

Voici la couverture du livre "En contact avec l'invisible"



Le sommaire du livre se compose 6 chapitres :

Sommaire

Préface, IX

Chapitre 1, 1

Le médium, un lien entre les défunts et les vivants ?

*De la souffrance du deuil à l'amour retrouvé :
le dialogue peut-il continuer par-delà la mort ?*

Chapitre 2, 21

Les coulisses d'une séance de médiumnité

*Signes de reconnaissance, efforts du défunt,
changement de plan, ressentis du médium...
Pourquoi le défunt a-t-il souvent besoin
d'un intermédiaire pour contacter ses proches ?*

Chapitre 3, 63

Genèse d'une médiumnité

*Depuis la petite enfance peuplée d'apparitions
jusqu'à la rencontre avec le guide, comment
un médium est-il « formé » par l'au-delà ?*

Chapitre 4, 91

Flashes sur le passé et sur le futur

*De la médiumnité à la voyance,
ou comment les visions du futur aident parfois au présent*

Chapitre 5, 121

**Attaques psychiques
et intrusions d'esprits**

Que font vivre à un médium les esprits qui lui en veulent ?

Chapitre 6, 141

**Le merveilleux
de la vie continue ici-bas**

*Par-delà les manifestations et les liens avec l'au-delà,
comment garder le goût pour la vie ?*

Postface, 165

Voici quelques extraits du début du livre :

*De la souffrance du deuil à l'amour
retrouvé : comment le dialogue
peut-il continuer par-delà la mort ?*

**Henry : quand un vivant aide au dégagement des
morts...**

En 1987, j'ai 26 ans, maman m'annonce par téléphone la mort de sa mère. Nous sommes le 25 mars, elle avait 87 ans. C'était la seule grand-mère dont j'étais proche. J'éprouve une grande tristesse, en même temps que du soulagement car elle est partie rapidement. Au moment du coup de fil, je suis sur le point de partir en voyage en Inde. Chamboulement de toute dernière minute : je suis averti de ce décès juste avant de rejoindre le taxi qui m'emmène à l'aéroport ! J'annule tout, étant donné les circonstances de l'instant.

Un mois après ses funérailles, elle m'apparaît avec son mari, décédé 7 ans plus tôt. C'est lui qui me demande mon aide pour le « dégagement » de son épouse, c'est-à-dire pour l'aider à quitter le monde terrestre. Certains défunts, comme ce fut le cas pour elle, peuvent en effet avoir du mal à partir car ils sont retenus par des êtres chers, des souvenirs, des regrets, des envies, des dépendances ou encore le désir de continuer à aider leurs proches. Or,

perte d'un frère, d'une sœur, d'un père ou d'une mère, et ils doivent traverser la douleur de cette perte affective. Il n'est pas bon de leur faire aussi porter la douleur de l'adulte...

cette difficulté à se dégager de sa vie terrestre empêche pour un certain temps l'âme d'évoluer.

Quand mes grands-parents apparaissent cette nuit-là au pied de mon lit, la manifestation commence par l'apparition de volutes à la densité variable, qui prennent peu à peu la forme de corps. Tandis que j'observe la manifestation, je suis soudain happé hors de mon corps de chair ; alors, grâce à cette décorporation, de spectateur je deviens acteur de la scène qui va suivre. Je les vois d'esprit à esprit, d'âme à âme : ils me font face, mon grand-père à ma droite, ma grand-mère à gauche. Elle me regarde et je lis chez elle la joie de me revoir, en même temps que quelque chose de triste dans son attitude. Avant son décès, elle perdait un peu la raison, ce qui explique aussi, je pense, le trouble dans lequel elle est quand je la perçois. Mon grand-père m'observe. Il regarde ses mains puis les miennes, alors instinctivement je comprends ; je les tends, paumes vers le ciel, et ma grand-mère met les siennes dessus. Je perçois sa densité, c'est très léger, au point que je peux ressentir l'essence subtile de l'éther de l'esprit. Je la sou-lève du sol, et dans cet instant-là je sens qu'elle comprend qu'elle doit quitter le plan physique de la matière. Je la vois sourire, et puis mon grand-père aussi sourit, et en cet instant je sens qu'une grande joie les habite tous les deux. Immédiatement, je réintègre mon corps. Je les vois désormais avec mes yeux de chair. Ils me font face, mon grand-père tient la main de sa femme pour repartir ensemble, puis ils font demi-tour et, tout en s'éloignant doucement, ils tournent leurs visages en souriant, et la main droite de mon grand-père surgit entre eux pour m'adresser un petit signe d'adieu. Ils m'apparaissent radieux. C'est la première et la dernière fois que je les ai vus. Quel cadeau que cette manifestation spirituelle !

Ce jour-là, j'ai juste contribué à ce qui serait arrivé de toute façon. J'ai simplement accompagné ce départ. Pour moi cette rencontre a été très importante car, au-delà du lien affectif avec mes grands-parents qui m'a permis d'entrer dans une telle osmose avec eux, cette manifestation m'a fait comprendre ce qu'un esprit peut ressentir et peut vivre avant son dégagement du monde physique.

Henry Vignaud, pourquoi vient-on vous consulter ?

Les personnes qui viennent me trouver ont perdu un être qui leur était cher. Elles me consultent parfois tout de suite après le décès, parfois quelques mois plus tard. Certains font cette démarche après plusieurs années, à la suite d'un déclic lié à une lecture, à une connaissance, etc. Parmi tous les gens qui me sollicitent en privé, ou qui viennent me voir lors des conférences que je donne en public, je reçois de très nombreux parents qui ont perdu un enfant. Chaque deuil est unique, et chacun le vit à sa manière. Certains en sont transformés à jamais du côté d'une foi en la vie, d'autres en restent abattus jusqu'à leur dernier souffle, d'autres encore ont l'impression d'avoir « fait » leur deuil, mais pourront voir leur douleur se réveiller bien plus tard, suite à un autre événement... Cette question est très complexe, et dépend de la forme du décès, de son propre bagage émotionnel, de sa résistance psychologique, etc. Chacun transcende l'événement à sa manière : nous sommes égaux face à la mort, mais inégaux face à la souffrance.

Chaque deuil est une épreuve, mais la perte d'un enfant est souvent vécue comme l'un des deuils les plus douloureux. Comment en effet accepter la disparition d'un être qui n'a pas encore eu le temps de grandir, de découvrir la vie, d'aimer et d'être aimé ? Comment accepter la disparition de l'enfant que vous avez mis au monde, et que vous avez élevé avec l'espoir qu'un jour, à son tour, il puisse lui aussi fonder une famille et donner la vie ? Comment, enfin, supporter ce renversement

de l'ordre de la nature, et admettre que la mort emporte votre enfant avant vous, alors même qu'il est censé vous survivre ? Pour certains parents, c'est un cataclysme.

Dans bien des cas, l'équilibre du couple lui-même est mis à rude épreuve. Quand la douleur est insupportable et qu'elle se transforme en traumatisme, il se peut que les dissensions surgissent entre les parents. Je vois ainsi de nombreuses séparations suite au décès d'un enfant : souvent c'est le père qui a des difficultés à exprimer sa douleur, il pleure en silence car l'homme pense qu'il doit paraître fort pour soutenir sa famille... Parfois, un contact médiumnique permet aux parents de se rapprocher et de dépasser leur éloignement lié au décès. Un tel contact peut aider à revenir à la conscience du présent, de l'ici et maintenant : il suffit parfois d'une étincelle intérieure pour nous faire vibrer, et nous mettre en joie. Bien sûr chacun a ses propres sources de joie, mais lorsqu'on est deux et qu'on se met à l'écoute de ce qui nous entoure et de ce qui nous habite, nous devenons plus forts.

Dans quel état d'esprit sont les personnes qui viennent vous trouver ?

Quand elles viennent après avoir traversé la période de deuil, elles peuvent être plus ou moins apaisées. À l'inverse, lorsque le décès est récent, elles sont bien sûr en grande souffrance. Pour ce qui est de leurs attentes, elles viennent presque toutes pour obtenir des preuves de la survie de leurs proches. Les personnes qui ont la foi, ou qui ont un esprit ouvert et réceptif à ces questions-là, attendent elles aussi un signe. D'autres sont très scept-

tiques : dans les couples, c'est souvent le cas de l'homme. Quelquefois la démarche vient des deux conjoints, mais fréquemment c'est la femme qui initie la démarche car elle a une conviction intime qu'un lien peut être établi avec leur enfant décédé.

Parfois, elle a elle-même perçu des signes qui ont pu la troubler, et elle vient chercher une confirmation, ou des réponses.

Des manifestations peuvent bien sûr aussi être données aux deux parents, aux frères et sœurs, à des amis proches...

Le contact établi lors de la séance de médiumnité permet de mieux accepter le décès.

Quand un enfant trépassé adresse un signe à ses parents, cela les conduit souvent à retrouver un équilibre en tant que couple, et de repartir dans le mouvement de la vie.

Un désespoir trop profond empêche toujours les personnes de traverser le processus du deuil, et donc de laisser la vie revenir à eux. Après le décès d'un proche, il s'agit de trouver un moyen pour continuer à exister.

Quand des parents ont perdu un enfant, ou quand un des parents est décédé, je dis toujours n'oubliez pas vos enfants qui sont encore vivants. Eux aussi ont vécu la perte d'un frère, d'une sœur, d'un père ou d'une mère, et ils doivent traverser la douleur de cette perte affective. Il n'est pas bon de leur faire aussi porter la douleur de l'adulte...

Vous avez l'air de dire qu'on vient chez vous pour se faire accompagner ?

En quelque sorte, oui. Chaque décès est comme un maillon qui se détache de nos vies, et le deuil est un processus qui prend du temps. Il nécessite une capacité de résilience. Il nécessite aussi un lieu où pouvoir aborder la question de la mort, un espace où ce sujet-là soit accepté.

Or, dans nos sociétés occidentales, la mort est devenue taboue. On a perdu l'habitude de veiller les défunts pendant plusieurs nuits, comme on le faisait autrefois.

Là où j'ai grandi, les veillées funèbres étaient très courantes et la plupart des enfants de la famille y participaient.

La première fois que ça m'arrive, je me souviens, j'ai 12 ans. Le père de mon père vient de décéder. Quand je rentre dans la grande cuisine de campagne, je suis seul avec mon père car ma mère n'a pas de lien avec ses beaux-parents. Famille et amis sont réunis, ils se réchauffent auprès de la cheminée. C'est l'hiver et ça sent le feu de bois. Je vois là des cousins que je ne connais presque pas, j'étais juste venu ici quelquefois pour voir les chevaux de labour des grands-parents, dont un que j'aimais particulièrement qui s'appelait Gamin. Le corps du grand-père, que je ne connaissais pas beaucoup non plus, est dans l'une des deux chambres. Tout le monde y va à tour de rôle pour se recueillir, et mon père m'a moi aussi emmené dire au revoir au grand-père.