

Anne-Hélène
Gramignano

MÉDIUM


L'Appel des Anges



UNE MÉDIUM
VOUS DONNE
LES CLÉS
DE L'AU-DELÀ

animae

The logo for 'animae' features a stylized, light-colored plant or flower design with several leaves and a central stem, positioned below the brand name.



« Ce livre a pour but de révéler un secret,
non pas en le dévoilant,
mais en vous y conduisant pas à pas,
jusqu'à ce moment où votre cœur reconnaîtra
ce que votre âme savait déjà. »

Médium depuis l'enfance, Anne-Hélène Gramignano reçoit des messages des défunts et des anges qui la guident vers un monde toujours plus lumineux.

Et s'il existait, au cœur même de la vie, un secret que nous avons oublié ? Un secret capable d'éclairer nos épreuves, de donner un sens à nos blessures et de révéler pourquoi nous sommes sur Terre ?

L'Appel des Anges porte cette promesse. Celle d'un infini Trésor.

_____ Paroles de lecteurs : _____

« Lire ce livre est comme s'offrir un morceau de Ciel ! »

« Une lecture qui vous fera du bien,
qui donne de la joie et de la force. »

« Anne-Hélène Gramignano a cette aptitude à capter ces messages
de l'au-delà et à apporter réconfort et apaisement. »

Anne-Hélène Gramignano est médium et auteure. Elle partage son expérience unique de communication avec l'au-delà dans sa trilogie *Autobiographie d'une médium*. Elle a déjà conquis une vaste communauté à l'international et son œuvre a été récompensée par l'Académie des Arts-Sciences-Lettres.

ISBN : 978-2-38564-220-4



19,95 euros
Prix TTC France

L'Appel des Anges

Animae 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.



Conseil éditorial : Nelly Portal
Édition : Manuella Guillot Michaud
Correction : Nathalie Billaut
Maquette : Laurie Baum
Couverture : Constance Clavel

© 2026 Animae, une marque des éditions Leduc
76 boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 978-2-38564-220-4

Anne-Hélène
Gramignano

MÉDIUM

L'Appel des Anges

Une médium vous donne
les clés de l'Au-Delà



À la poussière du monde, par laquelle tout a commencé.

Sommaire

Introduction	11
--------------------	----

PARTIE 1

LE CHEMIN DU RETOUR À SOI.....17

1. Faire le premier pas vers soi.....	19
2. Regarder l'autre avec le cœur	25
3. Se relier à la Source	31
4. Vivre l'instant présent.....	37
5. Entrer dans le sacré	43
6. Habiter son corps, temple de l'âme	49
7. Réfléchir aux grandes questions de l'âme.....	55
8. Se laisser porter par l'invisible	61
9. Accueillir ce qu'on ne comprend pas.....	71
10. Ouvrir la voie à la guérison	77
11. Initier déjà la paix en soi	83
12. Retrouver douceur et équilibre.....	91

PARTIE 2

UNE JOURNÉE SANS SOLEIL..... 97

1. Voir le sens derrière l'imprévisible	99
2. Mesurer le chemin parcouru	105
3. Rester debout... quand tout s'effondre.....	111
4. Traverser l'ombre	115
5. Braver la tempête	119
6. Prier pour rallumer le soleil.....	125
7. Choisir l'Amour.....	135

PARTIE 3

LE TRÉSOR 139

1. Débuter la quête	141
2. Chercher les pistes	145
3. Découvrir les secrets du Trésor	149
4. Accueillir, comprendre et transformer ses blessures....	173
5. Ouvrir le Trésor au monde	195

Conclusion	201
------------------	-----

Épilogue : de mon cœur au vôtre.....	203
--------------------------------------	-----

Remerciements.....	205
--------------------	-----

De la même auteure.....	207
-------------------------	-----

Introduction

Et s'il existait, au cœur même de la Vie, un appel que nous avions oublié d'écouter ? Un appel capable d'éclairer nos épreuves, de donner un sens à nos blessures et de nous rappeler pourquoi nous sommes sur Terre ?

L'Appel des Anges est né de cette invitation. Les Anges, le monde de l'Invisible, nous aiment infiniment. Profondément respectueux de notre liberté, ils n'interviennent jamais sans y être invités, parfois sans même que nous en ayons pleinement conscience. Mais lorsque nous demandons de l'aide avec sincérité, ils se manifestent et placent des signes sur notre route.

Ce livre est né de cet appel. Il m'a été demandé de l'écrire afin de transmettre une compréhension essentielle au monde : il existe à notre portée un Trésor, souvent ignoré, parfois oublié. Ainsi, les signes que nous rencontrons ne sont pas le fruit du hasard. Envoyés par l'Au-Delà, ils sont destinés à nous guider dans notre quête.

À travers mes expériences, mes doutes et les enseignements que j'ai reçus, je partage ici ce Trésor avec vous. Non pas pour vous apporter des réponses toutes faites, mais pour vous inviter à avancer pas à pas, jusqu'à cet instant où le cœur reconnaît ce que l'âme pressent depuis toujours.

Alors, prenez une inspiration et laissez-vous guider. Ce voyage pourrait bien transformer votre regard sur la Vie... et vous conduire vers ce qui attend d'être découvert.

À la source du Trésor

Depuis mon enfance, une force invisible, une lumière douce mais puissante, m'accompagne. En classe de CP, la dame du catéchisme appelait cette présence « mon Ange gardien ». Pour moi, dès petite, c'était une évidence : cette présence veillait, me guidait, me protégeait. Je savais déjà que je n'étais pas seule.

Un peu plus tard, en classe de CM1, un événement est venu bouleverser mon regard sur le monde. Au cours d'un voyage scolaire, j'ai reçu la « visite » de ma première défunte. Elle venait demander de l'aide pour rétablir la vérité sur sa fin de vie. Ce jour-là, j'ai compris que le lien entre les deux mondes – celui des vivants et celui de l'Invisible – était bien réel, et que j'étais capable d'en être une messagère.

Bien que rattachée à aucune religion, l'histoire de Marie, mère de Jésus, me fascinait déjà, tout comme celles des Saintes – sainte Bernadette, sainte Thérèse, sainte Élisabeth de la Trinité... Elles m'inspiraient par leur foi simple, leur amour absolu, leur confiance en Dieu. Je ne savais pas encore que cette foi silencieuse allait, un jour, me conduire bien au-delà de ce que je pouvais imaginer.

J'ai grandi à Dijon, puis, à 22 ans, la vie m'a conduite à seize mille kilomètres de là, en Nouvelle-Calédonie, où j'ai fondé ma famille. C'est là-bas, au cœur du Pacifique, que ma vie a basculé : en 2006, j'ai reçu la visite de plusieurs Êtres de Lumière. Ils m'ont demandé de mettre ma vie au service de l'Au-Delà pour aider les autres. Ce jour-là, un amour immense

m'a traversée. Dans cette lumière, j'ai accepté avec joie et gratitude le rôle de ma vie : être messagère de l'Au-Delà.

En les écoutant, je me suis souvenue d'une phrase prononcée par ma grand-mère Marcelle, elle-même médium :

« Un jour, tu feras comme Mamie. »

Elle avait raison.

C'est ce lien avec le monde de l'Invisible que je transmets aujourd'hui à travers mes livres, mes conférences et mes rencontres. Non pour convaincre, mais pour éveiller : la foi, la confiance, la joie, la lumière qui sommeillent en chacun de nous.

Mon parcours d'auteure a commencé le jour où mes Anges m'ont demandé d'écrire. Ce premier appel a ouvert la voie à une série d'enseignements spirituels que j'ai reçus au fil du temps et transmis dans mes ouvrages *L'Infini Espoir*, *L'Infini Amour* et *L'Infini Bonheur*¹. Ces livres, littéralement dictés par l'Au-Delà, portaient la voix des défunts, leurs messages d'amour, de réconciliation et de paix. Ils ont accompagné de nombreuses âmes endeuillées sur leur chemin de lumière.

À travers ces expériences et leurs retranscriptions dans mes livres, j'ai compris que nous sommes tous reliés – par l'amour, la joie et la lumière. Par l'écriture, les Anges m'ont peu à peu expliqué notre lien avec l'Au-Delà et les défunts : chaque vie est une partie du **Jeu-Vie**, le grand jeu divin dans lequel nous avons choisi notre parcours avant de venir au monde. Nous y relevons des défis à travers nos cartes **Expérience**, ces événements qui jalonnent notre route pour nous aider à grandir, à guérir, à aimer davantage. Et, à chaque pas, l'Invisible nous guide, nous parle, nous éclaire – à travers les signes, les synchronicités et la gratitude. Jusqu'à la fin de notre vie « incarnée ».

Dès cette révélation, ma vie n'a plus jamais été la même.

1. Respectivement : auto-édition 2019, rééd. Anima, 2025 ; auto-édition 2021 ; auto-édition 2023.

Aujourd'hui, cette mission s'est transformée. Les Anges m'ont conduite vers un nouvel espace : celui de la compréhension de notre incarnation sur Terre. Ce nouveau livre, celui-là même que vous tenez entre les mains, n'est plus tourné vers le dialogue avec les défunts, mais vers la rencontre avec nous-mêmes – avec cette part de nous qui relie le Ciel et la Terre. Il s'inscrit dans la lignée des *Infini*, mais ouvre une porte différente : celle de la transformation intérieure, de la paix et de la joie retrouvée.

Aujourd'hui, ma tâche est claire : transmettre les enseignements reçus, non pour enseigner, mais pour rappeler l'Amour. Dans une société traversée par tant de peurs, de séparations et de perte de sens, *L'Appel des Anges* est un acte d'amour. Je l'ai écrit pour partager ces messages d'espérance, afin que chacun se souvienne de sa propre lumière et participe, à son tour, à l'élévation du monde.

Comment utiliser les Clés du Cœur

Ce livre est vivant. Il se lit autant avec les yeux qu'avec le cœur. À la fin de nombreux passages, vous trouverez ce que j'ai appelé les « Clés du Cœur ». Ces parenthèses sont des pauses et vous aident à créer un espace en vous. Je m'y adresse directement à vous à la deuxième personne, comme si nous échangeions en face-à-face, d'amie à ami(e).

Similaires à des mantras ou des affirmations, les Clés du Cœur sont des invitations à ressentir. Elles vous proposent une réflexion, une question, une vibration. Prenez le temps de les lire lentement, comme on écouterait une mélodie. Laissez les mots descendre dans votre cœur avant de chercher à les comprendre. Une Clé n'est pas une réponse : c'est une porte qui s'ouvre au moment juste, parfois longtemps après la lecture.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de les utiliser. Faites-le à votre rythme. Ouvrez le livre à la page qui vous appelle, relisez une Clé au moment où vous en sentez le besoin, méditez sur une phrase, ou copiez-la dans un carnet. Chaque lecture sera différente, car vous ne serez plus la même personne à chaque fois.

Surtout, ne cherchez pas à « réussir » : les Clés ne demandent pas de performance, mais de la présence. Laissez-les agir simplement, comme des graines de lumière. Elles germeront quand votre cœur sera prêt.

**NOTE POUR MES LECTEURS CALÉDONIENS
(ET POUR TOUS)**

Ces pages témoignent d'une expérience personnelle. Elles sont écrites dans le respect de chaque communauté et de l'histoire de cette Terre que j'aime profondément. Mon intention n'est ni politique ni polémique : seulement le désir de paix et la conviction que l'harmonie collective commence dans nos cœurs.



PARTIE 1

Le chemin du retour à soi



Chapitre I

Faire le premier pas vers soi

Aéroport de Singapour, mardi 9 avril 2024. Encore six heures d'escale avant de rejoindre Denpasar, à Bali. Je suis installée dans le salon Blossom, au décor assez froid, voire impersonnel malgré l'épaisse moquette au sol. Autour de moi, beaucoup de voyageurs asiatiques, peu d'Européens. La plupart sont accompagnés ; rares sont ceux qui, comme moi, voyagent seuls. Et moi, je me demande : comment ai-je pu me retrouver là ? Comment ai-je osé partir seule, quitter ma famille, mon mari – et pour quinze jours, en plus ?

Jusqu'à présent, il m'arrivait de m'absenter pour des déplacements professionnels, avec toujours une « bonne raison » à donner. Mais cette fois... ce n'était ni une conférence, ni une séance de dédicaces, ni une quelconque obligation extérieure. Non, cette fois, c'était « pour moi ». Rien que pour moi. Une retraite spirituelle. Alors forcément, je m'étonnais d'avoir réussi

à me sentir légitime de m'offrir ces vacances – comme un cadeau un peu audacieux, presque égoïste, et pourtant si nécessaire.

Parfois, ce genre de quête devient vital quand on se sent perdu, désorienté, en attente d'un déclic pour « sortir la tête de l'eau ». Moi, je n'avais pas cette excuse. J'allais bien. Je savais qui j'étais et ce que je cherchais. Ou, du moins, je croyais le savoir. Alors, pourquoi ce départ sonnait-il comme une nécessité absolue ? L'Univers me préparait-il une surprise ? Ou voulait-il me confirmer que, pour une fois, j'avais compris quels étaient mes besoins ?

Géraldine. Voilà un prénom qui allait tout changer. Elle était entrée dans ma vie depuis quatre ou cinq ans. Je l'avais croisée lors d'une séance de dédicaces dans une librairie, et notre rencontre avait été comme une évidence. Spontanément, cette jeune femme dynamique, joyeuse et authentique, qui n'avait jamais entendu parler de moi, était venue me parler. Je m'étais tout de suite sentie à l'aise avec elle, comme si nous nous connaissions depuis toujours.

Elle aussi travaillait avec les défunts. Enfin... pas exactement comme moi. En tant qu'infirmière libérale, elle accompagnait parfois des personnes en fin de vie. Elle les veillait, les rassurait, les entourait de douceur jusqu'au moment où elles rendaient leur dernier souffle. Elle aimait dire qu'elle faisait « le travail avant moi ». Cette formule m'a marquée et me fait encore sourire aujourd'hui. En ce début d'année 2024, Géraldine avait décidé de franchir un nouveau cap : reprendre ses études pour devenir *thanadoula*. Un mot encore peu connu, mais qui signifie tant. Elle pourrait ainsi se consacrer entièrement à sa mission : soutenir à la fois les personnes qui s'en vont et leurs proches qui restent. Une évidence pour elle. Mon cœur me souffle que mon plus grand souhait est qu'elle soit là pour m'accompagner le jour où ce sera mon tour. Quel cadeau !

Grâce à Géraldine, j'avais osé franchir un cap : donner des conférences. Ensemble, nous en avons organisé plusieurs à Nouméa. Elle parlait de la fin de vie, et moi de l'après-vie. Ce duo improbable fonctionnait à merveille. Et comme si cela ne suffisait pas, mon amie avait encore d'autres cordes à son arc : thérapeute en soins énergétiques et organisatrice de retraites spirituelles à Bali. Rien que ça !

Un jour de janvier 2024, alors que je scrollais distraitement sur les réseaux sociaux, je tombai sur son post. Elle y annonçait sa prochaine retraite prévue en avril. Les photos étaient magnifiques : paysages verdoyants, sourires lumineux des participants, atmosphère de paix et de joie. Tout transpirait l'harmonie. Je me suis sentie happée. Comme si quelque chose en moi murmurait : « Tu dois y aller. » Mais, aussitôt, mon mental reprit le dessus : « Est-ce vraiment fait pour toi ? Ne vas-tu pas t'ennuyer ? Tu n'aimes pas le yoga, tu ne tiens pas en place en méditation... » La simple idée de rester immobile à répéter des mantras me donnait envie de fuir. Je préfère de loin m'asseoir seule face à un paysage, écouter le vent et observer la mer ! Alors, je doutais.

C'est alors que mes Anges sont intervenus. Comme souvent, ils ne m'ont pas laissé le temps d'hésiter. Leur voix, douce mais ferme, s'est imposée : je devais y aller. Ce n'était pas une suggestion ou une option à considérer, mais une injonction claire.

— *Tu dois y aller, tu as rendez-vous.*

— *Rendez-vous ? Avec qui ?*

— *Tu as rendez-vous.*

Pas d'explication. Pas de détails. Juste cette certitude qui descendait en moi. Je connaissais bien leur façon de me guider.

Depuis tant d'années, mes Anges m'apparaissent toujours de la même manière : au nombre de cinq, grands, lumineux, et l'un qui prend la parole au nom de tous. Je l'entends par télépathie. Je sais que je peux leur faire confiance. À chaque fois que je leur ai « obéi », cela m'a ouvert une nouvelle porte dans ma vie. Comme lorsqu'ils m'ont demandé d'écrire mes livres.

J'ai donc respiré un grand coup et j'ai composé le numéro de Géraldine.

— Allô, Géraldine ? Dis-moi s'il te reste de la place pour Bali, j'aimerais venir.

— C'est vrai ? Mais c'est trop bien, ma Nanou ! (*Surnom donné par mon papa et repris par mes proches.*) Je suis trop contente, tu vas adorer Made², notre prêtre. Nous logerons dans son hôtel, *La Maison du Bonheur*, à Bersila, un petit village près d'Ubud. Il est prêtre de temples hindouistes maintenant, mais, avant, il était guérisseur. Tu verras, il est incroyable.

J'avais confiance. Avec Géraldine, je savais que je ne m'engageais pas dans une aventure hasardeuse. Tout serait organisé, fluide, sécurisé. Elle est une de ces personnes qui inspirent naturellement confiance.

Restait une étape cruciale : convaincre Christophe, mon mari. Cette année-là, mon agenda était déjà chargé de déplacements en France et en Belgique pour mes conférences. Comment lui dire que je voulais en plus partir seule à Bali ?

J'ai pris mon courage à deux mains.

— Chéri, j'aimerais m'inscrire à une retraite spirituelle en avril...

Il m'a regardée, à la fois surpris et moqueur.

— Mais enfin, Chérie... que vas-tu faire dans une retraite spirituelle ? Tu n'aimes pas méditer, tu n'es même pas végétarienne...

2. Cela se prononce « Madé ».

— Justement. J'aimerais apprendre à me libérer de cette jumelle maléfique qui me freine. Tu sais, celle qui doute, qui a peur, qui a un vélo « champion du monde » dans la tête ! Celle qui m'empêche d'être dans le moment présent. Celle qui fait que je n'écoute ni toi ni les enfants quand vous me parlez, parce que je suis « ailleurs ».

Il a laissé échapper un sourire, un peu résigné.

— Eh bien, si cela peut t'aider, alors fonce. Confirme vite à Géraldine et réserve tes billets !

À ce moment-là, j'ai senti une vague de gratitude m'envahir. Oui, cette jumelle m'encombrait. J'avais juste envie de lui dire : « Merci d'avoir veillé sur moi toutes ces années. Tu peux te reposer. Je dois avancer. »

Et là, j'ai réalisé le chemin parcouru. Si, quelques années plus tôt, quelqu'un m'avait dit que je partirais ainsi, seule, pour une retraite spirituelle, sans culpabilité envers ma famille, je l'aurais pris pour un fou. L'idée de voyager sans eux, de m'offrir des vacances pour moi uniquement, aurait été inconcevable. Et pourtant... me voilà. Assise dans un salon d'aéroport, mon billet pour Bali à la main, prête à vivre ce rendez-vous mystérieux annoncé par mes Anges.

Ubud, me voilà !



• CLÉ DU CŒUR •

JE M'AUTORISE À ME CHOISIR

As-tu déjà osé te choisir ? T'es-tu déjà offert le droit de penser à toi, juste à toi – sans te justifier, sans culpabilité, simplement parce que c'était bon, parce que c'était juste ?

Si tu n'as pas encore osé le faire, qu'est-ce qui t'en empêche ? La peur du regard des autres ? La culpabilité ? Ou cette petite voix qui te murmure que « ce n'est pas le bon moment » ?

Si, au contraire, tu l'as déjà vécu, souviens-toi de ce moment. Qu'as-tu ressenti ? De la paix, de la fierté, peut-être cette légèreté nouvelle – celle qui naît quand on se retrouve enfin ?

En participant à cette retraite, j'ai fait ce pas hors de ma zone de confort. Ce voyage seule fut un véritable acte d'amour envers moi-même. Tout en moi savait que c'était juste.

J'ai compris une chose : quand on suit la voie du cœur, l'Univers s'aligne. Les signes se multiplient, les bonnes personnes apparaissent, et tout s'éclaire naturellement.

Je n'ai plus besoin de tout comprendre, ni de tout contrôler. J'avance avec confiance, guidée par mes Anges, certaine qu'ils veulent le meilleur pour moi.

Alors, si toi aussi tu entends cette petite voix à l'intérieur – celle qui murmure doucement à ton âme d'oser, de changer, de t'accorder enfin ce dont elle a besoin – fais-lui une place. Car souvent, c'est elle qui connaît le chemin.

Chapitre 2

Regarder l'autre avec le cœur

Quelques jours avant le départ, Géraldine avait organisé une réunion pour que les participants se rencontrent. C'est ainsi que j'ai découvert que nous ne serions que quatre, quatre femmes, toutes originaires de Nouvelle-Calédonie. Moi qui espérais un séjour intimiste ! J'ai ainsi fait la connaissance de Soléa et de Delilah, deux sœurs, et j'ai retrouvé avec joie Sonia, l'une de mes amies proches.

Le jour J est arrivé. J'étais dans le même avion que Soléa et Delilah, tandis que Sonia et Géraldine nous attendaient déjà sur place. À l'aéroport de Denpasar, un jeune chauffeur très sympathique vint nous chercher. Deux heures de route nous séparaient encore de Bersila.

Soléa et Delilah me laissèrent monter à l'avant du véhicule, tandis qu'elles prenaient place à l'arrière. Très vite, je les enviai : elles ne voyaient ni la route ni la conduite imprudente du chauffeur. Celui-ci ne respectait aucune règle de sécurité :

nous nous retrouvions souvent au milieu de la chaussée, et je ne comprenais pas comment il parvenait à éviter les scooters qui surgissaient à droite ou doublaient à gauche.

Pour ne pas trop stresser, je décidai de focaliser toute mon attention sur les deux sœurs. Delilah, l'aînée, se sentait parfaitement à l'aise et m'avoua être une fidèle admiratrice. Tous mes ouvrages étaient d'ailleurs étalés sur la table basse de son salon. Lorsqu'elle apprit ma venue, elle n'en revenait pas. Sans le savoir, je faisais partie de sa famille. Elle avait l'impression de voyager avec une célébrité. Elle me regardait avec des étoiles dans les yeux, tout en se demandant malgré tout si c'était vraiment moi, car je n'étais pas apprêtée comme sur mes vidéos YouTube. Elle ne me cacha pas qu'en salle d'embarquement, elle avait douté de mon identité. J'ai perçu dans sa voix une pointe de déception. En effet, je m'étais présentée de manière complètement naturelle, sans maquillage et en tenue décontractée. Amusée, je me justifiai en disant que j'étais Madame Tout-le-Monde à qui il arrivait des choses « pas comme tout le monde ». C'était la seule différence... Elle sourit.

La conversation s'est ensuite tournée vers leurs motivations. Avaient-elles des attentes précises, ou venaient-elles sans objectif particulier ? Delilah prit la parole la première. Elle avait perdu un petit-fils quelques mois après sa naissance et espérait, grâce à cette retraite, établir un contact avec lui. Puis ce fut au tour de Soléa. Quand elle me dit qu'elle voulait « parler à ses enfants », je l'ai interrompue, surprise :

— Parler à tes enfants ? Mais... tu ne leur parles plus ? Ils n'habitent pas à Nouméa ? Vous êtes fâchés ?

Je compris aussitôt que je faisais fausse route. Elle était maman de quatre enfants, dont deux vivaient sur Terre et deux dans le Ciel. C'étaient ces derniers qu'elle espérait contacter. Elle me confia qu'entre la naissance de son premier fils et celle de sa dernière fille, elle avait été enceinte de jumeaux, Julie et

Yohan, tous deux décédés peu après leur naissance. Cela faisait trente-cinq ans qu'elle vivait avec cette blessure invisible, celle d'être une « mamange », à savoir une maman qui a un ou plusieurs enfants dans l'Au-Delà. Ses mots ont installé un grand silence dans la voiture.

Le chauffeur, qui ne comprenait pas notre langue, a sans doute ressenti le besoin de rompre ce « malaise ». En anglais, il a lancé : « *Is this your first visit to Bali? Where are you from?* » Après de telles confidences, je n'avais pas envie de me perdre dans des banalités. J'ai répondu brièvement, puis j'ai relancé la conversation avec les sœurs :

— Et vous, est-ce la première fois que vous participez à une retraite spirituelle ?

— Oui, répondit Delilah. Mais nous avons déjà suivi de nombreux ateliers. Nous aimerions comprendre pourquoi les autres vivent toujours des expériences extraordinaires, alors que nous, jamais.

Elles m'énumérèrent toutes les formations auxquelles elles avaient participé. Chacune promettait une connexion avec l'Invisible... promesse non tenue, du moins pour elles. Pourtant, elles ne se décourageaient pas. Delilah espérait même recevoir des messages pour pouvoir aider les autres dans leur quotidien. Leur sincérité m'a touchée.

Nous arrivâmes à *La Maison du Bonheur* juste à l'heure du dîner. Géraldine et Sonia nous attendaient, tout sourires, et nous conduisirent directement au restaurant. Au menu : soupe de citrouille et assiette de fruits frais. Un vrai régal, même si, en pensant à mes enfants et à Christophe, je les imaginais éclater de rire en me voyant attablée devant une soupe végétarienne. Quand je leur avais annoncé mon projet, leur réaction avait été immédiate :

— À Bali ? Pour une retraite ? Tu sais ce que ça veut dire ? Des légumes à tous les repas !

J'avais répliqué, un peu agacée :

— Eh bien, si en plus de m'éveiller, je perds quelques kilos, ce sera fantastique !

Après le dîner, je découvris mon bungalow. Spacieux, avec une belle terrasse et impeccablement propre. Mais il était un peu excentré par rapport aux autres. En entrant, je remarquai que la salle de bains n'était pas totalement fermée : il manquait un rang de panneaux pour isoler complètement la pièce de l'extérieur. J'ai partagé mon observation avec Géraldine, qui a éclaté de rire : « Tu devrais être contente, cette fois il y a un toit ! Aux retraites précédentes, ce n'était pas le cas. » Sa remarque m'a à moitié rassurée. J'ai essayé de me convaincre que tout se passerait bien, même si je redoutais encore l'idée de partager ma douche avec des bestioles tropicales. Je me suis sentie immédiatement reconnaissante envers ma moustiquaire, elle serait la précieuse gardienne de mes prochaines nuits.

Ces premiers instants à Bersila m'ont montré combien les rencontres ne sont jamais le fruit du hasard. Derrière les sourires ou les silences se cachent souvent des histoires profondes, parfois des blessures que l'on devine à peine. Et j'ai compris que ce voyage n'allait pas seulement être une aventure spirituelle... mais aussi une école du cœur.



• **CLÉ DU CŒUR** •

*JE REGARDE L'AUTRE
AVEC LES YEUX DU CŒUR*

Regardes-tu vraiment l'autre ?

T'est-il déjà arrivé d'être déçu en découvrant qu'une personne n'était pas tout à fait celle que tu t'étais imaginée ?

De t'arrêter à une première impression – un mot, un visage, une attitude – sans chercher à voir plus loin ?

Ou peut-être de te tromper sur quelqu'un, pour finalement comprendre que ton jugement n'était qu'un reflet de tes propres attentes ?

Qu'as-tu appris de ces moments-là ?

Et si, à présent, tu prenais le temps d'observer autrement – non pas avec tes yeux, mais avec ton cœur ? Parfois, derrière un sourire se cache une blessure, derrière une attitude froide, une peur, et derrière une apparence, une histoire que l'on ignore.

Peut-être que la vraie rencontre commence justement là : quand on cesse de vouloir comprendre l'autre, et qu'on choisit simplement de le voir.

Chapitre 3

Se relier à la Source

Au petit matin, la présence de Julie et Yohan, les enfants décédés de Soléa, me réveilla. J'étais surprise qu'ils se manifestent si rapidement. Après le petit-déjeuner, je décidai d'en parler avec elle. Ses enfants n'étaient pas restés des bébés, ils avaient grandi. Ils jouaient beaucoup ensemble, comme des adolescents. (Tous les enfants décédés qui ont rejoint la Lumière grandissent, tout comme de nombreuses personnes âgées qui rajeunissent en prenant l'apparence qu'elles ont préférée sur Terre.)

Les fausses couches, les avortements restent encore des sujets dont on ne parle pas ou peu. Bien souvent, les femmes gardent en elles la blessure d'avoir perdu un enfant ou de ne pas avoir pu l'accueillir. Mais ces non-dits ne sont pas sans conséquences : l'âme d'un enfant non reconnue ou en manque d'amour restera bien souvent bloquée sur Terre. Cela pourra avoir des répercussions douloureuses sur la famille. Peut-être que la maman n'arrivera plus à tomber enceinte par la suite, ne se pardonnant pas de ne pas avoir mis au monde son enfant,