

A hand is shown reaching out from the bottom left, touching a white, translucent curtain. The background is a warm, golden-yellow color with a soft, out-of-focus texture, suggesting a bright light source like the sun. The overall mood is hopeful and mysterious.

DANS LES COULISSES D'UN MÉDIUM...

Vous ne savez pas tout!

CAROLINE
BENICHO

Caroline Benichou

Dans les coulisses d'un médium... Vous ne
savez pas tout !

© Caroline Benichou, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1155-2

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Entre la lumière éclatante des retrouvailles et la noirceur des abîmes,
je vous livre plus de trente ans de face-à-face avec l'invisible,
sans flatterie, sans artifice,
juste la vérité.

**À mes parents que j'aime de tout mon cœur,
À mes enfants,
À ma famille qui m'est si chère,
À mes amis et à tous ceux qui m'ont soutenus.
Ce livre est le vôtre, autant que le mien.**

Avant-propos

Les témoignages partagés dans cet ouvrage sont tous issus de consultations réelles. Toutefois, afin de respecter l'intimité et le deuil des familles qui m'ont fait confiance, j'ai pris la liberté de modifier systématiquement les prénoms ainsi que certains détails trop précis.

Introduction

Je m'appelle Caroline. Pour beaucoup je suis une mère, une amie, une femme qui avance dans la vie avec ses joies et ses épreuves. Mais derrière cette apparence ordinaire se cache une réalité plus vaste, un murmure constant qui m'accompagne depuis mon plus jeune âge. Je suis médium.

Écrire ce livre n'est pas une démarche de vanité, mais un devoir de transmission. Depuis des années, je vis entre deux mondes : celui que nous foulons à nos pieds, et celui invisible, qui nous entoure avec une bienveillance infinie.

J'ai longtemps gardé mes « flashes » et mes songes comme un jardin secret, avant de comprendre que ces messages ne m'appartenaient pas. Ils sont des ponts jetés entre l'ici et l'ailleurs, destinés à apaiser, à guider, et parfois même à sauver.

À travers ces pages, je souhaite vous ouvrir les coulisses de ma vie. Vous y découvrirez comment un enfant apprend à apprivoiser l'invisible, comment une mère protège son foyer grâce à des avertissements venus d'un autre plan, et comment chaque jour, je tente d'honorer ce cadeau divin.

Ce récit est une invitation à regarder au-delà des évidences. Car si ma vie est marquée par l'extraordinaire, elle n'a qu'un seul but : prouver que nous ne sommes jamais vraiment seuls et que l'amour, le vrai, ne connaît pas de frontière, pas même celle de la mort.

CHAPITRE 1

Les racines

Les prémices

Je me souviens qu'à cet âge, le monde matériel a commencé à me faire payer le prix de ma sensibilité. Plusieurs maladies, longues et éprouvantes, m'ont clouée au lit, comme pour forcer mon corps à l'immobilité alors que mon esprit ne demandait qu'à s'envoler. Je revois encore le visage inquiet de mes parents lors d'un épisode de fièvre brûlante. Le thermomètre s'affolait, et les mots du médecin sont tombés comme un couperet :

— Il faut l'emmener d'urgence à l'hôpital, elle risque une péritonite.

La douleur et le délire de la fièvre créaient un brouillard autour de moi, me poussant un peu plus vers les frontières de cet « ailleurs » que j'apprivoisais déjà. Mais l'expérience la plus terrifiante restait à venir. Une autre maladie m'avait de nouveau isolée dans ma chambre. Chaque jour, une infirmière venait m'administrer des piqûres. Je me souviens d'un après-midi précis : l'aiguille a pénétré ma peau, et après que l'infirmière fut ressortie, soudain, le monde a basculé. En un instant, la lumière s'est éteinte. Le noir total. Le vide. Le temps s'est étiré dans une angoisse insoutenable. Je ne voyais plus rien. J'ai hurlé de peur appelant ma mère, suppliant pour que l'obscurité s'arrête. Cette cécité n'a duré que quelques instants, mais pour l'enfant que j'étais, ce fut une éternité.

Aujourd'hui, je comprends que ces maladies et ce voile noir n'étaient pas des accidents. L'invisible me préparait : il fallait que mes yeux de chair s'éteignent un court instant pour que je comprenne que la véritable vision ne dépend pas de la lumière du jour.

Puis, il y eut ce moment charnière à l'âge de neuf ans. Je me revois encore, en train de jouer, mes parents discutaient, ma tante était présente ce jour-là. À cet instant précis, une certitude absolue est descendue en moi, comme une

information déposée par l'invisible :

— Plus tard, je finirai ma vie seule.

Pourquoi avais-je pensé cela aussi jeune ? Je ne le compris pas sur le moment. Cette pensée n'a duré que quelques secondes mais à l'instant où j'écris, je me souviens parfaitement de ce moment suspendu dans le temps. À l'époque, je ne comprenais pas la portée de cette pensée. Je ne savais pas que cette « solitude » serait le prix de ma liberté, mais aussi le socle de ma connexion avec le Divin. De façon tout à fait naturelle, je me faisais le soir avant de me coucher une séance d'auto-hypnose : je visualisais une bulle transparente dans laquelle je montais. Elle me transportait là où je le souhaitais. Des paysages majestueux de montagnes enneigées où je ressentais déjà l'air frais, des frissons me parcourant les bras ! Je souriais lorsque traversant les nuages, je regardais des familles s'amusant avec leurs enfants, sur une plage, un chien courant pour rapporter sa balle. Ces séances de semi-conscience, dont je détaillerai le mécanisme un peu plus loin dans ce récit, a été mes premiers pas vers une conscience élargie.

Avant même de réaliser ce qu'était la médiumnité, mon âme s'autorisait déjà des escapades. Petite, il m'arrivait fréquemment de vivre des sorties de corps. Je me retrouvais soudainement au plafond, flottant au-dessus de mon lit. De là-haut, je voyais tout avec une clarté absolue : la disposition des meubles, les détails des objets, et mon propre petit corps endormi dans le lit. Je regardais et je voyais tout avec netteté ! C'était fascinant, mais parfois la réalité physique me rattrapait.

Je me souviens d'une fois, perchée tout là-haut, où une pensée très pragmatique m'a traversé l'esprit :

— Mais... comment je vais faire pour redescendre ?

Cette question avec le recul, me fait aujourd'hui sourire tant elle était teintée de la naïveté propre à mon jeune âge, mais je me rappelle tout à fait ce sentiment qui était une vraie préoccupation d'enfant ! Ces expériences précoces ont été mes premières leçons : elles m'ont appris, bien avant les mots, que nous ne sommes pas de la chair et des os, mais une conscience capable de s'extraire de la matière.

Tout rayonnait, puis je m'endormais !

Ces voyages de l'âme étaient mes secrets, ma force. Je ne savais pas encore

que ces escapades de petite fille n'étaient que les prémices d'une ouverture bien plus vaste. La porte était entrouverte, elle n'attendait qu'un signal pour voler en éclats.

La rencontre avec les mots

Bien plus tard, vers l'âge de seize ans, au milieu de ce tourbillon de sensations, je suis tombée sur les ouvrages du Docteur Raymond Moody. Ce fut un séisme intérieur. En tournant les pages de *La vie après la vie*, je ne découvrais pas une simple théorie ; je trouvais enfin un miroir à mes propres perceptions.

Quand il décrivait les sorties de corps, les tunnels de lumière ou les rencontres avec des êtres disparus, je ne lisais pas de la science-fiction : je lisais ce que j'avais pour certains passages, déjà expérimentés, mon quotidien d'enfant et de jeune femme. Le Dr Raymond Moody a été ma boussole. Il m'a permis de comprendre que ce que je vivais n'était pas une anomalie mentale, mais une capacité humaine étudiée par des scientifiques sérieux.

Cette découverte a déclenché en moi une soif inextinguible. Je suis devenue une chercheuse de l'invisible. Je voulais apprendre. Je voulais comprendre. Dans les années quatre-vingt où ce sujet n'était pas aussi répandu que de nos jours, je dévorais tout ce qui pouvait mettre des mots sur mon silence. J'arpentais les librairies à la recherche des récits de ceux, qui comme moi, franchissaient le voile. Je me plongeais dans *La Vie après la vie* du Docteur Raymond Moody, dans *Le Livre des Médioms* d'Allan Kardec ou encore dans *La Mort est un nouveau soleil* du Dr Elisabeth Kübler-Ross cherchant dans ses lignes une structure à mon propre chaos intérieur.

J'allais partout où la conscience était mise à l'épreuve. J'assistais à des séances d'hypnose ou de médiumnité, je courais les congrès de parapsychologie et je me rendais à des conférences sur tout ce qui touchait de près ou de loin à l'invisible. C'était comme si l'Au-delà exerçait sur moi une force magnétique.

Je me souviens particulièrement de ces réunions de transcommunication instrumentale, en tout petit groupe, presque secrètes, où nous nous retrouvions pour tenter l'impossible : capter la voix de ceux que l'on ne voit plus.

C'est lors de l'une d'elles que j'ai pu entendre quelques mots de ma grand-mère paternelle. Il a fallu procéder à une transcription, car sans cette oreille exercée à ces sonorités, il était impossible d'en déchiffrer ce qui était dit.