

Si la mort c'est Ça...

alors je sais quoi faire de ma Vie !

- *Récits et (en)quête* -

TABLE DES MATIERES (détaillée)

Introduction

Préambule

PREMIERE PARTIE : Récits

I . Ma bonne étoile, même si... (p.

- J'ai souvent pensé que j'avais une bonne étoile
- J'ai toujours été une grande rêveuse...
- Et les rêves ont pris une forme dans la réalité...
- Ce n'était cependant pas forcément garanti d'avance...
 - J'ai dû avoir quelques frayeurs avant de naître...
 - Je nous offrais ainsi un peu de repos à toutes les deux
- Pour me mettre sous la protection de Marie
 - Nulle part finalement ne figurait mon prénom complet, Marie-Véronique !

II. Rencontres avec la mort (p.

Pensons à dire aux gens qu'on aime, qu'on les aime

- « Des mots doux, c'est mieux qu'un requiem... » Patrick Fiori
- J'ai vécu avec une mère, j'ai pu dire « au revoir maman »
- Des moments réparateurs de toute une vie et porteurs pour toute la vie
- La chance, le coup de bol, on peut les aider !
- « J'aurais voulu avoir eu le courage d'exprimer mes sentiments »
- Apprenons peut-être de nos jeunes...

Enfin je ne lui ai jamais vraiment dit merci (p.

- Je n'oublierai jamais quand j'étais sur scène...
- Je suis choquée, il n'a que 60 ans...
- Terminer ce roman commencé dix fois...
- « *Barclay James Harvest, René aurait adoré !* »
- N'est-ce tout de même pas plus sympa de le faire quand la personne est vivante ?
- Et ensuite qu'ai-je fait de mon rêve ?
- On pourrait être pris par l'envie de continuer l'œuvre de la personne...
- C'est en me posant cette question que j'ai compris que je devais continuer à écrire...

Le cadeau ne s'est pas arrêté là...(p.

- Nous avons prié...
- Je ne savais pas pourquoi mais je sentais que c'était important
- Et l'état de grâce a continué...
- Le décès de maman a été comme un point de bascule
- Dans quelle mesure tout ce qu'on a fait était important ?
- Ma « Mozart Thérapie »

« *Mais parfois je retourne en 1987* » Calogero (p.

- Un cultivateur très cultivé
- « Disputes » (le plus souvent) ou « pas disputes »
- Je ne savais pas que c'était le dernier weekend où je voyais mon père vivant...
- Je vivais dans des mensonges, des non-dits... et j'étais très mal avec ça !
- Ma relation avec mon père était de l'ordre de l'inachevé
- Et après 19 ans il m'est apparu dans un rêve...
- Enfin mon amour pour mon papa et non plus la peur de mon père
- Je sentais que je devais retourner sur sa tombe
- Il n'est jamais trop tard pour se réconcilier, être en paix...

Histoire bien singulière d'une femme portée doublement par la Vie ! (p.

- Mademoiselle sourire a accumulé 'bien beaucoup' de tristesses...
- Une équation dont il fallait élucider à quoi correspondait le « X »...
- Avec quoi elle vient ?!
- Et l'Univers m'a « envoyé » une deuxième expérience
- Le mental ne peut juste plus rien dire
- Certaines des grandes questions que je me posais commençaient à trouver des réponses...
- Tout est là dans cette chanson...
- Après avoir été une catastrophe, c'est en effet devenu le plus beau des cadeaux
- Qu'est-ce que cela a « expliquer » d'autre dans ma vie ?
- J'ai été hyper, hyper allergique au niveau de la peau...
- Il y a encore la grande blessure d'abandon...
- Quelques clins d'yeux plus anodins

Un intérêt d'abord pour la fin de vie et ensuite pour... l'après-vie ! (p.

- Fin 2018, tout s'est accéléré !

DEUXIEME PARTIE : Mon (en)quête (p.

I. Entrée en matière (p.

- Il y avait de quoi mal dormir
 - Il n'y en avait plus que trois !
- Maintenant l'âme du défunt doit beaucoup plus se débrouiller toute seule...

II. Ma compréhension de ce qu'est la mort : je place le décor (p.

- On a peur de ce que l'on ne connaît pas (p.
- Positive coach, coach selon la loi d'attraction (p.
 - Nous émettons, chacun d'entre nous, des vibrations, de l'énergie, des ondes...
 - C'est à partir de cette vibration que vous allez attirer le reste de votre journée
 - Deux facteurs importants qui peuvent influencer notre fréquence vibratoire : nos émotions et nos pensées
 - Un principe fondamental des neurosciences
 - Une astuce : être dans la gratitude avant même de l'avoir reçu !
 - J'étais naturellement dans des fréquences vibratoires plutôt élevées...
- Il y a le corps et il y a « ça » (p.
 - Le silence après la vie, c'est encore de la vie !
 - La révélation, dix ans après...
 - « Pour certains, il faut moult années d'études et de recherches pour parvenir à cette conclusion. Pour moi, cinq secondes ont suffi » Dr J.J. Charbonier
- NDE, EMI, EMP... mais c'est quoi tout ça ? (p.
 - « Je vivais la même chose que les personnes qui vivaient des NDE » A. Givaudan
 - Tout a commencé « par hasard » alors qu'il enseignait la philosophie
 - Une conscience élargie indépendante de l'activité cérébrale
 - « Comme un guide du routard pour l'au-delà »
 - « Je considère de mon devoir de faire connaître que ce que j'ai vécu est authentique, réel et d'une importance colossale » Dr E. Alexander
 - Un institut qui étudie les Etats modifiés de Conscience (EMC) dont les EMI
 - « Pendant ces 25 ans, je n'ai pas osé raconter mon histoire... »

III. Ma compréhension de ce qu'est la mort : bon alors, c'est quoi ? (p.

- Mais qu'est-ce que l'au-delà ?
 - Que se passe-t-il concrètement pour l'âme ?
 - Une sensation d'expansion
 - La chenille et le papillon
- Qu'est-ce qui meurt exactement ? (p.
 - Nos différents corps
 - Les différents plans de conscience
 - Quels sont les rôles de nos différents corps ?
 - Mais comment tout cela s'agence-t-il ? Comment cela fonctionne-t-il ?
 - Quand je vous dis que ces corps sont en nous, ça veut dire quoi ?
 - Quand je vous dis que ces corps sont autour de nous, ça veut dire quoi ?
- Que vit notre âme ? (p.
 - Un premier passage pour l'âme... qui peut parfois passer totalement inaperçu !
 - Un deuxième passage, Le Passage vers les plans plus lumineux
 - Le plan astral, présentation générale
 - Les différents plans astraux
 - Certains appellent ces hôpitaux des « hôpitaux de lumière »
 - Qu'est-ce qui va faire que nous irons sur un plan vibratoire plutôt qu'un autre ?
 - Chacun de nos corps a sa vibration propre
- Récapitulons (et peut-être clarifions) certains points

IV. Ma compréhension de ce qu'est la mort : encore quelques précisions (p.

- D'un côté, le cordon ombilical, de l'autre la corde d'argent
 - Que se passe-t-il durant les trois jours où la corde d'argent n'est pas encore coupée ?
- Les Expérienceurs parlent très souvent d'un tunnel...
- Oups, si j'avais su... (la revue de vie)
- Quand le défunt va franchir un nouveau palier important...
- Une bonne nouvelle : on n'est jamais seul
 - J'ai clairement senti que j'étais accompagnée, voire guidée
- L'amour ne meurt jamais
- Mais d'où est-ce qu'on peut avoir des informations sur ce qui se passe après la mort ?
 - « Médiuims, vous saisissez ? »
 - Les expérienceurs
 - D'autres moyens de communication avec les défunts
 - Les bienfaits d'une EMI sans passer par un coma ou une mort clinique, la TCH
 - Une autre technique pour entrer en communication avec les défunts
- Qu'est-ce qui fait que j'admets tout cela aussi aisément ?
 - Dans l'au-delà, c'est la formule : « J'y pense, j'y suis ! »
 - Et en ce qui concerne le fait d'accepter les informations qui viennent de médiums ?

V. Qu'en est-il concernant l'accompagnement de nos morts ? (p.

- « De nos jours, c'est devenu *mort express* » P. Darré
- Voyons comment cela se passe chez d'autres...
 - La mort chez les Indiens Lakota : « Elle aimait rire, alors on rit »
 - Et les Bouddhistes tibétains, comment accompagnent-ils leurs morts ?
 - Un texte à lire au défunt chaque jour pendant 49 jours
 - Les différentes étapes de l'état intermédiaire
 - La peur est bien réelle mais le danger ne l'est pas
 - L'être cher souffre de nos pleurs et de notre chagrin
 - *Last but not least*, un triple avantage...
 - Un parallèle avec l'histoire de Jésus
 - La plupart des chiffres dans les différentes traditions se rejoignent mais que peut-il y avoir derrière ces chiffres ?
- De plus en plus d'âmes perdues, ça veut dire quoi ? (p.
 - Qu'est-ce qui peut faire qu'une âme ne parte pas et reste près de la terre ?
 - Notre monde intérieur, nos émotions, nos pensées demeurent exactement les mêmes
 - Il y a beaucoup de raisons possibles qui font que l'âme ne monte pas tout de suite
 - Que peut-on faire pour qu'il y ait moins d'âmes perdues ?
 - Le silence après la vie, c'est encore de la vie... qui a encore besoin de nous
 - Le manque de prières
 - Contrairement à ce que l'on croit, la mort n'apporte rien de *magique* !

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

- 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 ?!
 - « Aidez-la à se sentir aussi positive et aussi satisfaite de sa vie que possible »
 - Il semble que le son, la musique, sous différentes formes, soient utiles et bénéfiques
 - Encore sur terre et déjà un peu de l'autre côté (les ECA)...
 - Des aides existent

- Comment accompagner l'âme d'un être cher qui vient de mourir ? (p.
 - 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
 - Tous reliés par l'intention d'accompagnement, par amour pour le défunt
 - C'est à ce moment-là qu'elle a besoin de ses proches
 - Un des premiers réflexes à avoir : lui expliquer qu'il vient de mourir !
 - On a tendance à penser que l'amour n'est pas de l'aide, alors qu'avec l'amour, tout est là !
 - Quand on est sur sa route, la vie nous le confirme
 - Interview de Sylvie Ouellet lors d'un passage en Belgique.
 - > Comment accompagner qqn qui vient de mourir ?
 - > La personne en transition a besoin de s'intérioriser
 - > Pour certains mourir seul fait partie de leurs besoins
 - > 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
 - « Il fallait que je le fasse... »
 - Je suis certaine que ça les a aidés à élever leurs vibrations !
 - Très souvent l'âme se sent attirée d'assister à ses funérailles...
 - Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ?
 - Des outils pour aider dans l'accompagnement (p.
 - Une belle découverte : les *Chants de consolation*
 - Un texte à vivre petit à petit et infiniment
 - Autres inspirations d'accompagnement :
 - > Des textes souvent lus aux enterrements
 - > Nous pouvons créer notre propre chant de consolation et d'Amour
 - > Souviens-toi que tu sais voler
 - > « Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait »
 - N'arrêtons pas trop vite notre temps de présence...
 - Pour certains, un rituel comme celui du jour des morts peut prendre des allures de fête (p.
 - Il n'est pas rare d'avoir des signes
 - « Ce rêve-là, je m'en souviendrai toute ma vie »
 - Du carburant qui élève ou qui plombe...
 - Et si en plus on peut aider le défunt à ne pas passer par la case « âme perdue »...

TROISIEME PARTIE : A quoi cela me sert-il de savoir tout cela ? (p.

I. Aujourd'hui je suis consciente de certaines choses dont l'ignorance pourrait me faire faire des détours dans l'astral... (p.

- Nous passerons de nos cinq sens physiques à nos sens subtils
 - J'apprends à faire de plus en plus confiance à mon ressenti et à mon intuition
 - Je sais que le langage des plans subtils est le langage du cœur, alors j'apprends à l'écouter
- Je m'intéresse à mes corps subtils puisque je sais que c'est avec eux que je continuerai ma route une fois de l'autre côté
 - Quelle nourriture je donne à mes corps ?
 - L'hygiène physique, nous connaissons mais qu'en est-il de l'hygiène énergétique ?
 - Un médecin pour le corps physique, un énergéticien pour les corps subtils
 - Comment puis-je prendre soin de mes chakras ?
 - Prendre soin de son aura
 - N'oublions pas que notre aura est un bouclier, notre première protection !

II. Aujourd'hui je comprends que le but ultime, c'est l'Amour, l'Amour inconditionnel ! (p.

- Un sacré défi (et un défi sacré)
- De temps en temps je fais le point sur où j'en suis dans mes ondes 5A !
 - L'Amour de soi
 - S'occuper de soi d'abord n'est pas égoïste mais responsable
 - « *S'aimer, c'est arrêter de se faire souffrir !* »
 - L'Amour de nos proches
 - L'Amour de l'autre, le collectif, l'humanité
 - L'Amour des autres règnes (animal, végétal, minéral)
 - Quelle serait la meilleure illustration de l'Amour inconditionnel sur Terre ?
 - L'Amour de la vie, des éléments, du cosmos, de l'Univers
 - L'Amour est plus qu'un sentiment, c'est une puissante énergie
 - Une énergie créatrice immense, une vibration-miracle qui peut tout
- La revue de vie : quand ai-je choisi la voie de l'amour et quand m'en suis-je éloignée ? p.
 - Des affirmations qui prennent tout leur sens
 - Ce sont nos intentions qui comptent le plus
 - « Que ta parole soit impeccable » *Miguel Ruiz*
 - Une question nous sera posée...
 - « *Je me suis rendu compte que je n'avais rien fait de particulier jusque-là* »
 - Je décide de clarifier qui je suis vraiment, mon unicité
 - Je réfléchis à comment mettre cette unicité au service des autres

III. Aujourd'hui je prends conscience que la mort est un détachement, le détachement ultime (p.

- Comment puis-je me préparer au mieux à cela ? Je vous propose deux clés
 - Une première clé : profiter, savourer et emmagasiner tout ça à l'intérieur
 - Nous devons devenir richissime à l'intérieur de nous !
 - Apprendre à se détacher au quotidien, une deuxième clé...
 - Le grand tri
 - Et si on préparait un peu la nouvelle façon de communiquer qui s'imposera ?
- Qu'est-ce qui pourrait encore éventuellement me retenir ? (p.
 - Enterrement ou crémation
 - Histoires inachevées, secrets familiaux

IV. Aujourd'hui je comprends qu'au moment de la mort, j'aurai besoin de m'intérioriser (p.

- Ne serait-il pas intéressant d'apprendre à développer une vie intérieure ?
- Apprendre à s'intérioriser et faire en sorte que cela devienne quelque chose de naturel
 - Le silence : un élément qui me semble indispensable pour l'intériorisation
 - Revenir à son corps, l'habiter pleinement
 - Apprendre à s'arrêter
 - Réapprendre à rêvasser
 - Le recueillement
 - La méditation
- Je veille également à être de plus en plus en présence dans l'instant
 - Une présence incarnée

V. Aujourd'hui je comprends encore plus l'importance de prendre soin de mes vibrations à chaque seconde ! (p.

- Je veille à m'alléger au maximum de mes « encombrants »
 - Les émotions et les pensées
 - Qu'est-ce que la maîtrise en matière d'émotions ?
 - Je suis en apprentissage permanent en ce qui concerne la maîtrise de mes pensées
 - L'instantanéité des pensées
 - Voilà pourquoi je parle d'écologie des pensées
 - Toutes les pensées que nous avons ne nous appartiennent pas toujours...
 - Nous sommes responsables des pensées que l'on laisse entrer en nous ou que l'on nourrit
 - Et si on n'a pas pu s'empêcher, il est toujours possible de demander de les annuler
 - Mon énergie va là où se porte mon attention...
 - Voilà pourquoi il peut nous arriver de créer ce que l'on craint
 - Ma façon de réagir face aux épreuves dans la vie sera révélatrice
 - C'est dans la difficulté que les êtres se révèlent...
 - Encore une chose

- Revenons quelques instants sur les EMI... (p.
 - Des formes géométriques
 - «Et je comprends que je suis moi-même en train de fabriquer mes peurs... »
 - « J'étais athée et pour moi une fois mort c'est fini... »
 - « Cette lumière qu'il n'a pas vue, ça l'a incité à la retrouver en lui-même »
 - Finalement une EMI, n'est-ce pas un peu comme une interro surprise ?
- Je veille à être le plus possible sur des fréquences vibratoires élevées... C'est vraiment hyper important !
 - Qu'est-ce qui élève ma vibration ?
 - Une autre liste, non pas pour moi mais pour mes proches, lorsque ce sera moi qui entamerai mon grand voyage...
 - Un avantage supplémentaire plus qu'intéressant d'être dans des hautes vibrations...
 - Appréciation et gratitude

VI. Laissez-vous ressentir ce qui résonne et passez à l'action ! (p.

Conclusion(s) (p.

Note post-conclusion

Bibliographie (p.

Remerciements

Concerant l'auteure (p.