

Amandine **Adnot**

# Le soleil de l'après-vie

**Comprendre la mort  
pour mieux vivre sa vie**

JouVence  
éso\*

## **Également aux Éditions Jouvence :**

*La Magie des synchronicités*, Françoise Dorn

*Manuel d'autohypnose*, Patricia Emmerling

*Le Pouvoir du symbole*, Mireille Rosselet-Capt

*J'éveille mon pouvoir d'(auto)guérison*, Elina Vorger

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2021

ISBN : 978-2-88953-513-2

Conseil éditorial : Catherine Maillard

Couverture : Pauline Tacik

Mise en page intérieure : Frank Pitel

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

*À la mémoire de Julien,  
avec toute ma tendresse et ma gratitude  
pour notre communion d'âme.*

*À Théo, notre Lumière.*

# Sommaire

|                                                             |            |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Préambule .....                                             | 9          |
| <b>INTRODUCTION : LA FIN N'EST QU'UN COMMENCEMENT .....</b> | <b>13</b>  |
| <b>PREMIÈRE PARTIE : UN NOUVEAU JOUR SE PRÉPARE .....</b>   | <b>19</b>  |
| L'âme qui cherche son chemin .....                          | 30         |
| L'âme en souffrance .....                                   | 46         |
| <b>DEUXIÈME PARTIE : LE SOLEIL SE LÈVE .....</b>            | <b>55</b>  |
| Regards introspectifs .....                                 | 60         |
| Renaissance en conscience .....                             | 90         |
| <b>CONCLUSION .....</b>                                     | <b>115</b> |
| Épilogue : s'élever pour retrouver la liberté .....         | 123        |
| <b>MON CARNET SPIRITUEL .....</b>                           | <b>127</b> |
| Méditations pour soutenir l'introspection .....             | 128        |
| Vers toi - Carnet d'écriture et de ressenti .....           | 136        |
| Notes .....                                                 | 143        |



*Tout ce qui est né, tout ce qui est créé,  
tous les éléments de la nature sont imbriqués et unis entre eux. »*

**Jésus, Jeshua, Aïssa**

# Préambule

Tout a commencé depuis ce jour où il est parti. Ce jour de pluie, après avoir vomi et vidé mes tripes, je réalisais que son absence, désormais, hanterait ma vie. Il n'y aurait plus jamais son regard, son odeur, son épaule... Je ne verrai plus jamais ses longues jambes marcher devant moi. Je n'entendrai plus jamais ses séries télé qui m'agaçaient.

Cet être qui m'a appris à aimer, avec qui j'ai marché année après année, a tout laissé tomber. Aujourd'hui, j'ai en face de moi l'hologramme de son visage, sa détresse et surtout son invisibilité. Instinctivement, je le cherche puis je m'arrête, je crois que j'aimerais le rejoindre. Mon seul goût devient une salive amère qui me sert de déjeuner. J'ai perdu l'homme que j'aimais, il a emporté sa vie, a mis la mienne à ciel ouvert, en plein vent, prête à foutre le camp. Ce parfum d'absence, cet abysse dans mon ventre, m'a d'abord fait perdre le goût de tout. Pourtant, devant moi, notre fils de 18 mois était là. Je me tenais face à lui, avec pour écho à son sourire la tristesse débordante de ma poitrine, et l'envie de fuir pour ne pas lui dire « ton père, c'est fini. » Il y a dix ans, je vivais cela. Ce livre est un hommage à cette période, qui a finalement transcendé ma vie.

Nous traversons les maux de la vie, puis nous nous confrontons à ceux de la mort. C'est dans cet apparent silence que nous nous séparons. Or, il existe des portes subtiles, des ponts de connexion, que nous pouvons tous traverser.

## LE SOLEIL DE L'APRÈS-VIE

Ce décès m'a ramenée à un point zéro. Toutes mes croyances sur la vie, sur la mort, mes interrogations, sont tombées. C'est dans cet état d'esprit, sans ne plus avoir de quelconques certitudes, telle une petite souris au ras du sol, me sentant minuscule, que je suis finalement passée par le trou d'une de ces portes, là où il y a un Monde après la Vie.

En allant sur le chemin commun des âmes, dans une réalité subtile où nos consciences sont interreliées, je me suis moi-même rencontrée. Ce n'est pas « un deuil » que j'ai vécu, c'est un « retour à la Vie ».

Quand il a mis fin à ses jours, j'étais une très jeune maman. Je venais juste d'ouvrir une petite entreprise, avant que le statut de « parent isolé, veuve avec bébé » ne vienne m'écraser.

C'est quelques mois après son décès, un soir d'été, que les manifestations ont commencé.

Assise sur mon canapé, une sensation soudaine m'envahit. J'ai d'abord senti comme un parfum, une essence qui s'immisçait autour de moi. Je me suis instinctivement arrêtée de travailler. Quelque chose m'effleurait puis repartait, cela se déplaçait autour de moi comme un champ électrique, magnétique, une sorte de boule dense. J'avais la sensation que la pièce entière se rapetissait. Cette masse énergétique s'approchait de moi, une fois, deux fois... Jusqu'à ce que subitement cela cesse. Ce phénomène s'est répété plusieurs jours en discontinu. Mon intuition savait que c'était en rapport avec lui, mais ma peur finissait par rejeter ces perceptions, m'amenant

même parfois à changer de pièce jusqu'à ce que cela cesse. Il m'aura fallu près d'un an à essayer de comprendre ces manifestations. Pendant des mois, un à un j'ai chassé les doutes, pour m'ouvrir sans tabou et en parler.

---

***Il était là.***

---



Son « énergie », son « je-ne-sais-quoi », son « âme » peut-être... Il était là, prêt à se manifester. J'ai longtemps ressenti cette vibration comme des mots qui venaient à moi me dire : « Je suis là, je suis toujours là. » Lorsque je me suis autorisée à m'ouvrir sans dénier ce qui se passait, j'ai accueilli chez moi, non plus « la mort », mais « l'âme hors », l'âme qui sort en dehors du corps.

Grâce à cette forme de « révélation » qui émergeait en moi, je suis partie en quête de Vérité. Le deuil s'est transformé en un véritable chemin initiatique et spirituel, grâce auquel la compréhension du parcours de l'âme de mon conjoint décédé m'a ouvert ma propre perspective d'éternité. J'ai rencontré l'Être, le Soi, l'océan d'accomplissements des Vies qui étaient derrière moi, pour en revenir au sens que j'allais désormais donner à mon existence.

Tout en accompagnant l'Âme du père de mon fils à prendre du recul, à évoluer, pour lui aussi renaître, j'ai pacifié mes



## LE SOLEIL DE L'APRÈS-VIE

propres blessures intérieures, pour devenir plus libre, j'ai ouvert mon champ des possibles spirituels pour créer une nouvelle Vie en conscience.

---

***Des années après, je témoigne des révélations  
qui me sont apparues sur ce chemin afin de  
vous permettre, à vous aussi, de vivre un deuil  
différent..., une connexion à « l'Après-Vie » faisant  
se lever en vous le Soleil que vous êtes.***

---





# **Introduction**

**La fin n'est qu'un  
commencement**

## LE SOLEIL DE L'APRÈS-VIE



*Le deuil, l'après-vie, la mort, c'est la Vie. »*

Renaissance, résurrection, réincarnation, décorporation... L'État transitoire entre les vies est évoqué dans de nombreux textes sacrés ou philosophiques, quelle que soit leur approche religieuse. La notion du corps physique en tant que véhicule pour l'Esprit est un précepte qui revient. Dans cette même approche, les croyances mythologiques, divinités grecques, hindoues, égyptiennes, incas, demi-dieux asiatiques, réincarnations bouddhistes, se croisent sur tous les continents. Partout autour de nous, les monuments qui leur sont consacrés témoignent de la capacité de l'Homme à pouvoir entrer en connexion avec une réalité plus subtile.

La présence de ces « Grands Esprits de l'Univers » rappelle à notre civilisation les ponts existants vers une Conscience supérieure. Ils « matérialisent » notre possibilité de connexion à une dimension spirituelle ancestrale, comme les textes sacrés nous accompagnent et nous rappellent combien cheminement terrestre et spiritualité sont liés. Mais, malgré ces « ancrés » auxquelles on pourrait s'accrocher pour ne pas oublier, certains peuples se sont pourtant coupés peu à peu d'une partie de leur connaissance.

C'est donc en veillant à notre propre discernement que nous pourrions lever les voiles entre nous et l'Univers qui nous entoure, à la recherche de notre Vérité...

*Nous venons de la Terre, de notre caverne  
matricielle, du ventre de notre Mère Terre qui  
nourrit notre Vie. Dans chaque parcelle de nos  
expériences, dans chaque moment  
nous plantons les graines de notre avenir.*

*L'Univers, lui, nous nourrit du Souffle vital, de  
fragments subtils de l'Éther, de milliards d'atomes  
constituant notre matière.*

*Tout ce que nous véhiculons à travers nos pensées,  
nos émotions, nos sentiments est propulsé  
dans l'Univers, comme des fragments d'énergie  
encodés sur des plans plus subtils, des plans  
vibratoires différents des nôtres.*

*Dans cet espace invisible qui nous entoure sont  
stockés ces milliards de fragments de pensées,  
d'émotions, de sentiments, qui se regroupent,  
comme des nuages pourraient le faire.  
Ils forment notre mémoire et équilibrent  
notre parcours de Vie en Vie.*

*Tout y est inscrit, l'essence de ce que nous vivons  
dans chaque instant.*

---



Avec nos yeux parfois aveugles, souvent préoccupés par notre vie matérielle, nous ne nous apercevons de rien. Telle une radio, nous sommes focalisés sur une fréquence et n'écoutons que celle-ci. Nous n'entendons, nous ne percevons que la fréquence que nous choisissons, celle dont nous avons l'habitude, sans nous soucier des autres fréquences disponibles. Pourtant, comme notre poste de radio, il est possible d'ajuster notre fréquence pour en entendre d'autres ! Au-delà de notre corps et de nos cinq sens, nous avons tous des antennes nous permettant de changer notre propre fréquence vibratoire pour y avoir accès.

D'ailleurs, nous avons chacun parmi cette multiplicité de fréquences vibratoires, appelés également « plans », une mémoire gigantesque à la fois individuelle et collective de notre vécu. Sorte de carte mémoire intemporelle et illimitée, les fréquences qui lui sont associées représentent notre histoire, quels que soient l'espace et le temps dans lesquels nous avons fait nos expériences. Ces plans nous permettent de conserver une trame de cette vie, celle de nos autres Vies, et plus encore, des équilibres ou déséquilibres que nous avons atteints ou traversés, comme une conscience immense, garante de l'histoire de notre évolution.

Ces plans supérieurs, formant l'encodage subtil de toutes les mémoires, constituent ce que les Orientaux ont nommé depuis des millénaires « Akasha ». Ce savoir comprend aussi la richesse de nos mémoires collectives les plus sacrées.

Mon cheminement spirituel et initiatique m'a permis de retrouver ma connexion avec ces plans, que l'on nomme

plus communément Annales Akashiques. C'est naturellement depuis cet espace, que j'ai écrit une partie des informations livrées ici, avec la contribution des présences de Grande Lumière Spirituelle qui œuvrent sur ces plans.

---

### *Ensemble lié.*

---



Nous sommes tous touchés au moins une fois dans nos vies par la mort.

Dans ce livre, vous trouverez plus de clarté sur le passage de la mort et certaines grandes étapes d'évolution que l'âme peut traverser après son départ. Cela afin que chacun puisse vivre son deuil tout en gardant en mémoire que la conscience du défunt évolue également, à son rythme, parallèlement à nous. Nous verrons comment l'accompagner lorsque c'est nécessaire, tout en nous aidant nous-même à renaître.

Ce chemin est proposé dans la description de deux voies initiatiques : aller vers une plus grande connaissance de soi, laisser tomber les limitations et retrouver l'harmonie ; puis ouvrir le champ des possibles, explorer les chemins de notre vérité, être conscient, libre et créateur de notre existence.