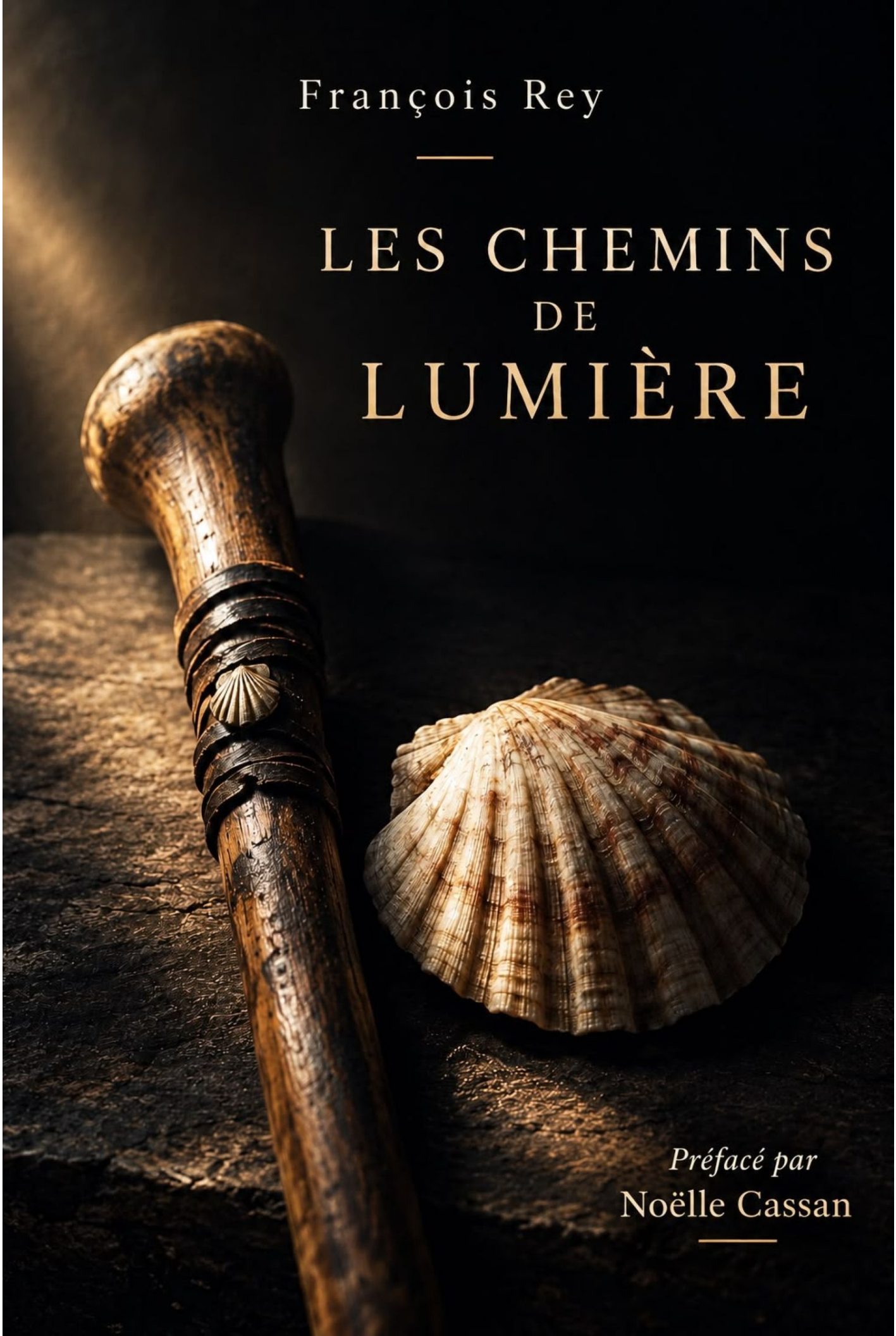
François Rey

LES CHEMINS DE LUMIÈRE



Préfacé par
Noëlle Cassan

François Rey

Les chemins de lumière

© François Rey, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-2075-2

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.

Avant-propos

« Le vent se lève !… Il faut tenter de vivre ! »

Paul Valery
(*Le Cimetière marin*, 1920)

Depuis plus d'un an, j'écris. Je compile aussi des notes plus anciennes.

Je n'écris pas comme on remplirait un emploi du temps, mais comme on respire en altitude quand l'air se fait rare. Chaque après-midi, ou presque, je retrouve les pages sur l'écran de mon ordinateur. Elles m'attendent. Elles ne me demandent rien, sinon d'être là.

La maladie a une façon bien à elle de compresser le temps et l'espace. Elle réduit l'horizon à la prochaine consultation, à la prochaine hospitalisation, au prochain traitement de confort, à la prochaine nuit à traverser. La douleur, elle, occupe tout l'espace qu'on lui laisse, et elle ne laisse jamais beaucoup de place. Quant à la mort, je ne vais pas faire semblant de ne pas la voir. Elle se profile. Elle est là, au bout du chemin, plus proche qu'avant. Je le sais. Mes proches le savent aussi.

Il y a eu un temps où les perspectives avaient disparu. Où demain ne promettait rien d'autre que la répétition d'aujourd'hui, en un peu plus lourd.

Et puis l'écriture est revenue.

Je dis « revenue », car elle n'était jamais vraiment partie. Mais elle s'est imposée autrement. Elle est devenue cet espace où je ne suis pas malade. Où mon corps n'a plus le dernier mot. Quand j'écris, je suis ailleurs, et pourtant je n'ai jamais été aussi présent. Les personnages avancent, doutent, aiment, guérissent parfois. Ils me tirent vers l'avant. Ils ont besoin que je sois là demain pour savoir ce qui leur arrive.

C'est cela, sûrement, que je cherchais sans me l'avouer : une raison de me lever qui ne soit pas médicale. Un futur qui ne se mesure pas en bilans.

L'écriture a ramené du vivant là où il n'y en avait plus.

Au fil des textes, un jeu s'est installé. Un plaisir tout simple, un peu espiègle. J'ai commencé à glisser dans mes histoires des fragments de ma propre vie. Un prénom. Un lieu. Une phrase entendue un jour et jamais oubliée. Une scène, une anecdote qui semblent inventées et qui ne le sont pas tout à fait.

Le lecteur n'a pas besoin de les repérer. L'histoire se suffit à elle-même.

Mais quelques personnes, elles, sauront. Elles s'arrêteront au détour d'une ligne et souriront. Peut-être même riront-elles. Elles se diront : « Ça, c'est lui. »

Elles sauront que ce passage-là leur faisait signe.

Ces clins d'œil ne sont pas là pour cacher quoi que ce soit. Ils sont là pour offrir un sourire, éveiller un souvenir. Pour mettre un peu de joie là où il pourrait n'y avoir que de la tristesse. Pour que, même dans les moments graves, une lumière familière traverse la page.

C'est une complicité joyeuse. Une main posée sur l'épaule au milieu du livre.

Et c'est là, je crois, que se loge l'essentiel.

Car ces textes me survivront. Mon corps s'arrêtera un jour, on le sait. C'est la règle. Mais ces petites présences semées entre les pages continueront de parler à ceux qui savent les entendre. Ils rouvriront le livre dans un an, dans dix ans, (ou pas) et je serai encore là. Pas dans le souvenir flou qu'on garde des disparus. Là, précisément. Dans une phrase. Dans un regard échangé entre deux personnages. Dans une anecdote que nous aurons partagée en riant.

Une intimité qui ne meurt pas. *Les chemins de lumière* est né de ce mouvement-là.

En l'écrivant, je me suis laissé porter par une intuition qui m'accompagne depuis quelque temps, qui m'a été soufflée, et que Philippe Guillemant a théorisée : le futur n'est peut-être pas seulement ce qui nous attend. Il pourrait aussi nous appeler. Orienter nos pas. Semer sur notre route des rencontres, des coïncidences, des signes que nous ne comprenons qu'après coup.

Je ne sais pas si c'est vrai. Mais je sais que c'est exactement ce que l'écriture a fait pour moi. Elle m'a tendu un avenir quand je n'en voyais plus. Et depuis, les pages tirent les jours vers elles.

Je voudrais préciser un point qui me tient à cœur. Écrire, pour moi, n'est pas une affaire d'ego. Du moins, j'ose le croire. Je ne cherche pas à laisser une trace à tout prix, ni à graver mon nom dans le marbre avant de partir. Ce qui me stimule est d'une autre nature. C'est une envie de partager et de transmettre. Presque un devoir. Une pulsion.

Cette pulsion ne vient pas de ma tête. Elle vient de plus profond. Elle vient de mon Centre : cette part de moi reliée à quelque chose de plus vaste, à l'univers, à la conscience, à la vie elle-même. C'est elle qui rend possible l'écoute. La sensibilité. La capacité de reconnaître une synchronicité quand elle se présente, de percevoir ces éléments subtils qui échappent au regard pressé.

C'est de cette part-là que ce livre est issu. Et c'est d'elle qu'il parle.

Je n'ai fait que tenir la plume. Le reste vous appartient.

François Rey

Montpellier, Automne 2026

Préface

Il y a des rencontres qui ressemblent davantage à des retrouvailles. Ce fut le cas avec François.

Quand je l'ai rencontré, j'étais déjà formatrice d'EFT depuis plus de dix ans. Lui désirait introduire l'AIT en France. Tout de suite, nous nous sommes accordés. Comme si nous nous connaissions déjà.

L'AIT a immédiatement résonné en moi. Je l'ai trouvée tellement fine, et tellement profonde. Quand François a proposé son premier cours, j'ai été la première à m'inscrire. C'est devenu une blague entre nous : j'étais son « élève Alpha ». Il m'a accompagnée et formée jusqu'à ce que je devienne, à mon tour, formatrice de cette méthode.

Je veux dire ici ce que nous lui devons. François a amené l'AIT en France. Il l'a fait connaître, il l'a enseignée, il a formé des thérapeutes qui la transmettent à leur tour. Il ne voulait ni ne pouvait la garder pour lui. Son désir ardent : la faire briller.

Je me souviens de son appel, au moment du Covid. Nous étions tous confinés. François suivait mon travail : les congrès virtuels que j'avais déjà organisés pour l'EFT, la communauté que j'avais su rassembler autour de la psychologie énergétique. C'est tout naturellement qu'il m'a proposé de porter l'AIT avec lui. J'ai accepté avec joie. Parce que je trouve cette méthode tellement inspirée, et inspirante. Et parce que François l'incarne si bien, porté par le désir de l'apporter à l'humanité, aux formateurs comme aux personnes qui pourraient recevoir des séances. C'est là que nous nous sommes lancés dans l'aventure.

De mon côté, je suis partie de l'EFT, ma méthode centrale, que je pratique et que j'enseigne depuis plus de vingt ans. À l'Académie THEAPE, j'ai ajouté, au fil des années, l'AIT et d'autres approches psycho-énergétiques. Pour moi, l'EFT et l'AIT sont complémentaires. Même si, nous le reconnaissons bien volontiers, chacune est une méthode absolument complète.

Avec François, nous avons aussi vécu des retraites chamaniques, des expériences vraiment fortes. Tout cela va dans le même sens. Se rapprocher de ce que l'AIT et François appellent le Centre, de ce que j'appelle, moi, notre âme. Se libérer des traumas du passé et de tous nos fardeaux. Aller vers notre futur souhaité.

Au fil des années, François est devenu un ami, un compagnon de route. Un

homme de lien. De lien entre les êtres, de lien entre la blessure et la guérison. Et un homme d'une grande humilité. Il le dit simplement : « On n'est pas sachant, on est juste accompagnant. »

Ce roman lui ressemble. Ce qui me touche beaucoup dans *Les Chemins de Lumière*, c'est la quête. Elle rejoint celle que François a menée toute sa vie. J'y retrouve sa sensibilité. Et, au fil des pages, des vérités sur sa vie. Je ne vous dirai pas lesquelles. Je vous laisse les chercher, comme il l'a voulu.

Au début du livre, un homme dit cette phrase : « Le temps ne guérit pas. Il attend. C'est nous qui devons aller le chercher, quand on est prêt à le rencontrer. »

Cette phrase, je la vois vivre en séance. En EFT comme en AIT, il y a ce désir de libérer les charges traumatiques, d'accompagner les personnes sur leur chemin de libération. Le trauma est dans le corps. Ce ne sont pas les explications qui lèvent les charges traumatiques, mais bien l'expérience.

Et il y a plus que le désir. Il y a la nécessité de la présence du thérapeute. Et du chemin que le thérapeute a lui-même parcouru. Dans le roman, le père de Camille répète une phrase que je pourrais faire mienne : « Le vrai métier d'aidant, ce n'est pas de savoir quoi faire. C'est de rester, tout simplement, même quand on ne sait pas. »

Dans son deuxième livre, *L'Itinéraire intemporel d'un homme qui voulait devenir sage*, il y a une phrase qui m'accompagne depuis que je l'ai lue : « Toute connaissance un jour doit devenir une expérience, et toute expérience un jour doit devenir une offrande. » Ce roman est l'offrande de François.

Merci, François, pour ta contribution, à travers tes écrits, à travers tes enseignements et la méthode AIT.

Merci à la vie d'avoir permis ces retrouvailles.

Merci à tous nos enseignants.

Merci à tous nos étudiants, qui continueront cette transmission après nous.

Et à vous qui allez le lire, je souhaite une chose : en refermant ce livre, oser saisir la main qu'on vous tend.

Noëlle Cassan
Formatrice EFT et AIT
Fondatrice de l'Académie THEAPE

Partie 0 - La genèse

« Voyageur, il n’y a pas de chemin, le chemin se fait en marchant. »

Antonio Machado
(Campos de Castilla, 1912)