

## CHAPITRE 1

# LES CROYANCES LIÉES À LA MORT

*« Il n'y a que les fous qui ne changent pas d'idée. »*

Vous ouvrez peut-être pour la première fois de votre vie un livre traitant de la mort et de l'au-delà. Ce peut être par simple curiosité ou parce que vous venez de perdre une personne chère et que vous désirez comprendre ce qui lui arrive. Vous vous souciez d'elle, vous voulez savoir si elle va bien et ce qu'elle vit.

Vous ouvrez peut-être aussi ce livre parce que vous connaissez déjà certaines choses sur le sujet, mais êtes à la recherche de nouvelles informations. Il n'y a pas de mal à approfondir ses connaissances, au contraire ! D'ailleurs, je le fais chaque jour, que ce soit lors de nouvelles rencontres, par la lecture de certains livres ou encore dans le cadre de séances de méditation.

*« Croyez en la vie après la mort. Croyez en quelque chose. Faites-le pour votre âme. »*

Cette phrase revient souvent pendant mes communications médiumniques. Les défunts nous demandent, à nous les vivants, de croire en quelque chose. Peu importe cette croyance, pourvu qu'elle soit belle et qu'elle nous permette de nous sentir à l'aise, en harmonie. L'absence de croyance est, semble-t-il, une des principales raisons pour lesquelles il y a tant d'âmes errantes qui

peuplent l'au-delà. Ces âmes se trouvent souvent prises dans le bas astral et ne peuvent obtenir de l'aide du plan terrestre si leurs familles terrestres n'ont aucune croyance particulière. Ce sera long avant qu'elles puissent être délivrées. Heureusement, avec un minimum de croyances sur la vie après la mort, l'arrivée dans l'au-delà se déroule beaucoup plus facilement.

*« Si plus de gens étaient préparés à la vie après la mort, il y aurait beaucoup moins d'âmes perdues ou errantes. »*

Vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il y avait après la vie ? Après votre vie ? Peut-être est-ce le temps de vous poser la question.

Réfléchissez un instant : comment peut-on, jour après jour, se lever, effectuer des tâches pas toujours plaisantes, travailler à la sueur de son front, parfois dans des conditions pénibles, pour ensuite utiliser sa paie pour régler ses dettes, vivre des étapes difficiles sur le plan des émotions et recommencer tout ça de plus belle le lendemain ? Puis terminer sa vie en mourant sans espérer que rien ne vienne après ?

Peut-on accepter que certains naissent riches et en santé, qu'ils jouissent d'une vie paisible, remplie de joie et d'allégresse, alors que, sur la même planète, dans le même pays, la même ville, d'autres viennent au monde sous le seuil de la pauvreté, avec des problèmes de santé rendant leur vie difficile et misérable ? Est-ce juste ? Est-ce seulement ce que nos parents ont laissé derrière eux qui explique tout ça ? Et est-ce la même raison pour nous : tout ce que nous faisons en ce moment ne servira-t-il qu'à nos enfants ? Que se passe-t-il lorsqu'une personne n'a pas d'enfant ? À qui lègue-t-elle ses apprentissages durement acquis ?

À quoi cela nous servirait-il de vivre une telle vie, si ce n'était pour y apprendre quelque chose pour nous-mêmes et ainsi devenir de meilleures personnes ? Et si c'était pour apprendre quelque chose, à quel moment ce savoir nous servirait-il, sinon après avoir vécu notre vie ?

Nous avons plusieurs choix, dont celui de croire que nous ne faisons pas tout cela pour rien et qu'après notre mort, nous commencerons une autre vie avec tout le bagage spirituel que nous aurons acquis. Car, à notre mort, nous n'emportons jamais les richesses matérielles que nous avons amassées, nous apportons avec nous seulement les richesses spirituelles. À partir de ce choix, nous arrivons de l'autre côté dans l'univers de nos croyances. C'est uniquement pour cette raison qu'on vous demande d'avoir au moins une croyance. Vos croyances vous aideront en temps et lieu et vous feront avancer dans ce nouvel endroit. Elles serviront aussi à vous faire comprendre votre état dès que vous changerez de plan de conscience.

## **LA VIE APRÈS LA MORT, UNE CROYANCE RÉPANDUE**

Bien des gens pensent qu'il y a un monde parallèle au nôtre. Selon une étude réalisée en 2000 par Reginald Bibby, sociologue des religions, chercheur et professeur à l'Université de Lethbridge, en Alberta, 75 % des Canadiens croient au paradis.

Pour sa part, Luce Des Aulniers, docteure en anthropologie, professeure à l'Université du Québec à Montréal, qui étudie les rites et les croyances entourant la mort, affirme que la «croyance en l'au-delà est un archétype extrêmement important et ancien, qui existe depuis le début de la conscience humaine, depuis l'homme de Néandertal<sup>1</sup>».

Aussi, pratiquement tous les gens ont des anecdotes à raconter concernant un événement psychique survenu dans leur vie ou chez une de leurs connaissances. Chaque jour ou presque, j'entends quelque chose à ce sujet.

---

1. Citée dans Mathieu Perreault, «Croire à la vie après la mort», *La Presse*, 12 avril 2009, [En ligne], <https://www.lapresse.ca/societe/societe/200904/12/01-845909-croire-a-la-vie-apres-la-mort.php/>.

*« Une croyance que l'on acquiert commence toujours par une curiosité concernant un sujet. »*

Sylvia

Et si notre croyance qu'une sorte de vie existe après la mort nous amenait à prêter davantage attention à tout ce que nous accomplissons présentement, à qui cela serait-il bénéfique ? À nous, bien sûr. Le fait de croire que nous allons retrouver notre mère ou notre père bien-aimés, notre femme, notre mari ou nos enfants peut-il alléger notre chagrin ? Savoir que nous pouvons communiquer avec eux peut-il nous pousser à continuer notre vie et à surmonter les obstacles ?

Nous avons tous, un jour ou l'autre, prié une âme disparue de nous aider à traverser une épreuve ; le fait même de croire que nos prières sont entendues et exaucées suffit souvent à nous aider à surmonter ces épreuves. Nous en ressortons fiers de nous-mêmes et grandis. Alors, ne serait-ce que pour cela, il est bon et réconfortant de croire en la vie après la mort.

Mon père, décédé tragiquement en 1995, était un homme important pour moi. Aujourd'hui, sa présence physique me manque toujours. Bien entendu, il m'arrive de communiquer avec lui dans mes rêves ou de le sentir près de moi, mais je le sais aussi occupé à évoluer dans son nouveau monde, donc je suis consciente qu'il n'est pas toujours disponible pour la communication. La croyance que j'ai en la vie après la mort m'a permis de surmonter ce deuil, tout comme celui de ma mère dont la mort est survenue en 2018, ainsi que ceux de mes cousines Loulou et Nancy. Croire m'aide également lorsque j'ai du chagrin ou que je vis des moments difficiles.

## **QUELLES SONT VOS CROYANCES ?**

Croyez-vous en Dieu ? En l'Univers ? En quelque chose d'autre ? À la survie de l'âme, à l'âme éternelle ? Croyez-vous que la vie se poursuit au-delà de la mort du corps physique ? Croyez-vous qu'il

existe d'autres plans d'évolution que notre plan terrestre ? Et, finalement, croyez-vous que l'on puisse communiquer avec l'âme de personnes décédées ? Mais peut-être ne croyez-vous en rien de tout cela, et vous en avez le droit, bien sûr.

Certaines personnes croient que la vie se poursuit dans l'au-delà, mais qu'il nous est impossible de communiquer avec les gens qui sont décédés. D'autres sont d'avis que cette communication est réelle parce qu'ils ont eux-mêmes vécu des expériences avec certains de leurs défunts ou d'autres entités. D'autres encore sont ambivalents ; plusieurs voudraient justement vivre une telle expérience pour enfin arriver à y croire, alors que pour quelques-uns, même cela ne serait pas suffisant pour les convaincre !

Tout ce que je vous demande, c'est de garder une certaine ouverture à ce que vous lirez dans ce livre. Posez-vous des questions, faites des expériences et ouvrez l'œil. Si vous n'avez jamais prêté attention aux manifestations de l'au-delà, il est normal que vous ne vous soyez jamais posé de questions sur la communication provenant d'un monde parallèle, que vous n'y ayez donc jamais cru non plus.

Bien entendu, nous pouvons rencontrer des obstacles qui nuisent à nos croyances. Ces obstacles proviennent la plupart du temps de l'opinion des autres. Il se peut que vous vous sentiez seul face aux expériences que vous vivez en lien avec l'au-delà. Vous vous dites : « Je ne raconterai jamais ça à personne, on va me prendre pour un fou ! »

Ce qui est important, ce n'est pas ce que les autres croient ou pensent de vos croyances, mais plutôt ce que vous vivez et ressentez. Personne ne peut vous dire que l'expérience que vous venez de vivre n'existe pas ! Après tout, c'est bel et bien vous qui êtes à l'intérieur de votre corps ; vous savez si vous vivez de l'excitation, de la nervosité, de la peur ou toute autre émotion.

C'est vous qui savez si vous venez de voir une ombre traverser la cuisine ou si vous vous êtes réveillé en apercevant une silhouette fantomatique au pied de votre lit. C'est aussi vous qui avez entendu prononcer votre nom ou de la musique. Alors, je ne pense pas que l'on puisse dire à une personne que ce qu'elle vient de vivre n'est pas vrai : c'est elle qui a vécu l'expérience !

Encore aujourd'hui, des gens sont sceptiques ou entretiennent des tabous concernant ces capacités psychiques. Il faut les respecter, tout comme nous leur demandons de nous respecter dans nos croyances. C'est parfois la peur ou l'ignorance qui les pousse à adopter cette attitude. Certains d'entre eux ont aussi vécu une mauvaise expérience avec une personne œuvrant dans la sphère psychique, ce qui les a rendus méfiants à l'égard de ce domaine.

Il vaut donc mieux garder pour nous-mêmes nos croyances et nos expériences, ou les partager seulement avec des gens qui ont à peu près les mêmes croyances que nous, sinon nous nous exposons à des déceptions et même à des mésententes qui peuvent aller jusqu'à briser des relations.

Ce sont nos expériences qui forgent nos croyances. C'est ce qui fait que celles-ci sont en constante évolution. Ce que vous croyez aujourd'hui pourrait très bien vous paraître tout à fait autrement l'an prochain ou dans dix ans.

Pour l'heure, examinez de plus près vos croyances : proviennent-elles de votre enfance et de votre éducation ? Votre façon de voir les choses par le passé correspond-elle à vos croyances actuelles ? Est-ce que quelque chose a changé en cours de route ? Pourquoi ?

## **SE LIBÉRER DE LA PEUR DE LA MORT**

Bien des gens disent : « Moi, j'ai peur de la mort et j'aime mieux ne pas en parler. » La plupart du temps, c'est pour l'une ou l'autre de ces raisons : soit ils ont peur de souffrir, d'avoir mal, soit ils ont peur de l'inconnu, car ils ne savent pas ce qui les attend après la mort.

Il est important de reconnaître ses peurs. Par exemple, de nombreuses personnes ont peur de souffrir avant de mourir. Si c'est votre cas, sachez que dès que nous atteignons notre seuil de tolérance à la douleur, notre âme quitte automatiquement notre corps humain. Je ne parle pas du seuil de tolérance émis par notre cerveau, mais bien de celui de notre âme dans son enveloppe charnelle.

Si c'est la peur de l'inconnu qui vous angoisse, vous pouvez y remédier en assistant à des conférences ou à des formations traitant de ce sujet. Je vous conseille également de lire sur le sujet, afin de mieux comprendre ce qui vous attend avant, pendant et après la mort. Cela vous aidera grandement à vous libérer de cette peur. Voici d'ailleurs le titre de deux ouvrages que j'ai écrits : *Les morts nous donnent signe de vie* et *Communiquez facilement avec votre ange gardien, vos guides et vos défunts*. Bien sûr, dès que vous aurez terminé la lecture du livre que vous tenez entre vos mains, vous verrez certaines craintes disparaître.

En ce qui me concerne, la peur d'avoir mal ou de souffrir me faisait craindre la mort beaucoup plus que ce qui m'attendait après. Mais grâce à des communications avec des êtres de lumière et mes guides, et grâce à mon expérience avec certains défunts, mes craintes face à la mort ont changé. Des défunts sont venus plusieurs fois m'expliquer que toutes les souffrances vécues sur le plan terrestre étaient là pour nous permettre de réaliser des choses et nous faire évoluer, mais qu'au moment de la mort, n'ayant rien à comprendre de cette souffrance-là, nous en étions exemptés.

Ici, je parle de gens qui décèdent de façon subite par accident, par arrêt cardiaque ou lors d'un assassinat. Cela veut dire qu'avant même de sentir la souffrance dans notre corps physique, l'âme quitte ce dernier. Cela ne vous enlèvera peut-être pas immédiatement votre peur de mourir, mais le fait de connaître cette notion soulage beaucoup les familles qui perdent un être cher de l'une de ces façons. Nous y reviendrons un peu plus loin dans ce livre, notamment dans le chapitre traitant de l'aide médicale à mourir.

Bien que toutes les âmes témoignent que nous ne souffrons pas au moment même de la mort, il faut que cette croyance fasse son chemin dans l'esprit de chacun.

Ceux qui ont déjà traversé une expérience de mort imminente vous le diront: « Je n'ai plus peur de mourir, on est tellement bien en haut! »

Nos croyances peuvent donc nous aider à amoindrir nos peurs. Préparer notre « après-vie » et savoir que les personnes que nous aimons seront là à notre arrivée dans l'au-delà, voilà qui nous rassure et nous reconforte, tout comme préparer nos funérailles avec tout ce que cela implique: type de cérémonie, choix de la musique, etc.

## SE LIBÉRER DE LA PEUR DES ESPRITS

Encore une fois, je vous propose de bien identifier vos peurs. J'entends souvent les gens dire: « Moi, je veux savoir que mes défunts sont là tout près, mais je ne veux pas qu'ils m'apparaissent! »

*« Nous ne sommes pas là pour vous faire peur, bien au contraire. »*

Rassurez-vous, les apparitions dans notre monde physique sont plutôt rares. Vos défunts comprennent très bien que vous pourriez être apeuré s'ils se matérialisaient devant vous, dans votre monde physique, surtout si vous le leur répétez continuellement! De plus, ce type d'apparition leur demande énormément d'énergie.

La peur des esprits est liée à l'inconnu. Ne pas savoir à quoi s'attendre avec eux peut rendre anxieux et déranger. Lire sur la communication avec les esprits, sur leur évolution et sur le genre de manifestations auxquelles ils peuvent se livrer vous aidera à contrôler vos peurs. Grâce à ces lectures, vos croyances pourront commencer à changer. Vous pouvez d'ailleurs télécharger gratuitement mon ouvrage *Nos morts reviennent nous voir* à l'adresse suivante: <https://nosmorts.com>.



Si vos connaissances sur ce plan se limitent aux films d'horreur qu'on nous présente au cinéma avec des effets spéciaux à profusion, ou encore à la célèbre série télé *Hantise*, il est fort possible que vous ayez peur des esprits<sup>2</sup> et de tout ce qui se rattache au monde parallèle. C'est tout à fait normal. Je vous le répète : ce sont des expériences très peu fréquentes qui n'arrivent qu'à quelques rares personnes. La communication avec nos proches décédés se fait de façon plus naturelle.

Il m'est facile de vous dire de ne pas avoir peur, depuis le temps que je côtoie le monde invisible. Mais, curieusement, il m'arrive encore de sursauter au contact spontané d'un défunt ou lors d'une expérience psychique imprévue. Sachez aussi que, durant ma jeunesse et mon adolescence, j'avais énormément peur de tout ça, à tel point que je pouvais parfois rester paralysée devant la situation ; je sentais alors le froid envahir mon corps et je n'étais plus capable de m'enfuir ou de me réveiller.

C'est à force de lire sur la communication avec les défunts et le monde invisible et de chercher à comprendre ce que je vivais que j'ai appris à mieux contrôler ma peur et à accepter pourquoi cela m'arrivait.

La peur des esprits peut provenir d'une mauvaise expérience que vous ou l'un de vos proches avez vécue. Dans ce cas, vous aurez probablement plus de difficulté à vous défaire de vos peurs. Il faut y aller tranquillement et être accompagné par une personne de confiance. Vouloir comprendre le monde des esprits est un pas dans la bonne direction.

La peur de la mort et la peur des esprits peuvent aussi provenir d'une vie antérieure et d'une hypersensibilité de votre part, ce qui provoque bien souvent un blocage psychique. Lorsque nous comprenons d'où vient exactement notre peur, nous pouvons

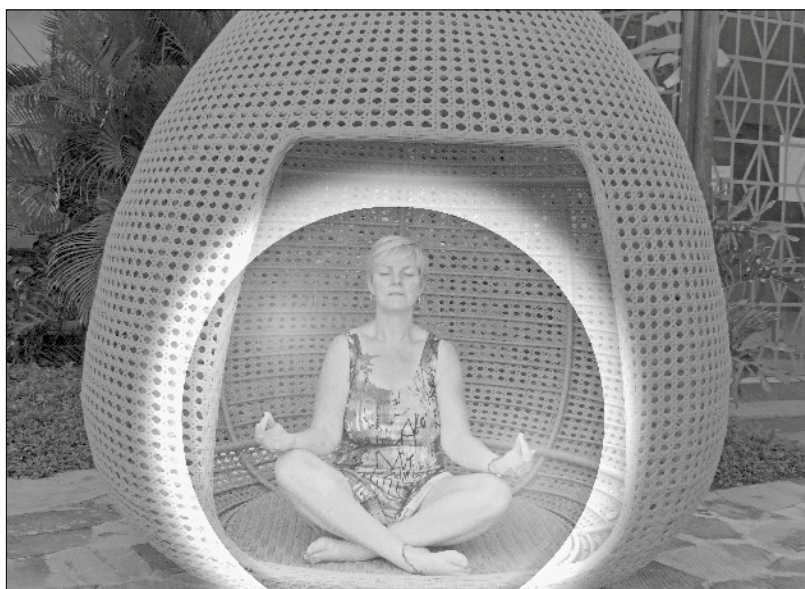
---

2. Nous appelons « esprits » ou « entités » les âmes errantes que nous ne connaissons pas. Nos êtres chers décédés, nous les appelons « défunts ».

l'appivoiser et commencer à communiquer avec l'au-delà. La peur est une des barrières qui nous empêchent de voir se produire les manifestations de nos défunts autour de nous.

Voici d'ailleurs un rituel de protection à faire lorsque vous avez peur d'un esprit ou que vous croyez qu'il y a des entités errantes autour de vous. D'abord, fermez les yeux et prenez une inspiration profonde. Puis imaginez que vous êtes entouré d'une grande bulle de lumière blanche. Récitez la prière suivante :

« Je le demande avec mon cœur et mon âme,  
protégez-moi de l'ombre et du négatif.  
Je demande à mon ange gardien de veiller sur moi,  
aux archanges Raphaël, Uriel, Gabriel, Michaël  
de protéger les lieux où je me trouve,  
de faire un dôme de protection autour de moi.  
Que toutes sortes d'ombres ou d'entités m'entourant  
quittent mes corps subtils et que nul ne puisse y pénétrer.  
Merci. Amen. »



## LES FAUSSES CROYANCES

Malgré notre conviction qu'il existe une vie après la mort, certaines fausses croyances persistent encore aujourd'hui. Quelques-unes sont revenues souvent durant mes communications, car les défunts voudraient nous entretenir à leur sujet. Les voici.

La **première fausse croyance** dit que l'on doit laisser les morts tranquilles après leur départ, qu'on ne doit ni leur parler ni les déranger. Les coutumes au début du XX<sup>e</sup> siècle interdisaient même aux familles de prononcer le nom du défunt dans sa propre maison jusqu'à des mois après sa mort. On bannissait la musique dans la maison et on retirait tous les portraits de la personne décédée. Cette croyance est fautive et fait de la peine aux défunts, surtout à ceux qui viennent de quitter notre plan terrestre.

Bien au contraire, nos défunts nous disent qu'ils ont besoin de nous entendre et de savoir que nous pensons à eux, pour continuer à avancer dans la lumière. Ces nouvelles âmes sont plus près de notre plan terrestre que des autres dimensions. De ce fait, lorsqu'ils décèdent, nos êtres chers nous entendent bien avant d'entendre les êtres de lumière. Lorsque je parle de communication au moment du départ de l'âme, je parle de discussions avec elle et de prières pour cette âme, et non de demandes pour nous-mêmes.

Il arrive que certaines communications aient lieu à peine quelques secondes après la mort terrestre d'un proche. Bien des gens affirment avoir vu, en rêve ou dans une apparition, un être cher venir près d'eux pour les saluer, puis avoir appris le lendemain que cette personne avait trépassé au milieu de la nuit. Les âmes qui reprennent rapidement toute leur conscience peuvent communiquer immédiatement avec nous, alors que d'autres souhaiteront plutôt aller se reposer dans un endroit plus tranquille avant de nous faire signe.

*« Nous avons bien des choses à vous apprendre. »*