

FLO DELAVEGA



SUR LE CHEMIN DES RÊVES



JouVence



SOMMAIRE



<i>Avant-propos</i>	9
<i>Introduction</i>	11
<i>J'ai longtemps été sceptique</i>	12
<i>S'éveiller à soi-même</i>	14
<i>Participer au mouvement d'éveil collectif</i>	16
 Bienvenue dans le monde des Rêves	 19
 La vision	 23
<i>L'avatar, le guide</i>	25
<i>Oubliez tout ce que vous savez</i>	26
<i>Premier voyage</i>	27
<i>L'apogée</i>	29
<i>La roue tourne</i>	30
<i>Le maître des Rêves</i>	32
<i>Le message du maître des Rêves</i>	34
<i>L'illusion</i>	36
<i>Le chemin</i>	38
 L'instant présent	 43
<i>Le cadeau</i>	43
<i>Une opportunité</i>	44
<i>Une expérience à vivre</i>	49
<i>Traquer le mental</i>	54

L'arbre aux Rêves	57
La mission de vie	64
<i>Incarner sa plus belle réalité</i>	64
<i>La renaissance</i>	68
L'enfant intérieur	71
Renouer avec son enfant intérieur	71
« Souviens-toi »	74
Le chemin qui a du cœur	78
Planter ses rêves	79
Je plante mes rêves... ..	81
La pleine présence	85
Djouer les sortilèges du mental	85
L'appel du cœur	90
La traversée du labyrinthe	92
Le miroir de l'autre	95
Les masques sociaux	95
La rencontre	98
Le spectre intérieur	102
La gratitude envers soi	106
La vie à deux	108
Les pièges de l'esprit	111
Les pièges de l'ego spirituel	111
<i>Vouloir changer les autres</i>	114
<i>Activer le pouvoir de l'instant présent</i>	115
Le piège de la destruction de l'ego	118
Le piège du rêve parfait	119
Sortir de la dualité	121
<i>Les deux polarités d'une seule et même chose</i>	122

SUR LE CHEMIN DES RÊVES

La parentalité	129
L'écriture au service de la sagesse	130
Nos défis font surgir nos ressources	136
La création de son propre art de vivre	137
 La peur	 141
Une nouvelle vision	142
Retour sur le passé	147
Ce que la peur nous révèle	150
Sortir de sa zone de confort	151
 Les rites de passage	 155
Un chemin d'initiation	155
<i>Comme une invitation ce matin dans le ciel</i>	156
<i>Une profonde souffrance</i>	158
<i>Touché en plein cœur</i>	160
Et toujours, la quête du bonheur	162
<i>Derrière chaque chose</i>	163
Chuter et se relever pour continuer son ascension	167
<i>Les petites morts redonnent la vie en faveur</i> <i>de la vie elle-même</i>	168
<i>Le chemin est le but</i>	169
La solitude	172
 L'alignement	 175
L'éveil collectif	176
L'évidence	177
Rêver en grand ou profiter des petites choses ?	178
Faire corps avec la vie	179

Le grand saut	181
Une vision ascensionnelle	182
Le plus beau cadeau qui soit	188
Rejoindre mon île	189
L'état de funambule	196
La solitude et l'amour de soi, garants de l'équilibre	198
Être le nouveau monde tous ensemble	200
Le rêveur funambule	201
La vision d'aujourd'hui	206
 <i>Conclusion</i>	 209
<i>Le mot de la fin</i>	213
<i>Remerciements</i>	217



AVANT-PROPOS



Je vous écris de ce lieu où naissent les rêves, depuis cet instant magique juste avant que le jour se lève. Comme par nécessité, je vous écris en plein virage dans mon itinéraire de vie. Je vous écris comme pour faire le point, pour comprendre, transmettre et témoigner. Je vous écris comme quand je crée des chansons, avec le cœur et peu d'outils, avec l'intention, celle des grands jours où tout sourit. Derrière le voile et l'illusion du temps, je vous écris ici et maintenant. De la forêt, là où j'ai trouvé refuge en 2016, lorsque j'ai quitté la scène, là où le calme a pris place pour laisser émerger ce qui était au fond caché. Je vous écris là où tout a recommencé, là où tout meurt et tout renaît sans jamais s'arrêter, comme une boucle infinie de la mort à la vie, pour la vie.

Je vous écris pour partager mon expérience avec vous, sans doute parce que j'ai besoin de cette prise de hauteur, parce que j'ai la conviction que plus le monde s'ouvrira à sa spiritualité, plus il sera juste, mais aussi et surtout parce que vous faites partie de mon chemin. Vous avez contribué à le rendre « extra-ordinaire ». Une part de mon éveil vous revient.

Merci à vous.

La vie est comme un passage énigmatique sur Terre, où chaque être est perdu dans un espace infiniment grand et petit. La vie est comme un prétexte, une opportunité de se

découvrir, de comprendre le sens du tout et du rien, de se retrouver là et de répondre à la folie du monde, à son absurdité, d'y trouver sa place, de chercher à exister, de répondre à des nécessités, celles du corps et du cœur, et celle de l'imaginaire.

Marcher, avancer, découvrir, se perdre, puis se souvenir, sentir au plus profond qu'il est bien quelque chose, quelqu'un, quelqu'une qui se meut et qui dans le plus grand des silences nous accompagne tout au long de cette expérience, cette aventure éphémère. Parce que nous sommes guidés, veillés, accompagnés, qu'on le remarque ou non. Lorsque j'ai rencontré mon guide, mon « maître des Rêves » comme j'aime à l'appeler, j'ai su qu'il me faudrait un jour parler de lui, de son existence, de ses messages, de la voie qu'il a ouverte sous mes yeux, à moi qui n'aurais encore jamais imaginé cela il y a quelques années. Puisse-t-il vous inspirer et vous réconforter vous aussi, ou puisse-t-il vous encourager à chercher votre propre écho. C'est pour cela, surtout, que je vous écris.

FLO DELAVEGA



INTRODUCTION



Je vis depuis quelques années une sorte de renaissance, une redécouverte de qui je suis et qui je ne suis pas. Un processus spirituel et introspectif qui m'a amené à vivre des expériences très paradoxales, contradictoires et pourtant d'une grande cohérence.

J'ai entrepris cette quête pour tenter de répondre à la question « Qui suis-je ? ». Pour trouver ma place dans ce monde avec la plus grande fidélité envers ce qui vibre en moi et rester authentiquement libre. Pour récolter des bouts d'énigme, écouter les signes, voir au-delà du monde connu et chercher encore et encore les pièces manquantes du puzzle. Pour suivre un itinéraire et pas à pas reconstruire le rêve de cette vie, retrouver l'alignement et enfin devenir qui je devais être.

« Enfant des parcs, gamin des plages », j'ai toujours vécu proche de la nature. Arpenter les forêts immenses et les plages interminables, l'horizon loin devant : le silence et ces dunes de sable comptent parmi les fondations de mon existence. C'était la liberté, le mouvement et le privilège de dire : « C'est chez moi. »

J'ai toujours été attaché à des endroits, à des moments particuliers de communion où l'existence prenait tout son sens... Souvent seul, loin du monde, dans ma bulle, face à moi-même, libre de laisser être ce qui est.

J'AI LONGTEMPS ÉTÉ SCEPTIQUE

Et je n'ai longtemps cru en rien, certain qu'il n'est rien de plus vrai que la réalité tangible. J'ai longtemps été sceptique face à l'invisible et j'ai toujours nié le magique. Pourtant, quand je prends du recul sur mon jeune parcours de vie, je remarque que mon itinéraire a toujours suivi des chemins non prémédités : des coups d'éclat, des changements de direction, des envies soudaines dictées par des appels venus d'ailleurs.

Depuis toujours, et sans en être conscient, j'ai pris des directions inattendues et ai répondu aux appels de la vie, j'avancais là où les portes s'ouvraient et je disais oui. Tous les grands choix que j'ai pu faire, tous les virages que j'ai pu épouser ont été liés à cette petite voix.

Ces appels silencieux, je les ai toujours suivis inconsciemment. Comme la fois où j'ai brusquement décidé de mettre fin à ma vie de sportif pour commencer la guitare, à 20 ans.

Seul, une six-cordes, Internet et l'envie profonde d'apprendre et avancer sur ce chemin, de répondre à cet appel. Ce cri du cœur m'a amené, sans l'avoir imaginé et sans m'en rendre compte, à suivre une route qui aujourd'hui peut-être croise la vôtre, et à créer un lien particulier.

Cette passion naissante allait faire jaillir trois ans plus tard le groupe Fréro Delavega, avec Jérémy Frérot. En 2012, à peine cinq ans après avoir suivi cette aspiration, cette escapade se transforma en une aventure immense, que vous avez peut-être connue de près ou de loin : notre premier contrat avec Universal Music, puis, en 2014, « The Voice », l'explosion, deux albums, le succès, la folie.

SUR LE CHEMIN DES RÊVES

Rien de tout cela n'avait jamais auparavant effleuré mon esprit, rien de tout cela n'avait été ne serait-ce qu'envisagé. Ou peut-être que si, peut-être était-ce écrit là, quelque part entre les lignes d'un ailleurs qui nous échappe.

Des appels du destin comme celui-là, on en vit tous, ils sont notre GPS intérieur, notre guide, mais souvent on ne les considère pas. On ne les entend pas, on ne les voit pas. Pourtant, derrière, se cache le début d'une histoire extraordinaire. Une histoire qui nous unit tous. L'histoire de nos rêves, de notre existence et de cette quête qui nous rapproche des mystères sacrés de la vie.

C'est comme si cette vie nous mettait au monde en ayant tout oublié et que le jeu consistait à se rappeler, à se souvenir d'où l'on vient, à entendre cette voix, à écouter et à suivre l'appel qui nous ramène à nous-mêmes.

Alors il y aurait un chemin propre à chacun, perdu entre les griffes du temps, délesté du poids de ce monde qui nous entoure et nous voit naître. Puis il y aurait une quête, celle qui amène à trouver sa voie, à trouver sa mission, à grandir, à se faire peur pour affronter sa plus belle vérité, à se libérer de ce qui ne nous appartient pas et à sauter dans le vide, à aller vers l'inconnu pour se retrouver... Et sentir que l'on fait partie du grand Tout, prendre place dans cette grande danse qui nous lie tous.

S'ÉVEILLER À SOI-MÊME

Se réveiller, s'éveiller à soi-même et, comme une respiration, une dynamique d'ouverture et de fermeture, de compréhension et de perte totale de repères, poursuivre la route en acceptant ses cycles, ses couleurs, ses paradoxes, sa magie, son mystère, et s'ouvrir à cette expérience qui nous délivre son plus beau cadeau... L'existence. Être là, conscient, ne plus perdre le contact avec cette vérité immuable.

Voilà ce qui m'amène à vous écrire aujourd'hui, car depuis ce grand choix qui m'a poussé à quitter la lumière, la ville et le succès en mettant fin à l'aventure Fréro Delavega, énormément de choses se sont passées. Je me suis longuement questionné, j'ai pris de nouveaux chemins, j'ai découvert le silence, la solitude, la contemplation, le bonheur simple, et vécu des moments magiques qui m'ont rapproché un peu plus de qui j'étais. J'ai appris à observer, à contempler, à vivre dans la nature et à découvrir un peu plus ma place sur Terre. Je me suis construit une nouvelle identité et un nouveau monde entouré par cet univers spirituel.

Mais j'ai aussi vécu la partie sombre, le vide, le doute, le brouillard, la perte de sens, la dépression, **je me suis perdu en chemin de nombreuses fois, j'ai plié face à la peur, je suis resté de longues heures tétanisé face à moi-même.** Comme une danse à laquelle on s'abandonne, une dynamique cruelle, on tombe pour se relever, on se perd pour se retrouver. Et là encore, l'appel. Quelque part en moi. Comme un murmure de l'âme, je recevais de plus en plus de signes, de visions, de messages. Une vraie relation intérieure s'est créée avec ma conscience silencieuse.

À chaque pas, à chaque étape, je me retrouvais face à cette réalité subtile qui grandissait, comme une lumière qui veillait sur moi et me guidait. Je percevais mon univers dans une perspective différente, avec un regard plus aiguisé sur la mécanique de mon esprit, je devenais de plus en plus précis dans l'observation de ma réalité subtile et me situais de mieux en mieux dans ce monde. Tout s'est intensifié avec l'expérience de la nature et de la solitude.

J'ai fait de plus en plus confiance à cette voix qui m'amenait dans des voyages imaginaires, libres. Loin de toute emprise mentale et connecté à un ailleurs qui aujourd'hui encore m'échappe. C'est une sorte de connexion mystique : celle qui m'a toujours accompagné quand j'écrivais mes chansons et la même présence encore là en moi alors que je vous écris « ces quelques lignes ». **C'est une sensation, un appel, une force invisible qui me guident depuis tout ce temps pour vivre ce que je suis venu expérimenter : la lumière et l'ombre, l'existence dans toute sa dualité.**

J'ai alors vécu des séries de flashes hors du temps, des visions, des rêves éveillés desquels je ressortais transformé, rempli d'énergie créative... avec de nouvelles idées, de nouvelles compréhensions, de nouveaux rêves chaque fois plus grands. Je découvrais un peu plus mes limites, mes peurs et les défis qui m'attendaient.

Une grande légèreté m'accompagnait dans ces instants de rêverie, l'inspiration était totale et prenait la forme de poèmes, de chansons. Parfois des images, des dessins, et parfois rien. Juste l'instant présent, une paix soudaine qui prenait place et l'énergie, le sentiment d'exister, d'être tout simplement.

Tout un univers intime qui, sur le chemin, s'est révélé être de plus en plus important pour ma compréhension de mon

espace intérieur, mais aussi dans mon rapport aux autres. Mon entourage proche, les nouvelles rencontres, les personnes de passage, tous mettaient en relief cette réalité naissante.

Au fond de moi, je commençais à créer une cartographie de mon chemin et des grandes étapes de mon évolution. Je voyais à quel point ce trajet se reflétait sur le parcours des autres, celui de ma compagne et de mes amis. Je gagnais de plus en plus de discernement et de compréhension, et **je remarquais souvent à quel point il est difficile pour chacun de nous de réellement savoir qui nous sommes, quels sont nos rêves, comment les réaliser.** Nous sommes nombreux à être perdus, submergés, happés par la force et la rigidité de ce monde et du système dans lequel nous vivons. Il assombrit notre quotidien et nous empêche de comprendre quelle est notre place, et comment se repérer dans cette folie qu'est notre existence.

Alors, souvent, nous fermons les yeux, nous baissions les bras et notre plus grande souffrance semble venir de notre incapacité à être réellement qui nous sommes.

PARTICIPER AU MOUVEMENT D'ÉVEIL COLLECTIF

A lors qu'un nouveau monde se lève, en silence, chaque rêveuse et chaque rêveur prend part et s'engage dans cette reconquête de sa vie, de son pouvoir créateur.

C'est en prenant conscience de tout cela qu'est née l'envie profonde de traduire, de synthétiser toutes ces expériences

introspectives vécues ces dernières années. Afin de continuer le partage et de créer du lien, d'activer ce mouvement d'éveil à partir de mon regard, d'être un repère parmi tant d'autres et de participer à cette ascension collective qui nous concerne tous et qui mène chacun d'entre nous dans les profondeurs de l'existence.

Ce fut comme une révélation, moi qui avais fui les projecteurs, pensant que ce monde n'était pas le mien. Moi qui m'étais réfugié dans l'ombre, voulant œuvrer dans l'anonymat tel un colibri après avoir tant pris la lumière... Je voyais renaître en moi l'envie, la nécessité, même, de prendre place sur scène, dans la lumière.



La légende du colibri

À cette époque, je suis plongé dans les lectures poétiques et philosophiques de Pierre Rabhi. Il y parle de sobriété heureuse, de décroissance et nous conte la légende du colibri. Cette célèbre histoire relate un terrible incendie. Face au désastre, tous les animaux sont comme pétrifiés. Tous, sauf un, trop occupé à placer de l'eau dans son bec pour aller la verser sur les flammes. Son action peut sembler insignifiante : comment un petit oiseau pourrait-il éteindre un incendie avec son seul bec ? Oui, mais il « fait sa part ». Et si tous le font également, peut-être l'incendie prendra-t-il fin.



Après la sortie, en 2020, de mon premier album solo, *Rêveur Foréveur*, je savais que ma mission serait d'aller au bout de moi-même, de faire face à mes peurs et de vous raconter cette histoire, de témoigner et transmettre ce qui me fait vibrer. Par nécessité profonde, mais aussi poussé par l'appel, la tension qui met en mouvement et pousse à agir, à faire, à s'aligner avec soi-même, à être...

Aujourd'hui, je vous retrouve avec ce livre et vous invite *Sur le chemin des Rêves* dans un voyage initiatique entre le réel et l'irréel. Je vous invite à découvrir cet univers qui m'accompagne depuis quelques années et vous propose d'en suivre le chemin, qui, je l'espère, vous guidera à trouver ou retrouver le vôtre, vous poussera à découvrir qui vous êtes et à incarner votre rêve authentique sur cette Terre.

MERCI LA VIE!