Floriane **Arzouni**

CES MOTS
que nous pouvons dire à nos
DÉFUNTS

JouVence
éso

SOMMAIRE

Préambule **7**

JE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE 13
Mon histoire 14
Le mot « croyance » et ses limites 20
Les différentes entités 22
Les êtres de lumière ou les guides 34
Les fantômes et les esprits 35
Les entités négatives 37
Les entités farceuses 40
Vos défunts 41
Les heures nocturnes 46
Les heures nocturnes liées à l'éveil spirituel 48
Les heures nocturnes liées à la fonction physique et émotionnelle 51
Paranormal ou imagination 54

INTROSPECTION POUR MIEUX SE CONNAÎTRE 59
Votre histoire 60

LES ÉMOTIONS ET LE DEUIL 69
Le deuil 70
Votre processus de guérison 73
Accompagnement dans le deuil 75
La résilience 77
Écrire une lettre à un défunt 84
Demander un signe 85
L'amour 86
Les souvenirs 86
Où es-tu ? 87
La gratitude 88
La colère 89
Le pardon 90
Votre lettre 91

LES PROTOCOLES POUR OPTIMISER LA CONNEXION AVEC VOS DÉFUNTS 93
Protocole pour enlever vos peurs 94
Protocole de protection 98
Protocole de connexion 104

D'ÂME À ÂME 113
Les douze cartes et leur utilisation 114
Carte 1 • Guérison 116
Carte 2 • Merci 117
Carte 3 • Signe 118
Carte 4 • Peur 119
Carte 5 • Amour 120

Carte 6 • Pardon 121
Carte 7 • Émotions 122
Carte 8 • Moi 123
Carte 9 • Guide 124
Carte 10 • Renaissance 125
Carte 11 • Évolution 126
Carte 12 • Sérénité 127

Un dernier petit mot pour vous **128**

PRÉAMBULE

Avec ce livre, je souhaite partager des conseils qui vous aideront dans votre processus de deuil et de communication avec vos défunts, et ainsi vous transmettre les clés de la guérison émotionnelle.

Écrire est pour moi une façon d'évacuer ce que nous ressentons, ce qui nous perturbe, nous blesse ou nous rend heureux. Poser des mots sur une feuille accompagne notre propre renaissance.
Lorsqu'une personne de notre entourage décède, c'est un tourbillon d'émotions qui s'éveille en nous. Il est parfois difficile de gérer ce traumatisme et de s'en relever.
Ces pages ont été soigneusement écrites pour vous, avec des mots pesés, des phrases enrobées, car il est important, à mes yeux, qu'elles puissent résonner au plus profond de votre cœur et de votre âme.

Lors d'un deuil, le fait d'être médium, comme moi, n'enlève pas le ressenti. Mes émotions (tristesse, colère, manque) sont semblables aux vôtres, et **je traverse le même processus de guérison que vous.**
Je suis médium depuis toujours, je l'ai su dès que j'ai eu la capacité de réfléchir et de comprendre ce qui se passait

dans ma tête et dans mon corps. Au début, je ressentais des présences, comme quelque chose d'inconfortable qui perturbait mon équilibre énergétique, puis je me suis rendu compte que tout n'était pas qu'émotion négative. J'ai commencé à visualiser des visages, des formes corporelles. Cette visualisation est comparable aux souvenirs que nous avons par exemple d'un film : au début, l'image n'est pas claire, mais lorsque le cerveau se focalise sur ce souvenir, elle se précise. Il y a donc ce « petit » quelque chose de différent en moi depuis mon plus jeune âge. Ce quelque chose, c'est la communication avec les défunts. Tout au long de ma première partie de vie, je me suis construite avec cette particularité, cette différence qui se développait en moi jour après jour.
Cette faculté ne m'a néanmoins pas permis de vivre le deuil plus aisément ou avec plus de recul. **Ma douleur reste identique à la vôtre,** mais j'ai appris à la traverser et parfois même à en faire une force. Le tout est de revenir à l'essence même de votre moi intérieur pour pouvoir apaiser ce passage de vie délicat.

J'accompagne les personnes souhaitant entrer en contact avec leurs êtres disparus depuis de nombreuses années ; c'est un don qui m'a été offert à la naissance. Depuis mon plus jeune âge, je capte les énergies des personnes vivantes comme celles des défunts. Lors d'une connexion, je communique d'abord la carte d'identité du

défunt, sa personnalité, ses émotions lors de son vivant, puis j'effectue ce que j'appelle une chronologie de vie. Je me focalise sur les événements importants de son existence afin de donner une « preuve » à mes consultants qu'il s'agit bien du défunt qu'ils souhaitent contacter, et je peux ainsi commencer à transmettre les messages reçus. Le plus important, à mon sens, est que **cette connexion leur procure un apaisement** et leur apporte certaines réponses aux questions qu'ils se posent. Je tiens également à préciser qu'une communication n'est pas anodine, elle vous chamboule et vous remet dans un état de deuil ou d'émotions nostalgiques. C'est pour cela qu'avant toute connexion, je demande au consultant pourquoi il souhaite effectuer cette démarche. Mon métier est synonyme de mission de vie, je me consacre à aider autrui par ce biais-là, avec toujours bienveillance et honnêteté.

Cet ouvrage va vous permettre de mieux vous connaître et de redéfinir la relation que vous aviez avec votre défunt. Ce afin de, peut-être, entrer en contact avec lui.
Mais si la communication avec un défunt peut vous aider à libérer des émotions enfouies dans votre cœur et vous apporter une certaine paix, je ne peux vous promettre que vous obtiendrez les réponses que vous souhaitez absolument avoir. En effet, un contact défunt est une porte qui s'ouvre sur l'impalpable, et nous pouvons poser les questions qui nous tiennent à cœur. En revanche, ce n'est pas

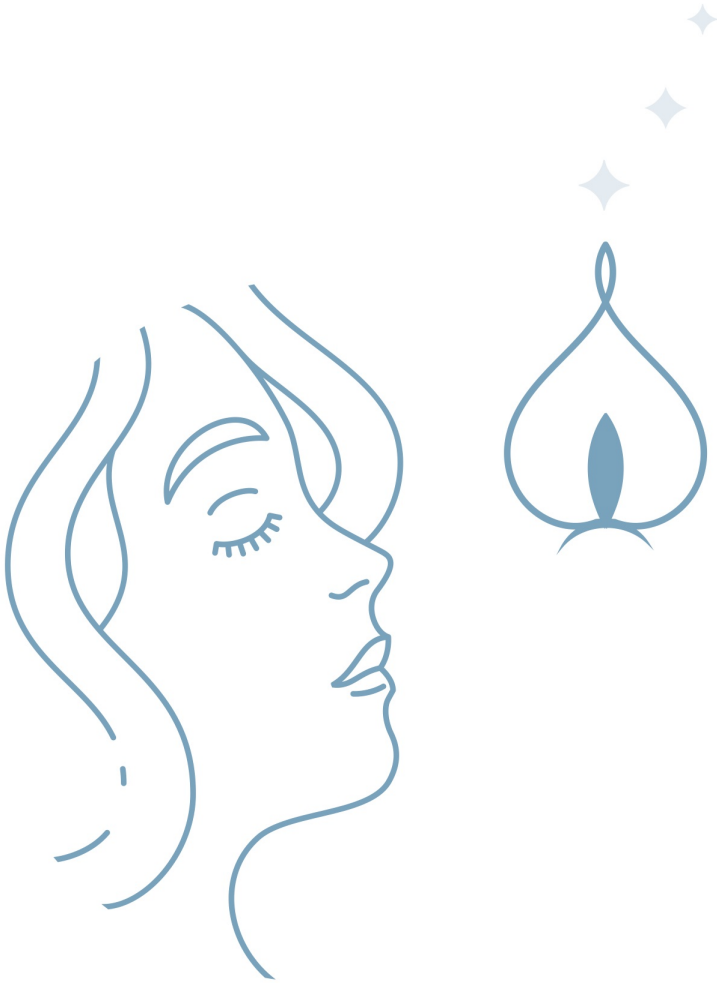
comme une communication téléphonique où l'on discute de vive voix avec la personne : je ne change pas de tonalité, je ne change pas de vocabulaire, je transmets seulement certains mots que le défunt utilisait de son vivant. C'est néanmoins un moment unique rempli d'émotions et d'amour.
Oubliez les films où apparaissent des esprits et les clichés qu'ils véhiculent sur la médiumnité, car ils reflètent uniquement le côté sombre de cette merveilleuse communication et ils n'ont rien à voir avec ce que nous allons évoquer.

S'il vous plaît, ne vous focalisez pas sur le mot « communication » ou sur ce que vous avez pu entendre à ce sujet, car **chaque expérience, chaque souhait et chaque démarche selon votre vécu, votre passé et votre vie actuelle est unique**. La notion de développement personnel a aussi son importance. En effet, certaines personnes ont besoin de pouvoir avancer en toute sérénité sur leur chemin de vie en ressentant ces émotions liées à l'absence ou au deuil de façon lucide.

Je souhaite également revenir sur une croyance qui me semble dangereuse pour l'esprit, pour le cœur, afin de vous permettre de continuer à vivre votre vie « normalement ». Tout d'abord, j'emploie le mot « communication » avec les défunts pour vulgariser le processus de connexion.

Lors d'une connexion, ce sont votre propre vérité et votre propre expérience d'évolution, de curiosité ou d'accompagnement qui entrent en jeu. Ce n'est pas un acte anodin, comme je l'ai dit auparavant, et personne dans ce monde n'a la science exacte, personne ne sait ce qu'il se passe, si quelque chose existe vraiment dans un monde où séjourneraient les défunts. Croire en l'existence de ce monde peut apaiser et rassurer, mais soyez vigilant et ne focalisez pas trop dessus, car votre vie réelle a une importance bien plus grande. Le tout est de rester ancré au sol et ne pas, au fil de votre évolution spirituelle, développer une sorte d'addiction qui vous ferait passer à côté de votre vie terrestre.

Utilisez simplement ce livre comme un accompagnement dans votre processus de guérison. Il vous sera précieux lorsqu'un soir, au coucher, une nostalgie de votre défunt viendra s'installer en vous.



1.

JE VOUS SOUHAITE LA BIENVENUE

Mon histoire

Je m'appelle Floriane Arzouni, je suis maman d'un petit garçon fabuleux et l'épouse d'un homme merveilleux. J'ai des hobbies semblables aux vôtres, j'aime sortir au restaurant, prendre du bon temps, vivre en toute simplicité… et je suis médium.

Lorsqu'on pense à la médiumnité, on imagine la communication avec les défunts, mais également la faculté de voir l'avenir. Visualisez un arbre avec ses branches : chaque branche est différente et fait partie de cet arbre. La médiumnité, c'est pareil, il y a plusieurs branches comme la voyance et toutes les facultés extrasensorielles.
Une fois le mot médium posé vient l'image d'une vie morne et triste, comme si le cimetière faisait partie de notre lieu de vie, et puis on revient à une notion plus mystérieuse et plus magique qui est la possibilité qu'un autre monde énergétique existe. Je vous rassure, ma vie est lumineuse et positive ; c'est pour cela qu'**il est important pour moi de faire tomber certains clichés qui desservent la médiumnité.**

Un jour, lorsque j'étais petite, ma mère m'a annoncé le décès de mon arrière-grand-mère, et pour moi il n'était pas possible qu'elle disparaisse pour toujours. J'ai demandé à ma mère comment elle était montée au ciel, et elle m'a

répondu que le docteur avait posé une échelle sur le sol qui allait jusqu'au ciel pour lui permettre de monter. Sur le moment, cette image si poétique et bienveillante était une vérité absolue pour moi ; en grandissant, je me suis rendu compte que c'était plus complexe que cela. Cependant, une chose est restée ancrée dans mon esprit : un défunt ne disparaît ni de nos souvenirs ni de notre cœur. L'éducation, les croyances ou la religion donnent à certaines personnes un réconfort, les rassurent. Les mots de ma mère ce jour-là ont fait écho. Je ne sais pas si c'est ce qui m'a permis d'accepter mes facultés médiumniques ou même d'ouvrir cette porte de mon cerveau où finalement tout était possible : la communication avec les défunts. Je les ressentais, et pour certains même, je les voyais tel un spectre blanc avec les traits de leur visage de plus en plus précis au fur et à mesure que la connexion se faisait ; je percevais leurs souvenirs, leurs vêtements. Certains détails se sont progressivement dévoilés comme une odeur, un moment de leur vie important, un métier, un prénom.

C'est à mes quatorze ans que j'ai mis des mots sur les « fantômes » que j'apercevais. Au début, je pensais être schizophrène, car je n'ai pas été à proprement parler élevée dans la spiritualité, même si ma mère avait des facultés qu'elle a préféré enfouir pour garder les pieds sur terre et rester dans la réalité de sa vie familiale et matérielle. Prendre conscience de sa médiumnité est comparable à

se prendre un gros coup sur la tête et oublier tout ce qui a été vécu jusqu'à ce moment précis de découverte. J'ai dû comprendre les choses par moi-même, me documenter par des livres sur la vie après la mort, sur la façon de gérer mes insomnies et mes peurs. Cette faculté, je la prends comme un cadeau de l'Univers. J'ai longtemps essayé de trouver des réponses scientifiques sur ce que je percevais, mais je dois l'avouer, je ne crois pas que tout peut être expliqué.

J'ai souhaité transformer ce don en métier pour accompagner les autres en partageant et en transmettant les messages reçus des défunts.

Ma première connexion avec un défunt eut lieu lorsque j'avais une dizaine d'années. Comme bien des premières fois, elle a été intense et compliquée. Pour tout vous avouer, c'était lors d'une séance de spiritisme. J'avais besoin d'avoir une preuve que cet autre monde que je captais existait réellement, alors je me suis positionnée en face de cette planche de Ouija, j'ai demandé une « manifestation »… et elle est arrivée.

La planche de Ouija est une planche en bois avec les lettres de l'alphabet, les chiffres et les mots « oui », « non », « bonjour » et « au revoir » gravés dessus ; pour l'utiliser, il faut avoir une « goutte » qui est un objet à poser sur la planche et qui permet de guider « l'esprit » pour transmettre son message. C'est un moyen de communication qui existe depuis de nombreuses années ; une des premières planches de Ouija a été produite en 1891 par la Kennard Novelty Compagny.

Cette première manifestation s'est traduite par des claquements de portes, une sensation très désagréable dans mon corps, quelque chose qui n'allait pas. Parce que je ne me suis absolument pas protégée, j'ai foncé tête baissée et je n'ai rien pu contrôler. Je suis alors passée par différentes émotions, dont la peur, cette peur irrépressible qui a envahi en une fraction de seconde mon corps et mon esprit. Par la suite, j'ai appris seule à me protéger (en lisant des livres et en me documentant). J'avais cette soif de compréhension, tout comme vous qui lisez ces pages.
Aux alentours de mes quatorze ans, j'ai vécu une réelle communication avec un défunt, qui n'était pas le mien, mais celui d'une amie. Il s'agissait de sa grand-mère décédée

de sa belle mort, et je la voyais sous une forme humaine, à la fois floue et réelle. Son message était clair et limpide, elle me demandait de dire à cette amie que tout allait bien se passer. Je me suis posé par la suite cette question cruciale : est-ce que je dois lui parler pour me soulager de ce message et lui transmettre les mots de sa grand-mère ou, au contraire, tout garder pour moi pour ne pas passer pour une désaxée ? J'ai choisi de partager cette expérience et, à l'instant même où les mots sont sortis de ma bouche, je l'ai sentie à la fois chamboulée et apaisée. Les émotions ressenties à ce moment-là étaient liées à cette réponse qu'elle attendait inconsciemment, étant dans une période de changement, de manque de confiance en elle. Cette amie avait besoin d'un signe, d'un coup de *boost* qu'elle eut en toute bienveillance de la part de sa grand-mère.

Retenez bien une chose : **vous protéger lors d'une communication avec un défunt est vital afin de ne pas vous retrouver dans une situation incontrôlable,** inconfortable. En effet, ouvrir une porte sur l'impalpable avec l'envie d'avoir un message de votre défunt peut entraîner la venue d'entités qui n'ont rien à voir avec vous. Je m'explique, lorsque l'envie de recevoir un signe d'un défunt se met en place dans votre esprit et dans votre cœur, vous êtes dans l'attente de ce signe de sa part, et cette émotion que vous ressentez est une énergie déployée par votre corps qui résonne comme une onde vibratoire ou comme un ricochet dans l'eau.

La médiumnité est une faculté personnelle, tout comme une personne peut avoir des facilités pour les mathématiques, l'écriture, le dessin ou la musique. Cela lui donne une particularité, qui n'est pas remise en question, car ces facultés sont palpables. La médiumnité opère au niveau des ressentis et dans les visions, elle demande donc beaucoup plus de preuves ou d'explications.

Le cerveau utilise près de 10 % de ses capacités, et ce pourcentage nous sert à savoir vivre, respirer, manger et réfléchir. Si j'apprends à dépasser ce pourcentage précis, alors je vais avoir une particularité. Vous en aurez également une si vous décidez d'utiliser cette partie inexploitée du cerveau.

Pour conclure, il n'y a pas de croyance exacte, pas de science exacte ni de façon de vivre qui soit plus juste qu'une autre : prenez ce dont vous avez besoin dans ce livre, ce qui vous fait du bien et ce qui vous permet d'avancer avec sérénité. Cet ouvrage est là pour vous aider. Il est évident qu'il ne repose pas sur des faits scientifiquement prouvés, mais qu'il fait appel à vos ressentis, à votre spiritualité, à votre instinct. C'est de votre propre chemin dont il s'agit. **Je ne suis là que pour vous proposer des sentiers peut-être non envisagés jusqu'ici.** Comme j'aurais aimé qu'on le fasse pour moi il y a quelques années.

Le mot « croyance » et ses limites

La croyance peut être bien des choses, et il n'est pas obligatoire de croire en un dieu, en un ange ou en quelque chose d'établi pour se sentir légitime de communiquer avec les défunts.

Le tout est d'abord de croire en soi, de croire en vous, et si cela vous apporte la paix et la sérénité, c'est l'essentiel. Ce qui compte, c'est ce que vous faites avec ce que vous avez, comme vos émotions, vos ressentis, votre intuition, en somme ce qui existe déjà en vous.
La croyance limitante est de penser qu'il faut absolument croire en quelque chose, d'avoir une foi incontestable et d'être toujours dans la lumière pour atteindre cette communication. **Il existe des personnes qui croient en des dieux, des anges, des chérubins, des religions, il y a des athées et il y a vous.** Le plus important est ce que vous souhaitez recevoir, et ce que vous souhaitez vivre en établissant le contact défunt.

Vous avez le droit de vous appuyer sur votre propre croyance, qu'elle soit biblique ou non, de vous inspirer de votre vécu, qu'il soit spirituel ou non : le tout est de vous sentir libre de choisir.
Oubliez tout ce que vous avez entendu sur ce sujet, oubliez tout ce qui vous bloque ou vous empêche d'avancer,

oubliez ces croyances limitantes et **faites exactement comme vous voulez.**

Il n'est pas question d'être dogmatique, il s'agit juste de vous aider à vous apaiser, de vous guider en fonction de votre personnalité… et, qui sait, de vous accompagner dans un voyage extraordinaire ! Car, bien entendu, qui dit communication avec des âmes célestes dit **« vie après la vie ».** N'est-ce pas un incroyable message d'espoir ? Une raison, aussi, de nous délester du poids de certaines peurs et douleurs ?

Avant d'entrer dans le vif du sujet, voici un petit jeu. Répondez aux questions en toute honnêteté et simplicité.

Croyez-vous en vous ? Pourquoi ?

Votre croyance est-elle spirituelle, religieuse, scientifique ou repose-t-elle avant tout sur vous-même ?

Pensez-vous qu'il faut croire en quelque chose pour exister ? Justifiez votre réponse.

La colère, la tristesse, votre vie sociale ou matérielle vous empêchent-elles de croire en quelque chose de plus subtil que le plan terrestre ?

Je crois en vous. Ici, maintenant, et ailleurs, après.

Les différentes entités

Le mot « entité » vient du latin *entitas,* et signifie : chose qui existe. Il représente donc nos défunts, l'énergie vitale, les êtres vivants. En somme, tout ce qui existe sur cette Terre et dans l'au-delà.

Avant d'aller plus loin, je vous propose de répondre à ce petit questionnaire. Faites-le en toute spontanéité.

Que ressentez-vous lorsque vous entendez le mot « entité » ?

Quelle est la première chose à laquelle vous pensez lorsque vous lisez ce mot ?

Croyez-vous qu'il existe un autre monde où séjournent les défunts ? Justifiez votre réponse.

Êtes-vous sceptique à l'idée de communiquer avec vos défunts ? Justifiez votre réponse.

Pensez-vous qu'il est au contraire possible ou envisageable d'entrer en contact avec eux, d'une façon directe ou plus subtile ? Pourquoi ?

Quelles émotions difficiles à gérer pensez-vous ressentir si vous tentez de communiquer avec des âmes non incarnées ?

Quel genre de preuves pourrait vous apporter un médium ?

Avez-vous besoin de ces preuves pour y croire ? Justifiez votre réponse.

Êtes-vous prêt à aller plus loin et à découvrir ce que la communication avec l'au-delà peut vous apporter ?