

Un livre de découverte AB



RETRAITE VERS LA RENAISSANCE

Un projet d'hypnose

Anthea MacBride

Retraite vers la renaissance

par
Anthea MacBride

Première publication en 2025
Copyright © AB Discovery
Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être
reproduite, stockée dans un système de recherche,
transmise sous quelque forme que ce soit, par
quelque moyen que ce soit, électronique,
mécanique, photocopie, enregistrement ou autre,
sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur et
de l'auteur.

Toute ressemblance avec une personne, vivante ou
décédée, ou avec des événements réels est une
coïncidence.

Retraite vers la renaissance

Titre : Retraite vers la renaissance

Auteur : Anthea MacBride

Rédacteurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2025

www.abdiscovery.com.au

CE LIVRE et tous les titres AB Discovery sont désormais également disponibles en livre audio.

CONTENU

Chapitre un : L'invitation	5
Chapitre deux : Le doux dénouement.....	9
Chapitre trois : Les heures qui s'adoucissent	13
Chapitre quatre : Le premier accident	17
Chapitre cinq : Une journée entière dans la douceur	21
Chapitre six : Bébé au coucher.....	25
Chapitre sept : La journée d'un bébé, le regard d'un visiteur	28
Chapitre huit : Le bilan de santé et le berceau	31
Chapitre neuf : La porte qui s'est fermée derrière elle	34
Chapitre dix : Le cercle des momies.....	38
Chapitre onze : Le contrat et le cercle du berceau	42
Chapitre douze : Tilly rencontre Rosie.....	45
Chapitre treize : Les ennuis et les larmes	48
Chapitre quatorze : Bercé à jamais	51
Épilogue : Un an bercé	54

Chapitre un : L'invitation

L'enveloppe était épaisse, crèmeuse, scellée d'un cachet de cire, avec un « L » bordeaux foncé imprimé au centre. Rachel la retourna deux fois dans ses mains avant de l'ouvrir avec son ongle. Elle sourit. Simone avait toujours le sens du spectaculaire.

Ma très chère Rachel,

Depuis combien de temps ne nous sommes-nous pas vraiment vus ? Deux ans ? C'est beaucoup trop long pour des amis comme nous. J'ai terminé ma thèse, « La régression comme renaissance : les voies hypnotiques vers les premiers états identitaires », et je suis enfin prêt à commencer mon travail de terrain.

Je vous invite à venir séjourner dans ma retraite dans les Rocheuses. C'est calme, isolé et parfait. J'ai besoin de quelqu'un en qui j'ai confiance pour m'aider, et je pense que vous trouverez ce travail... profondément satisfaisant.

Amenez votre cousin Tyler. Je me souviens de sa timidité. Il profitera du calme et de la structure ici, et je pense qu'il est particulièrement adapté à ce que j'explore.

Venez. Évadez-vous. Recommencez.

Toujours, Simone

Rachel le lut deux fois. Puis relut. Ses lèvres se retroussèrent légèrement à l'énoncé des mots « profondément satisfaisant ».

Tyler était recroqueillé sur son canapé, les genoux repliés sous lui, les yeux rivés sur l'écran de son téléphone fissuré. Il paraissait plus jeune que ses dix-neuf ans, mince et pâle, ses traits juste assez doux pour être pris pour ceux d'une fille si la lumière le dominait. Il ne remarqua pas son regard. Il ne l'avait jamais remarqué.

« Ty », dit-elle doucement, « aimerais-tu partir en vacances pour l'été ? »

Il leva les yeux en clignant des yeux. « Euh... où ? »

Retraite vers la renaissance

« Colorado. Mon ancienne colocataire, Simone. Tu te souviens d'elle ? Elle a un chalet privé dans les montagnes. Elle nous a invités, et je pense que ça pourrait te faire du bien. Nature, calme et sans distractions. Peut-être... un nouveau départ. »

Il hésita. « Y a-t-il le Wi-Fi ? »

Rachel rit doucement et se dirigea vers le canapé, ses doigts caressant sa nuque avec désinvolture. Elle regarda le léger frisson parcourir sa colonne vertébrale.

« Pas de Wi-Fi. Mais la paix, la vraie paix. Quelque chose dont on a besoin. »

Le trajet dura deux jours. Rachel tenait le volant avec une autorité calme, Tyler était blotti sur le siège passager avec une couverture, une thermos de thé apaisant et un air vaguement mal à l'aise.

« Je ne la connais même pas », murmura-t-il une fois.

Rachel lui adressa un lent sourire. « Mais elle te connaît. »

La retraite était plus longue que ce que le GPS prévoyait. Les huit derniers kilomètres étaient des chemins de terre, serpentant à travers des conifères denses. Lorsqu'ils atteignirent les hautes portes en fer forgé, marquées seulement des initiales SG, le soleil avait presque disparu.

Des lumières scintillaient entre les arbres comme des lucioles tandis que Rachel se garait.

« Reste ici un instant », dit-elle doucement à Tyler. « J'y vais en premier. »

Elle sortit et s'étira, laissant l'air frais et pur de la montagne emplir ses poumons. Lorsque la porte d'entrée du chalet s'ouvrit, ce fut comme un rêve.

Simone se tenait sur le seuil, pieds nus, emmitouflée dans un long cardigan bordeaux par-dessus une combinaison en soie blanche. Ses cheveux noirs tombaient sur ses épaules en ondulations douces, et son sourire était franc et entendu.

« Ma petite Rachel », ronronna-t-elle. « Tu es venue. »

Retraite vers la renaissance

Ils s'étreignirent, serrés et chaleureux. Rachel resta accrochée plus longtemps que nécessaire.

« Tyler est dans la voiture », murmura-t-elle.

« Je sais », répondit doucement Simone. « Fais-le entrer. Je veux le voir. »

Tyler entra dans la retraite comme un invité entrant dans un temple. L'air était chargé de parfum et d'une odeur plus chaude, de vanille, peut-être, ou de lait chauffé sur un poêle. Le lodge était vaste et ouvert, avec un salon en contrebas, des tapis moelleux et des étagères remplies de livres. Il n'y avait ni télévision ni, étonnamment, pas d'horloge.

« Bonjour, Tyler », dit Simone en lui tendant la main.

Il la prit. Sa prise était ferme. Pas agressive, juste... inévitable.
"Salut."

« Je suis si heureuse que tu sois là. » Elle s'approcha et l'examina du regard. « Rachel m'a parlé de ton année. Stressante et déstabilisante. Tu as besoin d'ancrage, de calme et de permission pour lâcher prise. Et être toi-même. »

Tyler cligna des yeux. « Je suppose... »

« Tu n'as pas besoin de deviner », murmura Simone. « Ici, tu le ressentiras au plus profond de ton âme. »

Le dîner se déroula lentement et doucement. Simone servit du vin à Rachel et du thé chaud à Tyler. La conversation était berçante, presque hypnotique, la voix de Simone passant d'une idée à l'autre, sans jamais s'arrêter assez longtemps pour être contestée.

Ensuite, Simone montra sa chambre à Tyler. Elle était chaleureuse et doucement éclairée, avec des draps moelleux et une fenêtre qui ne donnait que sur des arbres. Un mot sur l'oreiller disait : *Repose-toi bien. Demain, on recommence.*

Lorsqu'il regarda vers la porte, il trouva Simone toujours là, en train de regarder.

« Tu dors profondément, Tyler ? » demanda-t-elle doucement.
"Parfois."

« Tu seras là. Tout ce qui est inutile... disparaîtra. »

Il déglutit. « D'accord. »

Retraite vers la renaissance

« Je te verrai demain matin. »

Elle s'avança et, sans attendre la permission, écarta sa frange des yeux avec deux doigts. « Fais de beaux rêves, mon petit. »

De retour au bureau, Rachel était déjà pieds nus, blottie dans un fauteuil profond, sirotant du vin. Simone se tenait derrière elle, les mains posées sur les épaules de Rachel, les frottant doucement.

« Il est parfait », murmura Simone.

Rachel expira, fermant les yeux. « Je sais. »

« Tu m'aideras à le façonner ? »

"Je veux."

« Alors on y va doucement », dit Simone. « Avec gentillesse et attention, mais ne t'y trompe pas, Rachel... » Ses doigts s'enfoncèrent plus profondément dans les épaules de Rachel jusqu'à ce qu'elle halète. « ...il ne repart pas d'ici le même garçon. »

Ils souriaient tous les deux en regardant le feu crépiter.

Demain, la régression commencerait, et Tyler, le calme, le charmant et l'incertain Tyler, ferait son premier pas pour devenir Tilly, une petite fille.

« Ma méthode est très subtile », commença doucement Simone ce soir-là, après que Tyler se soit endormi. « Pas de montres qui balancent ni de bêtises de ce genre. Ma technique d'hypnose est constante et silencieuse, utilisant des phrases et des sons spécifiques. Je rends l'environnement particulièrement hypnotique, d'une manière qu'il ne remarquera jamais. Il ne verra rien venir... c'est comme ça que ça marche. »

Rachel sourit simplement. Elle savait qu'elle avait pris la bonne décision.

Chapitre deux : Le doux dénouement

Le matin est venu lentement dans les montagnes.

Tyler ne fut pas réveillé par une alarme, mais par le léger cliquetis de la céramique et le murmure des voix féminines en bas. Pendant un instant, il ne se souvint plus où il était. Puis une légère odeur de cèdre et de thé au lait le lui rappela. Le pavillon, Rachel et Simone.

Sa chambre n'avait pas d'horloge et son téléphone était éteint. Malgré tout, il s'habilla rapidement, en survêtement et sweat à capuche, et descendit l'escalier grinçant pieds nus. Rachel était déjà à table, sirotant un verre épais et vert dans une grande tasse en céramique. Elle portait un pull gris ample, les cheveux tirés en arrière, sans maquillage. Simone était dans la cuisine, pieds nus comme toujours, sa robe de chambre en soie blanche reflétant la lumière du matin comme un liquide.

« Bonjour », dit doucement Tyler.

Simone ne leva pas les yeux tout de suite. « Bonjour, ma belle », répondit-elle finalement. « Le petit-déjeuner est prêt. Assieds-toi. »

Il le fit. Il n'y avait pas d'autre choix, juste une assiette. Du porridge, des tranches de bananes par-dessus et un petit verre de jus de pomme. Simone le plaça devant lui avec une délicate précision.

« Une cuisine simple et douce pour le corps. Vous vous sentirez plus léger ici. »

Tyler hocha la tête, se sentant étrangement vu et étrangement enfantin.

Rachel le regarda par-dessus sa tasse et sourit faiblement. « Tu dors bien ? »

« Je crois que oui. Je ne me souviens pas d'avoir rêvé. »

« C'est bien », murmura Simone. « Ça veut dire que ton esprit se repose. Tu dormiras profondément ici. Plus profondément chaque nuit. »

Retraite vers la renaissance

La journée s'est déroulée tranquillement. Simone n'a assigné ni corvées ni tâches. Elle s'est contentée de... diriger.

« Essayons le silence pendant une heure », proposa-t-elle après le petit-déjeuner, et la maison devint silencieuse, seuls résonnèrent les chants des oiseaux et les respirations. Plus tard, elle invita Tyler à s'asseoir avec elle dans le bureau et à « pratiquer le silence », la tête posée sur un oreiller sur ses genoux tandis qu'elle lui peignait délicatement les cheveux du bout des doigts.

Il ne se souvenait pas avoir accepté cette partie, mais quand il ouvrit les yeux et la vit le regarder avec un regard qui n'était ni prédateur ni passif, juste complètement présent, il se sentit chaud partout.

« Tu portes beaucoup de poids dans ta poitrine », murmura-t-elle. « Tu n'en as pas besoin. »

« Je... je ne sais pas comment lâcher prise. »

« Tu n'as pas besoin de savoir », dit-elle en lui effleurant la tempe. « Tu as juste besoin d'être disposé. »

Le déjeuner fut à nouveau léger, composé d'une soupe crémeuse à la tomate et de pain grillé coupé en triangles. Rachel lui en donna une bouchée, un peu taquine, mais la cuillère s'attarda. Il l'accepta sans résistance. C'était plus facile que de discuter.

« Tu as une si jolie bouche », dit soudain Rachel.

Tyler rougit en baissant les yeux.

« Oh, non », roucoula Simone de l'autre côté de la table. « Il le fait. Je l'ai remarqué la première fois que je l'ai rencontré. Tellement expressif, et tellement peu habitué aux compliments. »

Tyler essaya de sourire, mais son sourire vacilla rapidement.

« Nous vous aiderons à vous sentir vus », a ajouté Rachel. « Nous sommes très doués pour ça. »

Ce soir-là, Simone lui a proposé une nouvelle routine.

« Un bain tous les soirs », dit-elle, comme si c'était déjà une habitude. « L'eau ici est riche en minéraux, très nourrissante pour la peau, et c'est un beau rituel à intégrer à son corps. Cela indique à son système nerveux que l'on est en sécurité. On peut lâcher prise. »