon mari, adorait les marches dans les Ardennes et que mon mari avait beaucoup pensé à lui juste avant d'entamer la marche.

⁸² Op. cit. note 24, p. 108

Combien de fois ai-je allumé la radio au moment où passe justement une chanson qui a du sens pour moi ! D'ailleurs, souvenez-vous que c'est ainsi que j'ai démarré l'écriture du chapitre sur mon papa « ... *mais parfois je retourne en 1987. En '87...* »

Et je vous passe le nombre d'arc-en-ciel tout à fait inattendus qui sont apparus dans ma vie à des moments où j'avais besoin d'un signe... C'est mon mari lui-même, qui parfois, me les fait remarquer. Les arcs-en-ciel, c'est un peu devenu un signe particulier entre ma maman et moi, depuis l'arc-en-ciel du jour de ses funérailles.

Je pourrais vous citer encore bien d'autres exemples de signes... Comme écrit James Van Praagh dans *Dialogue avec l'au-delà* : « Lorsque vous demandez aux esprits de vous révéler leur présence par un geste simple, c'est plus facile pour eux. Ne leur demandez pas de déplacer des objets ou d'ouvrir une porte ou de chanter. Simplifiez-leur la tâche ! Compte tenu de la conformation énergétique des esprits, nous avons découvert qu'il était plus facile pour eux de révéler leur présence en utilisant, par exemple, les dispositifs électriques de diverses manières. » ⁸³

Revenons encore une fois au film *Ghost*⁸⁴ si vous le voulez bien et prenons la scène dans le métro quand un autre esprit apprend au héros du film à shooter dans une canette. On perçoit très clairement, dans ce passage, la difficulté pour un esprit d'appréhender la matière...

« Ce rêve-là, je m'en souviendrai toute ma vie »

Une autre manière de communiquer, assez facile à utiliser pour les défunts semble-t-il, ce sont les rêves... Je me souviens très bien, par exemple, de la fois où j'ai rêvé de mon papa, 19 ans après son accident, après m'être adressée à lui pour la première fois dans le cadre d'une restitution symbolique sur sa tombe. Ce rêve est encore très précis dans ma tête.

Laissez-moi vous partager le très beau témoignage que m'a raconté Charlotte, ma filleule de 27 ans au moment où j'écris ces lignes [début 2021], à propos de la mort par accident d'une amie :

« Après son décès et avant l'enterrement, j'ai rêvé d'elle à plusieurs reprises. Dans ces cas-là, je la prenais dans mes bras tout simplement, je lui disais que je l'aimais, on se racontait nos vies et on faisait nos 10 000 projets qu'on avait remis à plus tard. C'était dingue. Un rêve, on était à Disney, un autre à la foire, encore un autre, à la plage. Elle était très contente qu'on fasse tout ça et moi, je me réveillais à chaque fois avec un sentiment d'apaisement. C'est drôle à dire mais ces rêves sont devenus comme des bons souvenirs ! C'est un peu comme si on avait vraiment fait tout ça !

⁸³ J. Van Praagh, *Dialogues avec l'au-delà*, J'ai lu, 2004, Paris, p. 231

⁸⁴ *Ghost* (mon fantôme d'amour au Québec), film américain de Jerry Zucker, sorti en 1990, Paramount pictures

Après l'enterrement, j'ai encore rêvé d'elle : elle était là, dans mon salon et nous avons parlé. Elle m'a dit qu'elle était bien. Elle m'a répété plusieurs fois : « Ne t'inquiète pas, je vais bien ». Je lui ai demandé : « Le papillon, c'était toi ? » [Il y a eu un papillon blanc dans l'église lors de ses funérailles alors que nous étions en plein hiver] et elle m'a répondu avec un sourire : « Oui, parce que ce jour-là j'avais droit à un peu plus de présence que d'habitude ». Je me souviens très précisément de ses mots. Elle a terminé en disant : « Je serai toujours un peu là ».

Ce rêve-là, je m'en souviendrai toute ma vie. Ce n'était pas un 'bête' rêve, c'était vraiment une discussion.

Grâce à tous ces rêves positifs, mes regrets se sont finalement évaporés et je n'ai plus jamais rêvé d'elle. »

James Van Praagh dans *Messages du Paradis* nous partage un message qu'il a reçu concernant les rêves : « Pendant que tu rêves, c'est plus facile pour moi de me relier à toi. C'est pour cette raison que tu as vu et ressenti ma présence dans ton sommeil. Ces expériences sont bien réelles ! Ton âme voyage pendant que tu rêves, et je te rejoins à un niveau vibratoire semblable, où nous pouvons discuter, échanger et guérir ensemble. Ces retrouvailles m'apportent autant de bonheur qu'à toi. »⁸⁵

Encore une fois, c'est l'amour qui nous aidera. L'amour est la clé qui permet d'ouvrir les portes entre le monde matériel et le monde immatériel.

Un aspect très important concernant les signes, que je n'ai pas encore mentionné, c'est leur côté inattendu. Oui, quand je vois un signe, je ne l'ai pas cherché ! Je ne passe pas mon temps à regarder le ciel toutes les deux minutes ou à allumer la radio toutes les heures ou je ne sais pas quoi, non. Je me laisse surprendre. D'ailleurs s'il vous arrive de vous demander si quelque chose est un signe, si cette chose, ce « hasard » était complètement inattendu, alors il y a des chances pour que ce soit un signe.

Dans le livre *Après*, vous trouverez un grand nombre de témoignages de proches d'une personne récemment décédée, ayant reçu un ou plusieurs signes de leur défunt.

« Cette nuit, Olivia est passée dans sa chambre laissant la télé allumée en fond sonore dans le salon après avoir essayé de se changer les idées avec un film. Elle est perdue dans ses pensées quand elle est surprise d'entendre le volume du son subitement augmenter... beaucoup plus fort d'un coup. Olivia se sent poussée à retourner dans le salon avec une sorte de pensée en boucle dans la tête.

– Intérieurement je me disais : « Va voir la télé, va voir la télé »

⁸⁵ J. Van Praagh et D. Virtue, *Messages du paradis*, Exergue, 2014, Paris, pp. 89-90

Le poste diffuse la toute fin d'un film qui ne dit rien à Olivia. L'image est de couleur sépia. Une femme de dos s'éloigne sur un chemin, tandis qu'une voix off, masculine au ton grave, poursuit un monologue : « Merci pour l'amie que j'ai connue. Veillez sur elle comme vous avez veillé sur moi ». Olivia est saisie. « Je vais pouvoir reposer en paix, sachant que j'ai bien employé mon temps sur terre. J'ai mené un combat juste. Je ne me suis pas écarté du chemin. »

– Ça m'a vachement troublée. C'était pour moi ces mots ! »⁸⁶

Du carburant qui élève ou qui plombe...

Quoi que l'on fasse, tant que ce soit dans des vibrations d'amour et dans l'intention d'aider le défunt à s'élever, ce sera utile.

Je le répète, le défunt qui vit sa transition, au moment des passages, a besoin de carburant qui élève, c'est-à-dire de mots et de signes d'Amour pour l'aider à augmenter sa propre vibration afin qu'il aille rapidement au-delà du deuxième passage.

A partir de maintenant, après la lecture de ce livre, quand nous rendrons hommage à un défunt, que ce soit en allant lui rendre visite ou lors de ses funérailles ou de chez nous à distance, gardons à l'esprit qu'il est présent, qu'il entend nos paroles et même nos pensées et que tout l'amour qu'on lui exprimera d'une manière ou d'une autre le remplira de joie et l'aidera dans l'élévation de ses vibrations. Oui, nous l'avons déjà dit, l'Amour donne des ailes !

Revenons sur les aventures de Léa, cette jeune femme récemment décédée et observée par Anne Givaudan. Dans l'extrait suivant elle assiste aux visites qui lui sont rendues :

« Léa regarde et écoute les visiteurs venus la saluer. Elle perçoit tout, s'étonne de tout et sourit parfois devant l'attitude de certains.

Sa tante vient se recueillir et Léa perçoit ses pensées : « Elle est presque plus belle morte que vivante. Là, elle est paisible, la pauvre avec toutes les déconvenues qu'elle a vécues sur le plan affectif. C'est triste de partir si jeune ayant l'impression de ne rien avoir accompli. » (...) Cette pensée plombe Léa et la tire vers le bas. Sa tante l'aimait pourtant bien mais elle ne sait pas qu'une personne qui a quitté son corps entend et voit mieux que quiconque et que tout ce qui est dit à son encontre la touche profondément.

Léa voit arriver dans la pièce une personne qu'elle n'attendait absolument pas. Son professeur de droit est là, devant le corps. « *Léa, je viens te dire au revoir et te souhaiter un beau voyage là où tu te rends. J'ai toujours eu de l'estime pour toi, tu as un grand cœur et j'ai pu m'en rendre compte dans plusieurs circonstances. C'est le plus important et tu l'emporteras avec toi* ». Léa est touchée au plus profond d'elle-même

⁸⁶ Op. cit. note 37, pp. 128-129

et respire plus largement, elle se sent plus légère, plus joyeuse tandis qu'une lumière grandit autour d'elle, comme un vêtement protecteur. Elle sourit et dépose un baiser sur le front du vieil homme, qui à son tour sourit comme s'il avait senti quelque chose de doux le frôler.

Il est étrange combien un mot peut vous élever ou vous enfoncer dans les profondeurs des abîmes..., sommes-nous si fragiles, nos vies sont-elles si dépendantes des sentiments d'autrui ? se demanda Léa pensive. »⁸⁷

Vous comprenez maintenant ce que je veux dire quand je parle d'un carburant qui élève ou qui plombe... Lors des hommages que nous rendons, peu importe la forme, soyons conscients et attentifs non seulement à nos paroles mais aussi à nos pensées !

Et si en plus on peut aider le défunt à ne pas passer par la case « âme perdue » ...

Encore une chose, maintenant que vous savez ce qu'est une âme perdue et ce qui fait qu'on peut le devenir, vous comprenez que l'accompagnement d'une âme, en plus d'être la meilleure façon de continuer à témoigner son amour à une personne qui nous quitte, c'est la meilleure manière de l'aider à s'envoler par le bon chemin sans passer par la case « âme perdue ». Tout ne dépendra évidemment pas de cet accompagnement, il y aura aussi le chemin personnel de la personne qui entrera en compte. Mais bon, quel plus beau cadeau pouvons-nous faire à quelqu'un ? Et nous, ne serons-nous pas contents aussi qu'on nous accompagne, le jour où ce sera notre tour ?!

⁸⁷ Op. cit. note 39, pp. 54, 55

Bibliographie (telle qu'elle se trouve dans le livre d'origine)

Livres (y compris livres audios et livres électroniques)

ALEXANDER, Eben, *La preuve du paradis*, 2012, J'ai Lu, Paris

ALLIX, Stéphane, *Le test, une expérience inouïe : la preuve de l'après-vie ?* J'ai Lu, 2018, Paris

ALLIX, Stéphane, *Après..., Quand l'au-delà nous fait signe*, 2018, Albin Michel, Paris

ALLIX Stéphane, *La mort n'est pas une terre étrangère*, J'ai Lu, 2013, Paris

ANDRE, Christophe, *Méditer jour après jour*, France Loisirs, 2011, Paris

AUSTERMANN, Alfred R. et Bettina, *Le syndrome du jumeau perdu*, Souffle d'Or, 2007, Gap (FR)

AYLWARD, Martin, *Ne te quitte pas*, Les Arènes, 2019, Paris

AZUELOS-BRAVAIX, Evelyne, *Guide de l'au-delà pour le mort et ses proches*, Octave, 2012, Québec (inspiré du Bardo-Thödol, le livre des morts tibétain)

BODIN, Luc, *Nettoyage et protection énergétique des personnes et des lieux*, Guy Trédaniel, 2018, Paris

BOUCHARD, Josée, *Carnet de passage*, Josée Bouchard : www.joseebouchard.com , 2014, Québec

BOUTBOUL, Serge, *Comment réaliser un bon nettoyage énergétique (manuel d'exercices)*, Exergue, 2018, 2019, Paris

BOUTBOUL, Serge, *Eveillez vos facultés subtiles*, 2018, Ed. de Noyelles

BOUTBOUL, Serge, *Développez vos capacités psychiques et spirituelles*, Exergue, 2019 (13^{ème} éd), Paris

BOUTBOUL, Serge, *Comment déployer l'être spirituel que nous sommes*, Exergue, 2019

BOUTBOUL, Serge, *Comment acquérir une bonne protection énergétique ?* (manuel pratique), Exergue, 2020, Paris

BYRNE, Rhonda, *La Magie*, Guy Trédaniel, 2012, Paris

- CHARBONIER, Jean-Jacques, *La mort expliquée aux enfants (mais aussi aux adultes)*, Guy Trédaniel, 2015, 2016, Paris
- CHARBONIER, Jean-Jacques, *Les 7 bonnes raisons de croire à l'au-delà*, J'ai Lu (aventure secrète), 2014, Paris
- CHARBONIER, Jean-Jacques, *L'Après-vie existe*, C.L.C. Editions, 2006, La Motte d'Aigues
- CHARBONIER, Jean-Jacques, *Cette chose...*, Pocket, 2018, Paris (dans la série « Témoins de l'extraordinaire » présentée par Didier Van Cauwelaert)
- CHARBONIER, Jean-Jacques, *Contacter nos défunts par l'hypnose - La Trans Communication Hypnotique, une nouvelle thérapie pour le deuil?* Guy Trédaniel, 2018, Paris
- CHARBONIER, Jean-Jacques, *La conscience intuitive extraneuronale – un concept révolutionnaire sur l'après-vie enfin reconnu par la médecine*, Guy Trédaniel, 2017, Paris
- CHOPRA, Deepak, *Les sept lois spirituelles du succès*, Guy Trédaniel, 2007, Paris
- CROTEAU-MEUROIS, Marie-Johanne, *Ces âmes qui nous quittent...*, 2018, Passe Monde
- DARRE, Patricia, *Un souffle vers l'éternité- « Je voudrais partager mes messages de l'au-delà... » - Témoignage*, J'ai Lu, 2012, Paris
- DECKER, Michèle, *La vie de l'autre côté – Le témoignage bouleversant d'une mère de famille en contact avec l'invisible*, J'ai Lu (aventure secrète), 2011, Paris
- DECKER, Michèle, *Le papillon de l'au-delà – Conversation avec mon père disparu*, Presses du Châtelet, 2006
- DELIGNE, Anne, *L'Emprise des Âmes – étude et témoignages*, Exergue, 2013, Paris
- DE HENNEZEL, Marie, *La Mort intime*, Pocket, 2014 (Robert Laffont, 2001)
- DE PAPE, Baptist, *L'infinie puissance du cœur*, Guy Trédaniel, 2014, Paris
- DESJARDIN, Arnaud, *Pour une mort sans peur*, Pocket, 2003, Paris (Table ronde, 1983)
- DUBOIS Christelle, *Ne cheminez plus seul – Accompagner la fin de vie*, Lanore, 2017, Paris

GAUTHIER, France, *On ne meurt pas – La nouvelle vie de mon père médecin de l'âme – Récit intime*, 2013 (livre audio, chez Audible)

GEORGE, Mike, *1001 Méditations – Comment trouver la paix intérieure*, France Loisirs, Paris

GILLIAND, Denise KIKOU, *L'au-delà sans peur – Enquête, témoignages et conseils pratiques*, Pocket, 2019, Paris

GIVAUDAN, Anne, *Petit manuel pour un grand passage*, S.O.I.S., 2013, Plazac

GIVAUDAN, Anne, et MEUROIS, Daniel, *Terre d'Emeraude – Témoignages d'outre-corps*, Arista, 1983, Plazac

GIVAUDAN, Anne, *Et si la vie continuait...*, S.O.I.S., 2019, Plazac

HICKS, Esther et Jerry, *Réalisez vos désirs*, Guy Trédaniel, 2008, Paris

HOUSSIN, Lucile, *Les champs de fréquences auxquels nous nous relions*, ebook que vous trouverez sur cette page : <http://www.lulumineuse.com/pages/ebooks.html>

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *Mémoires de vies, mémoires d'éternité – la mort n'existe pas*, 2009, Pocket, Paris

KÜBLER-ROSS, Elisabeth, *La Mort, porte de la vie*, Le Livre de Poche, Edition 07- avril 2011, Paris

KÜBLER-ROSS, Elisabeth et KESSLER, David, *Sur le chagrin et le deuil*, Pocket, 2011, Paris

LABONTE, Marie-Lise, *accompagnement d'Âmes*, Guy Trédaniel, 2009, Paris

LESSARD, Pierre, et GAUTHIER, France, *Tout se joue à chaque instant*, Exergue, 2011, Paris

LESSARD, Pierre, et CLOUÂTRE, Josée, *Manifester ses pouvoirs spirituels*, tome II, Ariane, 2010, Québec

MAGNUSSON, Margareta, *La vie en ordre – l'art de ranger sa vie pour alléger celle des autres*, Flammarion, 2018, Paris

MANITARA, Olivier, *Savoir accompagner nos morts*, Essenia, 2019

MANNE, Joy, *Les constellations familiales – Intégrer la sagesse des constellations familiales dans sa vie quotidienne*, Jouvence, 2005, Genève

MIKHAËL AÏVANOV, Omraam, *Notre peau spirituelle, L’Aura*, Prosveta, 1992, Fréjus (FR)

MOODY, Raymond, *La vie près la vie, J’ai Lu (aventure secrète)*, nouvelle édition 40^{ème} anniversaire, 2017, Paris

MOODY, Raymond, *Témoins de la vie après la vie, J’ai Lu (aventure secrète)*, 2011, Paris

OUELLET, Sylvie, *Mourir l’âme en paix – plaidoyer pour des choix éclairés*, Béliveau, 2015, Québec

OUELLET, Sylvie, *Ils nous parlent... Entendons-nous ?* Le Dauphin Blanc, 2004, Québec

OUELLET, Sylvie, *Après la mort, qu’est-ce qui m’attend ?* Le Dauphin Blanc, 2012, Québec

RICARD, Matthieu, *L’art de la méditation – Pourquoi méditer ? sur quoi ? comment ?* NIL Ed., 2008, Paris

RINGLET, Gabriel, *La grâce des jours uniques – éloge de la célébration*, Albin Michel, 2018, Paris

RINPOCHE, Sogyal, *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, La table ronde, 1992, Paris (ici : Le livre de Poche)

ROEGIERS, Aurore, *ESPOIR – La voie de la réalisation*, Atlantes, 2020, Joyeuse (FR)

RUIZ, Don Miguel, *La maîtrise de l’amour – Apprendre l’art des relations*, Jouvence, 1999, Genève

RUIZ, Don Miguel, *Les quatre accords toltèques*, Poche Jouvence, 1997, Genève

SCHMITT Eric-Emmanuel, *Ma vie avec Mozart*, Albin Michel, 2005, Paris

SALOME Jacques, *Un chemin de vie, des actes symboliques pour la construction de soi*, Albin Michel, 2018, Paris

SALOME Jacques, *Petit cahier d’exercices pour apprendre à s’aimer, à aimer et, pourquoi pas, à être aimé*, Jouvence, 2012, Genève

SCHWARTZ, Gary, et SIMON, William, *Extraordinaires contacts avec l'au-delà – Les découvertes scientifiques irréfutables sur la vie après la mort*, Guy Trédaniel, 2017, 2018, Paris

THEILLIER, Patrick, *Expériences de vie imminente*, Artège, 2019, Paris

THOUIN, Louise, *Chants de consolation*, les éditions de l'Homme, 2007, Québec

VAN PRAAGH, James, et VIRTUE, Doreen, *Messages du paradis*, Exergue, 2014, Paris

VAN PRAAGH, James, *Les aventures de l'Âme - Voyages dans les dimensions physiques et spirituelles*, Exergue, 2014, Paris

VAN PRAAGH, James, *Dialogues avec l'au-delà, J'ai Lu (aventure secrète)*, 2004, Paris

VAN PRAAGH, James, *Le pouvoir de l'amour*, livre audio exclusivité Audible (2019)

Un Collectif, *Méditer pour ne plus déprimer*, Odile Jacob, 2009, Paris

*

Concernant l'auteure :

Site de l'auteure : <http://marie-veronique-delhalle.com/>

Pour la contacter : contact@marie-veronique-delhalle.com

« Pour toute éventuelle question, toute envie de partage d'un vécu, d'un questionnement, d'un témoignage, n'hésitez pas. Je me ferai une joie de vous lire. » Marie-Véronique

☆☆☆

Ce livret est un extrait du livre :

« *Si la mort c'est Ça... alors je sais quoi faire de ma vie !* »

dont voici la quatrième de couverture :

C'est dix ans plus tard que Marie-Véronique comprend ce qu'il s'est réellement passé ce 13 octobre 2008. Elle est au chevet de sa maman qui est en train de rendre son dernier souffle. Elle sait que cette dernière lui a fait un dernier cadeau sans en réaliser la teneur exacte. Dix ans après, c'est comme si elle déballait ce cadeau enfin...

Récits et enquête d'une femme qui, à un moment donné dans sa vie, s'est sentie poussée à écrire sur le thème de la mort. Qu'est-ce que c'est vraiment « la mort » ? Qu'est-ce qu'il se passe concrètement ? Pourquoi certains parlent-ils d'un « Passage » ? Pourquoi est-ce important d'accompagner nos morts ? Comment s'y prendre (y compris à distance) ? Telles sont les questions auxquelles Marie-Véronique a tenté d'apporter des réponses.

Elle nous explique comment tout cela a transformé et transforme encore sa vie...

« Un livre qui pourrait bien changer votre regard sur la mort et surtout sur la Vie ! »

Marie-Véronique Delhalle œuvre en tant que Positive coach. Passionnée de la vie depuis toujours, elle a à cœur d'aider ceux qui le veulent à trouver leurs véritables passions de cœur et à se réaliser. L'issue de l'enquête qu'elle raconte dans son livre donne encore plus de sens à qui elle est et à ce qu'elle fait aujourd'hui...