

OFFERT PAR LA BOUTIQUE SAINT-GIMER

Enrique Valverde



Dédoulez-vous !

Mode d'emploi pour devenir un maître du temps...

Offert par la Boutique Saint-Gimer

27 RUE ARMAGNAC - CARCASSONNE

OFFERT PAR LA BOUTIQUE SAINT-GIMER

**BRACELETS – MINERAUX – ENCENS -PENDULES NEUVAINES
BOUGIES DE RITUELS - PENDULES ORACLES – TAROTS – ESOTERISME
27 RUE ARMAGNAC - CARCASSONNE**

2

Dédoublez-vous !

Mode d'emploi pour devenir un maître du temps...

Enrique VALVERDE

Du même auteur :

Enrique Valverde

Archibald et les Arcanes du Tarot en Pays cathare

L'Acacia m'est conté

La Clef des horizons inconnus

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation
réservés pour tout pays.

© 2025 Enrique Valverde

Publication offerte par la Boutique Saint Gimer

Introduction

Avez-vous déjà rêvé de prendre le temps par les cornes (temporelles) ? De voyager dans le passé pour corriger cette bourde monumentale à la boum du collègue ? De jeter un œil furtif dans le futur pour savoir si vous gagnerez enfin au Loto (et accessoirement sauver la planète) ? Si la réponse est oui, alors félicitations, vous êtes au bon endroit ! Ce livre n'est pas un énième guide de développement personnel à base de pensées magiques et de licornes arc-en-ciel (bien que les licornes soient objectivement fantastiques). Ici, on parle de science, mais rassurez-vous, on va essayer d'éviter au maximum les équations qui donnent mal à la tête et les explications à base de physique quantique incompréhensible (quoique... on en gardera un petit peu pour les plus courageux, dans les annexes, évidemment).

Préparez-vous à découvrir la théorie fascinante du dédoublement du temps, un concept révolutionnaire (non, ce n'est pas de la science-fiction, enfin pas tout à fait...) qui pourrait bien changer votre façon de percevoir le monde, et peut-être même votre futur. On explorera le concept du double, ces « autres nous » qui se baladent dans l'espace-temps, les fameuses ouvertures temporelles, et comment (peut-être) les utiliser à notre avantage. Attention cependant, manipuler

le temps n'est pas sans risque ! Vous pourriez par exemple vous retrouver nez à nez avec un T-Rex (et là, croyez-moi, aucun conseil de ce livre ne vous sauvera).

Alors, si vous êtes prêt à plonger dans un univers où la science rencontre l'étrange, où les rêves deviennent des portails et où le temps fait des galipettes, attachez vos ceintures, ouvrez grand vos yeux (et vos chakras, si vous voulez), car l'aventure ne fait que commencer !

Partie I : Mise en bouche temporelle

Accrochez-vous à vos montres (à quartz, atomiques, ou à gousset, peu importe), car on s'apprête à embarquer pour un voyage extraordinaire au cœur du temps ! Oubliez tout ce que vous pensiez savoir sur le passé, le présent et le futur, car dans cette partie, on va sérieusement secouer vos certitudes temporelles.

Préparez-vous à explorer les méandres d'une théorie fascinante, parfois déroutante, mais toujours stimulante : celle du dédoublement du temps. Rassurez-vous, pas besoin d'être un expert en physique quantique ou un fan de science-fiction pour comprendre les bases (quoique, pour la physique quantique, on ne garantit rien...). On va décortiquer ensemble le concept du double, ces autres « vous » qui se baladent dans l'espace-temps, et on vous donnera quelques clés pour (peut-être) les rencontrer. Et bien sûr, qui dit voyage dans le temps dit ouvertures temporelles ! On parlera de ces fascinants portails (hypothétiques, certes) et des risques (bien réels) qu'il y a à s'en approcher sans un guide expérimenté (genre moi, par exemple... enfin, dans ce livre).

Alors, si vous avez toujours rêvé de bidouiller votre destin, de revisiter votre passé ou de faire un petit

coucou à votre futur soi, ouvrez grand vos oreilles temporelles, installez-vous confortablement (dans votre canapé préféré, sur un transat face à la mer, ou dans une machine à remonter le temps si vous en avez une), et laissez-vous guider. Mais attention, manipulation du temps rime avec paradoxes... et potentiels fous rires. À vos risques et périls !

Chapitre 1 : Le Mythe du Double : Plus qu'une ombre, moins qu'un jumeau.

Avez-vous déjà eu cette étrange sensation d'être observé, même quand vous êtes seul ? Ce frisson dans le dos qui vous fait vous retourner brusquement, persuadé qu'il y a quelqu'un derrière vous... mais il n'y a rien. Peut-être avez-vous simplement croisé... votre double ?

L'idée d'un double, d'une copie (plus ou moins conforme) de nous-même qui erre quelque part dans l'univers, n'est pas nouvelle. Elle hante l'imaginaire collectif depuis des siècles, se glissant dans les mythes, les légendes, le folklore, et même les films d'horreur (bonjour le syndrome du jumeau maléfique !). Des anciens Égyptiens avec leur *ka*, l'équivalent spirituel du corps physique, aux traditions nordiques peuplées de *Vardøger*, des esprits doubles annonceurs de malheur, en passant par les *doppelgänger* germaniques, ces sosies fantomatiques qui sèment la confusion et le trouble, le double est un personnage récurrent et polymorphe.

Parfois bienveillant, agissant comme un ange gardien, une source d'inspiration ou un reflet de nos aspirations les plus profondes, il peut aussi prendre une forme plus sinistre. Imaginez une version de vous-même, mais en

pire : plus lâche, plus envieuse, plus malveillante... bref, votre côté obscur incarné (et là, on n'est plus du tout dans la comédie romantique). Dans certaines traditions, croiser son double est d'ailleurs considéré comme un présage de mort imminente. Aïe.

Au-delà des superstitions et des histoires à faire peur aux enfants (et aux adultes un peu trop impressionnables), l'idée du double soulève des questions fascinantes : Et si cette part de nous, invisible à l'œil nu, existait réellement ? Serait-elle la clé de mystères non résolus, comme les intuitions fulgurantes, les prémonitions inexplicables, ou les sensations de déjà-vu ?

Sans aller jusqu'aux théories du complot impliquant des reptiliens extraterrestres (on en reparlera peut-être plus tard...), la science moderne commence à s'intéresser de plus près à ces phénomènes étranges, explorant notamment les liens entre notre conscience, notre corps, et... le reste de l'univers.

Des chercheurs audacieux (et un peu fous, avouons-le) explorent des domaines comme la physique quantique, la parapsychologie et les neurosciences, à la recherche d'indices qui pourraient confirmer ou infirmer l'existence de ce mystérieux double. Certains avancent l'hypothèse d'un « corps énergétique », un champ d'information subtil qui nous envelopperait et interagirait avec le monde qui nous entoure, un peu

comme une antenne Wi-Fi cosmique (mais au lieu de capter des vidéos de chats mignons, elle capterait... des informations du futur. Ou du passé. Bref, on n'est pas encore tout à fait au point sur la fréquence).

D'autres parlent de dimensions parallèles, d'univers multiples où existeraient des versions alternatives de nous-mêmes, vivant des vies différentes, faisant des choix différents, et portant peut-être même des coupes de cheveux plus audacieuses (avouez, vous avez toujours rêvé d'avoir une crête punk rose, non ?). Alors, ce frisson dans le dos, serait-ce la manifestation fugitive d'un de ces « vous » parallèles qui tente désespérément d'entrer en contact ?

Mais trêve de spéculations farfelues (pour l'instant), revenons à des considérations plus terre-à-terre (enfin, presque). Dans le contexte de ce livre, le « double » prend un sens bien particulier. Il ne s'agit pas d'un sosie physique, ni d'un fantôme, ni d'un habitant d'une dimension parallèle, mais plutôt d'une sorte de « conscience parallèle », une version subtile de vous-même qui existerait dans... d'autres temps. Oui, vous avez bien lu : D'AUTRES temps. On va y revenir en détail dans le prochain chapitre, mais accrochez-vous, car on va parler de voyage temporel, de ralentissement du temps, d'accélération du temps, et de tout un tas d'autres trucs qui risquent de vous faire pétiller les

neurones (ou de vous donner une bonne migraine, c'est selon).

Pour l'instant, contentons-nous d'explorer les multiples facettes de ce concept de double, aussi fascinant qu'énigmatique. Car avant de pouvoir manipuler le temps et dialoguer avec nos « autres nous » temporels, il est essentiel de comprendre qui (ou quoi) ils sont.

Alors, comment ce concept de double s'inscrit-il dans le cadre de la théorie du dédoublement du temps ? Imaginez un instant que vous n'êtes pas un, mais plusieurs. Non, pas schizophrène, mais temporellement multiple. Une partie de vous-même ancrée dans le présent (celle qui est en train de lire ces lignes, par exemple), et d'autres versions de vous dispersées dans le passé et le futur.

Ces doubles temporels, ces « vous » d'hier et de demain, seraient connectés à votre présent par des liens invisibles, des fils d'énergie subtile tissés à travers la trame du temps. Ils partageraient vos souvenirs, vos émotions, vos aspirations, mais évolueraient dans des temporalités différentes, accumulant des expériences et des informations uniques.

Imaginez les possibilités ! Votre double du futur pourrait vous envoyer des messages (sous forme d'intuitions, de rêves prémonitoires, ou subliminaux dans la pub pour

les yaourts à 0 %), vous guidant ainsi dans vos choix et vous aidant à éviter les pièges du destin (ou au moins à ne pas rater la promo sur les croquettes pour chat). Inversement, votre double du passé, riche de ses erreurs et de ses succès passés, pourrait vous aider à mieux comprendre vos comportements actuels et à guérir de vieilles blessures émotionnelles.

Mais attention, car communiquer avec ses doubles temporels n'est pas chose aisée. Les ouvertures temporelles, ces portes d'accès à d'autres temps, sont capricieuses et parfois dangereuses. Il faut apprendre à les maîtriser, à décoder les messages qui nous parviennent du passé et du futur, et surtout, à ne pas se laisser influencer par les mauvaises vibrations (temporelles, bien sûr). On n'a pas envie de se retrouver coincé dans une boucle temporelle infernale à cause d'un mauvais conseil de notre double du futur, n'est-ce pas ?

Alors, avant de s'attaquer au voyage temporel et à la modification du destin (oui, oui, on en parle plus loin), prenons le temps d'explorer les origines et les implications de ce concept fascinant du double. Car comme le disait si bien un célèbre philosophe (dont le nom m'échappe... peut-être mon double du futur pourra me le rappeler plus tard...) : « Connais-toi toi-même... et tous tes autres toi-mêmes temporels ! » (Ou quelque chose comme ça).

Chapitre 2 : Einstein, Retourne dans ta Tombe !

Bon, on ne va pas se mentir, parler de dédoublement du temps sans évoquer un minimum de physique, c'est comme essayer de faire une tarte Tatin sans pommes : c'est possible, mais ça n'a aucun intérêt. Alors, respirez un bon coup, on va s'y plonger (en douceur, promis) !

Évidemment, le premier nom qui nous vient à l'esprit quand on parle de temps, c'est celui d'Albert Einstein (oui, celui avec la coiffure improbable et le regard perçant). Et pour cause ! Ce bon vieil Albert a révolutionné notre compréhension du temps avec sa théorie de la relativité. Accrochez-vous, ça décoiffe !

En gros (très gros), la relativité nous dit que le temps n'est pas une entité fixe et immuable, comme on le pensait autrefois, mais qu'il est relatif. Relatif à quoi ? À la vitesse, principalement. Plus on va vite, plus le temps ralentit (pour nous, en tout cas). Imaginez un instant que vous êtes dans une fusée ultra-rapide, filant à une vitesse proche de celle de la lumière. Pendant que vous sirotez tranquillement un jus de carotte en

regardant défiler les étoiles, le temps s'écoule normalement (pour vous). Mais pour les pauvres Terriens restés sur le plancher des vaches, le temps s'accélère. Autrement dit, lorsque vous reviendrez sur Terre après votre petit tour interstellaire, vous aurez peut-être vieilli de quelques mois, alors que des siècles se seront écoulés pour vos proches (qui vous auront sans doute oublié, voire remplacé par un robot plus performant). Triste, mais (relativement) vrai.

Alors, quel est le rapport avec le dédoublement du temps ? Eh bien, la théorie que l'on explore dans ce livre postule que notre conscience, notre esprit, n'est pas limité par les contraintes de la physique classique (du moins, pas autant que notre corps physique). Pendant que nous vaquons à nos occupations terrestres, une partie de notre être, notre « double », serait capable de « voyager » dans d'autres temps, des temps ralentis ou accélérés par rapport à notre présent. C'est un peu comme si notre esprit possédait sa propre fusée spatio-temporelle (beaucoup plus stylée que celle d'Elon Musk, soit dit en passant).

Maintenant, vous vous demandez sûrement : « Comment est-ce possible ? » Excellente question ! C'est là que les choses deviennent un peu... floues. Disons que la théorie du dédoublement du temps s'appuie sur des concepts issus de la physique quantique

(attention, zone de turbulences !), notamment celui de la superposition d'états. En termes (très) simplifiés, cela signifie qu'une particule (ou dans notre cas, une partie de notre conscience) peut exister simultanément dans plusieurs états, à plusieurs endroits, et même... à plusieurs époques. Un peu comme si vous étiez à la fois au bureau, à la plage, et en train de gagner au loto (dans un futur potentiel, évidemment). Schizophrénie ? Non, physique quantique ! (Enfin, c'est ce que dit la théorie).

Alors, comment cette partie de notre conscience, notre double, accède-t-elle à ces autres temps ? Par les fameuses « ouvertures temporelles », bien sûr ! Des sortes de failles, de brèches dans le tissu spatio-temporel, qui permettraient à notre double de voyager entre le passé, le présent et le futur. On pourrait les comparer à des portails (style Stargate, mais en moins voyant), ou à des raccourcis cosmiques (mais sans les embouteillages et les péages exorbitants).

Mais attention, car manipuler le temps n'est pas un jeu d'enfant ! Si Einstein a prouvé que le temps était relatif, il n'a pas pour autant fourni un mode d'emploi pour le dédoubler et le manipuler à notre guise. D'où l'importance de comprendre les mécanismes (subtils, voire ésotériques) qui régissent ces voyages temporels, pour éviter de provoquer des paradoxes catastrophiques et de bouleverser l'équilibre délicat de l'univers (et

accessoirement, de se retrouver coincé dans une époque où les dinosaures règnent en maîtres ou où la nourriture se résume à des pilules nutritives sans goût).

Dans ce chapitre, on a donc effleuré quelques notions (complexes) de physique (quantique), juste assez pour vous donner une idée (vague) du terrain de jeu sur lequel on évolue. Rassurez-vous, on va maintenant laisser Albert se reposer en paix (dans sa tombe, ou dans un autre temps, c'est selon), et on va explorer des aspects plus concrets et pratiques du dédoublement du temps.

Chapitre 3 : Les Portes du Temps : Entrez sans frapper

Maintenant que vous avez une vague idée de ce qu'est le dédoublement du temps (et que vous avez peut-être un léger mal de tête à cause de la physique quantique... désolé pour ça), on peut enfin s'attaquer à la partie la plus excitante (et la plus mystérieuse) : les ouvertures temporelles.

Imaginez des portes invisibles, dissimulées dans la trame même du temps, qui s'ouvrent et se ferment à des moments précis, créant des passages vers d'autres temps : le passé, le futur, et peut-être même... d'autres dimensions ! (On va essayer de rester dans notre univers pour l'instant, histoire de ne pas trop compliquer les choses). On pourrait les comparer à des portails magiques, des trous de ver spatio-temporels, ou des ascenseurs cosmiques qui relient différentes époques (sans la musique d'ascenseur, en espérant). Le choix de la métaphore vous appartient !

Ces ouvertures temporelles, aussi fascinantes soient-elles, restent un grand mystère pour la science moderne. On ne sait pas vraiment comment elles fonctionnent (enfin, pas officiellement...), ni quand et où elles apparaissent (désolé de vous décevoir, mais je n'ai pas

le calendrier des marées temporelles). Certains chercheurs pensent qu'elles pourraient être liées à des phénomènes énergétiques particuliers, comme les fluctuations du champ magnétique terrestre ou les éruptions solaires. D'autres évoquent des points spécifiques de l'espace, des zones de convergence d'énergie cosmique qui favoriseraient l'ouverture de ces portes du temps (et peut-être même des arrivées d'OVNIs ? Affaire à suivre...).

Mais trêve de spéculations (scientifiques ou farfelues), la question qui nous brûle les lèvres (temporelles) est la suivante : peut-on utiliser ces ouvertures temporelles ? Et si oui, comment ? Là encore, les réponses sont... disons, « en cours d'élaboration ». Officiellement, la science n'a pas encore trouvé le moyen d'ouvrir ces portes du temps à volonté (dommage, j'avais déjà prévu mon voyage dans le passé pour corriger quelques erreurs de jeunesse).

Cependant, la théorie du dédoublement du temps postule que notre double, cette partie subtile de notre être, serait capable d'emprunter ces passages temporels, consciemment ou inconsciemment. Pendant que vous êtes tranquillement installé dans votre présent, votre double pourrait explorer d'autres temps, accumulant des informations et des expériences précieuses (ou dangereuses, on y reviendra).

Certains pensent que les rêves, les intuitions, les prémonitions et les sensations de déjà-vu seraient autant de manifestations de ces « excursions » temporelles de notre double. Imaginez : pendant que vous ronflez paisiblement (ou que vous luttez contre l'insomnie, c'est selon), votre double se balade allègrement dans le futur, vous envoyant des messages cryptiques sous forme d'images étranges et de symboles absurdes (ou de cette délicieuse odeur de café qui vous réveille chaque matin, on ne sait jamais).

Alors, comment favoriser ces échanges avec notre double ? Comment « programmer » nos rêves pour explorer des futurs potentiels et glaner des informations utiles ? Existe-t-il un mode d'emploi pour ces voyages temporels ? Pas de panique, on aborde tout ça en détail dans la partie II. Patience, jeunes Padawans du temps !

Mais avant de vous lancer dans l'exploration des techniques du dédoublement du temps, il est important de bien comprendre les risques encourus. Car voyager dans le temps n'est pas une promenade de santé. On parle ici de potentiels paradoxes, de rencontres inattendues avec des versions alternatives de vous-même (plus ou moins sympathiques), et même... d'effets secondaires indésirables.

Quels sont donc ces fameux dangers ? Accrochez-vous, ça va décoiffer (temporellement parlant, bien sûr). Tout

d'abord, il y a le risque de paradoxe. Vous savez, ce truc embêtant qui arrive quand on modifie le passé et qu'on crée une réalité alternative où, par exemple, vous n'êtes jamais né (ou pire, où vous êtes devenu président... beurk). On ne va pas rentrer dans les détails ici (on a tous vu *Retour vers le Futur*, non ?), mais disons que les paradoxes temporels, c'est rarement une bonne nouvelle.

Ensuite, il y a le risque de « contamination » par des énergies négatives. Imaginez que votre double, en se baladant dans le passé ou le futur, rencontre une version de vous-même particulièrement... désagréable. Un « vous » plein de colère, de tristesse, ou de regrets (bref, le genre de personne que vous évitez soigneusement dans le présent). Eh bien, il y a un risque que ces émotions négatives se « collent » à votre double et vous contaminent, provoquant un sacré bazar dans votre présent. Un peu comme si vous rameniez un vilain virus d'une autre époque (mais au lieu d'un rhume, vous attraperiez une bonne dose de pessimisme cosmique).

Et puis, il y a le danger ultime : la perte de soi. En voyageant à travers les méandres du temps, votre double pourrait s'égarer, se perdre dans l'immensité de l'espace-temps, ou pire, se confondre avec une autre version de vous-même. Imaginez : vous vous réveillez un matin et... vous n'êtes plus tout à fait le même. Vos souvenirs

sont flous, vos émotions chamboulées, et vous avez soudain une irrésistible envie de vous mettre à la philatélie (alors que vous détestez les timbres). Votre double est peut-être revenu de son voyage temporel avec quelques souvenirs (et quelques lubies) empruntés à d'autres « vous ». Glamour.

Alors, comment minimiser ces risques ? C'est LA grande question. Une partie de la réponse réside dans la préparation et le contrôle de nos « voyages » temporels, un sujet que l'on abordera en détail dans la Partie II. En attendant, retenez bien ceci : les ouvertures temporelles sont des portes fascinantes mais potentiellement dangereuses. À explorer avec prudence, discernement... et une bonne dose d'humour !

Chapitre 4 : Témoignages Express : Des vies (presque) ordinaires, extraordinairement dédoublées.

Bon, assez de théorie pour l'instant ! Place à la pratique (enfin, presque). Dans ce chapitre, on va explorer quelques témoignages (authentiques... ou pas, on ne garantit rien) de personnes qui affirment avoir fait l'expérience du dédoublement du temps (ou du moins, quelque chose qui y ressemble étrangement).

- **La femme qui rêvait du futur** : Madame Alvaro, une mère au foyer (apparemment) ordinaire, commença à faire des rêves incroyablement précis sur des événements futurs. Au début, elle ne fit pas attention à ces rêves étranges. Mais lorsqu'elle rêva du décès de sa grand-mère, avec des détails si précis qu'elle en eut des frissons, elle commença à se poser des questions (et à jouer au Loto, au cas où). Le lendemain, le rêve se réalisa, point par point, la laissant sous le choc. Coïncidence ? Prémonition ? Madame Alvaro pencha pour la deuxième option. À partir de ce jour, elle continua de tenir un journal de ses rêves, découvrant avec stupeur qu'une partie non

négligeable se réalisaient. Futurs potentiels ? Incursions de son double ? Madame Alvaro ne le sut jamais avec certitude, mais elle apprit à utiliser ses rêves pour mieux naviguer dans sa vie (et apparemment, elle a gagné une fois une petite somme au loto.).

- **L'homme qui parlait à son double :** Monsieur Sanchez, un ingénieur en informatique, a toujours eu le sentiment d'avoir une « petite voix » dans sa tête, lui donnant des conseils, des idées, et parfois même des solutions à ses problèmes. Un jour, alors qu'il était confronté à un bug informatique complexe (du genre qui vous donne envie de jeter votre ordinateur par la fenêtre), cette petite voix se fit plus insistante, lui proposant une solution qu'il n'aurait jamais envisagée. Monsieur Sanchez, dans un éclair de génie (ou de folie, c'est selon), décida de suivre le conseil de sa voix intérieure, et miracle, le bug disparu ! Il commença alors à dialoguer avec sa petite voix intérieure, se demandant si elle était la manifestation de son double, ou une version plus éclairée de lui-même errant quelque part dans le temps, capable de voir des solutions qui lui étaient encore cachées. Intuition décuplée ou parasitage, la question reste ouverte...

- **L'enfant qui connaissait l'avenir :** Petit Tom, un enfant de 10 ans à l'imagination débordante (et peut être un futur enfant indigo, mais chut, c'est un secret), a commencé dès son plus jeune âge à faire des dessins étranges et à raconter des histoires sur des mondes fantastiques. Au début, ses parents pensaient que c'était juste l'expression de sa créativité enfantine (des monstres roses avec des tentacules et des soucoupes volantes en forme de donuts. Classique.). Mais lorsqu'il se mit à décrire des événements qui n'étaient pas encore arrivés, et qu'ils se réalisèrent avec une précision effrayante (bon OK, c'était juste une dispute entre voisins. Mais quand même !) la perplexité céda peu à peu la place à l'étonnement, voire l'incrédulité ! Les divagations de cet enfant sont-elles des accès aléatoires de médiumnité précoce, ou témoignent-elles des excursions d'un double affranchi des contingences de l'espace-temps ?
- **L'artiste inspirée par le futur :** Mademoiselle Agnès, une artiste peintre en manque d'inspiration (et légèrement hypocondriaque, mais c'est un détail), commença à expérimenter une technique étrange : avant de se coucher, elle formulait une question précise sur son prochain tableau, puis s'endormait en laissant son esprit

vagabonder. À son réveil, elle se sentait souvent envahie par une énergie créatrice nouvelle et des idées fusaient dans sa tête (avec parfois quelques effets secondaires étranges, comme une soudaine envie de manger des cornichons à la moutarde à 4 heures du matin. Mais bon, l'art a ses mystères). Ses tableaux devinrent plus profonds, plus expressifs, comme si elle puisait son inspiration dans une source inconnue. Un accès singulier au génie créatif, ou le fruit inattendu d'un dialogue nocturne avec un double voyageur du temps ? Mademoiselle Agnès continua ses explorations picturales, laissant l'interprétation métaphysique à ceux qui aiment les questions sans réponses.

- **Le scientifique qui doutait :** Professeur Bruno, un physicien réputé (et secrètement fasciné par les phénomènes paranormaux, mais chut !), était bien sûr sceptique quant à la théorie du dédoublement du temps (ça ne se dit pas dans les dîners mondains). Pourtant, il commença à se poser des questions lorsque certains événements étranges se produisirent dans sa vie, des coïncidences troublantes, des intuitions fulgurantes qui le sortaient de situations complexes (notamment d'une amende pour stationnement gênant dont il a « rêvé » le jour même). Un simple hasard ? Un effet placebo

résultant d'un optimisme inexplicable ? Ou la manifestation discrète d'un échange impalpable et instantané d'informations, orchestré par un double sagace navigant entre les futurs potentiels ? Tout en maintenant son image publique de rigueur, le Professeur Bruno, piqué au vif de son quant-à-soi ébranlé commença discrètement à noter ses rêves dans un petit carnet, gardant pour lui cette expérience troublante. De quoi stimuler secrètement ses hypothèses sur cette stupéfiante plasticité de l'espace-temps ?

Ces témoignages, bien sûr anecdotiques, nous donnent un aperçu des multiples facettes du concept de double et de son rôle potentiel dans nos vies. Bien qu'elles ne constituent pas une preuve scientifique irréfutable (désolé de vous décevoir, fans d'extraterrestres et autres passionnés de paranormal), ces histoires fascinantes ouvrent des perspectives intrigantes sur la nature même de la conscience, du temps et de la réalité. Alors, et si une partie de nous-même, invisible à nos yeux (physiques), évoluait dans d'autres temps, influençant notre présent par des voies insoupçonnées ?

Partie II : Guide pratique du voyageur temporel en herbe

Félicitations, vous avez survécu à la mise en bouche temporelle ! Maintenant que les bases sont posées (et que vous avez probablement soif, je vous conseille un bon verre d'eau dynamisée. Recette secrète disponible dans l'annexe... ou pas), on peut passer aux choses sérieuses (mais toujours avec humour, bien sûr !).

Dans cette partie, on vous donne le mode d'emploi (presque complet) du dédoublement du temps. Préparez-vous à explorer les techniques les plus pointues (et les plus farfelues) pour communiquer avec votre double, bidouiller votre destin, et maîtriser l'art subtil de l'anticipation.

Attention cependant : manipuler le temps n'est pas sans risques ! On vous expliquera comment éviter les paradoxes temporels, les rencontres fâcheuses avec des doubles maléfiques, et autres joyusetés spatio-temporelles. Alors, si vous êtes prêt à prendre le temps par les cornes (temporelles, évidemment) et à défier les lois de la physique (avec modération, quand même), accrochez-vous, l'aventure ne fait que commencer !

Chapitre 5 : Dédoublément 101 : Mode d'emploi

Vous avez toujours rêvé de posséder une machine à remonter le temps ? De faire un petit saut dans le futur pour savoir si votre start-up deviendra la prochaine licorne ? De revisiter votre passé pour effacer cette danse ridicule à la boum du collègue ? J'ai bien peur de vous décevoir, mais l'invention d'une DeLorean fonctionnelle n'est pas pour demain (à moins que votre double du futur ait des informations à ce sujet...).

Cela dit, tout espoir n'est pas perdu ! La théorie du dédoublément du temps nous offre une alternative (légèrement plus subtile, il faut bien l'admettre) : la possibilité d'utiliser notre double comme une sorte de « sonde temporelle ».

Mais avant d'entrer dans le vif du sujet (spatio-temporel), un petit rappel s'impose : qu'est-ce que le dédoublément du temps, au juste ? Pour faire simple (et schématique), imaginez-vous une ligne droite : elle est bien limitée dans son déplacement. Maintenant, imaginez qu'à la place d'une ligne droite vous vous dédoublez, là, maintenant, et bien pour exploiter au mieux tous les possibles dans tous les domaines, une droite c'est vraiment pas l'idéal . Plutôt qu'une simple et

basique ligne unidirectionnelle, si vous doublez cette droite d'un simple mouvement que vous effectuez dans un plan vous obtenez ... des droites infinies puisque de toute évidence, de deux points d'un plan passent des droites infinies. Génial, non ? La géométrie c'est quand même bigrement plus efficace et astucieux qu'une ligne isolée se dandinant tristement au gré du vent, vous ne trouvez pas ?

Appliquons maintenant ce principe à notre conscience. Imaginez que votre conscience, votre esprit, n'est pas confiné à un seul temps, mais qu'il se « dédouble » pour exister simultanément dans différents temps : le passé, le présent et le futur. Ces différents « vous » seraient connectés, un peu comme les membres d'un réseau social temporel (mais au lieu de liker des photos de chatons, vous partageriez des informations vitales sur les futurs potentiels... enfin, en théorie).

Votre double du futur, par exemple, pourrait explorer les futurs possibles, vous envoyant des messages (plus ou moins cryptiques) pour vous guider, vous inspirer, ou vous mettre en garde contre les dangers qui vous attendent (genre cette machine à café qui va exploser dans trois jours si vous n'arrêtez pas d'y mettre du café lyophilisé). Inversement, votre double du passé, riche de son expérience (et de ses erreurs, évidemment), pourrait vous aider à mieux comprendre vos schémas de

comportement et à guérir de vieilles blessures émotionnelles (ou au moins à relativiser ce fashion faux pas du collège).

Alors, comment établir le contact avec ses doubles ? La première étape (et la plus importante) est de... lâcher prise. Oubliez les montres, les calendriers et autres gadgets temporels. Le temps, tel qu'on le perçoit dans notre quotidien, n'a plus cours ici. Il faut entrer dans un état de conscience modifié (non, pas besoin de substances illicites, rassurez-vous. Une bonne nuit de sommeil peut parfois suffire).

C'est pendant le sommeil, en particulier pendant la phase de sommeil paradoxal (celle où l'on rêve), que les barrières entre les différents temps seraient les plus perméables (un peu comme le gruyère, quoi). C'est là que votre double peut entrer en contact avec vous et vous envoyer ses messages secrets (qui se traduiront généralement par des rêves étranges, des symboles bizarres ou des dialogues surréalistes avec votre grand-tante décédée).

Mais attention, car naviguer dans les méandres du temps n'est pas sans danger ! Avant de vous lancer dans des explorations temporelles (même nocturnes), il est important de prendre quelques précautions.

Tout d'abord, apprenez à maîtriser vos pensées. Car, selon la théorie du dédoublement du temps, nos pensées créent nos futurs potentiels. Si vous vous endormez avec des pensées négatives, des peurs, des angoisses, vous risquez de créer des futurs... disons, « peu enviables » (genre une invasion de zombies ou une pénurie mondiale de chocolat. L'horreur, quoi.). Alors, avant de fermer les yeux, prenez le temps de calmer votre esprit, de vous concentrer sur des images positives et apaisantes (genre une plage paradisiaque, un chaton qui ronronne, ou un tas d'or... à vous de choisir). L'optimisme attire l'optimisme, même en voyage temporel. C'est prouvé ! Enfin presque.

Ensuite, apprenez à décoder les messages de votre double. Car il ne vous enverra pas forcément des textos clairs et concis du genre : « Attention, danger imminent ! Évite absolument le rayon yaourt à 0 % du supermarché dans trois jours. » Ses messages seront plus subtils, symboliques, voire totalement absurdes (genre ce rêve où vous dansiez la macarena avec un pingouin sur un iceberg en forme de donut. Métaphore de votre carrière politique ?). Il faudra donc apprendre à interpréter ces symboles étranges (consultez les annexes pour le dictionnaire onirique temporel ! Edition spéciale incluse... enfin, si elle est écrite bien sûr. Mais cela dépendra de votre bonne entente avec votre double !)

Enfin, et surtout, n'essayez pas de forcer les choses. Les ouvertures temporelles ne s'ouvrent pas sur commande. Il faut être patient, persévérant... et un peu chanceux. Si vous n'arrivez pas à contacter votre double du premier coup (ni du deuxième, ni du troisième...), ce n'est pas grave. Cela ne veut pas dire que vous êtes un cas désespéré du voyage temporel. Il suffit parfois de quelques ajustements dans vos habitudes (coucher régulier, méditation transcendante, alimentation bio-végétalienne, inversion du champ magnétique terrestre dans votre jardin... rien que du très simple), pour créer des conditions favorables au dialogue temporel (ne partez pas tout de suite ! Cela aussi on y reviendra. C'est l'aventure du dédoublement, le grand écart mémoriel et surtout, le voyage immobile, la clef du rêve éveillé ... Promis, on y arrive...).

Pour résumer, voici les étapes clés pour (tenter de) maîtriser l'art subtil du dédoublement temporel :

1. **Lâcher prise** : Oubliez le temps linéaire et les contraintes du quotidien. Entrez dans un état de conscience modifié (méditation, relaxation, sommeil...).
2. **Maîtriser ses pensées** : Cultivez l'optimisme et la positivité (pensez licornes et arc-en-ciel... ou tout autre chose qui vous inspire joie et sérénité).

3. **Formuler une intention claire :** Avant de vous endormir (ou de méditer), posez une question précise à votre double. Genre : « Quel est mon but dans la vie ? » (ou « Où ai-je mis mes clés ? » ça marche aussi).
4. **Observer ses rêves :** Notez-les dès votre réveil, même s'ils vous semblent absurdes et incohérents. Cherchez les symboles, les messages cachés, les indices qui pourraient vous être envoyés par votre double.
5. **Interpréter les messages :** Utilisez votre intuition, votre discernement... et une bonne dose d'humour pour décrypter les messages (souvent cryptiques) de votre double.
6. **Expérimenter et persévérer :** Ne vous découragez pas si vous n'obtenez pas de résultats immédiats. Le voyage temporel est un art qui demande de la pratique (et un peu de patience).
7. **Intégrer les enseignements :** Une fois que vous avez reçu un message (plus ou moins clair) de votre double, essayez de l'intégrer dans votre vie quotidienne (ou au moins, d'y réfléchir cinq minutes avant de l'oublier complètement).

En suivant ces étapes (et avec un peu de chance), vous pourrez peut-être, un jour, établir une connexion stable

avec votre double et commencer à explorer les méandres du temps (attention aux paradoxes !). Mais n'oubliez jamais que manipuler le temps est une affaire sérieuse (mais ça ne nous empêche pas de nous amuser en cours de route).

Chapitre 6 : Bouger, c'est vieillir moins vite ? Faux ! (Et pourtant...)

Attachez vos ceintures, on repart pour un tour de physique ! (Rassurez-vous, on va y aller mollo sur les équations et les concepts fumeux. On est là pour s'amuser, après tout !). Dans ce chapitre, on va explorer un paradoxe fascinant : celui du temps, de la vitesse et du mouvement.

Vous avez probablement entendu parler de la relativité restreinte d'Einstein (si ce n'est pas le cas, je vous invite à relire le chapitre 2... ou à consulter Wikipédia. On ne juge pas ici.). Ce cher Albert a prouvé que le temps n'était pas absolu, mais relatif. Relatif à quoi ? À la vitesse, principalement. Plus on se déplace vite, plus le temps ralentit (pour nous, du moins. Pour les observateurs extérieurs, c'est une autre histoire).

Alors, si vous rêvez de rester jeune et beau/belle pour l'éternité, il vous suffit de vous déplacer à une vitesse proche de celle de la lumière. Facile, non ? Bon, d'accord, dans la pratique, c'est un peu plus compliqué (à moins d'avoir une fusée hypersonique et un stock inépuisable de carburant... ou d'être un photon). Mais l'idée est là. Le mouvement influence notre perception du temps.

Maintenant, quel est le rapport avec le dédoublement ? Eh bien, la théorie postule que notre double, cette partie subtile de notre être, n'est pas soumis aux mêmes limitations physiques que notre corps. Il serait capable de se déplacer à des vitesses... disons, « supraluminiques », (oui, plus vite que la lumière ! Accrochez-vous, ça va décoiffer !), lui permettant d'explorer le passé et le futur avec une aisance déconcertante. Un peu comme Flash, mais en version quantique (et sans la combinaison moulante rouge).

Imaginez un instant : pendant que vous êtes coincé dans les embouteillages (ou que vous cherchez désespérément vos clés, c'est selon), votre double explore tranquillement les futurs possibles, vous envoyant des messages subliminaux pour vous guider, vous inspirer, ou vous éviter de faire des bêtises (genre investir toutes vos économies dans des actions de la société « Croquettes pour dinosaures ». Mauvaise idée).

Mais attention, car cette liberté de mouvement temporel a un prix. La relativité, c'est comme un boomerang : elle peut vous jouer des tours. Si votre double passe trop de temps dans un futur accéléré (où le temps s'écoule plus vite que dans votre présent), il risque de revenir avec un décalage temporel... disons, « significatif ». Imaginez : vous vous réveillez un matin, plein d'énergie et d'idées nouvelles, prêt à conquérir le monde... mais le monde a

changé. Vos proches ont vieilli, les technologies ont évolué, et vous vous retrouvez complètement déphasé, un peu comme un voyageur du temps perdu dans une époque qu'il ne comprend plus (bonjour l'angoisse existentielle !).

Alors, comment éviter ce genre de désagrément ? En apprenant à maîtriser la vitesse de déplacement de votre double, bien sûr ! (Oui, je sais, ça paraît un peu... ambitieux). La théorie du dédoublement du temps est complexe (et parfois contradictoire, avouons-le), mais elle nous donne quelques pistes pour contrôler (plus ou moins efficacement) nos excursions temporelles.

Tout d'abord, il est essentiel de comprendre que la vitesse de déplacement de notre double n'est pas (uniquement) liée à la vitesse physique, mais plutôt à la « vitesse vibratoire » de notre conscience. En gros (très gros) : plus notre conscience est « éveillée », plus notre double peut se déplacer rapidement dans l'espace-temps. C'est un peu comme les niveaux d'énergie dans un jeu vidéo : plus vous avez d'XP, plus vous pouvez débloquent de nouvelles compétences (et explorer des zones plus dangereuses... mais aussi plus intéressantes !).

Alors, comment augmenter sa « vitesse vibratoire » ? Il existe différentes techniques, plus ou moins ésotériques : méditation, yoga, alimentation saine, marche dans la

nature, chant grégorien... (j'en passe et des meilleures !). Chacun doit trouver ce qui lui convient le mieux. Mais l'important est d'élever son niveau de conscience, de se connecter à son « moi supérieur » (ou à son double, c'est selon) pour accéder à une plus grande liberté de mouvement dans le temps. C'est comme si vous installiez un super booster temporel dans la fusée qui conduit votre esprit ! Wouhouu !

Ensuite, il est important de définir une « feuille de route » pour nos voyages temporels. Avant de se lancer tête baissée dans l'inconnu, on n'explore pas un château médiéval à la tombée de la nuit, et surtout si une rumeur évoque que celui-ci est le terrain de chasse privilégié par les ectoplasmes libidineux il vaut mieux se poser et se donner une « intention claire et précise ». Un genre de GPS temporel : On détermine l'époque (ou le futur potentiel) que l'on veut explorer, les informations que l'on cherche à obtenir, et la durée de l'excursion. C'est plus prudent ! Imaginez arriver à l'improviste pendant un grand banquet barbare organisé par la garde prétorienne de l'empereur Hadrien. Ça craint. Sauf si ce genre de soirée improvisée à thème vous tente ! De même, ne comptez pas sur une notice explicite et bien claire concernant le bon usage d'une porte temporelle... il vous faudra jouer la carte du discernement et surtout savoir maîtriser le calme. Car le maître-mot ici est prudence. Il y a toujours un mais ! N'espérez jamais une

promenade champêtre ! Une promenade digestive éventuellement, mais guère plus...

Mais attention, car même avec une bonne préparation et un GPS temporel dernier cri, le risque de paradoxe n'est jamais totalement écarté. Imaginez : vous voyagez dans le passé et, par inadvertance, vous écrasez un papillon (pauvre bête !). À votre retour dans le présent, le monde a changé. Des événements imprévus se sont produits, l'histoire a été modifiée, et vous vous retrouvez dans une réalité alternative où... les donuts ont remplacé les croissants au petit-déjeuner (catastrophe !).

Bon, d'accord, l'exemple du papillon est un peu... caricatural (quoique, on ne sait jamais avec les paradoxes temporels. Mieux vaut ne prendre aucun risque). Mais l'idée est là. Chaque action, chaque parole, chaque pensée de votre double dans le passé ou le futur peut entraîner des conséquences (plus ou moins importantes) sur votre présent.

Alors, comment éviter de créer un paradoxe temporel et de bouleverser l'équilibre délicat de l'univers (et de votre petit-déjeuner ?) La réponse est simple (enfin, presque) : en agissant avec discernement, responsabilité... et surtout, avec une bonne dose d'humour ! N'oubliez jamais que voyager dans le temps n'est pas un jeu (enfin, pas tout à fait...). C'est une aventure fascinante, certes, mais potentiellement dangereuse. Alors, avant

d'appuyer sur le bouton « démarrage » de votre fusée temporelle (ou de vous endormir avec des pensées farfelues), prenez le temps de réfléchir aux conséquences de vos actes (et de ceux de votre double, évidemment).

Dans ce chapitre, on a exploré les liens complexes (et parfois paradoxaux) entre le temps, le mouvement et le dédoublement. On a vu que bouger, ce n'est pas forcément vieillir moins vite (désolé de vous décevoir, adeptes de la course à pied), mais que le mouvement de notre conscience, de notre esprit, peut influencer notre perception du temps et nous donner accès à d'autres réalités (temporelles). Alors, si vous rêvez d'explorer le passé, le présent et le futur, commencez par explorer... votre propre conscience !

Chapitre 7 : Le Futur, c'est Maintenant (ou presque) : L'art subtil de l'anticipation.

Qui n'a jamais rêvé de connaître le futur ? De savoir si on va enfin trouver l'âme sœur (ou au moins un bon plombier), gagner au Loto (et sauver des orphelins avec nos gains), ou réussir à ne pas brûler la dinde de Noël ? L'anticipation, c'est le Graal de l'humanité, le super-pouvoir ultime que tout le monde aimerait posséder (avec la téléportation et la capacité de lire dans les pensées, évidemment).

Alors, bonne nouvelle ! La théorie du dédoublement du temps nous offre une piste (un peu... floue, certes) pour développer cet art subtil de l'anticipation. Car si notre double est capable de voyager dans le temps (comme on l'a vu dans les chapitres précédents), il peut théoriquement accéder aux futurs possibles et nous envoyer des informations précieuses (ou des avertissements cryptiques, c'est selon).

Imaginez : pendant que vous vous lamentez sur votre vie (ou que vous faites la queue à la boulangerie, c'est selon), votre double explore les futurs potentiels, vous envoyant des flashes d'intuition, des rêves prémonitoires, ou des messages subliminaux dans la pub pour les

céréales (décryptez le code secret des Frosties, et vous connaîtrez votre destin !).

Mais attention ! Car le futur n'est pas gravé dans le marbre (temporel). Il est multiple, changeant, et surtout... influencé par nos pensées et nos actions. C'est le fameux « effet papillon » quantique : un simple battement d'aile de votre double dans le futur (ou un mauvais choix de yaourt au supermarché) peut avoir des conséquences considérables (voire catastrophiques) sur votre présent.

Alors, comment décrypter ces messages du futur ? Comment distinguer une véritable prémonition d'une simple indigestion ? La première étape est d'apprendre à écouter... son intuition. Cette petite voix intérieure, souvent ignorée ou étouffée par le bruit incessant de nos pensées (et des notifications de notre smartphone), pourrait bien être le canal de communication privilégié de notre double.

Apprenez à reconnaître ces flashes d'intuition, ces sensations fugaces, ces idées soudaines qui surgissent de nulle part. Notez-les, analysez-les, et surtout... ne les jugez pas. Même si elles vous semblent absurdes ou irrationnelles (genre cette envie soudaine de vous mettre à l'apiculture alors que vous êtes allergique aux abeilles...), elles pourraient bien contenir des informations précieuses sur votre futur (potentiel).

Ensuite, il est important de développer son discernement. Car tous les messages qui nous parviennent du futur ne sont pas forcément... positifs. Votre double pourrait explorer un futur potentiel... disons, « peu enviable » (genre une invasion de pigeons mutants ou une dictature mondiale des clowns. Aïe.), et vous envoyer des signaux d'alarme pour vous inciter à changer de cap (et éviter le pire). Il faudra donc apprendre à trier le bon grain de l'ivraie temporelle (oui, je sais, la métaphore est un peu... tirée par les cheveux).

L'humour est, ici comme ailleurs, un outil puissant (pour explorer son moi profond ou au minimum pour communiquer avec son poisson rouge...à tester d'ailleurs. Ne vous lancez pas dans une nouvelle carrière sans un avis professionnel.). Plus vous apprenez à gérer vos états négatifs avec détachement, voire humour et plus vous gagnez du temps ! C'est comme ça ! Votre double interagit directement sur vous en influençant l'amplitude positive ou négative de votre journée. Car ce sont avant tout vos angoisses qui créent votre environnement et non l'inverse ! Et même en acceptant cette étrange et très troublante hypothèse que nos doubles créent la qualité de notre présent par nos angoisses à leur propos, cela semble un peu trop tordu mais, dans le but unique de conforter une recherche plus active vers eux dans des quotidiens bien perturbés et des temps bien trop mortels ne vous effrayez pas inutilement

mais restez toujours à l'écoute. Ne faites surtout pas de « on » car de tous les problèmes il en reste un qui devrait vous intéresser. Quel est l'intrus ? Vos soucis, c'est votre futur potentiel ! Le bonheur c'est l'équilibre retrouvé entre le passé et futur dans ce fameux et très fragile présent...

Pour développer votre don d'anticipation (ou du moins, pour vous amuser un peu), voici quelques exercices pratiques :

- **Le journal des synchronicités** : Notez chaque jour les coïncidences, les événements improbables, les rencontres fortuites qui se produisent dans votre vie. Y a-t-il un lien entre ces événements et vos pensées, vos rêves, vos intuitions ? Votre double essaie peut-être de vous envoyer des messages codés (ou c'est peut-être juste le hasard... on ne sait jamais).
- **La question du soir** : Avant de vous endormir, formulez une question précise sur votre futur (proche ou lointain). Observez vos rêves, et voyez si vous y trouvez des réponses (plus ou moins claires).
- **Le jeu des prémonitions** : Essayez de prédire des événements simples (le résultat d'un match de foot, le prochain premier numéro gagnant du

loto...), et notez vos réussites (et vos échecs, évidemment). Avec un peu d'entraînement, vous pourriez développer une étonnante capacité à anticiper l'avenir (ou du moins, à impressionner vos amis).

- **L'écoute intuitive** : Prenez un moment chaque jour pour vous connecter à votre intuition. Fermez les yeux, respirez profondément, et laissez votre esprit vagabonder. Quelles pensées, quelles images, quelles sensations émergent ? Notez-les, même si elles vous semblent absurdes.

Ces exercices, bien sûr ludiques, peuvent vous aider à développer votre sensibilité aux messages du futur (et à mieux comprendre le fonctionnement de votre intuition). Mais n'oubliez jamais que l'anticipation n'est pas une science exacte (quoique...). Le futur est multiple, changeant, et influencé par nos choix et nos actions. Alors, au lieu de chercher à prédire l'avenir avec une précision chirurgicale, apprenez plutôt à créer le futur que vous désirez (en collaboration avec votre double, bien sûr).

Chapitre 8 : Bidouiller son destin : Trucs et astuces pour un futur sur mesure

Alors, maintenant que vous savez (presque) tout sur le dédoublement du temps, les ouvertures temporelles et l'art subtil de l'anticipation, la question qui brûle toutes vos lèvres (temporelles) est : « Comment utiliser ce super pouvoir pour améliorer ma vie ? » (Et accessoirement sauver la planète, gagner au loto, et trouver l'âme sœur. On a tous nos priorités).

Bonne nouvelle ! La théorie du dédoublement du temps nous offre quelques pistes (plus ou moins farfelues) pour « bidouiller » notre destin et créer un futur... disons, « sur mesure » (ou du moins, un futur un peu moins chaotique que celui qui nous attend si on ne fait rien). Alors, si vous êtes prêt à prendre votre vie (et votre temps) en main, accrochez-vous, car on va explorer des techniques dignes des plus grands maîtres Jedi du temps ! (Musique épique en fond sonore, s'il vous plaît).

Tout d'abord, il est essentiel de comprendre que nos pensées créent nos futurs potentiels. Ça, vous commencez à le savoir. C'est la base de la base du dédoublement du temps (et du développement personnel en général). Alors, si vous voulez un futur radieux, plein de joie, de succès et d'amour (et de licornes, pourquoi

pas ?), commencez par nourrir des pensées... joyeuses, positives, et créatives (en évitant autant que possible les pensées du genre « et si une météorite géante s'écrasait sur Terre demain ? ». Ça ne va aider personne.) ! On vise l'optimisme cosmique maximum !

Ensuite, apprenez à dialoguer avec votre double. Ce n'est pas si simple de discuter avec un « autre vous » qui se balade dans l'espace-temps. C'est plus délicat qu'un brainstorming autour d'un coca frais en plein cagnard. Déjà que communiquer avec vos ados ou belle-mère relève de la mission spéciale style commando ! Comment voulez-vous communiquer avec votre double dont il vous reste vaguement quelques neurones quelque part au fin fond de votre mémoire ? Cela va vous demander de réelles qualités de perspicacité mais aussi une énorme ouverture sur... du vent ? Non plus sérieusement, car pour capter un son il faut bien le créer d'abord non ? En acceptant le concept qu'un corps physique est sensible à la lumière ou à la gravitation mais qu'un corps vibratoire interagit plus efficacement par la pensée dans des échanges de fréquences bien plus étendus on rentre un peu plus dans les profondeurs d'une physique non mesurable encore ignorée des mortels pressés mais terriblement utile si nous visions réussir cet exploit dans la phase nommée sommeil paradoxal pour le simple et bon plaisir de tous nous aider. Oui car sans oublier que dans le rêve la solution à un problème

physique se traduit en émotions dans l'instantané qui suit. Le monde change à tout moment...

Voici donc quelques techniques (plus ou moins efficaces, on ne garantit rien) pour dialoguer avec votre double et influencer vos futurs potentiels :

- **La technique du carnet de rêves :** Celle-ci, vous la connaissez déjà (normalement). Avant de vous coucher, notez une question précise sur le futur que vous souhaitez explorer. Gardez un carnet et un stylo près de votre lit, et notez vos rêves dès votre réveil, même s'ils vous semblent absurdes et incohérents. Avec un peu de pratique (et une bonne dose d'intuition), vous pourriez déceler des messages cachés, des symboles, des indices qui vous sont envoyés par votre double.
- **La visualisation créatrice :** Imaginez le futur que vous désirez, avec le plus de détails possible. Visualisez-vous en train de réussir vos projets, d'atteindre vos objectifs, de vivre la vie de vos rêves (avec les licornes, le chocolat, et tout le tralala). Plus la visualisation est précise et intense, plus elle aurait de chances de se manifester dans votre réalité (enfin, c'est ce qu'on dit. On n'est jamais trop sûr avec la physique quantique.).

- **L'affirmation positive (version temporelle) :**
Avant de vous endormir, répétez des affirmations positives sur le futur que vous souhaitez créer. Genre : « Mon double explore les futurs positifs et me guide vers la meilleure version de moi-même." (On évite les affirmations du style : « Je vais gagner au loto demain ». C'est trop précis, ça ne marche pas. Le futur est subtil, il aime bien les métaphores).
- **La méditation temporelle (pour les plus courageux) :** Installez-vous confortablement, fermez les yeux, et visualisez une ligne du temps qui s'étend devant vous. Concentrez-vous sur le futur que vous désirez créer et laissez les images venir à vous. C'est aussi simple que ça. Pour que vos doubles soient attentifs et se souviennent plus rapidement de ce qu'ils doivent modifier au plus vite il ne vous reste qu'un simple geste quotidien : « Ecrire. ». Rien de tel qu'une belle écriture manuscrite, car en associant des phrases au stylo feutre ou avec un stylo plume vous dynamisez peu à peu le meilleur de votre mémoire. Ne riez surtout pas ! Mais savez-vous réellement quelle fut réellement et scientifiquement l'évolution de l'écriture au fil des millénaires et comment l'homme est devenu peu à peu cet être capable d'enfermer ou de transmettre tout son savoir par

de simples signes écrits ou dessinés dans un but précis, celui de tous nous éclairer ?

Bonus spécial : Comment créer des futurs potentiels sans se prendre la tête ?

Parce que oui, on peut aussi s'amuser avec le dédoublement du temps. Voici quelques idées farfelues pour explorer les possibilités infinies du futur potentiel :

- **Le concours de futurs improbables :** Organisez un concours avec vos amis (ou votre double, si vous êtes du genre solitaire). Le but ? Imaginer le futur le plus improbable, le plus délirant, le plus absurde. Laissez libre cours à votre imagination (et à votre humour !). Qui sait, peut-être que l'un de ces futurs (totalement improbables) finira par se réaliser (dans une réalité alternative, évidemment).
- **Le générateur de prédictions absurdes :** Inventez un générateur de prédictions absurdes (une application pour smartphone, un site web, ou un simple jeu de cartes). Tirez au sort une prédiction chaque jour et voyez si elle se réalise (ou pas). Fou rire garanti !

- **Le voyage temporel virtuel :** Créez un monde virtuel (un jeu vidéo, une histoire interactive...) où vous pourrez explorer le passé, le présent et le futur, sans les risques (et les contraintes) du voyage temporel réel.
- Ces petits exercices ludiques (et un peu... décalés) vous aideront à prendre du recul sur la notion de temps, à explorer les possibilités infinies du futur (potentiel), et surtout... à ne pas vous prendre trop au sérieux. Car oui, le dédoublement du temps est un sujet fascinant, mais cela ne nous empêche pas de nous amuser un peu (ni les quelques bugs de l'espace-temps qui peuvent se produire).
- Alors, à vos marques, prêts... dédoublez ! (Mais avec modération, quand même).

Partie III : Le temps, c'est compliqué

Félicitations, jeunes Padawans du temps ! Vous avez réussi à maîtriser (plus ou moins) les bases du dédoublement temporel et les techniques pour dialoguer avec votre double (ou du moins, pour lui envoyer des messages subliminaux pendant votre sommeil).

Maintenant, préparez-vous à entrer dans le vif du sujet. Car le temps, c'est compliqué. (Musique dramatique, s'il vous plaît.) Dans cette partie, on va explorer les aspects les plus subtils (et les plus fascinants) de la théorie du dédoublement du temps : les cycles temporels, la physique quantique (accrochez-vous !), la connexion avec notre double, et la grande question de l'immortalité (ou pas).

Alors, si vous êtes prêt à plonger dans les méandres (temporelles) d'un univers où la science rencontre l'étrange, où le temps se plie et se déplie comme un origami cosmique, et où la réalité n'est jamais tout à fait ce qu'elle semble être, suivez le guide (et n'oubliez pas votre casque anti-migraine !).

Chapitre 9 : Les Cycles du Temps : Ça tourne en rond, mais c'est important.

Accrochez-vous à vos calendriers (mayas, grégoriens, lunaires, ou à eau, peu importe), car on s'apprête à explorer les cycles du temps ! (Musique zen en fond sonore, s'il vous plaît.) Dans ce chapitre, on va plonger dans les méandres (temporelles) des rythmes cosmiques, des fluctuations énergétiques et des mouvements célestes qui influencent nos vies (et nos humeurs).

Car oui, le temps, ce n'est pas une ligne droite qui s'étend de façon monotone. Non, le temps, c'est une grande roue cosmique (voire un yoyo temporel détraqué), qui tourne, qui tourne, et qui nous entraîne dans son mouvement incessant. Des cycles du Soleil aux rythmes de la Lune et aux mouvements des astres, nous sommes entourés de rythmes et de fluctuations énergétiques. Ces subtils mouvements célestes auraient une réelle incidence et se traduiraient dans des rythmes biologiques spécifiques et donc influenceraient notre quotidien. La théorie du dédoublement temporel ne parle pas de prédictions comme une pseudo voyance mais elle souligne avant tout le lien entre ces rythmes énergétiques célestes cosmiques, nos potentiels présents dans l'instant et les cycles des différents « vous » dans des futurs plus ou moins possibles...

Prenons l'exemple du Soleil, cette grosse boule de feu (et de gaz, mais c'est un détail) qui nous éclaire et nous réchauffe (et qui nous donne parfois des coups de soleil, mais bon, on ne peut pas tout avoir). Le Soleil, ce n'est pas juste une lampe cosmique qui s'allume et s'éteint chaque jour. Non, le Soleil est un organisme vivant et dynamique (enfin, pas au sens biologique du terme... quoique), avec ses propres cycles et ses propres rythmes. Des cycles d'activité solaire aux éruptions solaires, ces fluctuations d'énergie exerceraient une réelle influence sur notre planète (et sur nos humeurs). On a tous remarqué qu'une belle journée ensoleillée booste notre moral bien plus efficacement que ce maudit lundi matin pluvieux qui vous donne envie de rester sous la couette, n'est-ce pas ? Coïncidence ? Je ne crois pas, non ! (Clin d'œil)

La Lune, notre fidèle satellite (et accessoirement la star des films de loup-garou...), a elle aussi ses propres cycles : phases lunaires, éclipses, cycles synodiques... (On ne va pas rentrer dans les détails ici, mais je vous renvoie aux annexes si vous voulez creuser le sujet. Vous y trouverez peut-être un lien entre vos insomnies, la formation de vos potentiels dans vos ouvertures temporelles nocturnes, vos états négatifs cycliques récurrents inexplicables, votre place et les informations de l'équilibre que le système cherche sans cesse et qui lui échappe toujours car jamais personne ne veut

admettre sa propre responsabilité dans cette délicate relation temporelle du « ici et maintenant ». Pourtant et malgré vos difficultés quotidiennes, des rêves plus sereins existent et vous y attendent. Il est temps de réveiller votre conscience afin de remettre « de l'ordre là où le chaos règne en maître ».

Facile à dire ? Non pas si difficile à vivre. Pour se souvenir d'un rêve et en faire quelque chose au réveil la méthode est simple : Ecrivez !

Et puis, il y a les cycles planétaires, ces mouvements majestueux des planètes autour du Soleil qui rythment les saisons, les années, et même... les ères astrologiques ! (Musique mystique, s'il vous plaît.) Car oui, l'astrologie, cet art ancestral souvent décrié par la science moderne (et par les grincheux chroniques), pourrait bien avoir un lien avec le dédoublement du temps (et nos doubles, ces autres « nous » qui se baladent dans le cosmos).

Chaque planète, selon sa position et son influence énergétique, aurait un impact sur nos vies, nos personnalités, nos destins (et accessoirement, sur notre compatibilité amoureuse... enfin, c'est ce que disent les astrologues. À prendre avec des pincettes quantiques, évidemment).

Mais au-delà de l'astrologie (traditionnelle ou moderne), la théorie du dédoublement du temps nous invite à prendre conscience des rythmes qui nous entourent et de leur influence sur notre être (physique, émotionnel, et spirituel, bien sûr !). Des cycles circadiens (ceux qui régissent notre sommeil et notre éveil... enfin, normalement) aux cycles lunaires (ceux qui font hurler les loups-garous et donnent des insomnies aux autres), chaque fluctuation d'énergie, grande ou petite, laisse une empreinte sur nos vies.

L'enjeu est donc d'apprendre à surfer sur ces cycles, à utiliser leur énergie à notre avantage (pour booster notre créativité, améliorer notre sommeil, ou tout simplement pour être de meilleure humeur... C'est déjà pas mal). Car, si en apprenant les subtilités du langage de votre futur par vos peurs des requins il vous a été donné les clefs de la guérison comme à la jeune et douce Sabrina, les secrets de nos possibilités de créer des lendemains sereins dépendent uniquement des bonnes synchronicités mises en place en dialoguant le plus harmonieusement possible entre vous. Non, je ne perds pas la tête, et il reste peu de temps pour ne plus douter ni d'une théorie cohérente vérifiée, ni de solutions adéquates, ni de nos réelles capacités cachées, ni de ces fameuses synchronicités et surtout... pour réapprendre le bon usage de cette stupéfiante machine dont le fonctionnement reste mystérieusement dans les

milliards de riens insignifiants auxquels nous donnons encore beaucoup trop d'importance... en pure perte !

Alors, comment faire pour se connecter à ces cycles et utiliser leur énergie à bon escient ? Voici quelques pistes :

- **Observer la nature** : Levez les yeux au ciel ! (Non, pas pour chercher des OVNI... enfin, pas seulement.) Observez le mouvement des astres, les phases de la Lune, le cycle des saisons. Prenez conscience des rythmes qui vous entourent et de leur influence sur votre être.
- **Écouter son corps** : Votre corps est une antenne cosmique ultrasophistiquée ! (Bon, d'accord, c'est juste une métaphore. Mais quand même.) Apprenez à décoder les messages qu'il vous envoie. Vos cycles de sommeil, vos sautes d'humeur, vos fluctuations d'énergie... tout cela est influencé par les rythmes du temps. A vous d'apprendre à les reconnaître. En cas de doute, n'oubliez pas la règle n°1 ! Ecrivez et réécrivez en alternant les couleurs afin de dynamiser des liens insoupçonnés entre des neurones inactifs. Oui mais ... les neurones, ça sert à quoi au juste ? À accumuler du savoir et du savoir-faire ! Car si comme les enfants indigo nous n'oublions jamais notre savoir intuitif inné à quoi servira de

stocker inutilement un savoir inadapté, des croyances ou de pseudo-connaissances débiles, voire limitantes voire fausses... dérivées de siècles d'obscurantismes et savamment dévoyées de nos vrais objectifs vitaux initiaux? Et après, l'IA débarque ! Que ferez-vous avec un potentiel à réinitialiser au moment où « elle » débarque en ne gardant en mémoire uniquement un bagage bien trop désuet, des habitudes comportementales formatées et sans doute, inadéquates voire obsolètes... ? Aïe !

- **Explorer l'astrologie :** L'astrologie, ce n'est pas juste un jeu de foire pour ados en mal d'amour. C'est un système complexe et ancestral qui repose sur l'observation des cycles planétaires et leur influence sur nos vies (et nos doubles, évidemment). Alors, si vous êtes curieux, n'hésitez pas à explorer ce domaine fascinant (mais gardez votre esprit critique. On ne croit pas tout ce que disent les horoscopes !).
- **Se connecter à son double :** Votre double, c'est un peu votre « coach » temporel, votre guide personnel qui se balade entre les futurs potentiels ! Vous baladerez-vous vers un futur où une porte a déjà été ouverte vers un potentiel infernal, des prédictions et des solutions non équilibrées, le

fameux piège du libre-arbitre ou du hasard évolutif conduisant tout droit à la fin des temps ? Le simple fait d'accepter le fait que nos problèmes et soucis personnels, familiaux ou professionnels proviennent essentiellement du parasitage que ce genre de potentiel inflige dans les moindres facettes de notre présent permet et confirme l'incroyable aptitude de réparation dont est doté notre stupéfiante machine ... Oui car en étant chacun créateur et maître d'œuvre des douze portes principales du système et ce en étant au total 7 milliards d'habitants sur cette bonne vieille planète qui roule en gardant chacun des réponses et ce en utilisant uniquement des questions que lui-même s'est posées, il devient vital à chacun dans le but uniquement de survivre que nos questions redeviennent compatibles afin de mettre enfin tout simplement nos douze zodiaques aux seules services de l'organisation des possibilités universelles de bien-être commun pour chacun dans cette relation particulière où les énergies du passé fusionnent avec les réponses que nous y créons dans ce très fragile et désuet présent..

En vous connectant aux cycles du temps (et à votre double), vous pouvez mieux comprendre les rythmes de votre vie, anticiper les défis et les opportunités... et

OFFERT PAR LA BOUTIQUE SAINT-GIMER

surfer sur la vague du temps avec plus de fluidité (et d'humour, évidemment !).

Chapitre 10 : Atomes en folie : quand le dédoublement devient quantique.

Bon, accrochez-vous à vos protons, neutrons et électrons, car on entre en zone de turbulences quantiques ! (Musique étrange et dissonante en fond sonore... ou du silence, si vous préférez. Votre santé mentale est entre vos mains). Dans ce chapitre, on va tenter d'expliquer (avec des mots simples... enfin, on va essayer) comment la théorie du dédoublement du temps s'appuie sur des concepts issus de la physique quantique.

Alors, la physique quantique, c'est quoi ce truc ? Pour faire simple (très simple), c'est l'étude de l'infiniment petit : les atomes, les particules élémentaires, et autres joyusetés subatomiques qui composent la matière (et l'univers, accessoirement). Et le moins qu'on puisse dire, c'est que le monde quantique ne fonctionne pas du tout comme le monde macroscopique que l'on perçoit avec nos sens (et notre bon sens). Accrochez-vous à vos particules car la physique est le règne de l'étrange, du bizarre, et du contre-intuitif.

Dans le monde quantique, les particules peuvent être à plusieurs endroits à la fois (superposition), elles peuvent traverser les murs (effet tunnel), et elles peuvent même

communiquer entre elles instantanément, quelle que soit la distance qui les sépare (intrication quantique). Un peu comme si vous pouviez être au bureau, à la plage, et en train de siroter un cocktail sur Mars, tout ça en même temps (et en communiquant par télépathie avec votre chat). Alors, la notion d'espace et de temps, telle qu'on la conçoit habituellement, vole en éclats (quantiques).

Maintenant, quel est le rapport avec le dédoublement du temps ? La théorie postule que notre double, cette partie subtile de notre être, ne serait pas soumis aux limitations du monde physique (espace, temps, matière...). Il existerait dans un état quantique, lui permettant d'accéder à d'autres dimensions, d'autres temps et d'autres réalités. Un peu comme un fantôme quantique rigolo capable d'errer à travers l'espace-temps et de communiquer avec vous par des voies... disons, « non conventionnelles » (rêves, intuitions, messages subliminaux dans les chansons de Justin Bieber... on ne sait jamais).

L'interaction temporelle à l'échelle quantique implique alors le fameux principe holographique et notamment son influence non locale instantanée qu'il soit positif ou négatif. Génial mais attention car dans le premier cas on pourrait très bien appeler cela une synchronicité, une chance, mais dans le deuxième cas... gare aux « coups du sort ».

Plus sérieusement (enfin, on essaie), le dédoublement du temps à l'échelle quantique se base sur des échanges constants et multiples entre les « différents vous ». On suppose donc qu'à la fin de votre vie, et lorsque la phase temporelle accélérée se combine instantanément avec la phase ralentie le « moi » actuel va devoir récupérer tout ce potentiel énergétique temporel accumulé dans l'intervalle... Oui, comme ces énergies qui se manifestent bien réellement autour du passage des saisons... Étonnant et aussi imperceptible que l'odeur persistante d'une vieille chaussette oubliée entre les coussins d'un sofa qui pourrait perturber ou transformer imperceptiblement la bonne énergie de la phase de repos nocturne pourtant savamment contrôlée. Là encore, pour ne pas tout gâcher lors de la fusion finale, il vous faudra donc, vous l'aurez compris et sans garantie de succès, intégrer au plus vite toutes les instructions ondulatoires transmises lors de cet échange capital. Un conseil ? Écrivez... Oui évitez les postulats, les croyances et dogmes issus d'approches ésotériques imprécises dévoyées par des siècles et des siècles obscurantismes loin du savoir universel vital d'aujourd'hui, rebouchez et colmatez tout ce bazar. Reprenez chaque jour et ce pour la dernière et non des moindres phase solaire, la plume ou le pinceau. Écrivez ou peignez votre futur ! Oui harmonisez et surtout mettez tous vos potentiels au diapason de nos musiques

futur ! afin d'amplifier de façon aussi positive et lumineuse que vos plus belles synchronicités le meilleur concert de la Terre... En l'orchestrant. Car vos musiciens du temps ralenti à la queue leu-leu devant le sas des ouvertures vous attendent et se tiennent prêts avec et ce, pour vous comme pour nous le « go » de départ qui se situe après « votre ultime » dernier soupir temporel terrestre... Top chrono !

Un des concepts clés de la physique quantique qui s'applique au dédoublement du temps est celui de l'observateur. En gros (très gros) : dans le monde quantique, l'acte d'observer un phénomène influence le phénomène lui-même. C'est un peu comme si, en regardant une pièce de monnaie, vous pouviez décider si elle va tomber sur pile ou sur face (bon, d'accord, c'est un peu plus compliqué que ça, mais l'idée est là !).

Appliqué au dédoublement du temps, ce principe suggère que notre conscience, notre observation du futur (potentiel), influence le futur qui se manifeste dans notre réalité. En d'autres termes : nos pensées créent notre réalité (temporelles !), même s'il s'agit de nos « doubles ». Donc, en cultivant des pensées positives et en se concentrant sur les futurs que nous désirons créer, on aurait une chance de... de les attirer ! (Applaudissements et cotillons... ou pas).

Alors ok, je reconnais, tout ça reste encore flou, étrange et ne semble pas très précis...voire pas du tout mais disons que cette notion temporelle quantique et la non-localité des échanges et des différentes observations simultanées expliquent beaucoup de phénomènes étranges voire « inexplicables ». Elle lève aussi un voile épais et poisseux déposé insidieusement dans nos cerveaux durant des millénaires. En reprenant la simple logique du jeu « la bille et les ballons ». Si nous laissons dans l'intelligence vibratoire et intuitive du plus délicat des mécanismes créateurs du hasard... eh bien... le HASARD, au moment crucial d'une ultime juxtaposition, dans cette ébauche d'union capitale des différentes phases qui composent les parties temporelles de votre vie... tout va « disjoncter » comme disent mes amis Anglo-Saxons. Ce sera le « bug universel ». Rien de moins ! C'est pourquoi vos ancêtres ont étudié pendant des siècles ce principe fondamental « universel » car chaque geste, chaque parole, chaque action et surtout chaque pensée influe et ce simultanément et « de façon non locale » sur tous nos lendemains... et surtout... tous nos futurs possibles...

Ouf, on a survécu à la physique quantique ! (À moitié, du moins...) Si vous êtes encore là (et si votre cerveau n'a pas imposé), félicitations ! On se retrouve au chapitre 11 pour explorer la connexion avec notre double.

Chapitre 11 : Mon Double et Moi

Maintenant que vous avez une vague idée de comment le dédoublement du temps fonctionne (ou pourrait fonctionner, on ne garantit jamais rien en physique quantique...), il est temps d'aborder LA question qui hante vos nuits (et vos jours) : qui est mon double, et comment puis-je entrer en contact avec lui ?

Alors, votre double, ce n'est ni votre jumeau maléfique, ni votre ange gardien, ni une version alternative de vous-même qui vit dans une dimension parallèle (quoique, on ne sait jamais avec la physique quantique...). Dans le contexte de ce livre, votre double est une partie subtile de votre être, une sorte de « conscience parallèle » qui existe dans... d'autres temps (oui, vous avez bien lu : D'AUTRES temps !).

Votre double du futur, par exemple, explorerait les futurs possibles, vous envoyant des messages (plus ou moins cryptiques) sous forme de rêves, d'intuitions, ou de publicités subliminales pour des yaourts à 0 %. Inversement, votre double du passé, riche de son expérience (et de ses erreurs...), pourrait vous aider à mieux comprendre votre présent et à guérir de vieilles blessures karmiques (ou du moins, à éviter de reproduire les mêmes erreurs).

Mais comment dialoguer avec ces « autres vous » ? Comment établir une connexion stable et harmonieuse (et éviter de se retrouver avec un double grincheux qui vous gâche la vie) ?

La première étape (et la plus importante) est de reconnaître l'existence de votre double. Ça paraît évident, mais beaucoup de gens vivent leur vie sans jamais se poser la question : « Et si une partie de moi-même existait dans d'autres temps ? » (Ce qui, avouons-le, est une question assez légitime à se poser, surtout après avoir lu ce livre).

Alors, comment reconnaître l'influence de notre double dans notre vie ? Observez vos rêves, vos intuitions, vos synchronicités. Ces petits événements étranges, ces coïncidences improbables, ces idées soudaines qui surgissent de nulle part pourraient bien être des messages de votre double (ou du moins, des signes que vous n'êtes pas tout seul dans votre tête. Enfin, temporellement parlant.). Comment interpréter au mieux tous ces indices ? Déjà et pour apprendre les subtilités de l'interprétation onirique de vos rêves il vous faudra impérativement coucher à des heures régulières et ce dans un lieu calme ou le passage dans la phase nommée « sommeil paradoxal » vous donnera les meilleures informations. Mais surtout et pour développer un lien plus étroit, plus réactif avec « l'autre

vous » en plus de tenir et compléter de façon régulière ce carnet il est surtout prépondérant d'écrire un maximum, et ce quotidiennement à la main des pages et des pages afin de stimuler les parties endormies de votre cerveau car celui-ci possède aussi, comme votre corps une mémoire... des cycles énergétiques récurrents . Le saviez-vous ? En fait... Écrivez, tout simplement !

Une fois que vous avez pris conscience de l'existence de votre double, vous pouvez commencer à établir le contact. Voici quelques techniques (plus ou moins ésotériques, à vous de choisir ce qui vous convient le mieux) :

- **La lettre à son double :** Avant de vous coucher, écrivez une lettre à votre double (du passé, du présent, ou du futur, c'est selon vos besoins et envies du moment). Exprimez vos pensées, vos émotions, vos questions, vos souhaits. Soyez honnête, sincère, et authentique (pas la peine de vous prendre pour Shakespeare, votre double vous connaît déjà par cœur, avec tous vos défauts et vos qualités).
- **La méditation temporelle :** Installez-vous confortablement, fermez les yeux, et visualisez votre double. Imaginez-le dans son propre temps (ralenti ou accéléré), et essayez d'établir un contact, une connexion. Vous pouvez lui envoyer

des messages, lui poser des questions, ou simplement... lui envoyer de l'amour (et des ondes positives, évidemment !). À pratiquer avec modération, et en évitant les excès de zèle New Age (on ne veut pas effrayer notre double avec des chants tibétains et de l'encens au patchouli... à moins qu'il/elle apprécie).

- **Le dialogue intérieur** : Accordez-vous chaque jour un moment de silence et d'introspection. Écoutez votre petite voix intérieure. Cette intuition, ce sixième sens, pourrait bien être le canal de communication privilégié de votre double (ou c'est peut-être juste votre estomac qui réclame une deuxième part de pizza... on ne sait jamais !). C'est là, dans les profondeurs de ces subtiles ouvertures que votre double essaie de se frayer un passage. Par vos pensées et ce de façon quantique holographique instantanée, il crée les chemins les plus « courts ». Attention et gare au parasitage insidieux qui utilise vos questions, même banales du style « quelle heure est-il ? » pour ouvrir de nouvelles portes dans des futurs possibles potentiels, et ainsi brouiller, déstabiliser les réponses structurantes émanant d'un passé antérieur salutaire.

Quel que soit la technique que vous choisissiez (ou que votre double choisit pour vous... on ne sait jamais), n'oubliez pas que la clé d'une connexion harmonieuse avec votre double réside dans... la confiance. Faites confiance à votre intuition, à votre discernement, et à la sagesse (plus ou moins) infinie de votre « autre vous ». N'essayez pas de contrôler, de manipuler, ou de forcer les choses (les paradoxes temporels, ça ne rigole pas ! On se contente d'être là, dans la confiance absolue d'être aidé en toutes circonstances, prêt à « accueillir et actualiser » du mieux possible.

- Et si vous avez un doute (ce qui, avouons-le, est parfaitement normal), n'hésitez pas à... en parler à votre double ! (On tourne un peu en rond quantique, là, non ?), lui poser vos questions existentielles : est-ce bien toi ma petite voix ou suis-je simplement au bord de la crise de nerfs du milieu de vie (voire plus tôt ou plus tard c'est au choix mais sachez que cet autre « moi » n'est qu'une pure image de mes futures possibilités) ? Ou alors suis-je un cas psychiatrique désespéré en recherche de reconnaissance maternelle ?).
- Dans le voyage immobile le simple fait d'accepter d'explorer une idée saugrenue ou une question même bizarre vous donnera

systématiquement par le phénomène d'accélération du temps les meilleures synchronicités avec le futur pour déboucher au plus vite vers la solution, un nouvel équilibre et qui sait... un jour, des retrouvailles avec le Créateur à la fin des temps ?

Chapitre 12 : La Grande Illusion : Vie, mort et immortalité

Bon, on attaque un sujet délicat (et potentiellement flippant) : la vie, la mort... et l'immortalité (ou pas). Accrochez-vous à vos âmes (quantiques), car ça va philosopher (un peu... beaucoup... à la folie !).

L'idée d'immortalité, de vie éternelle, fascine l'humanité depuis la nuit des temps (un peu comme les licornes, les dragons et les pizzas à l'ananas. Chacun ses obsessions.). Et pour cause : qui n'a jamais rêvé de défier les lois de la nature et de vivre pour toujours ? (Avec un corps jeune et beau, bien sûr. On ne va pas s'éterniser avec des rides et des rhumatismes, non merci !).

Alors, bonne nouvelle (ou pas) : la théorie du dédoublement du temps nous offre une perspective... originale sur la question de l'immortalité. Car si notre double existe bel et bien dans d'autres temps (comme on l'a vu dans les chapitres précédents. Vous suivez toujours ? Bravo !), pourrait-il être la clé d'une vie... disons, « prolongée » ? (On évite le mot « éternelle », c'est un peu trop ambitieux). C'est notre présent ! Pas si compliqué ni inaccessible ? Il est notre parcelle créatrice d'un futur où « nous voulons » créer avec « lui » un autre univers parfaitement symétrique au nôtre pour que la vie, sous toutes ses formes ne s'arrête jamais quel que soit le temps ou l'espace considéré... enfin... dans la limite et le cadre immuable de nos mémoires du tout premier

temps où avec « Lui » nous décidâmes un jour d'expérimenter , main dans la main cette idée fabuleuse que le Créateur qui existe de façon unique dans notre futur à décider de nommer " le mystère du dédoublement"... Non vous n'y êtes pas ! Non, il ne s'agit nullement d'ésotérisme ! Encore moins d'une hypothétique prédiction ! La théorie n'invente rien elle permet de rendre l'étrange intelligible, un simple point c'est tout ! Si elle bouleverse des idées reçues , il est aussi permis et ce, par elle de supposer qu'en restant constamment et intelligemment « connectés » nous devrions peut-être pouvoir vivre éternellement , non pas uniquement ici physiquement dans cet espace où dans un hypothétique au-delà ou ailleurs mais et ce qui semble terriblement plus réjouissant et plus passionnant ensemble, là, maintenant et pour toujours avec la création dans le Créateur et ainsi participer pour toujours... main dans la main... à cette magnifique et fantastique ronde quantique cosmique qu'il nous appartient ... de créer et ce ... dès maintenant !»... Imaginez : pendant que votre corps physique vieillit et se dégrade (c'est la vie, on n'y peut rien), votre double, lui, continue d'exister dans d'autres temps, accumulant des expériences et des informations. À votre mort (physique), votre conscience pourrait alors se « transférer » dans votre double, poursuivant son aventure dans un autre temps, une autre dimension, ou... on ne sait pas trop où, en fait (la physique quantique, c'est flou). Un peu comme si vous changiez de vaisseau spatial (en laissant l'ancien se désintégrer dans l'atmosphère. Poétique, non ?).

Alors, immortalité ou pas immortalité ? La théorie du dédoublement du temps ne donne pas de réponse définitive (désolé de vous décevoir). C'est un sujet complexe (et philosophique), qui mérite d'être exploré avec prudence et discernement. D'autant plus que le concept d'immortalité soulève pas mal de questions éthiques et existentielles (si on vit pour toujours, est-ce qu'on finit par s'ennuyer ? Est-ce que les pizzas à l'ananas deviennent la norme ? L'horreur, quoi.).

Cela dit, la théorie du dédoublement du temps nous offre une perspective intéressante sur la question du cycle de la vie et de la mort. Si on considère que notre conscience n'est pas limitée à notre corps physique, mais qu'elle existe aussi dans d'autres temps, sous la forme de nos doubles, alors la mort (physique) ne serait plus une fin, mais une transition, un passage vers une autre forme d'existence (spatio-temporelle !). C'est bigrement philosophique et relativiste.

Pour vivre sereinement il est indispensable de changer ce point de vue ! En fait le présent est quantique : instantané et non local et nos questions et réponses s'effectuent par les ouvertures temporelles entre les différentes phases des « différents vous ». Non, vraiment, ce n'est pas compliqué et l'important est de ne pas y penser tout simplement. C'est-à-dire qu'ici dans le présent vos questions concernant les multiples désordres du quotidien que vous actualisez involontairement, constamment créent dans vos doubles futurs, non pas obligatoirement un désordre mais , en se mélangeant avec toutes ces mêmes questions provenant d'autres personnes (la pensée collective), celles-ci génèrent

en réalité un sacré déséquilibre universel amplifié de façon quasi exponentielle dans ce vortex infernal où chacun de « nous » se retrouve bien malgré lui les dindons de la farce ! Tout cela parce que notre stupéfiante et pourtant parfaite petite machine interagit non localement avec l'environnement qu'elle génère et donc si cet échange chaotique d'informations inconscientes modifie nos consciences et donc influence instantanément notre futur immédiat alors c'est le « Bazar universel ». Tout cela ne change pourtant rien aux cycles majeurs : ceux que les ancêtres avaient remarqués et que par analogie la théorie et surtout la pratique quotidienne permettent maintenant de confirmer voire de calculer très précisément si nous admettons une fois pour toutes qu'il nous appartient en plus et uniquement là dans ce présent et nulle part ailleurs d'utiliser ces « fameuses infos » dans ce but.

Un seul objectif : Rééquilibrer au plus vite tout ce bazar mémoriel afin de préparer, créer le calme absolu qui nous permettra le plus sereinement du monde et ce qui reste notre but ultime d'obtenir de magnifiques synchronicités de survie, à LA « Fin des Temps » ...

Chapitre 13 : Connecté avec son double : La 5G du futur.

Vous avez maintenant une idée (plus ou moins claire) de qui est votre double et de comment il peut influencer votre vie (et vos rêves les plus étranges). Mais comment établir une connexion stable et durable avec ce « vous » parallèle ? Comment transformer cette relation chaotique et intermittente en un dialogue fluide et harmonieux (un peu comme une conversation téléphonique avec une bonne connexion 5G... du futur, évidemment !) ?

La clé, vous l'aurez deviné, réside dans la maîtrise... de votre endormissement. Oui, vous avez bien lu : s'endormir, ce n'est pas juste une fonction biologique pour reposer son corps physique (et éviter les cernes sous les yeux). C'est aussi (et surtout !) un portail d'accès à d'autres temps, d'autres dimensions et d'autres réalités (quantiques ! Toujours). C'est pendant le sommeil, en particulier pendant la phase de sommeil paradoxal (celle où l'on rêve... enfin, normalement), que les barrières entre les différents temps seraient les plus perméables. C'est là que votre double peut vous contacter, vous envoyer des messages, vous guider, vous inspirer (ou vous faire peur avec des cauchemars étranges, c'est selon son humeur du moment).

Alors, comment optimiser son endormissement pour favoriser la connexion avec son double ? Voici quelques

conseils (plus ou moins ésotériques, à vous de choisir ce qui vous convient) :

- **Créer un rituel d'endormissement** : Oubliez les écrans (télé, smartphone, tablette...) au moins une heure avant de vous coucher. La lumière bleue, c'est l'ennemi juré du sommeil (et de votre double, accessoirement). Préférez une activité relaxante : lecture (de ce livre, par exemple), méditation, bain chaud... (ou une bonne partie de Scrabble, si ça vous détend).
- **Préparer son esprit** : Avant de fermer les yeux, prenez quelques instants pour calmer votre mental (surchauffé). Respirez profondément, visualisez des images apaisantes (des licornes qui font du yoga sur un arc-en-ciel, pourquoi pas ?), et surtout... videz votre esprit de toutes les pensées parasites du quotidien (les factures à payer, la liste des courses, le dernier épisode de votre série préférée...).
- **Formuler une intention** : Comme pour la méditation temporelle, il est important de se donner une intention claire et précise avant de s'endormir. Que souhaitez-vous demander à votre double ? Quelles informations recherchez-vous ? (On évite les questions du genre : « Est-ce que Brad Pitt va enfin me demander en mariage ? » Ça ne marche pas. Le futur est subtil, il aime les métaphores.)
- **Noter ses rêves** : Ayez un carnet et un stylo près de votre lit, et notez vos rêves dès votre réveil. Vos

échanges avec votre double risquent d'être étranges, voire complètement absurdes. Un conseil ? Écrivez... encore et encore, même des pages blanches, l'intention compte bien plus que la couleur... Oui car si notre main « gauche sait ce que fait notre main droite » synchronisez-vous en écrivant de concert chaque page et ce des deux mains simultanément dans une composition personnelle des plus audacieuse et ainsi créez une belle œuvre unique à partir d'idées doubles parfaitement équilibrées. Si, si je vous assure, essayez pour voir !

- **Décrypter les messages :** Une fois que vous avez noté vos rêves, prenez le temps de les analyser, de les décortiquer, de chercher les symboles, les messages cachés, les indices qui pourraient vous être envoyés par votre double (ou par votre inconscient... on ne sait jamais). N'oubliez pas que le langage du temps est subtil et métaphorique. Il faudra donc faire preuve d'imagination, d'intuition... et d'une bonne dose d'humour !
- **Pratiquer régulièrement :** Comme tout art subtil (la méditation, le yoga, le tricot...), la communication avec son double demande de la pratique et de la persévérance. Ne vous découragez pas si vous n'obtenez pas de résultats immédiats (ou si vos rêves ressemblent plus à un film de série Z qu'à une révélation mystique. Patience, ça viendra !). Vous pouvez pratiquer les échanges avec votre double occasionnellement pour désstresser, vider votre sac,

obtenir des réponses immédiates et recharger des batteries émotionnelles souvent bien déchargées au cours de ces quelques derniers millénaires. À force de parasitages répétitifs vous en êtes peu à peu arrivés à créer une désinformation qui vous arrange et vous en êtes satisfaits. Un bon conseil : Méfiez-vous car elle ne durera pas éternellement ! Non, en entretenant des liens très étroits et positifs avec l'autre « vous » les possibilités existent et deviendront réalité très vite et si vous décidez simplement ensemble...de ne plus faire n'importe quoi. Ce que vous décidez influence en partie l'évolution de la Création. Écrivez , corrigez vos intentions dans la vision de l'objectif initial commun des « sept premiers temps créateurs de vie » en accord parfait avec votre double, reconnectez votre ligne positive avec lui, effacez tout le négatif mémoriel emmagasiné dans toutes les parties temporelles et si malgré tous vos efforts il vous reste à « recycler » des mémoires ou des émotions toxiques déléguez et confiez ce travail délicat à « celui » qui dans les ouvertures est devenu le meilleur de vos « mémoires passés »... Ensemble.

- En suivant ces quelques conseils (et en faisant preuve de patience, de persévérance et de lâcher prise total avec vos propres décisions et exigences), vous pourrez créer un lien fort et harmonieux avec votre double (et accessoirement, améliorer votre vie, votre futur... et peut-être même, sauver la planète !).

Partie IV : Pour aller plus loin

Félicitations, voyageur du temps en herbe ! Tu as (presque) tout compris sur le dédoublement du temps, la connexion avec ton double et l'art subtil de bidouiller ton destin. Mais si tu es un vrai passionné (ou un peu maso), et que tu as envie de plonger plus profondément dans les méandres (spatio-temporelles) de la théorie, cette partie est faite pour toi !

Attention cependant : ici, on entre dans le domaine de la physique quantique, des équations étranges, des schémas complexes et des concepts qui donnent mal à la tête (même aux licornes !). Alors, si tu n'es pas prêt à sacrifier quelques neurones sur l'autel de la connaissance, je te conseille de passer directement à l'épilogue (et de profiter de ta nouvelle maîtrise du temps pour... faire la sieste, par exemple !).

Mais si tu es un aventurier dans l'âme (quantique), et que tu ne crains pas les défis (mentaux), enfile ton casque anti-migraine, accroche-toi à ta tasse de café (double dose !), et en avant pour l'exploration des mystères de l'univers (et du dédoublement du temps !) !

Annexes : Pour les accros à la physique quantique

(Bon, on va essayer de rester simple et concis... Mais on ne promet rien !)

Annexe 1 : La vitesse de l'information : plus rapide que la lumière ?

Postulons que l'information entre les doubles se déplace à une vitesse $C2$, dix fois supérieure à la vitesse de la lumière (c). On pourrait donc imaginer une équation simpliste (et totalement insuffisante) du genre :

$$C2 = 10c$$

Cependant, cette équation ne prend pas en compte les subtilités des ouvertures temporelles et des différents « temps » impliqués dans le dédoublement. Pour aller plus loin (et se faire encore plus mal à la tête), on pourrait imaginer un modèle où la vitesse de l'information (v) dépendrait non seulement de la distance (d) et du temps (t), mais aussi du « degré de dédoublement » (δ), une variable hypothétique qui quantifierait le niveau de séparation entre les différents « vous » :

$$v = f(d, t, \delta)$$

Où « f » serait une fonction mathématique complexe (et encore inconnue), qui prendrait en compte les lois de la physique quantique (superposition, intrication, etc.).

Schéma :

Imagine plusieurs lignes parallèles représentant les différents « temps » ($t_1, t_2, t_3\dots$). Ces lignes seraient connectées entre elles par des « ponts » symbolisant les ouvertures temporelles. La longueur de ces ponts pourrait varier en fonction du « degré de dédoublement » (δ) : plus δ est élevé, plus les ponts seraient courts, et donc plus la vitesse de l'information serait rapide. On peut même représenter le tout comme un « mille-pattes temporel ». Avec une tête et plein de pattes !

Annexe 2 : Le cycle de dédoublement de notre étoile.

Nous avons évoqué un cycle de dédoublement du temps lié aux cycles de notre étoile, le Soleil. Ces cycles, marqués par des explosions solaires et d'autres phénomènes cosmiques, influenceraient nos vies et notre capacité à nous connecter à nos doubles.

Pour tenter de modéliser ce phénomène (avec une rigueur scientifique... toute relative), on pourrait imaginer une équation qui relie l'activité solaire (A), mesurée par exemple par le nombre d'éruptions solaires, à la « perméabilité temporelle » (P), une variable

hypothétique qui quantifierait la facilité avec laquelle l'information circule entre les différents « temps » :

$$P = g(A)$$

Où « g » serait une fonction (inconnue) qui traduirait l'influence de l'activité solaire sur la « trame » du temps. On pourrait imaginer que P augmente pendant les pics d'activité solaire, favorisant ainsi les échanges d'informations entre les doubles.

Schéma :

On pourrait représenter le cycle de dédoublement du temps comme un cercle, divisé en plusieurs segments correspondant aux différents cycles solaires (11 ans, 22 ans, etc.). Chaque segment pourrait être colorié différemment en fonction de l'activité solaire (rouge pour les pics d'activité, bleu pour les périodes calmes, etc.). Au centre du cercle, on pourrait placer un symbole représentant la Terre, et autour du cercle, des symboles représentant les différents « temps » (t1, t2, t3...) connectés à la Terre par des lignes ondulées symbolisant la « perméabilité temporelle ». Le tout pourrait ressembler à une sorte de mandala cosmique (ou à une cible pour fléchettes temporelles, c'est selon).

Annexe 3 : Le double, cet ange du septième temps.

Nous avons établi un lien entre le concept de « double » et le mot « ange », en explorant l'étymologie grecque du mot *Aggelos* (messenger). Alors, votre double, c'est un ange ? (Musique céleste... ou pas).

Bon, on ne va pas rentrer dans des débats théologiques ou ésotériques ici. Disons simplement que le mot « ange » évoque l'idée d'un messenger, d'un intermédiaire entre le divin et l'humain. Et dans le contexte du dédoublement du temps, votre double pourrait être vu comme un messenger... temporel. Il (ou elle) serait l'intermédiaire entre vous (dans votre présent) et vos autres « vous » qui existent dans d'autres temps (passé et futur). Votre double « Ange Gardien du septième temps » vous transmet des messages, des informations, des conseils (plus ou moins cryptiques) pour vous guider sur votre chemin de vie (et éviter les paradoxes temporels, évidemment !).

Schéma :

On pourrait représenter le double comme un point lumineux situé au centre d'un triangle. Les trois sommets du triangle représenteraient le passé, le présent et le futur. Des lignes ondulées relieraient le double aux trois sommets, symbolisant les échanges d'informations entre les différents « temps ». Le tout pourrait ressembler à une sorte d'antenne cosmique (ou un

symbole ésotérique illuminati, c'est selon votre interprétation).

Annexe 4 : Hiéroglyphes et scarabées : quand les anciens Égyptiens savaient déjà tout.

Nous avons évoqué les connaissances ancestrales des Égyptiens sur le dédoublement du temps (ou du moins, sur quelque chose qui y ressemble étrangement). Alors, les pharaons étaient-ils des voyageurs du temps ? (Musique égyptienne antique... ou du disco, si vous préférez).

Bon, on va éviter les théories fumeuses sur les pyramides comme machines à remonter le temps. Ceci dit, il est indéniable que les anciens Égyptiens avaient une conception du temps... disons, « originale ». Leur système de croyances intégrait l'idée d'une vie après la mort, d'un « ka » (double spirituel), et de cycles de réincarnation. Un peu comme la théorie du dédoublement du temps, mais en version hiéroglyphique et momifiée.

Schéma :

On pourrait représenter le « ka » égyptien comme un double, un autre « vous » situé dans un autre temps (ou une autre dimension). On pourrait dessiner deux personnages stylisés, l'un représentant le « moi » physique, l'autre le « ka » spirituel, connectés par un

OFFERT PAR LA BOUTIQUE SAINT-GIMER

lien symbolique (un fil d'énergie, un rayon de lumière, ou un rouleau de papyrus... à vous de choisir).

Épilogue

Bon voyage temporel !

Voilà, c'est la fin de notre exploration des mystères du temps ! (Musique douce et apaisante... ou du hard rock, si vous préférez). J'espère que ce voyage (quantique, temporel, et un peu... farfelu) vous a plu (et qu'il ne vous a pas donné trop mal à la tête).

Vous avez maintenant les clés (plus ou moins) en main pour dédoubler votre temps, dialoguer avec votre double, anticiper l'avenir et (peut-être) bidouiller votre destin. Mais n'oubliez jamais que manipuler le temps est une responsabilité immense (et potentiellement dangereuse. On ne joue pas avec les paradoxes !).

Alors, avant de vous lancer dans des expériences temporelles (plus ou moins) hasardeuses, prenez le temps de réfléchir aux conséquences de vos actes (et de ceux de vos doubles, évidemment !), et surtout rappelez-vous la règle numéro 1 du voyageur temporel :

Avec un grand pouvoir viennent de grandes responsabilités.

Donc usez de vos capacités en conscience...

Mais surtout, n'oubliez pas de vous amuser ! Car le temps, c'est aussi (et surtout !) une grande aventure, pleine de surprises, de mystères, et de potentiels fous

rires. Alors, profitez de chaque instant (présent, passé, et futur), et bon voyage temporel ! (Ou pas. C'est vous qui décidez).

OFFERT PAR LA BOUTIQUE SAINT-GIMER

**BRACELETS – MINERAUX – ENCENS -PENDULES NEUVAINES
BOUGIES DE RITUELS - PENDULES ORACLES – TAROTS – ESOTERISME
27 RUE ARMAGNAC - CARCASSONNE**

90