

© Éditions Le Souffle d'Or, 2025  
Tous droits de reproduction réservés pour tous pays

Candice Braas  
www.candicebraas.com

Illustrations : Elaine Bailey illustrations,  
réalisées pour Candice Braas

Poèmes inspirés : Anne-Charlotte Beck, Communication Inspir,  
réalisés pour Candice Braas

Relecture et mise en page  
SIR

Impression et façonnage  
Pulsioprint

Dépôt légal | octobre 2025  
ISBN 978-2-84058-976-1

Collection Maternité en conscience  
Le Souffle d'Or  
5, allée du Torrent – 05000 Gap (France) | www.souffledor.fr

# TABLE DES MATIÈRES

|                                                              |           |
|--------------------------------------------------------------|-----------|
| Préface de Marianne Grasselli Meier .....                    | 11        |
| Préface de Guillaume Kremmel.....                            | 17        |
| Remerciements.....                                           | 19        |
| <b>Chapitre 1 : Mon histoire.....</b>                        | <b>23</b> |
| <i>Je me réveille toutes les nuits</i>                       |           |
| <i>pour que tu te sentes moins seule, maman.....</i>         | <i>30</i> |
| <i>Je mange moins dans ton ventre</i>                        |           |
| <i>pour faire grandir mon jumeau.....</i>                    | <i>33</i> |
| <i>C'est inconfortable pour moi d'être un bébé.....</i>      | <i>37</i> |
| <b>Chapitre 2 : Mon fonctionnement,</b>                      |           |
| <b>mes outils.....</b>                                       | <b>41</b> |
| <b>Chapitre 3 : Apaiser les maux</b>                         |           |
| <b>des tout-petits en écoutant leur l'âme.....</b>           | <b>51</b> |
| 1. Libérations physiques .....                               | 53        |
| <i>Si j'ai des réserves, je finirai seule au monde .....</i> | <i>53</i> |
| <i>La nourriture peut être une source</i>                    |           |
| <i>d'empoisonnement.....</i>                                 | <i>57</i> |
| <i>Je me bouche les oreilles</i>                             |           |
| <i>pour ne plus entendre ces voix !.....</i>                 | <i>61</i> |
| <i>Enfin entendue !.....</i>                                 | <i>65</i> |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>Je ne veux pas entendre que mon grand-père<br/>ne va pas guérir .....</i>        | 69  |
| <i>Partager mon corps pour te permettre de vivre .....</i>                          | 72  |
| <i>Je suis réveillée la nuit par une dame<br/>qui dit être ma grand-mère !.....</i> | 75  |
| <i>Muet de stupeur !.....</i>                                                       | 78  |
| <i>Mordre sur sa chique.....</i>                                                    | 81  |
| <i>Ne touchez pas à ma bouche !.....</i>                                            | 85  |
| <i>Retenir son unicité .....</i>                                                    | 89  |
| <i>Faire naître un bébé, ici ou dans l'au-delà .....</i>                            | 92  |
| <i>La terreur d'aller à la selle.....</i>                                           | 96  |
| <i>Être en siège pour ne pas naître prématurément.....</i>                          | 99  |
| <i>Ma maladie me rend insignifiant .....</i>                                        | 102 |
| <i>Je suis encore là !.....</i>                                                     | 107 |
| <i>Âmies de la FIV.....</i>                                                         | 111 |
| <i>La Voie du Cœur !.....</i>                                                       | 115 |
| <i>Un herpès génital pour protéger l'enfant à venir.....</i>                        | 120 |
| <i>Je ne suis pas supposé être là !.....</i>                                        | 125 |
| <i>Maman, s'il te plaît, fais-moi confiance .....</i>                               | 130 |
| <i>Je ne mérite pas d'être en pleine santé .....</i>                                | 135 |
| <i>Je suis une antenne de l'énergie divine.....</i>                                 | 138 |
| <i>Éternuer pour s'équilibrer .....</i>                                             | 140 |
| <i>Partager mon corps pour partager ma chance.....</i>                              | 143 |
| <i>Ça fait trop mal de vivre.....</i>                                               | 151 |
| 2. Libérations émotionnelles.....                                                   | 156 |
| <i>Accepter de recevoir pour guérir.....</i>                                        | 156 |
| <i>Des retrouvailles le temps d'un vrai au revoir .....</i>                         | 160 |
| <i>Cléa, l'âme mère-veilleusement têtue .....</i>                                   | 165 |
| <i>Un ange venu porter son aide à l'humanité.....</i>                               | 170 |
| 3. Libérations relationnelles.....                                                  | 175 |
| <i>Maman, je t'aime comme tu es .....</i>                                           | 175 |
| <i>Faire partie intégrante d'une famille.....</i>                                   | 179 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| 4. Enseignements du cœur .....                         | 184 |
| <i>Suivre ses élans du cœur .....</i>                  | 184 |
| <i>Un prénom pour ancrer le chant de mon âme .....</i> | 188 |
| <i>L'Amour doit circuler.....</i>                      | 195 |
| <i>Accoucher de ses élans d'âme !.....</i>             | 198 |
| <i>Fils des anciens, enfant du présent.....</i>        | 203 |

#### **Chapitre 4 : Les mémoires de l'âme.....** 209

|                                                                |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| 1. L'âme, ce mystère qui nous habite.....                      | 211 |
| 2. Le vécu de l'âme, empreinte de la vie.....                  | 215 |
| 3. Les blessures invisibles de l'âme .....                     | 218 |
| 4. Les « mal-a-dit » de l'âme, quand le corps nous parle ..... | 221 |
| 5. Revisiter les mémoires de l'âme, en conscience .....        | 225 |

#### **Chapitre 5 : Apprendre à écouter le Souffle sacré de l'âme.....** 229

#### **Chapitre 6 : Retrouver son Souffle sacré et se déposer dans la Grâce, pour enfin transcender ses maux .....** 249

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Conclusion .....                             | 271 |
| Postface de Sandrine Butera, sage-femme..... | 273 |
| Bibliographie : Pour aller plus loin.....    | 277 |
| Présentation de l'auteure .....              | 285 |



« Le sable ruisselle sur moi...  
Le sablier s'inverse.  
J'inspire...  
L'Enfance.

Tant de joie, de candeur, de couleurs !  
Tant de premières fois !  
Le monde est si vivant !  
Je suis Un avec Toi.

Je te parle, fleur, mousse, abeille !  
Je vous vois, fées, elfes, douces merveilles !  
Mon corps repose mais je danse  
Dans tant de mondes à la fois !  
Si petite et si sage  
Ma vie est dense, profonde.  
Et tu ne le sais pas !  
Du moins, pas encore.  
Car je t'aime et t'apprends  
Et bientôt tu co-naîtras. <sup>14</sup> »

.....  
14. Extrait du poème « Le Sablier Inversé », écrit par Anne-Charlotte Beck. Poème inspiré complet sur [www.candicebraas.com](http://www.candicebraas.com).

## 1. LIBÉRATIONS PHYSIQUES



Si j'ai des réserves,  
je finirai seule au monde

Alicia<sup>15</sup> est sous les courbes de poids. Elle a 15 mois, ne marche pas et entre encore dans son siège auto des premiers douze mois de la vie. Depuis sa naissance, elle éprouve des **difficultés à manger** et une absence de plaisir à se nourrir. D'abord nourrie à la sonde, puis à la seringue, ensuite au sein, au fil des semaines et des mois et ce malgré les conseils de nombreux praticiens de la santé, elle continue à s'éloigner de sa courbe de poids la plus basse, ne prenant qu'entre 20 g et 75 g en moyenne par mois. À ce moment, en dehors du sein maternel, rien ne semble lui convenir, elle tourne systématiquement la tête et ne prend que 2 à 3 cuillères de purée les meilleurs jours. Les parents désespèrent tandis que les examens médicaux ne relèvent rien d'anormal.

.....  
15. Par respect pour la vie privée et l'espace sacré de chaque histoire, les prénoms ont été volontairement modifiés.

Je m'approche doucement d'elle pour poser mon regard dans le sien. Elle me regarde sans vraiment me voir. Je la sens loin de moi, comme déjà blasée par un rendez-vous « de plus » qui « ne sert à rien ». J'ouvre alors très grand mon cœur, lui offrant le temps qu'il lui faut pour ressentir ma présence, mes intentions sincères et toute la compassion que j'ai pour ce qu'elle vit. Je lui parle doucement en lui expliquant le pourquoi de notre rencontre aujourd'hui. Au moment où la connexion entre nous s'établit, elle me fixe avec un vrai regard. Un regard profond, lourd de sagesse, et peu à peu, je sens une grande tristesse prendre racine en moi tandis que des images commencent à m'apparaître en clairvoyance. Je pressens que son âme me ramène sur les traces d'une autre vie vécue par son âme, comme un fil secret qui pourrait nous aider à comprendre l'origine profonde de sa difficulté actuelle :

*Je la perçois comme l'avant-dernière d'une fratrie nombreuse, l'un des sept ou huit enfants d'une famille d'agriculteurs. Elle semble avoir environ sept ans.*

*Des images me parviennent... La famille est frappée par la faim. Une grande faim. La terre est sèche, brûlée par la sécheresse. Les récoltes sont maigres, presque inexistantes. Je comprends que l'année précédente déjà, elles étaient insuffisantes, et les corps, amaigris, n'ont plus de réserves.*

*Je vois ensuite les membres de la famille mourir les uns après les autres, de faim ou de maladie. Jusqu'à ce qu'il ne reste*

*qu'elle... et sa petite sœur. Son âme m'indique que cette petite sœur est aujourd'hui l'âme de sa propre mère.*

*Si elles ont pu survivre un temps, c'est parce qu'elles étaient nées avec un certain embonpoint de naissance. Mais même cette ressource finit par s'épuiser. Sa petite sœur meurt à son tour, la laissant seule... Seule au monde.*

Les yeux fermés, je ressens son regard, intense, fixé sur moi. J'ouvre alors doucement mes yeux pour le lui rendre et j'entends intérieurement :

*« Si j'ai de l'embonpoint, je serai seule ! »*

Le ton et l'énergie qui accompagnent cette phrase me font comprendre que cela lui est inenvisageable. Tout simplement impossible. Alors, dans cette vie, elle ne mange quasi rien.

Je comprends également que sa maman, qui était sa petite sœur dans la vie visionnée, porte la croyance inverse : si elle est maigre, elle risque de laisser sa fille orpheline. La maman est aujourd'hui très ronde et traverse des épisodes de compulsion alimentaire. Elle ne parvient jamais à perdre du poids malgré de nombreux efforts.

Au fur et à mesure qu'elles prennent conscience que leur réalité actuelle n'a plus rien à voir avec la précarité d'autrefois, et que la séparation d'avec ceux qu'on aime

*n'est jamais que temporaire*, une évidence émerge : offrir trop ou trop peu à leurs corps revient à risquer de les fragiliser à nouveau... alors qu'elles sont enfin réunies.

À cet instant, un élan d'amour immense me traverse, vibrant de compassion pour cette mère et son enfant. Une chaleur profonde monte en moi telle une flamme douce, puis s'efface en frissons délicats qui se diffusent vers l'extérieur, comme une onde de libération. Mon regard se pose sur elles, empli de tendresse. Et dans l'invisible, la sensation que cette mémoire passée s'est dissoute... laissant place à un nouvel espace intérieur, ouvert, libre, plein de vie possible.

Un mois plus tard, la maman m'appelle, bouleversée. Après la séance, me dit-elle, sa fille s'était littéralement réveillée à elle-même. Un vrai « miracle » à ses yeux : elle goûtait à présent à tout avec curiosité, réclamait d'un joyeux « *ocore* », prenait du poids – 600 grammes en trois semaines – marchait, souriait... Et la pédiatre, stupéfaite, n'y comprenait rien. Et comme un clin d'œil de l'univers, la maman aussi avait vu son corps se transformer : dix kilos envolés... sans effort, sans régime, comme un allègement naturel, en écho à ce qui s'était libéré en elles.

La maman me confia, plusieurs années plus tard, qu'Alicia n'avait jamais cessé, depuis cette séance, de croquer la vie à pleines dents.



## La nourriture peut être une source d'empoisonnement

Alix, 4 ans, entretient un **rapport étrange à l'alimentation**. Elle mange très lentement, par minuscules bouchées, mâche ses aliments pendant « des heures », trie les aliments par catégories, se plaint de la forme, de la texture, de la chaleur ou même de la couleur, partage qu'elle n'a pas faim, même si elle aime ce qu'on lui propose... Ce qui génère beaucoup de tension pour la maman et perturbe les repas familiaux.

Assise sur les genoux de sa mère, au fur et à mesure des explications données, la petite Alix enfouit de plus en plus profondément sa tête contre la poitrine de cette dernière, comme un peu « gênée ». Je perçois qu'elle « sait » que c'est irrationnel mais que c'est « plus fort qu'elle ». Ce ne sont pas des caprices, j'en suis certaine.

Je lui propose alors de venir s'asseoir au sol, avec moi, près des jouets que je mets à disposition des enfants dans mon bureau. Sans hésiter, elle s'installe ; ce n'est pas la première fois qu'elle vient en séance chez moi et la confiance est déjà bien établie. Je pose alors