Un livre de Valérie Seguin : Aller à la rencontre de notre âme

Une enquête fascinante pour se reconnecter à son moi profond

Partage international n° 440 – Avril 2025

par Claude Chaboche

Le livre de cette auteure française part du postulat que notre âme, tout comme l'Au-delà, existent. Elle définit l'âme comme une Grande Conscience, la Source, Dieu, chacun choisissant selon ses préférences, et explique que nous avons tous au fond de nous une parcelle de cette Grande Conscience.

Dans ce livre elle donne la parole à de nombreux scientifiques, médecins, thérapeutes, écrivains et médiums, qu'elle a eu, pour la grande majorité d'entre eux, l'occasion d'interviewer pour ses films : *Et si la mort n'existait pas, où en est la science sur la vie après la mort* ; *Et si la mort n'était qu'un passage, comment s'y préparer* ; *L'âme, une force dans sa vie ?* Elle a également réalisé deux films sur l'intelligence intuitive et spirituelle au travail.

Ce livre, qui est une suite de son film *L'âme, une force dans sa vie*, est le témoignage d'une femme qui, après vingt ans dans le monde de la finance et dans le conseil en management, a totalement réorienté sa vie suite à trois évènements personnels majeurs. D'abord, à l'âge de trente ans, un grave accident au genou qui l'a contrainte à l'immobilité et à la lenteur pendant de très nombreux mois. Cet accident a été le déclencheur de son parcours spirituel. Ensuite, au début des années 2000, une expérience d'expansion de conscience vécue alors qu'elle était assise à la terrasse d'un café bruyant et enfumé à Paris : « S*ans que je le cherche, ma conscience s'était soudainement expansée, un peu comme si mon esprit prenait de la hauteur et rejoignait d'autres sphères. J'ai senti que j'étais en contact avec des êtres qui me sont apparus comme mes guides. Je ne les voyais pas, mais je les percevais et je les entendais. Leurs énergies étaient amicales et bienveillantes et leur message était clair.* « Non », *m'ont-ils dit,* « tes compétences professionnelles ne sont pas là pour être au service du business. Elles sont là pour communiquer sur la spiritualité, sur le fait qu'il n'y a pas que cette vie terrestre et qu'il existe une autre réalité invisible, bien plus vaste que votre monde. » »

Enfin en 2014, immédiatement après la mort de son père : *« L'expérience qui a suivi son départ a été pour moi une expérience inoubliable qui m'habite encore aujourd'hui. Durant les trois jours et demi qui ont suivi son départ, j'ai été enveloppée d'une énergie d'amour incroyable, l'état de plénitude le plus total, sans aucune émotion négative. J'étais animée d'une force intérieure incroyable et je recevais des messages de mon père. »*

Sept clés pour aller à la rencontre de son âme

Le livre est structuré autour de sept clés qui sont des conseils pour apaiser ses pensées et se reconnecter à son âme.

Clé 1. Qu'est-ce que l'âme et pourquoi s'y intéresser ?

L'âme est : *« Intelligence profonde ; intuitions qui se transforment en idées que l'être terrestre va concrétiser ; mise en accord et en harmonie avec la totalité de notre être ; source profonde et inépuisable d'énergie d'amour qui génère joie et sentiment de sécurité. »* V. Seguin explique qu'en plus de notre corps physique, nous avons aussi un corps d'énergie qui est une manifestation de notre âme. Ce corps d'énergie se diffuse à travers sept chakras, le chakra du cœur permettant d'être relié à notre âme. Elle évoque également la question de la science matérialiste qui considère la conscience comme étant un produit du cerveau alors que la science post-matérialiste explique que la conscience est au-delà de la matière, le cerveau n'étant qu'une interface entre notre conscience ordinaire terrestre et une plus grande conscience. *« Avec la science post-matérialiste, il ne s'agit pas de croire que l'esprit ou l'âme existe, mais de s'appuyer sur des faits pour commencer à les comprendre, les percevoir, les connaître*[1]*. »*

Clé 2. Apaiser ses pensées pour libérer son âme

« Il y a deux personnes en nous : d'un côté cet être profond, notre âme et de l'autre côté notre personnalité qu'on appelle aussi communément notre égo. […] Nous nous identifions beaucoup trop à ce

que nous pensons, croyons, analysons. Notre mental nous épuise, nous tire vers le bas. Il devient un frein à notre élévation dès qu'il s'enferme dans ses réflexes limitants et dans les habitudes de pensées qu'il reproduit. Il faut donc faire cesser la tyrannie du mental, en changer son fonctionnement[2]*. »* Il est possible de transformer cette tyrannie, ces *biais de négativité*, notamment, par le *« pouvoir du moment présent »*, qui génère une joie infinie, intérieure, sans raison extérieure. Elle cite les propos du psychiatre Olivier Chambon, pionnier de l'étude des états modifiés de conscience, qui explique que l'énergie de l'âme relie et informe nos corps physique, éthérique, émotionnel et mental.

Clé 3. Écouter son cœur et mieux entendre son âme

Apaiser le mental est essentiel mais pas suffisant car notre âme vibre dans un corps d'énergie qu'il faut harmoniser au niveau de notre chakra du cœur[3]. D'où l'importance d'ouvrir notre cœur. Différents moyens s'offrent à nous pour ce faire : la gratitude ; l'accueil de la force aimante en nous ; être conscient de ce que l'on fait ; le contact avec la nature et l'art ; percevoir le divin en chacun (ce qui met fin aux jugements, à l'extériorisation impulsives de nos émotions), etc.

Clé 4. Explorer ses profondeurs et atteindre son âme

Pour accéder à l'âme, notre cœur doit se délester des protections, des fermetures qui s'y sont accumulées au fil des années et qui ont formaté notre personnalité. Il faut accepter, dépasser, transmuter les schémas répétitifs douloureux (culpabilité, dévalorisation de soi, etc.), et *« dépasser la susceptibilité, un de nos pires ennemis lorsque nous avançons vers notre âme. »* C'est accepter sa part d'ombre et accepter ainsi celles des autres, chacun devant choisir la pratique qui lui permettra d'apaiser son mental (pratiques méditatives, thérapies brèves, etc.).

Clé 5. Se laisser guider par son âme, jour après jour

« C'est bien la connexion à notre âme qui va être le point de départ de la nouvelle route qui s'offre à nous. » Le « chemin d'âme » de chacun doit être respecté car sans cela il y aurait atteinte à la liberté personnelle. Il faut laisser parler notre âme en nous, *« ce qu'elle a toujours fait, mais nous étions trop dispersés, dominés par notre mental, pas assez dans l'espace du cœur. »* Comment s'établit le canal de communication entre notre âme et nous ? Par le biais d'une colonne d'énergie ! *« Lorsque nous avançons sur notre chemin d'âme, nous ne développons pas seulement notre intuition, nous nous ouvrons aussi aux synchronicités. »* Et selon Valérie Seguin, nos pensées et nos intentions tendent à modeler notre présent et notre futur. *« Avoir conscience de cela nous invite encore plus à vibrer haut, depuis notre cœur, avec une intention claire. »* Mais notre futur idéal ne va pas survenir du jour au lendemain, d'où la nécessité de la patience et l'acceptation de ce qui se présente sur notre chemin.

Clé 6. Que sait-on du devenir de l'âme après la mort physique ?

« Nous mourrons, mais pas notre âme. Elle entre dans un autre monde, énergétique et vibratoire. » (Voir à ce sujet son film *Et si la mort n'existait pas ?*) Valérie Seguin évoque la concordance des témoignages des personnes « revenues à la vie » : *« impression de sortie du corps ; vision à 360 degrés ; captage de toutes les dimensions de l'espace en même temps ; attirance vers un tunnel au bout duquel se trouve une lumière (d'autres témoignent s'être retrouvés directement dans un espace de lumière d'amour sans passer par un tunnel) ; déplacement instantané dans l'espace ; capacité à voir et entendre ce que disent les personnes vivantes, etc. »* Certaines de ces caractéristiques s'appliquent aux sorties hors du corps, volontaires ou non. Elle définit la médiumnité comme étant la capacité à entrer en contact avec des défunts et à transmettre leurs messages. Cette médiumnité a été vérifiée scientifiquement par un protocole extrêmement rigoureux qui évite les tricheries (étude du *Windbrige Institut*[4]). Elle conclut ce chapitre en expliquant que les défunts nous invitent à ne pas nous inquiéter ; ils reposent en paix et continuent d'évoluer sur un plan d'énergie qui est en résonance avec leur niveau de conscience, et pour s'élever plus haut il leur faudra, probablement, d'autres incarnations.

Clé 7. Comment quitter la vie terrestre sereinement ?

Dans ce dernier chapitre elle souligne l'importance d'être apaisé en fin de vie, pour éviter, notamment, les expériences de mort imminente (EMI) négatives qui sont le plus souvent le résultat d'une attitude négative au moment de la transition (colère, ressentiment violent contre une ou des personnes, etc.). D'où la question qu'elle explore : est-ce que les pensées, les émotions, les vibrations que nous émettons à ce moment-là créeraient le monde dans lequel nous allons nous retrouver ? Elle aborde également la question de l'euthanasie et des EMI partagées. Elle donne quelques conseils pour bien vivre son entrée dans le passage : se rappeler des moments heureux, de beaux souvenirs ; réveiller en soi la gratitude pour cette vie que l'on quitte et pour les êtres que nous avons aimés et qui nous aiment en

retour ; prier Dieu ; demander de l'aide à nos proches décédés avant nous, etc. Elle conclut : *« Le plus triste pour moi serait de partir sans avoir réalisé le « pour quoi » mon âme est venue sur Terre. C'est la raison pour laquelle je pense qu'il est essentiel de s'intéresser à son âme et à ce qu'elle souhaite faire sur Terre. »*

Ce livre, facile d'accès, comporte un certain nombre de similitudes avec les *Enseignements de la Sagesse éternelle*. Il contribue également, avec beaucoup d'autres, à montrer que l'âme est une réalité et que l'on peut se connecter à elle, qu'il y a un monde bien plus vaste au-delà de notre perception matérielle, et que la mort n'est que le passage d'un état de conscience à un autre, et non une fin.

1 – Voir notamment à ce sujet le *« Manifeste pour une science post-matérialiste »* élaboré par un groupe de scientifiques, reconnus internationalement, œuvrant dans divers champs d'expertise (biologie, psychologie, médecine, psychiatrie, neurosciences) lors du *Sommet international sur la science post-matérialiste, la spiritualité et la société*, qui s'est tenu à Canyon Ranch (Arizona) en février 2014. https://opensciences.org/Manifesto (le texte est disponible en plusieurs langues). Voir également le très intéressant site de l'un des initiateurs du manifeste : www.drmariobeauregard.com (en français et en anglais).
2 – Voir son livre : *Et si je libérais mon intelligence intuitive et spirituelle ?* (Editions Eyrolles, 2023)
3 – Dans ce chapitre Valérie Seguin évoque les travaux d'un scientifique russe Konstantin Korotkov, professeur de physique à l'université de Saint-Pétersbourg, qui a développé en 1995 avec son équipe une caméra électro-photonique commercialisés sous l'appellation Bio-Well (un système informatique de pointe qui remplace la photographie Kirlian traditionnelle). Ce dispositif permet de visualiser l'énergie des chakras et de l'aura. Elle a testé ce procédé avec plusieurs personnes et constaté que celles qui avaient beaucoup travaillé sur l'ouverture de leur cœur avait un chakra du cœur plus rayonnant. Voir https://bio-well.fr/
4 – https://www.windbridge.org/

Auteur : Claude Chaboche, collaborateur de Share International qui vit près de Paris, (France).
Sources : Aller à la rencontre de son âme, Valérie Seguin, éditions Larousse, 2024 ; https://valerieseguin.com (livres, films, agenda). Certains de ses films sont en accès libre sur YouTube.
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Compte rendu