



## Et si nous étions libres

### Entretien avec Akhena (Annick Cherville)

sur les Sorties hors du corps et sur son nouveau livre : *Et si nous étions libres.*

**Vous affirmez que sortir hors de son corps (SHC) est possible, que ce n'est pas chose dangereuse et même que cela permet une véritable évolution intérieure.**

**En quoi sortir hors de son corps permet d'expérimenter la pleine conscience ?**

De nombreuses croyances bien ancrées dans l'inconscient individuel ou collectif nous bloquent l'accès de la sortie du corps et nous privent ainsi d'une dimension essentielle de nous-mêmes.

Quand nous sortons de notre corps, nous commençons par découvrir que notre réalité physique n'est qu'une réalité parmi bien d'autres. Nous visitons d'innombrables mondes, appelés aussi dimensions, univers, plans, sphères... Certains d'entre eux sont des lieux d'apprentissage et de régénération, d'autres des séjours où les décédés continuent leur évolution, sans compter de multiples mondes consensuels régis par d'autres lois que notre monde terrestre mais tout aussi réels. Puis, si nous persévérons, nous aurons accès aux mondes de Lumière

où nos guides et nos âmes se révèlent.

Mais ce n'est pas encore la pleine conscience, c'est de la conscience élargie.

La pleine conscience exige un travail de longue haleine. Il nous faudra de toute façon passer par l'astral, c'est le premier monde où nous allons. Très proche du monde physique, c'est une dimension où l'illusion règne en souveraine... Mais l'astral est aussi une école extraordinaire. Nous sommes confrontés aux fruits de notre imagination et de nos croyances. Nos pensées, nos désirs, conscients et inconscients, se concrétisent immédiatement devant nous, c'est ce que j'appelle « projections ». En les identifiant puis en prenant conscience que c'est nous qui les avons créées, elles se dissipent et nous récupérons l'énergie qu'elles avaient absorbée.

Peu à peu, nous parvenons à nous détacher de nos illusions et nous finissons par accéder à des dimensions où les projections, les nôtres et celles des autres, n'ont plus cours. Il n'y a plus ni temps ni forme, ni mots ni pensée. C'est là qu'on peut parler de pleine conscience. C'est l'Etre.

**Ainsi, au cours de notre quête, les voiles s'effacent les uns après les autres et toujours du fait de notre propre expérience.**

Certes, lorsque nous réintégrons notre corps physique, nous reprenons notre vie habituelle, nous n'avons acquis aucun pouvoir particulier mais nous avons intégré certaines valeurs qui font que nous ne voyons plus notre réalité terrestre avec le même regard, nous savons d'expérience maintenant qu'il n'y a pas de barrières entre nous et la Vie, que les formes ne sont que transitoires et ne doivent en aucun cas nous séparer de l'autre, de l'Univers, de tous les êtres vivants. C'est sans doute un des apports les plus marquants de la sortie hors du corps que de nous faire prendre conscience de notre unité avec Le Vivant. Nous sommes partie intégrante d'un univers en perpétuelle mutation, nous sommes énergie et conscience, quoi qu'il arrive, quoi que nous fassions, où que nous soyons, quelle que soit notre forme actuelle.



**Vous avez maintenant plus de 40 années d'expériences avec la SHC, est-ce que ce travail est à la portée de chacun de nous ?**

La sortie du corps ne demande aucun don particulier, en principe chacun d'entre nous est donc à même de réaliser cette expérience. D'ailleurs, à ce propos, je rappelle que tous les êtres vivants, les animaux comme les humains, sortent de leur forme physique quand ils dorment, mais sans la conscience. Le véritable travail demandé en SHC, est de mettre de la conscience dans un phénomène qui est d'ordinaire totalement inconscient.

Chacun d'entre nous est à même de réaliser des sorties du corps sans forcer un processus, somme toute, naturel.

**Pendant certaines conditions sont requises :**

- Nourrir l'intime conviction d'être plus qu'un corps physique. C'est la seule approche « spirituelle » requise.

- Etre bien dans son corps physique, les pieds sur terre. Une solide structure psychique est indispensable.

- Etre fortement motivé pour expérimenter par soi-même le phénomène de la sortie. Être habité par l'énergie de l'explorateur en terre inconnue. Être capable de soutenir la motivation pendant plusieurs mois, ou même plus, car il ne faut pas croire que l'on réalise une sortie hors du corps en un quart de tour, cela arrive, mais généralement un travail soutenu pendant un certain temps, comme pour tout apprentissage, est nécessaire.

Le travail proposé est simple. Ce sont des exercices précis que l'on peut pratiquer quotidiennement (une trentaine de minutes par jour) pendant quelques semaines à quelques mois. Une philosophie de vie, sinon une vie paisible, une certaine façon d'être favorisent l'heureuse issue de l'apprentissage. Prendre le temps de se tourner vers l'intérieur de soi, ne pas se laisser happer par les perpétuelles sollicitations du monde extérieur sont indispensables et c'est bien le challenge !

**Par quoi commencer ? Par la lecture de vos ouvrages sur Les sorties hors de son corps ? Directement par un atelier de que proposez (Bouches du Rhône et Paris) ?**

On peut commencer par la lecture de mes ouvrages :

Le premier « **Sortir de son corps, 40 années d'expériences aujourd'hui partagées** » s'adresse à ceux qui sont intéressés en priorité par les récits de sorties, les miennes en l'occurrence. Le lecteur va pouvoir découvrir tous les possibles de l'expérience et les horizons quasi illimités qu'elle offre. Ce premier livre n'est pas essentiellement consacré à la technique mais décrit la méthode générale et propose un exercice de base qui permet déjà d'expérimenter.

Le second « **Sorties hors du corps, manuel pratique** » est entièrement consacré à l'apprentissage. Le lecteur y trouve la méthode et les exercices à pratiquer pour réaliser lui-même la sortie. Cet ouvrage s'appuie sur mes expériences mais aussi sur les expériences des nombreux élèves qui au départ n'étaient jamais sortis et qui y sont parvenus en appliquant la méthode que j'enseigne. Ensuite, le lecteur peut compléter ce travail avec profit par un stage.

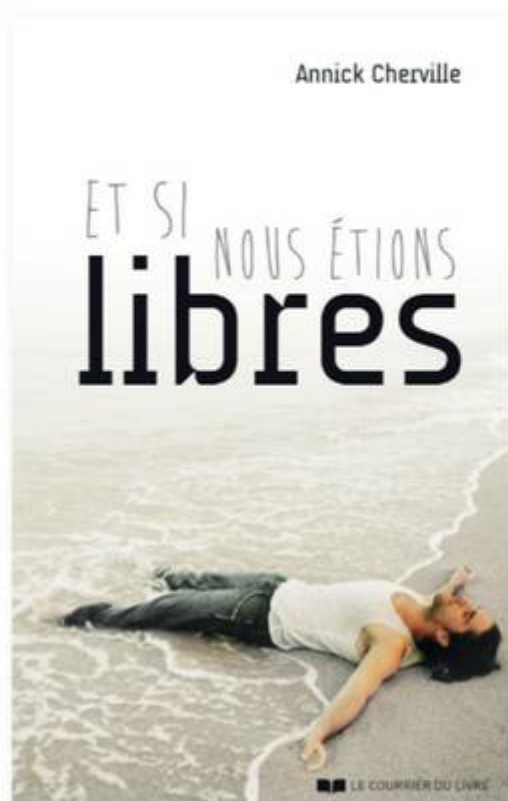
Le stage permet au professeur et à l'élève un échange constructif. L'énergie de groupe stimule et propulse chaque participant. On peut sortir uniquement avec le manuel, et, éventuellement, les téléchargements d'exercices audio proposés en complément du manuel. Mais l'apprenti se sent bien seul dans son coin car le plus souvent il ne peut pas parler de son travail avec son entourage. Il a besoin d'échanger avec ceux qui suivent le même chemin que lui. Le stage est le lieu d'échanges privilégiés.

C'est d'ailleurs dans ce but que j'ai créé sur mon site [www.levoyageastral.com](http://www.levoyageastral.com) un forum où les aspirants et les expérimentés échangent entre eux. Constatation indéniable, ils progressent plus rapidement.

Certains préfèrent venir directement au stage et choisissent de lire les ouvrages après, c'est très bien aussi. En fait, je n'ai pas de règle à proposer, chacun fait comme il le ressent.

**Une de vos passions c'est aussi l'écriture...vous venez d'écrire sous le nom de Annick Cherville Akhena un très beau roman dont le titre est *Et si nous étions libres* [www.etsinousetionslibres.com](http://www.etsinousetionslibres.com), c'est l'histoire de Catherine qui a 15 ans en 1968 et nous découvrons peu à peu sa vie, ses amours et ses aventures jusqu'en 2011... c'est un livre que j'ai trouvé bien écrit, très attachant, avec un style qui se lit facilement. Est-ce un roman un peu autobiographique ?**

J'aurais envie de dire que c'est une fiction autobiographique. Le personnage central, la narratrice, en l'occurrence Catherine, n'est pas moi et sa vie n'est pas la mienne, cependant peut-être avons-nous en commun des vécus intérieurs, des approches du monde. Mais tous les personnages que rencontre Catherine sont fictifs et sont sortis de mon imagination. Je ne me suis jamais inspirée de modèles réels. En revanche, j'ai connu certaines situations que vivent Catherine ou d'autres personnages mais dans des contextes décalés ou imaginés. Je connais bien certains lieux où se déroulent l'action mais d'autres me sont inconnus. Je les décris en les imaginant. Je m'autorise aussi à modifier des lieux bien connus de moi en les remodelant par l'imagination, enfin j'aime aussi créer et décrire des lieux qui n'existent pas. Les contrées, les villes, les demeures, les paysages mais aussi la mer, le soleil, les sables du désert, le ciel ont une importance capitale et sont tout aussi vivants que les êtres humains... et que les chats, fictifs ou réels, qui traversent ce roman !



Quoiqu'il en soit, lorsque j'ai fait la relecture finale de ce roman pour lequel je n'avais d'ailleurs aucun plan préconçu et que j'ai écrit, comme ça, au fil des mots, j'ai été étonnée, émerveillée du travail absolument incroyable de l'inconscient qui a réussi ce mixage fantastique et particulièrement riche entre ce qui est ma réalité et ce qui est mon imagination,

Pour donner un exemple précis, les faits « paranormaux » qui émaillent la vie de Catherine et de ses amis, rêves, sorties du corps, apparitions de décédés, sont des faits que j'ai vécus mais dans des circonstances tout autres que celles décrites et les héros de mon roman en sont les témoins ou les acteurs selon le cas.

En fin de compte, mon roman est plus mon rêve intérieur qu'une fiction autobiographique.

**A travers Catherine, il me semble que le roman nous interroge sur la vie et sur la mort et sur notre propre liberté et existence... Sommes-nous vraiment libres en suivant nos désirs et nos passions ? Y- a-t-il une autre forme de vie après la mort ?**

La liberté : en écrivant, je ne m'étais pas rendu compte à quel point c'était le thème central de mon roman ! La liberté, c'est d'abord être soi-même sans aucune entrave. C'est d'ailleurs pour cette raison que les personnages sont aisés (quand ils ne sont pas immensément riches) et refusent les liens familiaux. S'ils avaient besoin de gagner leur vie, de lutter sans cesse, d'entretenir une famille et d'assumer un travail, ce serait un tout autre roman. Cette situation posée (laquelle, je le reconnais n'est pas réaliste) fait qu'ils pourront donc vivre absolument à leur convenance. Ils vont donc se consacrer entièrement à leurs passions, à leurs envies, voire à leur vocation. Ils peuvent s'abandonner sans contrainte à toutes les sollicitations que la vie leur propose...

S'abandonner à ce qu'ils sont en dehors de toutes les limitations de la morale conventionnelle et des normes sociales.

Il faut remarquer qu'ils ne sont pas forcément légers ou égoïstes. Certains sont des artistes ou des écrivains, Anna, Emmanuel, et bien sûr la narratrice vont se consacrer à la littérature. Emmanuel est un écrivain socialement engagé et le personnage central, Sourayan, immensément riche, travaille sur le terrain à soulager la misère humaine. Il donne autant de sa personne que de sa fortune.

Les grands thèmes évoqués sont aussi l'écoulement du temps, l'inéluctable et terrible vieillissement et puis la fin obligatoire : la mort. Tous les personnages(ou presque) de ce roman font le choix de leur mort. Choisir sa mort, c'est la liberté suprême. D'où l'omniprésence du suicide comme éventualité possible.

Et question corollaire et combien importante : y a-t-il une autre vie après la mort ou bien devons-nous accepter le néant ? Question que se posent la narratrice, Catherine et quasiment tous les personnages. Chacun fait sa quête à sa manière et trouve sa réponse. L'un, Sourayan va jusqu'à se suicider pour tenter de trouver ce qu'il y a après. La communication est-elle possible entre ceux qui sont

partis et ceux qui restent, c'est aussi une des questions posées. Si Katia en est convaincue, Catherine, la narratrice, reste peut-être encore dans le doute même si au fond de son cœur, elle y croit.

Ce roman est avant toute une histoire, c'est un roman tout à fait traditionnel, d'écriture classique, une histoire avec des personnages, des aventures, des voyages, des amours et des drames.

Le titre « *Et si nous étions libres* » ne vient pas de moi mais de mes éditeurs avec mon accord évidemment. Le titre que j'avais choisi était L'Horizon du Soleil, synonyme pour moi de liberté et d'éternité.

*Elle est retrouvée.  
Quoi ?—L'Eternité.  
C'est la mer  
Allée avec le soleil.  
Arthur Rimbaud.*

Des chansons et des musiques accompagnent chacun des chapitres. J'aurais souhaité que le lecteur puisse poser le livre et entendre la chanson qui va avec chacun des chapitres !

Que ce soient Jim Morrison, Brassens, Noir Désir, Valérie Lagrange, Émilie Loizeau, Françoise Hardy, les Rolling Stones, Lou Reed et bien d'autres encore...

Ou les poèmes d'Arthur Rimbaud... C'est un roman qui s'écoute autant qu'il se lit.

Merci d'avoir répondu à nos questions.

Pour en savoir plus, visitez ses deux sites web :

[www.levoyageastral.com](http://www.levoyageastral.com)

[www.etsinousetionslibres.com](http://www.etsinousetionslibres.com)

[Vidéo de présentation du roman](#)

[«Et si nous étions libres» d'Annick Cherville Akhena](#)

