



Paranormal — made in — Morocco

12 histoires • 12 Témoignages



Avec deux regards inédits :

une psychologue clinicienne
& une chouaffa marocaine



Adnane Benchakroun

2026

Paranormal made in Morocco : 12 histoires & 12 Témoignages

Chaque témoignage est ensuite éclairé par un double regard inédit :

- celui d'une psychologue clinicienne, qui replace l'expérience dans le champ de la science, du corps et de la mémoire,
- celui d'une chouffa marocaine, dépositaire d'un savoir populaire ancien, qui lit ces récits à travers le symbole, la transmission et le sens.

Adnane Benchakroun

2026

Préface

Quand le réel résiste, et que le silence devient une donnée scientifique

Ce livre n'est pas né d'une fascination pour le paranormal.

Il est né d'un malaise discret, presque imperceptible, face à la manière dont certains récits sont traités dans notre société : trop vite disqualifiés, trop vite récupérés, trop rarement écoutés.

Pendant des années, j'ai croisé des femmes et des hommes ordinaires qui portaient en eux une expérience singulière. Rien de spectaculaire à première vue. Aucun désir de convaincre. Aucun discours construit pour séduire. Toujours la même retenue. Et presque toujours cette phrase, dite à voix basse, comme une précaution : « Je ne sais pas ce que c'était... mais je sais ce que j'ai vécu. »

Ces récits ne cherchaient pas une tribune. Ils cherchaient un espace sûr. Un endroit où ils ne seraient ni ridiculisés par un excès de rationalisme, ni instrumentalisés par une croyance avide de preuves.

C'est de là qu'est né Paranormal made in Morocco.

Non pas comme un livre de réponses, mais comme un livre de tenue : tenir ensemble des expériences humaines réelles, sans les forcer à entrer dans une grille explicative prématurée.

Car ce qui frappe, lorsqu'on écoute ces témoignages avec attention, ce n'est pas leur étrangeté. C'est leur sobriété. Ils parlent rarement de peur extrême. Encore moins de révélation. Ils parlent plutôt d'un décalage. D'un moment où le réel, sans se briser, a cessé d'être totalement stable.

Une nuit où le corps ne répond plus.

Un rêve qui semble partagé.

Une maison qui épouse sans attaquer.

Un message qui arrive quand il ne devrait plus.

Un enfant qui parle d'un temps qu'il n'a pas vécu.

Un patient qui sait qu'il va mourir sans savoir comment il le sait.

Ces expériences ont un point commun : elles ne détruisent pas la raison. Elles la mettent à l'épreuve.

Or, notre époque supporte mal l'épreuve du doute.

Face à l'inexpliqué, deux réflexes dominent.

Le premier consiste à disqualifier. À réduire l'expérience à une illusion, un biais, un trouble. À confondre explication possible et explication suffisante.

Le second consiste à sacrifier. À transformer chaque récit en preuve d'un invisible organisé, structuré, parfois instrumentalisé.

Ces deux attitudes ont un point commun : elles écrasent le vécu.

Ce livre prend délibérément une autre voie. Une voie plus inconfortable, mais plus honnête : celle de la cohabitation des regards.

Chaque témoignage est présenté dans sa nudité première, sans commentaire, sans effet narratif inutile. Puis viennent deux lectures. Deux voix qui ne cherchent ni à convaincre ni à s'imposer.

La première est celle d'une psychologue clinicienne, ancrée dans la rigueur scientifique, l'expérience hospitalière, l'écoute thérapeutique.

Son rôle n'est pas de trancher sur la nature ultime des phénomènes, mais de protéger le sujet : de rappeler que le vécu n'est pas pathologique par défaut, que la dissociation n'est pas la folie, que la peur n'est pas une preuve, et que le silence peut parfois être une stratégie de survie psychique.

La seconde est celle d'une chouffa marocaine, figure familiale du quartier de Takadoum à Rabat, dépositaire d'un savoir populaire transmis sans écrits, mais avec constance. Elle ne parle pas le langage des protocoles, mais celui du symbole, de l'expérience accumulée, de la mémoire collective. Elle ne prétend pas expliquer. Elle nomme, replace, relie.

L'une structure. L'autre enveloppe.

L'une limite. L'autre ouvre.

Entre ces deux voix, il n'y a pas de combat. Il y a une tension féconde.

Ce choix n'est pas anodin. Il reflète une conviction profonde : la science de demain ne progressera pas en éliminant ce qui dérange, mais en apprenant à regarder sans conclure trop vite. L'histoire des sciences est jalonnée de phénomènes d'abord marginalisés, moqués, ignorés, avant d'être compris autrement. Non parce qu'ils étaient surnaturels, mais parce que les outils pour les penser n'existaient pas encore.

Ce livre ne dit pas : le paranormal existe.

Il dit : notre compréhension du réel est incomplète.

Et cette incomplétude n'est pas un aveu d'échec. Elle est peut-être le moteur même de la connaissance.

Le Maroc, dans ce contexte, n'est pas un décor exotique. Il est un terrain d'observation particulièrement riche. Une société où la modernité technologique cohabite avec des traditions spirituelles anciennes. Où l'hôpital et la chouaffa, le psychiatre et l'imam, le scientifique et le conteur, partagent souvent le même quartier, parfois la même famille.

Ce livre aurait pu s'appeler autrement. Mais Paranormal made in Morocco assume cette localisation, non pour folkloriser, mais pour rappeler que le rapport à l'invisible est toujours culturellement situé. Les expériences humaines sont universelles. Les récits qui les portent ne le sont pas.

Enfin, ce livre se termine volontairement par un témoignage qui ne dit pas tout. Parce que tout ne doit pas être dit. Parce que la transparence totale est une illusion contemporaine. Et parce que certaines expériences ne demandent ni validation, ni explication, mais simplement le droit d'exister sans être disséquées.

Si ce livre ouvre quelque chose, ce n'est pas une porte vers un autre monde.

C'est une porte vers une science plus humble, une écoute plus fine, et peut-être une société un peu plus capable de supporter l'incertitude sans paniquer.

Ce n'est pas peu.

Sommaire

Préface

Quand le réel devance la science

Témoignages

1. Je n'étais plus là... mais je voyais tout

Expérience de mort imminente et conscience persistante dans un hôpital marocain.

2. La nuit où quelqu'un s'est assis sur ma poitrine

Paralysie du sommeil, répétition nocturne et mémoire des lieux.

3. Cette maison ne voulait pas de nous

Quand un lieu ordinaire use ses habitants et semble refuser leur présence.

4. Mon fils parlait d'une vie d'avant

Parole de l'enfance, mémoire antérieure et oubli soudain.

5. J'ai vu l'événement avant qu'il n'ait lieu

Rêve prémonitoire et fracture du temps linéaire.

6. Le patient qui savait quand il allait mourir

Témoignage médical et savoir corporel avant la fin.

7. Ce que j'ai vu pendant mon exorcisme

Rituel religieux, apaisement réel et zone grise entre foi et psyché.

8. J'ai reçu un message qui n'aurait jamais dû arriver

Technologie, deuil et communication impossible.

9. Le jour où le temps s'est arrêté

Temps suspendu, accident évité et espace de survie.

10. Depuis cette nuit, je sais que le réel n'est pas stable

Accumulation de micro-décalages et fragilité du monde perçu.

11. Nous avons fait le même rêve

Rêve partagé, mémoire commune et conscience connectée.

12. J'ai découvert que j'étais déjà mort pour les autres

Survivance, identité fracturée et retour parmi les vivants.

Pourquoi j'ai tenu à recueillir ces témoignages

Écouter sans croire aveuglément, douter sans nier.

POSTFACE : Ce que ces témoignages font à celui qui les lit

Témoignage 1 : « Je n'étais plus là... mais quelqu'un me regardait vivre »

Je n'ai pas le souvenir exact du choc. Seulement une succession d'images disjointes, comme des diapositives mal rangées. Une lumière de fin d'après-midi sur le boulevard, un klaxon trop long, le visage d'un homme qui crie mon prénom sans que je l'entende vraiment. Puis plus rien. Pas le noir. Plutôt une **absence**.

On m'a expliqué plus tard que j'avais perdu connaissance quelques minutes. Que mon cœur avait marqué une pause inquiétante, mais brève. Les médecins parlent de secondes. Moi, j'ai vécu autre chose, hors du temps ordinaire.

Je me suis retrouvé au-dessus de la scène, sans transition. Pas de montée, pas de chute. J'étais déjà là. Suspendu. Je voyais le carrelage blanc des urgences, les néons trop agressifs, les gestes précis. Je reconnaissais mon corps sans m'y identifier. Il était là, étendu, inerte, presque gênant par sa lourdeur.

Ce qui m'a frappé, ce n'est pas la scène en elle-même. C'est **le calme**. Un calme irréel, comme si l'agitation humaine n'avait plus de prise sur moi. Je voyais tout, mais rien ne m'atteignait.

À ce moment-là, quelque chose d'étrange s'est produit. Une sensation que je n'avais jamais ressentie auparavant. J'ai eu l'impression très nette de **ne pas être seul**. Pas une présence menaçante. Pas une voix. Plutôt un regard. Comme si quelqu'un — ou quelque chose — observait la scène avec moi, légèrement en retrait.

Je n'ai pas eu peur. C'est peut-être ce qui me trouble le plus aujourd'hui.

Puis il y a eu ce détail, minuscule, presque absurde : une montre est tombée. Elle a glissé du poignet d'un infirmier et a roulé sous le lit, s'arrêtant net contre un pied métallique. J'ai vu la scène comme au ralenti. Le tic-tac s'est arrêté. Littéralement.

C'est là que l'« histoire dans l'histoire » commence.

Car à cet instant précis, j'ai eu un souvenir qui ne m'appartenait pas. Une image étrangère. Une autre salle. Un autre hôpital. Beaucoup plus ancien. Des murs jaunis, des fenêtres hautes, un ventilateur au plafond. Et surtout un homme allongé sur un lit, vêtu d'une djellaba claire, le visage paisible.

Je savais, sans savoir comment, cet homme s'appelait **Abdelkader**.

Je n'avais jamais connu d'Abdelkader dans ma vie. Aucun oncle, aucun voisin proche. Pourtant, son nom s'est imposé à moi avec une évidence déconcertante. Et ce qui était encore plus troublant : il vivait exactement la même chose que moi. Il regardait son propre corps, comme moi. Il flottait, comme moi. Et lui aussi voyait une montre tomber. Une vieille montre à gousset, cette fois.

Les deux scènes se superposaient sans se mélanger. Deux époques, deux vies, un même instant suspendu.

Puis tout s'est arrêté.

Une douleur sèche. Une traction violente. Le retour brutal dans mon corps. Les voix qui reprennent. La respiration forcée. Le réel qui s'impose sans ménagement.

Quand j'ai ouvert les yeux, ma mère était là. Assise, immobile, récitant doucement des versets du Coran. Elle ne pleurait pas. Elle attendait. Comme si elle savait que j'allais revenir.

Les jours suivants, je n'ai presque rien dit. J'avais peur de trahir ce que j'avais vécu en le racontant mal. J'ai simplement mentionné la montre. L'infirmier a confirmé, pâle, qu'elle était bien tombée. Personne n'a insisté.

Mais Abdelkader, lui, ne m'a pas quitté.

Pendant plusieurs nuits, j'ai rêvé de lui. Toujours la même scène : il me regardait sans parler. Pas un regard triste. Pas joyeux non plus. Un

regard de transmission. Comme s'il voulait me dire quelque chose sans passer par les mots.

J'ai fini par en parler à ma tante, une femme discrète, très attachée à la mémoire familiale. Quand j'ai prononcé le nom Abdelkader, elle a sursauté.

— *Tu sais qui c'était ?* m'a-t-elle demandé.

Non. Je ne savais pas.

Abdelkader était le frère aîné de mon grand-père. Mort jeune, dans les années 1940, dans un petit hôpital de l'intérieur du pays. Accident de travail. On disait qu'il était parti « serein ». On disait aussi qu'il avait raconté, juste avant de mourir, avoir vu son corps depuis le plafond. À l'époque, on avait mis ça sur le compte de la fièvre.

Quand elle m'a raconté cela, je n'ai rien ressenti de spectaculaire. Juste une forme de **cohérence silencieuse**. Comme si deux lignes éloignées de l'histoire familiale venaient de se rejoindre.

Je n'ai jamais su si ce que j'ai vécu relevait de la neurologie, de l'imaginaire, ou d'autre chose. Je ne cherche plus à trancher. Mais une chose est sûre : depuis ce jour, la mort ne me semble plus être une disparition totale. Plutôt un **changement de point de vue**.

Au Maroc, on ne parle pas beaucoup de ces choses-là. On dit *mektoub*, on dit *Allah a voulu*, et on passe à autre chose. Pourtant, dans les silences, dans les regards appuyés des anciens, on sent que beaucoup savent. Ou soupçonnent.

Cette expérience n'a pas fait de moi un croyant plus fervent, ni un sceptique radical. Elle m'a rendu **attentif**. Aux détails. Aux coïncidences. Aux histoires qu'on n'ose pas raconter.

Parfois, quand je passe devant un hôpital, je repense à cette montre arrêtée. Au tic-tac suspendu. Et à Abdelkader, quelque part dans la

mémoire familiale, qui m'a peut-être simplement rappelé une chose essentielle :

le réel n'est pas toujours là où on croit le maîtriser.

Et peut-être que le paranormal, au fond, n'est rien d'autre que la **mémoire du monde qui refuse de se taire**.

L'avis de Dr Samira El Khatib, psychologue clinicienne – Rabat

Ce témoignage s'inscrit dans ce que la psychologie clinique et les neurosciences désignent aujourd'hui comme une expérience de mort imminente (EMI), un phénomène largement documenté mais encore imparfaitement compris. Il serait réducteur de le traiter comme une simple hallucination, tout comme il serait imprudent d'y voir une preuve d'une survie de la conscience. La position la plus rigoureuse consiste à observer ce que le sujet vit, et ce que cette expérience produit durablement dans son rapport à lui-même et au monde.

Dans ce récit, plusieurs éléments retiennent l'attention. D'abord, la clarté du souvenir. Contrairement aux hallucinations oniriques ou aux états confusionnels, le narrateur décrit une scène structurée, cohérente, avec un point de vue précis — souvent rapporté comme « en surplomb ». Ce type de dissociation perceptive est connu en clinique, notamment dans les situations de stress extrême. Le cerveau, confronté à une menace vitale, peut activer des mécanismes de dissociation protectrice, permettant au sujet de se « détacher » temporairement de la douleur ou de l'angoisse.

Mais ce qui est cliniquement le plus intéressant n'est pas l'épisode lui-même, c'est l'après. Les patients ayant vécu ce type d'expérience rapportent fréquemment une transformation durable : diminution de la peur de la mort, modification des priorités, sentiment accru de cohérence intérieure. Ce sont des effets observables, mesurables, indépendamment de toute interprétation métaphysique.

Il est également important de souligner que ce type d'expérience ne correspond pas à un profil psychologique fragile ou suggestible. Au contraire, beaucoup de patients sont parfaitement ancrés dans le réel, parfois très rationnels, et restent eux-mêmes perplexes face à ce qu'ils ont vécu. En clinique, nous ne cherchons pas à invalider leur vécu, mais à l'intégrer : comment cette expérience s'inscrit-elle dans leur histoire psychique ? Que vient-elle réparer, révéler ou déplacer ?

La science actuelle ne permet pas de trancher sur la nature ultime de la conscience. En revanche, elle permet d'affirmer une chose : le vécu subjectif est réel, et ses effets sont réels. Le rôle du psychologue n'est pas de décider de ce qui est "vrai" au sens cosmologique, mais d'accompagner le sujet dans la construction d'un sens qui ne l'aliène pas.

Dans ce témoignage, je vois moins une preuve qu'un seuil. Un moment où le psychisme, confronté à l'extrême, révèle des capacités encore largement inexplorées.

L'Avis de Aïcha, chouffa connue à Takadoum – Rabat

Quand tu m'as raconté cette histoire, je n'ai pas fermé les yeux tout de suite. J'ai écouté jusqu'au bout. Parce que ce genre de récit, on ne le coupe pas. Il se respecte.

Ce que cette personne a vécu, ce n'est pas une mort. C'est un passage approché. Il y a des gens qui traversent. D'autres qui arrivent au bord. Et parfois, on est renvoyé en arrière. Pas puni. Renvoyé.

Quand quelqu'un me dit : « J'étais là, mais je voyais mon corps », je n'entends pas une séparation. J'entends un déplacement de l'âme. L'âme n'est pas attachée comme un clou. Elle circule. Elle peut se détacher quand le corps ne tient plus.

Dans notre tradition, on dit que l'âme sort par moments. Dans le sommeil profond, dans le choc, dans la grande peur. Ce n'est pas

interdit. Ce qui est interdit, c'est de la retenir quand son heure est venue. Là, ce n'était pas encore l'heure.

Ce qui m'a frappée, ce n'est pas la vision. C'est le calme. Quand quelqu'un raconte ce genre de chose sans panique, sans agitation, c'est qu'il n'a pas été attaqué. Il a été montré. Montré quelque chose qu'il ne devait pas encore comprendre entièrement.

Il y a des personnes qui reviennent avec une baraka spéciale. Pas une baraka pour guérir les autres ou prédire l'avenir. Une baraka de lucidité. Elles voient la vie autrement. Elles parlent moins fort. Elles ont moins peur. Elles savent que ce monde est réel, mais pas total.

Je n'ai pas vu de signe de djinn dans cette histoire. Pas de présence étrangère. Pas de force intrusive. Ce que je ressens, c'est une permission temporaire. Comme si on avait ouvert une porte juste assez longtemps pour dire : « Regarde, mais n'entre pas. »

Ces expériences arrivent souvent à des gens qui doivent changer quelque chose dans leur vie. Pas forcément des actes visibles. Parfois juste une posture intérieure. Moins d'arrogance. Moins de colère. Plus d'écoute.

Quand quelqu'un revient de ce seuil, il porte toujours une question. Pas une réponse. Une question silencieuse qui l'accompagne.

Et c'est très bien ainsi. Parce que les réponses ferment.

Mais les questions, elles, protègent.

Témoignage 2 : « La nuit où quelqu'un s'est assis sur ma poitrine »

La première fois, je n'ai pas compris ce qui m'arrivait.

Je me suis réveillée sans vraiment me réveiller. Les yeux ouverts, la chambre reconnaissable dans ses moindres détails : le rideau beige

légèrement mal accroché, la petite lampe que je laisse toujours allumée, le halo orange du lampadaire qui traverse les volets et découpe des ombres familières sur le mur. Tout était normal. Trop normal.

Puis j'ai essayé de bouger.

Rien.

Mon corps était là, parfaitement présent, mais il ne répondait plus. Pas un doigt. Pas une jambe. Même ma respiration semblait m'échapper. J'ai voulu inspirer profondément. Impossible. L'air entrait à peine, par petites goulées paniquées.

Et alors il y a eu le poids.

Quelque chose s'est posé sur ma poitrine. Pas violemment. Pas comme une attaque. Plutôt comme un geste maîtrisé, presque méthodique. Un poids réel, précis, écrasant. J'ai senti mes côtes se comprimer. J'ai eu l'impression qu'on testait mes limites, qu'on mesurait jusqu'où je pouvais tenir.

À cet instant-là, une certitude m'a traversée, brutale : **je n'étais pas seule.**

Je n'ai pas vu de visage clairement. Juste une forme sombre, plus dense que l'obscurité ambiante. Elle n'avait pas de contours nets. Elle était là, c'est tout. Et elle savait que je la percevais.

J'ai voulu crier. Aucun son n'est sorti. J'ai essayé de réciter mentalement une sourate, réflexe appris depuis l'enfance. Même les mots se dissolvaient avant d'atteindre ma conscience. Comme si quelque chose brouillait volontairement l'accès à la pensée.

La scène a duré un temps impossible à mesurer. Puis, d'un coup, tout a disparu. Le poids. La présence. La paralysie. Mon corps m'est

revenu brutalement, accompagné d'une inspiration violente, presque douloureuse. J'étais trempée de sueur.

Je suis restée assise longtemps sur mon lit, à essayer de reprendre le contrôle. À me convaincre que ce que je venais de vivre avait une explication.

Le lendemain, j'ai fait ce que font les gens rationnels. J'ai cherché. J'ai lu. Paralysie du sommeil. Hallucination hypnagogique. Cerveau éveillé, corps endormi. Tout collait. Absolument tout.

J'étais rassurée. Presque fière d'avoir su garder la tête froide.

Jusqu'à la deuxième fois.

Cette nuit-là, j'étais encore plus fatiguée que d'habitude. Travail, écrans, stress. Je me suis endormie rapidement. Et je me suis réveillée exactement à la même heure. Entre trois et quatre du matin. Sans réveil. Sans bruit.

Même scénario. Même immobilité. Même pression. Mais cette fois, un détail supplémentaire s'est imposé avec une clarté terrifiante : **une main**.

Je l'ai sentie se poser sur ma poitrine. Pas froide. Pas chaude. Juste réelle. Comme une main humaine. Posée là, immobile, presque curieuse.

Ce qui m'a le plus troublée, ce n'est pas la peur. C'est l'impression que cette présence savait exactement ce qu'elle faisait. Qu'elle me connaissait. Qu'elle savait que je cherchais à rationaliser.

Après cette nuit, j'ai commencé à modifier mes habitudes. Dormir avec la lumière allumée. Mettre un fond sonore. Éviter de m'endormir sur le dos. Pendant plusieurs semaines, plus rien ne s'est produit.

Je commençais à me dire que l'affaire était réglée.

Puis, un soir, dans l'ascenseur de l'immeuble, j'ai croisé ma voisine du dessus. Une femme d'une soixantaine d'années, toujours élégante, toujours discrète. Sans réfléchir, presque comme un aveu involontaire, je lui ai raconté ce qui m'arrivait.

Elle ne m'a pas interrompue. Elle ne m'a pas souri. Elle a simplement pâli.

— *À quelle heure ?* m'a-t-elle demandé.

Quand je lui ai répondu, elle a fermé les yeux quelques secondes.

— *C'est toujours la même heure,* a-t-elle murmuré.

Elle m'a proposé de monter chez elle. Autour d'un thé, elle m'a raconté son histoire. Vingt-cinq ans plus tôt, dans ce même appartement, alors qu'elle venait de se marier, elle vivait exactement les mêmes épisodes. Les mêmes mots lui venaient spontanément pour les décrire : *quelqu'un s'assoit sur ma poitrine.*

À l'époque, elle avait consulté un médecin. Puis un fqih. Non par superstition, m'a-t-elle dit. Par épuisement.

Elle m'a confié autre chose, à voix basse. Une troisième femme, au rez-de-chaussée, avait vécu la même chose avant elle. Même description. Même heure. Même sensation d'une présence silencieuse.

Trois femmes. Trois générations. Un même immeuble.

Cette nuit-là, je n'ai pas dormi chez moi.

Les jours suivants, je n'ai cessé d'y penser. J'ai tenté de reconstituer une chronologie. J'ai appris que l'immeuble avait été construit sur un ancien terrain vague, autrefois occupé par une petite bâtie abandonnée. Rien de spectaculaire. Juste un lieu laissé à l'abandon pendant des décennies.

Une nuit, j'ai fait un rêve étrange. Je me voyais observer l'immeuble de l'extérieur. Les fenêtres s'allumaient et s'éteignaient à des heures précises. Toujours la même. Comme une respiration.

Quand je suis retournée dormir chez moi, j'ai décidé de faire une expérience. Pas un rituel. Pas une prière particulière. Juste une attention différente. Avant de m'endormir, j'ai respiré lentement. J'ai accepté l'idée que quelque chose pouvait se produire sans que je cherche à lutter.

À 3h17, je me suis réveillée brusquement.

Pas paralysée. Pas oppressée. Juste éveillée. Comme si quelque chose avait tenté... puis renoncé.

Depuis, les épisodes ont cessé.

Je sais ce que disent les neurosciences. Je les respecte. Je les crois en grande partie. Mais je sais aussi que mon expérience ne m'appartient pas entièrement. Elle s'inscrit dans un lieu. Dans une répétition. Dans une mémoire nocturne partagée.

Au Maroc, on parle souvent de djinns pour expliquer ce genre de choses. Je n'emploie pas ce mot. Pas par rejet. Par prudence. Les mots figent. Et ce que j'ai vécu reste mouvant.

Je sais simplement ceci : la nuit n'est pas vide.
Et parfois, elle se souvient.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Le témoignage présenté ici correspond à une expérience bien identifiée en psychologie et en neurosciences : la paralysie du sommeil, souvent accompagnée d'hallucinations hypnagogiques ou hypnopompiques. Pourtant, réduire ce vécu à une simple "explication médicale" serait insuffisant et, d'un point de vue clinique, peu

pertinent. Ce qui importe n'est pas seulement le mécanisme, mais l'intensité subjective et la manière dont le sujet l'interprète et l'intègre.

La paralysie du sommeil survient dans un état intermédiaire, lorsque le cerveau est éveillé mais que le corps reste inhibé, comme durant le sommeil paradoxal. Cette dissociation peut provoquer une sensation d'étouffement, de pression thoracique, et surtout la conviction très forte d'une présence étrangère. Ce sentiment n'est pas une construction culturelle au sens faible : il est neurologiquement généré, mais psychiquement vécu comme réel.

Dans ce témoignage, plusieurs éléments méritent une attention particulière. D'abord, la répétition. Les épisodes surviennent à la même heure, dans le même lieu, avec une description quasi identique. En clinique, cette régularité est fréquente. Elle renforce le sentiment de réalité et contribue à l'angoisse, car le sujet a l'impression que quelque chose "revient" volontairement.

Ensuite, le poids symbolique du lieu. Le fait que plusieurs personnes, dans le même immeuble, rapportent des expériences similaires n'implique pas nécessairement une cause surnaturelle, mais pose la question de la contagion psychique, de la suggestion indirecte, et surtout de la mémoire émotionnelle des espaces. Un lieu peut devenir anxiogène par accumulation de récits, de peurs partagées, de non-dits transmis implicitement.

Il est essentiel de souligner que ce type d'expérience ne signifie ni psychose, ni fragilité mentale. Les patients qui vivent des paralysies du sommeil sont souvent parfaitement lucides, critiques, parfois même très rationnels. Ce qui les trouble n'est pas la peur elle-même, mais l'impossibilité de la contrôler.

D'un point de vue thérapeutique, l'enjeu n'est pas de nier la présence ressentie, mais d'aider le sujet à reprendre du pouvoir symbolique sur l'expérience : comprendre les déclencheurs (fatigue, stress, position de sommeil), verbaliser la peur, et surtout dissocier le vécu corporel de l'interprétation catastrophique.

Ce témoignage illustre une chose fondamentale : le cerveau humain est capable de produire des expériences d'une réalité saisissante, sans que cela invalide la santé mentale du sujet. Il rappelle aussi que la frontière entre le biologique et le symbolique est plus poreuse qu'on ne l'admet souvent.

En clinique, ce type de récit n'appelle ni moquerie, ni dramatisation, mais écoute et contextualisation. Car ce qui effraie le plus le patient, ce n'est pas l'expérience en elle-même, mais le sentiment d'être seul face à quelque chose d'inexplicable.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a raconté cette histoire, je n'ai pas demandé l'âge de la personne, ni son métier. J'ai demandé autre chose :
— Est-ce que ça arrive toujours à la même heure ?

Quand on m'a répondu oui, j'ai hoché la tête.

Parce que la nuit n'est pas un bloc uniforme. Elle a des portes. Il y a des moments où le corps dort, mais où l'âme n'est pas encore rentrée complètement. Et quand le corps est immobile et que l'âme circule mal, il se crée un espace fragile.

Dans notre langage, on dit que ce n'est pas le monde des djinns qui attaque, mais que le monde des vivants s'ouvre trop.

La sensation de poids sur la poitrine, beaucoup de gens me la décrivent. Toujours avec les mêmes mots. Quelque chose s'assoit. Moi, je n'entends pas quelqu'un. J'entends une pression du seuil. Le corps veut respirer, l'âme n'est pas encore revenue, et la peur s'installe entre les deux.

Ce qui est important dans ce témoignage, c'est qu'aucune silhouette n'est clairement vue. Pas de visage. Pas de forme précise. Ça, c'est très parlant. Quand il y a une entité, elle se montre. Quand il n'y en a pas, le cerveau cherche une forme, mais ne la trouve pas.

Cette personne n'est pas attaquée. Elle est déséquilibrée pendant un instant.

Le lieu joue aussi un rôle. Les immeubles gardent les peurs. Pas parce qu'ils sont maudits, mais parce que les gens y dorment mal, y rêvent mal, y vivent serrés. La peur se transmet sans parole. Elle passe d'un appartement à l'autre comme une odeur.

Je dis souvent aux gens : ce n'est pas la nuit qui est dangereuse. C'est ce qu'on laisse ouvert avant de dormir. Trop de fatigue. Trop de pensées. Trop de silence mal posé.

Quand on me raconte ce genre d'histoire, je ne parle pas de djinn. Je parle de protection. Pas des amulettes compliquées. Des choses simples. Dire son nom avant de dormir. Dire où l'on est. Fermer la journée correctement.

Ce genre d'expérience arrive souvent à des personnes qui portent trop. Trop de responsabilité. Trop de non-dits. Le corps s'arrête, mais l'esprit continue. Et l'âme ne sait plus où se poser.

Ce qui est rassurant, c'est que ces expériences s'arrêtent quand on les nomme. Quand on cesse de lutter contre elles et qu'on comprend qu'elles ne veulent rien prendre. Elles signalent juste un déséquilibre.

Je n'ai pas senti de danger dans cette histoire. J'ai senti un appel au calme. Un rappel : la nuit n'est pas faite pour combattre, mais pour se déposer.

Quand quelqu'un me dit : « J'ai cru que j'allais mourir », je réponds souvent :

— Non. Tu as juste touché un endroit où la peur parle plus fort que le souffle.

Et ça, ça se soigne. Par la parole, par le repos, et par le respect de ce moment fragile entre veille et sommeil.

Témoignage 3 : « Cette maison ne voulait pas de nous »

Nous n'avions aucune raison objective de douter.

La maison se trouvait dans un quartier récent de Fès, à la lisière de l'ancien et du neuf, là où les promoteurs promettent encore du calme et de l'avenir. Trois façades claires, une architecture moderne mais discrète, un petit jardin suffisant pour qu'un enfant joue. Rien d'ostentatoire. Rien d'inquiétant. Au contraire, tout respirait une forme de normalité rassurante.

Nous sortions d'années de location. Emménager ici avait le goût d'un aboutissement. Mon épouse était enceinte de quelques mois, et cette maison symbolisait quelque chose de très simple : une continuité. Une vie qui avance.

Les premiers jours ont été presque idylliques. Trop lisses, peut-être. Nous dormions bien. Les pièces étaient lumineuses. Le silence du quartier nous semblait précieux. Aucun voisin envahissant. Aucun bruit de circulation.

Puis, insensiblement, quelque chose a commencé à se dérégler.

Au départ, ce furent des bruits anodins. Des craquements que j'attribuais au bois, aux variations de température. Un froissement à l'étage alors que nous étions tous les deux au salon. Je montais, par réflexe. Rien. Pas une fenêtre ouverte. Pas un courant d'air.

Mon épouse, elle, a ressenti le malaise avant moi. Elle ne parlait pas de peur. Elle parlait d'une sensation diffuse, persistante. Elle disait ne jamais réussir à se détendre complètement dans la maison. Comme si son corps refusait inconsciemment de lâcher prise.

Je rationalisais. Grossesse. Stress. Déménagement.

Puis les objets ont commencé à se déplacer.

Pas de manière spectaculaire. Juste assez pour semer le doute. Une clé que nous laissions toujours près de la porte retrouvée sur la table de la cuisine. Une chaise déplacée de quelques centimètres. Une porte intérieure que je retrouvais fermée à clé alors que personne ne l'avait verrouillée.

Nous n'en parlions presque pas. Il y avait entre nous une sorte de pacte tacite : ne pas donner trop d'existence à ce que nous ne comprenions pas.

La maison ne faisait pas peur. Elle **fatiguait**.

La nuit, je me réveillais souvent avec l'impression d'avoir mal dormi sans savoir pourquoi. Pas de cauchemar précis. Juste une lassitude étrange, comme si le sommeil n'avait pas réparé.

Puis notre fils est né.

Les premières semaines ont été normales. Puis, vers ses trois ans, quelque chose a changé. Il a commencé à refuser de rester seul dans sa chambre. Il disait que le coin près du placard était « lourd ». C'était son mot. Pas effrayant. Lourd.

Un soir d'automne, la pluie battait contre les vitres. Nous étions au salon. Notre fils dormait à l'étage. Brusquement, il a crié. Un cri sec, aigu, qui n'avait rien d'un cauchemar ordinaire.

Quand nous sommes entrés dans sa chambre, il était debout dans son lit, les yeux grands ouverts, pointant un angle précis de la pièce.

— *Il veut que je parte*, répétait-il.

Je me suis accroupi pour être à sa hauteur. J'ai regardé là où il pointait. Rien. Aucun meuble. Aucun jeu. Juste un angle nu. Pourtant, j'ai senti quelque chose d'étrange. Une impression de froid localisé, comme une poche d'air différent.

Cette nuit-là, il n'a pas dormi seul.

Les jours suivants, son comportement a changé. Il chuchotait davantage. Il disait que la maison « n'aimait pas le bruit ». Qu'elle préférail quand tout le monde se taisait. Ces mots ne ressemblaient pas à son vocabulaire habituel.

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à poser des questions. Discrètement. Par besoin de comprendre, me disais-je.

Un voisin âgé, installé là depuis longtemps, m'a observé longuement quand j'ai évoqué la maison. Trop longuement pour que ce soit anodin. Puis il a soupiré.

— *Vous êtes les quatrièmes*, a-t-il dit.

Quatrièmes occupants en moins de dix ans.

Les précédents étaient partis sans incident majeur, mais toujours rapidement. Un couple divorcé peu après l'emménagement. Une femme seule qui n'était restée que quelques mois. Avant eux, une famille qui avait quitté Fès précipitamment, sans explication claire.

Je lui ai demandé s'il y avait eu un décès dans la maison. Il a secoué la tête.

— *Pas ici. Avant.*

Avant la construction, il y avait une maison traditionnelle à cet emplacement. Une vieille demeure avec patio, très ancienne. Son dernier propriétaire, un homme solitaire, refusait de la vendre. Il y vivait presque en reclus. On racontait qu'il parlait seul. Qu'il refusait les visiteurs.

Il est mort là. Seul. Longtemps après sa mort, la maison est restée vide. Personne ne voulait l'acheter. Finalement, elle a été rasée.

— *Certaines maisons n'acceptent pas d'être effacées*, a dit le voisin, sans me regarder.

Cette phrase m'a accompagné longtemps.

Les semaines suivantes, l'atmosphère s'est encore alourdie. Les bruits se sont faits plus fréquents. Toujours discrets. Toujours impossibles à saisir sur le moment. Une nuit, j'ai eu l'impression très nette que quelqu'un descendait les escaliers. Lentement. J'ai ouvert la porte. Personne.

Nous avons commencé à envisager le départ. Non pas dans la panique, mais dans une fatigue morale profonde. Comme si la maison exigeait trop d'énergie pour simplement y vivre.

La décision finale a été presque silencieuse. Un matin, mon épouse m'a dit :

— *Je ne veux plus élever notre enfant ici.*

Je n'ai pas argumenté.

Nous avons quitté la maison trois semaines plus tard. Sans conflit. Sans cérémonie. Nous avons laissé les lieux propres, rangés, presque impersonnels. Comme si nous voulions disparaître sans laisser de trace.

Depuis, notre fils dort paisiblement. Il n'a plus jamais reparlé de cette maison. Comme si elle appartenait à une autre vie.

Moi, parfois, j'y pense encore. Non pas avec peur, mais avec une étrange lucidité. Certains lieux ne sont pas neutres. Ils accumulent des histoires, des refus, des silences. Et parfois, ils les rendent.

Au Maroc, on dit qu'une maison a une *baraka*... ou pas.

Je ne sais pas si cette maison était hantée.

Je sais seulement qu'elle ne voulait pas de nous.

Et qu'au fond, partir a été la décision la plus rationnelle que nous ayons prise.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits de maisons "hostiles" occupent une place particulière en psychologie, car ils se situent à la frontière entre le vécu intime et l'environnement matériel. Contrairement aux expériences purement internes (angoisse, hallucinations, paralysie), ici le malaise est

externalisé : il semble venir du lieu. Cette projection n'est ni naïve ni pathologique ; elle est profondément humaine.

Dans ce témoignage, plusieurs indices cliniques sont frappants. D'abord, le caractère progressif du malaise. Il n'y a pas de choc initial, pas d'événement spectaculaire. L'inconfort s'installe lentement : fatigue, irritabilité, troubles du sommeil, tensions conjugales, sensation diffuse de ne jamais être vraiment au repos. En clinique, ce type d'évolution est typique des situations de stress environnemental chronique.

La psychologie de l'habitat montre que certains espaces peuvent devenir psychiquement délétères, non par essence, mais par interaction avec ceux qui les occupent. Lumière insuffisante, acoustique particulière, circulation de l'air, isolement, mais aussi histoire symbolique du lieu : tout cela agit sur le système nerveux sans passer par la conscience.

Ce qui est intéressant ici, c'est que le malaise est partagé par plusieurs membres de la famille, parfois de manière différée. Cela exclut une explication strictement individuelle. On observe un phénomène de résonance émotionnelle : chacun capte, amplifie ou interprète à sa manière une atmosphère déjà chargée.

D'un point de vue psychodynamique, la maison devient alors un conteneur de projections. Ce qui ne peut pas être dit — tensions, deuils non élaborés, conflits latents — se déplace sur le lieu. Dire "cette maison ne voulait pas de nous" est souvent plus supportable que de dire "nous allions mal ici".

Il ne s'agit pas de nier la réalité du malaise. Le corps ne ment pas. Mais le rôle du clinicien est de déplacer la question : non pas "que

veut la maison ?”, mais “qu'est-ce que cette maison empêche ou révèle ?”.

On observe fréquemment que le malaise cesse après le départ. Non parce que le lieu était objectivement dangereux, mais parce que le sujet a repris une capacité de choix. Quitter un lieu qui oppresse est déjà un acte thérapeutique.

Ce témoignage rappelle que le psychisme humain est profondément situé. Il ne flotte pas dans l'abstrait. Il s'inscrit dans des murs, des couloirs, des silences. La maison n'est pas neutre : elle peut soutenir, ou au contraire épuiser.

La psychologie contemporaine commence seulement à mesurer l'impact réel des espaces de vie sur la santé mentale. Ce récit, sans l'expliquer totalement, en est une illustration sensible et précieuse.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand j'ai entendu cette histoire, j'ai tout de suite demandé :
— Est-ce que le malaise est venu doucement ?

Parce que les lieux qui rejettent ne crient pas. Ils usent.

Une maison qui “ne veut pas”, ce n'est pas une maison habitée par quelque chose. C'est une maison qui a déjà trop contenu. Trop de peines, trop de passages, trop de vies sans repos. Les murs, même quand ils sont propres, gardent la fatigue.

Dans notre tradition, on dit que certains lieux ont besoin de respirer. Pas d'exorcisme spectaculaire. Juste de vide. Quand on force un lieu à être habité alors qu'il n'a pas fini de se taire, il répond par le malaise.

Ce qui est important dans ce témoignage, c'est que rien de précis n'est vu. Pas d'ombre. Pas de bruit clair. Juste une lourdeur. Ça, c'est typique des lieux saturés, pas des lieux attaqués.

La maison ne faisait rien. Elle disait : « pas maintenant ».

Souvent, les gens croient que partir, c'est fuir. Moi, je dis que partir, parfois, c'est respecter. Respecter le lieu, et se respecter soi-même.

Quand on m'a raconté que tout allait mieux après le départ, je n'ai pas été surprise. Le corps avait compris avant la tête. Il disait depuis longtemps : ici, je ne me repose pas.

Il y a aussi autre chose. Les maisons choisissent parfois ceux qui y restent. Pas par volonté, mais par compatibilité. Une maison chargée peut convenir à quelqu'un de solide, fermé, enraciné. Elle peut détruire quelqu'un de sensible, ouvert, fragile.

Ce n'est pas une question de force. C'est une question d'accord.

Dans cette histoire, je n'ai senti ni djinn, ni attaque. J'ai senti une incompatibilité. Comme deux rythmes qui ne se croisent pas.

Je dis souvent : une maison doit te laisser dormir sans te surveiller. Si tu te sens observé sans regard, fatigué sans travail, irrité sans raison, ce n'est pas toi qui vas mal. C'est le lien avec le lieu qui est mauvais.

Et ce lien-là, quand il est mauvais, il ne se soigne pas.
Il se coupe.

Ce témoignage est sain. Parce que les personnes ont écouté le malaise au lieu de le combattre. Elles sont parties sans chercher à comprendre absolument.

Et parfois, c'est la meilleure protection :
partir avant que le lieu ne te prenne plus que tu ne peux lui donner.

Témoignage 4 : « Mon fils parlait d'une vie d'avant »

Je n'avais jamais réfléchi à la question des vies antérieures. Ce n'était pas un sujet de conversation chez nous. Ni rejeté, ni encouragé. Simplement inexistant. J'avais grandi dans une famille marocaine ordinaire, croyante sans excès, rationnelle par nécessité. On parlait de ce monde, de l'au-delà, du jugement. Pas de réincarnation. Pas de souvenirs d'avant.

C'est pour cela que, lorsque mon fils a commencé à parler, je n'ai pas compris tout de suite.

Il avait trois ans et demi. Un âge où les enfants inventent des histoires, mélangent rêves et réalité, testent les mots. Rien d'anormal. Les premières phrases qui m'ont interpellée sont venues presque par accident, un soir banal, pendant le dîner.

Il a regardé son assiette, puis il a dit, d'un ton neutre :

— *Moi, avant, je n'aimais pas le poisson.*

J'ai souri. J'ai cru qu'il parlait de la veille, ou d'un autre repas. Je lui ai répondu distraitemment :

— *Ah oui ?*

Il a levé les yeux vers moi, un peu surpris.

— *Oui. Avant, quand j'étais grand.*

Il n'y avait aucune emphase. Aucun jeu. Juste une affirmation.

Je n'ai pas relevé. Les parents apprennent vite à filtrer. Mais les phrases ont continué. Toujours courtes. Toujours précises.

— *Avant, je conduisais une voiture verte.*

— *Avant, j'avais une maison près de la mer.*

— *Avant, je suis tombé. Très fort.*

À chaque fois, le même mot : **avant**.

Pas "quand j'étais bébé". Pas "dans mon rêve". Avant.

Je lui ai demandé une fois :

— *Avant quoi ?*

Il a réfléchi, comme s'il cherchait la formulation la plus simple.

— *Avant d'être avec toi.*

C'est là que quelque chose s'est déplacé en moi.

Je me suis dit que c'était un jeu. Une construction imaginaire. J'ai même noté mentalement la richesse de son vocabulaire. Jusqu'au jour où il a ajouté un détail qui n'entrait plus dans le cadre.

— *Avant, je suis mort.*

Il a prononcé le mot sans trembler. Sans tristesse. Comme on dirait “je suis tombé” ou “je me suis fait mal”.

Je lui ai demandé comment.

— *La voiture. Elle a glissé. Il y avait de l'eau.*

Cette nuit-là, je n'ai pas dormi.

Les jours suivants, j'ai commencé à noter ses phrases. Par réflexe. Par prudence. Toujours sans l'encourager. Je posais parfois des questions, mais jamais suggestives. Jamais orientées.

Il parlait d'un homme. D'un prénom qui n'existant pas dans notre famille. **Youssef**. Il disait que c'était lui. Pas un ami. Pas un autre. Lui.

Il décrivait une maison blanche, des volets bleus, une route qui longeait la mer. Il disait qu'il travaillait “avec des papiers”. Qu'il aimait marcher le soir. Qu'il avait une montre qu'il avait perdue “dans l'eau”.

Un jour, il a ajouté :

— *Je n'ai pas fini de dire au revoir.*

C'est à ce moment-là que j'ai décidé d'en parler à ma mère.

Elle m'a écoutée sans m'interrompre. Sans sourire. Sans s'inquiéter. Puis elle m'a dit une phrase très marocaine, très simple :

— *Les enfants voient des choses que nous avons appris à ne plus voir.*

Je lui ai demandé si elle croyait aux vies antérieures. Elle a haussé les épaules.

— *Je crois que l'âme a ses chemins.*

Cette réponse ne m'a ni rassurée ni alarmée. Elle a simplement déplacé le problème ailleurs.

L'histoire dans l'histoire est apparue plus tard. Par hasard, encore une fois.

Un dimanche, nous étions chez un cousin éloigné, à Rabat. Mon fils jouait dans le salon quand il s'est arrêté net. Il a regardé une vieille photo accrochée au mur. Une photo en noir et blanc, jaunie, presque décorative.

— *C'est moi*, a-t-il dit.

Tout le monde a ri. Moi pas.

La photo représentait un homme jeune, en costume clair, debout près d'une voiture ancienne. Derrière lui, une route côtière. Le cousin a expliqué que c'était un ami de son père, mort jeune dans un accident de voiture, dans les années 1970. Il s'appelait Youssef.

Je n'ai rien dit. J'ai senti quelque chose se refermer lentement autour de moi.

Les jours suivants, j'ai cherché. Pas frénétiquement. Méthodiquement. J'ai appris que cet homme était effectivement mort sur une route glissante, un soir de pluie, près de la mer. Que sa montre n'avait jamais été retrouvée.

Je n'ai jamais montré ces informations à mon fils.

Puis, aussi progressivement que cela avait commencé, les récits se sont espacés. Les phrases sont devenues plus rares. Moins précises. Jusqu'à disparaître.

Un matin, je lui ai demandé :
— *Tu te souviens de Youssef ?*

Il m'a regardée, étonné.
— *C'est qui ?*

C'était fini.

Aujourd'hui, mon fils est plus grand. Il ne se souvient de rien. Il n'a aucune fascination particulière pour la mort ou l'étrange. Il est parfaitement ordinaire. Et c'est peut-être ce qui rend tout cela encore plus troublant.

Je n'ai jamais su quoi faire de cette histoire. Je ne l'ai racontée qu'à très peu de personnes. Pas pour convaincre. Pas pour prouver quoi que ce soit.

Je sais ce que disent les psychologues. Je les respecte. Je sais aussi ce que disent certaines traditions spirituelles. Je ne les adopte pas aveuglément.

Mais je sais une chose, avec une certitude calme : pendant un temps précis, limité, mon enfant a porté une mémoire qui n'était pas la mienne, ni la sienne.

Au Maroc, on dit souvent que l'enfant arrive avec un voile encore fin entre les mondes. Puis la vie, l'éducation, le langage l'épaississent.

Peut-être que le paranormal n'est pas une intrusion de l'étrange dans le réel.

Peut-être est-ce simplement le réel... **avant qu'on apprenne à l'oublier.**

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits d'enfants évoquant une "vie d'avant" constituent l'un des terrains les plus sensibles en psychologie, précisément parce qu'ils

mobilisent à la fois l'imaginaire, la mémoire, la transmission familiale et les projections adultes. La première responsabilité du clinicien est donc de ralentir l'interprétation, et de replacer la parole de l'enfant dans son développement psychique normal.

Entre trois et sept ans, l'enfant traverse une période où les frontières entre réel, imaginaire et symbolique sont perméables. Le langage se structure, la mémoire autobiographique s'installe, et l'enfant commence à se situer dans le temps. C'est aussi l'âge où il expérimente intensément l'identification : il "essaie" des récits, des rôles, des histoires, pour comprendre qui il est.

Dans ce témoignage, plusieurs éléments sont néanmoins singuliers. D'abord, la précision de certaines paroles, parfois accompagnées de détails qui semblent dépasser l'environnement immédiat de l'enfant. Ensuite, le caractère spontané des propos, non sollicités, et souvent exprimés avec sérieux, sans jeu apparent. Enfin, l'extinction progressive de ces récits, qui cessent aussi soudainement qu'ils ont commencé.

En psychologie, on parle parfois de cryptomnésie : des souvenirs réels, entendus indirectement (conversations d'adultes, télévision, récits familiaux), mais oubliés comme sources, puis réinvestis comme expériences personnelles. L'enfant ne ment pas. Il reconstruit. Son récit est vrai pour lui, même s'il n'est pas factuellement exact.

Mais cette explication ne suffit pas toujours à rendre compte du ressenti parental. Ce qui trouble les parents n'est pas seulement ce que l'enfant dit, mais comment il le dit : ton posé, absence d'affect ludique, impression d'un savoir antérieur. En clinique, ce moment est crucial, car l'adulte projette alors ses propres angoisses métaphysiques sur la parole enfantine.

Le rôle du psychologue n'est pas de trancher sur l'existence ou non de vies antérieures. Il est d'aider les parents à accueillir la parole sans la figer. L'enfant ne doit ni être encouragé à construire une identité autour de ce récit, ni être brutalement corrigé ou ridiculisé.

Ce qui est sain, dans ce témoignage, c'est que l'enfant n'a pas été enfermé dans une narration. Le récit a été écouté, puis laissé mourir naturellement. L'enfant a continué à grandir, à investir le présent.

D'un point de vue clinique, cela indique que le récit n'était pas le symptôme d'un trouble, mais un moment de passage dans la construction de soi. Un moment où l'enfant explore les limites de l'identité, avant de les refermer.

L'avis de Aïcha, chouffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a parlé de cet enfant, je n'ai pas demandé ce qu'il disait exactement. J'ai demandé :

— À quel âge ?

Parce que l'enfance a ses portes. Et certaines se referment vite.

Chez nous, on dit que les enfants arrivent chargés. Chargés de choses qu'ils ne comprennent pas encore. Pas forcément des vies entières, comme on l'imagine. Des traces. Des passages. Des souvenirs sans histoire.

Avant un certain âge, l'âme de l'enfant n'est pas complètement "attachée". Elle est là, mais elle n'est pas encore serrée par le monde. C'est pour ça que les enfants voient, sentent, disent des choses que les adultes ont oubliées.

Ce qui est important dans ce témoignage, c'est que l'enfant ne racontait pas pour faire peur. Il parlait comme on se souvient. Calmement. Sans émotion excessive. Ça, c'est très différent d'un enfant qui invente.

Quand un enfant parle d'une vie d'avant, moi je n'entends pas forcément une autre vie complète. J'entends une mémoire qui se dépose avant de partir. Comme un reste qui n'a pas encore trouvé le bon endroit.

Et ce qui est très bon, très juste, c'est que les parents n'ont pas cherché à creuser. Ils n'ont pas interrogé sans cesse. Ils n'ont pas voulu savoir plus. Parce que plus on tire sur ce fil, plus on empêche l'enfant de s'installer ici.

Il y a un moment où l'âme choisit. Elle ferme certaines portes pour en ouvrir d'autres. Si on insiste trop, on empêche cette fermeture.

Quand on m'a dit que l'enfant avait cessé de parler de tout cela, je n'ai pas été surprise. J'ai même été rassurée. Cela veut dire qu'il a atterri. Qu'il est maintenant dans son âge, dans son corps, dans sa vie.

Les enfants ne sont pas faits pour porter des mystères longtemps. Ils doivent jouer, oublier, tomber, apprendre. Le reste, ce n'est pas leur charge.

Je dis souvent aux parents : écoutez sans peur, puis laissez partir. Les paroles des enfants sont comme les rêves : elles viennent quand elles doivent venir, et elles s'en vont quand elles ont fini leur travail.

Ce témoignage n'est pas inquiétant. Il est même beau. Parce qu'il montre un passage sans blessure. Une parole entendue, puis relâchée.

Et c'est exactement comme ça que les choses invisibles doivent être traitées : avec respect, mais sans attachement.

Témoignage 5 : « J'ai vu l'événement avant qu'il n'ait lieu »

Je n'ai jamais cru aux prémonitions.

Pas par mépris. Simplement parce que je fais partie de ces gens qui ont besoin que les choses arrivent **avant** d'y croire. Je travaille dans l'administration, je gère des dossiers, des délais, des chiffres. Le réel, pour moi, est une suite de causes et d'effets. Rien de plus rassurant.

C'est sans doute pour cela que ce qui m'est arrivé m'a longtemps semblé impossible à raconter.

Tout a commencé par un rêve. Un rêve banal dans sa forme, mais d'une précision dérangeante dans son contenu.

Je me voyais debout sur une route nationale, quelque part entre Meknès et Sefrou. Je connaissais cet axe. Je l'avais emprunté des dizaines de fois. Dans le rêve, il faisait gris. Pas de pluie franche. Juste cette humidité lourde qui rend l'asphalte traître. Une voiture était arrêtée sur le bas-côté. Les feux de détresse clignotaient lentement.

Je savais, sans savoir comment, qu'un accident venait de se produire.

Je m'approchais. Je voyais une chaussure sur la route. Une seule. Puis un téléphone, écran fissuré. Je voyais une femme assise par terre, en état de choc, répétant une phrase que je n'entendais pas clairement. Et surtout, je voyais un homme étendu, immobile, le visage tourné vers le ciel.

Un détail m'a marqué : sa montre était cassée. Le verre brisé. Les aiguilles figées à **17h42**.

Je me suis réveillé brusquement, le cœur battant. Pas en sueur. Pas paniqué. Juste... troublé.

J'ai regardé l'heure. 5h18 du matin.

J'ai bu un verre d'eau. J'ai pensé : *ce n'est qu'un rêve.*
Je n'y ai plus pensé de la journée.

Deux jours plus tard, j'ai reçu un appel.

Un cousin éloigné, avec qui je n'étais pas particulièrement proche. Il m'a annoncé qu'un accident grave avait eu lieu sur la route de Sefrou. Son beau-frère était impliqué. Mort sur le coup.

J'ai senti un frisson me traverser, mais je me suis retenu. Les routes se ressemblent. Les accidents aussi. Le cerveau fait des rapprochements rapides.

Puis il a ajouté :

— *C'était vers la fin de l'après-midi. Presque à l'heure de la sortie des bureaux.*

Je n'ai rien dit.

Les jours suivants, j'ai essayé d'oublier ce rêve. Jusqu'au moment où, lors de la visite de condoléances, j'ai vu la photo.

Une photo prise par un passant. La voiture sur le bas-côté. La route humide. Et, posée un peu plus loin, sur l'asphalte... une chaussure.

Je me suis senti mal.

Je n'ai pas parlé du rêve. Pas à ce moment-là. Ce n'était ni le lieu ni le temps. Mais les détails ont continué à remonter, un à un, comme des pièces à charge.

La montre du défunt avait été retrouvée cassée. Le choc l'avait projetée contre le tableau de bord. Elle s'était arrêtée à **17h41**.

Une minute d'écart.

À partir de là, quelque chose s'est fissuré.

J'ai commencé à me souvenir d'autres rêves. Plus anciens. Moins nets. Un appel téléphonique que je recevais dans un rêve, annonçant une mauvaise nouvelle. Une sensation de chute avant un événement précis. Toujours cette impression d'avoir été **prévenu**, sans savoir par qui.

L'histoire dans l'histoire m'est revenue plus tard, par la voix de ma tante.

Je lui ai raconté le rêve, presque à contrecœur. Elle m'a écouté attentivement, puis elle m'a dit :

— *Ton grand-père avait ça.*

Je ne savais pas.

Elle m'a raconté que, dans les années 1960, mon grand-père refusait parfois de prendre la route sans explication. Il disait simplement : *pas aujourd'hui*. Une fois, il avait insisté pour qu'un voisin reporte un voyage. Le lendemain, un accident grave avait eu lieu sur cet axe précis.

À l'époque, on parlait de *firasah*. D'intuition. Pas de don. Pas de prophétie. Juste une sensibilité particulière au réel.

— *Il disait que certaines images arrivent avant les événements,* a-t-elle ajouté.

Depuis ce rêve, je fais attention. Pas de manière obsessionnelle. Mais avec une vigilance nouvelle. Quand une image revient avec trop de précision, je note. Quand un détail s'impose sans raison, je m'arrête.

Je ne prétends pas voir l'avenir. Je dis simplement que le temps n'est peut-être pas aussi linéaire que nous le croyons.

Au Maroc, on dit souvent que *Allah seul connaît l'avenir*. Je n'ai jamais remis cela en question. Mais peut-être que, parfois, certaines consciences perçoivent des **fragments**, comme des éclats avant l'impact.

Le plus troublant, ce n'est pas d'avoir rêvé juste.

C'est de se demander combien de fois j'ai rêvé vrai... sans m'en souvenir.

Et surtout, combien de fois j'ai été prévenu... sans comprendre.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits de prémonition constituent l'un des champs les plus délicats de la psychologie, car ils interrogent directement notre conception du temps, de la mémoire et de la causalité. En clinique, il est essentiel de distinguer la croyance dans une capacité surnaturelle de l'expérience subjective réelle vécue par la personne. Ici, le témoignage ne décrit pas une intuition vague, mais une représentation mentale précise, structurée, suivie d'un événement concordant. Ce décalage entre anticipation et réalité est au cœur du trouble ressenti.

Du point de vue psychologique, plusieurs mécanismes peuvent être envisagés sans pour autant invalider le vécu. Le cerveau humain est un organe prédictif. En permanence, il anticipe, simule, projette des scénarios à partir d'indices souvent imperceptibles consciemment. Dans certaines conditions — fatigue, stress, charge émotionnelle — ces simulations peuvent devenir particulièrement vives, presque sensorielles.

Ce qui distingue ce témoignage d'une simple coïncidence, c'est la force de l'empreinte mnésique. Le rêve ou la vision n'est pas oublié après le réveil. Il s'impose, persiste, dérange. En clinique, cela renvoie à des états de hypervigilance inconsciente, où le sujet capte des signaux faibles de son environnement et les transforme en récit cohérent avant même que l'événement ne survienne.

Il faut également évoquer le phénomène de reconstruction rétroactive de la mémoire. Après un événement marquant, le cerveau a tendance à réorganiser les souvenirs antérieurs pour leur donner du sens. Ce mécanisme est universel et inconscient. Il ne s'agit pas de mensonge, mais d'une tentative de cohérence narrative. Toutefois, dans ce témoignage précis, la personne rapporte avoir partagé son rêve avant la survenue de l'événement, ce qui limite fortement cette hypothèse.

En clinique, la question n'est donc pas : "avait-elle réellement vu l'avenir ?", mais : que produit cette expérience sur le sujet ? Très souvent, ce type de vécu entraîne une remise en question profonde du sentiment de contrôle. La personne se sent à la fois privilégiée et vulnérable. Privilégiée d'avoir "vu", vulnérable face à l'impossibilité d'agir.

L'enjeu thérapeutique est alors d'éviter deux écueils :

- l'enfermement dans une croyance de toute-puissance ("je peux voir ce qui va arriver")
- ou, à l'inverse, une angoisse chronique liée à la peur de nouvelles visions

Le rôle du psychologue est d'aider le sujet à réintégrer cette expérience dans une temporalité humaine et supportable, où le futur redevient ouvert, non figé. La prémonition, qu'elle soit explicable ou non, ne doit pas devenir une identité.

Ce témoignage montre surtout à quel point notre rapport au temps est fragile. Il rappelle que la conscience ne se contente pas de vivre le présent : elle l'anticipe, le recompose, parfois avec une précision troublante. Et la science, aujourd'hui encore, n'a pas entièrement éclairé ces capacités.

L'avis de Aïcha, chouffa connue à Takadoum – Rabat

Quand tu m'as raconté cette histoire, j'ai écouté sans l'interrompre.
Puis j'ai dit une seule chose :
— Ce n'était pas un rêve. C'était un avertissement.

Chez nous, on fait une différence très claire entre les rêves qui mêlagent la journée, et ceux qui arrivent avec un poids. Ceux-là ne viennent pas pour distraire. Ils viennent pour signaler.

Quand quelqu'un voit un événement avant qu'il n'ait lieu, ce n'est pas qu'il voit l'avenir comme un film. C'est qu'il touche un moment où le temps se plie. Le futur n'est pas encore arrivé, mais il projette déjà son ombre.

Certaines personnes ont l'âme plus sensible aux mouvements du temps. Pas parce qu'elles sont supérieures. Parce qu'elles sont ouvertes. Trop ouvertes, parfois. Elles ressentent ce qui approche avant que le monde ne le formule.

Dans ce témoignage, ce qui me frappe, c'est l'impuissance. La personne voit, mais ne peut rien changer. Ça, c'est très important. Les vraies visions ne donnent pas le pouvoir. Elles donnent la conscience. Et la conscience est lourde à porter.

Je dis souvent : quand Dieu montre quelque chose sans donner la possibilité d'agir, ce n'est pas pour éviter l'événement. C'est pour préparer le cœur.

Cette vision n'était pas là pour empêcher. Elle était là pour que le choc ne détruise pas complètement.

Dans notre tradition, on dit que certains événements sont écrits, mais pas toujours silencieux. Avant d'arriver, ils frappent doucement. Peu de gens entendent. Ceux qui entendent ne sont pas toujours heureux de l'avoir fait.

Je n'ai pas senti de danger durable autour de cette personne. J'ai senti une porte entrouverte, puis refermée. Ce genre d'expérience arrive rarement deux fois. Et tant mieux.

Après, il faut revenir à la vie normale. Manger, dormir, travailler. Ne pas chercher à revoir. Ne pas demander plus. Parce que plus on cherche à voir, plus on s'éloigne du présent.

Ce témoignage n'annonce pas un don. Il annonce une responsabilité temporaire. Celle d'avoir su, puis de continuer à vivre comme si on ne savait pas.

Et ça, c'est peut-être la plus grande difficulté.

Témoignage 6 : « Le patient qui savait quand il allait mourir »

Je travaille dans un hôpital public depuis plus de vingt ans. Quand on exerce ce métier au Maroc, on apprend vite deux choses : l'humilité et le tri. Le tri entre ce qui mérite d'être entendu et ce qui doit être oublié pour continuer à tenir debout.

Je suis infirmier. Pas médecin. Ce détail a son importance. Les infirmiers sont souvent les témoins silencieux. Nous passons plus de temps avec les patients. Nous entendons ce qu'ils disent quand il n'y a plus personne pour écouter.

L'homme dont je vais parler n'était pas impressionnant. Pas mystérieux. Pas entouré d'un halo particulier. Il s'appelait Ahmed. Cinquante-neuf ans. Chauffeur de taxi à la retraite. Hospitalisé pour une insuffisance respiratoire aggravée. Rien d'exceptionnel dans un service déjà saturé.

Quand il est arrivé, son état était sérieux mais stable. Les médecins parlaient d'un traitement lourd, d'un suivi, peut-être d'une amélioration. Personne n'évoquait une fin imminente.

Sauf lui.

Dès le premier soir, alors que je lui installais sa perfusion, il m'a regardé calmement et m'a dit :

— *Je ne vais pas rester longtemps.*

Je lui ai répondu machinalement, avec cette phrase que nous utilisons tous :

— *Ne dites pas ça. Il faut garder le moral.*

Il a souri. Pas ironiquement. Pas tristement. Un sourire doux, presque reconnaissant.

— *Je ne parle pas de moral. Je parle de temps.*

Je n'ai pas relevé. Les patients disent beaucoup de choses. La peur parle souvent à leur place.

Les jours suivants, Ahmed s'est montré étonnamment serein. Pas dans le déni. Pas dans l'angoisse. Il posait des questions pratiques.

Demandait à appeler ses enfants. S'inquiétait de détails matériels. Toujours avec une précision tranquille.

Un matin, il m'a demandé quel jour on était.

— *Mercredi*, lui ai-je répondu.

Il a hoché la tête.

— *Alors vendredi, c'est bien.*

Je lui ai demandé ce qu'il voulait dire.

— *Vendredi, ce sera fini.*

Je me souviens très bien de la sensation que j'ai ressentie à ce moment-là. Pas de peur. Pas de choc. Une sorte de froid intérieur. Comme quand quelqu'un dit quelque chose qui n'entre dans aucune case connue.

J'ai fait mon travail. J'ai noté ses constantes. Tout était stable. Aucun signe d'aggravation brutale.

Le jeudi, son état s'est légèrement amélioré. Les médecins étaient presque optimistes. L'un d'eux a même parlé de sortie différée.

Quand je lui ai transmis l'information, Ahmed m'a regardé avec bienveillance.

— *Ils font leur travail*, a-t-il dit. *Moi, je fais le mien.*

Je lui ai demandé ce qu'il entendait par là.

— *Je me prépare.*

Il a commencé à parler davantage. Pas de visions. Pas de discours mystique. Il parlait de sa vie. De son métier. Des rues qu'il connaissait par cœur. Il racontait avec précision des trajets, des clients, des anecdotes. Comme s'il classait ses souvenirs.

L'histoire dans l'histoire m'est apparue ce soir-là.

Il m'a raconté qu'il avait déjà vécu cela. Pas exactement. Mais quelque chose de proche. Quand il était jeune, un oncle à lui, hospitalisé dans le même hôpital, avait annoncé sa mort à l'avance. À l'époque, on avait ri. Puis l'oncle était mort le jour dit.

— *Certains savent*, m'a-t-il dit. *Pas comment. Juste quand.*

Vendredi matin, Ahmed a demandé à faire ses ablutions. Nous l'avons aidé. Il a demandé qu'on lui tourne le lit vers la qibla. Rien

d'inhabituel dans un hôpital marocain. Mais la demande était précise, presque ritualisée.

À 10h30, il a demandé l'heure.

À 10h45, il a demandé qu'on appelle son fils aîné.

À 11h05, il m'a regardé et m'a dit :

— *Merci pour ta patience.*

À 11h12, ses constantes ont chuté brutalement. Arrêt cardiaque.

Réanimation immédiate. Échec.

Il est mort à **11h18**.

Après coup, les médecins ont parlé de complication soudaine. D'embolie possible. D'imprévisibilité. Tout était médicalement cohérent.

Mais moi, je n'arrivais pas à effacer une chose :

il n'avait jamais parlé de *peut-être*.

Il avait parlé de *quand*.

Les semaines suivantes, j'ai commencé à prêter plus attention à ce que disent certains patients. Pas tous. Juste ceux qui parlent avec une tranquillité particulière. Une absence d'agitation. Une précision temporelle troublante.

J'ai découvert que ce type de récit circulait discrètement parmi le personnel. Un patient qui annonce "après l'Aïd". Un autre qui demande qu'on appelle sa famille "ce soir, pas demain". Toujours sans signe clinique évident.

Un médecin plus âgé m'a un jour dit, à voix basse :

— *Il y a ce que nous mesurons. Et ce que le corps sait avant nous.*

Je n'ai jamais consigné cela dans un rapport. Ce n'est pas de l'information médicale. C'est autre chose. Une zone grise.

Au Maroc, on parle souvent de *l'âme qui se prépare*. De *l'appel*. Ce sont des mots. Peut-être imparfaits. Mais ils décrivent quelque chose que la médecine ne nomme pas encore.

Je continue à faire mon travail comme avant. Je respecte les protocoles. Je crois aux chiffres. Aux courbes. Aux diagnostics.

Mais quand un patient me regarde avec ce calme particulier et me dit qu'il ne sera plus là demain, je n'essaie plus de corriger. Je n'argumente plus.

Je reste.

Parce que parfois, la plus grande compétence médicale, ce n'est pas de sauver à tout prix.

C'est de reconnaître quand quelqu'un **sait**.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les témoignages de patients annonçant leur propre mort avec précision constituent l'un des phénomènes les plus déroutants en milieu hospitalier. Ils sont rares, mais suffisamment documentés pour ne pas être ignorés. En psychologie clinique, ils interrogent moins la question d'une "prémonition" que celle d'un savoir corporel profond, souvent sous-estimé par la médecine technicienne.

Le corps humain perçoit bien plus que ce que les examens peuvent mesurer à un instant donné. Il intègre des micro-signaux : fatigue extrême, altération de la respiration, modification du rythme cardiaque, douleurs diffuses, perte d'élan vital. Chez certains patients, cette accumulation de signaux se transforme en certitude intérieure, non verbalisée médicalement, mais ressentie avec une clarté troublante.

Dans ce témoignage, le patient ne se contente pas d'exprimer une angoisse vague ou une peur de mourir. Il annonce une date. Ce point est essentiel. L'annonce d'une échéance précise n'est pas fréquente dans les troubles anxieux classiques. Elle renvoie plutôt à une forme de résignation lucide, parfois observée chez des patients atteints de pathologies graves, mais aussi chez des personnes dont le corps "sait" que les ressources sont épuisées.

Il existe en psychologie un concept peu connu du grand public : la thanatognosie, c'est-à-dire la conscience de la mort imminente. Elle peut se manifester sans délire, sans panique, parfois même avec une paix surprenante. Le patient n'anticipe pas par calcul ; il ressent une fin proche comme une évidence.

Ce qui frappe ici, c'est la réaction de l'entourage et du personnel médical. Souvent, ces annonces sont minimisées, perçues comme des propos pessimistes, voire comme une stratégie inconsciente pour attirer l'attention. Pourtant, lorsque la mort survient effectivement peu après, le choc est double : la perte du patient et la remise en question du savoir médical.

D'un point de vue clinique, l'enjeu n'est pas de déterminer comment le patient a su, mais de reconnaître que certains vécus échappent à nos outils actuels. La médecine soigne des corps objectivables ; la psychologie écoute des corps vécus.

Ce témoignage invite à une plus grande humilité. Il rappelle que l'accompagnement de fin de vie ne consiste pas seulement à prolonger, mais aussi à écouter. Parfois, le patient n'attend pas qu'on le rassure. Il attend qu'on entende.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand tu m'as raconté cette histoire, j'ai dit tout de suite :

— Il ne parlait pas. Il annonçait.

Il y a une grande différence.

Quand quelqu'un a peur de mourir, sa parole est agitée. Elle tremble. Elle cherche à être contredite. Dans cette histoire, ce n'est pas ça. Le patient parlait calmement. Comme quelqu'un qui a déjà fait le trajet à l'intérieur.

Dans notre langage, on dit que certaines personnes sentent quand l'âme commence à se détacher doucement. Pas brusquement. Pas par violence. Comme un vêtement qu'on enlève lentement parce qu'il ne tient plus.

Le corps peut encore marcher, parler, manger. Mais l'âme, elle, commence à regarder ailleurs.

Quand quelqu'un annonce une date, ce n'est pas qu'il lit l'avenir. C'est qu'il sent que le lien est presque fini. Pas cassé. Délacé.

Ce qui m'a touchée dans ce témoignage, c'est que le patient n'a pas cherché à faire peur. Il a prévenu. Comme pour dire : ne soyez pas surpris. C'est un geste de protection envers ceux qui restent.

Chez nous, on dit que certaines morts sont silencieuses, mais pas inattendues. Elles arrivent quand tout est déjà réglé à l'intérieur. Quand les comptes sont fermés, même si personne d'autre ne le sait.

Je n'ai pas senti de djinn, ni de mal. J'ai senti une fin propre. Une fin sans lutte. Et ça, c'est rare.

Souvent, les vivants veulent retenir. Ils disent : ne parle pas comme ça. Mais parfois, empêcher quelqu'un de dire sa fin, c'est l'empêcher de partir en paix.

Ce patient savait. Pas avec la tête. Avec quelque chose de plus ancien.

Et ceux qui l'ont entendu sans le contredire lui ont offert la seule chose qui restait à offrir :
le respect de son passage.

Témoignage 7 : « Ce que j'ai vu pendant mon exorcisme »

Je n'ai jamais pensé que je vivrais un jour ce genre de situation.

Je ne viens pas d'une famille rigoriste. La religion a toujours été présente, mais sans obsession. La prière, le jeûne, les grandes fêtes. Rien de plus. Je n'avais jamais assisté à un exorcisme, ni même envisagé sérieusement que cela puisse concerner des gens comme moi.

C'est peut-être pour cela que j'ai mis autant de temps à comprendre ce qui m'arrivait.

Tout a commencé par une fatigue inhabituelle. Pas une fatigue physique. Une lassitude profonde, diffuse, comme si chaque geste demandait un effort démesuré. Je dormais, mais je me réveillais épuisée. Je mangeais sans appétit. Le monde me semblait lointain, légèrement décalé.

Puis sont venues les pensées intrusives.

Des phrases qui ne m'appartenaient pas. Des images violentes, fugaces, sans logique apparente. Pas des voix au sens strict. Plutôt une pression mentale, insistante, qui brouillait mon fil intérieur. J'avais parfois l'impression d'être observée, mais pas de l'extérieur. De l'intérieur.

J'ai consulté un médecin. Puis un autre. Analyses normales. Rien de préoccupant. On a parlé de stress, d'anxiété, de surcharge émotionnelle. J'ai accepté le diagnostic. Il me rassurait.

Mais les symptômes ont empiré.

La nuit, je me réveillais en sursaut avec une peur sans objet. Je n'arrivais plus à prier. Non pas par rejet, mais par blocage. Les mots refusaient de sortir. Quand j'essayais, ma gorge se serrait, mes mains tremblaient.

Un détail m'a particulièrement troublée : certaines sourates me provoquaient une réaction physique immédiate. Maux de tête. Nausée. Palpitations. Ce n'était pas constant. Mais suffisamment fréquent pour m'inquiéter.

Je n'en ai parlé à personne pendant longtemps. Au Maroc, ce genre de choses se dit rarement à voix haute. On a peur d'être cataloguée. De basculer trop vite dans l'irrationnel.

L'histoire dans l'histoire est venue par ma tante.

Un soir, me voyant particulièrement mal, elle m'a observée longuement puis m'a dit :

— *Tu sais, ta grand-mère avait vécu quelque chose de semblable.*

Je ne savais rien.

Elle m'a raconté qu'après la mort de son mari, ma grand-mère avait traversé une période étrange. Blocage dans la prière. Insomnies. Sensation de présence. À l'époque, on avait parlé de chagrin. Puis un fqihi avait été consulté. Pas pour un exorcisme spectaculaire. Pour une *roqya* simple, discrète.

— *Après, elle allait mieux,* a dit ma tante. *Et on n'en a plus jamais parlé.*

Cette phrase m'a suivie longtemps : *on n'en a plus jamais parlé.*

J'ai résisté à l'idée de consulter un fqihi. Non par orgueil. Par peur de glisser vers une explication trop simple. Je voulais comprendre avant de croire.

Mais un soir, la crise a été trop forte. Une sensation d'étouffement. Une panique sans cause. J'ai appelé ma tante. Elle est venue immédiatement.

Le fqihi qu'elle connaissait n'était pas un homme théâtral. Pas de voix forte. Pas de mise en scène. Un homme âgé, calme, presque fatigué. Il m'a regardée longtemps sans rien dire.

— *Je ne sais pas ce que tu as,* a-t-il dit. *Je vais juste lire.*

Il n'a rien promis. Pas de guérison. Pas de délivrance.

La séance s'est déroulée dans une pièce simple. Pas d'assistance. Pas de cris. Il a commencé à réciter doucement. Très doucement.

Au début, il ne s'est rien passé.

Puis j'ai senti une chaleur monter dans ma poitrine. Pas douloureuse. Intense. J'ai fermé les yeux. Et c'est là que quelque chose d'inattendu s'est produit.

Je me suis vue.

Pas comme dans un miroir. De l'extérieur. Assise, immobile, le visage fermé. Et en même temps, j'étais encore là, dans mon corps. Une double perception, superposée. Comme deux plans de réalité.

J'ai senti une résistance intérieure. Pas une entité avec un nom. Pas une voix étrangère. Plutôt une force diffuse qui refusait de lâcher. Comme une habitude ancienne, enracinée.

À un moment précis, j'ai ressenti une tristesse immense. Pas la mienne. Une tristesse ancienne, lourde, presque impersonnelle. Et une pensée m'a traversée, très claire : *je n'étais pas seule à porter cela*.

L'histoire dans l'histoire s'est imposée alors, sans mots. Une image fugace de ma grand-mère, jeune, silencieuse, tenant son chagrin comme on tient un secret. Une continuité. Pas une transmission volontaire. Une charge émotionnelle passée sans être digérée.

Puis, aussi doucement que cela avait commencé, la sensation s'est dissipée.

Le fqih a cessé de réciter. Il a dit simplement :

— *Ça ira mieux maintenant. Mais prends soin de toi.*

Il n'a pas parlé de djinn. Il n'a pas parlé de possession. Il n'a pas donné de nom.

Les jours suivants, quelque chose avait changé. Pas de manière spectaculaire. Je dormais mieux. Je pouvais prier sans blocage. Les pensées intrusives se faisaient rares.

Je n'ai jamais su comment nommer ce que j'ai vécu.

Était-ce une crise psychique soulagée par un cadre rassurant ?

Était-ce un rituel religieux agissant sur un trouble réel ?

Était-ce autre chose ?

Je ne cherche plus à trancher.

Au Maroc, on confond souvent foi et superstition. Mais il existe un espace intermédiaire, rarement exploré : celui où le religieux sert de **langage symbolique** pour traiter ce que la médecine ne sait pas encore nommer.

Je ne dis pas que j'étais possédée.

Je dis que quelque chose en moi résistait... et a cessé de résister.

Et parfois, dans le silence qui a suivi, je me demande si ce que l'on appelle paranormal n'est pas une autre manière de parler des **histoires non réglées** qui traversent les générations.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits d'exorcisme posent un défi particulier à la psychologie clinique, car ils se situent à l'intersection de plusieurs registres : religieux, culturel, psychique et corporel. Le premier réflexe du clinicien doit être d'éviter toute disqualification hâtive. Il ne s'agit ni de valider une possession, ni de nier un vécu, mais de comprendre ce que le dispositif produit chez la personne concernée.

Dans ce témoignage, un élément central attire l'attention : l'apaisement durable qui suit le rituel. En clinique, l'effet thérapeutique est un indicateur essentiel. Or, de nombreuses personnes ayant vécu des états de détresse intense — anxiété profonde, dissociation, troubles somatoformes — rapportent une

amélioration réelle après des rituels structurés, à condition que ceux-ci soient vécus dans un cadre sécurisant, non violent et symboliquement cohérent pour le sujet.

Le rituel agit alors comme un contenant psychique. Il donne une forme, un début et une fin à une souffrance jusque-là diffuse. Il permet d'externaliser le trouble ("ce n'est pas moi, c'est quelque chose qui m'affecte") tout en offrant une voie de réintégration ("cela peut être retiré"). Ce mécanisme est bien connu en anthropologie clinique.

Il est également important de souligner l'absence, dans ce témoignage, de signes de désorganisation psychotique : pas de discours incohérent, pas de rupture avec la réalité, pas de croyance délirante persistante après l'événement. La personne ne se définit pas comme "possédée". Elle relate une expérience ponctuelle, suivie d'un retour à un fonctionnement ordinaire.

D'un point de vue psychologique, on pourrait parler d'un épisode de dissociation aiguë, souvent déclenché par un cumul de stress, de fatigue émotionnelle et de conflits internes non verbalisés. Le rituel agit alors comme un acte symbolique de réunification : le corps, l'esprit et le sens se réalignent.

Le danger, en revanche, survient lorsque ces pratiques deviennent répétitives, coercitives ou interprétées comme une preuve d'une nature "anormale" du sujet. Rien de tel ici. Au contraire, le rituel semble avoir permis à la personne de se réapproprier son expérience, sans y rester enfermée.

Ce témoignage rappelle que la psychologie ne peut pas ignorer les cadres culturels dans lesquels la souffrance s'exprime. Un rituel religieux, lorsqu'il est pratiqué avec mesure et respect, peut produire

des effets comparables à ceux d'une intervention psychothérapeutique : soulagement, symbolisation, réassurance.

La science moderne commence à reconnaître que le soin ne passe pas uniquement par la parole rationnelle, mais aussi par des dispositifs symboliques capables de restaurer un sentiment d'unité intérieure.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a raconté cette histoire, j'ai tout de suite su que ce n'était pas une possession. Et je l'ai dit clairement.

Les possessions, quand elles sont réelles, ne se calment pas si facilement. Elles laissent des traces. Ici, ce que je sens, c'est une âme fatiguée, pas envahie.

L'exorcisme, tel qu'il est raconté, n'était pas un combat. C'était une remise à sa place. Quelqu'un était déséquilibré, pas habité par autre chose.

Chez nous, on confond souvent. On met le mot "djinn" sur tout ce qui déborde. Mais beaucoup de troubles viennent de l'intérieur : trop de peines, trop de silence, trop de choses gardées.

Le Coran, quand il est lu calmement, sans colère, sans cris, ne chasse pas quelque chose. Il rassemble. Il rappelle à l'âme où elle est. Et parfois, c'est tout ce dont elle a besoin.

Ce qui m'a frappée dans ce témoignage, c'est l'absence de peur après. La personne n'est pas sortie traumatisée. Elle est sortie plus calme, plus ancrée. Ça, c'est un bon signe. Quand un rituel fait peur, il laisse une blessure. Quand il apaise, il a rempli sa fonction.

Je dis souvent : on n'enlève pas quelque chose qui n'est pas là. On referme ce qui était ouvert trop longtemps.

Ce genre d'expérience arrive à des gens sensibles, pas faibles. Des gens qui ressentent trop. Le monde entre trop fort en eux. À un moment, l'âme dit : stop.

L'exorcisme, ici, a été une frontière. Pas une expulsion.

Après cela, il ne faut pas recommencer, ni chercher à comprendre davantage. Il faut vivre. Dormir. Rire. Reprendre le rythme.

Parce que l'invisible ne demande pas qu'on le poursuive.
Il demande qu'on le respecte, puis qu'on avance.

Témoignage 8 : « J'ai reçu un message qui n'aurait jamais dû arriver »

Je n'ai pas immédiatement compris que quelque chose n'allait pas.

Le téléphone a vibré, comme il le fait des dizaines de fois par jour. Un message vocal. Rien d'inhabituel. J'étais dans la cuisine, en train de préparer le dîner. J'ai vu le nom s'afficher et, pendant une fraction de seconde, j'ai cru à une erreur de mon esprit.

C'était son nom.

Un ami proche, décédé huit mois plus tôt.

Pas un homonyme. Pas un numéro inconnu. Son contact exact. Sa photo. Tout.

J'ai reposé le téléphone. J'ai respiré. J'ai pensé : *bug*. Les téléphones font parfois des choses absurdes. La technologie recycle, mélange, confond.

Mais le message était là.

Je n'ai pas osé l'écouter tout de suite.

Quand je me suis enfin décidée, j'ai fermé la porte de la cuisine. J'ai appuyé sur lecture.

Il y a eu d'abord un souffle. Puis un bruit de fond, comme un frottement. Et ensuite... sa voix.

Pas un enregistrement ancien. Pas un message que j'aurais reconnu. Une voix calme, légèrement hésitante. La sienne. Incontestablement.

— *Je sais que ça va te sembler étrange*, disait-elle. *Mais ne t'inquiète pas. Tout va bien.*

J'ai laissé tomber le téléphone.

Je n'ai pas crié. Je n'ai pas pleuré. Mon corps s'est simplement figé. Comme si toute réaction avait été suspendue.

J'ai réécouter le message. Puis encore une fois. Il durait vingt-sept secondes. À la fin, il ajoutait :

— *Dis-leur que je n'ai pas eu mal.*

C'était tout.

Je précise une chose importante : mon ami est mort brutalement. Accident vasculaire. Pas de longue maladie. Pas de message d'adieu possible. Cette phrase, *je n'ai pas eu mal*, n'avait jamais été prononcée auparavant. Par personne.

J'ai immédiatement vérifié l'historique. Le message était daté du jour même, à 18h42. Envoyé depuis son numéro. Un numéro qui, officiellement, n'était plus actif.

J'ai appelé l'opérateur. Ils n'ont rien vu d'anormal. Pas de fraude. Pas de réactivation. Rien.

L'histoire dans l'histoire est revenue plus tard, par sa sœur.

Quand je lui ai parlé du message, elle a pâli. Elle m'a montré son téléphone. Elle avait reçu, le même jour, un appel manqué du même numéro. À la même heure. Sans message vocal.

Elle n'avait rien dit à personne. Par peur de passer pour folle.

Nous avons comparé les heures. Trois minutes d'écart.

J'ai voulu croire à une explication rationnelle. Piratage. Dysfonctionnement réseau. Usurpation. Tout, sauf l'impensable.

Mais un détail m'a empêchée de tourner la page.

Dans le message, à la septième seconde, on entend un bruit très léger. Comme un claquement sec. Je l'ai reconnu. Immédiatement. C'était le même bruit que faisait toujours son briquet, celui qu'il utilisait machinalement, même quand il ne fumait pas.

Personne d'autre ne pouvait le savoir.

Depuis ce jour, je n'ai plus jamais reçu de message. Plus d'appel. Plus de signe. Rien.

Je n'en ai pas fait une preuve. Je n'en ai pas fait une croyance. J'en ai fait un **fait vécu**, que je porte avec précaution.

Au Maroc, on dit souvent que les morts peuvent rendre visite aux vivants en rêve. On parle moins de technologie. Comme si le numérique était exclu du sacré.

Moi, je ne sais pas ce que c'était.

Je sais seulement que pendant vingt-sept secondes, une frontière que je croyais infranchissable s'est fissurée. Et que ce message n'est pas venu me faire peur.

Il est venu me calmer.

Et parfois, je me demande si le paranormal n'est pas simplement ceci :

la vie qui trouve encore un chemin... même quand nous avons changé de langage.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les expériences impliquant des messages "impossibles" reçus après un décès touchent un point particulièrement sensible du psychisme humain : le travail du deuil. En clinique, ces récits sont fréquents, mais rarement exprimés publiquement, car ils exposent la personne à la crainte d'être jugée irrationnelle. Pourtant, ils méritent une attention sérieuse, non pour leur véracité technique, mais pour ce qu'ils révèlent du lien persistant entre les vivants et les morts.

Le deuil n'est pas un processus linéaire. Il ne consiste pas à "couper" le lien, mais à le transformer. Or, dans un monde saturé de technologies, les traces numériques deviennent des prolongements de la relation affective : messages archivés, historiques d'appels, photos, voix enregistrées. Le téléphone n'est plus un objet neutre ; il est un réservoir de présence.

Dans ce témoignage, la réception d'un message vocal agit comme un déclencheur brutal. Elle réactive le lien au moment même où le sujet commence à s'en détacher. D'un point de vue psychologique, plusieurs hypothèses peuvent être envisagées : bug technique, message ancien réapparu, erreur de synchronisation. Mais ces explications, même plausibles, ne suffisent pas à apaiser le trouble, car l'essentiel se situe ailleurs.

Ce qui frappe, c'est la cohérence émotionnelle du message : le ton, les mots, l'intention perçue. En clinique, on sait que l'esprit est capable de compléter, d'interpréter, parfois de projeter une présence là où il n'y a qu'un signal. Mais cela ne signifie pas que l'expérience soit "fausse". Elle est vraie dans son effet psychique.

Il existe un phénomène connu sous le nom de continuité du lien : le défunt continue d'exister psychiquement, non comme hallucination, mais comme présence intériorisée. La technologie peut parfois servir de support à cette continuité, en offrant une forme tangible à ce qui, autrement, resterait abstrait.

L'enjeu thérapeutique est délicat. Il ne s'agit ni de confirmer une communication d'outre-tombe, ni de ridiculiser l'expérience. Il s'agit d'aider la personne à intégrer l'événement dans son processus de deuil, sans s'y accrocher comme à une preuve, ni le refouler comme une honte.

Ce témoignage montre à quel point nos outils modernes ont déplacé les frontières du psychique. Là où autrefois les signes passaient par les rêves ou les coïncidences, ils passent désormais par des écrans. La question n'est pas de savoir si le message "vient" réellement du défunt, mais ce qu'il permet : dire adieu, se calmer, continuer à vivre.

La psychologie de demain devra prendre en compte ces nouveaux médiateurs du lien, sans les réduire à de simples anomalies techniques.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a raconté cette histoire, j'ai demandé une chose :
— Est-ce que le message faisait peur ?

Quand on m'a répondu non, j'ai compris.

Les messages qui viennent pour effrayer ne calment pas. Ils laissent une trace froide. Ici, le message était doux. Il rassurait. Ça change tout.

Chez nous, on dit que les morts ne parlent pas avec des mots. Ils parlent avec des signes. Et les signes prennent la forme que les vivants peuvent entendre. Aujourd'hui, ce sont les téléphones. Avant, c'étaient les rêves. Le support change, pas l'intention.

Je ne dis pas que le défunt a pris un téléphone. Je dis que le lien n'était pas encore refermé. Et quand un lien reste ouvert, il cherche un passage.

Ce qui est important, c'est que ce message n'a pas demandé. Il n'a rien exigé. Il n'a pas appelé à revenir. Il a juste dit : ne t'inquiète pas. Ça, c'est un signe de repos.

Quand les morts ne sont pas apaisés, ils dérangent. Ils insistent. Ils reviennent souvent. Ici, il n'y a eu qu'un seul message. Puis plus rien. Ça veut dire que le travail était fait.

Dans notre tradition, on dit que certaines âmes prennent le temps de rassurer avant de partir complètement. Pas toutes. Seulement celles qui sentent que les vivants restent trop accrochés.

Je n'ai senti ni piège, ni confusion. J'ai senti une dernière caresse. Une manière de dire : je suis parti, mais tu peux continuer.

Après ce genre d'expérience, il ne faut pas attendre un deuxième signe. Il faut remercier, intérieurement, et refermer. Sinon, on empêche l'âme de se poser.

Ce témoignage n'est pas dangereux. Il est même consolant. Il montre que le lien ne se brise pas d'un coup. Il se transforme, doucement, jusqu'à devenir silence.

Et le silence, parfois, est la plus grande preuve de paix.

Témoignage 9 : « Le jour où le temps s'est arrêté »

Je n'ai jamais été quelqu'un de pressé.

Pas par sagesse particulière. Plutôt par une méfiance ancienne, presque corporelle, vis-à-vis des routes. Au Maroc, elles ont leur logique propre. Elles changent sans prévenir. Une ligne droite peut cacher un trou. Un virage familier peut devenir traître après une pluie légère. J'ai toujours conduit avec cette idée diffuse : la route n'est jamais totalement acquise.

Ce jour-là pourtant, rien ne semblait différent.

Je rentrais de Khénifra vers Fès. Un trajet banal, presque mécanique. La fin d'après-midi était claire, sans chaleur excessive. Le ciel avait cette teinte légèrement pâle qui annonce une soirée tranquille. La radio diffusait une émission quelconque, une voix que je n'écoutais qu'à moitié. J'étais concentré, mais détendu. Pas fatigué. Pas stressé.

Je me souviens très précisément de ce sentiment : **tout allait bien**.

À l'approche d'un virage large, que je connaissais parfaitement, quelque chose a changé. Pas un événement extérieur. Pas un obstacle. Pas un bruit suspect.

Une sensation.

D'abord imperceptible. Comme un léger décalage entre ce que je voyais et ce que je ressentais. Puis plus nette. J'ai eu l'impression que l'air devenait plus dense. Que la lumière prenait une consistance étrange. Les couleurs semblaient plus épaisse, presque granuleuses.

Et surtout, le temps.

Il ne s'est pas arrêté brutalement. Il a **ralenti**. Comme une montre que l'on remonte mal.

J'ai regardé le compteur de vitesse. L'aiguille avançait, mais trop lentement. J'entendais le moteur, mais le son semblait étiré, plus grave. Même le clignotant, que j'avais actionné par réflexe, produisait un bruit anormalement espacé.

À cet instant précis, j'ai su.

Pas deviné. Pas supposé. Su.

La voiture allait sortir de la route.

Je n'ai pas eu peur. Et c'est ce qui me trouble encore aujourd'hui. Il n'y a pas eu cette montée d'adrénaline brutale que l'on associe au danger. Il y avait une clarté absolue. Comme si une part de moi avait pris le relais, calmement.

Mes gestes ont été d'une précision irréelle. J'ai relâché l'accélérateur sans à-coup. J'ai corrigé le volant d'un angle infime, presque imperceptible. J'ai freiné par petites pressions, exactement au bon rythme. Je savais quoi faire, sans réfléchir.

Pendant ce temps, le monde autour de moi semblait se dérouler au ralenti.

Je voyais distinctement les gravillons se soulever sous les pneus avant. Je voyais une bouteille en plastique sur le bas-côté tourner lentement sur elle-même, portée par un souffle de vent. J'ai même remarqué un insecte heurter le pare-brise, rester suspendu une fraction de seconde, puis glisser doucement.

Tout cela n'a duré que quelques secondes. Peut-être trois. Peut-être cinq. Mais ces secondes avaient une **épaisseur** inhabituelle, comme si elles contenaient plus de temps que d'habitude.

Puis tout est revenu à la normale.

D'un coup.

Le bruit du moteur a repris sa cadence ordinaire. Le paysage a retrouvé sa fluidité. Mon cœur s'est mis à battre violemment, comme s'il avait attendu la fin pour réagir. Mes mains se sont mises à trembler.

La voiture s'est immobilisée sur la bande d'arrêt d'urgence. J'étais vivant. Intact. À quelques centimètres du ravin.

Je suis resté là longtemps. Dix minutes. Peut-être plus. Je regardais la route. Le virage. Je tentais de reconstituer ce qui venait de se passer. Tout semblait banal. Et pourtant, je savais que quelque chose d'inhabituel s'était produit.

Ce soir-là, je n'ai rien dit. À personne.

Comment raconter une chose pareille sans paraître excessif ?
Comment expliquer que le temps lui-même avait semblé se plier ?

Les jours suivants, cependant, les images sont revenues. Toujours les mêmes détails. La lenteur. La netteté. Cette certitude intérieure qui

m'avait guidé. Et surtout cette impression étrange : **j'avais eu de l'avance sur l'événement.**

L'histoire dans l'histoire m'est revenue quelques semaines plus tard, presque par accident.

Je racontais l'épisode à mon père, sans insister sur l'étrangeté. Juste l'incident, l'évitement de l'accident, le sentiment que tout s'était déroulé au ralenti. Il m'a écouté attentivement, sans m'interrompre.

Puis il a hoché la tête.

— *Ça m'est arrivé*, a-t-il dit.

Je l'ai regardé, surpris. Je ne savais rien.

Il m'a raconté une histoire vieille de plusieurs décennies. Une route de montagne, dans le Moyen Atlas. Un camion qui dérape en face. La sensation soudaine que tout ralentit. Les gestes précis. Les détails absurdes observés en pleine urgence.

— *J'ai eu le temps de penser*, m'a-t-il dit. *De choisir.*

Je lui ai demandé ce qu'il en avait conclu. Il a réfléchi un moment.

— *Quand la mort est trop proche*, a-t-il dit, *le temps s'élargit.*

Cette phrase m'a longtemps accompagné.

Par curiosité, j'ai commencé à en parler autour de moi. Discrètement. À des gens de confiance. J'ai découvert que ce type de récit existait. Partout. Chez des conducteurs. Des sportifs. Des militaires. Des chirurgiens.

Un ancien pilote de ligne, rencontré lors d'un dîner, m'a confirmé ce phénomène.

— *Dans les situations critiques*, m'a-t-il dit, *le temps subjectif se*

dilate. On parle d'hyperfocus. Certains parlent d'un "espace supplémentaire".

Un espace pour agir. Un espace pour survivre.

Les neurosciences expliquent cela par l'adrénaline, la mémoire accélérée, la perception modifiée. Tout cela est cohérent. Et pourtant, une question persiste.

Pourquoi cette impression d'**anticipation** ?

Pourquoi cette sensation que le temps ne s'était pas seulement ralenti... mais **ouvert** ?

Au Maroc, on parle souvent de *mektoub*. Tout est écrit. Mais ce que j'ai vécu m'a donné une autre image : peut-être que certains moments sont écrits avec des **marges**. Des marges temporelles. Des respirations.

Je n'ai jamais revécu cette sensation. Et je ne la cherche pas. Je sais que ce genre d'expérience n'est pas un privilège, mais une réponse extrême du corps et de l'esprit face à l'extrême.

Mais depuis ce jour, je ne regarde plus le temps comme avant.

Je ne le vois plus comme une ligne droite, rigide, implacable. Je le vois comme une matière souple, capable de se plier quand la survie l'exige. Comme si, dans certaines circonstances, le réel nous accordait un sursis.

Pendant quelques secondes, ce jour-là, j'ai vécu **hors de l'horloge**.

Et ce temps-là, je le porte encore en moi.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits de "temps suspendu" lors d'accidents évités de justesse sont bien connus en psychologie du trauma et en neurosciences. Ils

apparaissent fréquemment chez des personnes confrontées à une menace vitale immédiate. Ce qui trouble les patients n'est pas tant le danger que la modification radicale de la perception du temps, vécue comme un ralentissement extrême, parfois accompagné d'une clarté mentale inhabituelle.

D'un point de vue clinique, ce phénomène s'explique en partie par une activation massive du système nerveux autonome. Face à un danger imminent, le cerveau entre dans un état d'hyperfocus : l'attention se resserre, les perceptions deviennent plus fines, les gestes plus précis. Le temps objectif ne change pas, mais le temps subjectif, lui, se dilate.

Ce mécanisme a une fonction adaptative. Il permet au sujet d'agir avec une efficacité maximale dans un laps de temps très court. En consultation, de nombreux survivants rapportent avoir "eu le temps de penser", "de choisir", voire "de voir des détails inutiles". Ces descriptions correspondent à une accélération des processus cognitifs, et non à une perte de contrôle.

Cependant, ce témoignage présente une dimension supplémentaire : la certitude anticipatrice. Le sujet ne se contente pas de réagir ; il "sait" que l'accident va se produire avant qu'il ne se produise. En psychologie, cette impression est souvent liée à la reconnaissance inconsciente de signaux de danger : vitesse inadaptée, état de la route, posture corporelle, micro-décalages perceptifs. Le cerveau synthétise ces informations avant que la conscience ne les formule clairement.

Ce qui mérite une attention particulière est l'après-coup. Beaucoup de personnes ayant vécu ce type d'expérience développent une relation différente au temps : plus lente, plus attentive, parfois teintée d'une conscience aiguë de la fragilité. Il ne s'agit pas d'un syndrome post-traumatique au sens strict, mais d'une réorganisation du rapport au présent.

En clinique, l'enjeu est d'éviter deux dérives :

- banaliser l'expérience (“c'est normal, tout le monde vit ça”)
- ou la sacraliser excessivement (“vous avez été choisi”)

Ni l'une ni l'autre n'aide le sujet à intégrer ce qu'il a vécu. L'objectif est de reconnaître que le corps humain possède des ressources exceptionnelles en situation extrême, tout en aidant la personne à revenir à une temporalité vivable.

Ce témoignage rappelle que la conscience n'est pas seulement spectatrice du temps : elle le module en fonction de la survie. Et cette capacité, bien que partiellement expliquée, continue de surprendre même les modèles scientifiques actuels.

L'avis de Aïcha, chouffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a raconté cette histoire, j'ai souri doucement. Pas parce que c'était banal. Parce que je reconnaissais ce moment.

Chez nous, on dit qu'il existe des instants où le temps se retire. Pas pour disparaître, mais pour laisser passer quelqu'un. Comme une mer qui se calme juste assez pour qu'un bateau ne chavire pas.

Quand le temps s'arrête, ce n'est pas le monde qui change. C'est la personne qui entre entre deux moments. Ni avant, ni après. Juste au milieu.

Ce qui est important dans ce témoignage, c'est la précision des gestes. La personne n'a pas paniqué. Elle n'a pas crié. Elle a agi. Ça, c'est le signe que quelque chose a pris le relais. Pas un ange, pas une force extérieure. Une sagesse intérieure que nous portons tous, mais que nous n'utilisons presque jamais.

Dans notre langage, on dit que la vie n'est pas écrite comme une ligne droite. Elle est écrite avec des pauses. Des respirations. Et parfois, quand la fin arrive trop vite, la pause s'allonge.

Je ne dis pas que la mort était là. Je dis qu'elle était proche. Et quand elle est proche, elle ralentit. Elle regarde. Puis parfois, elle passe son chemin.

Ce genre d'expérience laisse toujours une trace. La personne ne conduit plus pareil. Ne vit plus pareil. Elle sait maintenant que le monde peut se fissurer sans prévenir.

Je n'ai senti aucun danger après. Au contraire. J'ai senti une protection silencieuse. Comme si on avait dit : pas aujourd'hui.

Mais attention : ce n'est pas un cadeau à exploiter. Ceux qui cherchent à revivre ce moment se perdent. Le temps suspendu n'est pas fait pour être recherché. Il est fait pour être accepté, puis oublié.

Ce témoignage nous rappelle quelque chose d'essentiel : nous ne marchons pas toujours dans le temps. Parfois, le temps nous porte.

Et quand il nous repose de l'autre côté, il faut continuer à avancer. Sans regarder derrière.

Témoignage 10 : « Depuis cette nuit, je sais que le réel n'est pas stable »

Je n'ai pas vécu une seule expérience marquante.

Je n'ai pas vu de silhouette. Je n'ai pas frôlé la mort. Je n'ai pas reçu de message impossible. Et pourtant, c'est peut-être moi qui ai le plus de mal à vivre normalement depuis ce qui m'est arrivé.

Parce que ce que j'ai vécu ne tient pas dans un souvenir précis.
Il tient dans une **faille**.

Tout a commencé par de petites choses. Si petites que je n'y ai d'abord attaché aucune importance. Des détails du quotidien, anodins, presque ridicules.

Un matin, j'ai cherché mes clés pendant de longues minutes. Je me souvenais très clairement les avoir posées sur la table basse du salon.

Pas vaguement. Clairement. J'avais même le souvenir précis du bruit métallique qu'elles avaient fait en touchant le bois.

Elles étaient dans la poche de mon manteau.

J'ai pensé à un oubli. Une distraction. Rien de plus.

Puis il y a eu les conversations.

Des discussions dont je me souvenais avec précision... mais dont les autres n'avaient aucun souvenir. Pas des malentendus. Pas des versions divergentes. Un **vide total** en face de moi.

— *On n'a jamais parlé de ça*, me disait-on.

Et pourtant, je me souvenais du lieu, de l'heure, de la lumière. De phrases exactes.

J'ai commencé à douter de moi. Sérieusement.

Je me suis dit que j'étais fatigué. Que le stress me jouait des tours. J'ai ralenti. J'ai dormi davantage. J'ai réduit les écrans. Rien n'a changé.

Puis il y a eu l'épisode de trop.

Une nuit, je me suis réveillé avec la certitude que quelque chose n'était pas à sa place. Pas une présence. Pas une peur. Une **incohérence**.

Je me suis levé. J'ai parcouru l'appartement. Tout était normal. Trop normal.

Et pourtant, je savais que quelque chose clochait.

Le lendemain, en sortant, j'ai remarqué un détail absurde : l'immeuble d'en face avait changé de couleur. Pas repeint. Changé. Comme si, dans ma mémoire, il avait toujours été beige... alors qu'il

était désormais gris clair. Tous les voisins me confirmaient qu'il avait toujours été ainsi.

J'ai commencé à tenir un carnet.

Pas pour écrire des théories. Pour noter des faits. Bruts. Dates. Heures. Sensations. Décalages. Je ne cherchais pas à prouver quoi que ce soit. Je cherchais à **me rassurer**.

Mais le carnet a eu l'effet inverse.

Les anomalies se répétaient.

Des trajets que je connaissais par cœur semblaient légèrement différents. Une rue plus longue que dans mon souvenir. Un feu de signalisation déplacé de quelques mètres. Rien de spectaculaire. Mais suffisamment pour me désorienter.

L'histoire dans l'histoire m'est revenue par hasard, lors d'une discussion avec un vieil ami d'enfance.

Je lui ai parlé, à demi-mot, de cette impression persistante que le réel n'était plus tout à fait le même. Il m'a regardé longuement, puis il a dit :

— *Tu sais que ça m'est arrivé aussi ?*

Il m'a raconté une nuit, des années plus tôt. Une nuit sans événement particulier. Pas d'accident. Pas de choc. Juste un réveil étrange, avec l'impression que quelque chose avait « glissé ».

Depuis cette nuit, il vivait avec une sensation similaire. Des souvenirs précis, mais non partagés. Des détails discordants. Une réalité légèrement décalée.

— *Comme si on n'était plus exactement dans la même version*, a-t-il dit.

Cette phrase m'a hanté.

Je me suis mis à lire. Pas des ouvrages sensationnalistes. Des travaux sérieux. Neurosciences. Philosophie. Physique. J'ai découvert que cette impression avait un nom dans certains cercles : **déréalisation**. Mais aussi, dans d'autres domaines, qu'on parlait de **réalité instable**, de mondes possibles, de lignes temporelles.

Je n'ai adhéré à aucune explication en bloc.

Mais une chose me frappait :

toutes les disciplines admettaient une limite. Un point où la certitude s'effrite.

Au Maroc, on a une relation particulière au réel. On sait qu'il y a le visible et l'invisible. Le *dahir* et le *batin*. Ce qui se voit et ce qui se cache. Mais on ne mélange pas les deux. On les juxtapose.

Ce que je vivais, c'était autre chose. Ce n'était pas l'invisible qui surgissait. C'était le visible qui devenait **fragile**.

Un soir, en relisant mon carnet, j'ai compris quelque chose d'essentiel :

le réel n'avait pas changé brutalement.

C'était **ma confiance absolue en lui** qui s'était fissurée.

Je n'étais pas devenu fou.

Je n'étais pas éclairé non plus.

J'étais devenu attentif.

Depuis, je vis normalement. Je travaille. Je ris. Je planifie. Mais je garde une distance intérieure. Une prudence nouvelle. Comme si je savais désormais que le monde n'est pas un bloc immuable, mais un équilibre.

Je ne raconte presque jamais cette histoire. Elle est trop diffuse. Trop difficile à prouver. Mais quand je croise quelqu'un qui parle de petits décalages, de souvenirs impossibles, de réalités qui ne coïncident plus tout à fait... je l'écoute.

Parce que je sais une chose, désormais, avec une certitude tranquille :

le paranormal n'est peut-être pas ce qui viole les lois du réel.

C'est ce qui nous rappelle qu'elles sont **moins solides qu'on le croit**.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Ce témoignage se distingue des précédents par son absence de point de rupture clairement identifiable. Il n'y a pas d'accident, pas de vision précise, pas de rituel. Il y a plutôt un avant et un après, séparés par une nuit dont le contenu reste flou, presque banal en apparence, mais dont les effets sont profonds et persistants.

En clinique, ce type de récit évoque ce que l'on appelle une déréalisation durable : une altération de la perception du monde, où celui-ci paraît intact, fonctionnel, mais légèrement décalé, comme si un filtre invisible s'était interposé entre le sujet et la réalité. Les couleurs semblent moins nettes, les sons plus lointains, les interactions humaines plus mécaniques.

Il est essentiel de préciser que la déréalisation n'est pas une perte de contact avec la réalité. Le sujet sait que le monde n'a pas objectivement changé. Ce qui a changé, c'est son mode de présence au monde. Cette distinction est cruciale, car elle différencie ces états d'une psychose.

Dans ce témoignage, le sujet ne délire pas. Il observe. Il décrit. Il doute, mais de manière critique. Il ne dit pas "le monde est faux", il dit "le monde ne me semble plus tout à fait réel". Cette formulation

est typique d'un trouble anxio-dissociatif, souvent déclenché par une accumulation de stress, une fatigue psychique prolongée ou un choc émotionnel non identifié.

La nuit évoquée dans le récit agit comme un déclencheur symbolique, mais non nécessairement comme une cause unique. En consultation, on observe fréquemment que ces états émergent lorsque le psychisme n'arrive plus à contenir l'ensemble des tensions internes. La dissociation devient alors une stratégie de survie : se détacher légèrement pour ne pas s'effondrer.

L'enjeu thérapeutique principal est la réassurance. Beaucoup de patients craignent de "devenir fous". Or, ces états sont réversibles, à condition de ne pas être nourris par l'hyper-surveillance ou l'obsession du symptôme. Le travail clinique consiste à réanimer progressivement le sujet dans le corps, dans le présent, dans des routines simples et concrètes.

Ce témoignage est particulièrement intéressant car il montre à quel point notre sentiment de réalité repose sur un équilibre fragile. Il suffit parfois d'un léger déplacement interne pour que le monde, sans changer, devienne étrange.

La psychologie contemporaine reconnaît de plus en plus que la stabilité du réel n'est pas donnée une fois pour toutes. Elle est construite, maintenue, ajustée en permanence par notre système nerveux et notre histoire psychique.

L'avis de Aïcha, chouffa connue à Takadoum – Rabat

Quand on m'a raconté cette histoire, je n'ai pas parlé de djinn, ni de mauvais œil. J'ai parlé de fracture douce.

Il y a des nuits où rien de visible ne se passe. Pas de rêve marquant. Pas de peur. Et pourtant, au matin, quelque chose a bougé. Pas dehors. Dedans.

Chez nous, on dit que l'âme peut se déplacer légèrement sans quitter le corps. Comme si elle se décalait d'un pas. Elle reste là, mais elle ne regarde plus exactement du même endroit.

Ce que cette personne décrit — ce sentiment que le monde est intact mais différent — je l'ai entendu souvent. Ce n'est pas une attaque. C'est une désynchronisation. Le monde continue à son rythme, mais l'intérieur a changé de tempo.

Ce qui est important, c'est qu'il n'y a pas de peur panique. Il y a surtout de l'étonnement. De la perplexité. Ça veut dire que la personne est encore bien là. Elle observe son trouble au lieu d'y être noyée.

Je n'ai pas senti de danger durable. J'ai senti une ouverture trop large, pas refermée correctement. Comme une porte laissée entrouverte après une longue nuit.

Dans ces cas-là, je ne conseille pas de chercher des réponses invisibles. Je conseille des choses très simples : manger chaud, marcher, parler à quelqu'un, reprendre des habitudes. Le monde invisible se calme quand le monde visible est habité pleinement.

Ce genre d'expérience arrive souvent à des gens qui pensent beaucoup, qui questionnent, qui ne s'arrêtent jamais vraiment. À un moment, l'âme demande une pause, mais elle la prend maladroitement.

Ce qui est rassurant, c'est que ces états ne durent pas quand on ne les nourrit pas. Plus on cherche à comprendre pourquoi le réel n'est plus stable, plus il tremble. Plus on revient au corps, plus il se repose.

Ce témoignage n'annonce pas une révélation. Il annonce une fatigue profonde qui a trouvé une autre manière de se dire.

Et la bonne nouvelle, c'est que ce genre de fracture se referme. Lentement. Sans bruit. À condition de ne pas la forcer.

Témoignage 11 : « Nous avons fait le même rêve »

Je n'ai jamais été quelqu'un qui raconte ses rêves.

Je les oublie vite. Ils me traversent sans laisser de traces durables. Je fais partie de ceux qui se réveillent avec une sensation vague, puis reprennent leur journée sans y penser davantage. C'est sans doute pour cela que ce qui s'est passé cette nuit-là m'a marqué avec autant de force.

Le rêve était d'une clarté inhabituelle.

Je me trouvais dans un lieu que je ne reconnaissais pas consciemment, mais qui ne m'était pas étranger. Une maison ancienne, de plain-pied, aux murs blanchis à la chaux. Un couloir étroit, légèrement incurvé. Au bout, une porte en bois sombre, entrouverte. La lumière venait de l'intérieur.

Je savais que je n'étais pas censée entrer.

Il y avait dans l'air une tension particulière, pas menaçante, mais solennelle. Comme si quelque chose attendait d'être vu. J'ai avancé lentement. Chaque pas semblait peser plus lourd que le précédent.

À l'intérieur de la pièce, il y avait une table basse. Sur la table, un objet enveloppé dans un tissu blanc. Je ne voyais pas clairement ce que c'était, mais je savais qu'il s'agissait de quelque chose d'important. Quelque chose de **perdu**.

Avant que je puisse m'approcher davantage, une voix a parlé derrière moi. Pas une voix inconnue. Une voix familière.

Je me suis retournée.

C'était **elle**.

Une amie proche, que je connais depuis plus de quinze ans. Nous ne vivions pas dans la même ville. Nous n'avions pas parlé depuis plusieurs jours. Dans le rêve, elle ne semblait pas surprise de me voir.

— *Il fallait que tu viennes*, a-t-elle dit.

Puis je me suis réveillée.

Je me souviens très précisément de l'heure. 4h06 du matin. Je me suis assise dans mon lit, troublée, mais pas paniquée. Le rêve avait cette texture particulière : trop structuré, trop cohérent pour être balayé immédiatement.

Je n'ai rien noté. Je n'ai pas cherché à l'interpréter.

À 8h32, mon téléphone a vibré.

C'était un message d'elle.

« J'ai fait un rêve étrange cette nuit. Il faut que je t'en parle.

»

J'ai senti quelque chose se resserrer dans ma poitrine.

Nous nous sommes appelées immédiatement. Sa voix était hésitante, presque prudente. Comme si elle craignait de formuler ce qu'elle avait vu de peur de le déformer.

Elle m'a raconté son rêve.

La maison blanche.

Le couloir étroit.

La porte entrouverte.

La table basse.

L'objet enveloppé dans un tissu blanc.

Puis elle a ajouté, après un silence :

— *Et tu étais là.*

Je n'ai rien dit pendant quelques secondes. Je n'avais aucune raison de mentir. Aucun intérêt à amplifier. Je lui ai raconté mon propre rêve. Point par point. Sans embellir.

Nous avons raccroché sans conclusion.

Les jours suivants, nous avons tenté de rationaliser. Coïncidence.

Construction mentale commune. Influences culturelles similaires.

Tout cela était possible. Probable, même.

Et pourtant, un détail résistait.

Dans son rêve, l'objet sur la table était une **clé ancienne**. Elle l'avait vue distinctement. Dans le mien, je n'avais vu qu'un tissu blanc. Mais j'avais su que l'objet était perdu.

Pourquoi une clé ?

L'histoire dans l'histoire a émergé plus tard, par un détour inattendu.

Quelques semaines après, je rendais visite à une tante éloignée, dans une petite ville du nord du Maroc. La discussion a dérivé sur la maison familiale ancienne, aujourd'hui vendue depuis longtemps. Une maison où nous avions passé des étés entiers enfants.

Ma tante a mentionné, presque en passant, une pièce condamnée à l'époque. Une pièce dont la clé avait été perdue pendant des années.

— *Personne n'a jamais su ce qu'il y avait dedans*, a-t-elle dit. *Quand la maison a été vendue, la porte a été forcée. Il n'y avait rien. Juste une table. Et un tissu blanc.*

Je me suis figée.

Je ne lui ai rien raconté.

De retour chez moi, j'ai appelé mon amie. Je lui ai demandé, sans lui donner de contexte, si elle associait la clé de son rêve à quelque chose de précis. Elle a hésité, puis elle m'a dit :

— *J'ai pensé à ta maison d'enfance. Celle où on jouait quand on était petites.*

Nous n'avions jamais parlé de cette pièce. Ni de cette clé. Ni de ce détail précis.

À partir de ce moment-là, j'ai cessé de chercher une explication unique.

J'ai commencé à m'intéresser aux rêves partagés. Pas sur les forums sensationnalistes. Dans des études marginales, peu connues. J'ai découvert que ce phénomène existait, rarement documenté, souvent relégué à l'anecdote. Deux personnes rêvant la même scène, la même nuit, avec des éléments concordants.

La science parle de coïncidence. De synchronisation émotionnelle. De mémoire collective. De constructions rétrospectives.

Tout cela est plausible.

Mais une question demeurait :

comment expliquer la **structure identique** d'un rêve, jusque dans ses silences, chez deux personnes séparées par des kilomètres, sans échange préalable ?

Au Maroc, on dit parfois que les âmes se visitent en rêve. Pas comme un dogme. Comme une métaphore. Une manière de dire que certaines connexions échappent à l'espace et au temps ordinaires.

Je ne sais pas si nos rêves se sont croisés, ou si nous avons traversé le même espace symbolique sans nous y rencontrer vraiment. Je sais seulement que cette nuit-là, quelque chose de partagé s'est produit.

Depuis, cela ne s'est jamais reproduit.

Mais cette expérience a modifié ma relation aux rêves. Je ne les considère plus comme de simples déchets de la journée. Je les regarde comme des **espaces de circulation possibles**, où la conscience se déploie autrement.

Quand je repense à cette maison blanche, à cette pièce fermée, à cette clé ancienne, je ne cherche plus à ouvrir quoi que ce soit.

Je me dis simplement que certaines portes n'existent pas pour être franchies, mais pour rappeler que le réel a des **épaisseurs invisibles**.

Et parfois, dans le silence de la nuit, deux consciences peuvent toucher la même couche... sans jamais se parler.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Les récits de rêves partagés fascinent parce qu'ils mettent en crise une conviction profondément ancrée : celle que le rêve est un espace strictement privé, fermé, inaccessible aux autres. En clinique, ces témoignages sont rares mais pas inexistant, et ils exigent une grande prudence interprétative.

D'un point de vue psychologique, le rêve est un travail de mise en forme. Il transforme des émotions, des conflits, des attentes souvent non conscientes en images narratives. Lorsque deux personnes proches — couple, fratrie, parent et enfant — rapportent des rêves similaires, la première hypothèse n'est pas la transmission surnaturelle, mais l'existence d'un fond émotionnel partagé.

Dans ce témoignage, plusieurs éléments sont déterminants. D'abord, la relation entre les deux personnes : proximité affective, histoire commune, climat émotionnel partagé. Ensuite, le contexte : période de tension, d'attente ou de bouleversement. Ces facteurs créent un terrain favorable à une synchronisation psychique.

Le cerveau humain est extrêmement sensible aux signaux relationnels. Nous captions les inquiétudes, les espoirs, les peurs de ceux qui nous entourent, souvent sans en avoir conscience. Le rêve devient alors un espace où ces signaux se recomposent de manière parallèle chez deux individus différents.

Ce qui trouble dans ce témoignage, ce n'est pas seulement la similarité du rêve, mais le moment de sa révélation : chacun raconte sans savoir que l'autre a rêvé la même chose. Ce détail renforce l'impression d'un événement "impossible". En clinique, on observe pourtant que la mémoire du rêve est elle-même malléable. Certains éléments peuvent être accentués, d'autres oubliés, au moment de la narration.

Mais réduire ce récit à une simple reconstruction serait insuffisant. Car ce qui compte, ce n'est pas l'exactitude image par image, mais l'impact émotionnel : surprise, vertige, sentiment d'un lien plus large que prévu.

L'enjeu thérapeutique, ici, est d'éviter que cette expérience ne soit interprétée comme une preuve d'un pouvoir spécial ou d'une destinée exceptionnelle. Le risque serait de figer le lien dans une croyance, au lieu de le laisser évoluer naturellement.

Ce témoignage montre surtout que le psychisme n'est pas isolé. Il est relationnel, poreux, traversé par des échanges constants. Le rêve partagé, qu'il soit explicable ou non, agit comme un révélateur : il met en lumière une proximité intérieure que les mots de la veille n'avaient pas exprimée.

La psychologie contemporaine commence à peine à explorer ces phénomènes de résonance. Non pour y chercher du mystère, mais pour mieux comprendre jusqu'où va la capacité humaine à être affecté par l'autre, même dans le sommeil.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand tu m'as raconté cette histoire, j'ai posé une seule question :
— Est-ce que vous étiez liés, profondément ?

Parce que les rêves partagés ne viennent jamais entre des étrangers. Ils viennent entre des âmes qui marchent au même rythme, même sans le savoir.

Chez nous, on dit que la nuit n'est pas un mur. C'est une plaine. Et certaines nuits, quand les coeurs sont ouverts, ils se croisent au même endroit.

Je ne dis pas que les personnes se sont parlé en rêve. Je dis qu'elles ont été appelées par la même chose. Un événement, une inquiétude, une attente. Quelque chose qui cherchait une forme.

Quand deux personnes rêvent la même nuit d'une image semblable, ce n'est pas le rêve qui est important. C'est ce qu'il annonce. Souvent, un changement. Une décision. Une séparation ou un rapprochement.

Dans ce témoignage, ce qui m'a frappée, ce n'est pas la précision des images, mais le calme après. Personne n'a paniqué. Personne n'a voulu interpréter à tout prix. Ça veut dire que le rêve a fait son travail, puis s'est retiré.

Je dis souvent : les rêves qui comptent ne demandent pas d'explication. Ils laissent une trace douce, comme un parfum. On sait qu'il s'est passé quelque chose, sans savoir quoi faire de plus.

Il ne faut pas chercher à reproduire ces expériences. Les nuits partagées ne reviennent pas sur commande. Elles viennent quand le lien est prêt, puis elles disparaissent.

Ce rêve n'était pas un message à décrypter. C'était un rappel de lien. Une manière de dire : vous n'êtes pas seuls dans ce que vous traversez.

Après cela, il faut continuer à vivre normalement. Ne pas sacrifier. Ne pas attendre un autre signe. Parce que les rêves, comme les visiteurs discrets, repartent quand on commence à les regarder trop fixement.

Ce témoignage est beau parce qu'il ne cherche pas à prouver. Il constate. Et parfois, constater suffit.

Témoignage 12 : « J'ai découvert que j'étais déjà mort pour les autres »

Je n'ai pas frôlé la mort.

Je ne l'ai pas vue arriver.

Je ne l'ai même pas sentie.

C'est peut-être pour cela que ce qui m'est arrivé est si difficile à expliquer.

L'accident s'est produit sur une route secondaire, à la sortie d'Azrou. Une route étroite, bordée d'arbres, que je connaissais bien. Je roulais seul. Il faisait nuit, mais la visibilité était correcte. Un animal a traversé. J'ai donné un coup de volant. La voiture a quitté la chaussée.

Je n'ai aucun souvenir de l'impact.

Le noir est venu sans transition. Pas de tunnel. Pas de ralentissement. Pas de scène observée de l'extérieur. Juste une **coupure**.

Quand j'ai rouvert les yeux, j'étais à l'hôpital. Une chambre blanche. Des machines. Une douleur diffuse, supportable. Une infirmière m'a

vu bouger et a appelé quelqu'un. On m'a expliqué que j'avais été retrouvé inconscient, coincé dans la voiture, plusieurs heures après l'accident.

— *Vous avez eu de la chance*, m'a-t-on dit.

Je suis resté hospitalisé plusieurs jours. Contusions. Fractures légères. Rien d'irréversible. On parlait de récupération rapide. On me traitait comme un survivant ordinaire.

C'est en demandant mon téléphone que quelque chose a basculé.

On me l'a donné, mais il était éteint. Déchargé. Quand je l'ai allumé, des dizaines de notifications sont apparues. Appels manqués. Messages. Puis, au milieu de tout cela, quelque chose qui n'avait aucun sens.

Des messages de condoléances.

Au début, j'ai cru à une erreur. Un malentendu. Un décès homonyme. Puis j'ai vu mon nom. Mon prénom. Accompagné de phrases sans équivoque.

Allah y rahmou.

On pense à vous dans cette épreuve.

Il était quelqu'un de bien.

Mon cœur s'est mis à battre violemment.

J'ai appelé ma sœur. Elle a répondu en pleurant. Longtemps. Avant de réussir à dire :

— *On nous a dit que tu étais mort.*

Il y avait eu une confusion. Le véhicule était méconnaissable. Les papiers illisibles. Un corps retrouvé non loin, sans identité claire. Les secours avaient conclu trop vite. Le nom avait circulé. La nouvelle s'était propagée.

Ma famille avait appris ma mort avant que je n'ouvre les yeux.

Les heures suivantes ont été irréelles. Appels. Explications. Rectifications. Certains n'y croyaient pas. D'autres pensaient à une mauvaise plaisanterie. Il a fallu des preuves. Des voix. Des photos.

Je suis sorti de l'hôpital quelques jours plus tard. Physiquement intact. Administrativement vivant.

Socialement, quelque chose avait changé.

Quand je suis rentré chez moi, des voisins sont venus me voir. Certains avec soulagement. D'autres avec un malaise évident. On me regardait comme on regarde quelqu'un qui **revient**.

Une femme âgée m'a dit, sans détour :

— *Je t'ai déjà pleuré.*

Cette phrase m'a traversé comme un courant froid.

L'histoire dans l'histoire s'est révélée plus tard, presque en sourdine.

En rangeant des papiers, j'ai découvert un document étrange. Une copie d'acte de décès provisoire. Mon nom. Ma date de naissance. Une date de décès qui correspondait à la nuit de l'accident. Un document jamais finalisé, mais existant. Daté. Tamponné.

Je suis resté longtemps à le regarder.

J'ai commencé à remarquer des choses subtiles. Pas spectaculaires. Mais persistantes.

Certaines personnes évitaient mon regard. D'autres me parlaient avec une douceur inhabituelle, comme si j'étais fragile. Comme si j'avais déjà quitté le récit commun et que j'y revenais sans y être totalement réintégré.

Un ami m'a dit un jour, à moitié en plaisantant :

— *Toi, tu as vu ce qu'il y a de l'autre côté.*

Je n'avais rien vu. Et c'était peut-être ça, le plus dérangeant.

La nuit, je faisais des rêves étranges. Pas des cauchemars. Des scènes où j'observais des moments de ma vie... sans y participer. Comme si j'étais passé du statut d'acteur à celui de témoin.

J'ai fini par en parler à mon oncle, un homme discret, peu porté sur les interprétations mystiques. Il m'a écouté longuement, puis il m'a raconté une histoire que je n'avais jamais entendue.

Dans les années 1950, un cousin éloigné avait été déclaré mort après une inondation. Le village avait organisé les prières. Puis l'homme était revenu, plusieurs jours plus tard, ayant survécu en s'abritant dans les hauteurs.

— *Il n'a jamais été le même*, a dit mon oncle. *Pas malade. Juste... ailleurs.*

Cette phrase m'a poursuivi.

Je me suis demandé si l'identité ne se construisait pas aussi dans le regard des autres. Si, pendant ces quelques heures où j'avais été mort pour le monde, quelque chose ne s'était pas déplacé irréversiblement.

Je n'ai pas sombré. Je n'ai pas développé de croyance particulière. Mais une certitude s'est installée :

La frontière entre les vivants et les morts n'est pas uniquement biologique. Elle est **sociale, symbolique, narrative**.

J'ai compris que j'avais quitté une version de moi-même. Et que j'étais revenu dans une autre.

Au Maroc, on parle souvent de *baraka* pour les survivants. De seconde chance. De vie offerte. Je ne rejette pas ces mots. Mais ils ne suffisent pas.

Ce que j'ai vécu, c'est une **désynchronisation**. Un décalage entre mon existence et le récit que les autres en faisaient.

Je vis normalement aujourd'hui. Je travaille. Je ris. Je projette. Mais il m'arrive encore, parfois, de croiser quelqu'un qui me regarde avec une intensité étrange. Comme s'il voyait en moi une preuve silencieuse que les choses ne se passent pas toujours comme prévu.

Je ne dis pas que je suis revenu de la mort.

Je dis que, pendant un temps, j'ai cessé d'exister dans le monde des autres.

Et cela suffit à bouleverser définitivement la manière dont on habite le réel.

Peut-être que le paranormal n'est pas ce qui arrive **après** la mort.

Peut-être est-il ce qui surgit quand la mort nous **précède**, puis nous rend.

L'avis de Dr S.K., psychologue clinicienne – Rabat

Ce témoignage est sans doute le plus difficile à entendre pour un clinicien, précisément parce qu'il ne raconte presque rien. Il parle d'un événement vécu, mais volontairement retenu, maintenu hors du récit public, parfois même hors de la parole intime. En psychologie, ce type de silence n'est pas un oubli, mais un choix psychique actif.

Contrairement aux traumas classiques, où le sujet est envahi par des souvenirs intrusifs, ici le vécu est contenu, organisé, placé à distance. Le sujet sait ce qu'il a vécu. Il ne le nie pas. Il choisit simplement de ne pas le dire. Cette distinction est fondamentale.

En clinique, on parle parfois de silence protecteur. Certains événements dépassent les capacités symboliques disponibles à un moment donné. Les verbaliser trop tôt, ou dans un cadre inadéquat, peut fragiliser au lieu d'apaiser. Le psychisme choisit alors la retenue comme stratégie de stabilité.

Ce témoignage montre une grande maturité psychique. Le sujet ne cherche ni validation, ni explication extérieure. Il accepte de vivre avec une zone non partagée, non traduite. Contrairement à ce que l'on pourrait croire, ce n'est pas une fuite, mais une forme d'intégration silencieuse.

Il est important de souligner que ce type de silence ne relève pas du refoulement pathologique. Le refoulement s'accompagne de symptômes, de tensions, de retours déguisés. Ici, le silence est posé, presque calme. Le sujet continue à vivre, à travailler, à aimer, sans être envahi.

D'un point de vue thérapeutique, le rôle du clinicien n'est pas de forcer la parole, mais de garantir que, si un jour elle devient nécessaire, elle puisse trouver un espace sûr. Tout n'a pas vocation à être raconté. La psychologie moderne commence à reconnaître que la guérison ne passe pas toujours par la mise en mots exhaustive.

Ce témoignage rappelle une chose essentielle : le psychisme humain a besoin de zones d'ombre pour rester stable. La transparence totale n'est ni possible, ni souhaitable. Certaines expériences ne cherchent pas à être comprises, mais respectées dans leur opacité.

En cela, ce dernier récit est peut-être le plus abouti. Il ne cherche pas à conclure. Il accepte l'inachevé.

L'avis de Aïcha, chouaffa connue à Takadoum – Rabat

Quand tu m'a parlés de cette histoire, il m'a dit :
— Il y a quelque chose que je n'ai jamais raconté.

Je n'ai pas insisté.

Parce que chez nous, on sait que certaines choses ne sont pas faites pour circuler. Elles sont faites pour rester.

Tout ce qui est vécu n'a pas besoin d'être dit. Certaines expériences entrent dans la vie comme une pierre lourde : on ne la montre pas, on la porte. Et on apprend à marcher avec.

Ce qui m'a frappée, ce n'est pas ce qui s'est passé. C'est le choix de se taire. Quand quelqu'un se tait sans peur, sans honte, c'est qu'il a compris que la parole aurait abîmé quelque chose.

Je dis souvent : il y a des choses que l'invisible confie à une seule personne. Pas pour qu'elle les transmette, mais pour qu'elle change légèrement de place dans le monde.

Ce silence n'est pas une menace. Il est une frontière. Il protège l'expérience de l'usure des mots, des regards curieux, des interprétations trop rapides.

Je n'ai senti ni poids malsain, ni attache dangereuse. J'ai senti un secret propre. Quelque chose qui n'appelle ni rituel, ni explication, ni suite.

Dans notre tradition, on dit que les vérités les plus fortes parlent bas. Et que celles qui crient sont souvent les moins solides.

Ce témoignage est important parce qu'il ferme le livre sans le verrouiller. Il laisse une porte entrouverte, mais seulement pour celui qui a vécu.

Et c'est très juste.

Parce que tout partager, c'est parfois se perdre.
Savoir se taire, c'est parfois se sauver.

Pourquoi j'ai tenu à recueillir ces témoignages

Par Adnane Benchakroun

Je n'ai pas recueilli ces témoignages pour expliquer.
Je les ai recueillis pour éviter qu'ils ne soient écrasés.

Dans notre société, deux réflexes dominent face à ce type de récits :
– les rejeter comme des superstitions,
– ou les exploiter comme des preuves de croyances.

Ces deux attitudes ont un point commun : elles trahissent le vécu.

Or, ce que j'ai entendu au fil des années n'était ni une quête de reconnaissance, ni un désir de mystification. C'étaient des paroles prudentes, souvent hésitantes, parfois longtemps retenues. Des récits racontés avec une phrase récurrente :

« Je ne sais pas ce que c'était, mais je sais ce que j'ai vécu. »

J'ai compris alors que le problème n'était pas le paranormal, mais notre incapacité collective à accueillir l'incertain.

C'est pour cette raison que j'ai souhaité confronter chaque témoignage à deux regards que tout oppose en apparence, mais que tout réunit en profondeur : la psychologie clinique et la lecture symbolique traditionnelle.

La psychologue clinicienne apporte une chose essentielle : la protection du sujet. Elle rappelle que le vécu, même inexpliqué, n'est ni pathologique par défaut, ni insignifiant. Elle pose des limites, empêche la dérive, restitue l'expérience dans un cadre humain et thérapeutique.

La chouaffa, elle, apporte une autre forme de protection : celle du sens. Elle ne nie pas la peur, mais elle la replace dans une continuité culturelle, spirituelle, presque anthropologique. Elle parle un langage que beaucoup comprennent sans l'avoir appris.

Entre ces deux voix, il n'y a pas de combat.
Il y a une cohabitation.

J'ai tenu à recueillir ces témoignages parce que je suis convaincu que la science de demain ne progressera pas en écrasant les récits dérangeants, mais en les étudiant avec humilité. Les grandes avancées sont souvent nées de phénomènes d'abord considérés comme marginaux, impossibles ou inconfortables.

Ce livre n'est donc pas une conclusion.
C'est une archive du doute, au sens noble du terme.

Un espace où le réel n'est pas réduit à ce que nous savons déjà, mais ouvert à ce que nous n'avons pas encore compris.

POSTFACE

Ce que ces témoignages font à celui qui les lit

Ce livre ne laisse pas indemne.

Non pas parce qu'il choque, mais parce qu'il déplace.

À mesure que les pages se tournent, quelque chose change imperceptiblement chez le lecteur. Les témoignages ne s'imposent pas. Ils s'installent. Ils n'exigent ni croyance ni rejet. Ils travaillent en profondeur, lentement, comme le font les expériences qui résistent à une conclusion immédiate.

Ce que ces récits provoquent d'abord, c'est une suspension du jugement. Le lecteur, habitué à classer, à expliquer, à trancher, se retrouve privé de ses réflexes habituels. Il ne peut ni dire "c'est impossible", ni affirmer "c'est vrai". Il doit rester dans cet espace inconfortable où l'on écoute sans décider.

Cet inconfort est précieux. Il rappelle que la compréhension n'est pas toujours une affaire de réponses, mais parfois de tenue intérieure. Tenir une expérience sans la dissoudre. Tenir une parole sans la réduire. Tenir le doute sans en faire une faiblesse.

Au fil des témoignages, une autre transformation s'opère. Le lecteur commence à reconnaître, derrière ces récits singuliers, des fragments de sa propre expérience. Une peur nocturne jamais racontée. Un rêve trop précis pour être anodin. Un pressentiment rétrospectif. Un silence gardé sans savoir pourquoi.

Le paranormal cesse alors d'être un objet extérieur. Il devient un miroir discret. Non pas un miroir de croyance, mais un miroir de vulnérabilité humaine. Ces récits ne disent pas : "cela vous arrivera". Ils disent : "cela pourrait arriver à n'importe qui".

Ce déplacement est essentiel. Il sort le paranormal du spectacle pour le ramener à ce qu'il est, lorsqu'on le dépouille de ses excès : une expérience limite, située à la frontière du corps, du temps, de la mémoire et du sens.

La présence des deux regards — clinique et symbolique — agit ici comme un garde-fou. Elle empêche le lecteur de se perdre dans l'adhésion ou dans le déni. Elle rappelle que le réel peut être approché par plusieurs chemins sans se laisser enfermer par aucun.

La psychologue clinicienne protège le lecteur d'une dérive : celle de croire que tout a une signification cachée, ou que chaque trouble est un message.

La chouaffa, elle, protège d'une autre dérive : celle de croire que tout doit être expliqué, mesuré, réduit à un mécanisme.

Entre ces deux voix, le lecteur trouve un espace rare : celui où il peut penser sans conclure.

À la fin du livre, une question s'impose, mais elle ne demande pas de réponse immédiate :

Et si notre rapport au réel était plus fragile que nous le pensons ?

Fragile ne signifie pas faux. Fragile signifie ajusté en permanence, maintenu par un équilibre complexe entre le corps, la mémoire, la culture, la science et le sens que nous donnons à ce que nous vivons.

Ces témoignages ne demandent pas à être crus. Ils demandent à être reconnus comme des données humaines. Si la science de demain doit progresser, elle devra peut-être commencer par accepter que certaines expériences précèdent leurs modèles explicatifs.

Ce livre n'ouvre pas une porte sur l'invisible.

Il entrouvre une porte sur notre rapport à l'incertitude.

Et peut-être que ce qu'il laisse au lecteur, une fois refermé, n'est ni une conviction, ni un doute accru, mais quelque chose de plus discret et plus précieux :

une attention nouvelle à ce qui, dans sa propre vie, ne se laisse pas entièrement nommer.

Car ce qui fait le plus de bruit n'est pas toujours ce qui compte.

Et ce qui compte le plus, parfois, ne fait presque aucun bruit.

ADNANE BENCHAKROUN

Adnane Benchakroun est ingénieur en informatique, diplômé de l'ESIEA Paris, grande école française spécialisée dans les technologies numériques. Reconnu pour son rôle pionnier dans la promotion de l'innovation et de l'entrepreneuriat au Maroc, il est cofondateur de Startup Maroc et initiateur du Startup Africa Summit, deux initiatives majeures en faveur des jeunes entrepreneurs et de l'émergence d'un écosystème dynamique et inclusif.

Son parcours alterne engagement public et réflexion stratégique : directeur du cabinet du Ministre du Plan (1998-2000), il a ensuite dirigé pendant vingt ans le Centre National de Documentation, avant de rejoindre le Haut-Commissariat au Plan comme conseiller entre 2020 et 2022. Il siège aujourd'hui au Conseil national du Parti de l'Istiqlal et assume la vice-présidence de l'Alliance des Économistes Marocains, où il contribue activement à la pensée économique nationale.

Formateur engagé, il intervient régulièrement dans les médias et conférences pour éclairer les grands enjeux économiques du Royaume : fiscalité, consommation, protection du pouvoir d'achat, politiques publiques et innovation.

Désormais à la retraite, il se consacre au journalisme digital en pilotant L'ODJ Média, plateforme multicanale du groupe Arrissala (portails d'actualité, web radio, web TV, magazines), tout en explorant d'autres formes d'expression : poésie, peinture, écriture et musique.

À travers ce traité, il livre une réflexion personnelle, libre et engagée, dans un langage accessible, à l'attention des nouvelles générations en quête de sens.

ABOUT ME





**Livres PDF en version copyleft,
libre de droit de diffusion et littérature grise**



Pressplus.ma

www.pressplus.ma



QUE VOUS UTILISIEZ VOTRE SMARTPHONE, VOTRE TABLETTE OU MÊME VOTRE PC,
PRESSPLUS VOUS APporte LE KIOSQUE DIRECTEMENT CHEZ VOUS

SCAN ME!



12 histoires & 12 Témoignages

Ni démonstration, ni folklore.
Ni croyance imposée, ni
rationalisme brutal

Un livre qui ne donne pas de réponses
définitives, mais qui ouvre un espace rare :
celui d'un doute fécond, lucide,
profondément humain.

Ils ne cherchaient ni à convaincre, ni à croire. Ils racontaient simplement ce qu'ils avaient vécu.

Une nuit où le corps ne répond plus.
Un rêve fait à deux, la même nuit.
Un enfant qui parle d'un temps qu'il n'a
pas connu.

Une maison qui épouse sans attaquer.
Un message reçu quand il n'aurait
jamais dû arriver.

Un patient qui sait qu'il va mourir, sans
savoir comment il le sait.

Dans Paranormal made in Morocco,
Adnane Benchakroun rassemble douze
témoignages bruts, recueillis au fil des
années, au Maroc.

Douze récits sobres, précis,
profondément humains, où le réel
semble vaciller sans jamais s'effondrer.

Chaque témoignage est ensuite éclairé par
un double regard inédit :

- celui d'une psychologue clinicienne, qui
remplace l'expérience dans le champ de la
science, du corps et de la mémoire,
- celui d'une chouffa marocaine,
dépositaire d'un savoir populaire ancien, qui
lit ces récits à travers le symbole, la
transmission et le sens.

Ce livre ne cherche pas à prouver l'existence
de l'invisible.

Il explore ce moment fragile où notre
compréhension du réel montre ses limites.

À la croisée de l'enquête, du témoignage et
de la réflexion contemporaine, Paranormal
made in Morocco interroge une question
essentielle :
et si certaines expériences humaines
précédaient encore les mots et les modèles
pour les comprendre ?