

## **Comment accompagner nos proches à quitter le plan terrestre dans la sérénité ?**

*A Marie-Thérèse et Daniel*

Dans cet article je souhaite partager avec vous une expérience fort personnelle, en espérant qu'elle puisse semer une graine en vous qui germera le moment venu et vous aidera à faire face à la perte d'un être cher.

En octobre 2014, je reçus la visite en vision<sup>1</sup> de deux êtres lumineux. Je vis ces halos de lumière au loin se rapprocher de moi, tandis que je restai interrogative sur l'identité de ces êtres. Au fur et à mesure qu'ils se rapprochèrent, je ressentis vibrer en moi l'amour de la première âme, puis celle de la seconde. Les mots me paraissent bien ternes pour exprimer ce que j'ai ressenti de cette vibration d'amour inconditionnel et de cette communion. Je réalisai alors qu'il s'agissait des âmes de mon père et de ma grand-mère maternelle qui venaient communier avec moi et m'offrir un espace de guérison. Je ne pus m'empêcher de remarquer le décalage certain entre ce que ces deux êtres avaient pu manifester et exprimer dans leur vie au niveau de leur personnalité et de leur ego, et cette lumière d'amour éclatante dont chacun était porteur en son âme.

Le lendemain, je perçus l'espace d'un instant que ces deux êtres allaient bientôt quitter le plan terrestre. Un mécanisme inconscient en moi se mit immédiatement en place et refoula cette idée. Certes, mon père était atteint de la maladie d'Alzheimer et affaibli, mais il n'avait que 67 ans et rien ne pouvait indiquer que son départ était imminent. Ma grand-mère quant à elle, âgée de 82 ans, manifestait des maux et des fatigues liés à son âge, mais cependant paraissait toujours ancrée dans la vie. Aussi je ne vécus pas les semaines suivantes dans l'attente d'un événement particulier ou fatal, pensant que j'aurai tout le temps de m'y préparer. Rétrospectivement néanmoins, les 'circonstances' firent que je passai presque tout mon temps libre en novembre en visite chez l'un ou chez l'autre.

Cela m'amène à une première remarque : j'ai bien souvent pu constater dans ma pratique de soins énergétiques à quel point notre âme peut percevoir le départ prochain de l'âme d'un être cher. Cela peut en particulier se traduire pour les jeune enfants qui sentent en leur âme le départ prochain d'un parent par un profond choc émotionnel, parfois plusieurs mois avant le départ, même soudain, de l'être.

Car certes, lorsque l'être quitte, à n'en pas douter, c'est que son âme a décidé de quitter, soit qu'elle a rencontré ce qu'elle avait décidé de rencontrer sur ce plan terrestre et qu'elle a terminé ce cycle, peu importe d'ailleurs sa durée en terme d'années terrestres ; soit que l'âme se trouve trop empêchée de manifester et de rayonner ce qu'elle est par une personnalité distortionnée, un ego souvent fort blessé et un mental rigide : elle peut alors choisir de quitter tout simplement car les perspectives d'évolution en cette incarnation se trouvent fort amenuisées.

---

<sup>1</sup> Etat proche du rêve mais qui s'en distingue par des perceptions sensorielles proches de l'état éveillé.

Sur le plan de l'âme, il n'y a pas de juste ou d'injuste, de bon ou de mal, de facile ou de difficile. Simplement, en leur amour infini, ces âmes nous amènent à vivre des événements, des pertes, qui seront à leur tour certes des blessures, mais tout autant de formidables leviers d'évolution pour notre âme.

Ayant si bien refoulé en mon inconscient l'information perçue en octobre, ce fut un choc lorsque ma mère m'apprit, au matin du 8 décembre 2014, jour de la fête des lumières et de la Vierge Marie, que ma grand-mère était partie dans son sommeil.

Elle avait exprimé depuis fort longtemps son souhait profond de partir dans son sommeil et chez elle, avant d'être trop diminuée ou malade. Elle avait ressenti beaucoup d'angoisses en novembre, et m'avait même demandé de lui donner un soin énergétique, chose hautement inhabituelle pour elle qui ne me pardonnait pas d'avoir abandonné ma carrière de juriste droits de l'homme travaillant pour les Nations-Unies, pour un métier si peu sérieux et si peu reconnu, selon ses propres critères, qu'énergéticienne.

En son cœur et en secret, elle avait prié la Vierge Marie de l'aider à partir dans son sommeil et nous laissait devant le fait accompli sans avoir eu la possibilité de lui dire au revoir en conscience.

Un certain nombre de personnes déclarent souvent des états de maladie tels que la famille a la possibilité de s'y préparer.

Mais que faire dans ces cas là ? Si le temps qui vous est imparti le permet, **il est important**, si la personne qui va quitter le souhaite et que son état le permet, **de réaliser ses derniers souhaits**. Cela implique que la personne a encore un minimum d'énergie.

Lorsque cette énergie de vie décline, **il est temps pour l'être de se « préparer » à quitter. C'est le temps d'exprimer les choses qu'on a jamais pu dire, même avec peu de mots, de revenir sur les événements que l'on a jamais digérés, de pardonner à l'autre et se pardonner, de laisser aller les regrets, les rancœurs, les non-dits, les blessures** : tout ce à quoi on est resté attaché dans cette vie terrestre.

**Plus la personne crée un espace d'amour et de pardon en son cœur, plus elle partira en paix avec elle-même, car c'est de cela qu'il s'agit, à n'en pas douter. Cela demande aussi aux proches de l'accompagner dans ce mouvement de lâcher-prise et d'ouverture du cœur. Vous pouvez choisir de ne pas accompagner vos proches dans cette libération, mais gardez à l'esprit que c'est aussi un espace de libération et de guérison pour vous-même.** Tout ce dont vous ne vous êtes pas libérés à la mort de vos proches risque d'être fort actif après leur départ.

Parfois le temps imparti pour cette espace de libération est très bref. Lorsque le 29 décembre 2014, mon père a fait une attaque sévère, je ne pouvais pas imaginer qu'il partirait dans la nuit du 31 décembre. En arrivant à l'hôpital après plusieurs heures de route et juste avant qu'il ne soit transféré dans un autre centre, je le trouvai largement inconscient. Ses corps énergétiques et ses chakras expulsaient déjà de la matière, car tout comme le cocon se forme chez le jeune enfant, il se défait et expulse l'énergie de vie lorsque la personne s'apprête à quitter.

Cependant, prise par l'émotion, je me demandais si le processus n'était pas réversible et si l'énergie de vie ne pouvait pas être colmatée. Le lendemain, il était clair qu'aucune opération chirurgicale n'était envisageable et qu'il allait quitter sous peu. Le processus d'expulsion des chakras était déjà très avancé.

Dans ce service de réanimation cardiaque, toutes les personnes présentes étaient gravement malades, et toutes étaient seules...

**Dans ces derniers moments, il est important, tant pour vous que pour la personne qui va quitter, d'être présent. C'est le temps de dire au revoir, car même si la personne est inconsciente, son âme le perçoit, soyez en sûr.** La personne dont l'âme s'apprête à quitter vit toutes sortes de passages émotionnels avant de quitter définitivement. **Il importe donc d'être présent, dans l'ouverture du cœur, sans chercher à retenir la personne.** Il n'est plus le temps de dire à la personne de s'accrocher à la vie lorsque l'âme cherche à quitter ! Si l'on peut tenir la main, on évitera de toucher les pieds ou les jambes car cela peut conduire à enraciner l'âme. Puis à un moment, on évitera de toucher l'être complètement, car tout ce qui ramène l'âme à son corps l'empêche de lâcher prise.

Pour ma part, j'ai peu touché mon père en ces dernières heures, me contentant de lui caresser la main ou le bras, mais je lui ai parlé à l'oreille. Lorsque je voyais que ces chakras expulsaient et qu'il rencontrait une difficulté à laisser aller les cristallisations, les événements de sa vie qui n'avaient pas été digérés, les émotions nombreuses qu'il n'avait jamais exprimées, alors je l'encourageais doucement à ne pas retenir cela et à laisser aller. Je ne me souviens plus ce que je lui ai dit, mais j'ai su trouver les mots justes au moment présent, et je suis sûre que nous avons tous cette possibilité. **En vérité, si vous ne pouvez pas parler, peu importe. La seule chose qui compte, j'en suis convaincue, est d'être présent(e) et d'ouvrir son cœur.**

A ce moment précis, peu importe la relation que vous avez eu dans cette vie avec la personne, peu importe les manques, les lâchetés ou les méchancetés, **ayez le courage d'aimer cet être de façon inconditionnelle. C'est ce que la personne qui quitte va percevoir et cela l'aidera sans aucun doute à ouvrir son cœur à son tour et ainsi vous l'aidez grandement.**

Ce processus chez mon père a duré plusieurs heures. Dans son cas je constatais des particularités au niveau énergétique dues à la maladie d'Alzheimer. Quelques temps avant, pendant Noël, je me souviens l'avoir regardé dans les yeux. Je cherchais son âme, mais je ne la trouvais pas. Quelques années auparavant, au début de sa maladie, j'avais compris que son âme avait choisi cette maladie de la fuite du réel. Que cela me plaise ou non, il n'y avait pas de doute quant au choix de son âme, n'ayant rien à voir bien évidemment avec le choix de sa personnalité ! J'avais alors tenté de faire un soin à distance, et je m'étais aperçue que ça n'était pas juste de vouloir le sauver d'un état que son âme avait choisi, même si présentement son âme était comme déconnectée de son corps sur un certain plan.

Je m'aperçus, au moment pour mon père de quitter, que son âme avait choisi d'œuvrer à travers ce corps physique de façon fort surprenante pour moi en transmutant certaines mémoires au niveau de l'inconscient collectif, en lien avec ce dont son âme était porteuse. Durant ces dernières heures, je restais en médiation profonde en suivant ce qui se passait au niveau énergétique et je cherchais son âme, loin, très loin, sans savoir où j'étais. Je fus enfin témoin de la profonde reconnexion des parties terrestres de son âme avec les parties fort élevées de cette âme. Et sans doute qu'il y eu en moi aussi cette reconnexion. Ainsi, **n'oublions pas que lorsque nous accompagnons des êtres chers à quitter, nous nous accompagnons aussi dans un processus de guérison qui nous dépasse bien souvent.**

Ainsi, après qu'il eut rendu son dernier soupir, je regardai son corps sans vie et je me rendis compte combien le corps, notre corps, est sacré, combien il permet à notre âme d'œuvrer de bien des manières qui nous dépassent dans notre vision étriquée et illusoire de ce que nous appelons le réel, combien notre âme est impuissante à agir sur ce plan terrestre sans ce corps, peu importe la forme ou la maladie qui peut habiter le corps. Je réalisai combien rien n'est jamais comme nous croyons que c'est.

Dans le cas de mon père, nous fûmes contraints de laisser sa dépouille à l'hôpital. Mais dans le cas de ma grand-mère qui était partie dans son sommeil, nous décidâmes de veiller le corps à la maison pendant presque 5 jours qui ne furent pas de trop pour nous préparer à la laisser partir. J'étais revenue précipitamment de Paris en apprenant son départ et pendant les jours qui suivirent je décidai de la veiller pendant des heures, n'ayant pas à m'occuper des choses administratives. Ce fut pour moi l'occasion d'un voyage et d'un enseignement sans précédent.

La première chose que je notais en entrant en contact avec son âme, c'était à quel point celle-ci, quelques heures seulement après sa mort, était encore proche de considérations matérielles et quotidiennes de la vie de tous les jours. Elle avait l'air aussi surprise que nous ! Il s'agit évidemment d'aspects de l'âme proches des plans terrestres et non pas d'aspects élevés qui avaient décidé de partir. Ceci ne dura qu'un temps, et bien vite je vis d'autres âmes qui étaient présentes pour l'accueillir et l'encourager à se mettre en chemin en quittant le plan terrestre : il y avait là des personnes dont elle était proche et qu'elle aimait tout particulièrement : son mari, sa mère et après vérification auprès de ma mère, je reconnus un de ses frères dont elle était très proche. Je notais cependant que son père n'était pas là à ce moment là. Il viendrait plus tard, après qu'elle eut franchi quelques étapes sur le chemin.

Lorsqu'elle se mit en chemin vers la lumière, je décidai de l'accompagner tout en restant en méditation profonde, agissant si besoin avec mon 3<sup>ème</sup> œil. Tout d'abord nous nous rendîmes dans un espace vibratoire proche des plans terrestres où elle resta quelques temps : le temps pour elle de revisiter les étapes de sa vie terrestre. A aucun moment je n'entrai dans son intimité, mais je reçus cependant quelques révélations : elle me fit voir combien elle avait considéré mon frère, dont elle s'était beaucoup occupée, comme le fils qu'elle n'avait jamais eu<sup>2</sup>, chose dont je ne m'étais jamais aperçue de son vivant. Elle partagea avec moi sa vision de la solidarité financière dans le couple, sujet qu'elle n'avait jamais abordé avec moi. Je demandais alors vérification auprès de ma mère qui me confirma son opinion. Je fus stupéfaite de la façon dont on peut être proche d'une personne sans jamais voir parfois ce qui se cache au fond de son cœur !

A d'autres moments, en revisitant certaines périodes de sa vie, elle revisita des émotions douloureuses. En particulier la première nuit où je me levais tout d'un coup à 3h40 du matin en me disant que je devais descendre auprès d'elle. Alors que j'enfilai un peignoir, j'entendis ma tante fondre en larmes. Le lendemain, ma mère me révéla qu'elle avait été très angoissée et avait eu une insomnie jusqu'à 3h30 du matin ! En effet, l'âme de ma grand-mère était restée quelque peu arrêtée sur une émotion qu'elle avait du mal à transmuter et elle avait besoin d'un temps de guérison. Je lui envoyais alors tout l'amour

---

<sup>2</sup> Elle avait perdu deux enfants, dont un fils mort peu avant la naissance.

et la lumière dont j'étais capable, tandis que ses guides l'aidaient aussi à passer ce cap. Ensuite les choses se firent plus légères, et au fur et à mesure qu'elle montait vers la lumière et tirait les conclusions sur cette vie présente, nous nous sentîmes de plus en plus dégagées.

Une fois cette exploration en cet espace vibratoire terminée, je vis son âme arrivée devant un nouvel espace vibratoire où aucun être autre que son âme et ses guides d'incarnation ne pouvaient pénétrer ni intervenir de quelque façon. C'était ce que j'ai appelé « le temps de la pesée ». Un espace hermétique de 'débriefing' avec les guides d'incarnation, un espace libre de tout jugement, de tout affect. Cela m'a fait penser à ce que j'avais pu voir des légendes égyptiennes, dans lequel un dieu pèse le cœur de la personne décédée. Mon sentiment est que dans cet espace, ce n'est ni plus ni moins que l'ouverture du cœur de l'âme dans cette incarnation qui est évaluée.

En sortant de cet espace, de nouveau les âmes qui étaient proches d'elle dans cette incarnation l'attendaient, ainsi que celle de son père. Elle avait certainement vécu des espaces de guérison qui lui permettait d'accueillir l'âme de celui-ci de façon différente. Je perçus un autre espace vibratoire où les âmes ayant besoin de guérison et de réflexion plus intense sur leurs actes pendant l'incarnation sont invitées à se rendre, mais elle n'en avait pas besoin.

Elle se rendit alors auprès d'une barque de lumière et fit la grande traversée vers un soleil de lumière immense. Je savais qu'elle allait rejoindre sa famille d'âme et que je ne pouvais pas aller plus loin, mais je fus surprise d'être arrivée aussi loin à ses côtés, et de sentir ces espaces vibrer dans mon cœur comme si j'y étais. Peu avant, l'énergie Mariale avait été très présente, c'est alors que se confirma l'adoration secrète de ma grand-mère pour la Vierge Marie !

Ces jours furent de profonds espaces de partage, de recueil et de guérison pour chacun d'entre nous qui étions présent, chacun à sa mesure. **La seule chose que nous pouvons faire dans ces moments, c'est de souhaiter que l'âme quitte en paix et aille vers la lumière, sa lumière profonde et inaltérable. Peu importe si les uns ont des chapelets et les autres leurs doigts de lumière, peu importe si vous n'avez rien de tout cela, votre intention est suffisante, que vous soyez présent ou pas, vous pouvez accompagner les êtres qui quittent à rejoindre la lumière le plus paisiblement possible et votre intention suffira.**

Parfois certaines âmes ont du mal à quitter le plan terrestre. Elles peuvent errer un temps près du plan terrestre ou même se retrouver dans cet espace particulier des limbes. Elles ont momentanément perdu le chemin vers la lumière et je ne vous conseille pas de les y aider sous peine de les retrouver dans vos corps, sauf si vous savez comment leur faire retrouver le chemin. Vous ne pouvez pas faire le chemin à leur place !

Il peut être délicat pour vous de laisser partir la personne parce que **vous y étiez fort attachée et vous voudriez, consciemment ou inconsciemment, qu'elle reste à vos côtés. Ne tentez point de la retenir, cette âme est venue partager une expérience avec vous sur ce plan terrestre, elle ne vous appartient pas.** Guérissez en vous les blessures avec cette âme et laissez-la partir.

J'espère que ce partage vous aura convaincu d'accompagner du mieux que vous pouvez les personnes qui vous sont chères à quitter, ce même si elles vous ont blessé dans cette vie et peut être dans d'autres. **Offrez-vous et offrez-leur cet espace de pardon et d'amour, accompagnez-les dans la lumière.**

Gardez aussi à l'esprit que **les défunts n'ont aucunement besoin d'être idéalisé**. Les âmes posent sur leurs expériences terrestres un regard d'une lucidité totale. Elles ne se bercent plus d'illusions sur ce qu'elles ont exprimé ou pas de leur lumière pendant leur passage terrestre. Je vous invite à faire de même afin de **vous libérer du poids parfois encombrant du souvenir d'un défunt**. Il ne s'agit en aucun cas de trahir sa mémoire, mais plutôt d'apprendre à l'aimer autant pour ce qu'il était que ce qu'il n'était pas. **Ouvrez votre cœur, simplement, et laissez le défunt vous accompagner à son tour de façon juste.**

Helvise