

EXTRAIT OFFERT

Le Monsieur dans le Couloir

Chapitre 1

Le Père Noël et le monsieur dans le couloir

Hina Dao

Ce chapitre est offert aux parents inscrits sur la liste d'attente.

Le livre complet paraît prochainement.

Chapitre 1

Le Père Noël et le monsieur dans le couloir

Vous allez peut-être me détester pour ce que je vais dire. Ou fermer ce livre en vous disant « n'importe quoi ». Ou (et c'est ce que j'espère) vous allez vous arrêter deux secondes et vous dire « ...elle a peut-être pas tort ».

Votre enfant croit au Père Noël. Vous savez que le Père Noël n'existe pas. Et pourtant, chaque 24 décembre, vous jouez le jeu. Vous posez les carottes pour les rennes. Vous mangez le biscuit à moitié pour laisser des miettes. Vous écrivez une lettre avec votre main non dominante pour que l'écriture soit différente. Vous faites TOUT pour que votre enfant continue de croire à quelque chose qui n'existe pas. Et même si vous ne le faites plus aujourd'hui parce que votre enfant a grandi, ce sont des choses que vous avez faites par le passé.

Et ça, ça ne dérange personne.

C'est même encouragé. C'est « mignon ». C'est « la magie de l'enfance ».

On fait pareil avec la petite souris. On glisse une pièce sous l'oreiller en pleine nuit, à quatre pattes dans le noir, en priant pour ne pas marcher sur un Lego. On fait pareil avec les cloches de Pâques : un truc qui vole, qui transporte du chocolat et qui le cache dans le jardin. Personne ne bronche. Tout le monde applaudit. On investit du temps, de l'argent et une énergie créative considérable pour maintenir des mensonges élaborés dans l'esprit de nos enfants.

Et on appelle ça de l'éducation.

Maintenant, changement de décor.

Votre enfant vient vous voir à 22 heures, les yeux grands ouverts : « Maman, il y a un monsieur dans ma chambre. »

Et là, d'un coup, vous devenez Descartes. Rationalité pure. « Mais non mon cœur, il n'y a personne, c'est ton imagination, allez recouche-toi. »

Attendez. Vous venez de passer trois semaines à orchestrer une mise en scène digne d'un film d'espionnage (avec préméditation, fausses preuves et témoignages fabriqués) pour un bonhomme en rouge qui passe par la cheminée. Et vous dites à votre enfant que ce qu'il voit, lui, de ses propres yeux... c'est « rien » ?

Vous lui demandez de croire à un truc qui n'existe pas. Et vous lui demandez de ne pas croire à un truc qu'il voit.

Relisez cette phrase. Lentement.

Il y a un mot pour ça. En psychologie, on appelle ça l'incongruence. C'est quand vos actes contredisent vos paroles. Quand vous envoyez un double message. Le Père Noël est réel, crois-moi. Le monsieur dans ta chambre n'est pas réel, crois-moi aussi. L'enfant, lui, reçoit les deux messages. Et il comprend très vite quelque chose : ce n'est pas une question de vrai ou de faux. C'est une question de ce qui arrange les adultes.

Le Père Noël arrange les adultes. Le monsieur dans le couloir, non.

Alors on choisit la version qui nous convient. Et on fait taire l'enfant.

Ce qui se passe quand on fait taire un enfant

Je vais poser la question que personne ne pose :

C'est quoi le problème exactement ? Que votre enfant voit des choses ? Ou que vous, vous ne les voyez pas ?

Parce que si c'est la deuxième option, j'ai une mauvaise nouvelle : ce n'est pas lui qui a un problème de perception. C'est vous qui en avez perdu une.

Il y a quelques mois, une fille de quatorze ans a commenté sous l'une de mes vidéos Instagram. Elle a écrit : « J'ai 14 ans et au fond de ma chambre j'ai l'impression qu'il y a quelqu'un et ça m'empêche vraiment de dormir car ça me fait vraiment peur. Et quand j'en parle à ma mère elle me dit que c'est que des conneries que je raconte. »

Quatorze ans. Elle ne dort pas. Elle a peur. Et sa mère lui dit que ce sont des conneries.

Cette fille, c'est moi il y a trente ans. C'est peut-être votre enfant aujourd'hui. C'est peut-être vous, quand vous étiez petit.

Parce que les enfants qui voient des choses et qu'on fait taire, ils ne guérissent pas. Ils apprennent à se taire, c'est tout. La peur reste. L'incompréhension reste. Et le corps parle à la place de la bouche.

Moi, ça s'est traduit par de l'énurésie. Jusqu'à neuf ans.

Personne, et je dis bien personne, n'a fait le lien entre ce que je vivais la nuit et ce que mon corps exprimait. Mais pas parce qu'on ne me croyait pas. C'était plus subtil que ça. Et plus douloureux.

Ma mère était ouverte à ces sujets. Elle n'avait jamais été confrontée elle-même à quoi que ce soit de particulier, mais elle ne fermait pas la porte.

Mon père, lui, savait. Il avait été confronté à certaines expériences dans sa jeunesse. Et surtout, il avait vécu une expérience de mort imminente (en 1979, je crois) à une époque où ces choses-là étaient très controversées. Où en parler, c'était passer pour un cinglé.

Je pense qu'il s'est fait peur. Avec ce qu'il a vu, avec ce qu'il a traversé. Et cette peur, il me l'a transmise. Non pas en me racontant, mais en se taisant.

Quand j'avais des questions, quand mes angoisses remontaient (est-ce que les fantômes ça existe ?), ma mère se tournait vers lui. « Parle-lui. Explique-lui. » Et lui, il balayait d'un revers de main. « Oh non, c'est rien. Ça va lui passer. C'est pas grave. »

Plus tard, adolescente, quand j'ai essayé de m'intéresser à ces sujets par moi-même, c'était toujours la même fin de non-recevoir. « C'est pas le moment. » « Tu verras plus tard. » « T'as pas besoin de ça pour avancer dans la vie. » « Ça sert à rien. » Et quand j'ai grandi : « Concentre-toi sur ton travail. T'occupe pas de ça. »

Il me croyait. C'est ça le plus douloureux. Il savait exactement de quoi je parlais. Mais son propre vécu l'avait tellement effrayé qu'il avait fait de tout ça un sujet tabou. Il ne voulait pas en parler. Pas pour me protéger de ce monde-là. Pour se protéger, lui, de ce qu'il savait être vrai.

Et moi, dans tout ça, j'ai compris très tôt que ces choses-là, on n'en parlait pas. Que poser la question, c'était déjà déranger.

On m'a emmenée chez le médecin. On a testé le « stop pipi ». On a consulté. On a cherché des causes médicales, alimentaires, psychologiques. On a tout exploré. Sauf la seule piste qui menait quelque part.

Parce que cette piste-là, elle faisait peur aux adultes.

Je ne suis pas un cas isolé. Dans mes commentaires, dans mes messages privés, il y a des centaines de parents qui vivent ça en ce moment. Des mères qui me disent : « Ma fille de trois ans me parle d'un monsieur dans les toilettes. » Des pères qui me disent :

« Mon fils refuse de dormir seul depuis des mois, aucun psy ne trouve rien. » Des adolescents, comme cette fille de quatorze ans, qui supplient qu'on les écoute.

Et il y a aussi de plus en plus d'adultes de trente, quarante, cinquante ans qui m'écrivent en disant : « Ça m'arrivait aussi quand j'étais petit. Je n'en ai jamais parlé. »

Le silence se transmet de génération en génération. Pas le phénomène. Le silence.

Une enseignante-chercheuse qui a collaboré avec le CNRS (je l'appellerai Lara, pour préserver son anonymat) m'a dit quelque chose qui m'a marquée. Son père a détruit le cahier où elle notait ses rêves prémonitoires quand elle était adolescente. Détruit. Pas rangé, pas oublié dans un tiroir : détruit. Parce que ce cahier dérangeait. Parce qu'il posait une question à laquelle personne ne voulait répondre.

Trente ans plus tard, elle est devenue chercheuse. Et quand elle m'a découverte, voici ce qu'elle m'a dit :

« Les adultes qui ont vécu ça, qui ont réprimé cela en eux depuis leur enfance, vont peut-être se réconcilier avec l'enfant qu'ils étaient. »

Ce livre est aussi pour eux.

* * *

Qui je suis

Je m'appelle Hina. Je suis maman d'une petite fille de neuf ans. Et accessoirement, j'ai un parcours un peu atypique pour quelqu'un qui vous parle de voyages astraux, d'EMI et de fantômes.

J'ai un bac scientifique. Je suis passée par l'armée. Pilote d'hélicoptère, enfin presque : j'ai arrêté juste avant l'obtention de mon brevet parce que je ne voulais pas signer pour dix ans. J'ai fait un bref passage dans l'active, mais ça m'a suffisamment marquée pour que j'y revienne autrement. Ça fait dix-sept ans que je suis réserviste. J'encadre des jeunes en préparation militaire et service national universel. J'enseigne la rigueur, la discipline, le cadre.

Alors oui, quand une ex-militaire qui forme des jeunes réservistes vous parle d'entités dans la chambre de sa fille, ça crée un certain décalage. Les gens s'attendent à ce que je parle de discipline et de pompes. Pas de sorties de corps.

Mais voilà : ma fille voit des choses. Moi aussi. Et j'ai passé des années à avoir peur, à me taire, et à faire exactement ce que vous faites peut-être en ce moment : nier.

Mes amis les plus proches étaient au courant de certaines de mes expériences, d'autres n'ont découvert cette facette de moi que quand j'ai créé mon compte Instagram. Certains sont tombés des nues. D'autres m'ont dit : « Ah... ça explique des trucs. » Personne ne m'a rejetée. Mais j'avais mis des années avant d'oser en parler, y compris à des gens qui m'aiment.

Parce que le problème n'est jamais ce que les gens pensent de nous. Le problème, c'est ce que nous pensons que les gens vont penser de nous. Et ce fantasme-là est toujours pire que la réalité.

En dix mois, mon compte Instagram est passé de zéro à des dizaines de milliers d'abonnés. Aujourd'hui, plus de 110 000 personnes me suivent : près de 80 000 sur Instagram, près de 50 000 sur Facebook.

Ce livre, c'est l'histoire de comment j'ai arrêté de me taire. C'est l'histoire de ma fille, qui m'a forcée à me souvenir de ce que j'avais oublié. Et c'est une invitation à faire la seule chose que personne ne vous a jamais appris à faire avec votre enfant quand il vous dit « il y a quelqu'un dans ma chambre » :

L'écouter.

* * *

Ce que vous allez trouver dans ce livre

Je ne vais pas vous mentir : ce livre va vous bousculer. Il va remettre en question des choses que vous tenez pour acquises, sur votre enfant, sur vous-même, et sur ce qu'on vous a toujours dit être « réel » ou « imaginaire ».

Vous allez lire mon histoire. Celle d'une gamine qui voyait des choses et qu'on a fait taire. Qui a grandi en pensant qu'elle était bizarre. Qui est entrée dans l'armée, probablement pour prouver qu'elle était « normale ». Qui a guéri des gens par les mains à quatorze ans sans comprendre comment. Qui a vécu une expérience de mort imminente au Brésil qui a failli la détruire. Et qui, des années plus tard, a vu sa propre fille commencer à voir des choses, elle aussi.

Sauf que cette fois, je n'ai pas fait taire. J'ai écouté. Et une seule conversation a suffi

pour guérir un symptôme que tous les médecins cherchaient à expliquer depuis sept ans.

Vous allez lire des témoignages. De vrais parents (tous sous un prénom modifié) qui m'ont écrit sous mes vidéos ou en messages pour me raconter ce que leur enfant de deux ans, trois ans, cinq ans leur a dit. Des choses qu'un enfant de cet âge ne devrait pas pouvoir dire, si on s'en tient à ce que la science officielle considère comme « possible ». Des enfants qui décrivent des proches décédés qu'ils n'ont jamais connus. Des enfants qui annoncent des grossesses avant le test. Des enfants qui racontent des vies antérieures avec des détails vérifiables.

Vous allez lire ce que la science (la vraie, pas celle des réseaux sociaux) dit sur les sorties de corps, les états de conscience modifiés, et les capacités du cerveau humain qu'on n'explore quasiment pas. Saviez-vous que l'armée américaine a financé pendant des années un programme de recherche sur les voyages astraux ? Document déclassifié de la CIA, 1983. Ce n'est pas un post Facebook. C'est un rapport officiel du Département de la Défense. Saviez-vous que l'Université de Virginie étudie les souvenirs de vies antérieures chez les enfants depuis plus de cinquante ans, avec des protocoles scientifiques rigoureux ?

Vous allez aussi découvrir des outils concrets. Pas de la théorie. Pas de la philosophie. Des exercices que vous pouvez faire avec votre enfant ce soir. Des questions à poser, et des erreurs à ne jamais faire, quand votre enfant vous dit qu'il voit quelqu'un. Des rituels simples qui transforment la peur en curiosité.

Et surtout, vous allez comprendre une chose que personne ne vous a jamais dite : la conscience, c'est un langage. Comme les mathématiques, comme l'informatique, comme n'importe quelle langue vivante. On peut l'apprendre. On peut l'enseigner. On peut la développer. Et le meilleur moment pour commencer, ce n'est pas à quarante ans dans un stage de développement personnel. C'est maintenant. Avec votre enfant.

Le deal

Voici ce que je vous propose.

Donnez-moi quinze chapitres. Pas quinze jours de votre vie. Quinze chapitres. Si à la fin, vous pensez toujours que votre enfant a « juste trop d'imagination », très bien.

Fermez le livre, mettez-le sur l'étagère à côté de tous les guides de parentalité positive que vous n'avez jamais finis.

Mais si, ne serait-ce qu'une fraction de seconde, vous vous dites « et si c'était vrai ? » ... alors vous comprendrez pourquoi une enseignante-chercheuse qui a collaboré avec le CNRS m'a dit :

« Vous êtes, à ma connaissance, la seule à toucher dans ce domaine-là aux enfants. C'est particulier, c'est unique, c'est important et on en a besoin. Si je mets la casquette du scientifique, on en a besoin au niveau scientifique, vraiment. Si je mets la tête (casquette) de la pédagogue, de l'enseignante, de l'éducatrice, on en a aussi besoin, vraiment. »

Et pourquoi elle a ajouté :

« Vous affrontez le monde. »

Je ne sais pas si j'affronte le monde. Mais je sais que j'en ai marre qu'on dise à des enfants de se taire.

On y va ?

LA SUITE

15 chapitres. Sans filtre.

- 01 Le Père Noël et le monsieur dans le couloir
- 02 La petite fille qui avait peur du noir
- 03 Le jour où j'ai touché les deux bords
- 04 Ce que l'ombre m'a pris
- 05 « Maman, on était dans les étoiles »
- 06 Là où je suis allée
- 07 Deux ans entre deux mondes
- 08 « Je t'ai choisie, maman »
- 09 Ce que dit la science
- 10 Ce que vivent les parents
- 11 Les 3 questions à poser
- 12 Le parent d'abord, l'enfant suit
- 13 Sept exercices pour éveiller la conscience
- 14 Pourquoi attendre l'âge adulte ?
- 15 L'École de la Conscience

Vous ne voulez pas attendre ?

Le Protocole d'Apaisement rassemble mes modules sur les nuits, les crises et les peurs. Disponible dès maintenant.

go.conscience-education.com/protocole-apaisement-hypersensible



Le Monsieur dans le Couloir — Hina Dao

Conscience Éducation — Hina Dao

Instagram : @dao.hina

© 2026 — Tous droits réservés