

SOMMAIRE

J'AI FAIT VOYAGER 1 MILLION DE PERSONNES...

Introduction

1. À LA SOURCE : LES PRINCIPES DE LA RÉINCARNATION & DES VIES ANTÉRIEURES

Qu'est-ce que l'âme ?
Le passage d'âmes
La réincarnation
Les familles d'âmes
Karma et dharma
Qu'en dit la science ?

2. EXPÉRIENCE À GRANDE ÉCHELLE : LE TEST DES 1 MILLION D'EXPÉRIMENTATEURS

La magie des états modifiés de conscience
Ma méthodologie des expériences hypnotiques régressives
L'étude mise en place
Profil des expérimentateurs, chiffres clefs

3. ATTENTION AU DÉPART ! DIRECTION VOS VIES ANTÉRIEURES

Découverte des intentions de voyages
Le passage pour remonter le temps
La richesse des époques visitées

4. CARNETS DE VOYAGES : RÉCITS D'EXPÉRIMENTATEURS

Les illustres personnages revisités ou rencontrés
Vies de sorcières
Expériences divines et amour inconditionnel
Contacts avec des membres de la famille

Communication avec l'au-delà
La guerre
Insolites : les autres expériences

5. LES FORMES DE VÉCUS

Des expériences sensorielles quasi automatiques
La barrière d'urgence
Le phénomène des décharges émotionnelles

6. REVIVRE LA FIN D'UNE VIE ANTÉRIEURE

Les morts douces
Les morts violentes
Ils l'ont vu : quand l'âme quitte le corps

7. IMPACT SUR LA VIE ACTUELLE

Clarifier la mission de vie et le sens de son existence actuelle
Transformer les croyances limitantes & mettre fin aux schémas répétitifs
Sens de la maladie, troubles et conflits psychiques
Connaissances, capacités acquises
Comment nettoyer une dette karmique ?

8. VIVEZ L'EXPÉRIENCE À VOTRE TOUR

Les breathworks
L'hypnose régressive et spirituelle
La karmathérapie
Méditation à lire
Les rêves

Conclusion

Introduction

Je prends rendez-vous chez mon ami ostéopathe pour des difficultés à respirer. Je sais intuitivement qu'il n'y a rien de pathologique, que cela se joue sur un autre plan, sans pour autant en connaître l'origine.

Nous sommes en 2015, dans son cabinet. En début de séance, il pose les mains sur mon thorax et me demande après quelques minutes qui est ce guerrier qui tient une lance dans la main. Stupeur ! Je le savais bien branché mon ostéo, mais là... il se surpasse. Il est tout simplement en train de me décrire une scène vécue dans une de mes vies antérieures et revisitée en 2013.

En effet, lors d'un de mes voyages holotropiques, j'ai contacté ce guerrier défendant son territoire en haut d'une montagne. La problématique fréquente des vies antérieures réside le plus

souvent dans la manière dont nous sommes morts et l'impact que ces empreintes peuvent avoir sur notre vie actuelle. Pour ma part, dans ce vécu de guerrier, je suis mort jeté au feu, habillé d'un plastron de cuir. Aujourd'hui, je revis dans mes poumons la mémoire du plastron collé à la chair.

Nous avons donc travaillé sur un autre plan. Mon ami a libéré tous les morceaux du plastron tandis que je me mis à respirer de mieux en mieux comme par enchantement.

Je me suis longtemps demandé depuis cette séance pourquoi nous n'avions pas de souvenir systématique de nos vies passées.

C'est avec la lecture des ouvrages d'Allan Kardec que j'ai obtenu les meilleures réponses. Il affirme que l'oubli des existences antérieures est une des conséquences de la réincarnation. Mais cet oubli n'est pas absolu. Chez de nombreuses personnes, le passé se retrouve sous la forme d'impressions, sinon de souvenirs précis. Ces impressions influencent parfois nos actes. Ces impressions ne proviennent ni de l'éducation, ni du milieu, ni de l'hérédité.

Des visions ou réminiscences qui s'évanouissent généralement à l'âge adulte, lorsque l'âme de l'enfant est entrée en pleine possession de ses organes terrestres. Inutile alors de l'interroger sur ces souvenirs fugaces. Toute transmission des vibrations *périspritaies* a cessé ; la conscience profonde est devenue muette.

Pourtant, je l'affirme, ouvrir les portes des mémoires héritées du passé est la clef d'une existence plus sereine.

J'en sais quelque chose, j'ai fait voyager 1 million de personnes dans leur vie antérieure.

2

EXPÉRIENCE À GRANDE ÉCHELLE : LE TEST DES 1 MILLION D'EXPÉRIMENTATEURS

« L'hypnose est à l'éveil ce que le rêve est au sommeil. »

François Roustang (1923-2016)

LA MAGIE DES ÉTATS MODIFIÉS DE CONSCIENCE

Ma méthode d'accompagnement est transpersonnelle. Cette approche laisse beaucoup d'espace aux expériences en état modifié de conscience : hypnose, certains états de relaxation, *rebirth*, respiration holotropique, danse des cinq rythmes.

L'hypnose permet de favoriser l'émergence d'un état modifié de conscience (trance) pour aider le sujet à résoudre ses conflits intérieurs psychiques et psychosomatiques.

La transe hypnotique (état dans lequel le sujet se trouve sous hypnose) permet l'accès à l'univers du non-concret, de la métaphore, de l'imagination, en vue de créer les conditions du changement, de la transformation.

Ces états sont parfaitement naturels, même s'ils peuvent être provoqués par des techniques thérapeutiques spécifiques ou utilisés dans certaines méthodes du développement personnel. Ils correspondent à un ralentissement des ondes électriques du cerveau : des ondes bêta à l'état de veille, aux ondes delta pour le sommeil profond. Certains auteurs utilisent l'appellation « états de conscience modifiée » (ECM), « états non ordinaires de conscience » (ENOC), « états de conscience non ordinaires » (ECNO), j'apprécie davantage la notion d'état expansé. Le terme « état altéré de conscience », très à la mode dans les années 1970, n'est plus utilisé aujourd'hui.

Pour rappel, il existe quatre niveaux d'ondes cérébrales, variant de 0,5 à 30 Hertz (Hz). Ils portent les noms d'ondes bêta, alpha, thêta et delta.

Les ondes BÊTA sont celles que notre cerveau émet lorsque nous sommes en état d'éveil au sens actif. Les ondes mesurées varient de 13 à 30 Hertz. Nous sommes capables à ce moment de concentration, de mémorisation, d'apprentissage et de mouvement. L'hémisphère cérébral le plus actif en état bêta est le gauche. Il est le siège du raisonnement et des savoirs.

Les ondes ALPHA varient de 8 à 13 Hertz. Elles sont stimulées en état de relaxation, de méditation ou encore lorsque l'on est un peu « dans les nuages ». Les enfants et adolescents fonctionnent beaucoup sur ce mode. C'est sur cette onde que vous étiez quand, pendant un cours, vous regardiez par la fenêtre. Une partie de vous était déjà dehors en train de s'imaginer d'autres possibilités, de s'évader un peu. En état alpha, il y a une synchronisation des hémisphères cérébraux droit et gauche. C'est une manière de faire travailler sa créativité et son intuition. J'en profite pour préciser que l'onde de la Terre, qui est aussi mesurable, vibre sur une fréquence de 7,83 Hertz. On parle de la résonance de Schumann (physicien allemand). Les ondes alpha sont également propices aux expériences médiumniques.

Les ondes THÊTA, situées entre 4 et 7 Hertz, sont celles de l'état d'hypnose. Le cerveau émotionnel (limbique) s'active da-

vantage. Les changements profonds sont possibles en régime thêta, tout comme le fait de créer les bascules à l'intérieur de soi par rapport à toutes nos croyances limitantes.

Les ondes DELTA, entre 0,5 et 4 Hertz, sont celles du sommeil profond.

Ma méthodologie des expériences hypnotiques régressives

Afin de répondre à l'objectif de ce livre dont la vocation est de proposer une synthèse des expériences vécues par toute personne ayant réalisé une régression dans une vie antérieure, j'ai rassemblé l'ensemble des contenus provenant de :

- Mes accompagnements individuels dans mon cabinet de consultation.
- Mes séances collectives proposées sur YouTube.
- Les résultats des questionnaires adressés aux expérimentateurs.

J'utiliserai ce terme d'expérimentateur bien que je lui préfère celui de voyageur. Il s'agit de toute personne ayant réalisé une expérience d'hypnose régressive dans les vies antérieures. Vous trouverez parfois aussi la notion de « sujet », qui a un sens plus psychanalytique.

L'hypnose spirituelle ou de régression est un voyage à travers le temps et l'espace. Elle permet d'accéder à un « Soi supérieur »,

« la conscience supérieure ». Elle doit se faire à un niveau de transe profonde. Elle donne accès à tous les mécanismes et les fonctionnements de l'être humain, parfois enfouis ou négligés.

Voici le cheminement utilisé pour permettre à ce million de voyageurs de se rapprocher ou vivre pleinement une régression dans une ou plusieurs vies antérieures :

- **Détermination de l'objectif** : il s'agit d'un temps d'échange avec le consultant afin de clarifier la raison pour laquelle il souhaite vivre une expérience régressive. C'est-à-dire aller au fond des choses pour bien cibler. En séance, j'utilise la métaphore du GPS : renseigner la ville et la rue... mais aussi le numéro de la rue.
- **Mise en transe** : c'est l'étape où le praticien accompagne le consultant en état modifié de conscience afin de lui permettre de vivre pleinement l'expérience. Comme je le dis toujours : pas de transe, pas d'hypnose.
- **Appel aux guides** : voyager dans le temps demande de l'énergie, cela demande aussi d'être soutenu pendant toute la séance. Le praticien installe le cadre de confiance et de sécurité nécessaires, tout en assurant l'espace de liberté suffisant pour que le voyage soit riche. L'appel aux guides est un moment où le sujet peut faire venir près de lui toutes les personnes, représentations ou symboles qui renforcent cette sécurité et mettre de la lumière dans l'expérience. Les guides

peuvent être des défunts, des animaux-pouvoirs, des êtres de lumière, des héros...

- **Le canal du temps** : symbolisé lors des expériences régressives, c'est un tunnel de lumière qui va permettre de voyager dans le temps et l'espace, de remonter en arrière dans le temps jusqu'à retrouver une expérience passée qui réponde à l'objectif fixé au début de la séance.
- **Exploration en plusieurs phases** : laisser les éléments environnementaux s'installer, chercher les indices qui permettent de dater, observation des protagonistes, recherche des éléments clés permettant de répondre à l'objectif fixé avant l'exploration, se laisser aller à la fin de vie, vivre sa mort, vision de l'âme.
- **Phase de retour** : étape essentielle en hypnose régressive où le praticien guide progressivement le consultant vers un état de conscience habituel, en le guidant vers le présent. Le sujet est encouragé à se reconnecter avec son corps par des mouvements lents, des respirations profondes et des étirements pour réintégrer pleinement la réalité physique et son environnement.
- **Feed-back, temps d'échange** : lorsqu'il s'agit d'un accompagnement individuel, je note par écrit l'ensemble des réponses qui me sont communiquées par le sujet lors de sa régression. En effet, l'expérimentateur vit son hypnose tout

en répondant aux questions que je lui pose. La prise de notes représente la plupart du temps 4 à 5 pages de format A4, ce qui vous montre à quel point les vécus sont riches de détails. À la fin de la séance, le sujet repart avec mes notes. L'objectif est qu'il puisse poursuivre son intégration, réaliser au besoin des recherches sur son exploration.

Quels sont les bénéfices à vivre ces expériences ?

C'est une question que j'examine systématiquement dans mes accompagnements thérapeutiques lorsqu'un sujet pose son intention d'explorer une vie passée comportant de la violence traumatique ou juste par curiosité. Je souhaite que le sujet prenne conscience de différents éléments :

- Pourquoi revisiter à tout prix une expérience que notre inconscient a pris soin depuis tant d'années de refouler ? Le refoulement est un mécanisme de protection nous permettant de ne pas être confrontés à de nombreuses angoisses. Je ne valide une exploration que s'il y a dans la vie actuelle du sujet une problématique avérée.
- L'inconscient est en mesure de créer de faux souvenirs. S'il estime que l'exploration pourrait nuire à l'intégrité psychique du consultant, il peut envoyer à la conscience des informations totalement inventées.

Cela étant clarifié, il y a de très nombreuses raisons pour qu'une personne souhaite vivre une régression. En voici quelques-unes :

- Permettre d'expliquer ou de surmonter des symptômes, des comportements ou des phobies particulières, des blocages, des schémas répétitifs, des addictions... L'investigation peut s'avérer éclairante en apportant un élément, un aspect, une compréhension, un peu à la manière d'une pièce d'un immense puzzle.
- Entrer en contact avec des expériences positives, des qualités, des compétences, d'un savoir-être particulier d'autres vies pour se les réapproprier dans sa vie actuelle.
- Obtenir un apaisement émotionnel permettant de se libérer et d'avancer de manière plus libre et heureuse dans la vie.

L'ÉTUDE MISE EN PLACE

Le titre de cet ouvrage vous a paru ambitieux, présomptueux, intrigant ? Il s'agit pourtant du nombre de personnes ayant réalisé de près ou de loin une expérience aboutie à mes côtés. Vous l'aurez compris, il s'agit essentiellement du nombre de personnes ayant suivi l'une des séances proposées sur ma chaîne YouTube.

Voici le détail des quatre séances :

- Vidéo du 28 octobre 2018, intitulée « exploration de vies antérieures » qui a rassemblé près de 900 000 vues à ce jour.
- Vidéo du 27 décembre 2018, intitulée « exploration de vies antérieures épisode 2 » qui a rassemblé près de 145 000 vues à ce jour.
- Vidéo du 8 avril 2022 intitulée « explorer une vie antérieure en Égypte », qui a rassemblé près de 15 000 vues à ce jour.
- Vidéo du 1^{er} juillet 2022, intitulée « explorez votre première vie antérieure » qui a rassemblé près de 63 000 vues à ce jour.

Plus de 3 000 retours d'expériences ont été analysés afin de vous proposer la plus fantastique bibliothèque de vécus dans des vies antérieures.

Dans quelle période de l'histoire les expérimentateurs voyagent-ils le plus souvent ? Dans quelles conditions sont-ils morts ? Ont-ils été en mesure d'observer leur sortie de corps et la manière dont l'âme évolue ?

Toutes ces questions sont abordées dans ce livre et les résultats vont vous surprendre, valider vos croyances ou les chahuter !

Encore fallait-il établir un process d'analyse qui aboutirait à une synthèse. En l'occurrence, le résultat de la plus vaste étude menée sur les vies antérieures dans la sphère francophone.

Avec mon équipe, nous avons donc procédé en cinq temps :

1. Analyse des voyages réalisés dans mon cabinet en accompagnement individuel.
2. Collecte et analyse des multiples retours spontanés suite aux quatre séances YouTube.
3. Élaboration d'un questionnaire détaillé de nature à élargir encore la grille d'analyse s'agissant des expériences vécues et de l'impact qu'il a eu sur le voyageur.
4. Envoi du questionnaire auprès d'une large cible de voyageurs ayant participé aux séances YouTube.
5. Tris croisés et traitement général des données.

QUESTIONNAIRE DE L'ÉTUDE

Objet : collecte d'informations sur les vies antérieures

Je collecte actuellement des données liées aux expériences d'hypnose dans les vies antérieures, grâce à un court formulaire que vous pouvez remplir ci-dessous (cela prend moins de 5 min).

C'est une démarche clinique, destinée à évaluer le contenu des vécus et l'impact de ces séances sur l'évolution personnelle des consultants. J'espère ainsi faire avancer la connaissance à propos des vies antérieures.

Le questionnaire est totalement anonyme. En répondant à ces questions, vous m'autorisez à utiliser les données collectées et votre témoignage pour tout usage (conférence, livre, vidéos...).

Merci de votre participation.

Êtes-vous (une seule réponse possible) :

- Une femme
Un homme
Ne se prononce pas

Combien d'expériences en hypnose dans les vies antérieures avez-vous déjà réalisées ? (une seule réponse possible)

- 1
2 à 5
Plus de 5

Avez-vous réalisé une séance d'hypnose d'exploration dans les vies antérieures (une seule réponse possible) :

- Avec un praticien, en présentiel
Sur YouTube
Les deux

Êtes-vous parvenu à réaliser une connexion avec une de vos vies antérieures ? (une seule réponse possible)

- Oui
Non

Pour quelle raison avez-vous réalisé une expérience d'hypnose dans les vies antérieures ? (plusieurs réponses possibles)

- Professionnel
Sentimental
Spirituel
Santé
Autre :

L'expérience dans les vies antérieures vous a-t-elle permis de comprendre ou donner du sens à votre questionnement ? (une seule réponse possible)

- Oui
Non

Si oui, comment ?

.....
.....
.....

Avez-vous mis en place des actions dans votre vie depuis votre expérience ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non

Avez-vous pu dater l'expérience, même approximativement ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non

Si, oui, quelle époque avez-vous revécue (une année, une période...) ? Quels indices vous ont permis de la dater ?

.....

.....

.....

.....

Étiez-vous du même genre (masculin/féminin) dans cette vie antérieure et dans votre vie actuelle ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non
- Je ne me souviens pas

Avez-vous reconnu des gens de votre vie actuelle ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non
- Ne sait pas

Comment êtes-vous mort dans votre vie antérieure ?

.....

.....

.....

Si vous vous souvenez de détails marquants de cette vie antérieure, pourriez-vous les décrire ?

.....

.....

.....

Si vous avez fait l'expérience plusieurs fois, avez-vous visité différentes vies antérieures ? (une seule réponse possible)

- Oui, plusieurs
- Non, une seule
- Non, aucune
- Autre :

À quoi ressemblerait le passage pour remonter dans une vie antérieure ?

.....

.....

.....

L'expérience s'est-elle réalisée (une seule réponse possible) :

- Avec une vision à partir du corps exploré
- En regard extérieur comme une caméra
- Les deux selon les expériences

Avez-vous eu des ressentis corporels pendant votre expérience hypnotique ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non

Si oui, avez-vous perçu les sensations suivantes (plusieurs réponses possibles) :

- Variations de température
- Sursauts
- Vibrations
- Tremblements
- Engourdissement
- Tétanies
- Lâcher-prise
- Limites corporelles floues
- Expansion
- Sensations énergétiques (décharges, montée d'énergie...)
- Sensations de lourdeur/légèreté
- Autre :

Avez-vous ressenti des émotions pendant votre expérience hypnotique ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non

Si oui, lesquelles ? (plusieurs réponses possibles)

- Colère
- Tristesse
- Peur
- Dégoût

- Joie
- Surprise
- Mépris
- Autre :

Avez-vous perçu (plusieurs réponses possibles) :

- Un contact avec l'au-delà et le divin
- Un sentiment d'unité, de relation avec le Tout
- Des flashes de voyance
- Un soin énergétique ou de guérison divine
- Rien de tout cela
- Autre :

Êtes-vous parvenu à revisiter la fin de votre vie antérieure et à vous connecter à votre âme ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non

Si oui, à quoi ressemblait votre âme ?

.....

.....

.....

Cette expérience vous a-t-elle apaisée par rapport à la peur de la mort ? (une seule réponse possible)

- Oui
- Non
- Je n'avais pas peur de la mort

Cette partie est libre : pourriez-vous, si vous le souhaitez, décrire votre expérience ?

.....
.....
.....

**En quoi cette expérience vous a permis d'avancer aujourd'hui ?
Qu'est-ce ce que cela vous a apporté ?**

.....
.....
.....

Y a-t-il d'autres informations qui vous semblent importantes à nous partager ?

.....
.....
.....

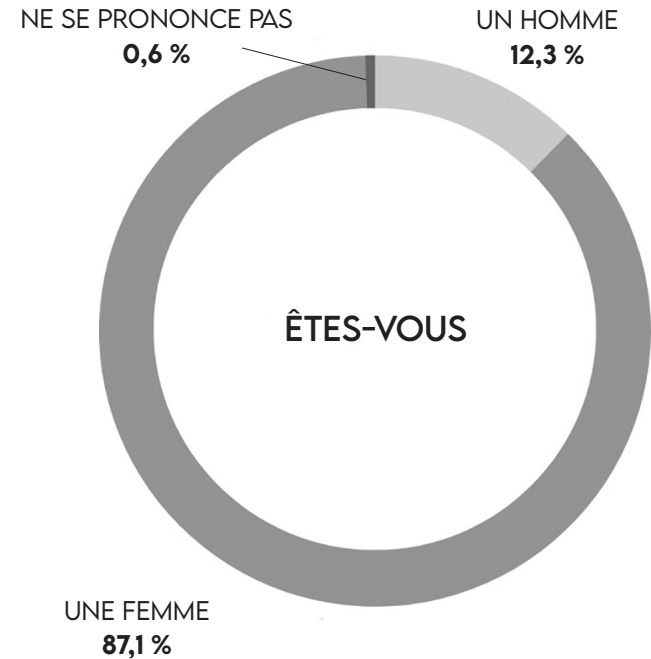
D'autres questions qui vous semblaient pertinentes ?

.....
.....
.....

Ce questionnaire a été diffusé par via Google Forms, ce qui facilite grandement le travail d'exploitation des données. C'est notamment un outil qui permet de compiler automatiquement les réponses à choix multiples.

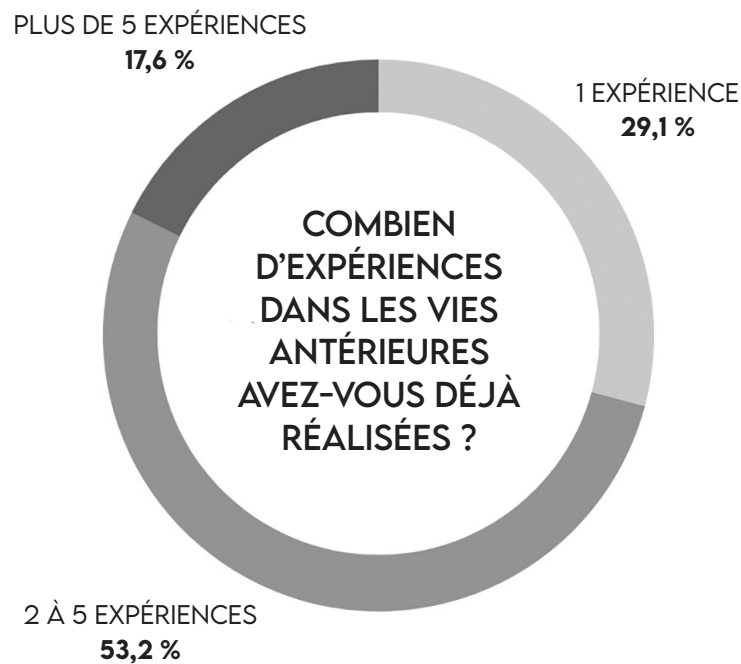
.....

**PROFIL DES EXPÉRIMENTATEURS,
CHIFFRES CLEFS**



Les expérimentateurs sont essentiellement des femmes (87,1 % des voyageurs du temps). À rapprocher de la composition des spectateurs de ma chaîne YouTube :

- 77,7 % sont des femmes.
- 55 % des sujets sont âgés de 35 à 55 ans.
- Ils vivent pour 71,4 % d'entre eux en France ; 6,9 % au Canada ; 5,1 % en Belgique ; 3,1 % en Suisse.

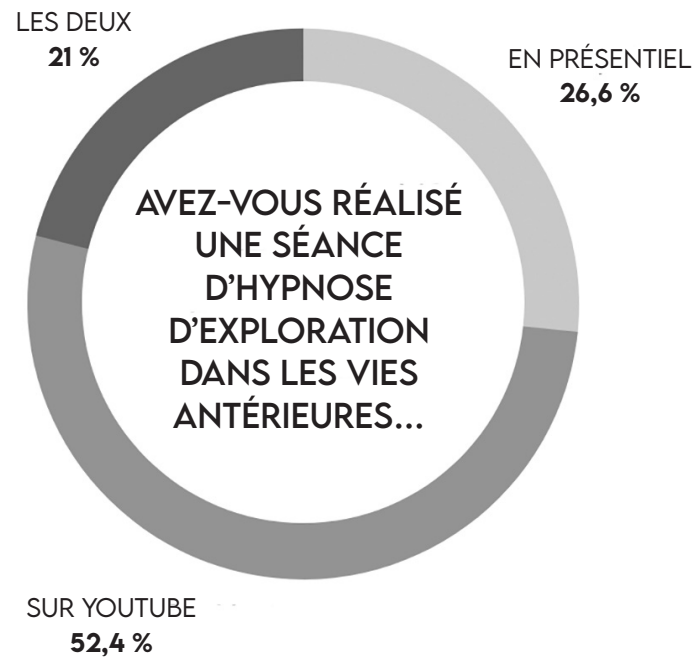


70,8 % des expérimentateurs ayant répondu au questionnaire ont vécu au minimum 2 expériences de régression dans une vie antérieure. C'est une information fondamentale qui explique la qualité des retours exprimés. En effet, plus on expérimente l'hypnose – c'est vrai aussi pour d'autres pratiques – plus la qualité de l'expérience est riche.

L'occasion pour moi de clarifier quelques idées reçues sur l'hypnose :

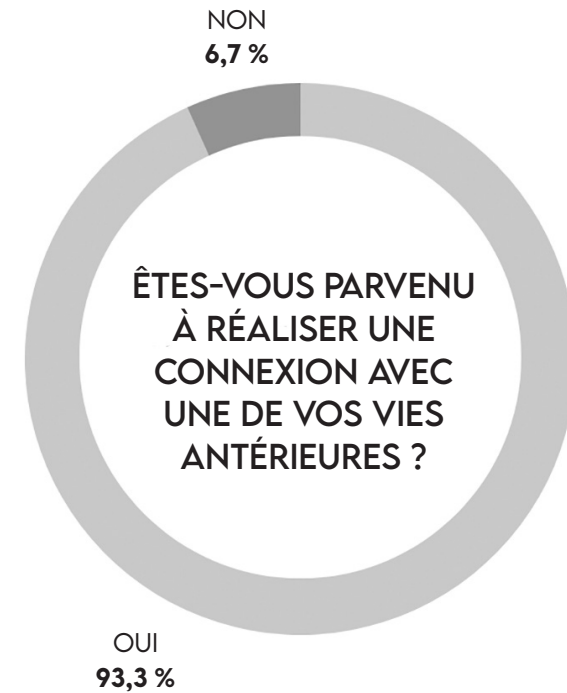
- 5 à 10 % de la population est très réceptive à l'hypnose. Ce sont à la fois les sujets qui répondent favorablement à l'hypnose de spectacle et ils partent aussi très vite en transe dans l'hypnose thérapeutique ou régressive. Des sujets faciles en quelque sorte pour les praticiens.
- 5 à 10 % de la population est réfractaire à l'hypnose. Pour ces personnes, il faudra s'entraîner jusqu'à obtenir des trances significatives.
- Tous les autres sujets sont hypnotisables avec un temps d'installation dans la transe hypnotique.

Une séance d'hypnose régressive en cabinet peut durer de 2 h à 2 h 30. Sur YouTube, le temps de travail proposé est de l'ordre de 1 h.



26,6 % des expérimentateurs ont déclaré avoir vécu une expérience d'exploration dans les vies antérieures avec un praticien en hypnose, et 21 % avec l'aide combinée d'une séance sur YouTube.

Information essentielle sur le plan de la qualité des réponses apportées au questionnaire. Clairement, cela indique le niveau d'implication des expérimentateurs à se faire accompagner dans ce style d'expérience. Il ne s'agit donc pas d'un simple tourisme spirituel réalisé au détour d'une recherche sur YouTube.



93,3 % des expérimentateurs ont réalisé une connexion avec une de leur vie antérieure lors des séances proposées. À rapprocher des 70,8 % d'entre eux qui ont réalisé au moins 2 expériences de régression, ce qui est un vecteur de réussite dans ce type de travail.

On peut aussi s'interroger sur l'absence de résultat (6,7 % des sujets). Voici quelques explications valables pour toute expérience faisant appel à l'hypnose :

- Certains sujets sont réfractaires à l'hypnose.

- Un mécanisme de défense peut se mettre en place si l'inconscient ne collabore pas ou estime que c'est inopportun de visiter une période de vie passée, qui pourrait chahuter le sujet.
- L'objectif de la séance est mal formulé ou imprécis. C'est le motif le plus fréquent qui justifie l'absence de résultat.
- Les attentes du sujet sont trop élevées. C'est compréhensible, mais toute attente trop mentalisée est contre-productive.



76,7 % des expérimentateurs ont vécu une régression qui leur a permis de donner du sens à un élément de leur vie actuelle. Nous consacrerons un chapitre spécifique sur ce sujet.

3

ATTENTION AU DÉPART ! DIRECTION : VOS VIES ANTÉRIEURES

*« C'est au-dedans de soi qu'il faut regarder le dehors.
Le profond miroir sombre est au-dedans de l'homme »*

Victor Hugo (1802-1885)