

# Avant-propos

C hère lectrice, cher lecteur,

Tout d'abord, merci d'avoir ce livre entre tes mains et merci du temps que tu vas lui consacrer. Il m'en a fallu pour l'écrire et je sais que, malgré sa petite taille, il t'en faudra aussi pour en exploiter la force, et je t'en remercie.

Ce livre, tu ne l'as sans doute pas choisi par hasard. J'ajouterais même, au risque de me tromper, que tu es dans une recherche active de toi-même, peut-être récente ou plus ancienne... Peu importe, d'ailleurs. Cet ouvrage s'adresse directement à l'être humain, donc à toi, le seul être humain qui vit **ta** vie, qui la ressent vraiment, le seul qui lit ces mots à cet instant, là où tu te trouves.

Si ce livre s'adresse à ta partie consciente et te permet d'accéder à la totalité de toi-même – y compris ta partie inconsciente –, il est cependant inspiré par

le champ instinctif, l'inconscient collectif, le nôtre et donc aussi le tien.

Ce livre est un manuel d'exercices pour expérimenter ton présent, dans le sens du « présent » qui désigne l'instant entre passé et futur, mais aussi dans le sens du « présent » qui désigne *l'offrande*, car c'est un cadeau de découvrir ou de redécouvrir qui tu es vraiment... et cela ne peut pas être compris par une suite de mots, mais seulement par un ressenti et, plus précisément, **ton** ressenti. Je pourrais noircir des milliers de pages pour décrire cet état, mais alors qu'en retirerais-tu, toi, toi qui es celui qui lit ? Ce n'est donc pas le but de ce livre : une fois encore, ce livre est un manuel d'exercices.

La question à laquelle mes éditeurs me demandent de répondre, c'est : « Pourquoi avoir écrit cet ouvrage ? »

Aujourd'hui, je dirais : « Pour le partager, évidemment ! »

Pourtant, au printemps 1990, lorsque j'ai commencé à poser les premiers mots sur le papier, j'écrivais pour moi et pour moi seul. À cette époque, tout ce qui m'importait était de mettre noir sur blanc cette suite de raisonnements logiques qui me faisait comprendre par un état d'être – et non par une suite de mots – qui j'étais vraiment au plus profond de moi, avec toutes les conséquences que cela engendrait sur moi, mon ressenti et les possibilités d'interactions que je pouvais avoir avec mon univers.

Cette méthode, qui constitue aujourd'hui la seconde partie de ce manuel, je l'avais comprise, entretenue,

## AVANT-PROPOS

éprouvée et validée maintes fois, et malgré tout, pour une raison ou pour une autre, je la perdais, la recherchais à nouveau et la retrouvais, pour la perdre de nombreuses fois encore...

La première version était encore plus condensée que la version actuelle, et ce n'est pas peu dire ! Il est vrai que ce livre se lit plutôt comme une notice de montage de meuble. On avance pas à pas, avec des choses à faire, de temps en temps... Ce n'est pas un roman, ça, c'est sûr, ni même un essai : c'est un manuel.

Je te conseille vivement de prendre le temps de le lire dans l'ordre, page après page, à ton propre rythme. Ceux qui ont procédé ainsi ont très rapidement atteint l'objectif du livre, lequel va bien au-delà d'une simple compréhension mentale.

Commençons par le commencement.

En juin 1987, j'achevais mes études à l'INSA (Institut national des sciences appliquées à Lyon, France) avec un diplôme d'ingénieur en génie civil alors très recherché. J'avais des envies de voyages, d'aventures et ne souhaitais pas me mettre immédiatement sur le marché du travail : je suis donc parti au Mexique... Cet été-là, j'ai vécu une expérience transcendante tellement forte que toute ma vie en fut bouleversée... À l'issue de celle-ci, tout s'est mis en place petit à petit, en plus ou moins un an. C'est comme si cette expérience avait été la pièce qui manquait au puzzle de mon existence... quand j'ai litté-

ralement expérimenté le moment de création dans mon corps, lorsque j'ai vu la réalité qui m'entourait disparaître en quelques instants, jusqu'au moment où même mon corps a disparu... Une expérience singulière, très difficile à décrire et encore plus à expliquer, mais certainement quelque chose qui ne peut pas rester sans réponse. Cette expérience est la réponse lorsqu'on la ressent. Elle fut et est encore la réponse ultime et irremplaçable à toutes les questions irrésolues que je me posais depuis l'enfance. À l'aube de mes 23 ans, la vie venait de me propulser dans un nouveau savoir et dans une direction que je n'ai plus jamais quittée depuis.

Il y avait eu des signes, dix-huit ans plus tôt, à l'âge de 5 ans. Personne n'avait pu m'expliquer l'état de communion que je ressentais parfois de manière impromptue avec mon environnement. Tout semblait alors irréel, ou plutôt, surréel... Je me souviens, cela me prenait d'un coup, je voyais les murs bouger, la télévision se rapprocher, je flottais, et cela n'avait rien à voir avec ma perception habituelle, car même mon corps avait l'air de se désintégrer... C'était perturbant, mais pas désagréable, au contraire même ; j'explorais une sorte de « re-connaissance » avec laquelle je me sentais assez bien. Jusqu'au jour où j'en ai parlé à mes parents. Ils m'expliquèrent qu'il fallait consulter un médecin, et, bref, j'avais 5 ans, je suis resté sur ma frustration de ne pas comprendre, j'ai bouffé des médocs et ça s'est calmé... pour un temps.

## AVANT-PROPOS

Cette sensation inhabituelle a eu l'avantage de me garder sur le qui-vive. Depuis cet âge-là, les questions existentielles s'invitaient constamment. Puis cela s'est transformé en angoisses, car lorsque cet état particulier pointait à nouveau son nez, j'avais appris à en avoir peur... Ces crises d'angoisse revenaient souvent, jusqu'au jour où, réalisant que la peur de l'angoisse était finalement une « peur de la peur », je me suis dit que, peut-être, le seul moyen de résoudre ce cercle vicieux serait d'y faire face... Vers l'âge de 17 ans, j'ai donc appris à m'allonger régulièrement les yeux fermés et à faire remonter mes angoisses volontairement. Plutôt que de tout faire pour ne pas les ressentir, je les invitais à m'envahir, jusqu'à me submerger ! Après quoi je perdais connaissance pendant un moment et/ou je m'endormais. Ce fut tellement efficace que, en l'espace de quelques mois, toutes mes angoisses diminuèrent en force et en fréquence, jusqu'à disparaître pour de bon !

En prime, j'avais, par ce travail et sans le savoir, découvert une méthode pour accéder presque instantanément à un état de conscience très particulier et très profond. Au départ, cela me servait surtout de somnifère, mais six ans plus tard, j'ai découvert que j'étais capable, en combinant cet état et l'imposition de mes mains, de guérir de nombreuses personnes, pour toutes sortes de symptômes, parfois même ceux dits « incurables ».

Ce livre est une autre manière d'atteindre cet état.

Cette manière de voir et de percevoir, je l'ai utilisée maintes fois *avant* de la mettre sur papier, mais aussi

*après*, et c'est pour cela que je souhaite aujourd'hui la partager. La partager avec toi. Car une fois que tu auras fait l'expérience de l'état vers lequel ce livre te mène, tu ne pourras jamais l'oublier. Savoir comment y retourner en est la clé. Ce livre est ma clé.

Une clé qui s'est construite sur toute une vie, jusqu'à mes 26 ans, où j'ai finalement commencé à l'écrire... j'en ai aujourd'hui bientôt 60, mais je n'ai rien eu à corriger du fond de son message. Depuis quelques années, je sens qu'il est maintenant prêt à être lu, expérimenté et compris par d'autres.

La première version de cet ouvrage fut écrite à la main, en 1990, sur un petit cahier vert que j'ai toujours chez moi. J'étais à Lake Tahoe, au nord-ouest des États-Unis, au bord du lac. Dulac au bord du lac, ça m'allait bien !

Je me suis mis à écrire pour ne jamais plus oublier cette manière de voir le monde et moi-même, tant elle est généreuse, riche et puissante ! Après tout, elle m'avait déjà sauvé bien des fois et m'avait aussi donné le courage d'abandonner deux carrières potentielles pourtant prometteuses, d'ingénieur puis de pilote de ligne, mais qui ne me faisaient pas vibrer. Après cette expérience au Mexique, j'avais décidé de ne pas me lancer dans une carrière toute tracée, afin de me laisser le temps et la liberté de continuer à explorer et à utiliser ce savoir, même si je n'avais aucune idée de ce qui adviendrait de moi après une telle décision, un tel « saut dans le vide » qui m'angoissait

et qui rendait mon diplôme d'ingénieur et cinq années d'études supérieures obsolètes.

Donc, oui, j'ai écrit ce livre tout d'abord pour moi, pour ne jamais oublier qui je suis et surtout pour savoir comment accéder à loisir à cette « re-connaissance »... Dans ses prémisses, ce cahier résumait toutes les pensées qui me permettaient d'arriver à coup sûr, en les associant, à transcender ma réalité et à accéder à un pouvoir dont – à ce jour – je n'ai toujours pas vu la limite : mon présent. C'était le premier jet de ce qui deviendrait la seconde partie de ce livre.

J'ai ensuite passé ce cahier vert à mes amis les plus intimes. En 1990, les consciences prêtes à entendre ce type de message se faisaient rares et le cartésianisme prodigué et accepté à outrance depuis des lustres était encore omniprésent. Je me suis alors rendu compte que la seconde partie n'était pas suffisante, car, après sa lecture, mes proches me posaient toujours le même genre de questions ou me donnaient tous les mêmes « preuves du contraire ».

Je répondais et expliquais encore et encore, leur démontrant que leurs preuves ne pouvaient pas en être de manière logique et – puisque l'on commençait à s'intéresser au manuscrit de plus en plus, qu'il passait alors de main en main et que je devais toujours répéter la même chose – je me mis à écrire la première partie qui, bien plus tard, prit le titre de « La nécessaire remise en question ».

Grâce à cette première partie, le livre prit la forme d'un manuel accessible à tous. Il fut même édité en 2002 par une branche éphémère des Éditions Chiron sous le titre : *Maintenant, un manuel pour être ici*. Mais avant même sa première parution, ils décidèrent d'abandonner leur idée de cette nouvelle ligne éditoriale dont ils voulaient faire de mon livre un pilier. Ils ne l'ont donc pas réédité, mais cette courte exposition en librairie m'a offert une grande reconnaissance, non seulement grâce à un article du magazine *Psychologie*, mais aussi grâce aux lecteurs que j'ai touchés et dont certains m'ont envoyé des témoignages très élogieux et émouvants.

*Via* Internet, j'ai pu constater que mon livre, même introuvable, continuait son chemin, servant même de référence aux côtés d'autres ouvrages importants et reconnus. Il fut même revendu d'occasion, sur un grand site de vente en ligne, à des prix exorbitants, allant de 45 à 350 euros. Ceci me poussa à récupérer mes droits d'auteur et à l'autopublier pendant quelques années.

Est-ce grâce à ma pertinence à me poser des questions depuis l'enfance que j'ai finalement été guidé par une réponse qui peut maintenant se transmettre ? Je n'en ai aucune idée tant j'ai du mal à dissocier ce livre de ma propre vie. Même si c'était au départ très perturbant, je ne regrette rien, car j'ai pu me construire une vie riche, pleine de passions, dont je suis fier, et je peux maintenant dire que je vis heureux.

## AVANT-PROPOS

Cela n'a pas toujours été le cas. Je suis passé moi aussi par des hauts et des bas, la vie m'a emporté dans des tourbillons de sensations diverses... et je me suis perdu, j'ai douté, je me suis écarté de sa magie, et j'en suis même venu parfois à vouloir tout arrêter... la perte de ma fille de 7 ans, Leïla, à la suite d'un accident de voiture, des relations amoureuses toxiques qui me faisaient perdre la tête, la frustration de voir que l'on me volait mes spectacles ou que mon livre ne serait jamais réédité par Chiron... c'est dans tous ces moments de détresse ou d'extrême incertitude que mon livre m'a, lors de chaque relecture, recentré.

Je pouvais, grâce à lui, retrouver cette connexion inhérente que nous avons chacun d'entre nous avec notre univers. Je pouvais alors enfin ressentir à nouveau cette force de création en moi, et ce manuel me donnait à la fois le courage et les outils pour prendre du recul sur mon mental, alors perdu en roue libre dans des émotions perturbantes, des concepts erronés et des envies ridicules comme celle de vouloir tout laisser tomber.

Chaque fois, ce livre était ma libération. Et, dans les bons moments de ma vie, des périodes où tout semblait plus simple, il m'inspirait et m'aidait à atteindre plus rapidement mes aspirations et mes objectifs de vie.

Petit à petit, les exercices amélioraient mon état d'être. Après les avoir maintes fois répétés et expérimentés, ils font aujourd'hui partie intégrante de moi et me permettent d'apprécier ma vie comme jamais je ne l'aurais cru

possible, quelles que soient les situations dans lesquelles je me trouve.

Par ailleurs, je suis extrêmement heureux et fier aujourd'hui d'avoir pu développer depuis 1990 une technique, époustouflante et pourtant duplicable, qui permet d'avoir une connexion fiable, directe et véritable avec cet inconscient collectif, ce champ instinctif, qui imprègne la nature dans son ensemble et dont nous faisons tous partie. Il y aurait tant à dire sur cette connexion unique au monde que je pratique depuis janvier 2012 au quotidien, avec mon fils Lucas, car elle laisse enfin à l'intelligence de la Nature carte blanche pour nous venir en aide, guider et guérir des centaines de personnes, et répondre à toutes nos questions, qu'elles soient personnelles, pratiques, ésotériques, existentielles, historiques, universelles, etc. Je sais qu'il me faudra prendre le temps et l'énergie nécessaires pour lui dédier un livre, ou un documentaire à part entière, car ce sujet et ses applications sont si vastes !

Vous pouvez visiter le site bilingue de cette technique pionnière pour plus d'informations :

**[www.InstinctiveDecoding.com](http://www.InstinctiveDecoding.com)**.

Aujourd'hui, je me rends compte que la gratitude que je ressens quasi quotidiennement dans ma vie n'aurait peut-être jamais pu avoir lieu si je n'avais pas un jour découvert ce que tu t'apprêtes à lire.

C'est pourquoi je souhaite que ce livre soit mon cadeau pour celles et ceux qui partagent – ou ont partagé – ma

## AVANT-PROPOS

vie, et pour tous les autres qui en feront partie, ne serait-ce que grâce à cette lecture.

Je le dédie, avec joie, à ce champ d'intelligence qui fait que l'univers pense, qui fait que lui et nous existons.

C'est cet inconscient collectif, ce champ instinctif, qui m'a sans doute inspiré et guidé tout du long pour en arriver finalement à l'écrire, et qui vient peut-être t'inciter à le lire maintenant.

Serge Dulac

Kissimmee, Floride (États-Unis), 30 décembre 2022.