

CAROLINE COLDEFY

Et enfin la vie prend tout son sens

ITINÉRAIRE D'UN ÉVEIL
À LA SPIRITUALITÉ

Bernard Campan, Alexandre Jollien, Olivier Delacroix...
partagent leur expérience

LE D U C . S
P R A T I Q U E

Quel sens donner à notre existence ?

Dès l'adolescence, Caroline Coldefy ressent un immense vide intérieur qui l'amène à se tourner vers les addictions. Commence alors une lente descente aux enfers qui durera de nombreuses années, jusqu'à ce que sa vie bascule. Une première fois lorsqu'elle parvient, toute seule, à adopter sa fille au Kazakhstan, puis le jour où, lors d'une retraite dans un monastère, elle ressent une connexion profonde avec une puissance qui la dépasse. C'est le début d'une quête intérieure et spirituelle qui la mènera sur le chemin d'elle-même.

Au fil de son témoignage sincère et émouvant, s'égrènent des partages d'expériences d'anonymes et de personnalités : d'une même voix, ils racontent leur éveil spirituel et la façon dont ils ont trouvé la sérénité et la joie au-delà des épreuves.



Caroline Coldefy est journaliste et productrice de documentaires et de magazines pour la télévision.

ISBN : 979-10-285-1339-9



9 791028 513399

17 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Design : Antartik
RAYON : TÉMOIGNAGE

“ *Et soudain, on ne voit plus la vie
de la même manière. C’est comme si
on passait de la 2D à la 3D.* ”

Benoît Billot

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Frédéric Baton

Correction : Marie-Laure Deveau

Maquette : Élise Bonhomme

ISBN : 979-10-285-1339-9

CAROLINE COLDEFY

**Et enfin
la vie
prend
tout son
sens**

ITINÉRAIRE D'UN ÉVEIL
À LA SPIRITUALITÉ

L E D U C . S
P R A T I Q U E

À Irina

*Qui suis-je, moi, pour être brillant, radieux,
talentueux et merveilleux ?*

En fait qui êtes-vous pour ne pas l'être ?

*Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre,
vivre petit ne rend pas service au monde.*

*Au fur et à mesure que nous laissons briller
notre lumière, nous donnons inconsciemment aux
autres la permission de faire de même.*

*En nous libérant de notre propre peur,
notre puissance libère automatiquement
les autres.*

Marianne Williamson¹

1. *Un retour à l'amour : réflexions sur les principes énoncés dans « Un cours sur les miracles »*, traduit de l'anglais par Yvan Steenhout, J'ai Lu, 2004.

Sommaire

Pourquoi ce livre ?	11
Avec eux	17
Chapitre 1 : Ma vie d'avant	21
Chapitre 2 : Un autre chemin	37
Chapitre 3 : Grâce à lui	49
Chapitre 4 : Vingt-quatre heures de plus	61
Chapitre 5 : La lumière jaillit	69
Chapitre 6 : Être moi	81
Chapitre 7 : Mon maître intérieur	93
Chapitre 8 : Catho à ma sauce	101
Chapitre 9 : Jamais sans mes guides	119
Chapitre 10 : Chacun son chemin	127
Chapitre 11 : D'autres envies	139
Chapitre 12 : De nouveaux comportements	151
Chapitre 13 : Ma fille	161
Chapitre 14 : Mon couple	167
Chapitre 15 : Et maintenant un livre !	175
Épilogue	179

POURQUOI CE LIVRE ?

*En faisant scintiller notre lumière,
nous offrons aux autres la possibilité
d'en faire autant.*

Nelson Mandela

La spiritualité : il y a quelque temps encore, ce mot, dont je ne connaissais pas la signification, me semblait réservé aux penseurs, aux gens intelligents, aux intellos, bref, à tout le monde sauf à moi !

D'ailleurs, c'est quoi au juste la spiritualité ? Difficile de donner une définition précise qui mette tout le monde d'accord et englobe l'ensemble des subtilités de ce concept. Le mot est devenu récemment une notion un peu fourre-tout qui demande à être précisée.

Si le dictionnaire Larousse propose comme définition « Ce qui concerne la doctrine ou la vie centrée sur Dieu et les choses spirituelles », pour certains d'entre nous, la

spiritualité est un chemin de transformation, un chemin qui parle de transcendance, de voir ce qui se passe derrière la réalité. Un chemin d'acceptation. Un chemin qui relie aux autres. Un chemin qui calme l'égo. Un chemin en lien, ou pas, avec une croyance religieuse. Moi, je ne sais pas vraiment. J'aime la définition qu'en fait Benoît Billot, un moine bénédictin spécialiste du dialogue interreligieux. Pour lui, la spiritualité part d'une expérience individuelle, comme il me l'a confié : « Un éveil, c'est l'entrée dans une nouvelle conscience. Jusque-là, l'Homme gérait sa vie tant bien que mal, souvent enfermé dans les problèmes du quotidien, souffrant, parfois, de la limitation de son horizon. Et puis vient un éveil : comme si on passait de 2 en 3 D. Un nouveau monde se révèle à lui, d'une gratuité sans limite, donnant un sentiment de plénitude et d'accomplissement et appelant un changement de vie parfois important. Il est donné à des êtres humains d'expérimenter des moments de grâce où ils sont traversés par quelque chose qui les dépasse, une entrée de l'Infini dans leur monde quotidien. La religion, c'est autre chose, c'est un ensemble de pratiques, de rites, de dogmes et règles qui dicte une conduite morale. »

De jolis mots et de beaux concepts qui n'ont fait partie ni de mon vocabulaire, ni même du champ de ma conscience pendant des années. Pourtant, il y a cinq ans, à la faveur d'une retraite dans un monastère pour faire le point sur ma vie, j'ai pour la première fois ressenti une connexion avec une puissance supérieure à moi, un Dieu auquel je ne savais pas encore donner de nom. Depuis, je

me sens sur un chemin de transformation. J'ai le sentiment d'être au début d'une véritable aventure que je n'avais pas envisagée une seconde, moi, la Parisienne qui travaille dans les médias. Une aventure qui ne me transforme pas en sainte Caroline mais qui, sans nul doute, m'amène vers la vraie Caroline.

Je suis issue d'une famille soixante-huitarde, dans laquelle la religion était bannie. Que ce soit dans mon enfance ou mon adolescence, je n'ai jamais entendu parler ni de Dieu ni d'une puissance supérieure. Pas plus de conscience spirituelle chez ma grande sœur ou mes deux petits frères. À l'âge adulte, je n'avais guère avancé sur ce terrain. La spiritualité, c'était pour les autres : ceux qui savaient ce que vivre veut dire. Moi, j'étais tout entière tournée vers les consommations diverses, souvent futiles : vêtements, restaurants et autres dépenses inutiles... Aucun questionnement sur le sens à donner à ma vie ni sur ma place dans l'univers. Ma vision de l'existence se bornait à travailler, à dépenser l'argent que j'avais gagné et, entre les deux, à essayer d'être heureuse en contrôlant tout ce qui était en mon pouvoir. Bref, à des lustres de la moindre conscience spirituelle ! Plus occupée à chercher l'amour des autres qu'à en donner, plus tournée vers ma satisfaction personnelle que vers un sentiment d'appartenance à un univers plus grand que celui qui tournait autour de ma petite personne.

Je n'étais pas bien dans ma vie, mais je ne m'en rendais même pas compte. Prise dans un engrenage, je ne me posais

aucune question. Et pourtant... Les accidents de la vie, mes souffrances, le sentiment de vacuité qui m'accompagnait sans cesse, tout cela a ouvert une brèche. Je n'ai suivi aucun gourou, j'ai juste fait preuve d'un peu de curiosité et je me suis laissée porter par ce que la vie me proposait. Sans véritable conscience mais avec un désir d'ouverture vers l'inconnu. Je n'ai pas gravi l'Everest en tongs, je ne suis pas devenue nonne, je suis restée dans ma vie de Parisienne, travaillant dans les médias. Je ne suis pas devenue quelqu'un d'autre mais j'ai changé, et ma vie aussi. Je me sens privilégiée d'être sur ce chemin. Alors, pour célébrer cette chance et peut-être aussi pour la conserver et la faire grandir, j'ai eu envie de transmettre ce que j'ai le bonheur de toucher du doigt. J'ai eu envie de « donner envie », d'apporter une espérance à ceux qui se sentent éloignés de tout cela. C'est cet itinéraire que je veux vous faire partager en espérant qu'il ouvrira votre cœur. Mais le résultat ne m'appartient pas !

Mon histoire personnelle est le point de départ de ce livre. J'emploierai donc le « je », car cet ouvrage n'est pas une enquête journalistique objective, c'est une quête spirituelle, une quête qui, par essence, est mystérieuse et inexplicable.

Pour écrire ce livre, j'ai ressenti le besoin des autres. Alors, j'ai choisi de partir à la rencontre d'hommes et de femmes dont la vie a été bouleversée parce que, un jour, « la providence », la souffrance ou le désir leur ont donné accès à un monde au-delà de l'existence « humaine », un monde

inconnu habité par cette puissance indicible que l'on appelle Dieu, Mahomet, Bouddha, Jésus... ou simplement « le plus Grand ».

Avec ces interviews, j'ai découvert des parcours très différents. Pourtant, une chose est sûre : la vie de ceux qui se sont ouverts à la spiritualité a changé. Parfois plus joyeuse et plus sereine, souvent plus ancrée dans la conscience du présent et dans l'acceptation.

Ces hommes et ces femmes n'ont pas le même métier, n'ont pas dansé sur les mêmes musiques ni aimé de la même manière, mais ils ont souvent en commun une souffrance, une prise de conscience et une renaissance à nulle autre pareille.

Et puisque la spiritualité m'aide à construire un lien avec mes semblables, il était donc bien normal que ce récit se fasse en allant vers les autres. Car un des enseignements essentiels que m'a apporté cet éveil spirituel, c'est que même si fondamentalement on est seul, c'est ensemble que nous pouvons. Ce livre en est la preuve !

Pas de conseils, ni de manuel du « parfait éveillé » dans le récit de ces rencontres, mais plutôt des ressentis, des questionnements, quelques certitudes aussi que j'ai trouvés chez ceux qui ont eu la gentillesse de se confier.

Dernière précision, mais elle est importante : ce livre parle de spiritualité et de quête de soi, ce n'est pas un livre sur la religion ou le dogmatisme, même si certaines des

personnes que j'ai rencontrées ancrent leur spiritualité dans une pratique religieuse. Fondamentalement, ce n'est pas ce qui compte, ce qui est important c'est le message.

AVEC EUX

*Le sens de la vie est de trouver votre don.
Le travail de la vie est de le cultiver.
Le but de la vie est de le partager.*

David Viscott

Pas facile de parler de quelque chose d'aussi intime que son lien à la spiritualité... Pourtant, dès que j'ai contacté les personnes que vous allez côtoyer dans ce livre, toutes m'ont dit oui. Les discussions se sont faites par téléphone, dans un café ou même à leur domicile. Chaque fois, un lien particulier s'est tissé entre elles et moi. Un lien de confiance pour lequel je les remercie infiniment.

Certaines des personnes que j'ai interviewées ont une notoriété, d'autres sont parfaitement inconnues du grand public. Peu importe, ce qui compte c'est la sincérité de leur démarche et le cœur qu'elles ont mis pour vous transmettre ce qui fait aujourd'hui l'essence de leur vie. Peu importe aussi leur appartenance ou non à une religion. Que ce soit

Bouddha, Jésus, Dieu, Mahomet ou... les arbres et la nature, chacun d'entre eux a conscience de faire partie d'un tout et d'être guidé par une force supérieure qui lui veut du bien. Une force d'amour inconditionnelle que nous avons tous au fond de nous.

Je vous les présente succinctement ici pour que vous puissiez ensuite suivre leurs récits au rythme de ce livre et découvrir ce qui les anime au plus profond d'eux-mêmes. Des témoignages livrés avec une vérité et une authenticité pour lesquelles je leur suis très reconnaissante.

Bernard Campan

Acteur (près de trente films à son actif), humoriste (il est un des membres du trio Les Inconnus), réalisateur, scénariste et producteur. Ami d'Alexandre Jollien, il est le lecteur de deux audiolivres du philosophe.

Alexandre Jollien

Philosophe et auteur de nombreux livres sur la spiritualité, dont *Petit traité de l'abandon*, ou *Éloge de la faiblesse*.

Olivier Delacroix

Journaliste, documentariste et animateur de l'émission de France 2 *Dans les yeux d'Olivier*, et aussi de *Partagez vos expériences de vie* à Europe 1.

Thierry Bizot

Fondateur avec Emmanuel Chain de la société de production Elephant et Cie. Producteur de nombreux programmes de télévision et auteur, entre autres, de *Catholique anonyme*, un récit paru en 2008.

Christophe Fauré

Médecin psychiatre, psychothérapeute et auteur de nombreux ouvrages, il travaille dans l'accompagnement des malades en fin de vie. *S'aimer enfin !* est son dernier livre. Il y raconte le chemin initiatique qu'il a emprunté pour se rapprocher de l'essentiel.

Thi Bich Doan

Docteure en philosophie, professeure d'arts martiaux et praticienne en soins énergétiques. Auteure de *Un an entre les mains de l'univers*.

Jean-François Rial

P.-D.G. du groupe Voyageurs du monde, spécialisé dans le voyage sur mesure. Son entreprise œuvre aussi pour le tourisme responsable.

Benoît Billot

Moine bénédictin. Spécialiste du dialogue interreligieux et fondateur en 1989 de la Maison de Tobie, un centre spirituel qui propose différentes activités pour trouver le silence et l'unification intérieurs.

Séréna Dessons

30 ans, mère d'un enfant, pratiquante bouddhiste.

Nicole Guy

Retraitée, de religion orthodoxe.

Victoria Rouhani

53 ans, travaille dans la communication, de confession musulmane.

CHAPITRE 1

MA VIE D'AVANT

La vie tout entière est risque. Vivre sans prendre de risque n'est pas vraiment vivre, c'est être à demi vivant, sous anesthésie spirituelle².

Anne Dufourmantelle

L'anesthésie spirituelle : voilà le mot juste pour décrire l'état qui a été le mien pendant plus de quarante-cinq ans. Il faut dire que les premières années de ma vie ne se sont pas inscrites sous le signe d'un dieu, quel qu'il soit. Ma mère est de confession juive, mon père athée. Travaillant tous les deux à la télévision, ils se sont montrés plus concernés par la révolution de mai 1968 que par les forces de l'esprit ou par Jean Paul II ! Bref, pas d'éducation religieuse et une éducation morale assez limitée. Une enfance passée à chercher ma mère toujours absente, et à essayer d'attirer l'attention de mon père,

2. Entretien du 19 octobre 2016 pour M, le magazine du *Monde*.

lui-même bien trop occupé à courir après ma mère... Les premières années de ma vie s'apparentent plus à un exercice de survie qu'à une ouverture à l'existence. Enfant, j'ai un sentiment d'insécurité permanent qui m'empêche d'accepter la réalité telle qu'elle est. J'ai une grande sœur et deux frères plus jeunes. Appartenir à cette fratrie ne change rien, je me sens désespérément seule, et personne ne peut comprendre ce qui se passe dans ma tête. Je ne montre rien, il ne faut pas faire de vagues. Je suis une enfant secrète, inquiète et plutôt discrète. L'adolescence et les débuts de ma vie d'adulte ne m'ont pas laissé tellement plus de souvenirs joyeux. Pas de sentiment d'appartenance, ni à une communauté quelle qu'elle soit, ni à un groupe d'amis, ni vraiment à une famille. Alors, je ne trouve qu'une solution pour tenir debout : me rassurer en existant à travers le regard des autres ; je suis en recherche d'amour et de compliments. Dépendre des autres pour continuer à vivre va devenir une grande partie de l'histoire de ma vie.

Comment faire autrement ? Je ne connais pas le chemin. Personne ne me le montre, et ceux que j'ai autour de moi ont déjà bien assez à faire avec eux-mêmes pour m'aider à tracer ma route.

Je peux résumer mes premiers pas dans ma vie adulte avec une formule simple : ne pas être, seulement paraître. Me glisser, comme un caméléon très performant, dans le rôle et la personnalité que l'on veut me voir prendre. Je me sens différente, anormale, pas aimable, sans intérêt. Résultat : je m'isole et je suis seule même quand je suis entourée.

Pas question que l'on entre dans mon intimité, je me sens si peu intéressante. Si on m'approche, on va s'en apercevoir. Donc je prends la fuite pour que l'on ne me découvre pas : c'est mon fonctionnement. Je déteste les soirées, je déteste danser, je ne me sens à l'aise nulle part ; par moments j'ai envie de disparaître, alors qu'à d'autres je voudrais que tous les regards soient sur moi. Je ne me sens jamais là où je dois être, jamais à ma place. Toujours en observation de moi-même au milieu des autres. La peur m'isole chaque jour un peu plus. J'ai la « maladie du lien ». Alors j'apprends à me cacher derrière tout ce que je trouve. Et tout ce que je trouve m'éloigne de moi sans même que je m'en rende compte, et c'est bien ça qui est le pire : je ne me rends compte de rien.

Consommer, satisfaire mes pulsions et mes envies, fuir la réalité, chercher sans cesse à plaire plutôt qu'à essayer de connaître l'autre, chercher à être aimée sans être capable d'aimer en retour... Tout plutôt que m'ouvrir à autrui.

Je fuis dans les aventures sentimentales, les hommes, leurs regards et leurs compliments. Peu importe qui sont ces hommes d'ailleurs, seuls comptent ceux qui sont capables de me rassurer. Quitte à ne pas être moi-même et à endosser les rôles qu'ils imaginent pour moi puisqu'ils ne me connaissent pas vraiment. L'art du caméléon, une fois encore ! Pas compliqué de se transformer sans cesse quand on ne sait pas qui on est. Ainsi, on peut être tout le monde puisque l'on n'est personne.

Que c'est fatigant, mon Dieu, de ne vivre que pour être rassurée ! Sans me poser réellement de questions sur ce que

je ressens pour ces hommes. L'essentiel est ailleurs. L'amour des autres m'est nécessaire pour vivre et ne pas sombrer. Il n'y a que cette recherche qui compte. C'est une véritable addiction. À partir de là, tout est faussé, je n'aime pas, j'ai besoin que l'on m'aime. Je donne à l'autre un pouvoir considérable puisque, sans son regard sur moi, je ne suis rien. Pas question de liberté dans cette équation, je me fabrique moi-même ma prison mentale.

J'ai la chance d'être plutôt mignonne, pas vraiment belle mais charmante, comme on dit. Les hommes me regardent, j'ai l'air de leur plaire, ça me suffit.

Pendant un temps, j'ai l'illusion qu'ils vont remplir le puits sans fond que je ressens. Ce vide, ce trou béant si douloureux, situé toujours au même endroit : juste au niveau du plexus solaire. Comme s'il me manquait un bout de moi-même. Mais rien n'y fait. Aucune de ces « amours » ne parvient jamais à calmer cette douleur.

Vivre ainsi demande une énergie quasi inhumaine et, c'est là que les drogues arrivent dans ma vie, comme un autre moyen de tenter de combler ce vide tellement envahissant.

Ça commence bêtement. Une soirée, une ligne de cocaïne et, tout à coup, mon mal-être disparaît. Un peu d'alcool pour adoucir l'effet. Le cocktail est détonnant et efficace. Je me sens jolie, autonome, intelligente et désinhibée. Bref, une autre. Comme la meilleure partie de moi-même. Dès lors, je suis capable de parler, souvent plus fort que les

autres, je veux que l'on me remarque, je me sens la reine de la soirée, j'ai du pouvoir, la peur disparaît : j'ai trouvé ma potion magique !

Au début, je crois vraiment avoir découvert la solution à mon mal-être. D'ailleurs, en entrant dans le monde de la défonce, je me fais une nouvelle bande d'amis. Ils sont aussi perdus et cabossés que moi mais, avec eux, je me sens moins seule. La recherche de la drogue nous réunit. Sauf que le mirage ne dure qu'un temps.

Dans ce monde-là, l'autre n'existe pas. À part chercher de la drogue, plus rien n'a d'importance. L'autre n'a d'intérêt que s'il peut m'aider à m'en procurer. De fait, je me retrouve de nouveau dans une solitude immense. J'ai juste « gagné » une addiction supplémentaire !

Après quelques mois de consommation de cocaïne, un « copain » me propose plus fort, et j'ai la mauvaise idée d'accepter de goûter ma première ligne d'héroïne. Finies les fiestas et l'impression d'être la plus belle et la plus intelligente, place à l'anesthésie de mes émotions. Les premiers mois de consommation sont magiques. J'ai l'impression de vivre dans un cocon ouaté. Rien ne m'atteint. Je suis dans un autre monde. Dans une sorte de sas protecteur qui fait barrage entre la réalité et moi. Une protection qui s'avère surtout une chape de plomb qui m'isole des autres et de la vie en général.

Là encore, la « lune de miel » ne dure qu'un temps, les choses deviennent vite cauchemardesques : le plaisir

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Et enfin la vie prend tout son sens
Caroline Coldefy



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
P R A T I Q U E