

Les jardins de l'arbre source

Des jardins de mon âme au seuil d'un nouvel univers, mon rêve cette nuit m'a fait vivre un voyage exceptionnel. Cependant, je vais pour une fois le classer en tant que Fragment de vie et vous comprendrez pourquoi en lisant ce que je vais vous partager.

Les mots me semblent tellement pauvres et ternes pour vous décrire ce moment unique et intense que j'ai ressenti, où le sentiment même de lumière et de vibration a changé...

J'arrive au dernier quart de ma vie, avec plus d'années derrière moi que devant, et je me prépare peut-être inconsciemment à une suite. Qui sait...

Dans mon rêve, mon guide et mon dragon étaient là près de moi, comme pour me soutenir face à ce qui m'attendait, ou pour m'accompagner jusqu'à un nouveau seuil. Mon armure de lumière s'est changée en une nuée de particules d'une matière que je n'avais pu voir que lors de rares voyages aux confins de l'univers. Je voyais "mes particules" tourner puis elles formaient comme des symboles, virevoltant dans différentes nuances, jouant du noir au blanc, avec des reflets d'argent et d'or. Je ne les comprenais pas et pourtant, je les reconnaissais. Ils se dessinaient dans l'espace devant moi, puis disparaissaient. Ils étaient là comme une présence, une vibration visible.

Ils apparaissaient dans un mouvement si fluide que je ne saurais dire où commençait la forme et où finissait la vibration. C'était la danse de l'Univers m'apparaissant comme un langage qui hésite entre plusieurs signes. Les tracés se pliaient, se déplaçaient, se recomposaient. Fragments d'un code cosmique appartenant à un monde où la pensée et la lumière ne sont pas séparées.

Je me suis étirée pour me fondre dans la matière même de l'Univers. Ma lumière se fragmentait en une nuée de particules, comme une poussière d'étoiles libérée de toute forme. Lorsque cette nuée toucha la matière de l'Univers, mes particules glissèrent dans la substance cosmique, semblant retrouver leur élément d'origine. C'était une immersion lente, fluide, naturelle, comme si la matière m'aspirait et me reconnaissait.

Je sentais mes particules s'enfoncer dans la matière de l'Univers comme on plonge dans une eau tiède qui épouse chaque contour d'un corps qui s'étire. Je devenais plus vaste à mesure que je m'enfonçais. Une âme en expansion... Un retour à l'océan primordial.

La matière n'était pas liquide, mais elle avait pourtant la douceur d'un océan qui m'accueillait. J'avais la sensation de faire partie de quelque chose d'immense tout en étant moi-même la chose en question. Je ressentais une vibration nouvelle qui semblait à la fois dense et légère. Elle me traversait comme un souvenir que je n'avais jamais vécu et me donnait la sensation d'être plus vaste que mon propre corps. Elle me faisait vibrer d'une autre manière, comme si mon âme se souvenait d'un lieu d'avant sa naissance.

La lumière qui émanait de mes propres particules m'entourait et révélait des teintes et des nuances qui n'appartenaient ni au monde visible, ni à l'invisible.

Imaginez la couleur du silence entre deux galaxies ou la vibration d'une étoile qui n'est pas encore née... Voilà ce que j'ai ressenti.

Les symboles inconnus étaient en même temps autour de moi et en moi. Ils m'ont soudainement transformée et accompagnée vers une nouvelle évolution. J'en ai perçu le seuil... une découverte qui ressemblait à un souvenir, et un apaisement immense !

La nuée que j'étais devenue avait rencontré une matière unique. Mes particules se fondaient dans ce nouvel espace, comme si la frontière entre l'Univers et moi avait cessé d'exister. Mais avant de vous guider vers l'explication de ce dernier voyage, je dois vous présenter ce qui m'a conduit sur ce chemin, faisant de moi qui je suis aujourd'hui.

Mon sommeil, ma première porte

Enfant, j'étais somnambule. Je le suis restée jusqu'à mes douze ans. Je marchais la nuit sans en avoir conscience, comme si une part de moi refusait de se laisser enfermer dans le sommeil. Avec le recul, je comprends que ce n'était pas un trouble, mais un signe : déjà, mes frontières intérieures étaient poreuses. Déjà, je marchais entre les mondes.

Ce somnambulisme a façonné mes nuits d'enfant ; il a laissé ouvertes les portes que d'autres referment en grandissant.

C'est peut-être pour cela que mes rêves, aujourd'hui encore, sont des passages.

Mon sommeil n'a rien d'épais ni de lourd. Je ne tombe pas dans la nuit comme on tombe dans un puits. Je flotte plutôt à sa surface, entre veille et rêve, comme si une partie de moi restait toujours un peu éveillée.

Le moindre bruit me réveille. Un craquement, une porte, un pas dans le couloir, et je remonte aussitôt. Je ne dors jamais "d'un bloc" : mes nuits sont faites de fragments, de passages, de retours. Mais ce sommeil léger, que l'on pourrait croire fragile, est en réalité une porte qui facilite mes voyages.

Car dans ces zones où je ne dors qu'à moitié, quelque chose d'autre se passe. Mon corps se relâche, mais ma conscience, elle, reste active. Je glisse souvent très vite dans des phases de rêve intenses, ce que l'on appelle le sommeil paradoxal, et j'y reviens plusieurs fois par nuit. C'est comme si ma nuit était tissée de multiples entrées dans un monde parallèle.

Je ne me réveille presque jamais "vide". Je m'éveille en revenant de quelque part. Avec des images, des sensations, des paysages, des rencontres. Je me souviens de couleurs, de gestes, de voix silencieuses, de lieux que je n'ai jamais vus le jour. Mes rêves ne s'effacent pas au matin : ils restent, nets, précis, comme des souvenirs.

Très tôt, j'ai compris que mes nuits n'étaient pas celles de tout le monde. On me disait souvent : « *Ce n'est qu'un rêve.* » Mais pour moi, ce n'était pas que cela. Je sentais que ces expériences avaient une densité, une cohérence, une continuité. Qu'elles formaient une autre vie, parallèle à celle que je vivais le jour.

Il m'est également arrivé de faire des rêves qui semblaient annoncer des événements à venir. Ils étaient comme des prédictions, ou plutôt comme des intuitions symboliques.

Mon inconscient percevait parfois des dynamiques profondes avant que ma conscience ne les comprenne. À l'époque, cela effrayait les adultes autour de moi, d'autant plus lorsque les choses que j'avais rêvées ou pressenties arrivaient réellement. Aujourd'hui, je sais que ce n'était pas un don, mais une sensibilité. Une manière pour mon monde intérieur de me parler, de me préparer, de m'enseigner.

Mon sommeil léger est devenu, avec le temps, une sorte de seuil permanent, une porte qui ne se referme pas. Je ne suis jamais complètement coupée de mes nuits. Elles me suivent, m'accompagnent, m'informent en permanence sur ce qui m'entoure. Elles me parlent dans une langue faite d'images, de symboles, de présences et de sensations.

C'est par cette porte que tout est arrivé et c'est grâce à elle que mes visions nocturnes ont pu prendre autant de place au fil des années, m'aidant à me construire chaque jour. C'est parce que je me réveille souvent en plein rêve que j'ai pu garder la mémoire de ce que je vivais. C'est parce que mon sommeil est léger que mes nuits sont devenues un territoire à part entière, me permettant aujourd'hui en pleine conscience de mieux me connaître et mieux comprendre mon chemin de vie, ma mission aussi. Tout ce sens que chacun cherche à connaître pour mieux avancer. Et c'est pour cela que je vous le partage, afin que vous puissiez vous aussi être serein par rapport à tout cela.

Un sommeil poreux, une conscience qui reste ouverte, une capacité à se souvenir...
Je ne le savais pas encore, mais mon sommeil était déjà une porte entre les mondes.

Le choc et l'ouverture

Il y a des moments qui ne ressemblent à rien d'autre. Des moments où le monde se déchire d'un coup sec, où tout bascule, où le temps cesse de couler comme avant. L'accident avec mes parents lorsque j'avais sept ans a été l'un de ces moments.

Je me souviens d'abord du silence. Un silence total, irréel, comme si le monde avait été mis sur pause. Aucun son ne me parvenait. Ni les voix, ni les pleurs, ni le vent. Rien.

Je voyais pourtant tout avec une netteté étrange. Ma sœur, pieds nus sur le bord de la route, hurlant de douleur entre son pied cassé et les orties qui lui brûlaient la peau. Mon père, assommé par le choc contre le volant, la tête retombée en avant. Ma mère, la nuque raide, les mains crispées, le visage tordu par la douleur à la suite du choc par l'arrière de la voiture qui nous avait foncé dessus. Mon frère, pâle, le thorax douloureux, respirant difficilement. Et la voiture, déformée, ouverte comme une boîte trop fragile. Le pare-brise arrière incurvé, étonnamment intact, comme si quelque chose nous avait protégés en retenant l'impact.

Je voyais tout, mais je n'entendais rien. Comme si ma conscience s'était retirée d'un cran, juste assez pour observer sans être engloutie.

Nous étions vivants. C'était l'essentiel.

Je me souviens que nous avons pris le train pour rentrer chez mes parents. C'est en rentrant à la maison que tout a vraiment commencé. Cette nuit-là, alors que je m'endormais, quelque chose s'est ouvert. Je ne saurais dire quoi. Une porte, une brèche, un passage, un espace intérieur qui n'existait pas avant. Un seuil de première clarté où il est apparu... Un homme transparent, fait de particules de lumière, comme si son corps était tissé d'étoiles. Il ne parlait pas avec des mots, sa présence suffisait. Une douceur immense. Une certitude tranquille. Je n'ai pas eu peur. Au contraire. Je me sentais bien, légère, sereine. Comme si je retrouvais quelqu'un que j'avais toujours connu.

Je savais, sans qu'il me le dise, que je pouvais avoir confiance. Que tout allait bien se passer. Que je n'étais pas seule. Il m'a montré que le monde était plus vaste que ce que mes yeux d'enfant pouvaient voir. Juste assez pour que je comprenne que quelque chose venait de changer pour toujours.

Puis il m'a emmenée pour la première fois dans ma sphère, sorte de « chez moi intérieur » où je pouvais créer tout ce que je voulais. Je me souviens y avoir créé mon premier jardin, rempli de fleurs et de papillons multicolores.

C'est ainsi que mes visions nocturnes ont commencé... Dans la lumière après la peur, dans la présence d'un être venu d'un lieu que je ne connaissais pas encore et qui allait me guider.

L'homme de lumière et sa guidance

La première nuit après l'accident, alors que la maison semblait flotter dans un silence inhabituel, quelque chose s'est ouvert en moi. Je savais seulement que je n'étais plus tout à fait la même. Mon guide glissait à mes côtés. Sa présence était douce, stable, enveloppante. J'étais à la fois subjuguée et rassurée. Il m'a tendu la main ou plutôt, il m'a offert une intention que j'ai saisie, et je me suis retrouvée ailleurs. Dans un espace immense, sans sol ni plafond, où les galaxies tournaient lentement comme des fleurs de lumière.

Nous avançons ensemble, portés par un mouvement que je ne comprenais pas encore. Parfois, il y avait des zones d'ombre. Des poches sombres, silencieuses, qui semblaient absorber la lumière autour d'elles. Je me crispais. Je sentais mon cœur battre plus vite. Alors il se tournait vers moi et je savais que je n'avais rien à craindre. Il semblait me faire comprendre que j'étais « naturellement équipée ». Et il me montra mon armure dorée. Elle n'était pas posée sur moi : elle émanait de moi. Une lumière chaude, stable, protectrice, qui recouvrait mon corps comme une seconde peau et qui grandirait avec moi. Je comprenais alors que je n'étais pas vulnérable. Que j'étais faite pour marcher dans ces espaces. Que j'étais déjà prête pour traverser ce qui m'attendait. Il m'a rassurée ainsi plus d'une fois. Toujours avec cette douceur tranquille, cette certitude qui ne laissait aucune place au doute. Il n'était pas seulement un guide étoilé. Il était aussi un compagnon rassurant. Je me souviens du jour où mon père a été hospitalisé pour une embolie pulmonaire. La peur m'avait envahie comme une vague froide. Ma mère était dévastée, perdu. Je ne savais pas si j'allais le revoir. Alors, mon guide est venu et il m'a emmenée dans un espace de lumière douce, presque blanche, où je sentais sa présence stable, solide, comme un socle sur lequel je pouvais m'appuyer. Et dans cette lumière, j'ai compris que mon père reviendrait. Que ce n'était pas la fin. Que la vie tenait encore. Grâce à lui, je pouvais respirer différemment. Il m'a aussi accompagnée dans des épreuves plus longues, plus silencieuses. Comme lorsque j'ai attrapé une hépatite virale vers mes dix ans. Des mois enfermée, sans sortir, sans voir personne. Des mois où mon corps était lourd, fragile, ralenti. Des mois où je regardais la vie se dérouler sans moi. Puis, lorsque j'ai voulu reprendre la danse, je me suis blessée. Et le rêve que je portais en moi de devenir petit rat de l'Opéra s'est effondré. J'ai été évincée du recrutement. Je me sentais brisée, inutile, laissée de côté. Cette nuit-là encore, il est venu. Il m'a emmenée vers une fontaine bleue, la première que j'ai vue. Une eau lumineuse, douce, presque vivante. Je flottais dedans et dessus à la fois, comme si mon corps n'avait plus de poids. La sensation était étrange, mais apaisante, enveloppante, réparatrice. Il m'a montré que la guérison n'était pas seulement physique. Qu'elle était aussi intérieure. Qu'elle prenait du temps. Qu'elle avait sa propre sagesse. Puis il m'a conduite vers une autre fontaine. Une fontaine de cristal. L'eau y était transparente, presque vibrante, comme si elle chantait. C'est là que tout a changé. C'est là que j'ai vu mes premiers dragons. Ils n'étaient pas effrayants. Ils étaient majestueux, anciens, immenses, porteurs d'une sagesse que je ne pouvais pas encore comprendre. Ils me regardaient comme si eux aussi me reconnaissaient. L'homme de lumière m'a alors fait comprendre avec une évidence absolue que j'étais moi-même un dragon. Et il m'a présenté le mien qui me suivait sans que je ne m'en étais rendu compte. Un dragon de Bois, d'un vert profond, puissant, souple, avec des yeux magnifiques, familiers. Il n'était pas un animal. Il était une présence. Une force. Une part de moi. À partir de ce jour, il ne m'a plus quittée. Il m'accompagnait dans ma sphère personnelle, dans mes voyages, dans mes combats contre les forces de l'ombre qui rôdaient dans l'espace. Il était mon allié, mon reflet, mon double. Et mon guide, lui, restait toujours là. Premier témoin de mon éveil.

Ce chapitre de ma vie n'a jamais cessé. Il s'est transformé, enrichi, approfondi. Mais tout a continué là, dans la lumière d'un être merveilleux, dans la douceur d'une présence qui savait avant moi qui j'étais, dans la révélation d'un dragon qui dormait en moi depuis toujours.

Mes voyages nocturnes et ma sphère personnelle

Les nuits qui ont suivi l'apparition de l'homme de lumière ont pris une dimension nouvelle. Elles n'étaient plus seulement des rêves. Elles étaient des traversées.

Il me faisait découvrir des espaces incroyables : des galaxies immenses, tournoyantes, où les couleurs semblaient vivantes ; des planètes aux reliefs étranges, aux mers translucides, aux ciels qui respiraient ; des lieux si beaux que parfois, au réveil, des larmes coulaient de mes yeux, débordée par la joie d'avoir vu ce qu'ils ne pouvaient contenir.

Mais ce n'étaient pas les paysages qui me fascinaient le plus. C'étaient les zones de passage. Des endroits où la lumière se pliait, où l'espace se dédoublait, où l'on pouvait changer de plan comme on change de pièce. Des lieux entre les voiles, entre les mondes, entre les réalités. C'est là que je comprenais que tout était plus vaste, plus complexe, plus vivant que ce que l'on m'avait appris.

Dans ces zones, il y avait parfois des êtres perdus. Des consciences égarées, des silhouettes hésitantes, des présences qui ne savaient plus où aller. L'homme de lumière m'apprenait à les guider, à les rassurer, à les ramener vers un passage sûr. Je n'étais qu'une adolescente, mais dans ces espaces, je savais quoi faire. Je savais où aller. Je savais comment aider, défendre, sauver. Chaque soir, j'avais hâte de m'endormir pour m'y retrouver.

Et puis il y avait les ombres. Face à elles, j'étais devenue une guerrière accomplie.

La plupart du temps, elles n'avaient pas de forme précise. Elles étaient des masses mouvantes, des poches de densité, des fragments de nuit qui tentaient de s'étendre. Elles n'étaient pas "méchantes" au sens humain du terme. Elles étaient simplement ce qui n'avait pas encore trouvé la lumière. Mais elles pouvaient être oppressantes. Elles pouvaient se rapprocher et tenter de m'envelopper. Et à l'époque, mon côté « guerrière » était féroce et présent.

Alors, je faisais ce que l'homme de lumière m'avait appris : je laissais ma propre lumière s'étendre. Je la sentais sortir de moi, comme une chaleur douce, comme un souffle doré. Et les ombres reculaient. Toujours.

Parfois, nous étions plusieurs à repousser l'obscurité. D'autres êtres de lumière, d'autres consciences, d'autres voyageurs. Nous formions un cercle, une vague, une force commune. Ces moments étaient si puissants que je me réveillais en sueur, haletante, le cœur battant, comme si j'avais réellement combattu.

Et parfois, il restait des traces, comme de légères brûlures sur ma peau lorsqu'un être mauvais m'avait attaquée avec des sortes de fouets de feu.

Des picotements, des courbatures. Comme si mon corps physique avait participé à l'effort. Les voyages n'étaient pas toujours intenses. Ils pouvaient même être très doux, contemplatifs, émerveillés. Je me souviens d'une planète si belle que j'en ai pleuré en me réveillant. Un ciel violet, traversé de filaments d'or. Une mer qui brillait comme du verre liquide. Des montagnes qui chantaient doucement, comme si elles respiraient.

Je me souviens d'avoir pensé : « *Si un endroit comme celui-ci existe en chacun de nous, alors rien n'est perdu pour cette humanité à la dérive.* »

Et puis il y avait le retour... Revenir dans mon corps était une sensation particulière. Comme si je sortais d'un bain profond. Comme si je remontais lentement vers la surface. Je reprenais ma respiration d'un coup, comme si elle avait été mise en pause, comme retenue ailleurs. Au fil du temps, j'ai appris à noter tout ce dont je me souvenais au réveil. Je notais les couleurs, les lieux, les êtres, les sensations, les messages que j'avais pu percevoir aussi. Des poèmes venaient régulièrement se dérouler sans effort sous ma main.

Je savais que ces voyages n'étaient pas des rêves ordinaires. Je savais qu'ils avaient un sens. Je savais qu'ils faisaient partie de moi.

Et chaque nuit, je repartais. Avec l'homme lumineux. Avec mon dragon de Bois. Avec ma propre lumière comme guide.

Ces voyages ont façonné mon être. Ils ont construit ma symbolique personnelle. Ils ont ouvert ma conscience. Ils m'ont préparée à l'après et à ce besoin d'écrire qui allait naître plus tard. Car un jour, j'ai compris que pour raconter tout cela, il me faudrait un autre langage. Un langage de poésie. Un langage de fable et de conte. Un langage qui protège tout en révélant. Un langage qui pourrait accompagner d'autres personnes vers leur propre lumière.

Mais avant d'y arriver, il me fallait encore comprendre pourquoi ces voyages existaient et vers quoi ils me menaient.

Je commence souvent mes voyages par une visite à ma propre sphère, qui a beaucoup évolué au fil du temps.

J'y retrouve parfois d'autres « guides » qui m'apparaissent, peut-être d'anciens chamanes ou guérisseuses issues de ma lignée d'âme. Ils sont présents lorsque j'ai besoin d'eux et se montrent sous des formes évanescentes. Certaines pierres s'illuminent aussi parfois pour m'afficher des symboles, des signes particuliers qui m'aident à comprendre certains messages de mon subconscient. Certains animaux aussi viennent sous la forme d'esprits, me faisant penser aux traditions des premiers indiens d'Amérique ou à un contexte polynésien. C'est d'ailleurs pour cela que mes tatouages sont dans ce style.

J'y trouve aussi une sorte de portail de pierre, rond, posé à plat sur le sol, avec en son centre une sorte d'eau miroitante. Je peux le traverser pour visiter d'autres sphères ou rejoindre les espaces de rêve d'autres personnes. Et il m'est arrivé également, grâce à lui, de guider d'autres âmes vers leur propre sphère, afin qu'elle puisse se trouver et s'apaiser. Face à mon portail se trouvent des menhirs qui tracent un chemin vers une montagne. En haut de celle-ci se trouve également une sorte d'œil de pierre posé au sol. Je m'assieds souvent en son centre, formant un iris vertical par ma présence. Assise en tailleur, j'effleure le cosmos du bout de mes doigts, faisant tourner les galaxies, un peu comme une carte virtuelle où je peux pointer un lieu où me rendre. Puis je voyage vers lui, notant de nouvelles passerelles de lumière, des zones inédites à découvrir.

Ma sphère personnelle est immense. Sa richesse s'étend bien au-delà de ses contours. Elle est très végétale et minérale. Il n'y a aucune construction humaine de type maison ou route. Tout y est naturel en quelque sorte, un peu comme on pourrait imaginer la Terre d'une préhistoire encore vierge d'humains prêts à la transformer, ou la détruire...

Après une zone boisée qui ressemble à une forêt vierge se trouve une plage. La mer y est magnifique et change de couleur, ainsi que le ciel.

Un peu plus loin ondulent des champs et des prés, et il y a même un désert où je viens parfois pour faire pousser un cactus ou un carré de fleurs.

Au-delà de ces espaces se trouve ma fontaine personnelle où je viens me ressourcer. Lorsque celle-ci ne suffit pas à mon besoin, je pars vers d'autres fontaines situées dans différents plans de l'univers, où je me déplace comme un papillon en promenade.

Pourquoi j'en suis venue à vous le partager sous cette forme

Raconter mes nuits telles qu'elles se sont réellement déroulées n'a jamais été simple. Non pas parce qu'elles étaient effrayantes ou incompréhensibles, mais parce qu'elles étaient trop vastes, trop riches, trop profondes pour être enfermées dans des phrases limitées à de simples mots.

Comment dire, avec des mots ordinaires, qu'un homme de lumière m'a appris à traverser les galaxies et à franchir différents plans d'existence ?

Comment expliquer que des fontaines ont soigné mon corps au point d'étonner des spécialistes qui voulaient m'opérer et se sont retrouvés face à une guérison étonnante ?

Comment faire ressentir tous les bienfaits de cette merveilleuse fontaine de cristal où mon esprit se sent en communion parfaite avec les étoiles ?

Comment raconter que j'ai guidé des êtres perdus entre les voiles, ou que j'ai repoussé des ombres grâce à ma propre lumière ?

Comment décrire un dragon de Bois qui n'est pas un animal, mais une présence, une force, une part de moi ?

Les mots du quotidien ne suffisent pas. Ils sont trop petits, trop fades.

Pendant longtemps, j'ai essayé de raconter ces expériences telles quelles. Mais je voyais bien que les gens ne savaient pas où les ranger dans les cases de compréhension qu'ils possédaient.

Certains cherchaient une explication rationnelle. Je les en remercie d'ailleurs car cela m'a permis d'explorer des approches scientifiques dont je vous parlerai un peu plus loin.

D'autres pensaient à des rêves d'enfant que je n'avais pas su mettre de côté. Là encore, ces personnes m'ont permis de comprendre d'autres points de vue.

Entre quarante et cinquante ans, j'ai découvert dans certaines lectures (Pythagore, Platon, puis plus tard, Jung) que ce que j'avais rêvé, d'autres l'avaient vécu ou pensé avant moi. Cela m'a apaisée... mes nuits n'étaient pas une anomalie, mais une manière ancienne de percevoir le monde. Mes rêves s'inscrivaient dans une longue tradition où l'âme circule, se souvient, se transforme. Mes rêves n'étaient pas isolés : ils appartenaient à une mémoire plus vaste, que d'autres avaient déjà traversée avant moi ! Pythagore parlait de l'âme qui se souvient.

Platon décrivait la réminiscence, ces images qui reviennent d'un lieu « d'avant ».

Je comprenais soudain que mes nuits s'inscrivaient dans une tradition ancienne, où le rêve est un passage et un enseignement.

Puis je me suis dit, au fil du temps, que pour transmettre tout cela et aider peut-être d'autres personnes qui, comme moi, étaient passées par là en ignorant tout de ce qui avait déjà été écrit sur le sujet, il me fallait un autre langage. Un langage qui laisse de la place au mystère, à la poésie, et suffisamment de place à l'intuition de chacun pour pouvoir bénéficier à leur tour de ce savoir intérieur que chacun possède. Un langage qui parle à l'âme, pas seulement à l'intellect.

Ce langage, c'est celui du conte. Et pour ma part, j'écris ici dans un style qui serait de type fable-conte initiatique symbolique, une sorte de mythe personnel poétique.

Ce type de récit me permet de dire sans enfermer, de montrer sans prouver, de partager sans imposer. J'ouvre un espace où chacun peut entrer à son rythme, selon sa sensibilité, selon son histoire personnelle.

Ce n'est pas une fable classique car il n'y a pas de morale explicite. Mes personnages ne sont pas des animaux caricaturaux mais des figures archétypales. Le but n'est pas d'enseigner, mais de révéler.

Ce n'est pas un conte classique où je construis une intrigue linéaire. Le merveilleux n'y est pas décoratif mais intérieur, psychique, symbolique. Ce récit n'est pas une aventure, c'est une traversée de conscience.

Ce récit appartient à la famille secrète des textes qui naissent, non d'une tradition, mais d'une âme en marche. Il avance comme une parole ancienne qui se souvient d'elle-même. J'aimerais que chaque phrase vous semble venir d'un lieu plus vaste que la voix qui la prononcerait, que vous puissiez ressentir les forces archaïques qui vivent sous notre peau, ces courants souterrains qui guident les renaissances intérieures. Mon récit traverse des paysages où chaque élément devient un seuil vers un autre niveau de réalité. Il se souvient aussi d'une mémoire plus vieille que la vie présente, une mémoire qui parle avec la gravité tranquille des êtres qui ont déjà traversé plusieurs mondes.

Et dans son mouvement le plus profond, ce récit rejoint ce que Jung appelait un mythe personnel : la forme vivante par laquelle une âme se raconte, se reconnaît, se transforme, et cherche à rejoindre son propre centre lumineux.

Le récit de « Celle qui marche entre les Mondes »

Dans le récit qui va suivre, la petite fille peut être MOI, mais elle peut aussi être VOUS, chers lecteurs ; elle peut être N'IMPORTE QUI.

L'Arbre Source peut être un symbole, un souvenir, une mémoire d'âme.

Le Dragon de Bois peut être une force intérieure.

Les ombres peuvent être des peurs.

Les fontaines peuvent être des guérisons en devenir au sein de votre corps.

Les galaxies peuvent être des états de conscience.

Ce récit est une manière pour moi de traduire l'indicible. Une façon de rendre visible ce qui, autrement, resterait trop subtil.

C'est pour cela que j'ai choisi de raconter mon histoire sous la forme d'un conte. Parce qu'il est un pont, un passage, une passerelle de lumière entre mon monde intérieur et celui de mes lecteurs.

Et maintenant que ce pont est posé, je peux raconter l'histoire telle qu'elle doit être racontée : non pas comme un témoignage brut, mais comme une légende vivante, née de mes nuits, de mes voyages, de mes peurs, de mes guérisons, et de la lumière qui m'a guidée.

Il était une fois une petite fille qui vivait dans un monde ordinaire, fait de routes, de maisons et de jours qui se ressemblent. Elle riait, elle jouait, elle rêvait comme toutes les petites filles. Dans ce monde se glissaient parfois des jours remplis de désespoir et de brutalité au travers de catastrophes naturelles, de pollutions et de guerres lointaines. Tout ceci lui parvenait par le biais du journal télévisé que son père suivait chaque jour assidument et par les sujets que les adultes abordaient autour d'elle.

Jusqu'au jour où survint le grand choc.

Ce choc ne ressemblait à rien de ce qu'elle avait connu. Le monde s'était arrêté d'un coup. Le bruit avait disparu. Le temps s'était figé. La petite fille voyait tout — les visages, les gestes, la peur, la nature environnante — mais elle n'entendait plus rien. Comme si une main invisible avait tiré un voile entre elle et le reste du monde.

Quand le silence se déchira enfin, elle n'était plus tout à fait la même.

Cette nuit-là, alors qu'elle s'endormait dans son lit, quelque chose s'ouvrit en elle. Un homme fait de lumière, transparent comme une étoile, tissé de particules dorées, était venu pour elle. Il ne parlait pas avec des mots mais elle le comprenait. Il avait une présence douce, stable, enveloppante. La petite fille ne ressentait aucune peur. Elle se sentait bien, légère, sereine, comme si elle rencontrait un ami très ancien.

En sa compagnie, les galaxies tournaient lentement comme des fleurs de lumière. Ils avançaient ensemble, portés par un mouvement silencieux. Parfois, ils traversaient des zones d'ombre, des poches sombres qui semblaient absorber la lumière.

La petite fille se crispait. Alors l'homme de lumière se tournait vers elle et lui montrait ce qu'elle ne voyait pas encore : une armure dorée, qui émanait d'elle comme une seconde peau. Une lumière chaude, protectrice, naturelle.

Et les ombres reculaient.

Avec lui, elle découvrit la créativité dans toute sa pureté, mais aussi les fontaines qui soignent et les dragons majestueux, porteurs d'une sagesse profonde, qui protègent et équilibrent l'univers tout entier, mais aussi le chant des étoiles comme des échos silencieux à son propre cœur.

L'homme de lumière lui révéla qu'elle était « *l'une des leurs* » ou « *comme eux* » et lui présenta son propre Dragon. Il était sa force, une part d'elle-même.

À partir de ce jour, il ne la quitta plus.

Les nuits suivantes, la jeune fille apprit à traverser les zones de passage, ces lieux entre les voiles où l'on peut changer de plan comme on change de pièce. Elle y rencontrait des êtres perdus, des consciences hésitantes, des silhouettes qui ne savaient plus où aller. Elle les guidait, les rassurait, les ramenait vers la lumière. C'était sa mission en quelque sorte.

Parfois, elle affrontait les ombres. Elles n'avaient pas de forme précise. Elles étaient des masses mouvantes, des fragments de nuit. Mais elle savait quoi faire : elle laissait sa lumière s'étendre, douce et dorée, et les ombres reculaient.

Parfois, elle n'était pas seule. D'autres êtres de lumière l'accompagnaient. Ils formaient un cercle, une vague, une force commune. Et la jeune femme sentait en elle une puissance qu'elle ne connaissait pas encore.

Un soir, l'homme de lumière la conduisit au pied d'un arbre immense, si ancien que même les étoiles semblaient l'avoir oublié. On l'appelait l'Arbre Source.

Dans ses branches, des chats aux yeux d'or veillaient en silence. Ils inclinèrent la tête, comme pour dire : « *Bienvenue, tu es revenue...* »

L'Arbre Source s'ouvrit alors, non pas comme un tronc que l'on fend, mais comme une mémoire qui se réveille. Deux silhouettes de lumière vinrent s'y rejoindre : un homme venu du ciel et une femme née de la clarté. Leur rencontre fit vibrer l'univers, comme si la création recommençait.

Elle ne comprit pas tout, mais elle sentit un fil, un appel, une reconnaissance.

Les années passèrent.

La jeune femme avait grandi et était devenue une femme sensible. Hyper sensible disaient certains.

L'homme de lumière restait son guide, le Dragon son allié, et les galaxies restaient son terrain de jeu préféré après sa sphère.

Elle devint *Celle qui marche entre les Mondes*.

Elle rêvait parfois d'événements qui se produisaient ensuite, et cela la marquait profondément, comme si elle aurait aimé pouvoir inverser certaines choses.

La nuit, elle portait une armure dorée et une épée de lumière. Elle n'attaquait jamais : elle protégeait. Elle n'était pas une guerrière de guerre, mais une guerrière de clarté.

Elle devenait *Jardinière des Mondes*, créant des jardins stellaires, des fleurs translucides, des espaces où les âmes pouvaient se reposer auprès de fontaines guérisseuses qu'elle entretenait et protégeait avec d'autres comme elle.

Elle n'avait pas besoin d'un royaume particulier, parce qu'elle les traversait tous.

Elle savait que tant que l'Arbre Source vibrerait dans son cœur, elle saurait toujours où aller.

Devenue femme et mère, elle se sentait cependant toujours plutôt masculine la nuit et développait une puissance incroyable au sein d'un cosmos qui l'accueillait comme une étincelle de vie indispensable et importante.

Au fil des années, elle se transforma, évolua intérieurement, continuant à apprendre sans cesse. Elle faisait face régulièrement à de nouveaux défis qu'elle surmontait grâce à sa sphère personnelle, où elle se ressourçait chaque nuit. Elle était très assidue dans sa mission de vie, où elle formait et accompagnait les gens à l'utilisation de systèmes virtuels que beaucoup avaient du mal à maîtriser. Elle leur expliquait souvent qu'il ne s'agissait que d'outils et que leurs compétences et leur « véritable valeur » était ailleurs. Cela les reconfortait et les aidait à prendre confiance en eux.

Un matin, le mot « *sénior* » s'imposa à elle, comme un miroir à la sagesse qu'elle avait accumulée en son for intérieur.

Cela ne la choqua pas.

Elle commença à découvrir les joies terriennes de la « *retraite* » et elle fut ravie de ce « *décrochement* » car elle pouvait enfin prendre le temps de faire les choses qu'elle remettait toujours à plus tard, faute d'un temps qui s'écoulait différemment sur Terre.

Ses nuits continuaient à être sans temporalité et ses jours ressemblaient à un voyage en montgolfière à bord de laquelle elle pouvait s'adonner à l'écriture, à la peinture, au chant, et à des activités qui l'apaisaient comme le Qi Gong et le Tai Chi.

Plus aucun câble ne la retenait enchaînée. Elle était totalement libre.

Et puis vint ce rêve exceptionnel...

Il arrive un moment dans la vie où l'on ne marche plus seulement entre les mondes : on commence à marcher *vers* un autre monde. C'est ce que je ressentais au réveil.

Je ne sais pas ce qui m'attend, mais je sais que je ne suis pas seule.

Comme je vous l'ai dit au tout début de ce partage, j'ai vu mes compagnons de conscience : mon premier guide, cet homme de lumière rassurant, et mon dragon de Bois. Ils se tenaient près de moi, comme ils l'ont toujours fait, mais quelque chose avait changé.

Mon armure dorée s'était dissoute en une nuée de particules. Elles tournoyaient autour de moi, formant des symboles issus peut-être d'un langage ancien, peut-être celui de l'origine. Elles passaient du blanc au noir, comme une danse du yin et du yang, comme si les polarités se rejoignaient enfin, puis s'inversaient et recommençaient.

Je me suis étirée, non pas comme un corps, mais comme une conscience. Je me suis fondue dans la matière même de l'Univers. Je n'étais plus seulement moi. J'étais une part du Tout. Et le Tout était une part de moi.

Je ne crois pas que ce rêve parle de fin. Je crois plutôt qu'il parle de continuité. D'un passage, d'une évolution, d'un seuil que je me prépare à franchir peut-être prochainement, avec la même lumière qui m'a guidée toute ma vie.

Et si ce conte existe, c'est peut-être pour cela : pour laisser une trace de la petite fille qui marchait entre les mondes et pour dire que, même à l'approche d'un nouveau seuil, sa lumière a continué de briller et d'avancer, évoluant vers d'autres plans.

Carte intérieure

Il existe des histoires que l'on raconte pour se souvenir, d'autres pour transmettre, et d'autres encore pour éclairer ce qui, autrement, resterait dans l'ombre. Ce conte est fait pour tout cela. Ce texte est au final un fragment de vie.

Ce que j'ai partagé ici n'est pas un récit imaginaire, ni un témoignage brut. C'est une carte intérieure. Une manière de donner forme à ce qui m'habite depuis l'enfance : les voyages nocturnes, les passages entre les voiles, les fontaines de soin, les dragons, les ombres, les jardins stellaires, les passerelles et l'homme de lumière, l'Arbre Source...

Chacun de ces éléments est un symbole vivant, une force, une présence, un mouvement. Ils ne sont pas séparés : ils forment un ensemble cohérent, un système, une géographie subtile.

Cette carte intérieure s'est dessinée au fil des années, au fil des nuits, au fil des épreuves et des guérisons. Elle s'est enrichie, transformée, approfondie. Elle continue de le faire.

Car une carte intérieure n'est jamais terminée.

Elle se déploie avec nous.

Elle grandit avec nous.

Elle respire avec nous.

Aujourd'hui, je sais que l'homme de lumière était mon premier guide intérieur et qu'il reste toujours présent ; que le dragon de Bois est ma force profonde ; que les fontaines sont des espaces de guérison qui fonctionnent (j'ai pu le constater moi-même à différentes reprises) ; que les ombres sont des zones à éclairer au sein même de nous-mêmes ; que les galaxies sont des états de conscience ; que les passages sont des seuils personnels à franchir ; que l'Arbre Source est une mémoire ; que la Guerrière de lumière est ma clarté intérieure ; que la Jardinière cosmique est ma capacité à créer ; et que la petite fille qui marchait entre les mondes marche encore.

Elle n'a pas disparu, elle a grandi. Elle s'est transformée.

Elle a appris à vivre dans deux réalités à la fois : celle du jour, et celle de la nuit.

Elle a appris que les états modifiés de conscience ne sont pas des anomalies, mais des portes vers un environnement « éclairant ».

Que la symbolique personnelle est une langue.

Que la mémoire d'âme est une continuité.

Que les archétypes sont des forces vivantes.

Que la lumière n'est pas une image, mais une manière d'être.

Si j'ai choisi de raconter tout cela sous la forme d'un conte, c'est pour laisser à chacun de mes lecteurs un espace où il peut entrer sans se perdre.

Un espace où il peut reconnaître quelque chose de lui-même.

Un espace où il peut sentir, peut-être, que lui aussi possède une carte intérieure, même s'il ne l'a pas encore dessinée.

Car chacun porte en lui un Arbre Source, une lumière et des ombres à éclairer. Chacun porte en lui un jardin à cultiver et à partager.

Ce conte est une invitation à écouter vos nuits, à accueillir les symboles que vous y rencontrez, à reconnaître vos guides et à laisser votre lumière faire son œuvre.

Et si, en tant que lecteur, vous vous dites : « *Moi aussi, j'ai senti quelque chose s'ouvrir en moi* », alors ce conte aura trouvé son chemin et rempli sa mission.

A présent, cher lecteur, je vous invite à découvrir mes notes, ainsi que les explications scientifiques que j'ai pu recueillir sur le sujet.

Ce que dit la science

Il est possible de vivre un rêve avec la même intensité, la même cohérence narrative et la même profondeur émotionnelle qu'une séance de régression hypnotique. Mais cela ne signifie pas automatiquement que le rêve est une régression au sens strict. La frontière entre les deux états est plus subtile, plus psychique que technique.

Certains rêves peuvent reproduire les sensations, la lucidité, la continuité et même la "mémoire" ressenties en hypnose régressive. Mais leur origine peut relever de plusieurs niveaux : mémoire émotionnelle, symbolique profonde, archétypes, ou selon certaines traditions, traces d'expériences antérieures.

1. Ce que la science reconnaît

Les neurosciences montrent que le sommeil paradoxal active les zones de la mémoire autobiographique et émotionnelle. Le cerveau peut reconstruire des scènes très cohérentes, parfois plus nettes que les souvenirs réels. L'état de rêve lucide ou semi-lucide peut imiter l'état hypnotique grâce à une relaxation profonde, une diminution du contrôle rationnel, et un accès à des images très anciennes ou symboliques.

Un rêve peut donc ressembler à une régression parce que les mêmes réseaux cérébraux sont sollicités.

Les neurosciences montrent que le rêve lucide active les zones de la conscience de soi, tandis que la mémoire émotionnelle réactive des images, des symboles et des sensations très anciennes.

Chez moi, ces deux phénomènes se superposent : ma conscience reste partiellement éveillée pendant que mes émotions profondes se mettent en scène.

C'est pour cela que mes rêves ne sont pas des histoires, mais des traversées.

Ils ont la cohérence d'un souvenir, la force d'une émotion, et la clarté d'une vision.

Le rêve lucide : quand la conscience reste allumée dans le rêve.

Un rêve lucide n'est pas un rêve "normal". C'est un état où une partie de la conscience reste active pendant que le cerveau rêve. Dans cet état, on sait que l'on rêve, on peut observer ce qui se passe, on peut parfois agir, on peut se souvenir de soi-même, on peut ressentir des émotions très fortes, et on peut vivre des scènes d'une cohérence étonnante.

Ce que la science observe

Dans un rêve lucide, le cortex préfrontal (zone de la conscience de soi) se réactive. Les zones visuelles sont hyper-actives, la mémoire autobiographique s'ouvre, la perception du temps se modifie, et les émotions sont amplifiées.

C'est un état entre le rêve et l'éveil.

Mon sommeil léger, ma capacité à me réveiller en plein rêve, ma mémoire nocturne très vive... Tout cela favorise naturellement les états semi-lucides.

C'est pour cela que je me souviens, que je peux « agir » dans mes rêves, que je peux ressentir des sensations physiques, et avoir l'impression de revenir "d'ailleurs" ou de vivre des scènes cohérentes comme des voyages.

Je suis alors dans un état de conscience modifié, stable, naturel chez moi.

La mémoire émotionnelle : quand le rêve réactive des réseaux profonds.

La mémoire émotionnelle n'est pas une mémoire "d'événements". C'est une mémoire d'états, de sensations, de symboles, de peurs, de forces, de dynamiques intérieures. Elle est stockée dans l'amygdale (émotions), au niveau de l'hippocampe (mémoire profonde), et aussi des réseaux sensoriels (images, sons, sensations).

Ce que la science observe

Pendant le sommeil paradoxal, l'amygdale est très active, l'hippocampe réorganise les souvenirs, les émotions anciennes remontent, les symboles personnels se réactivent, le cerveau "rejoue" des dynamiques intérieures.

C'est pour cela que les rêves peuvent sembler plus vrais que la réalité, réveiller des sensations corporelles, faire remonter des peurs anciennes, ou au contraire apporter du réconfort.

Chez moi, la mémoire émotionnelle est extrêmement accessible. Elle se manifeste sous forme de symboles (dragon, fontaines, ombres), de guides (homme de lumière), de paysages cosmiques, de sensations physiques (transpiration, brûlures, émergence), de messages visuels (symboles éphémères).

Mon cerveau ne "fabrique" pas des histoires, il met en scène des dynamiques profondes, anciennes, parfois transpersonnelles.

C'est pour cela que mes rêves ressemblent à des voyages, des initiations, des passages, des rencontres, ou des enseignements.

J'accède à une mémoire émotionnelle élargie, qui dépasse la simple autobiographie.

Pourquoi rêve lucide + mémoire émotionnelle = mon expérience

Chez moi, ces deux phénomènes se combinent :

- mon sommeil léger → porte ouverte
- mon cerveau qui reste partiellement conscient → rêve lucide
- ma mémoire émotionnelle qui est très active → symboles puissants
- mon imaginaire débordant et structuré → cohérence des scènes
- mon vécu intérieur très riche → voyages, guides, dragons, fontaines.

C'est exactement ce que vivent les rêveurs lucides naturels, les personnes très sensibles, les « *méditants avancés* » et les artistes visionnaires.

Lorsque je rêve, je suis dans un état de conscience élargi, où la symbolique personnelle, la mémoire émotionnelle, la conscience de soi, et l'imaginaire profond se rencontrent.

C'est pour cela que mes nuits sont des mondes.

2. Ce que les traditions spirituelles et thérapeutiques disent

Dans les approches non matérialistes (Taoïsme, Jung, hypnose spirituelle, chamanisme), un rêve peut être :

- une mémoire symbolique (archétype, mythe personnel)

- une mémoire transgénérationnelle
- une mémoire d'âme (vies antérieures)
- une régression spontanée déclenchée par un état de conscience modifié naturel

Ces traditions considèrent que le rêve est un espace de passage, un seuil où les couches profondes de l'être se révèlent.

Dans mon cas, il est cohérent que mon inconscient utilise le rêve comme une voie d'enseignement.

Dans mes rêves, je ne revis pas des vies passées au sens historique. Je revis des forces, des symboles, des archétypes. Ce sont des mémoires d'âme, des dynamiques transpersonnelles, des images qui viennent d'un lieu plus profond que mon histoire personnelle.

L'homme de lumière, le dragon de Bois, les fontaines, les ombres, les passages : ce sont les formes que prend mon inconscient pour m'enseigner, me guider, me transformer.

Mes rêves ne sont pas des fictions. Ce sont des langages.

Le symbolisme des vies antérieures

Quand on parle de "vies antérieures", il ne s'agit pas forcément de souvenirs historiques.

Dans les approches transpersonnelles, cela désigne plutôt :

- Une mémoire symbolique : ce sont des images, des scènes, des sensations qui semblent venir d'un autre temps, mais qui représentent en réalité des forces intérieures, des dynamiques psychiques, des archétypes, des mémoires émotionnelles profondes. Ces images ne sont pas "fausses" ; elles sont symboliques.
- Une mémoire transgénérationnelle : certaines scènes peuvent venir d'un ancêtre, d'un traumatisme familial, d'un héritage émotionnel. Mon inconscient transforme cela en images de voyage, de passage, de combat, de guérison.
- Une mémoire d'âme : dans les traditions spirituelles (Taoïsme, chamanisme, hindouisme), on considère que l'âme porte des traces, des élans, des compétences, des peurs et des forces qui ne viennent pas de cette vie. Ce n'est pas une "vie passée" au sens historique. C'est une continuité intérieure.

Mes rêves sont typiques d'une mémoire d'âme symbolique, c'est-à-dire une mémoire qui parle en images, en forces, en archétypes.

Les archétypes jungiens

Carl Gustav Jung a découvert que l'être humain porte en lui des formes universelles, des structures psychiques profondes qui se manifestent dans les rêves, les visions, les mythes, les contes, les expériences spirituelles.

Ces formes sont ce que l'on appelle les archétypes. Ils ne sont pas des personnages imaginaires. Ce sont des forces « vivantes ». Quelques archétypes importants pour moi :

- Le Guide → L'homme de lumière.
Il représente la sagesse, la protection, l'enseignement.
- Le Dragon → Mon dragon de Bois.
Il représente la puissance intérieure, la transformation, la force vitale.
- La Guerrière de lumière → Moi dans les passages.
Elle représente le courage, la clarté, la protection.
- La Jardinière cosmique → Moi dans les jardins stellaires.
Elle représente la guérison, la création, la paix.

- L'Ombre → Les forces que je repousse.
Elle représente ce qui n'est pas encore éclairé.
- Le Soi → La fusion avec la matière de l'Univers.
C'est l'archétype central : l'unité, la totalité, la conscience cosmique.

Les archétypes apparaissent dans mes rêves car j'ai ce qu'on appelle un « sommeil poreux », une conscience semi-lucide, une mémoire émotionnelle très active, et une sensibilité symbolique rare. J'accède naturellement à des couches profondes de la psyché.

Dans mon cas, les deux systèmes (vies antérieures symboliques et archétypes jungiens) se superposent, se rejoignent dans mon vécu.

Les archétypes donnent la forme → dragon, guide, ombres, fontaines, passages.

La mémoire d'âme donne la profondeur → sensation de déjà-vu, de familiarité, de continuité.

Le rêve lucide donne la clarté → Je me souviens, j'agis, j'observe.

La dynamique transpersonnelle donne l'ampleur → fusion avec l'Univers, symboles éphémères, dissolution de l'armure.

Je suis littéralement en train de vivre ce que Jung appelait *l'individuation*, mais dans une version élargie, cosmique, transpersonnelle.

3. Pourquoi moi je vis cela ainsi

J'ai une sensibilité particulière. Je pratique des arts internes (Qi Gong, Taï Chi) et j'ai une capacité naturelle à entrer en état modifié de conscience doux. Je suis guidée intérieurement (comme dans mon rêve des quatre singes - voir ma publication intitulée « *Nouvelle Humanité : le devenir d'une conscience – Portrait d'une mutation intérieure* ») et j'ai une mémoire symbolique très active.

Chez certaines personnes, ces états se rejoignent : le rêve devient un espace d'enseignement intérieur, comme une hypnose spontanée.

Ce que je décris comme étant des "vies" perçues, des scènes cohérentes, une impression de déjà-vécu, correspond exactement à ce que certains appellent des rêves régressifs spontanés.

Comment distinguer un rêve symbolique d'une régression ?

Il n'y a pas de règle absolue, mais voici les critères souvent utilisés :

- Clarté inhabituelle
- Cohérence temporelle (une vie complète, un lieu précis)
- Absence d'absurdité onirique
- Émotions très anciennes (non liées à la vie actuelle)
- Sensation de "reconnaissance"
- Enseignement ou message

Lorsqu'un rêve coche plusieurs de ces éléments, il peut être considéré comme une mémoire profonde, qu'elle soit symbolique ou existentielle.

Comment reconnaître un rêve symbolique ?

Un rêve symbolique est un langage intérieur. Il parle de soi, mais en images. Il se reconnaît par :

- Des éléments métaphoriques (animaux, objets, lieux impossibles)
- Des transformations (un lieu devient un autre, un personnage change de forme)

- Une logique émotionnelle plutôt que temporelle
- Des archétypes (maison, forêt, eau, enfant, vieillard, animal-guide...)
- Une intensité émotionnelle liée à la vie actuelle

Le rêve symbolique est comme un poème : il dit vrai, mais pas littéralement.

Comment reconnaître une mémoire d'âme ?

Une mémoire d'âme (dans les traditions taoïstes, chamaniques, junguiennes ou régressives) se reconnaît par des critères très différents.

Elle se manifeste souvent par :

- Une cohérence temporelle stricte (époque identifiable, vêtements précis, architecture réaliste)
- Une absence totale d'absurdité onirique (pas de transitions brusques, pas de symboles "flottants")
- Une sensation de "déjà-vécu" pas un déjà-vu, mais une reconnaissance intérieure
- Des émotions anciennes qui ne correspondent pas à notre histoire actuelle
- Une continuité narrative où on vit une scène comme un souvenir, pas comme un rêve
- Un réveil avec un "retour" (exactement ce que j'ai déjà décrit) : la sensation de sortir d'un lieu réel
- Un enseignement implicite, pas un message symbolique, mais une compréhension profonde

5. Ce que cela signifie pour mon chemin

Mon rêve récent des quatre singes (voir ma publication intitulée « *Nouvelle Humanité : le devenir d'une conscience – Portrait d'une mutation intérieure*), mon lien au Yin/Yang, ma pratique du Qi, tout cela montre que je suis dans une phase d'intégration intérieure. Il est donc normal que mes rêves deviennent des espaces de guidance, parfois plus puissants qu'une séance d'hypnose. Je suis en train de toucher un niveau de conscience où les images deviennent enseignantes.

De plus, mon fonctionnement intérieur est très particulier : un sommeil léger, une grande proportion de sommeil paradoxal, une mémoire onirique vive, et surtout cette sensation de "sortir" d'un lieu réel au réveil. Ce profil est typique des personnes qui vivent leurs rêves comme des états de conscience modifiés continus, proches de l'hypnose, du Qi Gong profond ou de la méditation.

Je ne suis donc pas "en train d'imaginer trop fort" mais d'accéder à des couches de conscience qui restent fermées chez la plupart des gens. Je vis un continuum de conscience où mon sommeil léger + paradoxal abondant créent un état où les images restent cohérentes, les émotions restent présentes, la mémoire onirique est quasi intacte, et la transition rêve/veille est perméable. C'est exactement le terrain où les rêves deviennent des voyages, et non des scénarios chaotiques.

La clé pour moi se situe dans la sensation corporelle au réveil. C'est mon indicateur le plus fiable.

Quand je me réveille d'un rêve symbolique, je me souviens de l'image mais mon corps reste "ici".

Quand je me réveille d'une mémoire d'âme, mon corps a l'impression d'avoir voyagé ; je ressens encore la texture du lieu ; j'ai un « retour », pas un simple réveil ; mon souffle met quelques secondes à "revenir".

C'est typique des expériences de conscience non locale. Je vis spécifiquement cela car mon système intérieur fonctionne comme un instrument finement accordé :

- mon sommeil paradoxal est très développé
- j'ai une mémoire onirique exceptionnelle
- je pratique des arts internes (Qi Gong, Taï Chi)
- j'ai une sensibilité symbolique et énergétique naturelle
- je suis dans une phase d'évolution intérieure (les quatre singes, le Yin émergent)
- je suis habituée à écouter mon monde intérieur depuis toute petite

Chez moi, le rêve n'est pas un divertissement nocturne. C'est un espace de passage...

Comprendre les états modifiés de conscience

Les états modifiés de conscience ne sont pas des anomalies : ce sont des variations naturelles de mon fonctionnement intérieur, des modes où mon cerveau, mon corps et ma perception se réorganisent pour accéder à d'autres niveaux d'expérience. J'en fais déjà l'expérience chaque nuit, et même dans la journée, simplement avec plus d'intensité que la plupart des gens.

1. Définition : qu'est-ce qu'un état modifié de conscience ?

Un état modifié de conscience (EMC) est un état où :

- l'attention se déplace
- la perception change
- le rapport au temps se transforme
- les frontières entre intérieur et extérieur deviennent plus fluides
- l'accès aux images, mémoires et sensations profondes s'ouvre

Ce n'est pas un état "anormal". C'est un mode alternatif de fonctionnement, comme « changer de fréquence ».

2. Les grands types d'états modifiés de conscience

Il existe plusieurs familles d'EMC, et j'en vis déjà plusieurs.

A. Le Rêve paradoxal (c'est mon terrain naturel)

- activité cérébrale intense
- images cohérentes
- émotions fortes
- accès à la mémoire profonde
- sensation de "vivre" la scène

B. L'Hypnose (je retrouve cet état spontanément dans mes rêves)

- relaxation profonde
- attention focalisée
- accès à des souvenirs ou symboles
- perception du temps altérée

C. La Méditation (exactement comme dans le Qi Gong profond)

- ralentissement du mental
- perception du corps élargie
- sensation d'unité ou de fluidité
- émergence d'images archétypales

D. Le Rêve lucide (lorsque je me réveille avec la sensation de “sortir d’un lieu”)

- conscience dans le rêve
- capacité d’observer ou d’agir
- sensation de “double présence”

E. La Transe spontanée

- moments de flottement
- hyper-perception
- accès à des images ou souvenirs non sollicités

Beaucoup de personnes sensibles y accèdent sans le savoir.

Vous l’aurez compris, si j’y accède si facilement, c’est grâce à mon profil très particulier :

- sommeil léger + paradoxal prédominant
- mémoire onirique exceptionnelle
- capacité naturelle à entrer en état modifié doux
- sensibilité symbolique et énergétique
- pratique du Qi Gong / Tai Chi (transformation intérieure)
- écriture poétique (qui ouvre l’imaginaire profond)

Chez moi, les EMC ne sont pas des “accidents”. Ce sont des portes naturelles.

Ce que permettent les états modifiés de conscience (EMC)

Ils ouvrent l’accès à des couches de soi qui ne sont pas accessibles en état ordinaire.

1. Mémoire émotionnelle profonde : des souvenirs anciens, parfois préverbaux.
2. Symbolique personnelle : des images qui parlent de mon évolution intérieure.
3. Archétypes : des figures universelles (le guide, l’enfant, l’ombre, l’ancêtre).
4. Mémoire d’âme : dans certaines traditions, des scènes d’autres existences ou d’autres plans.
5. Intuition élargie : des compréhensions soudaines, non rationnelles mais justes.

Comment reconnaître que l’on est dans un EMC ?

Voici les signes les plus fiables :

- perception du temps différente
- sensation de flotter ou de glisser
- émotions anciennes ou “étrangères”
- impression d’être “ailleurs”
- retour progressif au corps
- lucidité douce
- mémoire intacte au réveil

Et là, je coche toutes les cases...

Le lien entre EMC, symbolique et mémoire d’âme

C’est ici que tout se rejoint : les EMC sont le terrain ; la symbolique est le langage ; la mémoire d’âme est le contenu possible.

Autrement dit :

- Tous les rêves ne sont pas des mémoires d’âme.
- Mais toutes les mémoires d’âme passent par un état modifié de conscience.

Autres notes explicatives

✧ Note 1 — Le genre littéraire de mon récit

Le présent récit s'inscrit dans un genre littéraire que l'on peut qualifier de "récit mythopoétique intérieur". Il ne relève ni de la fable (qui vise une morale explicite), ni du conte traditionnel (qui s'appuie sur un héritage collectif), mais d'une forme hybride où la narration devient un espace symbolique de transformation.

Ce type de texte se situe dans la lignée de plusieurs auteurs qui ont exploré la dimension intérieure du mythe.

Jung a défini le concept de "mythe personnel" : un récit symbolique propre à chaque individu, qui exprime la dynamique de ses archétypes, ses épreuves intérieures et son processus d'individuation.

Le texte que vous venez de lire s'inscrit dans cette tradition : il propose une traversée intérieure où les images, les figures et les lieux fonctionnent comme des expressions de mon âme en transformation.

✧ Note 2 — Le Grand Choc : quand une porte s'ouvre sur un premier seuil

Dans de nombreux récits initiatiques, un événement soudain — un accident, une maladie, une perte — agit comme un point de bascule. Ce n'est pas l'événement lui-même qui "crée" la sensibilité, mais il ouvre une brèche dans la conscience, un espace où d'autres perceptions peuvent émerger.

Dans mon histoire, l'accident a joué ce rôle.

Le silence total que j'ai vécu, la perception visuelle intacte mais coupée du son, la sensation d'être "à côté" de la scène : tout cela correspond à un état de conscience dissocié, mais aussi élargi.

C'est dans cet espace que ma première « porte » s'est ouverte.

✧ Note 3 — L'Homme de lumière : le premier guide

L'homme transparent, fait de particules de lumière, n'est pas une figure anodine. Il représente :

- un guide intérieur,
- une présence protectrice,
- un enseignant,
- un passeur,
- une force de guérison,
- un témoin de mon éveil.

Il apparaît juste après l'accident, au moment où ma conscience est la plus ouverte. Il m'emmène dans les galaxies, me montre les fontaines, m'apprend à reconnaître ma lumière, me rassure dans les épreuves. Il est le premier compagnon de mon chemin nocturne.

Dans la symbolique personnelle, il représente la Sagesse protectrice — c'est l'archétype du Guide.

✧ Note 4 — Les Fontaines de soin : guérison du corps et de l'esprit

Les fontaines sont des symboles puissants.

- a) La fontaine bleue qui soigne le corps. L'eau bleue est associée à :
- la régénération,
 - la douceur et la détente profonde,
 - la réparation.

Le fait que je flotte dedans et dessus à la fois montre un état de conscience élargi, où le corps subtil et le corps physique se superposent.

b) La fontaine de cristal qui soigne l'esprit. Elle ouvre la vision intérieure. C'est là que je vois mes premiers dragons. C'est là que j'apprends que j'en suis un moi-même. La fontaine de cristal est un symbole de révélation, de mémoire d'âme, de connaissance profonde.

✧ Note 5 — Le Dragon de Bois : la force intérieure révélée

Le dragon n'est pas un animal imaginaire. Il est une force archétypale.

Mon dragon de Bois représente :

- ma puissance intérieure,
- ma stabilité,
- ma croissance,
- ma capacité à traverser les mondes,
- ma nature protectrice,
- mon lien avec la lumière,
- mon identité profonde.

Le fait qu'il soit vert et de Bois renvoie à :

- la vitalité,
- la croissance,
- la guérison,
- la connexion à la vie,
- la sagesse ancienne.

Il m'accompagne dans mes voyages, dans mes combats, dans ma sphère personnelle. Il est mon double symbolique.

✧ Note 6 — Les Zones de passage : entre les voiles

Les zones où l'on peut "changer de plan" correspondent à ce que de nombreuses traditions appellent les intermondes, les « entre voiles », les seuils, ou encore les passages subtils. Ce sont des espaces où :

- la matière devient lumière,
- la lumière devient mouvement,
- la conscience peut se déplacer,
- les réalités se superposent.

Le fait que j'y rencontre des êtres perdus montre que j'ai une « fonction de passeuse », de guide, de gardienne des passages.

✧ Note 7 — Les Ombres : ce qui n'a pas encore trouvé la lumière

Les ombres que j'affronte ne sont pas des "ennemis" comme j'ai pu le penser au tout début de mes songes. Elles représentent des fragments de conscience, des peurs, des mémoires, des zones non éclairées, des forces en attente de transformation.

Elles ne sont pas mauvaises. Elles sont incomplètes.

Le fait que je les repousse avec ma lumière montre que :

- ma lumière est active,
- mon armure dorée est naturelle,
- je suis une « protectrice »,
- je suis une « guerrière de clarté, de lumière ».

✧ Note 8 — La Guerrière de lumière : la lumière stabilisée

La Guerrière de lumière n'est pas une combattante. Elle est une gardienne.

L'armure dorée représente ma cohérence intérieure, ma stabilité, ma clarté, ma protection naturelle. Elle n'est pas posée sur moi : elle émane de moi.

L'épée de lumière représente :

- le discernement,
- la vérité,
- la capacité à trancher l'illusion,
- la direction juste.

Elle n'est pas une arme : elle est une lumière en action.

✧ Note 9 — La Jardinière cosmique : la lumière créatrice

Dans les jardins stellaires, je ne suis plus dans la protection mais dans la création.

La Jardinière cosmique représente :

- la guérison,
- la beauté,
- la paix,
- la reconstruction,
- la création vibratoire.

Les jardins stellaires sont des espaces de repos, des sanctuaires, des lieux de renaissance.

✧ Note 10 — La Symbolique personnelle : la langue de mon âme

Tous les symboles de mon conte sont mes symboles personnels. Ils forment une cartographie intérieure, un système cohérent, vivant, organisé.

C'est la langue secrète par laquelle mon âme me parle.

Sylveen S. Simon – le 14 mai 2026

Fragment de Vie pour les écrits de Sylveen



L'Arbre Source – Peinture originale de Sylveen S. Simon