

D<sup>r</sup> TARA SWART

Neuroscientifique

# SIGNES

Et si le hasard n'existe pas ?



LA MÉTHODE RÉVOLUTIONNAIRE  
POUR **RENOUER AVEC** VOTRE  
INTUITION LA PLUS PROFONDE

LEDUC

# Et si les coïncidences étaient des messages ?

Après la mort brutale de son mari, le Dr Tara Swart, célèbre neuroscientifique, commence à voir des rouges-gorges, des nombres récurrents, des cœurs et une série de synchronicités. Ces « signes » l'aident à traverser le deuil, à retrouver un sens à sa vie... et éveillent chez elle une question vertigineuse : « Et si le hasard n'existe pas ? »

En s'appuyant sur d'étonnantes témoignages et sur les dernières découvertes en neurosciences, elle vous apprend à :

- **Reconnaître vos propres signes** (rêves, symboles, coïncidences, rencontres).
- **Entraîner votre cerveau** à décrypter les signes.
- **Activer et développer votre intuition** grâce à vos sens.
- **Vous libérer des distractions et du stress** pour vous concentrer sur l'essentiel.
- **Vous sentir guidé dans les moments de doute** et prendre de meilleures décisions.

« Un mélange puissant de science, d'intuition et de mystère. »

Mel Robbins, auteure de *La Théorie Let Them* (Éd. Leduc)

« Ce n'est pas qu'un livre, c'est une expérience de guérison. »

Jay Shetty, auteur de *Penser comme un moine* (Éd. Trédaniel)

**NEW YORK TIMES BEST-SELLER  
SUNDAY TIMES BEST-SELLER**

Dr **Tara Swart** est médecin, professeure au MIT et neuroscientifique mondialement connue. Ses travaux sur le cerveau, l'intuition et la transformation personnelle ont touché des millions de lecteurs et d'auditeurs dans le monde.

**19,90 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3626-8



9 791028 536268



Traduit de l'anglais par

Véronique Minder

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**

## Les lectrices en parlent !

### Fiona Volpe – @blondinette\_lit

Signes fait partie de ces lectures qui nous touchent profondément, presque intimement. Tara Swart, neuropsychologue et autrice du best-seller *La Source*, explore ici un thème qui m'a toujours parlé : la possibilité que nos proches disparus continuent à communiquer avec nous. Croire à la dualité corps/esprit, croire que l'âme survit à la mort physique... pour moi, c'est une évidence. L'autrice aborde dans cet ouvrage la manière dont les défunt peuvent nous envoyer des signes pour nous guider, apaiser notre peine ou simplement nous aider à avancer plus sereinement. Mais elle démontre aussi que pour reconnaître ces signes, il faut être dans de bonnes dispositions. Tara Swart partage des pistes très concrètes : renforcer son intuition, tenir un journal pour ancrer ses ressentis, se reconnecter à la nature, apprendre à ralentir... Autant de pratiques qui nous permettent d'ouvrir les yeux sur les messages que l'Univers nous envoie. Car oui, selon elle, nous recevons tous des signes. Le véritable défi, c'est d'apprendre à les remarquer. « Une fois qu'on commence à reconnaître les signes, la vie n'est plus jamais la même. » Cette lecture m'a profondément enrichie. Au fil des pages, j'ai commencé à mettre en pratique certaines des propositions de l'autrice. J'ai demandé des signes... et je les ai reçus. C'était puissant, bouleversant. *Signes* est un livre qui invite à la reconnexion : à soi, au monde et à quelque chose de plus grand. Une lecture lumineuse et transformatrice, un véritable coup de cœur.

### Marie-Pierre Gras – @marienel\_lit

Après ma lecture, j'ai un autre regard sur ces signes, et je me dis qu'il faut que je sois plus attentive. Cela pourrait sûrement m'aider dans ma vie à mieux accepter l'absence d'êtres chers. En tout cas, les exercices que donne l'autrice sont faciles à faire et ne prennent pas de temps. C'est très bien écrit. Surtout, ce n'est pas rébarbatif ni compliqué à comprendre. L'autrice s'est mise à notre niveau, et c'est très appréciable. Je suis contente d'avoir fait cette découverte et, grâce aux conseils de l'autrice, je vais essayer d'être plus réceptive à ce qui se passe autour de moi.

### Isabelle Jolliet – @lilyslibrary

Le sujet du livre me parle particulièrement car j'ai moi-même vécu une expérience surnaturelle que je n'ai jamais pu expliquer. Des rêves prémonitoires aux expériences de mort imminente, la neuroscientifique, Dr Tara Swart, explique les signes de l'au-delà et les contacts vécus avec les défunt. Il est assez rare d'avoir le point de vue d'une scientifique pour un sujet si peu cartésien. Les thèmes abordés sont intéressants et démontrent qu'il reste encore de nombreux mystères et zones d'ombre. J'ai aimé les exercices proposés en fin de lecture. J'en retiens un ouvrage complet qui nous ouvre l'œil sur un sujet encore peu expliqué.



# SIGNES

Et si le hasard n'existe pas ?

**Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



© Dr Tara Swart 2025

First published as *THE SIGNS* in 2025 by Rider,  
an imprint of Ebury. Ebury is part of the Penguin  
Random House group of companies.

No part of this book may be used or reproduced in any manner for the purpose of training artificial intelligence technologies or systems. This work is reserved from text and data mining (Article 4(3) Directive (EU) 2019/790).

© 2026 Leduc pour la traduction française

Traduction : Véronique Minder

Édition : Sylvie Dumon-Josset

Correction : Stéphanie Girardot

Maquette : Jennifer Faisant

Direction artistique : Élisabeth Hébert

© 2026 Éditions Leduc

76 boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3626-8

D<sup>r</sup> TARA SWART

Neuroscientifique

# SIGNES

Et si le hasard n'existait pas ?

Traduit de l'anglais par Véronique Minder

LEDUC

## Avertissement

Les informations contenues dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif uniquement et ne sauraient se substituer à un avis médical ou professionnel. Consultez votre médecin avant toute modification de traitement.

Bien que l'auteure ait veillé à l'exactitude des informations à la date de septembre 2025 (publication en langue originale), les pratiques, lois et réglementations pouvant évoluer, le lecteur est invité à vérifier toute information auprès de professionnels compétents.

L'auteure et l'éditeur déclinent toute responsabilité quant à l'utilisation des informations contenues dans cet ouvrage.

Pour Robin Bieber, l'amour de toutes mes vies.



# SOMMAIRE

|  |            |
|--|------------|
| Avant-propos : comment j'en suis arrivée<br>à voir la vie en Technicolor | 13         |
| Introduction   | 25         |
| <br>   |            |
| <b>Partie 1   Que manquez-vous ?</b>                                     | <b>35</b>  |
| Chapitre 1 Les signes de l'au-delà                                       | 39         |
| <i>Le problème corps-esprit</i>  | 44         |
| <i>En faveur du dualisme</i>   | 54         |
| Chapitre 2 Avez-vous accès à votre pleine sagesse ?                      | 63         |
| <i>Exploiter le système de filtrage du cerveau</i>                       | 65         |
| <i>Logique contre intuition</i>  | 70         |
| <i>Accéder à votre intuition</i>   | 74         |
| Chapitre 3 La vie avec les signes  | 81         |
| <i>Les bénéfices des signes</i>  | 83         |
| <i>Trouver votre objectif dans la vie</i>                                | 86         |
| <i>La spiritualité dans votre vie</i>                                    | 94         |
| <i>Reconnaitre un signe</i>  | 97         |
| <br>   |            |
| <b>Partie 2   Ouvrir votre esprit aux signes</b>                         | <b>105</b> |
| Chapitre 4 La connexion avec vos sens                                    | 111        |
| <i>La complexité de nos sens</i>   | 113        |
| <i>La science évolutive de la physiologie sensorielle</i>                | 121        |
| <i>À l'écoute de vos sens</i>  | 126        |
| <i>Réduire le stress</i>   | 129        |

|  |     |
|--|-----|
| Développer et enrichir votre sens de l'odorat              | 135 |
| Ralentir, modifier votre perception du temps               | 137 |
| Améliorer votre sens de l'équilibre                        | 141 |
| <br>   |     |
| Chapitre 5 La connexion avec votre intuition               | 145 |
| <i>Corps, esprit: où se loge l'intuition?</i>              | 148 |
| <i>Conseils pour accéder à votre intuition</i>             | 152 |
| <i>L'axe intestin-microbiote-cerveau</i>                   | 159 |
| <i>Un outil pour stimuler l'intuition</i>                  | 171 |
| <br>   |     |
| Chapitre 6 La connexion avec la créativité                 | 175 |
| <i>La beauté est essentielle</i>                           | 177 |
| <i>Les bienfaits stupéfiants de l'art</i>                  | 179 |
| <i>Intégrer l'art et la créativité dans votre vie</i>      | 186 |
| <br>   |     |
| Chapitre 7 La connexion avec la nature                     | 199 |
| <i>La profonde influence de notre environnement</i>        | 201 |
| <i>S'immerger dans la nature</i>                           | 208 |
| <i>Vers une connexion plus intense avec la nature</i>      | 214 |
| <br>   |     |
| Chapitre 8 Vos connexions interpersonnelles                | 227 |
| <i>Nous avons besoin les uns des autres</i>                | 229 |
| <i>Notre influence inconsciente les uns sur les autres</i> | 232 |
| <i>Gérez votre communauté</i>                              | 236 |
| <i>Puisez dans l'inconscient collectif</i>                 | 243 |
| <br>   |     |
| Conclusion   | 251 |





# AVANT-PROPOS

COMMENT J'EN SUIS  
ARRIVÉE À VOIR LA VIE  
EN TECHNICOLOR

**L**es premiers jours après la mort de Robin, mon bien-aimé mari, des suites d'une leucémie, il s'est passé quelque chose de vraiment très étrange : je ne cessais de voir des rouges-gorges<sup>1</sup> dans le jardin. J'avais entendu dire que les défunts se manifestaient à leur famille et à leurs proches sous la forme d'oiseaux et, d'ailleurs, selon certaines croyances populaires, quand un rouge-gorge apparaît, c'est le signe qu'un défunt est à proximité. Quoi qu'il en soit, je persistais à penser que c'était étrange, quand même. Je n'en avais jamais vu autant dans le jardin. De plus, au cours des semaines suivantes, chaque fois que je me postais à la fenêtre, il en surgissait un. Puis, je n'en ai plus vu ; du moins, plus aussi souvent.

J'ai grandi dans une famille où la spiritualité tenait une grande place. Pour autant, mes parents mettaient l'accent sur l'importance de l'éducation, en particulier sur les sciences. J'ai été encouragée à devenir médecin. J'ai étudié la médecine pré-clinique pendant deux ans, consacré un an à l'obtention d'un BSc<sup>2</sup>, trois à celle d'un PhD<sup>3</sup> en neurosciences et trois autres à pratiquer la médecine clinique<sup>4</sup>. J'ai effectué le stage d'un an

---

1. « *Robin* » signifie rouge-gorge en anglais. (NdT).

2. Abréviation de *Bachelor of Science*, un diplôme attribué après trois ans d'études. (NdT).

3. PhD : troisième cycle d'études universitaires, ou doctorat. (NdT).

4. Équivalent de l'internat, en France (NdT).

requis en chirurgie et en médecine ; j'ai été psychiatre pendant six ans avant d'effectuer une volte-face pour devenir conseillère exécutive et professeure à la Business School du Massachusetts Institute of Technology (MIT). Mon univers professionnel était façonné par les sciences et la logique ; tout ce que j'avais appris m'engageait à penser que l'afflux de rouges-gorges dans mon jardin n'était que pure coïncidence. Certes, une petite partie de mon esprit cherchait une signification à leur présence, mais ma partie rationnelle s'y refusait. Au fil du temps, j'ai appris à davantage respecter cette petite partie-là.

Ce livre relate un voyage, celui qui m'a menée du déni des manifestations à mes yeux inexplicables à leur acceptation, voire à leur adhésion, grâce au développement de ma sensibilité aux signes susceptibles de me faire avancer.

À la mort de Robin, je me sentais terriblement perdue, je recherchais désespérément des réponses. Du diagnostic de sa maladie jusqu'à son décès, j'ai vécu quatre mois insoutenables. En dépit de ma résilience naturelle, de mes connaissances en neurosciences et en psychologie, le jour où il est parti, je n'étais pas armée pour affronter et gérer un pareil bouleversement. J'avais cru qu'avec moi, son épouse bien-aimée, de surcroît médecin, à ses côtés, il surmonterait la maladie. Cette conviction était fondée sur l'amour inconditionnel qu'il me portait et sur ma capacité à recourir aux formidables pouvoirs de la visualisation et de la manifestation – compétences que j'avais passé des années à développer avec succès, et un parcours que j'ai relaté dans mon livre *La Source*<sup>5</sup>. Je n'avais jamais permis que ma certitude chancelle dans cette croyance invincible.

Mais Robin n'a pas surmonté la maladie. Il ne le pouvait pas. Il était atteint d'une leucémie agressive dont le traitement a été tout aussi agressif. Et moi, je suis tombée en chute libre

---

5. Dans *La Source*, j'ai relaté ma conception de la manifestation inspirée par ma formation en neurosciences ; j'ai décrit comment il est possible de visualiser des résultats positifs pour maintenir l'esprit dans un état d'espérance et de plénitude, et de là, créer dans le monde réel des actions plus favorables pour atteindre ses objectifs.

dans un puits sans fond de désespoir et de colère, ignorant comment j'en sortirais. J'étais veuve à la quarantaine avec, à l'horizon, un avenir qui ne ressemblait en rien à celui que j'avais imaginé. Comment lutter et vivre chaque jour? Comment laisser le temps faire son œuvre sans plus avoir Robin à mes côtés et avec ma vision du monde liée à l'amour et à la plénitude désormais en mille morceaux?

Je ne cessais de penser aux rouges-gorges dans le jardin sans toutefois me départir de mon scepticisme initial. Et puis, environ six semaines après la mort de mon tendre mari, j'ai été réveillée vers 4 heures du matin par une espèce de coup sur l'épaule que je qualifiais de tout-puissant. Lorsque mes yeux se sont ajustés à la faible luminosité ambiante, j'ai vu Robin à côté de mon lit. Il s'*informait*, se contraignait à prendre forme à partir de l'iniforme, de sorte que je puisse le voir. Je l'ai fixé, tétanisée. Je percevais ses efforts pour s'informer, s'incarner. Dès qu'il s'est rendu visible au point que j'ai bien discerné la ligne de ses cheveux et la forme de son visage, il a commencé à se dissoudre à partir du haut et, bientôt, je n'ai plus vu que ses chevilles et ses pieds; après quoi, il a complètement disparu. J'ai alors poussé un cri.

Le matin venu, à peine levée, j'ai formulé cette requête sur Google : « Est-il possible de voir un défunt? » Je suis tombée sur la réponse suivante : plus de 60 % des personnes âgées endeuillées ont « des hallucinations visuelles ». Je me souviens d'avoir eu cette pensée : c'est triste qu'une expérience si intense soit assimilée à une hallucination plutôt qu'à l'ouverture d'un débat sur la possibilité d'expérimenter un tel phénomène. En ce qui me concernait, je savais que j'avais véritablement été en état de veille, que je n'avais pas du tout rêvé et qu'en dépit de ce que mes études de médecine et ma pensée scientifique me portaient à croire, j'étais certaine de ce que j'avais vu.

Peu à peu, j'ai partagé ce que j'avais expérimenté cette nuit-là, à la suite de quoi j'ai entendu de nombreuses histoires similaires à la mienne. Quelques années plus tard, pendant que j'écrivais ce livre, j'ai formulé la même requête sur Google et j'ai,

cette fois, obtenu des réponses différentes : « Oui, il est normal de voir, d'entendre ou de sentir une personne aimée décédée... [et de telles expériences] sont généralement réconfortantes et bénignes » ; « Certaines personnes attribuent ces phénomènes à des attentes ou des anticipations du cerveau et à sa capacité à combler des manques sensoriels en réponse à des stimuli extérieurs pertinents<sup>6</sup>. » Pour autant, je ne m'attendais pas à voir Robin cette nuit-là. Je dormais profondément quand j'ai été subitement réveillée par un coup sur l'épaule, et dans la phase de veille qui avait suivi, j'avais douloureusement eu conscience qu'il n'était plus.

Une chronique que j'ai lire dans la foulée émettait l'hypothèse que des variants génétiques ou une chimie du cerveau permettraient aux endeuillés de « voir » un défunt<sup>7</sup>. Son auteur, le Dr David Hamilton, développait l'idée que les premiers hommes qui pouvaient percevoir les morts et qui, en conséquence, croyaient dans une vie après la vie auraient moins redouté la mort. Ils auraient pris davantage de risques, c'est pourquoi les gènes permettant ce type de « vision spirite » auraient finalement été perdus au cours de l'évolution humaine. Quoi qu'il en soit, certains variants génétiques pourraient subsister chez l'humain. Il pourrait donc y avoir autour de nous des personnes capables de voir les esprits des morts sous la forme que ces personnes seraient susceptibles de reconnaître.

Même s'il n'existe pas de preuves scientifiques sur ce sujet, c'est précisément en tant que neuroscientifique que cette idée m'a intriguée et que je me suis interrogée sur la nature de la conscience et de nos capacités. Je me suis aussi posé la question suivante : est-ce que seuls les faits prouvés scientifiquement sont partie intégrante de l'expérience humaine ?

---

6. Voir article de Shayla Love « *Why so many of us see our loved ones after they have died?* », in Psyche, psyche.co/ideas/why-so-many-of-us-see-our-loved-ones-after-they-have-died, 2 avril 2024.

7. Hamilton, David R. *Can we see dead people?* drdavidhamilton.com/can-we-see-dead-people/, 2 avril 2015.

J'ai raconté à mon amie Alice que j'avais vu Robin à mon chevet. Quelques semaines plus tard, j'ai reçu de sa part une carte de vœux pour Noël où elle avait écrit ces mots: « Je suis si heureuse que tu aies vu Robin. Je savais que tu le verrais. » Au début de l'année suivante, j'ai diné avec elle et je lui ai demandé comment elle avait fait pour savoir que j'allais le voir. Elle m'a répondu très simplement: « Il m'est apparu dans l'un de mes rêves et m'a annoncé qu'il viendrait auprès de toi. »

Tandis que mon monde s'écroulait, que j'essayais de garder le cap après la perte la plus violente que j'ai eue à vivre, j'ai compris que le courant dominant de la science ne possédait pas toutes les réponses, et que des échanges comme celui que je venais d'avoir avec Alice ne posaient pas seulement la question de ce que nous percevons, mais aussi celle de la possibilité de rester connectés avec l'esprit de nos défunt.

Au fil du temps, je me suis rendu compte que les solutions ne résidaient pas toutes en moi. Par le passé, j'avais cru avoir le pouvoir de façonner ma vie à mon gré, or les *action boards*, ou tableaux d'action<sup>8</sup>, la visualisation, l'affirmation et la manifestation que j'avais passé des années à perfectionner avaient perdu à mes yeux tout attrait. À l'évidence, tout cela n'apaiserait pas ma douleur, d'autant que je passais par des moments particulièrement décourageants. Je devais trouver quelque chose pour me guider dans cette nouvelle voie. En dépit de mon histoire personnelle et de ma formation en neurosciences et en psychiatrie, malgré une communauté qui me soutenait immensément – des ressources dont, je le savais, tout le monde ne disposait pas –, je ne pouvais désormais plus compter sur des compétences qui m'avaient autrefois tant servi.

J'avais en particulier le sentiment d'avoir perdu l'accès à mon intuition, à laquelle je me fiais énormément, à tel point que je la qualifiais de superpouvoir. J'avais toujours eu un sens aigu du

8. Ces tableaux d'action sont similaires aux tableaux de visualisation (*vision boards*), mais selon moi, nous avons aussi besoin d'action pour initier le mouvement vers ce que nous désirons, et c'est pourquoi je les ai renommés. J'ai également développé ce sujet plus en détail dans *La Source*. (NDA).

bien-fondé de la voie dans laquelle je m'engageais, je pratiquais le *journaling* depuis des années, je relisais des passages de mon journal pour m'inspirer des décisions et ensuite leur donner l'impulsion favorable afin d'en tirer le bénéfice maximum. J'étais dans un tel désespoir que j'avais désormais l'impression d'avoir perdu confiance en moi; je ne savais absolument pas comment j'allais continuer. En dépit de mon accablement, il me restait une lueur d'espoir: la possibilité de m'adapter, de trouver un nouveau souffle et de me reconnecter à mon intuition. Concrètement, je savais que je n'avais pas d'autre choix.

Quelques mois après la mort de Robin, mon désespoir m'a poussée à consulter un médium. Six mois plus tard, j'en ai consulté un autre. Dans une certaine mesure, ce qu'ils m'ont dit a trouvé une résonance en moi. Cependant, je restais sceptique. J'aurais pu trouver des déclarations similaires aux leurs sur Internet ou sur les médias sociaux et, de toute façon, la majorité de leurs révélations n'ont pas fait sens à ce moment-là et n'en firent d'ailleurs pas davantage plus tard. Poussée par mon esprit d'initiative et convaincue de ma capacité à optimiser les performances de mon cerveau, je me souviens d'avoir eu cette pensée: « S'il est possible d'ouvrir des canaux de communication avec les défunts, et d'autant plus avec Robin, mon mari, mon meilleur ami et ma flamme jumelle, je devrais être capable d'y arriver par moi-même, non? »

Déjà avant la mort de Robin, j'avais eu un aperçu de ce type d'inexplicable communication. Le matin de sa mort, par exemple: Robin m'avait appelée pour que je vienne lui donner à boire, car il ne pouvait désormais plus porter un verre à ses lèvres. J'étais épuisée, il m'a dévisagée avec inquiétude et m'a dit qu'il m'aimait. Je suis retournée me coucher sur le canapé tout proche où je passais mes nuits, au cas où il aurait besoin de moi, et je me suis rendormie. J'ai alors vu son visage: Robin semblait en bonne santé. Cette image fixe me rappelait une photo de lui que j'avais prise quelques années auparavant, pendant les fêtes de Noël. Et Robin a prononcé un mot: « célébrer ». Je n'avais pu donner un sens à cette

vision à ce moment-là, mais plus tard, j'en ai fait l'interprétation suivante : je devais célébrer la joie d'être en vie et de mener une vie pleine de sens, même si je devais vivre sans lui. Cette expérience spirituelle, à savoir les adieux d'un être cher peu avant sa mort, ne m'est pas spécifique ; d'autres l'ont aussi vécue et me l'ont relatée. Ce jour-là, Robin est mort à l'heure du déjeuner alors que je revenais à la cuisine, où se trouvait son lit, pour lui apporter un potage et rester auprès de lui.

Avec ces expériences en tête, j'ai eu recours à ma formation de neuroscientifique pour interroger la façon dont le cerveau est affecté par le deuil et pour explorer les pratiques spirituelles en relation avec la mort au-delà de nos connaissances scientifiques. J'ai par exemple effectué des recherches sur les expériences de mort imminentes (EMI) et la lucidité terminale (LT) pour comprendre si la conscience pouvait exister indépendamment du corps physique (nous étudierons ce sujet plus en détail dans le chapitre 1). À l'instant de la mort de Robin, j'ai profondément ressenti que le corps dans le lit n'était pas le sien, que l'essence de Robin était au-delà de ce réceptacle (ou encore véhicule, enveloppe). Au fil du temps, cette idée m'a permis de reformuler mon rapport à ma propre mortalité et à celle des autres ; cela m'a réconfortée et a ravivé mon optimisme. Cela m'a également convaincue que les mécanismes et la nature profonde de la conscience dépassent le champ de notre compréhension et de nos connaissances actuelles. Je souhaite maintenant vous en faire la démonstration.

Tandis que j'ouvrais mon esprit aux champs du possible, d'autres signes se sont lentement mais sûrement présentés à moi. J'ai bientôt remarqué des coeurs partout ; j'ai commencé à interpréter ce que je voyais, ce que j'entendais comme des signes émanant de Robin – par exemple, une chanson qui avait une signification pour nous deux, des rouges-gorges que je voyais ou que des proches me racontaient avoir vus eux-mêmes, ou encore tel ou tel message que Robin leur avait transmis via leurs rêves. Au début, ces signes étaient aléatoires et rares, mais ils se sont multipliés et sont devenus plus consistants.

De plus, tous les signes que je recevais n'émanaient pas uniquement de Robin. Par exemple, en décembre 2023, j'ai écrit dans mon journal que si, de l'au-delà, mon père (décédé trois mois après Robin) me permettait de devenir actrice – autrefois, lorsque je lui avais annoncé que mon professeur d'anglais m'avait suggéré de devenir comédienne, il m'avait rétorqué : « Eh bien dans ce cas, il faudra me passer sur le corps ! » –, son autorisation s'exprimerait par une collision avec une actrice célèbre.

Quelques semaines plus tard, j'assistais au service du Christmas Carol pour la Lady Garden Foundation (une fondation caritative dont je suis administratrice) et me trouvais dans l'entrée avec une amie, quand une femme s'est approchée. Je me suis effacée ; nous avons fait le même pas du même côté pour éviter la collision, mais nous nous sommes heurtées. Elle s'est excusée et s'est éloignée. « Oh, mon Dieu, c'est Anna Friel ! ai-je dit à mon amie. Je l'adore ! » C'est seulement lorsque j'ai relu mon journal que je suis tombée sur le passage cité plus haut. Je suis profondément émue chaque fois que ce genre de chose survient. Là-dessus, j'ai envoyé un message à Anna pour la remercier d'avoir fait une lecture pour notre soirée caritative. Elle m'a répondu quelques jours plus tard, m'expliquant que son frère, médecin, lui avait envoyé un podcast à regarder sur YouTube et il se trouve que j'apparaissais dans l'épisode de *The Diary of a CEO* qui suivait. Elle l'avait vu, puis parlé de moi à ses amis et à sa famille avant que je ne lui envoie mon message.

Peu à peu, j'ai eu le sentiment que Robin tentait de communiquer avec moi par le truchement des nombres. C'était logique, car il avait travaillé dans la finance et était par exemple obsédé par la suite de Fibonacci<sup>9</sup>. J'ai donc décidé de tester ma théorie en lui demandant par l'esprit de m'envoyer une

9. Suite de nombres dans laquelle chaque nombre est la somme des deux nombres qui le précèdent : 0, 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, etc. On observe souvent cette suite dans la nature, par exemple dans l'arbre généalogique des abeilles mâles ou dans l'organisation en spirale des écailles de pommes de pin et des coquillages.

série de nombres liés à des dates pertinentes, par exemple des dates anniversaires.

La première fois où j'ai été convaincue que Robin m'avait envoyé un signe par ce biais, ce fut au moment du premier anniversaire de sa disparition. La semaine précédente, j'avais commencé à voir des 1, des 11, des 100 partout, sur mon téléphone, les plaques d'immatriculation, les horloges et les réseaux sociaux. Le jour anniversaire de son décès, j'ai reçu un message fort via le numéro 108 – un nombre chargé de spiritualité. Dans l'hindouisme, 108 représente la totalité de l'existence et la connexion divine ; de plus, il a des liens avec les textes sacrés et les pratiques telles que le japa mantra qui est répété 108 fois, ainsi que le mala (collier de prière) qui comporte 108 perles. De telles manifestations se sont répétées de façon stupéfiante à des moments de plus en plus opportuns et précis. Lors du deuxième anniversaire de sa mort, j'ai demandé et reçu « 200 » un peu après minuit, sur Instagram ; 200 s'est manifesté avec persistance pendant toute la journée pour, le lendemain, se métamorphoser en 201.

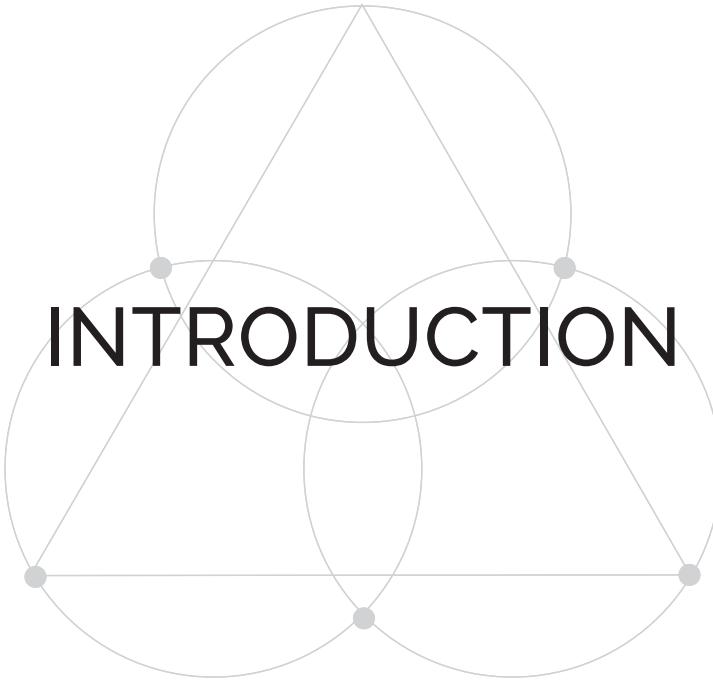
Le jour du deuxième anniversaire de sa mort, je devais quitter la nation Navajo, où je tournais un film depuis une semaine, et prendre l'avion pour rentrer directement à Los Angeles, mais j'ai appris à la dernière minute que je devrais faire une escale. J'avais demandé à Robin de m'envoyer le signe du phénix à l'occasion de ce voyage, parce que j'avais la sensation de peu à peu renaître après avoir été si longtemps consumée par le chagrin et aussi, parce que le phénix n'est pas un symbole très fréquent. En clair, je voulais éviter tout effet de coïncidence et toute interprétation superfétatoire. Avant de me rendre dans la nation Navajo, j'avais séjourné une semaine à Oklahoma City, où se trouvait le studio. Je n'avais cessé de passer devant un restaurant chinois, le Phoenix Garden, lorsque je sortais de l'hôtel pour me rendre au studio. Lors de la réservation de mon vol au départ de Flagstaff, Arizona, j'ai découvert que je devais faire une escale à Phoenix. Peu après, tandis que j'étais à Londres et rentrais à la maison, j'ai dû

## AVANT-PROPOS

emprunter une déviation (une rue étant bloquée), je me suis alors engagée dans une charmante petite rue adjacente. Je me souviens encore qu'à ce moment-là, j'étais sûre de recevoir un signe ; c'est une sensation particulièrement puissante (qualifiée parfois de « claire connaissance »). Quand j'ai tourné au coin de la rue, je suis arrivée devant un pub dont l'immense enseigne annonçait : Le Phoenix.

Ce signe et de nombreux autres ont continué à se présenter à moi, y compris des plumes blanches sur le pas de ma porte, des objets en forme de cœur, en bref, une infinité de symboles et de nombres récurrents, pertinents pour moi et pour Robin – par exemple 21.09 (son jour et mois de naissance) que je voyais sans cesse sur mon téléphone, les tickets de caisse, les numéros de portes ou les plaques d'immatriculation. Quelles que soient leur origine, ces signes m'apportaient plus que du réconfort : ils me permettaient de me délivrer de la peur. Ils me guidaient pendant la période la plus difficile de ma vie. Ils me rappelaient pourquoi j'étais ici-bas et ce que je pouvais apporter au monde. Ils me permettaient de revivre, d'avancer pour créer un héritage au nom de la personne que j'aimais si profondément, quelque chose que, je le ressentais, je devais perpétuer. Les signes m'ont permis de voir la vie dans toute sa magnificence, comme en Technicolor, au-delà de ce que la science avait déjà expliqué. Et ils ont aussi piqué ma curiosité. Mais quelle était donc cette nouvelle clarté, ou lucidité, que je venais de découvrir ? Pouvais-je aider d'autres personnes à la trouver ? Tel est le propos de ce livre : partager avec vous ma conviction que nous avons tout à gagner à ouvrir nos esprits aux signes. Les signes sont la confirmation que vous êtes sur la bonne voie ou vous donnent le sentiment réconfortant que quelque chose ou quelqu'un vous guide. Avec cette nouvelle source de soutien et validation extérieure, vous pourrez surmonter tous les défis de la vie et vous épanouir comme jamais.





# INTRODUCTION