

A close-up portrait of Anne Deligné, a woman with dark, wavy hair, smiling warmly. She is wearing a colorful, patterned scarf and a dark jacket. The background is a plain, light color.

CES MORTS  
QUI NOUS ENTOURENT

Anne DELIGNÉ

Nos défunts  
nous  
influencent

## Que deviennent les âmes des défunts ? Pourquoi certaines ne veulent-elles pas laisser les vivants tranquilles ? Une spécialiste de la libération des âmes nous répond.

Propos recueillis par Stéphane Allix

### Comment avez-vous commencé à vous intéresser aux âmes « en errance » ?

**A. D. :** Cela s'est amorcé après la lecture du livre du psychiatre américain Carl Wickland, *Trente ans parmi les morts*. Il y raconte de manière très précise comment certains patients de son hôpital psychiatrique semblaient être possédés, laissant supposer que des âmes de défunts, au lieu de faire leur passage vers une autre vie, pouvaient parasiter quelqu'un de vivant. À l'époque on disait « possession ». C'est un terme que je n'utilise pas parce qu'il fait penser aux démons, aux exorcistes. Je veux m'en démarquer car ce terme véhicule beaucoup de peurs infondées. Je parle d'être « sous emprise ». Mais ce n'est qu'après avoir découvert le travail d'Edith Fiore que c'est devenu une évidence : je voulais poursuivre dans cette voie. Je l'ai rencontrée, j'ai suivi une formation avec elle, puis je me suis lancée. Alors, pourquoi une telle passion pour ce domaine ? Parce que je trouve que c'est un sujet dont on ne parle pas et qui me paraît essentiel. Pourquoi ne pas parler normalement de la possibilité que votre grand-père défunt vous influence ? Qu'une sœur jumelle qui n'est jamais née « vive » à vos côtés ? Pourquoi ne pas écouter ces personnes qui entendent des voix ?

### Que se passe-t-il quand on meurt ? Parce que manifestement tout le problème vient de là.

**A. D. :** On peut « rester » dans le monde des vivants si on ne meurt pas bien. Parce qu'après la mort, nous continuons à vivre, et nous avons encore un certain libre arbitre.

### Savez-vous étape par étape ce qui se passe ?

**A. D. :** Ceux qui ont vécu une expérience de mort imminente le décrivent : on entre dans un tunnel, on voit la lumière, on passe sa vie en revue, on baigne dans un amour extraordinaire, une clarté qu'on n'a jamais vue. Puis, à un moment, on sent que l'on doit revenir dans son corps. Et si on ne revient pas, on meurt. Je m'occupe de ceux qui ne sont pas revenus, mais qui ne sont pas allés plus loin non plus. C'est-à-dire les âmes – les esprits, les consciences, les entités, moi je les appelle âmes – qui n'ont pas fait leur transition vers le monde des âmes, le monde spirituel, le monde de lumière, et demeurent dans le monde physique – dans les maisons, les cimetières, les hôpitaux, sur les champs de bataille, ou encore accrochées à des humains.

>>>

### Bio express

Ingénieure de formation, Anne Deligné est devenue spécialiste en hypnothérapie et en techniques de dégagement spirituel. Cette « passeuse d'âmes » rend compte de sa démarche au travers de nombreuses conférences. Elle anime également [www.presences.be](http://www.presences.be), un site très complet sur ces questions passionnantes.



Après la mort, on garderait  
son caractère comme de son vivant.

**Mais pourquoi les défunts sont-ils perdus ? On ne comprend pas ce qui se passe lorsqu'on meurt ? N'y a-t-il pas une sorte de révélation ?**

**A. D. :** Non, pas toujours. C'est souvent la surprise. Beaucoup de personnes qui ont vécu une expérience de mort imminente le disent. Quand nous mourons, nous sommes normalement accueillis par des guides, des personnes de notre famille qui viennent nous rencontrer, nous calmer, nous entourer et nous conduire. Mais, dans certains cas, nous ne les voyons pas, ou nous ne sommes pas en mesure de les voir... Les personnes, par exemple, qui meurent brutalement peuvent être fâchées, parce qu'elles n'avaient pas fini leur vie, elles ressentent un fort sentiment d'injustice. Elles sortent de leur corps totalement perdues, c'est la surprise, la confusion : « *Qu'est-ce que je fais ici, où suis-je ?* », et ne voient pas leur guide.

Le *Livre des morts égyptien* décrit assez bien cette situation : quand vous n'avez plus votre corps, et si vous n'êtes pas préparé à la mort, vous pouvez perdre le contrôle. C'est probablement pourquoi beaucoup pensent que des âmes ou des esprits « hors contrôle » sont méchants, d'où l'idée de « démons ». Mais je suis convaincue qu'il n'y a pas d'âme méchante. D'ailleurs, même quelqu'un de vivant qui est méchant n'est pas démoniaque : il est malheureux, il souffre.

**D'où vient cette idée que des défunts pourraient rester collés à nous ?**

**A. D. :** Je ne sais pas comment cela a commencé... l'idée remonte à l'Antiquité. L'historien romain Flavius Josèphe écrivait déjà que « *les démons sont les esprits des hommes mauvais* ». Après la mort, on garderait son caractère

comme de son vivant. Pour Homère, les malades mentaux ont avec eux des esprits. Le fait que l'âme survive après la mort et puisse faire apparaître chez les vivants des symptômes de démence n'est pas quelque chose de nouveau. Nous sommes aujourd'hui peut-être la seule civilisation à ne pas nous occuper de cette question.

**Mais que la vie se poursuive après la mort est une croyance...**

**A. D. :** Pour moi, c'est plus qu'une hypothèse, et c'est aussi mon travail. En tout cas, cela n'a rien à voir avec une religion quelconque.

**Qu'est-ce qui vous amène à considérer cette hypothèse sérieusement ? Avez-vous vécu des choses particulières ?**

**A. D. :** Un exemple parmi tant d'autres : un jour, la mère d'un jeune garçon de 11 ans me téléphone pour me demander de rencontrer son fils. En fait, ce garçon si sympathique était médium. « *Madame, je vois les morts, me dit-il, je les vois dans les parcs, dans la rue, et eux ont compris que je les vois, mais je ne sais pas quoi faire.* » Ce garçon entendait des voix également, deux voix, et sa mère m'avait parlé d'un épisode violent avec sa petite sœur, chose dont le garçon ne gardait aucun souvenir. Je lui ai dit : « *On va parler à la voix qui est là, celle qui te pousse à la violence.* » Il m'a répondu que c'était facile, que lui le faisait souvent. Nous avons donc aidé cette « personne-voix » à le quitter. Puis il me dit aussi : « *Quand je me regarde dans le miroir, je vois mon grand-père avec moi. Et mon grand-père, je l'entends. Il me dit tout ce que je dois faire à l'école, il me parle tout le temps, j'en ai marre... Madame, mon*

## Depuis des millénaires, l'homme s'est toujours occupé des morts, et il n'y a que nous qui ne le faisons plus.

*grand-père m'embête.* » Je ne considère pas ce que dit ce garçon comme une « preuve » mais je le crois. Alors, on a contacté le grand-père qui pensait que c'était son devoir de s'occuper de son petit-fils. On lui a expliqué que ce n'était pas son devoir, que son devoir à lui était de s'occuper de lui-même, et de continuer son évolution spirituelle, d'aller dans le monde qui est le sien et de ne pas rester dans le monde des humains. Une fois qu'il aura fait sa transition, il pourra continuer à aider son petit-fils s'il le veut. Mais tant qu'il est présent, lui n'évolue plus et empêche le garçon de vivre pleinement sa vie. Dès la première séance, il n'a plus eu d'accès de violence. Il voyait encore les morts, jusqu'au jour où, un an plus tard, il a décidé de ne plus les voir. Le changement a été assez radical pour ce garçon qui vit aujourd'hui tout à fait normalement.

### Qu'est-ce qui provoque ces emprises ?

**A. D. :** Nous sommes tous naturellement protégés. Nous avons un corps physique, une volonté, et lorsque nous sommes bien dans notre peau, cela nous protège. Mais nous pouvons perdre ces protections. Par exemple, lors d'un choc physique : un viol, un accident de voiture, etc. ; ou d'un choc affectif et psychologique : un deuil, une fatigue extrême, une anesthésie générale... Nous pouvons aussi naître avec une entité. Les cas les plus fréquents se produisent lorsque la mère a eu un avortement auparavant, l'âme peut être restée dans l'utérus avec le sentiment qu'on ne veut pas d'elle, qu'elle n'en vaut pas la peine. L'enfant qui naît ensuite, vient au monde avec son frère ou sa sœur accroché à lui. Que se passe-t-il alors ? L'enfant peut parler avec « quelqu'un » et il va évoquer son petit frère, sa sœur, son ami... Je recommande souvent aux personnes qui s'occupent d'enfants d'être attentives parce que, tant qu'ils sont petits, ce n'est pas un problème qu'ils jouent comme ça, mais un jour ou l'autre, cet « autre » doit continuer son propre chemin. Sinon, à moyen terme, les sentiments ressentis par cette autre âme vont se mêler à ceux de l'enfant, et influencer sur son développement psychologique. C'est une des premières questions que je pose : « Est-ce que votre mère s'est faite avorter avant de vous avoir ? » Ou, si la personne qui vient me voir est une femme : « Est-ce que vous vous êtes fait avorter ? » Parce que l'âme peut également « rester » avec la maman. Il faut s'occuper simplement de l'âme qui est là, lui dire : « Je te reconnais, j'ai fait ça parce que je ne pouvais pas faire autrement, mais je te demande pardon, on se verra dans une autre vie, ou après la mort, mais accepte, ne sois pas fâché. »

### Pourquoi ces âmes restent-elles collées ?

**A. D. :** Parce qu'elles ont encore quelque chose à régler. Quelque chose qui a à voir avec l'amour, le pardon, la reconnaissance, ou aussi avec la peur. C'est pourquoi je pense qu'il est si important de « bien mourir ». L'âme du défunt peut exprimer quelque chose comme : « Je n'ai pas été aimé, je veux aimer ou je veux dire au revoir à mon fils, à mon père avant de partir », ou bien, elle veut pardonner ou se faire pardonner. C'est souvent l'amour et le pardon qui la retiennent. On trouve aussi le sentiment d'injustice. « C'est injuste, je suis mort ! » Ou encore la peur, la peur de l'enfer ou la peur du paradis, parce qu'on va se faire punir par Dieu. Les croyants qui pensent avoir été coupables de quelque chose et ne veulent pas aller plus loin... Il faut leur expliquer que personne ne les juge, ni moi ni personne... Parfois aussi, une obsession peut retenir l'âme, par exemple, le défunt souhaitait terminer un projet auquel il tenait énormément dans sa vie. L'âme peut aussi être retenue par la tristesse des siens. Depuis des millénaires, l'homme s'est toujours occupé des morts, et il n'y a que nous qui ne le faisons plus. Tous ces rituels anciens étaient très importants et le sont encore. Ils aident l'âme à se sentir reconnue, et aidée. Car, dès qu'elle est en paix, l'âme va là où elle doit aller.

### Mais les gens qui décèdent dans les circonstances que vous décrivez, avec des regrets, des choses pas dites, c'est plus 90 % des gens qui meurent !

**A. D. :** Oui, peut-être, mais ce n'est pas pour cela qu'ils ne partent pas dans la lumière. Ils reçoivent de l'aide de leurs guides de l'au-delà, des prières de leur famille ici-bas, et des rituels qui les « allègent », comme l'encens, des messes ou autres cérémonies.

### Alors on doit quand même être entourés d'un nombre colossal de défunts ?

**A. D. :** Oui, on est entourés par un nombre assez important de personnes invisibles.

### Quels sont les symptômes de la présence d'une âme à nos côtés ?

**A. D. :** Récemment, j'ai reçu un agent technique travaillant à l'hôpital. Son travail l'amène à aller partout, aussi bien dans la morgue que dans les salles d'opération. Il s'intéressait au sujet et s'est rendu compte que, parfois, quand il rentrait chez lui, et il n'était pas bien, quelque chose n'allait pas. Il avait des angoisses. Les angoisses, c'est très caractéristique. Avoir des angoisses, des pulsions

>>>

## C'est important que des psychiatres étudient ce phénomène.

inhabituelles, se sentir différent, mal dans sa peau. J'ai notamment suivi une formation en Angleterre de la Spirit Release Foundation. Les psychiatres qui y enseignent se sont rendu compte que parmi leurs patients, certains sont « simplement » sous emprise. Ces patients sont extrêmement confus et leur état pourrait laisser supposer toutes sortes de désordres mentaux, alors qu'il faut juste que la personne redevienne elle-même – une âme dans un corps et non pas plusieurs âmes dans un même corps. C'est important que des psychiatres étudient ce phénomène.

**Les mots « emprise » ou « possession » suggèrent l'action de force maléfiques... C'est une forme d'exorcisme, ce que vous faites ?**

**A. D. :** Je considère que ce ne sont pas des démons. Je ne fais pas d'exorcisme, je ne chasse personne. Je pense que quelqu'un de méchant est quelqu'un qui a souffert, beaucoup souffert. Donc il faut s'en occuper, il faut l'aider. C'est valable pour une âme aussi. Le prêtre exorciste chasse le démon ou l'esprit dit mauvais. Mais si vous avez dans votre maison votre père, qui était un très gentil monsieur, et qui ne veut pas partir simplement parce qu'il aime sa maison ; qu'il se manifeste de différentes manières, ou bien que vous ressentez ses énergies qui vous dérangent, vous faites venir un prêtre qui va le chasser ? Pensez-vous que cela va aider votre père défunt d'être traité comme un démon ? Il faudrait lui expliquer : « Tu es dans ta maison, tu l'aimes bien mais il faut aller de l'autre côté. » Dire que l'existence d'âmes errantes, c'est de la fiction, de l'imaginaire, des hallucinations, que ce n'est pas « vrai », cela n'aide personne.

**Au début de l'entretien, vous parlez du psychiatre Carl Wickland. Qui était-il ?**

**A. D. :** Carl Wickland était un psychiatre américain dont la femme était médium. À l'époque, en hôpital psychiatrique, on soignait les malades notamment aux électrochocs. Lors d'une séance, le Dr Wickland s'est rendu compte que les symptômes du patient semblaient avoir subitement disparu après un choc électrique, pour apparaître instantanément... chez sa femme alors présente dans la pièce. Comme si « quelque chose » passait de l'un à l'autre. Sa femme, médium, accueillait en réalité les âmes parasitant le patient, âmes qui venaient d'être éjectées du corps du patient par le choc électrique. Le Dr Wickland

a développé cette technique et s'est mis à dialoguer avec les âmes qu'incorporait son épouse, afin notamment de les convaincre de laisser ses patients. Les dialogues, dont certains sont reproduits dans son livre *Trente ans parmi les morts*, sont assez stupéfiants. D'ailleurs, aujourd'hui encore, quand on soigne par électrochocs sous anesthésie, les âmes s'en vont, cela les dérange, et la personne est bien pendant quelques mois... puis...

**Pourquoi reviennent-elles ?**

**A. D. :** Elles peuvent revenir si la personne n'a pas compris pourquoi elle était vulnérable. Une âme est attirée par une résonance d'énergie. Par exemple, deux âmes – une vivante et une défunte – qui ont souffert de la même chose s'attirent. Elles peuvent revenir aussi si on va les « chercher » : par exemple, je me souviens d'un cas comme ça au début. Après la séance, la jeune femme m'appelle en disant qu'elle ne s'est jamais sentie aussi bien : « *Je peux enfin respirer, c'est comme si j'avais eu une veste trop serrée toute ma vie.* » Dans les jours qui suivent, elle raconte à tout le monde que telle âme était sur elle. Trois jours après, l'âme était revenue. En ne cessant d'en parler, c'est comme si elle avait réactivé le lien. Aussi, maintenant, je m'assure que tous les liens qui unirait l'âme et la personne sont dissous.

**Comment se protège-t-on durablement ?**

**A. D. :** En étant bien avec soi-même. Il existe aussi différentes techniques de protection : on peut s'entourer de lumière, on peut aussi se nettoyer de temps en temps. Nous pouvons nous « nettoyer » avec des petits trucs tout bêtes. Vous pouvez imaginer que vous faites passer un tamis très fin à travers vous. Vous commencez par les pieds, puis faites passer tout votre corps à travers ce tamis en montant jusqu'à la tête. La visualisation est très importante. Dans le tamis restent les choses qui ne vous appartiennent pas. Des « mémoires », des regrets, de la tristesse, et parfois des entités. Entourez-vous de lumière. Vous pouvez aussi prier. Il s'agit de toutes sortes de prières, quelle que soit sa religion. Car d'abord ne faut-il pas aimer ces « personnes » en souffrance ? Pourquoi vous protéger de quelqu'un qui a besoin d'aide ? Une âme qui n'a pas fait son chemin est une âme qui a besoin d'aide. Je veux vraiment insister là-dessus. Pourquoi parler de la chasser par les exorcismes, de se protéger ? Dans la rue, vous n'allez pas donner un coup de pied à un mendiant ! Comment aider ? Aider l'âme ou les âmes à changer d'énergie, à se mettre dans une énergie d'amour ? Simplement.

**Comment se passe une consultation ?**

**A. D. :** Je vais vous proposer de vous mettre en état de relaxation, cela va vous amener à avoir des perceptions que vous n'avez pas habituellement. Je vais demander s'il y a quelqu'un avec vous « qui n'est pas vous ». Vous

aurez alors le ressenti de l'âme qui est avec vous, de celle « qui n'est pas vous ». C'est difficile à expliquer. Peuvent se manifester alors de grandes émotions, qui seront le début d'un « dialogue » entre moi, vous, en état de relaxation, et l'âme présente. La conversation qui suivra permettra de faire sortir beaucoup de choses... On comprendra pourquoi l'âme est restée, ce dont elle a besoin pour se sentir en paix, etc. J'ai appris cette technique en Angleterre avec des psychiatres. Elle me parle beaucoup parce qu'on aide l'âme à comprendre et à se libérer elle-même, à changer d'énergie. Mais il existe d'autres techniques sans conversation avec les âmes qui peuvent les libérer. Les géobiologues réharmonisent les maisons, parce que des âmes peuvent être attachées sur des maisons aussi. Certains massages aident également les constellations familiales et amènent à prendre conscience de ces « héritages ». Il serait si important que de plus en plus de personnes s'occupent de ce sujet, et qu'on arrête d'avoir peur. Surtout pour les enfants, parce qu'ils sont nombreux à voir et percevoir des choses mais ils s'entendent dire : « Tais-toi, c'est ton imagination. » Mais, au fond, c'est quoi l'imagination ? Pourquoi serait-ce « tout faux » ?

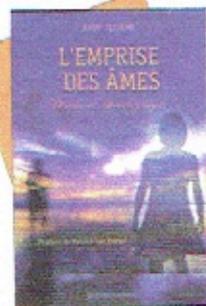
**En conclusion, que peut-on dire au chevet d'un mourant pour l'aider à bien mourir ?**

**A. D. :** Le laisser parler, l'encourager à dire ce qu'il n'a jamais osé dire, l'aider à pardonner, à demander pardon, à se pardonner... Lui parler de la beauté du monde dans lequel il va bientôt arriver, lui dire que des êtres qui l'aiment l'y attendent, qu'il ne sera pas jugé, etc.

**Après le décès, comment s'adresser au défunt que l'on suspecte de « rester » ?**

**A. D. :** D'abord, il est normal que l'âme reste encore quelque temps près de nous. Mais si, suite au décès d'un ami très cher par exemple, vous le sentez près de vous pendant trop longtemps, alors parlez-lui, réconfortez-le, invitez-le à prendre contact avec son guide. Et essayez de l'écouter ; il a peut-être un regret à évoquer, un pardon à donner... Dites-lui de prendre quelques instants pour faire ce qu'il a besoin de faire. Ensuite, il se sentira prêt. Imaginez-le alors, serein, avec un sourire de paix. ■

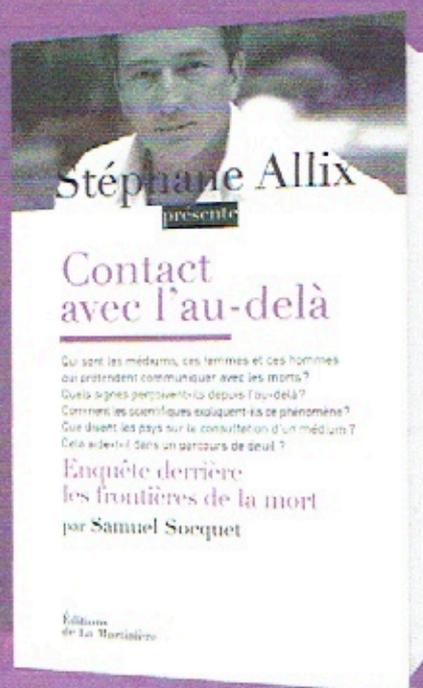
*L'emprise des âmes,*  
préface de Patrice Van Eersel,  
Éd. Exergue, 2013,  
283 pages, 19 €.



Stéphane Allix enquête aux frontières des sciences et de la spiritualité

## Qui sont les médiums ?

Témoignages, décryptages et conseils pratiques



14,90 €  
168 p.

Dans la même collection



Vidéos et extraits sur  
[www.experiencesextraordinaires-leslivres.fr](http://www.experiencesextraordinaires-leslivres.fr)

Éditions de La Martinière  
[www.editiondelamartiniere.com](http://www.editiondelamartiniere.com)