

Florence **Lehuen** et Élise **Pourkier**

ROMAN BIEN-ÊTRE

Tout est déjà en toi

Le roman de l'éveil
à la spiritualité



La suite de la saga *À fleur de peau*
Préface de Saverio Tomasella

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

Le bonheur est un voyage intérieur

« Le soleil commence à baisser dans le ciel. Tout rougeois, et, avant qu'il ne disparaisse pour aller éclairer l'autre côté du monde, la mer elle-même se pare de son manteau du soir.

Tout est là, pense Antoine, tout est là... Les gens que j'aime, toute cette beauté... Finalement, ce sont ces choses simples et gratuites qui me procurent les joies les plus vives. Je vais ralentir le rythme au travail, faire en sorte que Louis et moi profitons davantage des moments passés ensemble et avec tous ceux qu'on aime. »

Antoine, Estelle et Flora participent à un atelier intitulé « Et si tout était déjà en toi ? ». Durant la pratique de méditation, Antoine voit apparaître son grand-père décédé. Bouleversé, il comprend que la réalité est bien plus vaste que ce qu'il croit. Estelle et Flora vont cheminer à ses côtés et accéder à leur tour à une profonde sagesse.

Chacun à leur manière, les trois amis apprennent à voir le beau en tout et se reconnectent en conscience au monde et aux autres. Cet éveil spirituel les transforme profondément, ainsi que leurs proches : et si tout était déjà en chacun de nous, tel un trésor intérieur qui n'attend qu'à être découvert ?



INCLUS

Votre guide pratique pour ouvrir votre cœur et vous éveiller à la spiritualité.

Florence Lehen est sophrologue, hypnothérapeute et énergéticienne. Elle s'intéresse aux recherches sur la conscience et la spiritualité, qu'elle enrichit de sa propre expérience. **Élise Pourkier** est coach de vie, spécialisée dans l'estime de soi et l'aide à la rencontre amoureuse. Elle est également formée aux pratiques énergétiques.

Préface de **Saverio Tomasella**, docteur en psychologie.

ISBN : 979-10-285-1612-3



9 791028 516123

17 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Développement personnel

**Tout est
déjà en toi**

DANS LA MÊME SÉRIE :

À fleur de peau, 2017

À fleur de peau, édition collector, 2018

Derrière le mur coule une rivière, 2018

Comme un enfant, 2019

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 :
bit.ly/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 : Saverio Tomasella

Suivi éditorial : Bleuenn Jaffres

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Katrina Yu / Arcangel Images

© 2019 Leduc.s éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1612-3

Florence **Lehuen** et Élise **Pourkier**

ROMAN BIEN-ÊTRE

Tout est déjà en toi

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

Préface de Saverio Tomasella

Nos rêves ont raison...

Oui, nos rêves d'enfant sont justes et guident nos pas.

Mon désir était de prouver que l'auteur est moins important que les personnages et leurs histoires, ces histoires personnelles qui se mêlent pour n'en faire qu'une, commune, transcendant leurs différences grâce à l'amitié.

Mes amies Florence et Élise ont merveilleusement relevé le défi ; avec quelle vitalité, quelle intelligence et quelle délicatesse ! Les lectrices et les lecteurs de la saga *À fleur de peau* y gagnent énormément. Les personnages aussi.

L'histoire bienveillante, pleine d'empathie, aussi palpitante que bien rythmée, transporte tant elle est riche en événements qui ont du sens, en apprentissages et en surprises. Elle aborde des thèmes variés comme les coïncidences, l'accueil du mystère, l'ouverture à ce qui nous dépasse, la présence à l'invisible, les soins énergétiques et les états modifiés de conscience. Ainsi, ce roman s'adresse à chacun de nous,

surtout si nous souhaitons découvrir les multiples possibilités que peut offrir une vie spirituelle aussi concrète qu'intelligente et réconfortante, avec toutes ses promesses de transformation.

Passer de la voix d'un homme à celles de deux femmes est un gain immense, tant je suis convaincu, avec Louis Aragon, que la femme est l'avenir de l'homme et que les femmes sont l'avenir du monde. Il est absolument nécessaire que nous, les hommes, quittions nos automatismes réducteurs, et malheureux, inculqués par des siècles de machisme.

Élise et Florence décrivent ici le chemin d'éveil d'Antoine. Leurs mots sont d'une telle justesse que je sais bien, honnêtement, que je n'aurais pas pu écrire aussi bien la suite des aventures de Flora et de ses proches amis.

Mes amies sont aussi plus jeunes que moi, ce détail est important, car elles ont l'âge des personnages qui sont nés dans mon imagination il y a plus de trois ans et qui vivent aujourd'hui, grâce à elles, d'une façon incroyablement authentique et beaucoup plus en prise avec la vie contemporaine.

Enfin, parmi les gains de ce passage de plume, se trouve l'ouverture à la spiritualité. Avec beaucoup de courage, de détermination et de simplicité, Florence et Élise réussissent à proposer tout un parcours d'éveil spirituel aussi passionnant et enthousiasmant qu'accessible et incarné, étayé sur leurs multiples expériences et de solides recherches.

Mes mots ne peuvent exprimer pleinement mon infinie gratitude envers elles. J'espère que cette première dans le monde de l'écriture, souvent nombriliste, incitera d'autres

autrices et auteurs à donner vie, ensemble, à des personnages, dans une forme subtile de solidarité qui puisse préparer le monde de demain, que nous souhaitons meilleur, plus humain, plus paisible, plus beau, plus respectueux et plus sensible.

La vie est belle, ne l'oublions pas. Elle est magnifique. C'est *l'amour* qui la rend ainsi.

Élise, Florence et moi savons à quel point l'amour transforme tout, car nous le vivons, en vrai et en grand !

Je souhaite à chacune et à chacun que ce livre soit la petite étincelle qui allume en vous ce feu de l'amour qui ne s'éteint pas...

Saverio Tomasella
Docteur en psychologie

Chapitre 1

Déjà la rentrée ! Une canicule persistante s'est invitée sur la région parisienne depuis le début de l'été. Les nuits sont difficiles. Les journées ne sont qu'une course contre la montre pour fuir la chaleur. Antoine et Louis ont développé toute une stratégie pour s'en préserver : courants d'air le matin, fermeture des volets et fenêtres dès 9 heures, brumisation, hydratation continue et vie quotidienne en sous-vêtements. L'un et l'autre ont pu obtenir de leurs employeurs plusieurs semaines de télétravail, en raison des conditions climatiques exceptionnelles.

Cette nuit encore a été difficile. Antoine peine à se lever. Il a pourtant promis à Flora et Estelle d'emmener les enfants au forum des associations pour les inscriptions aux activités sportives annuelles : karaté pour Manon et voile pour Théo. D'habitude, il est toujours très volontaire pour rendre service à ses amies, et il apprécie la compagnie vive de Théo et de Manon, mais, ces derniers mois, il a souvent l'impression de

devoir courir, de manquer de temps pour lui. Par amitié, il n'a pas su dire non. Il sent qu'il a besoin de s'affirmer.

Il soupire. *Comment exprimer mes besoins sans blesser mes amies ? Leur amitié m'est si précieuse, mais je me sens si fatigué en ce moment...*

Les deux femmes se sont déjà engagées pour une séance de méditation collective de leur côté. Il ne peut plus reculer.

Antoine s'extirpe du canapé convertible, la chambre conjugale étant désertée à cause de la chaleur.

Sans bruit, il se dirige vers la salle de bains tout juste rénovée. Une douche à l'italienne l'accueille. La délicate mosaïque bleu et blanc reflète la lumière matinale qui perce à travers le moucharabieh. Des succulentes alignées sur le rebord de la fenêtre apportent une touche de vie. Il a tout fait lui-même, jusqu'à la pose des dalles de carrelage commandées à Sienne. Quelle fierté ! Il se glisse sous le jet frais avec délice et se félicite encore une fois d'avoir craqué pour cette grande bâtisse à rénover.

Lors de la première visite, les façades habillées de lierre lui ont rappelé la maison de son enfance, sentiment renforcé dès son entrée dans les lieux. Les poutres de chêne, les murs peints à la chaux, la vaste cheminée au foyer noirci, tout le ramenait à ses grands-parents maternels. Louis aussi s'était immédiatement projeté, s'imaginant déjà transformer la friche en jardin anglais.

Sous la douche, Antoine savoure ce qui est devenu, grâce à leurs efforts, un vrai havre de paix pour leur couple.

Alors qu'il s'habille en sifflotant, son téléphone vibre. Un texto de Flora : « Coucou ! Juste un petit mot : tu n'oublies pas les enfants, hein ? Ils t'attendent à la maison avec Pascal. Merci encore, gros bisous ! »

Antoine sourit. Louis et lui n'ont pas d'enfants. Ils n'envisagent pas cette option pour l'instant. Leur vie est déjà bien remplie avec Théo, dont il est le parrain, et Manon, qui aiment tant venir chez eux ! En plus, Estelle et Raphaël leur ont fait un merveilleux cadeau en proposant à Louis de devenir à son tour le parrain de leur petite fille, Chloé. Un véritable petit ange qui ressemble beaucoup à Estelle ! Elle est déjà très souriante. Le baptême est prévu dans quelques mois.

Antoine sait que Louis, d'habitude si sûr de lui, a déjà le trac. Il souhaite préparer un discours pour l'occasion et il a beau retourner le message dans sa tête, dans tous les sens, rien ne le satisfait. Tous deux en discutent souvent ensemble, Antoine ayant déjà relevé le défi haut la main ! Leurs amis se rappellent encore la profondeur des mots qu'il a partagés avec eux lors du baptême de Théo. Simplicité et puissance. Il se souvient que lui aussi avait mis du temps pour élaborer son texte. C'est vrai, comment font-ils, tous ces orateurs, pour trouver le mot juste qui parle à tous sans paraître dogmatique ? L'inspiration divine peut-être ? Antoine sourit.

Louis, même s'il n'est pas croyant, est heureux de s'engager humainement pour Chloé. Ils se sont finalement mis d'accord pour une cérémonie laïque à la mairie dans le village de Bretagne dont Flora leur a tant vanté le charme. L'occasion d'un joli week-end tous ensemble !

Louis dort toujours quand Antoine quitte la maison. Dehors, il fait encore doux. Vingt degrés à 8 heures du matin, ça promet ! Le cœur léger, il conduit jusque chez ses amis, qui habitent quelques rues plus loin. En dépit du malaise qu'il ressent à s'être imposé la corvée des inscriptions, il sourit car il est malgré tout heureux de rendre

service. La radio diffuse justement un titre aux accents celtes. Oui, vraiment, la perspective de ce week-end en Bretagne le met en joie !

* * *

Trois coups brefs toqués à la porte. Des pas désordonnés qui se précipitent. Théo et Manon ouvrent à la volée et lui sautent au cou.

— Antoine !!

Manon le serre fort. Depuis qu'Estelle, sa mère, a lâché prise sur sa vie, Manon est devenue encore plus spontanée qu'elle ne l'était. Antoine se dit une nouvelle fois qu'être soi-même fait aussi du bien autour de soi !

— On y va ? réclame Théo. Je veux être certain d'avoir ma place à la voile et je suis sûr qu'il y a déjà plein de monde !

Le jeune garçon va entrer en 4^e et même s'il a gagné en assurance depuis quelque temps, le passage dans l'adolescence reste difficile. Il manque de confiance en lui.

— Ne t'inquiète pas, le rassure Antoine. On va faire comme dit ta mère : on va y penser très fort et de tout notre cœur. Il paraît que ça marche ! Allez, on essaie ?

Antoine ferme les yeux en souriant légèrement. Il a beau être très sensible lui-même, tous ces mantras de Flora lui semblent parfois incongrus, mais bon, ça ne fait de mal à personne, après tout ! Théo, Manon et lui se prennent la main, et il annonce :

— Théo a sa place réservée à la voile. Tout ira pour le mieux.

Les enfants répètent en chœur.

Pascal les interrompt, Albertine dans les bras :

— Bon allez on se dépêche, là ! Sinon vous allez vraiment devoir faire la queue ! Merci encore, Antoine, et à tout à l'heure ! Envoie-moi un texto quand vous sortez, que je lance les braises !

Ils ont en effet prévu de se retrouver à déjeuner après le forum des associations. Un barbecue entre hommes pendant que ces dames s'évadent par la pensée ! Antoine ne peut s'empêcher de songer qu'à défaut de méditation il profitera de la convivialité de ce repas.

* * *

— Waouh, quel monde ! s'exclame Manon.

Ils ont fini par trouver une place sur le parking bondé et sont en quête du stand de voile. Le gymnase est plein à craquer. L'acoustique du lieu rend le brouhaha insupportable et il fait déjà très chaud sous ce toit de tôle.

— Manon, voilà le stand de karaté. Commence à faire la queue pendant qu'on cherche le stand de voile pour Théo, s'il te plaît ma grande.

Quelle galère, mais quelle galère, ces inscriptions ! Antoine songe avec malice que les filles lui ont joué un joli tour... Il ne se doutait pas du tout que ce service rendu s'avérerait une telle corvée. Mais que ne ferait-on pas pour les enfants, hein ?

À force de déambuler, ils finissent par arriver au bon endroit. La file d'attente est raisonnable, Antoine est soulagé. En attendant leur tour, il regarde les stands voisins. Théâtre, peinture sur soie, chant lyrique, il y en a pour tous les goûts !

Cela fait longtemps qu'il n'a pas pris du temps pour lui. À quand remonte sa dernière inscription dans un club ? Le travail et les travaux dans la maison ne lui laissent pas

vraiment de temps pour les loisirs. En voyant tous ces gens qui prennent des renseignements, et pas uniquement pour leurs enfants, Antoine a un pincement au cœur. Que se passera-t-il s'il meurt demain ? Aura-t-il vraiment réalisé ce qu'il souhaitait ? Lui qui pratiquait le yoga chaque semaine et faisait l'apologie des massages, il consacre tout son temps, la moindre minute libre, aux travaux. Il n'est même plus sûr d'être fier de manier si bien la truelle. Il prend soudain conscience qu'on ne se développe pas à travers ce qu'on nous impose, ou ce que l'on s'impose d'ailleurs à soi-même. C'est important aussi de savoir s'écouter et s'autoriser à prendre du temps pour soi ! Il se promet que l'an prochain... Tiens, Cubico. « Développement personnel et activités culturelles. » C'est l'association où Flora et Estelle ont fait un atelier de méditation il y a quelques mois. Antoine ne pensait pas qu'un club lecture était proposé. C'est sympa, ça ! Il observe le stand. Deux jeunes femmes souriantes donnent des renseignements.

— Théo, c'est bientôt ton tour, continue d'attendre, je vais juste à côté, chez Cubico, tu vois, le stand juste là.

Théo opine en silence. Il semble concentré. *Il doit prier pour avoir une place*, songe Antoine.

Il s'approche et patiente en lisant les prospectus à disposition. Club lecture, sophrologie en groupe, ateliers sophro-lecture. *Tiens, qu'est-ce que c'est, la sophro-lecture ?* Sa curiosité est piquée.

Les animatrices lui sourient, et Antoine se sent bien accueilli.

— Bonjour, je voudrais des renseignements sur le club lecture. Cela fait longtemps que je n'ai pas pris du temps pour moi. Ça se passe comment ? Vous pouvez me renseigner ?

Élodie, la présidente de l'association, prend la parole :

— Avec plaisir, naturellement. Il s'agit de réunions mensuelles. Nous dînons tous ensemble et échangeons autour de lectures communes.

Antoine ressent immédiatement que la convivialité semble le maître mot dans cette association. Se sentant complètement à l'aise, il s'enquiert :

— Je voudrais aussi savoir en quoi consistent vos ateliers de sophro-lecture. J'ai deux amies, Estelle et Flora, qui sont déjà venues à l'une de vos séances l'an dernier, il me semble. Elles étaient très enthousiastes.

La deuxième jeune femme sourit. *Elle est lumineuse*, remarque Antoine.

— Bonjour, je suis Fannie, la sophrologue de Cubico. Je me souviens de vos amies ! Deux femmes très sympathiques. Nos ateliers sont axés sur le bien-être et l'échange. À l'aide d'exercices de sophrologie, nous vous proposons de vivre un thème que ma collègue et moi choisissons ensemble. On part d'un livre, dont on lit un extrait à voix haute, avant de faire les exercices. Quelquefois, on a même la chance d'avoir les auteurs avec nous. C'est un vrai moment de partage et de ressourcement. Le premier atelier de la saison est dans un mois. Je vous laisse la documentation si vous voulez essayer ! Vos amies ont déjà dû recevoir le programme.

Antoine n'est pas sûr d'avoir le temps, il a tant de choses qui l'occupent et le préoccupent ! Fannie lui répond d'un petit air à la fois malicieux et bienveillant :

— Vous connaissez cette pensée zen qui dit : « Si tu as le temps, médite vingt minutes par jour. Si tu n'as pas le temps, médite quarante minutes » ?

Antoine sourit et dit qu'il va y réfléchir. Il se sent tellement bien qu'il en a oublié Théo ! Il remercie brièvement les deux

jeunes femmes et file rejoindre le garçon juste quand son tour arrive.

— Excuse-moi, Théo, lui lance-t-il, je n'ai pas vu le temps passer !

Par un heureux hasard, une place vient de se libérer, un enfant ayant finalement choisi une autre activité. Théo est heureux. Il va pouvoir aller naviguer sur la Seine tous les samedis !

— Tu vois ! s'exclame Antoine avec un clin d'œil. Les choses se réalisent quand on y pense très fort et de tout son cœur ! (Il lui ébouriffe les cheveux tendrement.) Allez, bonhomme, allons voir si Manon a terminé !

Ils retrouvent Manon en grande conversation avec le professeur de karaté. La fillette a déjà rempli tous les papiers et remis le chèque préparé par Estelle. Elle s'efforce de montrer quelques postures apprises en regardant des vidéos sur Internet. *Elle est vraiment débrouillard* ! songe Antoine. Les gens derrière elle commencent à s'impatienter. Il la récupère au vol, remercie les membres du club, et tous gagnent la sortie accompagnés du bavardage de Manon, surexcitée, qui entreprend de rapporter sa conversation par le menu.

* * *

— Ahh, on est mieux sous les arbres ! soupire Antoine. C'était une véritable épreuve, ce forum !

Pascal sourit mais ne répond pas, tout affairé au barbecue. Cagette, papier journal, puis petit bois, allume-feu, un peu de charbon et une petite prière pour que ça prenne ! C'est du sport le barbecue...

— À ce point ? lui lance Raphaël, en donnant le biberon à la petite Chloé.

— Oui ! Enfin, j'ai bien fait d'y aller. Je vais m'inscrire au club lecture de l'association Cubico. Ça a l'air très sympa ! Il est temps que je reprenne du temps pour moi. Entre le boulot et les travaux, je me sens esclave de ma propre vie...

— Bonne idée, approuve Louis. Tu sais, je n'ai jamais compris pourquoi tu t'épuises pour que tout soit fait si rapidement dans cette maison. Pour moi, hors de question de mettre mon club d'échecs entre parenthèses ! C'est trop important pour mon équilibre. La peinture peut attendre. Si je meurs demain, je préfère avoir fini ce bon repas ensemble que le crépi du mur du salon, dit-il en bousculant amoureuxment Antoine.

Ce dernier songe que, comme bien souvent, Louis a raison. S'il n'avait pas suivi ses conseils, le mois dernier, de poser ses pinceaux au moins une fois par semaine, il aurait fini avec une vilaine tendinite. Cette nouvelle activité arrive à point nommé. Il se rappelle Estelle, qui, l'an dernier, avait beaucoup œuvré sur elle-même pour lâcher prise. Ses cours de chant lyrique l'avaient vraiment libérée. Comment n'a-t-il pas vu que lui aussi avait besoin de souffler un peu et de se retrouver ?! Ces fichus travaux. Tout avait commencé avec le premier pot de peinture...

Alors que les amis devisent autour d'un verre de vin, Estelle et Flora font leur apparition.

— Ben, qu'est-ce que vous faites là ? s'exclame Pascal, surpris de les voir rentrer de si bonne heure. Vous n'êtes pas à votre méditation collective ? C'est déjà fini ?

— Non, non... souffle Estelle d'un air déçu. À vrai dire, on s'est échappées...

— Comment ça, « échappées » ? En pleine séance ?

— Oui... répond Flora, l'air contrit. Nous avons été toutes les deux très déçues. L'ambiance n'est pas bonne. Les gens sont faux. On se demande pourquoi ils sont là. Chacun semble vouloir briller en utilisant un vocabulaire pseudo-zen compliqué. La prof est bien, mais vraiment, on ne sent aucune communion.

— C'est ça, renchérit Estelle, ça manque de sens et de communion. On est allées s'en ouvrir auprès de la prof à la pause, et elle nous a autorisées à nous éclipser.

— Bon, eh bien, soyez les bienvenues ! lance Pascal. On en était à l'apéro.

Les filles s'installent, et tout le monde rit de bon cœur. Après avoir trinqué, Flora et Estelle remercient une nouvelle fois Antoine d'avoir pris en charge les inscriptions sportives des enfants.

— Désolées et merci encore, Antoine. On sait bien que c'est loin d'être une partie de plaisir, ce forum !

Antoine hausse les épaules.

— Oh tu sais, en fait, ça m'a été fort utile ! Je vais prendre du temps pour moi, figure-toi. Terminée, la dictature travaux-travail ! Je me suis inscrit au club lecture de Cubico.

— Ah super ! s'exclame Estelle. Tu vas voir, l'ambiance est très sympa !

— Oui, je pense, les animatrices m'ont fait bonne impression. Ah, elles m'ont aussi parlé de sophro-lecture. C'est l'atelier que vous avez fait l'an dernier ?

— Oui, c'est ça, confirme Flora. C'était top. Rien à voir avec l'ambiance de ce matin. Simplicité, profondeur, de vrais échanges entre les participants...

— Tiens, si ça te tente d'y retourner, justement, j'ai pris leur programme pour cette année. Il y a un premier atelier dans un mois.

Les filles regardent le dépliant avec enthousiasme, pendant qu'Antoine et Louis soufflent sur les braises lancées par Pascal, qui ont bien du mal à s'enflammer.

— Allez, Louis, on s'active, chuchote Antoine, Pascal met tellement de cœur à faire ce barbecue. Il faut que les braises soient suffisamment vives quand il reviendra avec les brochettes de légumes !

— Pascaaaaal ! s'écrie Flora en souriant. Estelle et moi, on voudrait aller à l'atelier Cubico le week-end du 13 octobre. Tu pourras t'occuper des enfants ?

— Aucun problème, Flora, intervient Raphaël. Même si Pascal n'est pas disponible, je garderai les enfants. De toute façon, il faudra que je m'occupe de Chloé. C'est important pour Estelle de pouvoir partager ces moments privilégiés avec toi. C'est vrai, chérie, depuis ton accouchement, tu n'as pas vraiment pris de temps pour toi !

Estelle le regarde avec tendresse. Il est toujours si prévenant et doux, avec elle comme avec les filles. Elle mesure la chance qu'elle a de l'avoir rencontré. C'est vrai qu'elle se néglige depuis la naissance de Chloé. Dire qu'elle avait tant fait pour elle l'an dernier ! Ce serait dommage de ne pas continuer. Elle se promet de retourner à Lutopie et de reprendre les cours de chant de Dario à la rentrée.

— Merci, mon amour, répond-elle à Raphaël. C'est vraiment gentil de ta part. Tu as raison. Quand on s'occupe de soi, on se sent mieux ; toutes ces ondes bénéfiques se répandent sur les autres, et chacun en profite ! Ah tiens, Flora, d'ailleurs, je vais bientôt aller consulter un ostéopathe, comme tu

me l'as conseillé pour ma rééducation postaccouchement. Tu pourrais me donner les coordonnées du tien ?

— Ah super ! Franchement, j'ai trouvé ça mille fois mieux qu'avec un kiné. Après, chacun est différent, peut-être que tu préféreras une méthode plus classique... Malheureusement, ma perle rare est partie ! Elle a déménagé dans le Sud. Je cherche moi aussi un nouvel ostéo. Tu me diras si tu en déniches un qui vaut le coup ! (Elle se tourne vers Antoine.) Antoine, on y va tous les trois, alors ? Le thème est prometteur !

— Ah oui ?

— Oui, ça s'intitule : « Et si tout était déjà en vous ? »

— Ça marche, répond-il précipitamment, son seul souci pour le moment étant le barbecue à maintenir en vie. Soyons fous !

Reprendre le temps de vivre.

Chapitre 2

L'automne est bien présent. Plus basse chaque jour, la lumière reste néanmoins très belle. La nature se pare de nuances rouges et dorées. C'est une journée ensoleillée.

Les trois amis ont laissé conjoints et enfants, et filent le cœur joyeux vers Conflans-Sainte-Honorine. C'est là que se déroule l'atelier. Une première pour Antoine ! Flora et Estelle sont surexcitées et commentent le trajet.

— Regarde, Antoine ! lance Flora en passant le pont de la Seine. Sur ta droite, c'est Conflans ! C'est chouette, hein ?

Antoine découvre une ville d'un abord charmant. La Seine, des péniches, de vieux bâtiments au loin, juchés sur une colline. Sur sa gauche, cela semble plus sauvage. Le fleuve chemine vers le lointain et croise l'Oise, zone de confluence qui invite au voyage. Antoine sourit en s'adressant à ses amies :

— Dites-moi, les filles, je sais pas où je m'embarque, là, mais bon... Je ne suis pas certain de tenir les trois heures

d'atelier, je vous préviens. J'ai plein de choses à gérer à la maison, et faire le vide pendant trois heures, ça me paraît bien long.

Il se sent en effet un peu coupable d'avoir laissé Louis aux prises avec leurs derniers travaux de rénovation. Il se rend pourtant bien compte qu'il ne peut plus tenir cette cadence effrénée. Il a besoin de temps pour lui, de décompresser, c'est évident. Louis l'encourage d'ailleurs dans cette voie. Il revoit son compagnon tout sourire l'embrasser avant son départ pour l'atelier. Cette pensée le rassérène aussitôt.

— Pas de panique, Antoine ! le rassure Flora. Il ne s'agit pas de trois heures de méditation ! On va faire plusieurs exercices, puis il y a les échanges avec les autres. C'est vraiment sympa, tu vas voir. Surtout, essaie de te laisser aller !

— Oui, renchérit Estelle, je suis d'accord avec Flora. Regarde, tu voulais aller au club lecture et finalement tu continues à faire tes travaux.

— Ben, c'est que je n'ai pas le choix pour que ça avance ! se défend Antoine, qui s'en veut de réagir aussi vivement aux propos de son amie.

Elle ne fait qu'essayer de m'aider, pense-t-il. Pourquoi suis-je tellement à fleur de peau en ce moment ?

— Oh, Antoine, intervient Flora. Je ne suis pas d'accord avec toi. Dans une certaine mesure, tu as le choix. Ce club lecture n'est qu'une fois par mois, ce n'est pas la mer à boire, non ? Pour l'instant, tu privilégies ta maison, même si cela te pèse, en fait...

— Moi, quand je crois que je n'ai pas le choix, c'est que je me fais une fausse idée de moi ou de ce que je veux, explique Estelle. C'est comme dans la maxime zen...

— « Si tu as le temps, médite vingt minutes par jour. Si tu n'as pas le temps, médite quarante minutes », c'est ça ? tente Antoine.

— Eh bien, on n'a pas encore commencé l'atelier que tu t'es déjà transformé en maître zen, c'est prometteur, lui répond Flora en souriant.

Il ouvre la bouche pour rétorquer puis se ravise. De nouveau piqué au vif par les propos de son amie, il se sent agacé par tous ces conseils. Ce n'est tout de même pas sa faute s'il y a une telle charge de travail à la maison et au bureau ! Enfin, peut-être a-t-elle raison, au fond. Il sent que ce serait bon qu'il prenne plus de temps pour lui. Un peu de recul ne lui ferait pas de mal. Il espère que cela va commencer dès aujourd'hui, d'ailleurs...

Les trois amis arrivent sur le lieu de l'atelier. Il s'agit d'une maison de quartier assez banale mais accueillante, située à quelques encablures des bords de Seine. On y accède en empruntant une impasse bordée de tilleuls. Antoine s'attendait à un centre flanqué de tout le folklore zen habituel : des statues hindoues, des bougies, des fausses cascades, des bambous... Ici, rien de tel. Plusieurs associations, dédiées aux droits de l'homme comme à la sauvegarde de la planète, cohabitent. Un atelier d'art expose les réalisations de ses élèves. De gros fauteuils et une table basse invitent à la détente. C'est simple et chaleureux.

Une double porte est ouverte sur une grande salle. Des personnes en tenue confortable, l'air détendu, sont en train de bavarder. Antoine reconnaît Élodie et Fannie au centre du groupe. Les trois amis pénètrent dans la salle à leur tour.

Antoine ne se sent pas très à l'aise pour l'instant. Tout cela est si nouveau. La voix d'Élodie l'interrompt dans ses

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Tout est déjà en toi
Florence Lehuen et Élise Pourkier



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