

ANNE DELIGNÉ

MES VIES ANTÉRIEURES, MES ANCÊTRES ET MOI

Préface de
Jocelin Morisson

ÉDITIONS
EXERGUE

**MES VIES ANTÉRIEURES,
MES ANCÊTRES
ET MOI**

© 2021, Éditions Exergue, une marque du groupe Guy Trédaniel.

© Sandra, pour l'illustration du bateau en page 136.

ISBN: 978-2-36188-402-4

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation
réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

 www.facebook.com/editions.tredaniel

 [@editions_exergue](https://www.instagram.com/editions_exergue)

ANNE DELIGNÉ

Préface de **Jocelin Morisson**

**MES VIES ANTÉRIEURES,
MES ANCÊTRES
ET MOI**

ÉDITIONS
EXERGUE

27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

SOMMAIRE

Préface _____	011
Avant-propos _____	015
Introduction _____	019
CHAPITRE 1	
Ma pratique _____	025
L'hypnose _____	025
Le vécu en hypnose _____	028
Les quatre approches principales _____	031

PARTIE UN

C'est logique

CHAPITRE 2

Le monde en dehors de l'espace-temps _____	035
Le monde hors-de-l'espace-temps (<i>beyond space-time</i>) : l'Akasha _____	035
La conscience, l'âme, l'esprit _____	040
L'intuition _____	042
L'imagination _____	043
Le chamanisme _____	044
Les synchronicités, passé, présent, futur _____	045

CHAPITRE 3

Le libre arbitre et l'intention	049
Le libre arbitre	049
L'intention	051
D'où vient la méchanceté?	053
Les mythes	055

CHAPITRE 4

Notre choix d'incarnation	057
La parabole des talents	062
La mort, bien la vivre	065

PARTIE DEUX

Transmutations

CHAPITRE 5

Transmuter l'origine des mal-être	071
Qu'est-ce que transmuter?	071
Le pardon	073
La reconnaissance	076
Le schéma des influences	080
Les liens ou résonances et les thérapies	084

CHAPITRE 6

Soi	089
Le «Soi supérieur»	090
L'ombre	091
Les neurosciences	092
La psychiatrie nutritionnelle	093

SOMMAIRE

CHAPITRE 7

Traumas et mal-être	095
Blocages	095
Victime puis bourreau	099

CHAPITRE 8

Emprises et présences	103
À la mort, l'âme quitte le corps	104
Les spirites	109
Sommes-nous libres ?	110
Les emprises	111
Autres êtres invisibles	118
Observation	120

CHAPITRE 9

Vies « antérieures », le karma	121
La réincarnation	122

CHAPITRE 10

Les ancêtres et la psychogénéalogie	139
L'influence de nos ancêtres	139
Anne Ancelin Schützenberger	141
Honorer, reconnaître, aider	149
Héritage familial	151
L'épigénétique	154

CHAPITRE 11

Forces de l'ombre	157
--------------------------	-----

CHAPITRE 12

Autres aspects liés à notre libre arbitre	163
--	-----

PARTIE TROIS

Quelques exemples

CHAPITRE 13

Mieux comprendre les résonances	169
--	-----

CONCLUSION

L'avenir	197
-----------------	-----

Quelques définitions	201
----------------------	-----

Bibliographie	205
---------------	-----

Il y a une force extrêmement puissante
pour laquelle, jusqu'à présent,
la science n'a pas trouvé d'explication formelle.
C'est une force qui inclut et régit toutes
les autres, et crée même chaque phénomène
qui opère dans l'univers,
et que nous n'avons pas encore identifié.
Cette force universelle est l'Amour.

Albert Einstein

✱ ✱ ✱

Ne jamais juger !

✱ ✱ ✱

C'est folie de croire toute chose connue,
et c'est sagesse d'étudier toujours.

Isaac Newton

PRÉFACE

Avons-nous une âme ? Carl Gustav Jung a confié à la fin de sa vie que tout son travail avait consisté à démontrer l'existence de l'âme. Et c'est certainement l'une des raisons principales pour lesquelles il n'est pas pris au sérieux dans le milieu universitaire, à de rares exceptions près, en dépit de l'immensité et de la richesse de son œuvre. Car toute l'entreprise de la raison, qui a culminé au siècle des Lumières pour ne rien céder depuis, a consisté à rejeter dans les limbes de l'obscurantisme l'existence de Dieu et tous ses attributs ou corollaires, dont l'âme qui serait la part divine en l'homme. Jung appuyait sa réflexion sur la théologie mystique de Maître Eckhart selon qui l'homme pouvait atteindre la béatitude au cours de la vie à travers un processus de déification de l'âme, ou « grâce d'inhabitation », qui est l'état où l'âme demeure en Dieu et *vice versa*. Cela implique que l'âme est soumise à une évolution et qu'elle doit réaliser cette déification. Cela voudrait dire aussi que Dieu n'est pas, pleinement, présent dans l'âme de l'homme tant que cette réalisation n'est pas effective. Jung appelait « individuation » ce processus que l'on doit distinguer de l'individualisation. Le second produit des individus « individualistes » alors que le premier conduit à des individus « reliés ». Reliés à quoi ? À tout ce qui les entoure, les autres, le vivant, la nature, la Terre-Mère, le cosmos...

N'est-ce pas là la tâche à laquelle devrait aspirer tout être humain ? Il faut pour cela dépasser certains paradoxes. D'abord l'unité n'est pas l'uniformité. Le monde peut procéder d'une réalité unitaire fondamentale – l'Un, la Source, Dieu, le Plérôme, selon le nom qu'on veuille lui donner –, et être multiple dans ses manifestations. Ainsi l'âme aurait une identité qui lui serait propre et celle-ci s'exprimerait dans la personnalité de chaque individu. L'âme serait née d'un processus de différenciation à partir de l'unité originelle, pour que la divinité se connaisse et s'éprouve elle-même sous des formes multiples, et retournerait à sa source à travers un processus de dédifférenciation. Qui dit processus dit évolution, et cette boucle de différenciation-dédifférenciation serait le cycle même de l'existence, le chemin de l'Être. Dans son texte *Les Sept Sermons aux morts*, qualifié d'écrit gnostique, Jung définit le Plérôme comme un néant «à la fois vide et plein», quelque chose qui «n'a pas de qualité puisqu'il les a toutes». En lui se résolvent et s'anéantissent tous les contraires : bien-mal, lumière-ténèbres, énergie-matière, unité-multiplicité... Et c'est justement pour connaître ces attributs, ces «qualités», que du Plérôme naît la créature. Échappée du Plérôme, la créature peut connaître les qualités par opposition à leurs contraires, le mal en tant qu'absence de bien, les ténèbres comme absence de lumière, etc.

L'un des paradoxes les plus difficiles à surmonter est que ce cycle de l'existence, ce processus de différenciation-dédifférenciation, se déroulerait en partie dans le temps et en partie hors du temps. Comment est-ce possible ? Le temps ne concerne que notre expérience d'incarnation, dans la matière. Notre sensation, notre expérience de l'écoulement du temps n'existe en effet que dans le monde (en apparence) matériel.

Elle s'estompe, voire disparaît complètement, dès lors que nous rêvons, méditons, sommes en état d'hypnose ou autre état modifié de conscience. La physique moderne elle-même nous dit que le temps n'a pas d'existence absolue, mais qu'il est relatif à notre expérience consciente du monde qui nous entoure (ou semble nous entourer). «Le temps est ce qui empêche que tout soit donné d'un seul coup», disait le philosophe Bergson, à quoi fait écho le physicien Carlo Rovelli qui explique que le temps est un effet de «notre ignorance des détails du monde». Autrement dit, c'est une question d'information ! C'est le traitement séquentiel de l'information par la conscience qui produit la sensation d'écoulement du temps. Le monde est un océan d'information à partir duquel notre conscience projette la réalité perçue en quatre dimensions. Cette description est conforme aux enseignements spirituels de maintes traditions, comme la notion de *maya* dans l'hindouisme. Si le temps est une illusion due à notre expérience dans la matière, il s'ensuit qu'une part de nous existe à chaque instant hors du temps. De ce point de vue, nos incarnations multiples ne seraient pas consécutives mais simultanées. L'âme comme véhicule de nos incarnations terrestres vit simultanément de multiples expériences d'incarnations à différentes époques du passé et du futur en plus de notre incarnation présente. Si l'on adhère à cette vision des choses, on comprend que notre expérience ici et maintenant est constamment «impactée» par ce qui est vécu dans nos autres vies, «en temps réel» pourrait-on dire. À un niveau encore supérieur, on peut souscrire à l'idée que notre âme vit également des incarnations dans d'autres mondes, à moins que nous ayons plusieurs âmes émanant d'un seul et même esprit, et que l'évolution de ces âmes contribue à l'évolution de l'esprit lui-même. Je laisse les amateurs spéculer sur ces possibilités et distinctions subtiles.

C'est en tout cas là que le travail d'Anne Deligné prend tout son sens. Notre expérience dans le moment présent est influencée par ce qui de nous-mêmes existe ailleurs et vit de multiples expériences simultanées. Ces liens d'interdépendance à tous les niveaux de l'espace et du temps peuvent être mis au jour par la pratique de l'hypnose spirituelle, de même qu'au cours des expériences d'états modifiés de conscience profonds que sont les expériences de mort imminente, expériences mystiques, psychédéliques et autres «voyages de l'âme». Intégrer toutes ces dimensions de notre être profond dans une vision holistique de nous-mêmes ne peut que faciliter le processus d'individuation jungien ou la déification de l'âme selon Maître Eckhart. Cette intégration pourrait être la condition même de la réalisation de ce processus. Les multiples exemples présentés dans les pages qui suivent sont édifiants car tout à fait concrets. Il faut savoir gré à Anne Deligné de faire ce travail sans sacrifier la raison, car l'approche présentée ici reste éminemment rationnelle. Mais c'est une raison qui accepte que quelque chose la dépasse. Pour apprécier ce cheminement, il convient simplement de s'ouvrir à un champ des possibles qui, de toute façon, ne saurait épuiser le profond mystère de nos existences.

Jocelin Morisson

Janvier 2021

AVANT-PROPOS

C'est principalement ma passion du monde de l'au-delà qui me pousse à écrire ce livre. Je pense depuis longtemps à son contenu. Je ressens également la nécessité de partager plus avant mon expérience de praticienne en hypnose spirituelle, suivant la demande de celles et ceux ayant lu mon précédent ouvrage *L'Emprise des âmes* ou participé à l'un de mes stages.



Je m'appuierai sur les analyses d'auteurs, scientifiques ou journalistes scientifiques, pour confirmer et éclairer davantage mes propos et les expériences vécues décrites au cours des chapitres.

J'aspire à aider le lecteur à prendre conscience de ce qui pourrait le tourmenter depuis l'invisible, parfois depuis des temps immémoriaux. Rechercher l'origine de certains mal-être profonds, dans des mondes énergétiques différents, est souvent salvateur. Cela participe à voir notre propre capacité de guérison et l'importance du moment présent. Chacun discerne alors son libre arbitre, découvre sa raison de vivre, et devient lui-même.



Ce livre n'a pas vocation d'apporter les preuves de la vie après la mort, des expériences de mort imminente, de communication avec les défunts et autres êtres, de visions de fantômes, d'écriture automatique, de transcommunication, ni celle de témoigner de l'existence de vies antérieures ou de la réincarnation ; une littérature abondante existe sur ces sujets.



Aujourd'hui, je suis encouragée dans mon travail, non pas parce que je n'étais pas convaincue de son bien-fondé et de la pertinence de ses résultats, mais parce que des physiciens actuels, quantiques pour la plupart, démontrent que ce que je fais depuis des années, ainsi que d'autres que moi, depuis des siècles, voire des millénaires, est non seulement possible, mais a des impacts réels. Ces scientifiques d'avant-garde reconnaissent que le temps n'existe pas et que le futur peut changer le passé et le passé modifier le futur.

Ce livre participe aux prémices d'un monde nouveau qui avance à pas de géant !

Il élabore un ensemble de théories et pratiques développées au travers de témoignages. Les cas présentés sous forme de dialogues¹ sont réels, leur description a été adaptée pour une compréhension, j'espère, plus claire. Ils sont nombreux afin que le lecteur puisse se reconnaître dans certains d'entre eux.



1. Dans la transcription des dialogues, les points de suspension indiquent un silence de la part du sujet.

Puisque le passé, le présent et le futur se confondent, les vécus et revécus, les ressentis, les émotions, sont appelés à être conscientisés puis transformés. À cette fin, j'aborderai la notion de «hors-de-l'espace-temps» (*beyond space-time* en anglais) ; c'est là que nous nous projetons en hypnose spirituelle.

La dimension du temps, qui est un concept déjà complexe à appréhender au cours de notre vie sur Terre, l'est plus encore lorsque l'on parle de l'après-vie, où l'espace-temps n'existe pas. Tout notre langage est basé sur la notion du temps, qu'il soit linéaire, circulaire, ou autre. Comment expliquer par exemple nos vies «antérieures», puisqu'elles sont en fait «simultanées» ou «parallèles».

Les mots relatifs au temps seront parfois placés entre guillemets pour rappeler qu'un terme n'est pas tout à fait précis. J'aurais aimé n'utiliser que le temps présent, puisque le passé et le futur se confondent, mais il aurait été trop difficile de me faire comprendre. Le présent ne peut à lui seul exprimer ce que nous ressentons ; l'être humain fonctionne sur Terre, dans un espace-temps bien réglé.



J'emploie souvent le terme «âme²», cependant, il ne faut y voir aucun concept religieux.

Le développement de ce qui suit se base surtout sur le mal-être des personnes ; pour autant, les approches évoquées seraient tout aussi suffisantes pour retrouver l'origine du bien-être!

2. Voir les définitions, page 201.

INTRODUCTION

*L'âme est le véhicule de la conscience, indépendante de
l'espace et du temps... Elle survit donc après la mort.*

Philippe Guillemant¹

*L'Amour est l'énergie spirituelle la plus élevée
que nous puissions émettre.*

David Furlong²

On me demande souvent comment j'en suis arrivée à m'intéresser à ces sujets. Mon parcours est simple. J'aime la vie. J'ai eu une enfance et une jeunesse heureuses, le reste de ma vie jusqu'à aujourd'hui s'est poursuivi sans souci. Enfant, à l'école, je me demandais pourquoi d'autres élèves étaient tristes, pauvres, si peu joyeux. Les religieuses nous expliquaient

1. Philippe Guillemant, ingénieur physicien français, docteur en physique du rayonnement. En complément de son activité technologique, il mène une recherche fondamentale en physique de l'information. Auteur de la théorie de la double causalité, présenté dans son livre *La Route du temps* (Le Temps Présent, 2014) véritable « pont » entre la science et la spiritualité.

2. David Furlong, thérapeute, enseignant et auteur, fondateur de la Spirit Release Foundation et du Spirit Release Forum en Angleterre (voir : www.spiritrelease.org/index.php).

que nous sommes créés par Dieu, qui est juste et bon. Pour la petite fille que j'étais, je trouvais qu'au contraire la vie était si injuste que Dieu ne pouvait être bon. Je m'isolais et réfléchissais sans trouver de réponses à mes questionnements intérieurs. Les années passent.

Un jour, j'entends dire que le général Patton³ parlait ouvertement de ses vies antérieures ! Jamais je n'oublierai cet instant de révélation qui a permis un bond dans mes réflexions. Si nous avons des vies antérieures, et donc probablement aussi postérieures, c'est que notre âme, à la mort, continue à vivre, à réfléchir et à se demander où et comment reprendre une incarnation, et pour quoi faire ? Je commence alors à comprendre les raisons de cette injustice apparente : elle ne dépend pas de cette vie-ci, mais notre vie est le résultat de nos actions dans bien d'autres vies. C'est logique ! Cette conviction me guide pour les années à venir, même si je me rends compte que peu de personnes dans mon entourage d'adolescente partagent cette idée. Qu'importe.

Les années passant, ce sont les livres qui m'ont enrichie. À commencer par les vies d'Edgar Cayce⁴, d'Alexandra

3. George Patton (1885-1945), général de l'armée américaine, connu pour sa participation à la Seconde Guerre mondiale et ses exploits, durant l'hiver 44-45, à la bataille des Ardennes.

4. Edgar Cayce (1877-1945) est un médium et mystique américain. Lors de ses trances sous hypnose, il faisait des « lectures » (*readings*) répondant à des questions relatives à un individu. Ces lectures concernaient la santé physique, l'interprétation des rêves, les phénomènes psychiques, la santé mentale, la méditation, la prière, le développement spirituel, le commerce, les vies antérieures et l'Atlantide.

David-Néel⁵, de Janine Fontaine⁶. J'ai toujours eu de bonnes intuitions et lors d'un passage dans une librairie (à l'époque, aller en ville et faire des courses était une occupation rare), je tombai sur les ouvrages qui allaient justement me faire avancer réellement : *La Vie après la vie*⁷ ou *Mourir n'est pas mourir*⁸ par exemple. C'était dans les années 1970. Plus tard, je serai éclairée par *Trente ans parmi les morts*⁹. Me voilà parfaitement équipée pour comprendre l'importance de ce qui se passe dans l'au-delà pour la suite de nos vies. Nous ne mourons pas, nous avons d'autres vies dans d'autres corps, sur Terre et probablement aussi sur d'autres planètes. Il me manquait cependant de comprendre l'influence de mes ancêtres, ce qui fut fait grâce à *Aïe, mes aïeux!*¹⁰ quelques années plus tard. Il va sans dire que cette quête est devenue une passion, et les livres sur la parapsychologie et l'ésotérisme débordent de mes étagères.

Néanmoins, certaines choses de la vie concernant l'injustice continuaient à me questionner : les prisons et les hôpitaux psychiatriques. J'avais la conviction que quelque chose n'était pas juste. C'est le livre de Carl Wickland qui a confirmé mes intuitions. Puis *Les Esprits possessifs*

5. Alexandra David-Néel (1868-1969), orientaliste, tibétologue, écrivaine et exploratrice. Auteure de nombreux ouvrages, en particulier sur le Tibet. Elle fut la première femme occidentale à atteindre Lhassa, capitale du Tibet.

6. Janine Fontaine, médecin hospitalier, anesthésiste et cardiologue, a contribué à faire connaître la médecine énergétique en France et a développé la médecine des trois corps (physique, éthérique, énergétique).

7. Dr Raymond Moody.

8. Isola Pisani.

9. Dr Carl Wickland.

10. Anne Ancelin Schützenberger (voir page 141).

d'Edith Fiore¹¹. Nous pouvons donc être sous l'influence d'esprits ou d'âmes errantes, possessives parfois, qui nous poussent à faire ce que nous ne voulons pas !

Pourquoi donc parle-t-on si peu de tout cela ? Peur de l'inconnu ? Fermer les yeux pour ne pas voir ?

Diverses approches thérapeutiques se multiplient aujourd'hui, heureusement. Mais elles ne conduisent pas toutes à une compréhension holistique de nous-mêmes. Elles ne guident pas toujours vers la source, là où quelque chose d'important s'est passé et a eu un impact sur notre vie, sur nos comportements générant des peurs ou des émotions perturbantes.

Il me semblait important de vulgariser le plus simplement possible ces sujets dont la compréhension pourrait contribuer à voir le monde autrement. Je me suis donc formée au dégagement spirituel (ou libération d'âmes), à la Spirit Release Foundation¹² et à l'hypnose que j'appelle spirituelle car elle mène à l'au-delà et à son monde merveilleux. Je ne suis pas seule à suivre ce chemin et j'associe mes collègues à ce livre.



Edith Fiore, thérapeute américaine, pratique l'hypnose, elle n'est pas croyante et ne s'intéresse pas à l'au-delà. Au fur et à mesure de sa pratique au cours de ses milliers de séances, elle remarque que de plus en plus de ses patients parlent de leur vécu à une époque qui n'est pas la nôtre. Leur histoire est cohérente ; le voyage hypnotique leur a permis de comprendre

11. Edith Fiore, psychologue et hypno-thérapeute américaine, auteure des *Esprits possessifs*, éditions Exergue, réédition 2013.

12. Aujourd'hui Spirit Release Forum.

INTRODUCTION

leur mal-être, voire certains problèmes de santé. Elle écrit : « Nous avons tous déjà vécu. » Plus tard, elle se rend compte que ses patients racontent une histoire qui n'est pas la leur, parfois leur voix change, qui donc parle à leur place ? Elle écrit *Les Esprits possessifs*. Je voulais poursuivre son travail dans le monde francophone.

Brian Weiss¹³, lui, conduit ses patients non seulement dans leurs vies antérieures mais également dans de possibles futurs, dont de futures vies possibles. C'est une thérapie très efficace. Nous l'utilisons également depuis peu.

13. Brian Weiss (1944) est un psychiatre américain. Ses recherches portent sur la réincarnation, les vies antérieures et la survie de l'âme après la mort. Parmi ses livres : *Une même âme, de nombreux corps. Nos incarnations futures : comment les influencer dès maintenant.*