

Anne Deligné

ET SI CE N'ÉTAIT PAS MOI ?

Pour les fous qui ne sont pas fous,
pour les criminels qui n'en sont pas,
un grand espoir...

Essai sur l'emprise des âmes



MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

Extrait de la publication

**ET SI CE N'ÉTAIT
PAS MOI?**

Anne Deligné

ET SI CE N'ÉTAIT PAS MOI ?

**Pour les fous qui ne sont pas fous,
pour les criminels qui n'en sont pas,
un grand espoir...**

Essai sur l'emprise des âmes



MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec
et Bibliothèque et Archives Canada**

Deligné, Anne, 1954-

Et si ce n'était pas moi?

(Collection Essence)

ISBN 978-2-923715-42-1

1. Possession par les esprits. 2. Vie future. I. Titre. II. Collection: Collection Essence.

BF1555.D44 2010 133.4'26 C2010-941792-5

Pour l'aide à la réalisation de son programme éditorial, l'éditeur remercie
la Société de Développement des Entreprises Culturelles (SODEC), ainsi
que le Conseil des Arts du Canada.



Conseil des Arts
du Canada

Marcel Broquet Éditeur
55 A, rue de l'Église, Saint-Sauveur (Québec) Canada J0R 1R0
Téléphone: 450 744-1236
marcel@marcelbroquet.com • www.marcelbroquet.com

Illustration de la couverture: Roger Belle-Isle
Mise en page: Roger Belle-Isle

Distribution:

PROLOGUE

1650, Boulevard Lionel-Bertrand
Boisbriand (Québec) Canada J7H 1N7
Téléphone: 450 434-0306 • Sans frais: 1 800 363-2864
Service à la clientèle: sac@prologue.ca

Diffusion – Promotion:



r.pipar@phoenix3alliance.com

Distribution pour l'Europe francophone:
DNM Distribution du Nouveau Monde
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. ; 01.42.54.50.24 • Fax ; 01.43.54.39.15
Librairie du Québec
30, rue Gay-Lussac, 75005, Paris
Tél. ; 01.43.54.49.02
www.librairieduquebec.fr

Dépôt légal: 4^e trimestre 2010
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives nationales Canada
Bibliothèque nationale de France
© Marcel Broquet Éditeur, 2010
Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction interdits
sans l'accord de l'auteure et de l'éditeur.

*A tous ceux et celles
qui se sont posé la question
« d'où vient la méchanceté »,
qui n'ont pas jugé
et qui ont pardonné.*

Avant-propos

Un jour où je rédigeais ce livre à Auroville, près de Pondichéry en Inde, un ami me demanda quel en était le sujet. D'emblée un peu hésitante, je lui répondis : « J'écris sur les âmes. » Sa réaction fut immédiate : « Ah ! C'est de la fiction ! » Je suis d'abord restée très perplexe et lui ai vaguement souri pour lui exprimer qu'il avait peut-être raison.

Quelques mois plus tard, en Europe, je déjeunais avec une personnalité du monde scientifique qui me questionna également sur le sujet de mon livre : « J'écris sur les âmes. » Sa réponse fuse : « Ah ! Vous êtes catholique ! » Oh, pensai-je, voilà un bel amalgame... Ma réponse me sembla alors évidente : « Parce qu'il n'y a que les catholiques qui ont une âme ? »

Avais-je jamais imaginé ce que les gens pourraient penser d'un tel sujet, les « âmes » ? Chacun y va de sa propre histoire. Pour les uns, ce sera : « Mais elle joue avec les démons ! » Pour d'autres : « Seuls les prêtres savent ce qui se passe avec les âmes. » D'autres pensent : « Les âmes n'existent pas ! », « C'est un roman-fiction », « Les fantômes, je n'y crois pas ! », « La science n'a jamais prouvé leur existence ». Ou encore : « Enfin, quelqu'un qui en parle, des âmes ! », « Ah ! Le livre que je cherche depuis longtemps ! », « Elle a osé ! », « Il est temps d'aborder enfin le sujet des âmes » ou « Qu'allons-nous apprendre enfin sur ce mystère ? »



Sachons écouter, lire et entendre certains propos :

« C'était plus fort que moi. »

« Je ne sais pas ce qui m'a pris, c'est comme si quelqu'un d'autre me forçait. »

« Depuis mon opération, j'ai changé de goût. »

« Depuis la mort de mon oncle, je me sens comme lui. »

« Je ne suis pas un homme, je suis une femme dans un corps d'homme. »

« Quand quelqu'un me parle, j'ai l'impression qu'il s'adresse à quelqu'un d'autre en moi, et c'est ce quelqu'un d'autre qui répond. En tout cas, ce n'est pas moi. »

Un tueur : « Quelqu'un que je ne connaissais pas est apparu subitement. Il était violent. Il a asséné des coups de poing, il a tué cette dame. Il l'a étranglée ou étouffée. C'est confus dans ma tête... Je n'avais pas de prise directe sur la personne en moi qui a commis ces crimes... C'est comme si un autre apparaissait. Il aurait mon visage mais ce n'est pas moi. »

« Cette sorte de dédoublement, c'est comme un évanouissement d'une partie de moi-même. »

« Cette voix : elle me dit tout le temps ce que je dois faire. Dans le magasin, elle me dicte mes choix. Si je veux aller dans le jardin, elle me dit : « Non, pas maintenant »... Je deviens folle ! »

« Quand je parle, c'est comme si quelqu'un se met dans mes pensées, ses paroles sortent de ma bouche. Je m'aperçois que je ne peux plus parler. »



« Dépressions, phobies, obsessions, comportements compulsifs, dépendances, et autres troubles de la personnalité peuvent parfois être causés par des âmes qui, après leur mort, restent coincées dans les limbes du monde terrestre et s'incrument dans le corps et la vie mentale des vivants », nous dit Edith Fiore¹, docteur en psychologie clinique, américaine, pionnière dans la thérapie par le dégagement spirituel d'âmes attachées aux humains.

1 Edith Fiore, *Les esprits possessifs*

Nous parlons bien ici d'une emprise externe sur un individu. D'où vient cette emprise ? Pourquoi y sommes-nous vulnérables ? Ce livre tente d'y répondre. Il offre une réflexion ouverte et optimiste à tout être en quête de chemin spirituel.

Certaines affirmations peuvent apparaître comme des hypothèses. Elles sont toutefois le reflet de mes convictions. Pour respecter la sensibilité du lecteur, j'aurais pu utiliser le conditionnel. J'ai préféré l'emploi du présent, reflet de mes certitudes.

Je rends hommage à celles et ceux qui ont été précurseurs dans ce domaine, tel Carl Wickland, ou Edith Fiore ou William Baldwin. Je considère Edith Fiore un peu comme un maître, tant son livre *Les esprits possessifs* est clair, honnête, et révolutionnaire. J'ai eu la chance de la rencontrer.

Introduction

J'aime la vie. Et j'ai la certitude qu'elle continue après la mort. Je n'ai pas peur de la mort, elle est la porte qui donne accès à cette autre vie.

A la mort, l'âme quitte le corps. Elle devient désincarnée. Sa vie continue dans un monde invisible, dans d'autres dimensions, que nous appelons l'au-delà, un monde spirituel où règne la Lumière. Le passage de la sortie du corps jusqu'au monde spirituel est essentiel pour l'âme. Elle devrait voyager vers la Lumière assez rapidement.

Parfois, l'âme ne peut accéder à cette autre dimension. Elle reste alors dans un monde que nous conviendrons d'appeler intermédiaire ou physique. L'âme se sent comme prisonnière, retenue dans cet espace au sein duquel elle ne se sent pas bien. Peut-être ne s'attendait-elle pas à mourir. Une sorte de confusion totale l'habite. Elle a besoin d'aide.

C'est pour cela que j'écris ce livre. Il représente le fruit de nombreuses années de recherches, de vastes lectures, d'expériences pratiques vécues ou étudiées. Je ne suis pas médium, je ne suis pas spirite. Mon rôle est d'être un outil qui permet aux Êtres de Lumière de libérer les âmes prisonnières du monde physique pour les mener vers le monde spirituel. C'est comme une aventure merveilleuse dans laquelle je suis profondément investie avec un objectif: « banaliser » un phénomène qui fait encore penser aux démons, aux forces négatives, noires... Personnellement, je n'y vois que potentiel d'amour et de compassion.

Ce sujet m'a parfois apporté des confrontations mais beaucoup de bonheur.

Quelle motivation m'incite à pratiquer ce travail ? Probablement une aversion pour l'injustice et un réel besoin de réparer celle-ci. Trop d'humains souffrant de possession ou d'emprise sont traités injustement, qualifiés de « fous », de psychopathes. Parfois, certaines formes de possessions peuvent inciter au crime. Or ces personnes

INTRODUCTION

ne sont fondamentalement pas responsables ; en quelque sorte, elles sont innocentes. Une âme possédante, dominante, peut conduire au crime. « C'est quelqu'un d'autre qui m'a poussé à agir », « Ce n'est pas moi ». Les voisins disent : « Ce monsieur est si gentil, aimable, ce n'est pas possible que ce soit lui. » Confrontées à des conflits intérieurs difficilement supportables, certaines personnes sous emprise se suicident. « Qui suis-je vraiment ? », « J'aimerais avoir un autre comportement mais je n'y arrive pas », « Ce sont les démons dans ma tête ». Elles sont, en réalité, elles-mêmes des victimes.

Cet ouvrage développe des cas de possessions et de dépossessions, autrement dit d'emprise et de libération. N'ayez crainte, nulle question ici de spiritisme ni d'exorcisme, ou encore d'idées farfelues. Je souhaite qu'il apporte une contribution à la recherche, qu'il soit une brique sobre et juste dans les théories actuelles, qu'il éclaire ces aspects trop méconnus et pourtant si importants. De nouvelles recherches en psychiatrie pourront offrir un avenir plus optimiste aux individus souffrant de problèmes récurrents, de psychoses, de dépressions, de troubles de l'attention, mais aussi plus rarement, de double personnalité, de personnalités multiples, d'identité dissociée, ainsi que d'autres troubles psychologiques ou psychiatriques ; certains sont appelés maladies mentales. Je crois sincèrement que ces êtres ont besoin d'être soignés et compris avec plus de justesse.

Une âme qui réussit sa transition vers la Lumière poursuit sa vie dans le monde « spirituel ». Elle a un travail d'évolution à réaliser au contact des Êtres de lumière venus s'occuper d'elle. Ce travail la conduit à travers divers états, de plus en plus élevés spirituellement. Un jour, cette âme décidera de se réincarner afin de continuer son évolution. Elle signera un contrat avec elle-même (terme utilisé par Anne Givaudan²). Elle prolongera son éducation à « l'école de la terre » dans le but d'apporter l'Amour dans la matière, de s'élever, d'élever

2 Anne Givaudan *La rupture de contrat*

INTRODUCTION

sa conscience, de se rapprocher du divin. La parabole des talents³ en permet une meilleure compréhension : nous naissons avec un certain nombre de talents, qui viennent en partie de nos vies antérieures, de nos ancêtres, de notre éducation, et que nous avons à faire fructifier.

Quelques publications existent en français sur ce sujet si particulier : ils relatent des histoires d'esprits possessifs et d'âmes errantes ou de fantômes. La plupart sont des traductions de livres anglais. Je m'attarde ici plutôt sur la compréhension du phénomène et sur les techniques thérapeutiques actuelles.

Voici des solutions simples, voire très simples, avec des résultats souvent définitifs. Les méthodes, pas toujours nouvelles, peuvent engendrer une qualité de vie différente, plus optimiste et joyeuse.



L'ignorance de la vie après la mort ou la peur d'un châtement en enfer peut retenir l'âme. Parfois, elle souhaite rester dans la maison qu'elle aime, près de ses proches, où elle peut apparaître sous forme de fantôme. Quelquefois, ces âmes s'attachent à des humains vivants, en particulier à des personnes de leur famille, à des amis ou à d'autres encore. Certaines âmes restent dans les énergies du monde physique intentionnellement et s'accrochent à des êtres choisis pour les protéger ou pour satisfaire un besoin de vengeance, de dépendance (alcool, drogue, sexe).

Ce livre traite de l'emprise d'une ou de plusieurs âmes sur les personnes auxquelles elles s'attachent. C'est ce que l'on a coutume d'appeler « possession ». Ce mot fait encore peur. C'est compréhensible car il revêt une connotation de frayeur, alimentée par les histoires de démons. L'ignorance de ce sujet explique cette crainte. Et pourtant, dans *La Belle et la Bête*⁴, ce n'est que lorsque la Belle regarde la Bête dans les yeux que cette dernière se transforme.

3 Nouveau testament Mat 25, 14-30

4 *La Belle et la Bête* est un conte de Jeanne-Marie Leprince de Beaumont dont le thème appartient au folklore universel. Ce conte a été repris par les studios Disney.

INTRODUCTION

Que cet ouvrage puisse redonner de l'espoir et aider les nombreuses personnes déstabilisées psychologiquement, physiquement parfois, qui ne sont pas suffisamment écoutées, qui ne trouvent pas les causes de leur mal-être. Leur trouble peut simplement être un inconfort existentiel. Il peut toucher la personnalité sous diverses formes ; il peut aussi se révéler plus grave, jusqu'à pousser à la violence, au suicide ou au crime.



Entre autres sentiments qu'elle suscite, la mort fascine. Parce qu'elle est si proche de la vie et parce que nous aimons la vie. La peur de la mort et les conséquences de cette peur représentent certainement un des problèmes les plus importants de notre civilisation occidentale, à l'origine d'autres problèmes en cascade.

Nous évoquerons peu les fantômes et les maisons hantées, ni les présences invisibles dans les maisons. Une abondante littérature sur le sujet s'y réfère. Les géobiologues et certains énergéticiens avertis pourront les libérer. Ici sont abordées les possessions ou emprises d'une âme sur quelqu'un. Ce sujet mérite une attention importante, il semble lié à certains suicides étonnants et incompris, voire à des crimes et des violences non expliqués.

Que le présent message soit un espoir pour les familles et les soignants qui souffrent de voir un être cher atteint de ces « maladies » ou mal-être incurables. Un autre vœu, indissociable, est celui d'aider les âmes elles-mêmes, celles en manque de reconnaissance, de respect et d'amour. Elles méritent de poursuivre dans la paix leur route vers le monde qui est le leur. Elles ont besoin de notre aide.

Les cas mentionnés sont réels, les noms ont été modifiés. Les personnes impliquées sont d'accord pour partager leur expérience afin qu'elle serve d'exemple. Celles-ci sont relatées et extraites de conversations avec l'âme possédante, sous relaxation ou état modifié de conscience (EMC) comme l'état hypnotique, de la personne venue en consultation.

INTRODUCTION

Certains cas sont repris de livres ou d'autres expériences que la mienne. Leur origine est toujours mentionnée.



La nomenclature liée à ce sujet est vaste et peu aisée à manier. Quelquefois, les définitions manquent. Des précisions quant au vocabulaire viennent éclairer le lecteur.

Je préfère utiliser le mot **âme**, plutôt qu'entité, pour une raison de respect. L'âme possédante dont il est question a besoin d'amour, pas d'un jugement ou d'un traitement non respectueux. Une distinction existe entre une **âme errante**, un fantôme par exemple, non attachée à un être humain, et une **âme possédante**, attachée, incorporée dans les énergies et auras d'un être humain. Le mot **emprise** contient l'idée de possession, plus aisé à accepter : un individu peut vivre des perturbations sous l'emprise d'une âme qui le domine. D'autres encore utilisent **parasitage**, approprié pour les cas plus bénins.

Le terme **esprit**, plus familier, est conservé, même s'il est plutôt utilisé par les spirites. Edith Fiore parle des « **esprits possessifs** ». D'autres parlent d'esprit lorsqu'il s'agit d'une âme désincarnée.

Le mot **entité**, largement utilisé aujourd'hui, englobera ici, pour plus de facilité, aussi bien âme qu'esprit et qu'entité non humaine, même si certaines personnes font une nette distinction entre entité et âme, réservant « entité » pour une énergie non humaine. Le terme « entité » ne respecte peut-être pas suffisamment la personne-âme qui mérite d'être délivrée de sa prison terrestre. Toute âme a droit à la compassion. Certains préfèrent le terme de « **personne subsidiaire** » ou co-habitant pour désigner une âme possédante, pourquoi pas ? Je qualifierai parfois de **victimes** les êtres souffrant de possession.

Nous appelons **dégagement spirituel** le travail de **libération** des âmes attachées aux humains et à la terre. Aujourd'hui, la jolie expression « **porteur d'âmes** » est utilisée de plus en plus. Autrefois, on parlait

INTRODUCTION

d'exorcisme ou de dépossession, ce qui ne représente pas le même travail. Nous nommons **résonances** les similitudes, les syntonies qui attirent les âmes les unes aux autres, entre celles du monde de l'au-delà avec celles du monde du « vivant » ou physique.

Comment aborder l'au-delà et le **monde spirituel** ? C'est le « lieu énergétique » où vont les âmes après la mort du corps. Elles montent vers la **Lumière**. Toutes les âmes de défunts empruntent inexorablement ce chemin. La **mort** est un **passage**. C'est le moment où l'âme s'envole du corps physique. Elle continue à vivre dans l'au-delà. Mais si elle n'arrive pas à réussir sa transition jusqu'au monde spirituel, elle restera dans le monde intermédiaire, jusqu'à en être libérée.

Celles et ceux qui ont expérimenté une expérience proche de la mort communément appelée NDE⁵, ou expérience de mort imminente (EMI), comparent cette Lumière à Dieu, à l'Amour universel, et racontent qu'ils s'y sentaient si bien qu'ils ne voulaient pas revenir dans leur corps terrestre.



Parce que je parlerai parfois de vies antérieures, je ne peux omettre quelques lignes sur la réincarnation, fascinante doctrine venue d'Orient. Parfois appelée métempsycose. Jusqu'au sixième siècle, les chrétiens croyaient en la réincarnation, comme les Juifs, les Egyptiens, les Hindous, les Tibétains. On ne sait pourquoi les Pères de l'Eglise ont supprimé cette croyance qui propose une vision globale de l'existence. Elle nous permet non seulement de comprendre mais aussi d'assumer les conséquences de nos actes, elle nous rend responsables.

« La réincarnation, écrit Sri Aurobindo⁶, est, dans les mondes supra physiques, une vérité aussi fondamentale que l'hérédité dans le monde

5 Near Death Experience

6 Sri Aurobindo (1872-1950) est un des fondateurs principaux du mouvement militant indépendantiste indien, philosophe, poète et écrivain spiritualiste. Il a développé une approche nouvelle du yoga, le yoga intégral.

INTRODUCTION

matériel »... Celui qui a commencé un travail spirituel dans sa vie et vient à la quitter sera dans sa prochaine incarnation « animé d'un puissant besoin de connaissance, hérité de ses vies antérieures... Il lui faudra renaître en une famille susceptible d'engendrer un corps capable de recevoir le fruit de son aspiration vers la Connaissance, et c'est là que l'hérédité a son rôle à jouer. »

Chez nous, des scientifiques se penchent sur le sujet. Certaines personnes ont clairement des souvenirs concernant une identité qui n'est pas la leur et, en régression sous hypnose, elles décrivent des situations ayant existé dans le temps, parfois de manière très précise. Phénomènes extraordinaires ?

A sa naissance, chaque être humain vient sur terre avec la somme des expériences qu'il a faites dans ses précédentes incarnations. Ce qu'il a fait, vécu, ressenti s'est « enregistré » dans son âme. La réincarnation explique bien des injustices ou inégalités apparentes de notre vie. Pourquoi y a-t-il des êtres en bonne santé, beaux, riches, intelligents qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent, alors que d'autres au contraire ont « si peu pour eux », et vont d'échec en échec ? Quelle est donc l'origine de ces inégalités ? La volonté de Dieu ? Le hasard ? La réincarnation nous aide à comprendre que nous sommes responsables de ce qui nous arrive, nous l'avons « mérité » par nos actes dans nos incarnations antérieures. Beaucoup s'estiment victimes d'injustice sociale, sont envieux d'autres, mais ils ne font que compliquer leur propre situation. C'est parfois extrêmement difficile voire impossible à accepter pour certains. Cependant, celui qui sait que les épreuves qu'il rencontre dans son existence pour : sont aussi le résultat de ses vies passées, non seulement, il les accepte, mais il se décide à travailler pour le bien. Nous avons un libre arbitre, nous préparons nos prochaines vies, jusqu'à atteindre ce que d'aucuns appellent « Dieu ».

La croyance en la réincarnation relativise la notion d'appartenance à une patrie ou à une religion. Un pays n'est notre patrie que pour cette incarnation. Cela vaut pour les religions. Nous avons pu être musulman

INTRODUCTION

ou juif dans une autre vie. Appartenir à un pays ou à une religion est une expérience limitée dans le temps.

Une vaste littérature est à disposition du lecteur, car pour intéressant que soit ce sujet, ce n'est pas le propos de ce livre.



Actuellement, le phénomène d'emprise ou de possession commence à passionner. Des recherches s'ouvrent dans ce domaine. En Angleterre s'est créé, en 1999, un « Groupe d'intérêt spécifique sur la spiritualité et la psychiatrie », au Royal College of Psychiatrists, qui comporte déjà plus de 2000 membres. Une confirmation évidente des avancées dans le domaine. Le changement arrive. L'humain est au sein d'un immense mouvement vers davantage de conscience humaine. Tous, nous pouvons nous en réjouir.

Ne confondons pas âmes possédantes avec guides spirituels. Une âme piégée, possédante, ne peut jamais faire du bien, même si son intention est de protéger. Certaines personnes se disent aidées par un « guide » qui le possède, ou encore par leur mère ou grand-mère restées avec elles. Les guides spirituels ne sont pas des âmes restées dans le monde physique intermédiaire. Ils sont des êtres libérés qui viennent nous aider après avoir fait leur propre transition et évolution dans le monde spirituel. Ils ont peut-être été humains mais pas nécessairement.

ET SI CE N'ÉTAIT PAS MOI ?

Ce qui pourrait se passer dans l'âme d'un être troublé ...
Une vision très documentée sur le sujet des esprits possessifs



À la mort, l'âme quitte le corps. Sa vie continue dans un monde invisible, dans d'autres dimensions, que nous appelons l'au-delà, un monde spirituel où règne la Lumière. Parfois, l'âme n'y arrive pas et se sent prisonnière de notre monde physique. Une sorte de confusion totale l'habite. Ce livre traite de l'emprise d'une ou de plusieurs âmes sur les personnes auxquelles elles s'attachent. C'est ce que l'on a coutume d'appeler « possession ». Ce mot fait encore peur car il revêt une connotation de frayeur, alimentée par les histoires de démons. L'ignorance de ce sujet explique cette crainte.

Nulle question ici de spiritisme, ni d'exorcisme, ou d'idées farfelues. Soigneusement documenté, cet ouvrage arrive à point dans l'évolution de la société. Il offre une réflexion ouverte et optimiste à tout être en quête de chemin spirituel, il présente des cas de possessions et de dépossessions, autrement dit d'emprise et de libération. Il contribue à la recherche, redonne l'espoir et aidera les personnes déstabilisées psychologiquement, physiquement parfois, qui ne sont pas écoutées, qui ne trouvent pas les causes de leur mal-être, une « emprise », fut-elle un simple inconfort existentiel ou un trouble de la personnalité plus grave poussant à la violence, au suicide, ou au crime.

Ce livre manquait. D'abord parce qu'il est en français et qu'il complète une littérature plutôt anglo-saxonne. Il ne se contente pas de décrire certaines histoires, il présente une hypothèse différente sur ce qui se passe chez l'individu troublé.

Enfin, l'auteur propose des réflexions très pertinentes qui interpellent le lecteur. Le monde de demain appelle un changement profond. Bientôt, le pouvoir créateur de la pensée, l'existence de la vie après la mort et une conscience présente en dehors du monde physique, seront devenus des paramètres « normaux » dans une société en pleine transformation.



Anne Deligné

Ingénieure de formation, l'auteure s'intéresse également à la radiesthésie et à l'hypnothérapie. Diplômée en hypnosivion, elle est aussi accréditée par la "Spirit Release Foundation" (Fondation pour le dégagement spirituel) et aide les personnes sous emprise. Elle a effectué d'abondantes lectures et recherches et suivi de nombreuses formations sur ces sujets notamment dans les pays anglo-saxons.

 **COLLECTION**
essence


MARCEL BROQUET
La nouvelle édition

ISBN 978-2-92-371541-4

9 782923 715414