

Le jour où j'ai appris
à danser sous la pluie

Le Courrier du Livre, 2018.
ISBN: 978-2-7029-1457-1

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour
tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel

Stéphanie ZEITOUN

Le jour où
j'ai appris à
danser
sous la pluie



LE COURRIER
DU LIVRE

27, rue des Grands-Augustins
75006 Paris

Je ne me suis jamais sentie aimée,
jusqu'au jour où j'ai compris que
pour recevoir de l'Amour,
il fallait commencer par s'en donner...

À toi que je n'ai pas encore rencontré,
mais qui ne saurais tarder...

À tous ceux qui ont du mal
à tourner la page sur leur passé,
puissent celles-ci ouvrir la porte sur leur avenir...

*«La vie, ce n'est pas attendre que l'orage passe,
c'est apprendre à danser sous la pluie.»*

SÈNEQUE

1

Assis sur la chaise inconfortable de la chambre d'hôpital, Franck regarde le corps inerte de celle avec laquelle il a passé ses vingt-cinq dernières années. Le teint blême de sa femme lui rappelle leur dernière conversation :

— Caroline, je veux divorcer.

— Tu avais dit que tu te donnais six mois pour prendre une décision !

— Ça fait trop longtemps que je joue à faire semblant. J'ai fait ma valise. Ce soir, je ne rentrerai pas !

Chaque parole lui assène un coup de poignard dans la poitrine. Certes, il n'aimait plus Caroline, lassé par la routine de la vie de couple. L'attirance éprouvée à l'égard des autres femmes avait fini par le faire succomber à la tentation d'une relation adultérine. De là à provoquer le suicide de celle qui l'avait accompagné durant vingt-cinq printemps..., un appel au secours bien difficile à assumer.

Assoupi, il rêve de sa femme qui se tient face à lui, l'air heureux : *Je te souhaite le meilleur avec Alison, prends soin de Jade ; c'est moi qui pars...* Soudain, l'alarme des machines assurant la survie de la patiente endormie le réveille en sursaut ! Il s'approche du lit et distingue les pupilles de celle qui n'avait jusqu'alors plus donné signe de vie. Il se lève et hurle dans le couloir :

— Infirmières ! Ma femme se réveille !

2

L'archange Raphaël se tient face à sa « cliente », dans une aveuglante lumière. Caroline observe cet être longiligne aussi attirant qu'impressionnant, avec l'étrange sensation de faire partie de lui. Elle ne distingue pas vraiment les contours de son corps. Elle flotte dans une sorte de brume apaisante, sans la moindre appréhension, malgré la dimension surnaturelle de la situation. Envahie par un sentiment de profonde plénitude, elle écoute attentivement les paroles de l'ange blanc :

— Bonjour, Caroline.

— Qui êtes-vous ?

— Je suis Raphaël, l'archange de la guérison chargé de veiller sur toi.

— Je suis morte ?

— À ton avis ?

— Oui.

— Peut-être... ou peut-être pas. Regarde.

Raphaël projette un écran virtuel dans ce qui ressemble à un amas de nuages bleus. Caroline y voit son corps longiligne allongé sur le lit d'une chambre d'hôpital, entouré de médecins qui s'affairent autour d'elle. Simultanément, elle devine la présence de Franck à quelques mètres ; tout son être est empli d'une immense tristesse. L'archange lui explique qu'ils tentent de la ranimer pour lui donner une seconde chance. La plénitude de l'instant cède sa place à de

la colère, comme si les sentiments humains s'emparaient à nouveau de son âme évanescence :

— Je ne veux pas y retourner ! Pour la première fois depuis des mois, je me sens légère et sereine. C'est donc ici, le paradis ?

— Non, disons que tu es en transit. Tu peux monter vers la Lumière ou redescendre sur Terre.

— Je veux monter !

— Ce n'est pas à toi de décider. Le tribunal céleste a statué.

— Le tribunal céleste ?

L'émissaire de Dieu lui explique qu'une assemblée de Sages se réunit lors de chaque passage dans l'au-delà : certains vont au « paradis », d'autres signent pour une nouvelle vie en choisissant leurs parents avant de revenir, d'autres font des NDE* et retournent sur Terre pour réaliser leur mission de vie.

Caroline tressaille :

— Je veux aller au paradis.

— Ce n'est pas possible, tu as opté pour le suicide. Cette fin de vie va à l'encontre de ce que nous avons choisi pour ton incarnation actuelle. Nul ne peut interrompre sa mission sans en payer le prix. Tu peux donc retourner sur Terre pour réaliser ce pour quoi tu es née, ou partir en « enfer » !

— En enfer, et puis quoi encore ? Ma vie sur Terre est déjà un enfer !

— L'enfer céleste est bien plus effrayant.

— Ça m'étonnerait.

— As-tu déjà entendu parler des âmes errantes ?

* Near death experience (expérience de mort imminente).

— Oui, les entités qui collent certaines personnes...

L'archange s'approche d'elle. Sa voix se fait plus grave, son regard plus sombre. Caroline essaie de reculer, en vain. Le maître des lieux lui parle des entités, des êtres désincarnés qui n'ont pas réussi à rejoindre le paradis, la peine de leurs proches les empêchant de s'élever. Ils errent entre deux mondes, sans jamais pouvoir goûter à l'Amour universel qu'ils mériteraient. Si Caroline refuse de sortir du coma, la culpabilité de Franck l'empêchera de rejoindre sa famille d'âmes. Raphaël plonge alors ses yeux dans les prunelles de son auditrice effrayée :

— Il est essentiel que tu fasses le deuil de ton mari dans cette vie-ci, ce dernier ne pouvant faire le deuil de toi dans l'au-delà...

— C'est lui qui m'a trahie, et c'est moi qui dois le sauver ? C'est quoi cette justice divine ?

— Tu dois apprendre à pardonner. Cela fait partie de ta mission de vie.

L'archange s'éloigne en lui tournant le dos.

— Et si je refuse ?

L'air malicieux, il ouvre un nouvel écran : des êtres noirs à l'allure maléfique errent au-dessus des immeubles d'une ville. Soudain, l'un d'entre eux plonge dans une maison et mort le cou d'une jeune femme, tel un vampire accroché à sa proie. Une autre scène apparaît simultanément, montrant cette dernière agenouillée sur une tombe, en proie à un immense désarroi... Caroline essaie de détourner le regard sans y parvenir. Elle n'est plus maître de son corps, ni de ce que son être perçoit.

— Veux-tu toujours rejoindre les âmes errantes ?

— Ai-je le choix ?

— Oui et non.

— Je ne comprends rien.

— Il n’y a rien à comprendre. Juste accepter de te laisser guider. Tu vas sortir du coma et reprendre ta vie là où elle s’est arrêtée. Sauf que ton passage parmi nous va te permettre de communiquer *avec moi*.

— Quoi ? Comment ça ?

— Je vais t’aider à traverser l’épreuve qui t’a conduite au suicide. Il y aura des moments difficiles, surtout lors de ta réintégration corporelle.

— Comment allez-vous m’aider ?

— Au début, tu ne te souviendras pas de notre rencontre, encore moins de notre conversation. Il faudra que tu dépasses ta souffrance pour m’entendre.

— Et si je ne parvenais pas à accepter la trahison de Franck avec Alison, une amie à qui j’ai tout donné..., même mon mari !

— Crois-tu que tu aies fait cela par hasard ?

— Euh...

— Si tu es là face à moi, c’est pour réaliser ta mission de vie.

— Quelle mission ?

— Je ne peux t’en dire plus. Il est temps pour toi de retourner à l’hôpital. Souviens-toi seulement de cela : *il faut parfois perdre pour gagner...*

3

Allongée sur son lit d'hôpital, Caroline a les yeux dans le vague. Plongée dans une douce torpeur, elle peine à réaliser ce qui lui est arrivé. Sa gorge est sèche, déglutir lui fait mal, la trachée sans doute écorchée par les tuyaux qui l'ont sauvée... Elle a soif mais ne trouve pas la force nécessaire pour attraper le verre d'eau posé sur la table à roulettes. Elle distingue alors le visage de Franck, les yeux embués de larmes.

— Par bonheur, tu es vivante ! J'ai eu si peur de te perdre. Ne refais jamais ça, Caroline, jamais !

Caroline entend sans vraiment comprendre. Elle s'adresse à l'homme en blouse blanche assis à ses côtés :

— J'ai mal à la tête.

Le docteur Milko lui sourit, laissant apparaître de charmantes ridules aux coins de ses yeux bleu marine. Il répond avec des paroles pleines de douceur et de bienveillance :

— C'est normal, ne vous inquiétez pas. Vous êtes restée cinq jours dans le coma. Il va falloir accepter votre retour parmi nous, maintenant.

Sans en avoir conscience, Caroline ressent une complicité naturelle avec l'homme en blanc. Ses cheveux grisonnant lui confèrent une aura rassurante. Le quinquagénaire sait combien il est difficile de revenir à la vie après un suicide... Franck s'inquiète :

— Tu me reconnais, Caroline?

Elle tourne la tête vers son mari et lance un regard implorant au docteur. Il s'adresse à Franck gentiment et fermement :

— Laissez-lui un peu de temps. Il n'est pas facile d'accepter de se retrouver face à celui qui l'a incitée à en finir avec la vie...

— Comment le savez-vous ?

— Vous devriez rentrer chez vous, Caroline doit se reposer.

Le docteur lance un clin d'œil complice à sa patiente et invite Franck à le suivre vers la sortie. Caroline se positionne en chien de fusil et s'endort paisiblement, habitée par l'étrange sensation que le docteur Milko lit en elle comme dans un livre ouvert... Rongé par le remords, Franck questionne le médecin sur l'état psychologique de sa femme. L'idée qu'elle puisse avoir tenté de mettre fin à ses jours à cause de lui est insupportable. « Si seulement elle pouvait avoir oublié la raison de son suicide », se dit-il...

— Est-ce que Caroline se souviendra de tout ?

— Je l'ignore, Monsieur, il est trop tôt pour se prononcer. J'en saurai plus demain, après mes consultations. Appelez-moi à 14 heures. Au revoir.

Franck saisit la carte de visite que le docteur Milko lui tend : « Psychologue - Thérapeute holistique ». Intrigué par cette seconde appellation, il la range dans son portefeuille, bien décidé à en savoir plus sur cet homme charismatique qui le dérange... Il n'a pas l'habitude de se faire voler la vedette par un rival aussi séduisant que lui. Le quadragénaire se surprend même à jalouser les pattes d'oie rieuses qui encerclent les yeux de ce mannequin sénior en puissance.

La nuit précédant le coup de téléphone au docteur est interminable. Franck ne parvient pas à trouver le sommeil, inquiet quant à la tournure des événements. Lui, qui aime tout contrôler, n'a plus de prise sur sa destinée. Doit-il rester auprès de sa femme et renoncer à Alison par pitié ? Caroline se souvient-elle qu'il l'a trompée ? Et si elle avait tout oublié ? Cela lui ôterait le poids de cette intolérable culpabilité ; il pourrait lui dire qu'elle est tombée dans le coma par accident et reprendre le cours de leur vie en faisant semblant de l'aimer, le temps de trouver une solution en douceur pour la quitter... Il imagine tous les scénarios pour éviter le pire : assumer sa trahison et le mal qu'il a fait à celle qui s'est dévouée toute sa vie à ses côtés ! À 4 heures du matin, il décroche son téléphone et compose le numéro du docteur Milko : « Bonjour, j'imagine que vous dormez à cette heure-ci. Je dois absolument vous parler avant que vous ne voyiez ma femme. Appelez-moi de toute urgence ! Merci. »

Au restaurant, le service du lendemain midi est catastrophique. Franck est sur les nerfs, excédé de tomber à chaque appel sur la messagerie du toubib. Sa brigade encaisse les coups, habituée aux sautes d'humeur du chef caractériel. À 14 heures, le docteur Milko décroche enfin.

— Ah, tout de même ! Vous n'avez pas eu mes messages ?

— Bonjour, Monsieur, que puis-je pour vous ?

— Vous auriez pu me rappeler ! Avez-vous parlé à ma femme ?

— Oui, ce matin.

— Et ? Elle se souvient de tout ?

— Non, pas encore. Il va lui falloir du temps.

— Vous lui avez dit pour le suicide ?

— Oui.

— Ah, bravo ! Une connerie à éviter, et vous la faites ! Je ne supporte décidément pas les psys ! Et c'est quoi ce truc de « thérapeute politique » ?

— Holistique.

— Peu importe. Je vais porter plainte ! Vous n'aviez pas le droit de lui parler sans mon accord.

— Elle ne sait pas que c'est à cause de vous.

— Pardon ?

— Elle sait qu'elle a fait une tentative de suicide, mais elle ne se souvient pas pourquoi.

— Vous ne lui avez rien dit ? D'ailleurs comment savez-vous que c'est à cause de moi ?

— Je ne lui ai rien révélé de ce qu'elle ne sait déjà. Pour le reste, je vous laisse libre de décider ce qu'il est juste de lui dire. La vérité... ou pas.

Silence. Franck a la sensation que sa tête va exploser. Trop de questions se bousculent dans son esprit.

— Allô ? Vous êtes là ?

Incapable de répondre, Franck raccroche lâchement. Faut-il avouer la vérité et assumer sa responsabilité d'homme infidèle ou réécrire le film du suicide en inventant un prétexte le mettant hors de cause ? Il pourrait dire à Caroline qu'elle n'était pas heureuse, que leur histoire était finie, l'incitant à partir pour se construire une nouvelle vie ? Et ainsi retrouver Alison qui se languit de lui... Vivre avec la culpabilité d'un adultère avorté ou s'accommoder d'un mensonge lui rendant sa liberté, le dilemme est cruel. Dans les deux cas, Franck aura du mal à se regarder dans la glace... Le docteur Milko parviendra-t-il à le guider sur le chemin de la vérité ?

4

En proie à son incessant questionnement, Franck se rend à l'hôpital pour discuter avec le docteur Milko. À la colère se mêle un profond sentiment d'impuissance qui le renvoie à son incapacité à assumer son acte impardonnable. Bien qu'il n'accorde aucun crédit aux psys, marqué par sa mère violente qui eut le bon goût de coucher avec le sien, il se dirige vers le bureau de celui qui en sait plus sur sa femme que lui-même. Il n'a pas besoin de frapper à la porte pour qu'elle s'ouvre :

— Bonjour, Monsieur, je vous attendais !

Sans prendre le temps de répondre aux salutations du médecin, Franck l'agresse sur un ton témoignant de la fragilité de son état émotionnel :

— Je veux savoir ce que vous avez dit à Caroline avant de la ramener à la maison !

Le thérapeute reste impassible, habitué à gérer les emportements de l'entourage de ses patients :

— Pourquoi voyez-vous en moi un ennemi ?

— Là n'est pas la question.

— Si vous voulez « récupérer » votre femme, il serait plus sage de commencer par jouer cartes sur table. Je suis son médecin, je veille à ce que tout se passe pour le mieux pour elle, mais aussi pour vous. Si vous me faisiez un peu confiance, je pourrais vous aider à trouver les réponses que vous cherchez.

Franck est intrigué par le calme inébranlable de l'homme assis face à lui. Il fixe son regard bleu marine qui semble lire dans ses pensées et détourne les yeux, gêné. Aurait-il deviné les stratagèmes qu'il souhaite inventer ? Sentant la partie perdue d'avance face à un adversaire à l'acuité déstabilisante, il baisse la garde et accepte de se livrer pour obtenir gain de cause :

— Caroline et moi avons passé vingt-cinq années ensemble, sans gros problèmes de couple. Elle semblait heureuse, et moi aussi. Jusqu'à ce qu'elle me pousse à engager Alison, la mère d'une gamine à laquelle elle s'est attachée. Je ne voulais pas la recruter, elle avait un certain charme, vous comprenez ? Je suis un homme, j'ai de nombreuses sollicitations et n'ai jamais cédé à la tentation, mais avec Alison, je sentais qu'il se passait quelque chose de différent. Une attirance incontrôlable, physique, animale...

— Le désir et l'amour sont deux choses différentes. Êtes-vous amoureux d'Alison ?

— Je crois, oui. Elle est belle, jeune, dynamique, pleine de vie, intrépide..., elle me rappelle mes 20 ans !

— Imaginez-la dans trente ans, avec 15 kg de plus.

— Ah non, c'est impossible. J'aime les femmes qui prennent soin d'elles !

— L'amour, le vrai, se situe au-delà de l'apparence... Vous êtes « victime » d'un élan narcissique, ce type de liaison passionnelle fait perdre la raison à beaucoup d'hommes.

Franck s'agace. Il n'est pas venu en thérapie écouter les vérités d'un psy dont il n'est pas la cible ! Conscient qu'il n'est pas prêt à s'ouvrir à lui, le thérapeute change de tactique et le pousse dans ses retranchements :

— Que vous voulez faire: retourner avec Caroline ou partir avec Alison ?

— Que feriez-vous à ma place ?

L'effet escompté est immédiat. Franck demande enfin l'aide de son interlocuteur, qui se contente de lui dire d'écouter son cœur. Le mari adultérin est divisé entre son amour pour Alison et la peur que Caroline refasse une tentative de suicide. S'il dit ne plus l'aimer, il reste attaché à leurs souvenirs. Elle l'a toujours soutenu, il n'en serait pas là aujourd'hui sans elle. La routine a sûrement contribué à le pousser vers Alison, mais il n'a rien à reprocher à son épouse. Le docteur Milko l'écoute attentivement et enchaîne :

— Et si vous expliquiez tout cela à Caroline ?

— Je ne supporte pas l'idée de lui faire du mal.

— Comme la plupart des hommes. Nous avons besoin d'être admirés, conditionnés pour être le super-héros d'une femme qui fait de nous son dieu vivant.

— Vous allez rire..., Alison m'appelle « Zeus » !

— Vous avez face à vous une magnifique trentenaire qui vous met sur un piédestal, cela donne des ailes. Alors que Caroline vous renvoie l'image d'un homme lâche, infidèle, destructeur...

— Je l'avoue. Je déteste ce que je suis devenu. Elle ne mérite pas ça.

Le thérapeute hésite un instant avant d'avancer sur le terrain si délicat du travail sur soi, face à un homme réfractaire à l'idée d'assumer ses responsabilités.

— Connaissez-vous « l'effet miroir » ?

— Encore un de vos trucs de psys.

— Voulez-vous que je vous en parle ?

— Maintenant que je suis là, autant aller au bout de votre raisonnement.

Le docteur lui explique que chaque personne nous montre ce que nous sommes. Ainsi, Caroline lui renvoie l'image d'un homme lâche, tandis qu'Alison lui renvoie celle d'un héros. Il va naturellement vers le reflet qui lui plaît et rejette celui qui le dérange, donc sa femme. C'est instinctif. C'est comme lorsqu'une personne vous insulte et que vous avez le réflexe de l'insulter en retour. Sauf que si vous avez conscience de l'effet miroir, vous avez la faculté de comprendre ce que cette personne reflète en vous. Si une femme vous traite de lâche et que cela vous fait mal, peut-être serait-il plus sage de comprendre pourquoi vous n'assumez pas cette part de vous-même. Au lieu de rejeter l'autre, il faut accepter sa lâcheté et s'en libérer pour évoluer...

Le praticien pousse le bouchon un peu plus loin, amusé de voir jusqu'où il peut amener son « patient » en l'invitant à pratiquer une technique appelée « EFT »* : une méthode de libération émotionnelle dans laquelle le fait de taper sur un point du corps et de prononcer des phrases à voix haute permet de libérer ce qui nous empêche d'avancer.

— Répétez cette phrase à voix haute en tapant sur votre thymus : « Même si cela me fait du mal, je reconnais que je suis lâche et je me pardonne. »

— Vous êtes médecin ou gourou ?

— Essayez, s'il vous plaît. Prêtez-vous au jeu, juste trois minutes. Ensuite, nous irons voir Caroline.

Intrigué par le talent de persuasion du docteur Milko, Franck se surprend à tapoter son thymus en prononçant les phrases dictées par le thérapeute, à moins que l'idée de

* EFT (*Emotional Freedom Techniques*).

se confronter à Caroline ne l’effraie au point de retarder l’heure des délicates retrouvailles.

— Comment vous sentez-vous par rapport à ce sentiment de lâcheté ?

— Bizarrement, beaucoup mieux.

— Parfait. Allons voir Caroline.

— Je ne suis pas encore sûr de ce que je vais lui dire. Elle se souvient de s’être suicidée, mais pas que c’est à cause de moi, c’est bien ça ?

— Oui.

— Est-ce que je dois lui avouer ?

— À votre avis ?

— Je me sens si coupable. Je préférerais effacer tout cela de ma mémoire, moi aussi.

— Voulez-vous faire une autre ronde EFT sur la culpabilité ?

— Pourquoi pas ?

Le docteur Milko sourit malicieusement à son nouveau « patient ». Franck s’ouvre petit à petit à lui. Bien décidé à le guider pour soulager la « ressuscitée » qui lui a été confiée, il lui fait prononcer les phrases clés de l’EFT pour atténuer son sentiment de culpabilité. « Que j’aime mon métier ! Aider un homme fermé à s’éveiller est l’une de mes missions préférées », se dit-il fièrement...

5

Allongée sur son lit d'hôpital, Caroline retrouve ses esprits, petit à petit. Elle se souvient de tout ce qu'il s'est passé jusqu'au moment où elle a avalé les somnifères de son mari. La détresse qui l'envahissait à cet instant est encore présente. Seul problème : elle ignore ce qui l'a poussée à commettre le geste désespéré. Elle était plutôt heureuse dans le souvenir de sa vie de couple, et son travail d'attachée de presse lui plaisait. Elle a besoin de comprendre ce qui l'a amenée dans cet endroit dont elle a hâte de s'échapper, tant l'énergie y est plombée. L'odeur âcre des produits de nettoyage et les cris de ses voisins d'infortune condamnés à subir leur maladie la rendent dépressive. Elle saisit son téléphone portable au moment où le docteur Milko entre dans la chambre avec Franck. Ce dernier embrasse Caroline sur la joue tandis que le médecin s'enquiert de la santé de sa patiente :

- Comment va votre tête ?
- Mieux, merci.
- Avez-vous repensé à notre conversation ?
- Oui, je me souviens de tout, maintenant. Sauf de la raison pour laquelle je suis ici. Pourquoi ai-je tenté de me suicider ?

Franck blêmit. Le stress lui oppresse la poitrine dès qu'il songe à ce qu'il doit lui annoncer. Il fuit son regard et

cherche désespérément celui du docteur Milko qui est déjà reparti, se demandant si le mari infidèle aura le courage d'assumer ses responsabilités, tout en laissant de côté sa culpabilité. Elle insiste :

— Ça ne me ressemble pas de vouloir mourir. Que s'est-il passé pour que j'en arrive là ?

— Disons que notre couple n'allait pas très fort.

— Comment ça ?

— Depuis quelques mois, j'étais moins amoureux de toi.

— Une crise passagère ou plus grave ?

— Disons que j'ai fait une chose impardonnable.

Immédiatement, la jeune convalescente a une sorte de flash : elle voit l'image de son homme avec une rivale, sans vraiment en distinguer le visage.

— Tu m'as trompée ?

— Je suis sincèrement désolé.

Caroline est sidérée. Elle a toujours su que son mari était un charmeur invétéré. De là à sauter le pas – ou plutôt... une autre femme –, elle aurait préféré l'ignorer ! Les questions se bousculent dans sa tête. Elle essaie de se souvenir, de trouver un indice, mais rien ne vient. Elle veut savoir qui est celle qui l'a poussée à ce geste désespéré !

— Je la connais ?

Silence.

— Franck, dis-moi qui c'est !

Il baisse la tête, fixe ses chaussures et répond la voix éraillée :

— Alison.

Caroline a la sensation de recevoir un coup de poignard dans le ventre. Son cœur s'accélère. Elle transpire et s'effondre sur son oreiller, en nage. Paniqué, Franck sort de la chambre et hurle dans le couloir pour chercher du secours !

Une infirmière accourt et lui demande de sortir. Franck part en direction du bureau du docteur Milko et entre sans frapper. Il l'accuse de l'avoir incité à dire la vérité, entraînant immédiatement la rechute de Caroline qu'il a à nouveau détruite. Sans prendre le temps de répondre, Raphaël Milko file en direction de la chambre 77. Interdit d'accès, Franck patiente dans le couloir, la mort dans l'âme.

Le diagnostic est rapide : un simple malaise vagal, sans gravité, lié au choc de la révélation. Assis sur le bord de son lit, le docteur Milko passe de l'eau sur le visage de Caroline avec une serviette humide. La jeune femme est épuisée, sous l'effet du traumatisme que l'annonce de Franck a réveillé. La voix douce et chaleureuse du thérapeute l'apaise :

— Tout va bien se passer. Je suis là pour vous aider à traverser cette épreuve. Je vous jure que vous avez la capacité à surmonter ce que vous percevez comme la pire des trahisons.

— Ma vie n'a plus aucun sens.

— Bien sûr que si ! Je vais vous aider à le trouver.

Consciente d'être en colère après elle, encore plus qu'elle ne l'est après Alison, Caroline s'en veut d'avoir osé mettre fin à ses jours. Elle se confie à son auditeur, ému par la confiance qu'elle lui accorde instantanément, les patients de l'hôpital ouvrant rarement leur cœur aussi rapidement. Elle lui parle de son cheminement dans le développement personnel, sans trop savoir pourquoi elle partage cet aspect si intime avec un médecin censé être des plus cartésiens. Elle a lu beaucoup de livres sur le sens de notre passage ici-bas et sait que le suicide est une voie négative sur le plan karmique ! Elle a néanmoins commis ce geste potentiellement fatal, faisant fi de toutes

ses théories ésotériques. À sa détresse se mêle la culpabilité d'avoir voulu se faire du mal. En proie à un vide abyssal au plus profond de ses tripes, elle se lève soudainement pour aller vomir ! De retour de la pseudo-salle de bains qui fait office de cabinet de toilettes, elle s'assied sur son lit, le teint livide, attentive à ce que son « témoin » silencieux va lui dire. Agréablement surpris par sa lucidité, le thérapeute sait qu'il a affaire à une âme particulière, dont la mission se rapproche de la sienne... Il la fixe de ses yeux bleu marine, lui envoyant tout l'amour dont elle a besoin pour renouer avec un semblant de sécurité. Puis, il laisse le verbe se faire soin pour la rassurer. Beaucoup de gens sont attirés par les coachs et autres « maîtres » de sagesse, séduits par de belles paroles et théories zen. Sauf que la plupart se contentent d'écouter sans pratiquer. Les plus ouverts à ces techniques sont alors touchés par des événements destinés à tester leur capacité à travailler sur eux-mêmes pour se dépasser. Caroline en fait partie.

— J'ai raté le test.

— Vous êtes sortie du coma, vous avez droit à une seconde chance. Paradoxalement, tout commence au moment précis où tout semble s'arrêter.

Caroline boit les paroles du thérapeute. Chaque mot résonne en elle, réveillant son envie de renouer avec la vie. Elle se surprend même à esquisser un sourire.

— Je ne pensais pas que l'hôpital avait des docteurs « connectés ».

— Ouvrir les consciences fait partie de ma mission de vie. La vôtre est certainement importante, sinon, vous ne seriez plus là.

— Vous avez peut-être raison. Néanmoins, j'ai toujours mal à en « mourir ». L'amnésie avait du bon.

— Votre ego va mettre un peu de temps à abdiquer ; la souffrance lui est familière, y renoncer consisterait à le tuer.

Le docteur Milko fait une légère entorse au secret professionnel en avouant à sa patiente que Franck hésitait à passer aux aveux. Même si elle aurait préféré ne jamais la connaître pour continuer à vivre avec lui, elle reconnaît qu'ouvrir les yeux sur la réalité et accepter de faire face à la vérité demande du courage. Même si Franck a dépassé sa peur de la blesser pour tout lui avouer malgré sa culpabilité, la colère reste présente. C'est un poison dont elle devra se libérer pour lui pardonner... Du moins, c'est ce que le médecin de l'âme lui suggère de faire.

— Je ne suis pas sûre d'y parvenir, encore moins d'en avoir envie.

— Je vous y aiderai. Il vous faudra du temps pour faire le deuil de cette relation, mais vous y parviendrez.

Le docteur Milko se lève et se dirige vers la porte.

— Docteur ?

— Oui.

— Pensez-vous que je puisse reconquérir le cœur de Franck ?

— Qui sait ? *Tout est possible à l'école de la vie, si c'est écrit...*

Caroline s'endort apaisée, un sourire au coin des lèvres.

Le docteur Milko rejoint Franck assis dans le couloir, la tête entre les mains. Conscient de la difficulté de l'épreuve, il le félicite pour son courage tout en lui précisant malicieusement qu'il soutiendra Caroline dans le travail de deuil de leur relation. Immédiatement, Franck réagit. Parler de rupture est un peu prématuré au vu des circonstances ! Il préfère prendre soin d'elle tant qu'elle n'est pas

sortie de l'hôpital. Le docteur sourit intérieurement face au manque de clarté de cet homme sur ses sentiments :

— Le mieux est sûrement de la laisser décider de ce qui est le plus acceptable pour elle : rester à vos côtés ou vous sortir de sa vie ! Elle s'est endormie, repassez demain. La nuit porte conseil...

L'idée de perdre Caroline définitivement plonge Franck dans un malaise qu'il ne parvient à définir. Il a certes choisi de la quitter pour retrouver Alison, mais la savoir loin de lui le rend triste. Et s'il tenait encore à elle ? La sonnerie de son portable le sort de ses pensées.

— Allô, Franck ? C'est Jade. Est-ce que tu peux venir m'aider à faire des crêpes ?

— Bonjour, ma puce. Je vais rentrer bientôt, je suis à l'hôpital.

— Il ne faut pas que tu sois triste, Franck.

— Je ne suis pas triste.

— Je t'avais dit qu'elle reviendrait du Ciel, je le savais, tu te souviens ?

— Oui, tu avais raison.

— Elle va vite rentrer à la maison. Ne t'inquiète pas.

Jade a le don de ressentir les émotions des autres. Malgré sa maladie, elle a toujours le sourire et fait de son diabète son meilleur ennemi : « Je suis une guerrière, je suis plus forte que lui ! En plus, Franck réussit à me faire des gâteaux trop délicieux ! Je suis la plus heureuse de la Terre ! » clame-t-elle souvent. La petite fille est devenue l'ambassadrice de la cantine « healthy » avec une popularité notoire sur les réseaux sociaux ! Un buzz qui n'est pas sans déplaire à Franck, avide de reconnaissance. Sa dévotion pour la petite a amplifié son image d'homme idéal... Bien qu'un peu jalouse, Caroline était fière de son super-chef

et de sa mini-mascotte. Elle disait de Jade qu'elle était une enfant indigo – de ceux qui sont connectés à un autre monde... Franck n'avait jamais porté attention aux interprétations spirituelles de sa femme. Néanmoins, il reconnaissait que la gamine avait une maturité hors du commun qui le séduisait.

— Jade, Alison est avec toi ?

— Oui, je te la passe ?

— Non, dis-lui que je la rappelle.

Franck quitte l'hôpital, bien décidé à éviter Alison pour la journée. Il a besoin de faire le point sur ses sentiments avant de s'engager. Sur le palier de son appartement, la belle Australienne l'attend, bien décidée à le reconforter.

6

Fébrile, Alison essaie de ne pas montrer à quel point l'attitude de Franck la fait souffrir. Elle a passé la journée à attendre de ses nouvelles, renouant avec le sentiment d'abandon qui la mine depuis son enfance. Ses partenaires ont toujours eu le don de raviver cette blessure émotionnelle, sûrement pour lui permettre de s'en défaire... Après l'avoir rapidement embrassée sur le palier, Franck file dans son bureau, adoptant un réflexe typiquement masculin de repli sur soi. Elle tente une approche maladroite tant elle est hésitante, essayant de l'enlacer amoureusement. La réaction épidermique de son amoureux ne se fait pas attendre.

— S'il te plaît, Alison, pas maintenant.

— Cela fait des jours que tu m'évites, depuis que Caro est hospitalisée.

— Je n'ai pas la tête à ça.

— Tu lui as parlé ?

— Oui.

— Et ?

— Et rien.

Contrarié par sa visite à l'hôpital, Franck n'est pas d'humeur à supporter les questionnements de sa compagne sur son engagement. Il se surprend même à ressentir de la colère vis-à-vis d'elle. C'est aussi de sa faute si tout cela

est arrivé, se dit-il lâchement. Incapable de prendre du recul pour ne pas la blesser, il explose sans ménagement :

— Ma femme a essayé de se flinguer par ma faute ! Je ne peux pas la laisser, elle a besoin de moi.

Alison fond en larmes. Pour la première fois, l'homme égoïste découvre sa pétillante maîtresse totalement dépitée. Il a décidément l'art de faire souffrir les femmes qu'il aime... La vision de la jeune femme effondrée ravive la culpabilité dont il n'est pas encore libéré. Confus, il la prend dans ses bras.

— Pardon, Alison. Je suis perdu. Je te fais du mal comme j'en fais à Caro, alors que vous êtes deux femmes exceptionnelles. J'ai tellement peur de vous perdre !

Le « vous » est d'une rare violence pour Alison. Franck serait-il toujours amoureux de sa femme ?

— Tu l'avais déjà perdue en choisissant de venir vivre avec moi. Tu devais emménager ici juste au moment où elle s'est...

— Je ne sais pas quoi te dire, Alison. Embrasse-moi.

Incapable de se justifier, Franck colle son torse sur le buste de la jeune femme et la caresse sensuellement. Entre déception et espoir, Alison se laisse aller entre les bras de l'homme qu'elle compte bien récupérer. Le sexe est une arme qu'elle manie à la perfection...

Après un intermède amoureux plus bestial que délicat, Alison file récupérer Jade à l'école, tandis que Franck repart au restaurant. Il se sent mieux, sous l'effet des endorphines sécrétées par un échange corporel des plus torrides. Leurs ébats sexuels ont toujours été le fer de lance de leur relation. Franck a besoin d'évacuer le stress de son métier par une activité sexuelle intense. Caroline, étant moins en demande, retrouver le plaisir d'une femme à la libido

exacerbée l'a comblé ! Après le service, il se ravit de la retrouver. Le souvenir malheureux de Caroline s'estompe pour laisser place à une soirée à l'image de sa nouvelle vie : entre rires et jeux coquins dont l'Australienne a le secret...

6 h 30. Le réveil sonne. Franck doit partir avant que la petite ne se réveille. Jade ignore tout de leur relation amoureuse dont ils n'ont pas eu le temps, ou le courage, de lui parler. Elle, qui est si attachée à Caroline, risque d'être perturbée... C'était sans compter sur la surprise de la gamine qui déboule dans la chambre, tenant un plateau avec un verre de jus d'orange, une pile de crêpes et un pot de confiture maison « sans sucre ». Elle regarde Franck allongé près de sa mère, les yeux écarquillés. Alison essaie de contenir son malaise :

— Bonjour, ma chérie. Que fais-tu debout si tôt ? !

Jade saute sur le lit entre les deux amants.

— Tu as dormi ici, Franck ?

— Oui, il était trop fatigué hier pour rentrer, hein Franck ? balbutie Alison.

— Cool ! Tu as faim, Franck ? J'ai fait des crêpes moi-même !

— Oui, avec plaisir ! Bravo, elles sont délicieuses ! répond Franck, la bouche pleine.

Amusé par la légèreté de la réaction de la gamine, Franck sourit à une Alison médusée. Lui qui n'est pas très « famille » se surprend à aimer ce réveil inhabituel. Il faut avouer que la pré-ado de 9 ans est craquante : rousse aux yeux verts, elle a le charme de sa mère et l'intelligence des enfants en avance sur leur âge. C'est grâce à Caroline qu'elle a pu rejoindre une école pour enfants précoces, après avoir été en échec scolaire dans le système traditionnel. Encore une chose dont Alison lui est redevable.

— Je dois me dépêcher, les filles. J'ai un rendez-vous au restaurant. Merci pour le petit-déj, Jade !

Franck quitte la chambre et file sous la douche. Alison est aux anges ! Elle se connecte sur youtube et met la chanson de Chris Isaak à fond – *Wicked Game* –, leur tube de référence racontant l'histoire d'un couple illégitime qui essaie de résister à la tentation. Cet air familial ramène Franck à la réalité de sa vie adultérine. Il pense à nouveau à Caroline. Immédiatement, sa poitrine se serre, il a du mal à respirer. Soudain, il s'effondre dans la douche. Alison l'appelle, entre deux refrains :

— Franck, tu as bientôt fini ? J'ai besoin de la salle de bains pour Jade.

Silence. Elle coupe la radio.

— Franck ?

Intriguée par l'absence de réponse, elle entre dans la salle de bains et le découvre affalé dans la douche. Alison hurle à sa fille de lui apporter un téléphone.

— Ça va aller. J'ai juste eu un petit coup de mou, sans doute lié à nos ébats d'hier.

Franck fait mine d'aller bien avec une pointe d'humour. Il sort de la douche et finit de s'habiller.

— Tu es sûr que tu es OK ?

— Oui, ne t'en fais pas. Je suis un homme solide !

— Tu me rejoins à La table du Chef à ta coupure ?

— Non, je dois aller à l'hôpital. Je t'appelle ce soir.
Bisous, les filles !

Franck esquive à nouveau ; il claque la porte, laissant la jeune maman songeuse. L'énergie de la petite Jade lui évite de trop longues interrogations ; un enfant est un excellent palliatif à la rumination négative, surtout lorsqu'il est bien plus « éveillé » qu'un adulte torturé...

7

A peine sorti de ce qu'il considère encore comme étant l'appartement d'Alison, Franck saisit son téléphone pour composer le numéro du docteur Milko. La messagerie s'enclenche. Il hésite, puis demande un rendez-vous. Si on lui avait dit qu'il consulterait un psy, un jour, il ne l'aurait pas cru. Comme quoi, les épreuves nous révèlent toujours une part de nous-mêmes... Il monte dans sa voiture et roule en direction du restaurant, pensant à ce qu'il ressent pour les deux femmes de sa vie, dont il a tant de mal à envisager de se séparer. L'idée de faire un choix lui donne des maux de tête, tant il peine à savoir ce qu'il veut. Comme souvent, l'atmosphère de sa cuisine l'éloigne de ses soucis, le travail est une fuite dont il abuse avec plaisir... Le thérapeute le rappelle durant le coup de feu du service de midi. Il lui propose de passer à 16 heures; un désistement de dernière minute lui offrant la « chance » de le recevoir. Franck précise qu'il s'agit d'un malaise vagal pour ne pas entrer de plain-pied dans une thérapie, même si une partie de lui espère être guidée sur le plan psychologique. Le docteur raccroche, amusé par l'attitude ambivalente de son patient. « Il n'est jamais trop tard pour grandir à l'école de la vie », se dit-il, ravi de cet appel qu'il attendait.

Le service terminé, Franck part voir Caroline à l'hôpital. C'est comme si la perspective de la consultation l'avait instantanément apaisé, il ressent même une certaine impatience à retrouver cet homme au pouvoir un peu à part. Devant la porte de la chambre 77, l'angoisse qui le tenaillait a disparu. Il frappe et entre doucement. Assise sur le bord de la fenêtre, Caroline regarde dehors sans se retourner. Franck lui pose la main sur l'épaule pour l'embrasser. Elle s'échappe sur le lit. Elle ne veut pas de sa pitié, encore moins l'absoudre de sa culpabilité. Il lui dit qu'il regrette, qu'il ne veut pas la perdre, oubliant totalement son engagement avec Alison tant il espère être pardonné. Caroline sent la colère l'envahir face à tant d'inconstance. L'imaginer auprès de sa meilleure amie lui donne la nausée ! Bien qu'elle l'aime encore, la violence de son comportement l'incite à prononcer la phrase fatidique qui mettra fin à leur union devant la justice :

— Je veux divorcer !

— Je ne veux pas te perdre.

— Comment peux-tu me dire ça tout en aimant une autre femme ? Tu envisages toujours de partir avec Alison, n'est-ce pas ?

— Ce n'est pas si simple.

— Bien sûr que si, ça l'est ! C'est elle ou moi, et en l'occurrence, c'est elle. Appelle ton avocat !

— Inutile de précipiter les choses. Je vois le docteur Milko à 16 heures. Je vais lui demander quand tu peux rentrer à la maison, et on reparlera de tout cela.

— Je sors demain !

— Voilà une bonne nouvelle ! Je vais prendre soin de toi...

— Arrête, Franck ! Oublie-moi ! Et ce n'est pas la peine d'aller voir le docteur Milko. Mon histoire ne te regarde plus.

— J'y vais pour moi.

— Quoi ? Comment ça « pour toi » ?

— J'ai fait un malaise, ce matin. Je l'ai appelé pour prendre rendez-vous.

— Tu vas voir un psy, toi, maintenant ?

— Eh oui, tout arrive.

Caroline est stupéfaite. Lui, qui était hermétique à toute allusion liée à sa quête de développement personnel, se met à consulter un thérapeute holistique. Franck s'avance vers sa femme pour lui dire au revoir. Bien décidée à ne rien lui épargner, Caroline détourne le regard, tout en souriant intérieurement. « Et si le docteur Milko avait la capacité de réveiller l'amour de Franck à son égard ? » se demande-t-elle...

Franck sort de l'hôpital, déstabilisé par la réaction de celle qu'il pensait acquise à jamais. Il consulte sa montre et découvre qu'il ne lui reste que trente minutes pour arriver au cabinet. Il récupère son Audi et fonce dans le 16^e. Ce rendez-vous le rend heureux sans qu'il ne sache vraiment pourquoi. Peut-être que ce lien qui l'unit à Caroline par procuration avec son médecin lui fait du bien ? À 16 heures précises, il est assis dans la salle d'attente du psy, qu'il préfère considérer comme un généraliste. Son ego a encore du mal à accepter de se faire aider... Le cabinet est décoré avec beaucoup d'élégance, sans ostentation : les statues de Bouddha veillent sur le lieu, orné de fontaines et de plantes créant une atmosphère zen et naturelle. On se sent bien, ici, tout comme avec le docteur Milko qui l'accueille, le sourire aux lèvres :

— Bonjour, Franck. Entrez.

— Merci. C'est très joli, ici, dit Franck en observant une lithographie de Salvador Dali.

— Vous aimez le surréalisme ?

— Cet art abstrait recèle une part de mystère qui me plaît. C'est un peu comme en cuisine : derrière une apparente simplicité se cache un travail phénoménal...

— Que voyez-vous dans ce tableau ?

— Une femme assise entre deux arbres.

— Mais encore ?...

— Le ciel et une assiette de fruits.

— Moi, j'y vois un visage... Regardez bien : les yeux forment les feuilles, son corps représente le nez...

Franck se concentre. Parler de peinture le rassure. Il appréhende de se livrer et ne sait comment aborder cette consultation sans se dévoiler. Conscient de la gêne de son patient, le thérapeute utilise ce subterfuge pour le mettre à l'aise. Franck évoque enfin le prénom de sa femme pour amener doucement la conversation sur l'objet de son malaise :

— Je devrais faire appel à vous pour la déco de mon restaurant *healthy*. Caroline m'a toujours incité à y créer une ambiance zen et raffinée.

— Votre femme est de bon conseil. Il faut néanmoins que ce lieu soit à l'image de son propriétaire. L'extérieur reflète l'intérieur...

— Alison est la maîtresse des lieux.

— Il serait judicieux d'en parler avec elle alors, mais vous n'êtes pas venu parler déco, je suppose ?

Franck lui fait part de l'incident sous la douche. La poitrine oppressée et la sensation d'étouffer sont révélateurs d'une crise d'angoisse classique en situation de

stress extrême. Si le chef est habitué à gérer la pression sur le plan professionnel, il est moins solide dans une situation qu'il ne maîtrise pas. Avant d'aller plus loin dans la « thérapie », le médecin juge important de préciser qu'il ne prend jamais deux personnes concernées par le même problème en consultation. Étant le thérapeute de sa femme, cela pourrait créer un conflit entre ses intérêts et les siens... Il marque un silence pour observer la réaction de son patient ; la déception se lit sur le visage de Franck, ce qui l'encourage à poursuivre. Le fait que le désistement lui ait permis de le recevoir est un signe qui l'incite à déroger à la règle, d'autant plus qu'il est tenu au secret professionnel. La souplesse fait partie de sa philosophie de vie.

Attentif, Franck baisse la garde et sent sa carapace se fissurer petit à petit. L'empathie naturelle de Raphaël opère comme par magie sur les âmes les plus rebelles. Il adore observer de quelle manière ceux qui sont sur la défensive se libèrent auprès de lui. Une fois le cadre clairement établi, telle une opération spirituelle à cœur ouvert, il invite l'homme fragile à s'installer sur la table d'auscultation. Il baisse les lumières et allume une bougie. Une musique douce plonge le quinquagénaire dans une douce torpeur, le temps d'un soin destiné à éliminer les blocages énergétiques de son organisme. Un peu surpris par la tournure de la séance, Franck se laisse aller entre les mains du praticien. Lui, qui contrôle tout dans les moindres détails, se surprend à s'abandonner dans le cabinet d'un « gourou ». Durant quarante-cinq minutes, le docteur Milko place ses mains au-dessus de son corps et en balaye chaque partie pour en ressentir la vibration ; puis, il transmet ce qu'il capte de l'au-delà pour harmoniser la

circulation du chi, avant de rallumer la lumière. Franck s'est assoupi et reprend connaissance lentement.

— Vous en aviez grandement besoin ! Comment vous sentez-vous ?

— Comme si j'avais dormi toute une nuit.

— Vous allez être fatigué durant deux ou trois jours. C'est normal, le temps que le travail d'équilibrage se fasse. Votre chakra de la gorge était complètement HS, et celui du cœur, verrouillé.

— Mes quoi ?

Le thérapeute prend plaisir à initier Franck à une autre appréhension des maux du corps et de l'esprit. Il lui montre, sur une planche, les centres d'énergie répartis du bas-ventre jusqu'au front. On ne peut ni les toucher ni les voir. Selon la médecine traditionnelle indienne, lui explique-t-il, quand l'un de nos sept chakras est perturbé, tout notre équilibre physique et psychique s'en trouve bouleversé. D'après lui, l'oppression que Franck a ressentie est la conséquence de ce qu'il traverse émotionnellement : la difficulté à parler à Caroline, avec ce chakra de la gorge bloqué et sa situation amoureuse proche du déchirement entre deux femmes auxquelles il tient. Ajoutée à cela une bonne dose de culpabilité, le terrain est bien miné. Les émotions non exprimées ou digérées font le lit de nombreuses maladies. Ces soins vont l'aider à libérer ce qu'il a du mal-à-di(r)e pour ne pas mettre en danger sa santé.

Intrigué par cette approche, Franck se souvient des mots de Caroline qui l'incitait à voir un Chinois qui faisait de l'acupuncture et plein de trucs bizarres. « Tu travailles trop ! La médecine énergétique est préventive, tu devrais y aller avant de faire un burn-out », lui disait-elle sans arrêt.

Il comprend enfin ce qu'elle tentait de lui dire et dont il n'avait que faire. S'il a apprécié cette expérience, il n'en demeure pas moins sur sa faim. Doit-il laisser Caroline ou continuer à prendre soin d'elle ? L'idée de la laisser seule et de s'installer chez Alison lui déplaît ; pour autant, il ne peut pas la forcer à cohabiter. Loin de s'immiscer dans une décision qui ne peut venir que de son patient, Raphaël Milko lui suggère de se livrer à un jeu de rôles très efficace : cela consiste à se mettre à la place de Caroline et à ressentir tout ce qu'elle peut vivre depuis son lit d'hôpital, venant d'apprendre que celui qu'elle aime le plus au monde veut la quitter pour sa meilleure amie... Loin de trouver ça stupide, Franck accepte de se prêter au jeu. Il salue le thérapeute et rejoint sa voiture sous la pluie. Au volant de son Audi A8, il repense à l'exercice : « Vous êtes Caroline. Ressentez ce qu'il se passe dans votre tête, dans votre corps et dans votre cœur. Puis, imaginez ce que vous aimeriez que votre ex-mari vous dise ou fasse lors de votre sortie de l'hôpital. Vous aurez la réponse. Agissez pour elle comme vous aimeriez qu'elle agisse pour vous en pareille circonstance. » Il laisse son esprit divaguer, entrant dans la peau de celle qui l'aime. Bien que la colère s'empare de son être, contre celui qui le trompe de manière si cruelle, il sait au fond de lui qu'elle espère qu'il lui revienne. C'est décidé : il n'ira pas la chercher à l'hôpital, mais l'attendra à la maison, espérant que sa présence lui fera plaisir... autant qu'à lui.

Un coup de klaxon le sort de son jeu de rôles spirituel. Il passe la première et rentre chez lui, lâchant un instant la pression de sa double vie. Avant de retourner travailler, il se sert un verre de château Angelus et place dans son lecteur Boose dernier cri un CD de la Callas. L'opéra est un dérivatif qu'il affectionne particulièrement dans ses rares

moments de détente. Ensorcelé par la voix de la diva, il repense à un dîner caritatif organisé par Caroline, rythmé par les paroles d'une chanteuse lyrique, durant lequel le chef d'orchestre culinaire avait composé l'une de ses plus belles symphonies gastronomiques...

À 18 h 30, il rejoint son équipe le cœur léger, jusqu'à ce que la sonnerie de son téléphone annonce un appel d'Alison.

— Il est 22 h 30, tu devais m'appeler. Tu as terminé ?

— Non, pas encore.

— Tu viens dormir à la maison ? Jade était aux anges ce matin.

— Ta fille m'adore, et c'est réciproque. Elle n'a pas forcément réalisé que j'allais venir vivre avec vous. Ne lui en parle pas, s'il te plaît.

Alison n'aime pas cette dernière phrase, mais évite de lui demander frontalement s'il a déjà changé d'avis. La subtilité est indispensable pour éviter de le braquer.

— Elle n'est pas dupe, crois-moi.

— Peut-être, mais vu la situation, il serait prématuré de lui annoncer que j'emménage chez toi.

Alison déglutit, pressentant que Franck n'est toujours pas au clair avec son avenir auprès d'elle.

— Que cherches-tu à me dire ?

— Caro sort demain de l'hôpital, je ne me vois pas faire mes valises maintenant. Laisse-moi un peu de temps.

— Tu fais comme tu veux, de toute façon.

— Ne le prends pas mal. Tu ne te sens pas coupable, toi ?

— Je suis bouleversée autant que tu peux l'être. J'essaie seulement de reprendre le fil de notre vie en assumant ce que je ressens. Caro t'a lancé un appel au secours avec

sa tentative de suicide pour te récupérer. Si ta conscience te pousse à te sacrifier par pitié, c'est ton choix, mais épargne-moi le couplet du délai.

— Je sais, tu as raison. Je vais assumer mon choix dès que j'y verrai plus clair.

— Rappelle-moi quand tu sauras !

Alison raccroche brutalement, écœurée par cet énième revirement de situation. À la joie des retrouvailles s'ensuit la déception. Elle ignore combien de temps elle supportera cette forme de manipulation. Si seulement elle avait la force de renoncer à être maltraitée...

Contrairement à son habitude, Franck reste étonnamment calme, ce soir-là. Il quitte le restaurant, bien décidé à faire un nouveau jeu de rôles ayant pour protagoniste l'autre femme de sa vie...

11 heures. Le docteur Milko termine ses visites matinales par sa patiente préférée. Le ventre noué, Caroline l'attend dans sa chambre, valise bouclée, prête à rentrer chez elle, avec l'appréhension d'une maison vide peu accueillante. Elle, qui n'a jamais vécu seule, voit sa sortie d'hôpital comme une épreuve de plus à surmonter. Elle se surprend même à ressentir de la peine de devoir quitter cet endroit austère, à moins que la perspective de ne plus voir son médecin et confident ne soit à l'origine de sa déprime...

— Bonjour, Caroline. C'est le grand jour ! Comment vous sentez-vous ?

— Perdue.

— Tout va bien se passer. Franck vient vous chercher ?

— Non, je lui ai dit que je ne voulais plus le revoir.

— Est-ce sincèrement ce que vous souhaitez ?

— Bien sûr que non ! Je voudrais retrouver mon mari amoureux comme si tout cela n'était jamais arrivé.

— On ne récrit pas l'histoire, mais on peut décider de l'avenir.

— Tout était tracé avant qu'il ne brise notre relation avec Alison. Elle est jeune, belle, sensuelle, intrépide... Tout cela était prévisible.

— Pourtant, vous lui avez présenté votre mari...

— J'ai toujours su que Franck était un séducteur invétéré. J'étais sûre qu'il ne serait pas insensible à sa plastique. Alison étant une amie, j'ai cru naïvement qu'elle n'oserait pas le séduire.

— Finalement, vous l'avez poussé dans la gueule du loup.

— Vu sous cet angle, oui.

— Nous attirons ce que nous pensons.

— Que voulez-vous dire ?

Comme à son habitude, Raphaël Milko partagea sa vision « spirituelle » de la situation : la peur attire ce que l'on craint, consciemment ou non. La pensée crée le meilleur comme le pire des scénarios, en alimentant notre crainte de le voir se réaliser... Face au regard interrogateur de Caroline qui semblait ne pas bien suivre sa logique, il prit l'exemple de l'une de ses patientes obnubilée par la peur de la maladie, sa mère, sa grand-mère ayant eu un cancer. Elle a tout fait pour l'éviter : méditation, hygiène de vie super-stricte, alimentation équilibrée, yoga... Résultat : elle a eu un cancer du sein à 50 ans ! Elle s'en est sortie en faisant un gros travail sur elle pour surmonter cette épreuve et la maladie de son mari, qui, de son côté, a somatisé la perte potentielle de son épouse. Caroline est intriguée par cette capacité à placer des évidences sur ce qui pourrait sembler totalement aberrant aux yeux du commun des mortels. Le discours du thérapeute fait mouche à chaque fois. Elle aimerait tellement continuer à le fréquenter...

— Comment a-t-elle fait pour travailler sur elle ?

— C'est l'une de mes plus fidèles patientes, un être exceptionnel. À 60 ans, elle vient toujours me voir pour grandir à l'école de la vie...

— Vous semblez très attaché à elle.

Le thérapeute rougit.

— Chaque épreuve dissimule un cadeau. C'est pour aider les gens à le découvrir que je suis ici. Mais reve-nons-en à vous et à votre crainte d'être trompée ! La « pensée racine » est fondamentale : lorsque vous agissez, vous devez le faire par amour et non par peur. Si la patiente que je viens d'évoquer avait mangé avec plaisir, même un peu moins sainement, et agi par amour au lieu de mettre toute son énergie à fuir la maladie, peut-être aurait-elle pu éviter le pire...

Caroline réfléchit. Si elle avait choisi de faire entiè-rement confiance à Franck lorsqu'elle lui avait présenté Alison pour le tester inconsciemment, il ne l'aurait peut-être pas trahie ? Cela ne rend pas le geste de Franck moins douloureux. Assumer ses responsabilités sans culpabiliser est néanmoins une clé pour évoluer. Elle se demande comment elle pourrait continuer à travailler sur elle avec l'aide de cet homme qui a tout d'un « initié ». Elle se souvient alors que Franck a pris rendez-vous en consul-tation privée, ce qui pourrait lui permettre de rester en contact avec lui pour grandir...

— Dites-moi, Docteur, Franck est votre patient ?

— Comment le savez-vous ?

— Il me l'a dit.

— Oui, j'ai accepté de l'aider comme je le fais pour vous, il me semble que cela lui fera du bien. Si vous y voyez un inconvénient, je...

— Non, au contraire !

— Sachez que je suis tenu au secret professionnel. Je ne vous dévoilerai rien de mes séances avec lui. Et vice versa.

Le « vice versa » lui donne immédiatement le sourire, car le médecin ne va pas la laisser tomber. Avant de la laisser partir, il s'enquiert de l'absence de visites durant son séjour à l'hôpital. La jeune femme n'a pourtant pas le

profil d'un ermite associable. Caroline lui explique qu'elle a peu d'amis en dehors de ceux de Facebook, s'étant consacrée à sa carrière, ou plutôt à celle de Franck. Il n'aurait pas su qui prévenir, de toute façon, il ne fréquente pas son entourage virtuel, ni elle le sien, terrain miné par rapport à la gent féminine qui le suit... De toute façon, elle préfère que personne ne sache pour la tentative de suicide... Quant à ses parents, ils sont décédés lorsqu'elle avait 20 ans dans un accident de voiture. Elle a rencontré son mari la même année. Il l'a aidée à faire le deuil. Le psy lui demande quelle relation elle entretenait avec ses parents. Évoquer cette partie de sa vie la déstabilise, elle a peu l'habitude qu'on s'intéresse à elle, encore moins à son passé. Fusionnelle avec sa mère, elle était moins proche de son père, par pudeur face à un homme qui n'exprimait pas ses sentiments. Avocat reconnu, un peu volage à ses heures, il a veillé à ce qu'elle ne manque de rien à la maison. Sa mère s'est construite une vie sans lui, tandis qu'il brigait une belle carrière professionnelle. Un deal familial des plus classiques aux yeux de la petite fille qu'elle était. Attentif à son discours, Raphaël Milko lui montre qu'elle a reproduit le schéma parental dans sa vie de femme. Elle réalise alors que Franck ressemble à son père dans sa personnalité carriériste et d'éternel charmeur. À la question de savoir si elle était heureuse avec lui, elle n'en doute pas une seule seconde ! Il l'a aidée à traverser la mort de ses parents en la soutenant à chaque instant. Ils ont emménagé ensemble juste après, mêlant vie professionnelle et personnelle. Ils se sont construits mutuellement. Cette histoire lui a donné une maturité, un travail, avec une dévotion continue pour son compagnon. Le thérapeute lui pose alors une question déconcertante : qu'est-ce que Franck lui a apporté, concrètement ?

Silence.

— Prenez le temps de réfléchir.

— Disons que j'étais fière d'être avec lui.

— Ce n'est pas ma question.

— Il m'a aidée à faire le deuil de mes parents, je vous l'ai dit.

— Très bien, mais depuis, vous avez évolué. Que vous apporte-t-il au quotidien ? Vous aide-t-il à vous épanouir ? À grandir ? Partagez-vous des moments de complicité ? Avez-vous des projets communs ? Regardez-vous dans la même direction ? S'intéresse-t-il à ce qui vous anime ?

Caroline est au bord des larmes. Elle réalise douloureusement qu'elle vit plus en fonction de lui que lui en fonction d'elle. Tout tourne autour de sa cuisine, sa notoriété, sa carrière... Il ne s'intéresse pas vraiment à ses hobbies ou à ce qui lui ferait plaisir. Par exemple, pour son anniversaire, il l'invite à découvrir une très belle table étoilée, sachant que cela fait partie de sa passion. Pas un seul instant, il ne se demande ce qui lui ferait réellement envie. Pire, il l'ignore totalement.

— Qu'aimeriez-vous recevoir pour votre anniversaire ?

Aux larmes succède un sourire. Son interlocuteur a décidé le don de lui poser les bonnes questions pour la faire voyager sur l'échelle des émotions. Elle songe à un voyage à Bali, ou à une opale pour compléter sa collection de pierres thérapeutiques. Franck n'a jamais prêté intérêt à sa passion pour la lithothérapie, qu'il trouvait grotesque, surtout lorsqu'elle dormait avec une cornaline pour calmer ses douleurs menstruelles. Le thérapeute l'entraîne alors devant une vitrine remplie de cristaux de toutes sortes. Caroline est émerveillée. Cet homme a vraiment tout de l'idéal dont elle rêverait...

— Ne pensez-vous pas qu'il serait temps de faire le point sur votre relation ?

— Je n'avais jamais vu notre histoire sous cet angle.

— Il est important de se donner à soi-même ce que l'on voudrait que l'autre nous donne. Et si vous preniez un peu soin de vous ?

— Franck est champion en la matière, il ne fait que penser à lui !

— Il récolte ce qu'il « s'aime ». Beaucoup de coachs disent aux gens de s'aimer, sans leur expliquer qu'il ne s'agit pas d'être nombriliste ou égocentrique. Il suffit de se faire du bien sans faire de mal. Je vais vous donner une astuce pour y parvenir.

L'exercice du thérapeute consiste à créer une « boîte à rêves » dans laquelle elle doit placer tous les objets ou images symbolisant ses envies. Par exemple : une photo de Bali, un livre qu'elle adore, un porte-monnaie rempli d'argent pour la prospérité, un cœur pour l'amour, une pierre... Puis, elle devra prendre un « cahier de réalité virtuelle » dans lequel elle notera tout ce à quoi elle aspire dans chaque domaine de sa vie – santé, famille, travail, environnement, relations, argent – en prenant soin d'écrire au présent. Par exemple, dans « Famille » : « Je vis avec un homme attentionné, respectueux, fidèle qui partage les mêmes valeurs. »

— Ça a l'air simple.

— « Simple » ne veut pas dire « simplet ». Cette méthode fonctionne à merveille !

Caroline est impatiente de se livrer à cette expérience dont elle ne doute pas un seul instant de l'efficacité. La perspective de rentrer chez elle l'effraie moins désormais. Effectuer ce travail personnel lui permettra de rester

connectée à l'énergie de son médecin préféré, se dit-elle... Elle lui tend la main puis ose lui poser la question qui lui brûle les lèvres :

— Est-ce qu'on va se revoir ?

— Voici ma carte, appelez-moi pour prendre rendez-vous à mon cabinet.

— Avec plaisir, Docteur Raphaël Milko.

— Rentrez bien, Caroline. Avez-vous de quoi prendre un taxi ?

— Oui, merci beaucoup. À bientôt alors.

L'homme en blouse blanche quitte la chambre de la jeune femme sous le charme de son thérapeute holistique aguerri. Bien décidée à le revoir très vite, elle enfle sa veste et attrape sa valise. Quelques minutes plus tard, un taxi la dépose devant le 42, rue de Chaillot, à Neuilly. Elle ouvre le portail et distingue une silhouette derrière la fenêtre. À l'intérieur, Franck l'attend fébrilement.

9

Caroline entre dans la maison. Elle se sent un peu étrangère dans ce cadre pourtant familial. Sa conversation avec le docteur Milko la perturbe. Comment a-t-elle pu, à ce point, ignorer le déséquilibre de sa relation ? Ouvrir les yeux sur l'égoïsme de Franck l'aide à accepter la fin de leur union. Paradoxalement, la solitude la terrorise au point d'espérer le retrouver comme avant. Perdre ses repères est une épreuve délicate, même si elle s'avère salutaire in fine... Debout dans l'entrée, elle pose sa valise et avance dans le salon. Une délicieuse odeur de coriandre parfume l'atmosphère. Sur la table basse, un assortiment de mets plus appétissants les uns que les autres est joliment dressé. Franck sort de la cuisine avec son tablier de chef et l'accueille chaleureusement. Elle sursaute !

— Bonjour. J'espère que tu as faim !

— Que fais-tu là ?

Franck blêmit.

— J'ai pensé qu'un bon repas te ferait du bien après la cuisine de l'hôpital. Je t'ai préparé tes plats préférés : salade thaïe de mangues et noix de saint-jacques, rouleaux de printemps, raviolis vapeur aux légumes, et des perles de coco en dessert.

Caroline est partagée entre l'envie de l'embrasser et de lui dire de s'en aller. Cela fait des années que Franck

ne lui avait pas concocté un repas sur mesure, à croire qu'il avait oublié ses préférences culinaires. Cette délicate attention l'aurait remplie de joie si le contexte n'avait pas été si « touchy ». Elle masque son désarroi et part ranger ses affaires dans sa chambre. Face à son accueil glacial, Franck s'esquive. Il sera bien plus utile à sa brigade qu'à une femme qui n'a aucune envie de le voir... Le bruit de la porte qui claque lui fait mal. Dans la cuisine, le tablier est posé sur le plan de travail. Bien qu'ayant le ventre noué, elle ne résiste pas à la cuisine du chef et déguste les plats délicats, gâchés par la saveur amère de la solitude...

À quelques kilomètres, les clients affluent pour déjeuner à La table du Chef. Alison se démène entre les commandes, le service, les ventes à emporter... La salle est bondée, à croire que tout le monde s'est donné le mot ce jour-là ! Avant, elle pouvait compter sur Caroline pour la seconder en cas de forte affluence. Autant ne plus y penser ! Entre deux assiettes, elle appelle à l'aide.

— Allô, Franck ? Désolée de te déranger en plein service. C'est la folie ici, je ne m'en sors pas ! Tu n'aurais pas des bras à m'envoyer ?

— Ici aussi, nous avons un max de réservations !

— Il va falloir qu'on trouve quelqu'un, je ne pense pas que Caroline revienne. À moins que...

— On en reparlera. Elle est sortie, ce midi, de l'hôpital.

— Tu l'as vue ?

— Je croyais que tu étais dans le jus, Alison ! On discutera plus tard.

— Oui. À ce soir ?...

Franck raccroche sans lui répondre. Savoir Caroline de retour la vide de son énergie. En écho à ses états d'âme, un client mécontent l'interpelle :

— Ça fait vingt minutes que j’attends mon assiette, alors que ma femme est servie ! Franchement, vous ne méritez pas les éloges du JT !

Alison affiche son plus joli sourire et file en cuisine récupérer le hamburger végétal de son client :

— Je suis désolée, cher Monsieur. Je vous ai mis une double portion de patates douces pour me faire pardonner.

La femme assise en face du râleur lui sourit, l’air gêné.

— Pardonnez, mon mari, il est très impatient de nature et habitué à l’excellence des tables étoilées. J’ai réussi à le faire venir ici grâce au reportage du Journal télévisé. Nous sommes curieux de goûter la cuisine *healthy* du chef !

— Quel reportage ?

— Hier soir. Il y a eu un sujet sur la bistronomie, une rediffusion, je crois. À la table du Chef faisait partie des adresses à découvrir.

— Je comprends mieux l’affluence, nous sommes en sous-effectif exceptionnellement ce midi. Je vous assure que d’habitude, le service est très rapide.

— Ne vous en faites pas.

Tandis que l’homme avale l’avocat-burger goulûment, son épouse adresse un clin d’œil à Alison, ravie d’avoir géré la situation avec brio. Il faut dire que son physique a le don de la réconcilier avec la gent masculine, alors que les femmes la regardent avec jalousie. Sa cliente fait exception à la règle : très féminine, elle est dotée de la sagesse des années que les sillons sur son visage laissent deviner... À moins que la jeune femme ne lui renvoie l’image de sa beauté naturelle à peine fanée.

À 15 heures, la gérante, exténuée, s’assied enfin. Face à elle, la femme du monsieur colérique est encore là. Attirée par le regard bienveillant de la sexagénaire, Alison engage la conversation :

— Votre mari vous a abandonnée ?
— Disons qu'il avait mieux à faire.
— Avez-vous apprécié le déjeuner ?
— Oui, c'était délicieux. Vos pâtisseries sans sucre sont surprenantes, je comprends pourquoi la petite Jade les adore !

— Vous connaissez ma fille ?
— Non, pas encore.
— Alors comment savez-vous ? Ah oui, le reportage !
— Exact. Cette enfant est adorable. Pas trop difficile pour une maman de gérer son diabète ?

— On s'en sort plutôt bien. Le plus compliqué est de surveiller ce qu'elle mange en dehors de la maison, cela me fait toujours peur.

— Je comprends. Ce n'est pas simple de vivre avec une personne malade.

Avec un élan naturel, Alison rejoint sa cliente.

— Voulez-vous un autre thé ?
— Avec grand plaisir.

Elle lui apporte une tasse de matcha, accompagnée d'une tarte au citron maison. La cliente lui avoue que son mari a la maladie de Crohn, d'où son départ précipité. Ses intestins lui ont donné l'ordre de rentrer ! Il en veut à la Terre entière d'avoir cette maladie. La médecine traditionnelle patauge. Il teste de nouveaux traitements, efficaces par intermittence. Elle a essayé de le convaincre d'aller voir un thérapeute holistique, mais il s'y refuse catégoriquement ! Alison est intriguée et essaie d'en savoir plus sur cette sorte de psy qui utilise la médecine alternative, avec cette faculté innée à vous cerner avant même que vous n'ayez dit quoi que ce soit... La sexagénaire lui raconte qu'il l'a aidée à surmonter un cancer du sein, il y a dix ans,

c'est d'ailleurs suite à l'annonce du diagnostic que son mari est tombé malade à son tour. Il a eu tellement peur de la perdre qu'il s'est programmé à partir lui aussi... Elle est convaincue que s'il était allé le voir, il y a des années, il n'en serait pas là aujourd'hui. Le docteur Milko l'aide à supporter les « crises » de son époux devenu très dur à vivre. Sans ce médecin, elle n'aurait pas eu la force de rester à ses côtés, sans pour autant avoir le courage de l'abandonner. Partir aurait été une fuite dans un quotidien gangrené par la culpabilité... Alison se dit que cet homme lui serait sûrement utile pour l'aider à gérer la situation avec Franck.

— Tenez, voici la carte du docteur Milko. Appelez-le de ma part, il vous trouvera une place dans son agenda.

— Merci beaucoup. Je vais devoir vous laisser, sortie d'école oblige.

Alison range la carte dans sa poche et tend la main à la rayonnante sexagénaire.

— Alison Shepard, enchantée d'avoir fait votre connaissance !

— Gabrielle Delange.

— À bientôt, alors !

— Avec plaisir !

Réconfortée par cette jolie rencontre, Alison part chercher Jade à l'école. Sur le chemin, elle saisit son portable pour partager ce moment avec Franck. Puis, sans savoir pourquoi, elle le range dans sa veste ; inutile de gâcher cet instant magique par une conversation potentiellement toxique ! Devant la grille, les mamans attendent patiemment l'arrivée de leur progéniture. Alison, d'ordinaire très ouverte, se tient à l'écart. Elle saisit la carte de visite du docteur Milko et enregistre ses coordonnées dans son

répertoire téléphonique, repensant à ce que lui avait dit Gabrielle. Plus que pour le diabète de Jade, elle aimerait le consulter pour y voir plus clair sur sa vie amoureuse... L'arrivée de sa fille la replonge instantanément dans la réalité. Les enfants ont cette faculté à vous faire vivre l'instant présent pour le meilleur... et pour le pire !

— Maman, j'ai fait un dessin pour Caroline. On va lui apporter ?

— Je ne sais pas si elle est rentrée, ma puce.

— Si ! Franck l'a dit, l'autre fois. Je veux aller la voir !

Alison s'agace. Jade appuie sur la douleur enfouie, attisant la colère de sa mère.

— Je t'ai préparé un goûter.

— Je n'ai pas faim !

— S'il te plaît, Jade, ne fais pas ton cinéma.

— Maman, pourquoi tu ne l'aimes plus ?

— Pardon ?

— Pourquoi tu ne veux plus voir Caroline ? C'est à cause de Franck ? Tu es amoureuse de lui ?

Alison est interloquée. Comment une gamine de 9 ans pouvait-elle à ce point tout comprendre ?

— C'est une histoire entre adultes.

— Tu sais, moi aussi j'ai plusieurs amoureux. Ce n'est pas grave. L'amour, plus on en donne, plus on en reçoit !

Alison éclate de rire et change de conversation, relayant Caroline aux oubliettes dans l'esprit de sa fille :

— Alors comme ça, tu as des amoureux. Raconte-moi, je veux tout savoir !

Jade parle avec ferveur d'Aurélien qui a quitté Alicia pour elle, sa meilleure amie désormais fâchée. La maman comprend mieux sa perspicacité. Soulagée d'avoir fait diversion, Alison se demande combien de temps elle

pourra éviter la confrontation avec Caroline. L'entêtement de Jade ne va pas lui faciliter la tâche...

— Maman, tu me passes ton téléphone? Je voudrais appeler Franck.

Alison lui tend son portable. Dans le répertoire, la petite fille têtue compose le numéro de... Caroline!

17 heures. La sonnerie de la messagerie réveille Caroline. Le numéro d'Alison s'affiche. Elle n'a pas envie de lui parler, mais cet appel l'intrigue. Elle consulte sa boîte vocale : « Vous avez 1 nouveau message, reçu aujourd'hui à 16 h 55 : "Bonjour, Caro, c'est Jade. Je peux venir te voir?... Aïe ! Mais Maman !" »

Le message coupe brutalement. Caroline hésite à rappeler, peu motivée à l'idée de parler à celle qui lui a volé son mari, mais heureuse d'entendre la voix de sa petite protégée. Elle compose un SMS à son attention : « Jade, tu es la bienvenue, passe à la maison quand tu veux avec Franck ! Je t'embrasse ! »

Fière du missile qu'elle vient d'envoyer à Alison, mentionnant la présence de leur homme commun, elle s'installe à son ordinateur pour consulter ses mails. Quarante-huit heures de coma et cinq jours auront suffi à saturer son espace de stockage. Tant pis ! Les 2 500 messages non lus le resteront ! Caroline n'a aucune envie de travailler pour son ex-mari. Elle ouvre sa page Facebook, l'histoire de prendre des nouvelles de ses amis virtuels. Ce qui est bien avec ce réseau social, c'est que moins tu t'exprimes, plus on t'oublie. Enfin, normalement ! À sa grande surprise, son mur est couvert de messages de félicitations pour son travail, même topo côté Messenger ! Elle s'arrête sur un post avec une vidéo publiée

par une « amie » dont elle n'a pas le moindre souvenir : « Très joli reportage, Miss, tu assures, et ton homme est top ! Quant à la gamine, elle est craquante et bougrement intelligente ! Hâte de venir déjeuner à La table du Chef ! On se call très vite ! Bisous. » Caroline visionne le replay du JT sur la bistronomie. Voir son mari présenter Jade et Alison aux journalistes l'écœure. Au lieu de ressentir la fierté d'antan pour son homme, elle est envahie par sa douleur de femme trahie. Elle s'effondre en pleurs. Bizarrement, la seule personne à laquelle elle pense en cet instant est le docteur Milko. Si seulement il était à ses côtés pour la réconforter. Le nom du thérapeute s'affiche comme par magie au même instant sur son téléphone portable ! Elle décroche sans prendre le temps d'essayer son visage couvert de larmes.

— Allô, Docteur ? C'est fou, je pensais à vous juste à l'instant !

— Bonjour, Caroline. Nous avons fait de la télépathie alors.

— Vous croyez ?

— Cela m'arrive très fréquemment.

— Vous plaisantez ?

— Oui et non. Comment allez-vous ? Vous avez la voix d'une femme qui sèche ses larmes.

Décidément, le docteur Milko est bien plus qu'un toubib, se dit Caroline.

— Vous êtes voyant ?

— Disons que je suis intuitif. Votre retour à la maison s'est-il mal passé ?

Elle lui raconte la scène, avec ses plats préférés par un homme qui n'avait pas cuisiné pour elle depuis des années ! Consciente qu'il essaie de se rattraper, elle n'a pas l'intention de lui pardonner aussi facilement ! Le thérapeute lui

rappelle la règle de l'effet miroir : si la colère et la rancœur l'habitent, ce qui est légitime, ces sentiments négatifs se retourneront contre elle tôt ou tard. On reçoit ce que l'on émet. Plus elle entretiendra la haine, le ressentiment, la détestation à l'égard de Franck, plus elle attirera des situations similaires sur le plan relationnel. Si elle ne remet pas en cause la théorie, Caroline se sent incapable de passer outre ses émotions. Le docteur Milko l'invite à suivre une séance d'EFT « en live » via Skype. Caroline s'exécute sans réfléchir. La connexion avec son interlocuteur est instantanée. Elle répète les phrases dictées intuitivement par le thérapeute en tapotant sur son thymus : « Même si j'en veux atrocement à Franck, je m'aime et je me pardonne. Même si j'ai envie de le faire souffrir autant que j'ai souffert, je m'aime et je me pardonne... »

Caroline interrompt la séance :

— Docteur, c'est à lui de me demander pardon, pas à moi de me pardonner !

— Ne réfléchissez pas avec votre mental, Caroline. Essayez de vous connecter à votre cœur. Inspirez. Expirez profondément.

Caroline obéit. Elle se calme et se centre immédiatement à l'aide de la respiration. « Et si finalement, cette séparation était un cadeau ? Et si je parvenais à me libérer de ma souffrance ? Et si je pouvais vivre heureuse sans lui ? » Chaque phrase est entrecoupée par un inspir et un expir.

— Sur une échelle de 1 à 10, comment ressentez-vous votre colère ?

— Euh... Disons à 4.

— Super, on continue !

Le docteur poursuit les rondes de tapping jusqu'à ce que Caroline ne ressente plus la moindre rage envers

son mari. C'est comme si la situation s'était effacée de sa mémoire, sans pour autant l'avoir oubliée.

— Vous êtes extrêmement réceptive, Caroline. Votre coma y est sûrement pour quelque chose...

— Comment ça ?

— Nous en reparlerons. Je dois vous laisser, ma secrétaire essaie de me joindre avec insistance. Prochaine étape : le pardon. Allez voir mes vidéos EFT sur YouTube : il y en a une intitulée « Comment pardonner une infidélité », cela devrait vous aider à avancer... Puis, passez de l'eau sur votre visage et faites-vous couler un bain avec du gros sel !

— Avec du gros sel ?

— Je dois raccrocher. Au revoir, Caroline. Prenez soin de vous.

— Merci, Docteur. À bientôt.

Séduite par sa capacité innée à la soulager, Caroline recherche frénétiquement toutes les sources d'information sur l'étrange docteur Milko. Les réponses de Google la fascinent, animée par un agréable sentiment de re-connaissance... Après trois heures de surf intensif sur la Toile et deux rondes EFT, elle se fait couler un bain avec du gros sel, puisque l'eau aurait le don de nettoyer et de purifier les énergies négatives, d'après ce qu'elle a pu lire sur le site du thérapeute holistique... Par contre, elle n'a rien trouvé sur la signification de l'eau sur le visage. Face au miroir de la salle de bains, elle découvre son reflet, les joues couvertes de mascara. « Et dire que le docteur Milko m'a vue dans cet état pitoyable ! » se dit-elle. Parfois, il suffit de se regarder dans la glace pour avoir la réponse à ses questions. Elle plonge dans sa baignoire, un peu honteuse d'avoir montré son look de Sioux au seul homme qui voit son vrai visage...

11

Désolée d'avoir giflé sa fille pour la première fois, Alison appelle Franck, paniquée. La petite s'est enfuie, choquée par la brutalité de sa mère. Elle lui raconte brièvement la scène, prenant soin de cacher certains aspects de la vérité, à savoir l'appel passé à Caroline.

— Comment as-tu pu la gifler pour simplement avoir emprunté ton téléphone ?

— N'en rajoute pas, je culpabilise assez ! Aide-moi plutôt à la retrouver !

— Tu vois ce que c'est que de culpabiliser d'avoir fait du mal à un être que l'on aime !

Alison lui raccroche au nez, peu disposée à entendre ses leçons de morale. Franck la rappelle pour s'excuser et la rassurer. Jade est face à lui, effondrée. La pré-ado se blottit dans les bras du chef, touché par la détresse de celle qu'il considère de plus en plus comme sa fille. Lui, qui n'a jamais pris soin des autres, en dehors du plaisir gastronomique qu'il procure par sa cuisine, se surprend à trouver les mots justes pour soulager ceux de l'enfant blessée :

— Ta maman ne voulait pas te frapper. Elle était énervée, car tu lui as désobéi en prenant son téléphone.

— J'ai juste appelé Caroline pour la voir. Je ne lui ai pas volé son portable, elle me l'a prêté.

Franck comprend mieux la réaction épidermique d'Alison, qui s'était bien gardée de lui avouer le motif de la claque.

— Caroline et Alison sont un peu fâchées. Elles ne sont pas encore prêtes à faire la paix. Tu ne te disputés jamais avec tes amies, toi ?

— Si, ça arrive. Alicia me fait la tête parce que j'ai le même amoureux qu'elle. Je lui ai expliqué que plus on donne de l'amour, plus on en reçoit, mais elle ne veut pas le partager. Elle est comme Maman, elle ne comprend pas. Toi, tu sais de quoi je parle. Tu nous aimes toutes les trois, hein ?

Franck est à la fois choqué et touché par l'innocence de la petite fille. Tout est si simple dans le cœur des enfants. La fidélité serait-elle un non-sens, finalement ? La vision « partageuse » de Jade le laisse songeur... Il retire sa veste et confie son restaurant à la brigade pour le service du soir afin de ramener la petite. Main dans la main, ils quittent l'établissement. Le papa de substitution se sent fier d'avoir, auprès de lui, une si brillante petite fille...

Dans le salon de son appartement à la décoration colorée, la jeune Australienne raccroche. Rassurée de savoir Jade en sécurité, elle prend rendez-vous avec le docteur Milko, alarmée par sa subite brutalité. Frapper sa fille ne lui ressemble pas, elle ne veut pas devenir une de ces mères célibataires incapables d'élever son enfant correctement. Même si jouer le rôle du père absent n'a pas toujours été facile, elle s'en est plutôt bien sortie. Son histoire avec Franck ne ternira pas sa relation avec sa fille. Si elle doit choisir entre elle et lui, l'évidence sera en faveur de Jade.

Le duo frappe à la porte. Alison prend son « bébé » dans ses bras, lui demandant pardon pour la claque qu'elle ne

méritait pas. La petite lui sourit, ravie d'être entourée de ses nouveaux « parents ». Franck écoute sa compagne lui parler de sa journée chargée et de son échange avec Gabrielle Delange, faisant abstraction des passages personnels. Elle n'a pas envie qu'il sache qu'elle envisage de voir un psy. Le chef propose alors de refaire des interviews pour communiquer sur ses nouvelles recettes et de demander à Caroline de s'en occuper. Alison acquiesce, évitant toute polémique. Il prend son téléphone et le tend à Jade qui regarde sa mère pour s'assurer qu'elle ne se fera pas gronder. Jade appuie sur la touche « Caro » du téléphone, qui décroche instantanément en voyant le numéro de « Chéri » s'afficher. Bien qu'elle l'ait envoyé balader, elle n'en demeure pas moins encore attachée à lui... La voix de Jade la surprend sans la décevoir. Elles restent scotchées au téléphone pendant que le couple en devenir discute un peu plus loin. Franck serre Alison contre lui pour la réconforter, l'embrassant langoureusement, le désir montant irrésistiblement comme à chaque étreinte entre les deux amants. Porté par l'excitation du plaisir naissant, Franck lui annonce qu'il est prêt à s'installer chez elle... Est-ce par choix ou par dépit face au rejet de Caroline ? Alison ne se pose pas la question, bien trop heureuse de l'accueillir définitivement ! Un homme sans toit est prêt à faire des compromis pour s'en sortir... Le retour de Jade interrompt leur émoi.

— Caroline va essayer de faire un nouveau reportage sur nous !

— Super ! On va tout déchirer ! s'exclame Franck.

Malgré l'appréhension liée à cette éventualité, Alison est aux anges. L'idée d'avoir regagné le cœur de son homme dissipe peu à peu sa jalousie. Caroline n'est peut-être pas

si dangereuse. Sa tentative de suicide lui a peut-être ouvert les yeux. À moins que Franck n'ait cessé de culpabiliser...

19 heures. Le chef enfile sa veste pour partir travailler. Alison l'embrasse sur la bouche comme pour officialiser leur relation, sous les yeux ébahis de sa fille.

— Oh, les amoureux ! Oh, les amoureux !

Alison et Franck rigolent.

— Maman a enfin compris que tu peux nous aimer toutes les trois !

— Disons que je porte à chacune un amour différent. Caroline est désormais une amie, et ta maman, ma chérie. Je vais vivre avec vous, désormais, si tu es d'accord, bien sûr !

Jade attrape Franck pour le serrer dans ses bras. Il embrasse la petite et quitte l'appartement pour rejoindre le restaurant. À peine sorti, Alison lui court après pour lui remettre le double des clés qu'elle avait mis de côté pour ce jour béni...

12

Caroline se réveille après douze heures de sommeil. Elle se souvient d'un rêve très particulier, comme si elle était éveillée : face à elle, un personnage lumineux lui parle de Franck, il la félicite de l'avoir laissé partir. Elle ne se souvient pas des détails, seule la dernière phrase lui revient en mémoire : *il faut parfois perdre pour gagner...* Puis, elle repense à ce qu'elle a découvert sur le docteur Milko, cette histoire de NDE explique sûrement sa médiumnité. Raphaël Milko fait en effet partie de ceux qui sont passés de l'autre côté, suite à un accident de Jet Ski, dix ans auparavant. Sur son site, il témoigne pour partager ce qu'il sait de l'au-delà, bien décidé à mettre ses facultés de perception extrasensorielles au service de la médecine. Visiblement, ce scientifique à l'esprit cartésien a complètement changé de vie suite à cette expérience de mort imminente. Durant dix années, le quinquagénaire a recueilli d'innombrables témoignages de personnes ayant vécu la même chose que lui. Son statut de médecin lui confère une crédibilité naturelle. Même s'il ne révèle pas la totalité de ce qu'il sait, il fait de son mieux pour soulager ses patients, fort de sa connaissance du monde spirituel... Caroline est impatiente de le revoir, le savoir relié au monde des anges lui confère un pouvoir qui l'attire mystérieusement.

Elle part se doucher puis avale un copieux petit-déjeuner avant de rallumer son portable. Sur la messagerie, Franck lui annonce qu'il s'installe chez Alison puisqu'elle ne veut plus de lui. Il viendra dans l'après-midi récupérer ses affaires avec Jade. Étonnamment soulagée, Caroline lui envoie un SMS pour lui confirmer qu'il peut passer. Puis, elle allume son ordinateur et poursuit ses recherches sur son sujet favori...

Avant de la rejoindre, Franck se rend au cabinet du docteur Milko. Il commence à apprécier de partager cette heure hebdomadaire. Les plus grands businessmen font appel à des coachs, d'après ce qu'il lit dans la presse, il aura, lui aussi, son maître zen. Avec sa ponctualité légendaire, le médecin le reçoit, intrigué par l'aura lumineuse qui se dégage de son patient. Avoir fait un choix entre ses deux prétendantes l'a libéré du conflit intérieur qui le minait, même s'il a été forcé par la décision de Caroline. Il avoue que le souvenir de sa vie avec elle le rend nostalgique, malgré la présence d'Alison et Jade à ses côtés. Il ne parvient pas à faire le deuil de leurs années passées. Le docteur Milko lui tend alors une feuille de papier et un stylo pour faire le « jeu des bonhommes allumettes » : cela consiste à dessiner un personnage représentant Caroline et un autre le symbolisant, puis à tracer un cercle de lumière autour de chacun pour symboliser ce qu'il y a de mieux pour eux. Ensuite, le thérapeute lui demande de tracer les lignes d'attachement – conscientes ou inconscientes – entre eux deux, au niveau des chakras. Franck suit les consignes du docteur, se demandant où il veut en venir. Ce dernier lui donne une paire de ciseaux et lui demande de couper la feuille de papier au niveau des lignes d'attachement. Il saisit la feuille, les mains tremblantes. Soudain,

une montée de larmes incontrôlable l'envahit, couper les liens est impossible. Le docteur Milko lui tend une boîte de Kleenex. Franck se mouche et reprend le contrôle de ses émotions. C'est la première fois qu'il pleure depuis son enfance, voire de sa vie !

— Je suis désolé, je ne pensais pas que votre jeu me mettrait dans cet état.

— C'est le but. Vous n'êtes pas le premier, et sûrement pas le dernier à lutter. Cet exercice n'ôte en rien l'amour que l'on peut éprouver pour l'autre, il permet juste de se libérer émotionnellement de la dimension toxique d'une relation. Dépendance à l'autre, incapacité à vivre seul, colère, possessivité...

— Je ne me sens pas dépendant vis-à-vis d'elle. Je suis très autonome.

— Pourtant, vous ne parvenez pas à la lâcher.

— Je suis attachée à elle, nous avons vécu vingt-cinq ans ensemble.

— Sauf que vous aimez une autre femme, Franck, il faut choisir et assumer.

— Caroline a quelque chose de rassurant que ne me procure pas Alison.

— C'est un peu la maman que vous n'avez jamais eue.

— Comment le savez-vous ?

— C'est mon métier de lire entre les lignes...

Franck lui parle alors de ses relations conflictuelles avec une mère qu'il n'a pas revue depuis ses 18 ans. Par contre, il était très proche de son père, qui avait une maîtresse avec laquelle il était heureux. Il l'a su le jour où il a décroché sa première étoile Michelin, son père étant venu au restaurant avec elle. Il ne l'avait jamais vu aussi épanoui, regrettant presque qu'il n'ait pas le courage de quitter sa femme

acariâtre et castratrice. Il est mort d'un cancer, trois mois après que sa maîtresse est partie vivre aux États-Unis.

— Finalement, vous êtes en train de reproduire ce schéma familial en ne vous autorisant pas à vivre pleinement avec Alison.

Franck reste silencieux, surpris de ne pas avoir fait le rapprochement avant. Le docteur Milko poursuit :

— Voulez-vous que je vous aide à couper les liens avec Caroline ?

Franck hésite puis acquiesce.

— Très bien, Franck. Que diriez-vous d'une séance d'hypnose, la semaine prochaine ?

— Je n'ai jamais essayé et j'avoue ne pas y croire vraiment.

— Peu importe. Il suffit que vous me fassiez confiance et que vous en ayez envie.

— J'ai lu un article sur les entrepreneurs qui méditent. Si Steve Jobs faisait appel à des gens comme vous, vos méthodes doivent être efficaces.

— J'en suis ravi. On se revoit dans huit jours. En attendant, essayez de refaire le jeu des allumettes.

Franck quitte le cabinet, un peu sonné. Il appelle Alison pour la prévenir qu'il passera chercher Jade à l'école avant d'aller voir Caroline pour récupérer ses affaires. L'idée de le voir débarquer avec ses valises la réjouit !

La convalescente a préparé un goûter pantagruélique pour fêter les retrouvailles avec sa jeune complice. Elle guette leur arrivée par la fenêtre, heureuse de partager cette jolie tranche de vie avec la petite... et son ex-mari. La vision de Franck tenant la petite fille par la main l'émeut. Jade lui saute dans les bras et se rue dans la cuisine, impatiente de dévorer les cookies et autres douceurs sans sucre.

Franck assiste à leurs retrouvailles avec émotion. Il aurait bien aimé recevoir un peu d'attention de la part de son ex-femme, mais Caroline reste distante. Elle lui demande de la suivre dans la chambre à coucher. Il espère naïvement pouvoir la serrer dans ses bras. Au lieu de cela, elle lui montre sa valise posée sur le lit puis sort de la chambre. Il la retient.

— Je suis sincèrement désolé.

— Arrête de t'excuser. Je ne recommencerai pas à me suicider, si cela peut te soulager. J'ai fait le deuil de notre relation, et tu ferais bien d'en faire autant. Demande au docteur Milko de t'aider, il est excellent !

— Je l'ai vu juste avant de venir.

Curieuse de savoir de quelle manière son thérapeute travaille avec lui, elle s'assoit sur le lit. Franck lui raconte la séance des bonhommes allumettes qu'il n'est pas parvenu à séparer. Pour la première fois en vingt-cinq ans de vie commune, Caroline le voit ému aux larmes. Touchée, elle s'avance vers lui, le prend dans ses bras et pleure à son tour. Bizarrement, elle ne ressent plus de plaisir à se blottir contre lui. Son amour pour Franck semble bel et bien évanoui. Peut-être finiront-ils par être amis, se dit-elle... Une séparation est toujours éprouvante, une fois la colère et la rancœur digérées. Il faut croire que le couple a grandi, prêt à se séparer sans se déchirer. La thérapie de Dr Milko fonctionne à merveille pour Caroline dont l'esprit est accaparé par son thérapeute. On ne peut pas encore en dire autant pour Franck, toujours tiraillé entre un passé rassurant et un avenir incertain...

Jade les rejoint, le ventre plein. Elle essaie de soulever la valise, en vain.

— Laisse, ma puce, c'est trop lourd !

— Tu rentres avec moi alors, Franck, c'est sûr ?

— Oui, je viens.

Caroline sort de la pièce et prépare une boîte de gâteaux pour la petite.

— Non merci, garde-les ici pour moi. Comme ça, je viendrai goûter tous les jours chez toi.

— Je ne serai peut-être pas à la maison tous les jours.

— Tu ne vas pas t'ennuyer, toute seule ?

L'air inquiet, Jade regarde Franck qui les a rejointes.

— J'ai plein de choses à faire, des recettes à tester, une campagne de pub à organiser pour un chef célèbre, tu te souviens ? La prochaine fois, c'est moi qui viendrai à La table du Chef goûter toutes les nouveautés !

— Bonne idée ! répond Franck, sans vraiment réaliser que cela implique la confrontation annoncée de ses rivales réunies autour de lui...

Avec un pincement au cœur, Franck raccompagne Jade avant d'aller travailler. En sortant de la maison, il hésite à se retourner : si Caroline le regarde partir, c'est sûrement bon signe. Il ouvre la porte arrière de sa voiture pour faire monter la petite ; il n'y a personne derrière la fenêtre de la maison. Caroline est dans le salon, impatiente d'appeler son « thérapeute-confident » pour lui raconter les progrès qu'elle a faits. Elle allume son ordinateur et ouvre Skype, après s'être recoiffée dans la salle de bains. Par chance, le docteur Milko est connecté.

— Bonjour, Caroline, ravi de vous voir !

— Bonjour, Docteur. Je ne vous dérange pas ?

— Je commence un webinaire dans 45 minutes.

— Un quoi ?

— Une conférence virtuelle en direct. Cela fait partie de mon travail, une autre facette de ma mission de vie.

— Votre mission de vie ?

Caroline fronce les sourcils, comme si cette expression lui rappelait un vague souvenir.

— Je voulais dire « transmission ». Je forme des médecins à une approche holistique de la maladie. Parlons plutôt de vous. Comment se déroule votre quotidien de célibataire ?

— Franck vient juste de partir avec ses valises.

— Ah. Comment vous sentez-vous ?

— Libérée !

— À ce point ?

Caroline lui raconte que c'est comme si l'amour qu'elle lui portait avait disparu. Elle a tellement été déçue par sa trahison qu'elle ne peut plus lui faire confiance. Et puis, elle a ouvert les yeux sur leur relation : elle lui a tout donné alors qu'il s'est contenté de prendre ce qu'elle lui offrait. Désormais, elle a envie de partage, d'émulation réciproque, de joie... Finalement, Franck a plus de mal à faire le deuil de leur histoire. C'est drôle comme les rôles se sont inversés.

— Votre tentative de suicide lui a ouvert les yeux. Il a eu très peur de vous perdre, même s'il avait renoncé à vous en choisissant Alison.

— Si je ne l'avais pas mis à la porte, il serait toujours là. À croire qu'il a changé d'avis !

— Peut-être.

— Il faut que je vous raconte un rêve étrange, peut-être saurez-vous le décoder.

Caroline lui raconte sa vision avec l'être de lumière. Le docteur Milko lui sourit malicieusement puis répond :

— Vous avez fait un rêve éveillé. C'est beau.

— Un quoi ?

— Une sorte d’aller-retour céleste pour rencontrer votre ange gardien. Cet être lumineux que vous avez vu est sûrement un guide qui veille sur vous.

— C’est drôle, cette sensation de déjà-vu, comme si j’avais déjà vécu cette scène. Votre expression « mission de vie » m’est aussi étrangement familière.

— Il est possible que vous ayez rencontré cet ange durant votre coma et qu’il vous ait révélé votre raison d’être ici-bas. Beaucoup de gens qui reviennent d’un long sommeil ont vécu des expériences paranormales.

— Un peu comme les NDE.

— Oui. Je vois que vous avez visité mon site.

Caroline rougit.

— Mon histoire semble invraisemblable, n’est-ce pas ?

— Oui et non. J’ignore pourquoi votre témoignage résonne en moi comme une évidence.

— Vous êtes passée en « terre inconnue ». On ne s’est pas rencontrés par hasard, chère Caroline. Croyez-vous aux anges gardiens ?

— J’ai toujours été ouverte à ces phénomènes, sauf que je n’ai jamais réussi à discuter avec mon « guide ».

— Il me reste peu de temps avant ma conférence. Voilà ce que vous allez faire. Prenez un stylo et notez...

Caroline attrape un bloc-notes et écrit mot pour mot ce que le docteur Milko lui prescrit. Elle devra tenir un *cahier des rêves* : chaque soir, avant de s’endormir, elle demandera à son ange gardien de lui adresser un message durant ses rêves. Elle peut même lui poser une question précise et demander à recevoir une réponse durant son sommeil. Elle devra le faire à voix haute puis se coucher. Au réveil, avant de faire quoi que ce soit, elle notera ses rêves. Si elle ne s’en souvient pas, aucun problème, il se peut qu’ils lui

reviennent en mémoire dans la journée. Parfois, le rêve n'a aucun rapport avec la question posée, peu importe. Les réponses arrivent parfois bien plus tard, sous forme de synchronicités ou d'un événement qui se présente juste au moment où l'on en a besoin.

— C'est génial !

— La seule condition pour que cela fonctionne est d'avoir la foi et d'être ouverte aux signes de la vie.

— On peut faire ça pour tout ?

— Il n'y a aucune limite. Vous pouvez ainsi magnifier votre vie en utilisant un tas de techniques de programmation neurologique.

— J'aimerais en savoir plus, j'adore votre façon d'appréhender ma guérison.

Le médecin de l'âme lui parle des mantras (des phrases positives à dire chaque matin à voix haute pour augmenter l'estime de soi et attirer des miracles), de l'importance d'écrire au présent des scénarios à l'image de sa vie idéale, ne mettant aucune limite à ses rêves. Seule règle : ne jamais évoquer un désir en impliquant une chose trop spécifique.

— Comment ça ?

— Au lieu de dire « Je veux que ma carrière d'attachée de presse décolle », dites plutôt « Je veux que ma carrière professionnelle décolle ». Cela élargit le champ des possibles pour que l'univers vous apporte ce qui est le mieux pour vous-même, et que vous ignorez peut-être.

— Vous avez encore beaucoup d'astuces de ce genre ?

— Il y en a infiniment, j'en découvre tous les jours grâce à mes patients. Je vous en ai dit bien plus que je ne l'aurais voulu.

— Merci, vous êtes un ange !

Pour la première fois, le docteur Milko rougit derrière son écran. Caroline ne croyait pas si bien dire... Nourrie par cet échange des plus inspirants, elle quitte la maison pour se rendre à la librairie du quartier avant la fermeture et acheter tout un lot de cahiers. Elle a hâte d'en noircir les pages comme une écolière. À la caisse, son regard est attiré par la cliente la précédant, une élégante sexagénaire à l'aura très particulière, de celles qui vous inspirent une sympathie naturelle. La femme pose un livre sur le comptoir: *Pensées pour grandir à l'école de la vie*, Docteur Raphaël Milko.

— Excellent choix, Madame Delange ! Vous allez adorer ! lui dit la libraire.

Caroline les interrompt spontanément :

— Où puis-je le trouver ?

— Rayon « développement personnel », au fond à droite.

— Merci !

Caroline court récupérer l'ouvrage. À son retour en caisse, la sexagénaire est partie. Déçue de ne pas avoir pu échanger quelques mots avec cette étrangère à l'allure familière, elle règle ses achats à la libraire, ravie d'avoir vendu un exemplaire de plus du best-seller. « Voilà qui ressemble à une belle synchronicité », se dit Caroline ! Puis, elle prononce à voix haute dans la rue : « Merci, Madame DelANGE », en éclatant de rire.

De retour à la maison, elle sort un plat du congélateur et le glisse dans le four, impatiente de faire ses devoirs. Elle pose le livre du docteur Milko sur sa table de chevet, à côté de son « cahier des rêves », puis ouvre un deuxième cahier vierge. Sur la couverture, elle inscrit en rose : « Cahier pour grandir à l'école de la vie ». Puis, elle rédige le scénario d'une célibataire épanouie ayant fait le deuil de son ex, sans passer par la case suicide !

13

Sur le palier de son appartement, Alison attend avec impatience l'arrivée du duo qu'elle a aperçu par la fenêtre. Voir Franck tenir sa fille par la main et sa valise dans l'autre l'émeut profondément. Elle l'embrasse, le cœur en joie. La réaction de ce dernier est un peu moins enthousiaste, prétextant son retard pour ne pas s'éterniser et filer travailler. Accaparée par la gamine qui lui raconte le goûter et tous les détails de ce merveilleux moment passé en compagnie de sa rivale, Alison fait mine de se réjouir, dissimulant sa jalousie. L'hypersensibilité de la petite fille ne se laisse pas duper :

— Maman, je t'aime et j'adore Caroline, mais ça ne doit pas te faire du mal. C'est comme Franck, il t'aime toi, il m'aime moi et il aime Caro. L'amour, plus on en donne...

— Plus on en reçoit. Tu as raison, ma chérie.

Alison serre sa fille contre elle en souriant et lui parle du rendez-vous avec le docteur Milko pour son diabète. Loin de se sentir malade, Jade décline l'invitation à consulter un nouveau médecin, précisant qu'il serait préférable que sa mère aille le voir pour apaiser ses angoisses... Les contraintes de sa maladie ne lui ont jamais ôté sa joie de vivre, si ce n'est la privation de dessert solutionnée par Caroline. C'est plus la perception de la tristesse des autres, et notamment de sa maman, qui la mine. Jade est dotée d'une empathie exacerbée. Les enfants sont des éponges

émotionnelles, bien naïfs sont les adultes qui jouent la comédie en leur masquant la vérité...

Le dîner terminé et la petite couchée, Alison défait les valises de Franck. Ranger les affaires de son homme dans sa penderie est la réalisation de son rêve le plus cher. Pourtant, l'enthousiasme n'y est pas. Franck lui échappe, sa présence ne dissipant en rien le vide émotionnel de son éloignement « spirituel ».

À 23 heures, le cuisinier n'est toujours pas rentré. Elle se couche, incapable de trouver le sommeil. Il arrive une heure plus tard et se glisse dans les draps en prenant soin de ne pas la réveiller. Elle se colle à lui et l'embrasse, décidée à lui faire l'amour comme jamais. Pour la première fois, Franck la rejette, prétextant un mal de tête peu crédible. Alison n'insiste pas. Elle cogite toute la nuit, incapable de lâcher prise sur ce qui la mine. Et si Franck était toujours amoureux de Caroline ? Assaillie par le doute, elle décide de rendre visite à cette dernière, bien décidée à la tenir éloignée de lui ! À 7 heures, Franck se lève, tandis qu'Alison s'occupe de Jade. Les amants ne sont pas très loquaces, contrairement à la gamine, excitée de les voir réunis. Les réveils en famille ne sont pas toujours agréables lorsque la nuit « asexuée » n'est pas réparatrice.

Alison dépose Jade à l'école puis arrive chez Caroline, quinze minutes plus tard. Devant le portail, son cœur s'emballa. La peur de la confrontation se mêle à la colère. 8 h 50 : elle attend quinze minutes puis sonne à l'interphone. Caroline est encore dans son lit, en train d'écrire sur son cahier des rêves. Le seul dont elle se souvienne est plutôt désagréable : un monstre visqueux la poursuit et lui projette de la gelée pour la tenir immobilisée et l'empêcher de fuir. Elle avait pourtant demandé un message des anges

sur son avenir sentimental, voilà une réponse loin d'être satisfaisante ! Intriguée par la sonnerie matinale, elle sort de son lit et regarde par la fenêtre. Elle découvre, avec étonnement, Alison devant la porte. Son ventre se noue, son plexus se serre. Comment ose-t-elle venir chez elle, qui plus est, de bon matin ? Elle hésite quelques secondes, s'éloigne pour ne pas être vue. Ses mains tremblent, elle transpire, en proie à un stress indéfinissable. Consciente d'être sous le joug de sentiments peu avouables, entre colère et haine refoulée, elle respire profondément pour se calmer. Puis, rattrapée par sa curiosité, elle descend en pyjama et ouvre la porte.

— Que fais-tu là ?

Alison balbutie quelques mots à peine audibles.

— J'aimerais te parler.

Caroline lui fait signe d'aller dans le salon et file se passer de l'eau sur le visage. La fraîcheur l'apaise ponctuellement. Elle recouvre ses esprits et sort de la salle de bains, bien décidée à garder le contrôle de ses émotions. L'Australienne l'attend, plus anxieuse sur la réponse qu'elle escompte que du fait de sa culpabilité à peine marquée. Son ancienne amie arrive avec deux tasses de thé :

— Un matcha sans sucre, c'est bien ça ?

— Tu n'as pas oublié. Ton coma ne t'a pas rendue amnésique, Dieu merci !

— Pas complètement, j'avais effacé la raison pour laquelle j'ai tenté de mettre fin à mes jours, mais Frank me l'a rappelée.

Alison rougit.

— Aurais-tu préféré l'ignorer ?

— Je l'ai longtemps pensé. La vérité est néanmoins le meilleur choix que Franck ait fait, même s'il a eu du mal à l'accepter.

— Il a eu très peur de te perdre.

— Je sais. Je connais la douleur de perdre celui qu'on aime. Sauf que lui avait choisi de me laisser pour te retrouver, il aurait dû avoir fait son bien avant mon coma.

— C'est compliqué, visiblement, vous avez passé vingt-cinq ans ensemble, il a du mal à l'oublier.

Caroline sent la colère refaire surface. Elle serre le poing, se rappelant l'ancrage appris en sophrologie pour s'apaiser immédiatement.

— Qu'attends-tu de moi, Alison ? Pourquoi es-tu venue me voir ?

— Pour être tout à fait franche, je voulais te demander si tu comptais le récupérer.

Caroline est sidérée par l'audace de la jeune femme, dénuée de tout scrupule. Elle respire profondément, avant de lui répondre aussi sereinement que possible :

— Tu es tout de même gonflée de venir me demander de te rassurer !

— Je voulais juste que les choses soient claires entre nous !

— Franck est tout à toi ! Je n'en veux plus !

Alison sent sa poitrine se desserrer, ravie d'entendre que sa rivale n'en est plus une. Caroline se lève pour ramener sa tasse de thé dans la cuisine, incitant son hôte à partir. Alison reste assise et change de conversation, ravie d'avoir obtenu

la réponse tant attendue. Elle parle de Jade, connaissant l'amour de Caroline pour la petite. La maman fait part de ses angoisses et sent monter ses larmes, sans doute du fait du relâchement de la tension liée à sa visite. Bien malgré elle, Caroline lui prend la main et la serre chaleureusement, surprise par son geste bienveillant à l'égard de celle

qui lui a volé son époux. Il faut croire que la haine ne fait pas partie de son ADN... Puis, elle raccompagne l'Australienne dehors, fière d'avoir géré la situation sans céder à la tentation de la gifler. Elle monte faire son lit, range son cahier des rêves et fait tomber son livre de chevet. Ouvert à la page 85, elle lit les premières lignes des *Pensées pour grandir à l'école de la vie* :

« P, comme PARDON

Pardonner à ceux qui nous ont blessés est sûrement l'une des choses les plus difficiles à faire ; pourtant, la nécessité est à la hauteur de la difficulté. La lettre du pardon est une offrande à vous-même. Commencez par coucher noir sur blanc ce qui vous a offensé en évitant le "tu" accusateur qui tue ; utilisez-le "je" qui libère l'âme de sa peine. Notez tout ce qui vous vient à l'esprit. Puis, écrivez : "Je demande pardon pour tout le mal que je me suis fait à t'en vouloir." Cela peut vous sembler aberrant. Faites taire votre mental. Demander pardon ouvre le cœur et fait monter les larmes, c'est le premier pas sur le chemin du Sage, qui finit par donner son absolution à celui qui l'a blessé. (...) »

Caroline relit le passage à deux reprises pour en saisir toute la portée. Elle repense à sa conversation avec Alison qui ne l'a pas heurtée, elle lui a presque pardonné sans même le décider. Elle ferme le livre, ravie qu'il se soit ouvert à la bonne page. « Encore une jolie synchronicité, j'ai parfaitement saisi le mesSage, Docteur Milko », se dit-elle à haute voix.

Sur le trajet en direction de La table du Chef, Alison saisit son téléphone pour annuler le rendez-vous avec le docteur Milko. Franck l'appelle au même instant.

— Alison, où es-tu ?
— Sur le chemin de la cantine.
— À 10h30 ? Un livreur t'attend depuis trente minutes !
— Victor n'est pas en cuisine pour l'accueillir ?
— Il t'a prévenue hier qu'il arriverait à 11 heures, exceptionnellement.

— Oups, j'avais complètement zappé ! Je me dépêche !
Alison avait mis son téléphone en mode silence, oubliant complètement ses engagements de gérante et le retard annoncé de son cuisiner. Elle appuie sur l'accélérateur et rejoint son fournisseur de légumes bio, visiblement excédé.

— Je n'ai pas que vous à livrer, ma petite dame !
— Désolée, j'ai eu un contretemps. Je vous ouvre !
Alison lui adresse son plus joli sourire, qui ne semble pas fonctionner sur cet homme bourru, hermétique à sa plastique.

— Vous remplacez Paul ?
— Oui. Il est en congés ! Je pose ça où ?
Le livreur intérimaire empile ses cagettes dans la cuisine et s'en va, ne laissant pas le temps à Alison de vérifier la marchandise. Victor arrive, surpris par le foutoir sur le plan de travail.

— Alison, c'est quoi ce bazar ?
— Le livreur a tout fichu ici, sans que je vérifie.
— Paul ne ferait jamais ça ! Qu'est-ce qui lui arrive ? Tu l'as laissé partir ?
— C'est un remplaçant !
— Si Frank avait été là, ça ne se serait pas passé comme ça !

Ancien chef de partie formé à l'école de la rigueur du chef étoilé, Victor s'occupe de la cuisine *healthy* de la

cantine chic. S'il excelle dans son métier, il a des progrès à faire sur le plan des relations humaines. À 25 ans, son talent prometteur lui confère un air de supériorité qui a le don d'agacer Alison. Elle prend sur elle, habituée aux colères du chef, frustré d'avoir été placé sous les ordres d'une femme n'appartenant pas au sérail. À midi, les premiers clients arrivent. Alison se réjouit de retrouver sa cliente préférée.

— Bonjour, Madame Delange, je suis ravie de vous revoir ! Votre époux n'est pas avec vous ?

— Il est à nouveau hospitalisé. Je me suis dit qu'un déjeuner à La table du Chef me ferait le plus grand bien.

— Oh, mince ! Installez-vous où vous voulez, j'arrive.

Alison attrape une carte et la tend à l'élégante sexagénaire.

— Qu'est-ce qui vous ferait plaisir ? Nous avons une quiche saumon-épinards-tofu en plat du jour.

— Parfait !

Les commandes s'enchaînent, laissant peu de temps à Alison pour échanger avec M^{me} Delange.

— Le dessert est pour moi, lui glisse-t-elle en déposant une île flottante sur la table de la cliente, plongée dans un livre visiblement passionnant.

À 14 h 15, elle souffle enfin et rejoint la lectrice, curieuse de savoir ce qu'elle a pensé du repas.

— C'était délicieux, comme toujours ! Félicitations au chef !

— Victor sera ravi !

— Victor ?

— Le cuisinier.

— Je pensais à Franck, n'est-ce pas lui qui concocte ces recettes divines ?

— Il crée la carte, mais Victor reproduit les recettes ici. Franck est dans son établissement étoilé.

— Oui, bien sûr.

— Désirez-vous autre chose ?

— Merci, vous êtes adorable. Tenez.

Gabrielle Delange lui donne sa carte bleue, assortie d'un pourboire aussi important que le prix du repas.

— Je ne peux pas accepter, c'est beaucoup trop. Je vous ai dit que je vous offrais le dessert.

— Très bien. Alors acceptez ce livre !

Elle lui tend l'ouvrage dont elle n'avait levé les yeux durant tout le déjeuner : *Pensées pour grandir à l'école de la vie*, du docteur Milko. Selon elle, il suffit de l'ouvrir au hasard pour recevoir un « message » pour la journée, ou quand une question vous taraude. Alison découvre la quatrième de couverture sur laquelle le docteur a noté la posologie : *Lire chaque page à dose homéopathique en prenant le temps de méditer sur chaque message. Prescription : une page par jour au réveil, idéal en cas de choix à faire ou pour obtenir une réponse à ses questions. Effet secondaire : aptitude soudaine à percevoir les signes de l'au-delà et à communiquer avec son ange gardien...* Elle réalise alors qu'elle a oublié d'annuler son rendez-vous ! Y voyant un signe, Mme Delange lui suggère d'ouvrir une page au hasard. Amusée, Alison ouvre le livre à la page 92 :

« R, comme RENCONTRE

Aucune rencontre n'arrive par hasard. En effet, l'expérience vécue à travers l'autre nous permet de nous connaître nous-mêmes. Prenons l'exemple d'une femme qui attire sans arrêt des hommes mariés : chaque rencontre amoureuse se termine par un échec, la privant de celui qu'elle convoite alors

qu'il est déjà engagé. Face à ces situations récurrentes, vous pouvez vous comporter en victime, blâmant les hommes infidèles et lâches à votre égard, ou vous pouvez essayer de comprendre pourquoi vous êtes sans cesse confrontée à ce type de relation destructrice. Qu'est-ce que cela dit de vous ? La façon dont ils vous traitent fait-elle écho à la manière dont vous vous traitez vous-même ? Quelle estime de vous avez-vous ? »

Touchée par l'allusion à l'adultère, Alison a bien envie de rencontrer le docteur Milko. Elle salue sa cliente providentielle et range l'ouvrage derrière le présentoir des pâtisseries. Puis, après s'être assurée que Caroline pouvait récupérer Jade à l'école, elle enfle sa veste et confie l'établissement à Victor, toujours ravi de gérer seul le salon de thé.

Alison arrive au cabinet médical avec dix minutes de retard, révélatrices de ses hésitations à consulter un médecin qui la dérange inconsciemment. Le docteur Milko l'accueille, ne lui laissant pas le temps de renoncer. Alison le suit, un peu fébrile.

— Que puis-je pour vous ?

Après lui avoir fait part des chaleureuses recommandations de Gabrielle Delange, elle parle du diabète de Jade, esquivant toute question la concernant. Parler de ses faiblesses reviendrait à ouvrir une porte sur une souffrance à laquelle elle est attachée malgré elle. Avec son empathie légendaire, le thérapeute tente de la mettre à l'aise :

— Je vous sens tendue. Tout va bien se passer.

— C'est la première fois que je consulte un psy. Je ne sais pas trop ce que je fais ici, finalement.

— Quel âge a votre fille ?

— Neuf ans. Elle souffre d'un diabète de type 1, diagnostiqué il y a deux ans.

— Pourquoi ne me l'avez-vous pas amenée ?

— J'avais pris rendez-vous pour elle, mais elle m'a dit que c'était inutile. Je n'ai pas voulu la forcer.

— Et vous êtes venue, malgré tout ?

Alison esquive à nouveau les raisons de sa présence.

— Pour vous dire la vérité, j'ai voulu annuler, mais j'ai oublié de le faire.

— De quoi avez-vous peur ?

Silence. La perspicacité du médecin la déstabilise. Elle sent sa gorge se nouer mais garde le contrôle de ses émotions.

— Je n'ai pas peur, enfin, si, pour ma fille...

Le médecin lui explique alors comment fonctionne la loi d'attraction. Plus elle va mettre sa fille en garde et alimenter cette peur du danger, plus elle risque de la stresser et de lui communiquer ses angoisses. On attire ce que l'on craint, un enfant qui a peur des chiens a plus de chance de se faire mordre que celui qui voit en l'animal son meilleur ami. Alison est sensible à l'analyse de son interlocuteur, d'autant plus que Jade appelle son diabète « son meilleur ennemi ». Elle le compare souvent à un animal qu'elle apprivoise. Pas à pas, le thérapeute avance, sans la brusquer. Il commence par la questionner sur ses antécédents familiaux. La jeune femme lui dévoile qu'elle n'a pas connu ses parents, ayant été abandonnée à sa naissance. Elle a été placée de famille d'accueil en famille d'accueil jusqu'à ses 16 ans. Puis, elle a travaillé au pair dans son pays, en Australie, jusqu'à ce qu'elle rencontre Emmanuel, le papa de Jade. Il était français, elle l'a suivi à Paris et est tombée enceinte, ce qu'il n'a pas du tout apprécié. Depuis, elle élève seule sa fille.

— Je vois. La peur de perdre ceux que vous aimez est légitime. Votre légende personnelle est intimement liée à votre profond sentiment d'abandon.

— Ma quoi ?

Alison a les larmes aux yeux. Elle réalise que son existence est une succession d'échecs dont elle n'assume pas la responsabilité. Se comporter en victime permet d'attirer la bienveillance des empathes, comme Caroline. Petit à petit,

elle sent sa carapace se fissurer. Elle se confie à cet inconnu sans vraiment le désirer, mettant à nu une partie de sa vie qu'elle a préféré enfouir tant elle l'a fait souffrir...

— Nous sommes tous le fruit de notre passé, il est néanmoins possible d'agir sur l'avenir à condition de changer de film. Que diriez-vous de passer du mélodrame à... la comédie romantique, par exemple?

— Pardon ?

Décidément, elle ne comprend pas grand-chose au langage métaphorique du thérapeute, malgré tout, elle se prend au jeu en écoutant attentivement ses paroles, comme si le verbe se faisait soin de l'âme au-delà du mental...

Tel un magicien doté d'innombrables trucs, le docteur Milko lui propose de revoir sa *légende personnelle* et de lui raconter sa vie en deux ou trois phrases.

— Je suis Australienne et orpheline. J'élève seule ma fille diabétique que son père a refusé de reconnaître. Je me bats pour m'en sortir.

— Et ? Vous travaillez ? Vous êtes en couple ?

— Aujourd'hui, je suis la gérante d'un restaurant avec un homme marié qui vient de quitter sa femme pour moi.

— Votre vie actuelle semble plutôt positive. Par contre, rien dans votre voix ni dans vos mots ne laisse entrevoir le moindre enthousiasme ! Je vais vous aider : « Je suis d'origine australienne et je vis en France puisque le père de ma fille est français. Même s'il a refusé de la reconnaître, tout comme mes parents avec leur enfant, j'ai réussi à recréer une famille avec un homme que j'aime et j'en suis fière. Côté vie professionnelle, je suis la gérante d'un restaurant dont je m'occupe avec joie ! » C'est juste ?

— Presque.

— Vous pouvez changer les mots. L'idée est de rayer le disque de votre passé dramatique pour écrire une

histoire positive. Cela n'est pas renier la réalité, c'est plus une programmation neuronale destinée à attirer de jolies choses dans votre vie.

Alison est perplexe. Il lui suggère de faire la même chose vis-à-vis du diabète de sa fille en écrivant qu'elle a entièrement confiance en sa capacité à le gérer. Cela changera sa façon de se présenter aux autres et la perception qu'ils ont d'elle, sans compter les changements bénéfiques que cela générera sur sa vie... Il lui laisse son adresse mail afin qu'elle lui envoie sa légende personnelle pour chaque aspect de sa vie : sentimentale, professionnelle, personnelle. Elle lui promet d'essayer, sans être sûre de croire à l'efficacité de ces phrases « miracles ». Loin de s'imaginer les liens qui l'unissent à Franck et Caroline, le docteur Milko est conscient que sa nouvelle patiente n'est pas prête à s'engager dans une thérapie sur la durée. Lui laisser son mail est sa manière de lui tendre la main sans la brusquer, libre à elle de la saisir... ou non. Le travail sur soi ne se force pas, il se ressent viscéralement ; bien souvent, les épreuves de la vie nous amènent à accomplir ce passionnant voyage au cœur de soi...

En route pour récupérer Jade chez Caroline, Alison est un peu dubitative quant à la méthode du thérapeute. Écrire sa légende personnelle façon « vie de rêve » lui semble trop beau pour être vrai. Elle repense à sa peur de perdre sa fille, en lien avec le sentiment d'abandon de son enfance. Si cela n'est pas dénué de sens, elle aurait préféré parler de sa difficulté à ignorer le risque que Franck retourne avec Caroline. Et si sa peur de perdre Franck était le fruit de son passé ? L'attachement du chef pour sa femme est-il une illusion ou une vérité à accepter ? Pas facile de faire le tri entre les croyances, la projection de ses angoisses et la réalité des faits.

Elle arrive devant le portail et sonne à la porte. Jade sort de la maison pour aller à sa rencontre. Alison la prend dans ses bras et salue Caroline de loin. Elle est pressée de retrouver Franck pour créer sa légende personnelle, façon comédie romantique avec lui...

15

Jade, repartie, Caroline allume son ordinateur et se connecte sur Skype espérant que le point vert devant le compte du docteur Milko soit allumé. Le statut « hors ligne » l'incite à retourner sur son site. Elle clique sur la page Facebook du thérapeute, qu'elle n'avait pas encore espionnée, se gardant bien de « liker » pour mener son enquête en secret. Totalement hermétique aux notifications sur son propre compte, elle fait défiler les actus postées sur le mur du docteur aux 26 000 fans ! Sa notoriété n'est plus à démontrer. Best-sellers, webinaires qui attirent des milliers d'internautes, passages TV et articles inondent son profil. La popularité de son médecin la galvanise, lui rappelant inconsciemment celle de son ex-mari. Elle imagine déjà les opérations de communication qu'elle pourrait organiser pour le mettre encore plus dans la lumière...

Son intérêt est capté par un article intitulé « Le transfert amoureux », dans lequel il explique pourquoi de nombreuses patientes tombent amoureuses de leur psy, idéalisé tel un héros qui les sauve. « Voilà un homme qui parle en connaissance de cause », se dit-elle. S'il n'est pas beau, au sens mannequin du terme, Raphaël Milko a un charisme de folie qui lui confère un charme naturel. Ses cheveux grisonnants accentuent l'effet rassurant de son regard bienveillant. Plutôt svelte, le quinquagénaire a évidemment beaucoup

de succès. Cet article aura le mérite de recadrer ses patientes et toute femme aux velléités affectives à son égard. Loin de parler de sa vie privée, le thérapeute n'est pas ouvert aux relations sexuelles avec sa clientèle. « La plupart de mes patientes confondent amour et désir. Avoir envie de l'autre ou ressentir la nécessité de se l'approprier pour être protégée est une manière infantile d'envisager le couple. Le partenaire n'est pas un médicament pour vous guérir d'un vide affectif lié au manque d'estime de soi. En tant que thérapeute, je suis là pour vous permettre de vous retrouver, de vous remplir de vous-même afin que vous puissiez ensuite attirer l'homme qui vous est destiné... »

La lecture de cet article la laisse pensive. Et si elle était victime de ce fameux « transfert amoureux » ? L'idée d'être assimilée à toutes ces femmes éprises de lui l'agace, lui rappelant inconsciemment sa rivalité avec Alison... Peut-être ne l'a-t-elle pas vraiment digérée ?

La sonnerie de Skype la sort de ses pensées. Le docteur Milko l'appelle, annihilant toute forme de supposition délétère.

— Bonjour, Caroline, je vous dérange ?

— Bonjour, Docteur, pas du tout ! J'étais en train d'essayer de vider ma messagerie. C'est fou le nombre d'e-mails que l'on manque en dix jours d'absence, sans compter Facebook, LinkedIn..., ça me fatigue rien que d'y penser !

— Vous n'êtes pas excitée à l'idée de renouer avec vos activités ?

— Franchement, non.

— Alors laissez tomber !

Une fois encore, le thérapeute bouscule ses certitudes. Il l'incite à écouter son cœur et à faire ce qui lui procure de

la joie; après avoir flirté avec la mort, il serait absurde de mener une vie qui ne lui plaît pas. Caroline acquiesce, sauf qu'elle n'a pas la moindre idée de la manière de réorienter sa carrière professionnelle. Il lui propose alors de *faire place nette*, à savoir noter tout ce dont elle ne veut plus sur le plan personnel, professionnel, familial, et même environnemental. Le ménage fait partie du programme ! Jeter tout ce qui ne lui plaît pas, vider ses placards ou renouveler sa garde-robe sont autant de gestes salutaires à appliquer aussi dans le monde virtuel : vider les spams, se désabonner des newsletters sans intérêt... La jeune femme aime l'idée de nettoyer l'extérieur pour y voir clair à l'intérieur. Elle termine sa conversation, le cœur léger, oubliant la contrariété de ses sentiments naissants à l'égard de son mentor idéalisé...

Bien décidée à appliquer chaque conseil à la lettre, elle expurge son compte Gmail sans lire les messages et efface les notifications et autres alertes de ses réseaux sociaux pour terminer le ménage virtuel. Elle réalise ensuite que le plus dur reste à faire : quitter la maison dont elle ne peut assumer seule le loyer. Comment Franck a-t-il pu oublier de lui en parler ? « Peut-être une manière de la retenir auprès de lui », se dit-elle. Prenant conscience que cette étape est annonciatrice d'un changement de vie radical, elle sent l'angoisse se nicher dans ses tripes. La peur du vide montre son visage à l'ex-épouse bien moins intrépide qu'elle ne le pensait. Le docteur Milko lui donne du courage à chaque connexion, mais il faut maintenir cet état élevé de vibration en son absence. Se nourrir de l'énergie des autres est une chose, puiser en soi la source de la joie en est une autre... Faisant fi de ses craintes, qu'elle sait devoir dépasser pour avancer, elle envoie un

SMS à Franck lui demandant de venir dès que possible. Il répond dans la seconde qui suit : « Je passerai après le service, vers 22 h 30. » En attendant sa visite, elle note ce qu'elle souhaite lui dire, annihilant toute émotion de tristesse liée au souvenir de leur vie commune. Visualiser Alison avec lui au lit l'aide à occulter ses regrets. Puis, elle retourne sur le profil du docteur Milko afin d'y trouver la force nécessaire d'envisager sa solitude, faute d'avoir trouvé la clé de sa complétude intérieure. Elle clique ici et là et s'arrête sur la rediffusion d'un webinaire intitulé : « Les origines de la maladie ».

« Bonsoir à tous. Même si beaucoup d'entre vous sont issus du monde médical, je n'utiliserai pas de terme scientifique afin que cette conférence soit accessible au grand public. J'aimerais vous parler de la maladie et de ses origines. L'allopathie tient compte du symptôme, le médecin administre le médicament le plus approprié au problème. Ainsi, pour une sciatique, il prescrira du Voltaren. L'approche holistique de la maladie s'intéresse davantage à la cause. Dans notre exemple, le thérapeute va discuter avec le patient pour savoir comment s'est déclenchée la douleur, afin d'identifier une origine émotionnelle. Les maux de dos sont très révélateurs, "en avoir plein le dos" n'est pas une expression anodine. Trouver ce qui a provoqué le traumatisme permet ensuite de travailler sur la cause pour l'éliminer. Même si cela demande plus de temps que la prise d'un cachet pour apaiser le mal, le résultat est, en général, plus efficace. Je ne suis pas en train de dire de renoncer aux pilules, je propose d'aller au-delà de la blessure physique pour agir sur la sphère émotionnelle. Rien de ce qui nous arrive n'est dû au hasard. Les expériences difficiles que nous traversons tous – comme

un divorce, la perte d'un proche, un deuil – ont des conséquences sur notre état de santé lorsqu'elles ne sont pas évacuées. »

Soucieux de rendre ses propos compréhensibles par le plus grand nombre, le thérapeute émaille son discours d'exemples concrets. Il évoque ainsi le cas de l'une de ses patientes n'ayant pas supporté que son mari veuille la quitter pour une autre femme plus jeune. Une semaine après le départ de celui-ci, elle s'est cassé les deux pieds « accidentellement », obligeant ce dernier à revenir s'occuper d'elle. Cela montre à quel point un événement non accepté peut avoir des répercussions sur notre santé. Soigner ses pieds est une chose, lui faire prendre conscience qu'elle s'est elle-même immobilisée pour s'empêcher d'avancer dans la vie et récupérer son mari est une approche bien plus intéressante pour accélérer le processus de guérison...

« Nous attirons les expériences que nous avons besoin de vivre pour nous libérer des schémas qui limitent notre évolution. Moi-même, j'entre très souvent en résonance avec mes patients, leurs douleurs font écho à celles que j'ai encore à libérer. Nous sommes tous reliés les uns aux autres. Voyez-vous la perfection du corps humain ? Ces milliards de cellules liées les unes aux autres ne sont que le reflet de ce qu'il se passe dans l'univers – un corps humain gigantesque dont nous sommes les cellules individuelles interagissant en permanence (...). Il est fondamental de percevoir cette vision du monde pour *grandir à l'école de la vie...* »

Séduite par sa clairvoyance, Caroline boit ses paroles. Chaque mot est placé sous le signe de l'évidence. Elle projette ses fantasmes sur cet être éveillé, qui n'est que le

reflet de ce qu'elle porte en elle. La sonnerie du portail la sort de sa rêverie. Franck arrive avec une heure d'avance ! Il a la délicatesse de sonner, renonçant à utiliser ses clefs.

— Salut, Franck, tu es en avance !

— Le restaurant était calme, ce soir. Je te dérange ?

— Non, ça va, entre.

Franck a apporté de quoi dîner. Il retire sa veste et pose les plats sur la table basse du salon. Caroline dresse le couvert, comme au bon vieux temps, évitant de se laisser aller à la nostalgie et surtout de ne pas recraquer pour celui qu'elle a tant aimé... Le chef est impatient de connaître la raison de cette invitation.

— J'ai été très content de recevoir ton SMS. De quoi veux-tu me parler ?

Froidement, elle lui répond sans réussir à le regarder dans les yeux :

— Du loyer. Du divorce. Du travail. De la fin de notre relation personnelle et professionnelle.

Franck reçoit un uppercut dans l'estomac et s'étouffe. Il s'attendait à tout sauf à ça ! Incapable de rester de marbre, elle lui tape dans le dos et s'assure qu'il va bien, avant de poursuivre, pour ne pas céder à la tentation de se rapprocher :

— Je ne peux pas rester dans cette maison, je vais chercher un appartement. Si tu la veux, elle est à toi. Quant à mon rôle d'attachée de presse, je n'en veux plus. Tu devras trouver quelqu'un d'autre pour gérer ta communication. Et pour le divorce, je te propose de le faire à l'amiable pour gagner du temps et limiter les frais.

— Tu as tout décidé sans m'en parler.

— Je t'en parle, justement.

— Tu ne me laisses pas trop le choix.

— Je dois penser à moi, pour une fois, j’organise ma nouvelle vie.

Franck encaisse puis se redresse, plus combatif que jamais, animé par sa légendaire fierté. Il renonce à garder la maison et place Caroline face à sa nouvelle réalité, prenant un malin plaisir à mettre en doute sa capacité à s’en sortir sans lui :

— Comment vas-tu gagner de quoi louer un appart ?

— J’ai de l’argent de côté.

— Sans fiche de paie, ça va être compliqué.

— Je verrai, c’est mon problème.

Il tente une deuxième estocade avec un chantage affectif des plus classiques :

— Jade va être déçue, elle comptait sur toi pour gérer son image et celle de La table du Chef.

Caroline ne se laisse pas déstabiliser :

— Ne te sers pas de la petite, s’il te plaît ! Je veux bien continuer à m’occuper de ta cantine le temps que tu trouves une autre attachée de presse. Et je te laisse préparer les papiers du divorce.

Franck reste sans voix, ébloui par la femme affirmée qui avale sa soupe avec un appétit insolent. Il ne l’avait jamais vue aussi déterminée, à croire que son coma a modifié sa personnalité... Fière d’avoir ainsi osé exprimer sa volonté, l’ex-épouse dévouée prend un malin plaisir à le déstabiliser :

— Tu ne manges pas, Franck ?

— Je n’ai plus faim, tu m’as coupé l’appétit !

— À quoi t’attendais-tu ? C’est incroyable, tu ne penses pas mener une double vie, tout de même ! Au fait, Alison est venue me voir ce matin.

— Ah bon ?

— Elle ne t'a rien dit ?

— Non.

Franck est de plus en plus terrassé. Imaginer les deux femmes ensemble le panique. Son besoin de contrôle est totalement mis à mal, fragilisant ses repères existentiels. Caroline lui raconte l'entrevue avec son ex-rivale, ne négligeant aucun détail.

— Tu devrais la rassurer, elle a peur que tu la quittes pour revenir avec moi ! Je lui ai dit qu'elle n'avait rien à craindre de mon côté, et je te conseille de clarifier tes intentions si tu ne veux pas la perdre, elle aussi.

Chaque parole est assassine. La sonnerie de son portable interrompt son « exécution ». Le nom d'Alison apparaît sur l'écran.

— Tu ne décroches pas ? demande Caroline avec cynisme.

— Si, si, bien sûr.

Sous le choc de la discussion, il est peu disposé à entendre les reproches d'Alison qui l'attend. Il a complètement oublié de lui dire qu'il se rendait chez son ex ! Il s'énerve et lui raccroche au nez, sous le regard amusé de son hôte.

— Tu es vraiment à côté de la plaque. Tu devrais retourner voir le docteur Milko !

— Ça te fait plaisir de me voir mal ? La vengeance est un plat qui se mange froid, hein ?

— Tu te trompes, je ne souhaite que ton bonheur. J'ai même réussi à pardonner à Alison. La page est tournée de mon côté, et je te conseille d'en faire autant !

Franck se lève et quitte la maison. Il rentre à l'appartement sans la moindre envie d'affronter Alison, déjà couchée. Elle fait semblant de dormir, trop triste

pour envisager la moindre dispute fatidique. Sa légende personnelle façon comédie romantique n'a pas eu l'effet escompté, pire, elle a précipité sa relation dans le fossé ! « Le docteur Milko peut aller se faire voir avec sa pensée positive », se dit-elle ! Franck s'allonge à côté d'elle sans la toucher. La seconde nuit de leur vie de couple sera encore « asexuée », loin, très loin de l'idylle adultérine de leurs premiers baisers...

16

Après une nuit réparatrice, Caroline s'adonne à son rituel matinal. En plus des rêves qu'elle consigne sans forcément en comprendre le sens, elle se surprend à noircir des pages sur son second cahier, bientôt terminé. À croire que les jeux du docteur Milko nourrissent son inspiration, à moins que ce ne soit l'effet de la cornaline qui favorise la créativité...

10 heures. Le temps s'accélère dès qu'elle s'adonne à sa nouvelle passion. Elle, qui avait mis sa capacité rédactionnelle au seul service des communiqués de presse de son mari, se découvre une faculté innée à écrire durant des heures avec une énergie folle. Rattrapée par la nécessité de remplir son estomac vide, elle prépare son petit-déjeuner et file se doucher. Puis, elle allume son ordinateur et consulte les petites annonces de location d'appartements, non sans avoir jeté un œil au compte Skype « déconnecté » du docteur Milko... Après trois heures de vaines recherches, elle réalise que louer un deux-pièces s'apparente à un véritable parcours du combattant lorsqu'on est dépourvu de salaire mensuel, sans parler des garants exigés. Si le statut d'entrepreneur n'est pas porteur, envisager de recourir à un CDI la panique ! Vingt-cinq ans de liberté au service de son mari ont eu raison de sa docilité de salariée... Les paroles de Franck résonnent dans sa tête, il ne s'était pas trompé sur son incapacité à s'assumer, elle qui n'a jamais eu à se

soucier du quotidien, du moins, sur le plan matériel. Peut-être n'aurait-elle pas dû éliminer Franck de sa vie sans avoir prévu de porte de sortie ? Le son de la connexion du docteur Milko la fait sursauter. Elle regarde le point vert « en ligne » et hésite à lui écrire, en proie à son mental pétri de peurs incontrôlables. Elle tapote nerveusement sur sa souris et double-clique sans le faire exprès sur le téléphone :

— 13 h 13. Bonjour, Caroline ! Recevoir votre appel avec cette heure miroir est du meilleur présage !

— Cette quoi ?

Le thérapeute lui explique que les chiffres alignés seraient des signes que les anges nous envoient pour nous délivrer un message. En l'occurrence, 13 h 13 signifie « votre vœu va se réaliser, vous êtes en pleine renaissance ». Pour elle, qui est en recherche d'appartement, cela tombe à pic ! Sauf que ses peurs la font douter de cette « prédiction ». Elle avoue au docteur Milko qu'elle n'aurait pas dû annoncer à Franck qu'elle le quittait et cessait de travailler pour lui avant d'avoir trouvé un logement.

— Vous avez fait un gros ménage, à ce que je vois !

— J'ai été trop vite ?

— Rares sont ceux qui osent tout lâcher sans avoir prévu de parachute. Vous m'aviez caché votre côté intrépide.

— Ça ne me ressemble pas vraiment, j'étais tellement excitée à l'idée de changer de vie que je n'ai pas envisagé que cela puisse être si difficile.

Elle omet de préciser que son élan amoureux pour lui l'a quelque peu déconnectée de la réalité... Il la rassure et la félicite pour son courage. Dépasser ses peurs finit toujours par être récompensé. Il lui rappelle l'importance de faire une liste de ses actions à mener, comme consulter

les petites annonces, puis de laisser à l'univers le soin de lui apporter les bonnes personnes au bon moment. Puis il lui propose d'être son garant, comme pour accréditer la thèse selon laquelle les solutions arrivent souvent comme par magie... Touchée par son geste, Caroline accepte de recevoir ce que l'univers lui envoie, comme faisant partie de sa thérapie. En échange de quoi elle devra jouer au « jeu des 5 sens » afin d'attirer l'appartement rêvé : après avoir pris quelques profondes inspirations et expirations, elle devra imaginer ce lieu dans les moindres détails (visualiser le nombre de pièces, la couleur des murs, du sol, la luminosité, écouter les bruits de ses pas sur le sol, sentir l'odeur...). Le principe consiste à faire fonctionner ses cinq sens dans la scène pour la vivre en pleine conscience dans le moment présent. Ce rituel est à effectuer chaque soir, en renouvelant les scénarios à sa guise : le moment où elle signe le bail en décrivant la personne assise en face d'elle, par exemple, le bureau, l'odeur... Le moment où elle emménage... La pendaison de crémaillère... La vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goût doivent tous être sollicités. C'est aussi un excellent moyen de s'entraîner à la pleine conscience.

— Je dois vous laisser, mon prochain patient m'attend déjà, et j'ai totalement sauté ma pause déjeuner.

— Je suis désolée.

— Pas de souci, Caroline, c'est toujours un plaisir de vous aider à grandir...

— Merci d'avoir proposé d'être mon garant...

Le docteur Milko s'est déconnecté avant qu'elle n'ait le temps de finir sa phrase. Émue par cette offre inattendue, elle sent les larmes lui venir aux yeux. Envahie de frissons, elle a l'étrange sensation que son rêve le plus cher va

se réaliser... Le sourire aux lèvres, le thérapeute accueille Franck, curieux de découvrir le déroulement d'une séance d'hypnose. Même s'il est un peu sceptique, le professionnalisme du médecin le sécurise. De plus, leur lien commun avec son ex-femme décuple sa motivation à découvrir la thérapie...

— Bonjour, Franck. Comment allez-vous ?

— Disons que j'ai connu mieux.

— Toujours ce choix cornélien entre Caroline et Alison ?

— La décision s'est imposée d'elle-même puisque Caroline a demandé le divorce. Elle a même renoncé à travailler pour moi.

— La perspective de refaire votre vie avec Alison ne vous procure pas de joie ?

— Si, évidemment. Je suis bien avec elle et sa fille, je ne comprends pas pourquoi le souvenir de ma relation avec Caro me rend nostalgique. Elle prenait soin de moi, alors qu'avec Alison, c'est plutôt l'inverse.

— Les femmes aiment les hommes rassurants, donner est aussi valorisant que recevoir.

— Il faut que je parvienne à accepter l'idée de ma nouvelle relation sans chercher à comparer.

— Vous étiez pourtant décidé à quitter votre femme avant sa tentative de suicide.

— J'étais surtout sous le charme d'Alison, jeune, intrépide, fraîche... Une crise de la cinquantaine, peut-être.

— Les relations passionnelles durent rarement, elles se construisent sur l'illusion d'un autre parfait. L'attrance physique que vous ressentiez pour Alison vous a éloigné de Caroline, au point de vous faire oublier à quel point vous teniez à elle.

— Exactement. J'aimerais tant la récupérer ! Sans pour autant blesser Alison.

— Caroline a tourné la page, vous ne pouvez la forcer à rester. Par contre, vous pouvez faire le travail nécessaire pour accepter son départ et avancer.

— Je n'ai toujours pas réussi à couper la feuille des bonhommes allumettes.

— Nous allons essayer en hypnose. Installez-vous sur le fauteuil derrière vous.

Franck s'assied sur le confortable sofa en cuir, tandis que le thérapeute allume les bougies et baisse la lumière.

— *Fermez les yeux et laissez-vous guider par ma voix. Prenez une grande inspiration et détendez-vous. Vous êtes totalement relaxé. Très bien, maintenant j'aimerais que vous commenciez à relâcher les muscles de vos jambes. Laissez pendre vos pieds, relâchez complètement vos cuisses. Prenez le temps qu'il vous faut, laissez-vous aller. Vous pouvez aussi gentiment relâcher vos fessiers et sentir que vous êtes bien posé. Si ce n'est pas le cas, mettez-vous à l'aise et recommencez à relâcher le bas de votre corps. J'aimerais que vous imaginiez une personne bienveillante, par exemple votre ange gardien, assis à côté de vous et qui veille sur vous. Peu importe ce qui va vous arriver, vous savez qu'il y a quelqu'un de confiance qui va vous accompagner, que vous êtes en sécurité. Plus vos jambes se détendent et plus vous pouvez sentir une lourdeur qui les envahit et qui s'installe. Une lourdeur bienfaisante qui vous apaise. Une lourdeur à laquelle vous pouvez vous abandonner et la laisser gagner tout votre corps. Elle va gentiment remonter pour rejoindre votre ventre, puis votre poitrine, puis vos bras, vos mains, vos doigts, votre cou et finalement, votre tête. Prenez le temps de bien ressentir cette lourdeur qui vous envahit complètement et vous apaise. Laissez-la monter doucement.*

Lentement, Franck entre en état de conscience modifiée. La voix du docteur Milko le guide, jusqu'au moment où il se trouve face à Caroline.

— *Vous êtes allongé sur une chaise longue, sur la plage, à côté de Caroline. Maintenant, lâchez sa main.*

Les paupières de Franck tressautent, ses mains tremblent.

— *Avez-vous lâché sa main, Franck ?*

— *Je n'y arrive pas.*

— *Vous pouvez la laisser partir, tout va bien.*

— *J'ai peur d'être tout seul.*

— *Dites à Caroline que vous êtes prêt à vivre sans elle.*

Franck se met à sangloter comme un enfant.

— *Très bien, Franck. Nous allons rentrer à la maison.*

Le docteur Milko ramène Franck à la surface. Encore secoué par la séance, ce dernier peine à reprendre le contrôle des événements.

— Ça va, Franck ?

— Je me sens vidé.

— Avec les larmes que vous avez versées, rien d'étonnant !

— Ça n'a pas marché ?

— L'hypnose a très bien fonctionné, vous vous êtes laissé guider avec beaucoup d'aisance. Par contre, vous n'avez pas réussi à lâcher la main de Caroline.

— Je ne pouvais pas. C'est comme si j'allais sauter dans le vide et... mourir.

— Ce n'est pas grave. Vous n'êtes pas encore prêt à faire le deuil de votre mère.

— Vous voulez dire « de ma femme » ? !

— Caroline est la représentation de votre mère, elle s'est occupée de vous comme d'un enfant. Le jour où vous

ferez le deuil de votre mère, vous parviendrez à lâcher Caroline pour aller vers une autre femme.

— Je suis fâché avec ma mère ! On ne se parle plus depuis vingt-cinq ans.

— Il est peut-être temps de vous réconcilier ?

Le téléphone de Franck sonne à cet instant. Le docteur Milko lui fait signe de décrocher.

— Désolé, Docteur, j'ai oublié de couper.

— Débranchez.

Franck obéit, un peu gêné. À l'autre bout du fil, un homme lui annonce le décès d'une certaine Marie-Caroline Pinatel, née Bertrand. Franck raccroche, le teint blême.

— Ça va, Franck ?

— Vous saviez qui m'appelait ?

— Pas le moins du monde ! Je vous ai dit de décrocher, car tous les actes manqués ont un sens. Un patient qui arrive en retard n'a pas vraiment envie de venir me voir, par exemple. En l'occurrence, un téléphone qui sonne juste après une séance d'hypnose peut être un joli signe à suivre.

— C'était un notaire. Maman est morte.

Le docteur Milko est bluffé par la synchronicité. Même s'il est ouvert aux messages du monde parallèle, il reste toujours émerveillé par la faculté des anges à se manifester.

— Je suis sincèrement désolé. Voulez-vous que nous arrêtions là pour aujourd'hui ?

— Comment avez-vous fait ça ? Vous êtes médium ?

— Je vous assure que j'ignorais que l'on vous annoncerait le décès de votre mère au moment même où je vous proposais de la contacter.

— Du coup, c'est trop tard.

— Il n'est jamais trop tard pour pardonner.

— C'est plutôt à elle de me demander pardon pour son comportement !

— Puis-je vous proposer un exercice avec pour objectif de vous aider à faire le deuil de Caroline à travers celui de votre mère ? Rien ne vous oblige à suivre mes conseils, vous avez le libre arbitre.

— Je vous écoute.

Le thérapeute lui suggère alors d'écrire une *lettre d'adieux* à sa mère en notant tout ce qu'il aurait voulu lui dire, reproches y compris, sans se censurer. L'essentiel étant de se connecter à son cœur pour libérer toutes les émotions en lien avec cette relation. Puis, si cela est possible, il devra lui demander pardon de ne pas avoir été le fils qu'elle espérait et ensuite brûler la lettre en prononçant la phrase suivante à voix haute : « Désolé, pardon, merci, je t'aime. »

Le docteur Milko lui note les quatre mots sur une ordonnance.

— C'est encore un de vos trucs ésotériques ?

— Il s'agit d'Ho'oponopono, une prière hawaïenne qui a le don d'apaiser les conflits et de favoriser le pardon.

— Je vous fais confiance, Docteur. Vu la façon dont Caroline s'est remise de son coma, vous ne pouvez qu'être un praticien hors pair !

— C'est mon petit côté magicien.

Le médecin de l'âme termine sa prescription en ajoutant une ligne sous l'Ho'oponopono : « La magie apparaît lorsque l'âme agit. » Il tend la feuille à Franck et le raccompagne à la porte de son cabinet. Un peu sonné par la consultation, le chef rentre chez Alison pour se rafraîchir avant de partir au restaurant. Sur le trajet, il réalise la portée de ce qu'il s'est avoué : sa relation passionnelle avec la belle Australienne n'est pas à la hauteur de ce qu'il escomptait. Voir un thérapeute a le don de vous ouvrir les yeux avant de vous ouvrir le cœur ; un accouchement de soi ne se fait pas sans douleur...

Boostée par l'offre inattendue du docteur Milko de se porter garant, Caroline noircit son cahier de pensées pour grandir à l'école de la vie... Délégation à l'univers, scénarios, visualisation, tout y passe ! Elle enchaîne les exercices, bien décidée à attirer l'appartement, mais aussi le travail et l'homme de ses rêves... Côté sentimental, elle projette un peu trop son dévolu sur un profil ressemblant fortement au docteur Milko, reste à savoir si les anges valideront sa demande. *Nos objectifs doivent être clairement définis, mais en aucun cas limités par un plan préétabli.* Caroline a la mémoire sélective pour certains préceptes du best-seller, comme celui de *la loi d'attraction* : prier pour rencontrer l'homme qui nous correspond a du sens ; décider qu'il serait thérapeute, un peu moins, selon les règles du jeu divin... C'est ici que réside toute la subtilité entre volonté et lâcher prise : trouver le juste équilibre n'est pas chose facile...

Après deux heures de travail sur elle-même, l'élève assidue s'octroie une pause bien méritée. Elle enfle une veste et se rend à La table du Chef, l'histoire de vérifier où elle en est avec le passé. Victor l'accueille avec enthousiasme, ravi de retrouver celle qui l'a mis en lumière. Loin de lui faire de l'ombre, Caroline a toujours été une alliée, l'encourageant à proposer ses propres recettes. Bien trop

impressionné par l'exigence de Franck, l'ambitieux cuisinier n'a jamais osé lui soumettre des créations culinaires, laissant à Caroline le privilège de les tester de manière confidentielle. La trahison d'Alison n'a fait que renforcer son amitié pour elle.

— Bonjour, Caro. Je suis si content de te voir !

— Salut, Victor. Alison n'est pas là ?

— Elle est partie chercher Jade à l'école, elles ne devraient pas tarder.

Ravie d'être seule avec lui, Caroline s'installe à table. L'odeur de la cantine lui rappelle des tas de souvenirs, sans pour autant la rendre triste. Son statut de cliente privilégiée lui va bien, celui de « femme de » ne lui laisse aucun regret. Victor la rejoint avec un financier pistache-thé matcha, un cake chocolat-courgette et un flan vanille – le tout sans sucre – qu'il dépose devant elle ! La « critique culinaire » déguste chaque pâtisserie avec gourmandise.

— C'est délicieux, Victor ! Ce sont les recettes de Franck ?

— Oui.

— J'aurais préféré goûter les tiennes.

Le cuisinier l'entraîne dans l'arrière-salle. Il a imaginé un atelier culinaire pour apprendre aux clients à réaliser des desserts non sucrés à l'heure de goûter. Il lui présente tout un carnet de recettes faciles à faire, assorti du coût de fabrication et du prix de vente pour rentabiliser chaque leçon.

— C'est une excellente idée !

— J'en ai déjà parlé à Alison, elle dit que c'est trop de travail supplémentaire pour elle.

— Elle n'a pas son mot à dire ! Franck voulait que je continue à travailler pour lui, je vais lui proposer de m'occuper de la cantine avec toi.

Les deux complices font un *high five* au moment où Jade et Alison entrent dans le restaurant. L'ambiance survoltée contraste avec le visage fermé de l'Australienne, contrariée par l'attitude distante de Franck. Jade saute au cou de Caroline et lui glisse un secret à l'oreille: « J'ai embrassé Aurélien pour la première fois ! » Caroline éclate de rire, lui tapant dans la main, à son tour. La gamine prend soudain un air grave :

- Par contre, je suis triste qu'Alicia me fasse la tête.
- Pourquoi donc ?
- Elle voulait sortir avec lui aussi.
- Ça lui passera, on finit toujours par oublier un homme qui en préfère une autre ! répond-elle avec malice en regardant Alison.

Caroline l'entraîne derrière le comptoir à pâtisseries pour lui donner un goûter. Son regard est alors attiré par le livre du docteur Milko. Elle le prend et s'adresse à Alison :

- C'est à toi ?
- Oui. Une cliente me l'a offert.
- Tu connais l'auteur ?
- Pourquoi ?
- Non, pour rien...

Caroline se ferme d'un coup. L'idée de savoir son ex-« rivale » dans le bureau du docteur Milko la contrarie. C'est idiot de ressentir de la jalousie vis-à-vis de son thérapeute, mais vu son passif avec Alison, elle se méfie. Elle embrasse la gamine et adresse un clin d'œil complice à Victor en sortant. Sur le trottoir, elle croise Franck, surpris par sa visite.

- Tu es passée à La table du Chef ?
- Oui. Il faut que je te parle de Victor, il a un super-projet !

— J'ai un peu de temps, si tu veux, maintenant.

— Non, désolée, je dois chercher un appartement.

— Tu peux rester dans la maison aussi longtemps que nécessaire. J'assurerais le loyer en attendant que tu trouves où te loger.

— Merci Franck, c'est sympa. Je vais continuer la com de la cantine, ce sera ma façon de payer ma part, si ça te va ?

Le chef accepte sans discuter ce moyen de maintenir un lien avec elle. Caroline s'éloigne, ravie du deal. La générosité est l'une des principales qualités du chef, parfois trop enclin à donner, au détriment de la rentabilité du restaurant étoilé. Une bonté d'âme qui compense sûrement son incapacité à montrer ses sentiments. Il est plus facile d'offrir un présent que de dire « Je t'aime »... Malgré cela, Caroline est pressée de quitter la maison, trop chargée de l'énergie du passé. L'idée d'avoir le docteur Milko comme garant décuple sa motivation, imaginant le voir dans un cadre plus privé pour signer les papiers. De retour chez elle, elle enchaîne les appels aux agences immobilières, consciente que la demande à l'univers ne suffira pas à l'exaucer. Il faut planter les graines pour récolter...

À La table du Chef, Franck rejoint Victor pour en savoir plus sur le fameux projet évoqué par Caroline. Le jeune cuisinier présente son carnet de recettes assorti d'un business plan dans les règles. Alison les rejoint, intriguée par leur discussion.

— Qu'est-ce que vous complotez, tous les deux ?

— Victor va ouvrir un atelier de cuisine, et Caro accepte d'en assurer la communication. Le salon de thé va cartonner !

Alison masque sa colère, sachant que toute tentative d'éloignement de Caroline est vaine. Elle prétexte un manque de temps, devant récupérer Jade à 16 h 30. Il propose alors de faire appel aux services d'une baby-sitter. Le ton monte :

— Je ne veux pas que qui que ce soit gère le goûter de ma fille ! Son diabète l'expose trop à des risques.

— Arrête de t'en faire pour elle. Jade est assez mature pour savoir quoi avaler, et on formera la fille qui s'en occupera !

— Donc tu ne me demandes pas mon avis ?

— Non !

Franck se tourne vers Victor, ignorant les remarques d'Alison. Il a de plus en plus de mal à envisager une vie de couple avec celle qui lui avait fait perdre la tête. La création de l'atelier est son nouveau bébé, bien plus excitant que la jeune femme dont il s'est déjà lassé... À 19 heures, ils ferment la cantine. Franck retourne au restaurant, laissant Jade et Alison dans leur appartement. Après un briefing rapide avec son second, il s'enferme dans son bureau, prétextant devoir réfléchir sur les plats de la prochaine carte printanière.

— Je te confie le service ; ne me dérangez pas !

S'il doit renoncer à Alison et perdre Caroline, autant commencer par faire le deuil de la première femme de sa vie, se dit-il. Il met les oreillettes de son smartphone, écoute un opéra de Giacomo Puccini puis reprend le Post-it du docteur Milko. Il commence la rédaction de la lettre d'adieux à sa mère, passant de la colère aux regrets de ne pas avoir pu lui dire qu'au fond de lui, il l'aimait. La photo posée négligemment sur sa table atteste de l'attachement qu'il avait pour elle. Même les enfants battus

par leur mère ont besoin d'elle... Bouleversé par les notes émouvantes du compositeur italien, il éteint son MP3 et essuie ses larmes avant de rejoindre son équipe. Une fois le service terminé, il brûle la lettre sur le gaz du fourneau en se disant qu'il aurait aimé que sa mère soit fière de lui. Puis, il envoie un e-mail au docteur Milko :

« Bonsoir, Docteur, j'ai écrit la lettre d'adieux comme vous me l'aviez conseillé. Cela n'a pas été facile d'admettre à quel point ma mère me manquait. J'aurais tant voulu avoir l'occasion de lui dire que j'avais besoin d'elle. Je me suis voué corps et âme à mon travail pour fuir la sensation de vide laissée par son absence. Écrire cette lettre m'a permis de communiquer avec elle comme je ne l'avais jamais fait. C'est idiot d'attendre de perdre une personne pour réaliser à quel point on l'aime. J'ai fait la même erreur avec ma femme, si vous saviez combien je le regrette. J'espère parvenir à faire le deuil de Caroline, comme je le fais de ma mère, ce soir, pour la toute première fois. J'avais renoncé à elle par colère, je renonce à elle par la mort avec une étrange sensation de paix. Écrire m'a ouvert le cœur, je vais essayer de l'écouter afin de ne plus reproduire ce schéma destructeur. Alison est une belle personne, je ne supporte pas l'idée de lui faire du mal. Pourtant, l'imaginer sans moi me soulage, car je sais que je ne l'aime pas. Même si la perspective de la solitude me panique, je vais trouver le courage de renoncer à elle. J'ai honte d'avoir cédé à la tentation d'une aventure passionnelle au point de briser vingt-cinq ans de vie commune avec une femme admirable. Le prix à payer est bien trop cher pour que je prenne le risque de gâcher la vie d'Alison et ce qu'il reste de la mienne. Demain, je lui annoncerai que notre idylle est finie. Et si la vie me sourit, peut-être que je trouverai celle

qui m'est destinée, faisant de moi un père et non l'enfant qui cherche une mère... Pourriez-vous me recevoir à votre cabinet avant que je ne commette l'irréparable? N'hésitez pas à m'envoyer un SMS, je me couche tard. Merci beaucoup! Cordialement, Franck.»

Le chef quitte le restaurant à minuit, bien trop ébranlé pour prendre le risque de rentrer avant qu'Alison ne soit couchée. Il la rejoint à 1 heure du matin, prenant soin de ne pas la réveiller. Il pose son portable à portée de main et ferme les yeux, espérant recevoir un SMS du docteur Milko. Même si son cœur a parlé, sa tête a besoin d'être rassurée quant à sa décision de rompre avec celle qui dort à ses côtés. Le petit garçon n'est pas encore prêt à céder sa place à l'adulte...

A 6 heures, un SMS réveille le couple. Franck attrape son téléphone pour lire le message qu'il attendait en se couchant : « Bonjour, Franck, je n'ai pas de place au cabinet, aujourd'hui. Écoutez votre cœur, il dit toujours la vérité... Bonne journée. » Déçu par l'impossibilité de consulter son coach, il se lève, omettant d'embrasser Alison assise à côté de lui. À fleur de peau, elle se redresse et l'agresse :

— Ton téléphone est plus important que moi, ça fait plaisir !

— S'il te plaît, ne commence pas.

— Avant, tu te jetais sur moi, mais ça, c'était avant la résurrection de ta femme !

— Alison, tu me fatigues ! Arrête avec ta pseudo-jalousie, Caro et moi, c'est FINI !

— Tu t'énerves dès que je parle d'elle. Je suis sûre que tu l'aimes toujours.

— OK, tu as raison. J'aime Caroline et je regrette de t'avoir sautée !

Assommée par la vérité, Alison se lève d'un coup et se dirige vers la penderie. Elle jette toutes les affaires de son homme dans la pièce.

— Dégage ! Sors de ma vie !

Conscient de la violence de sa réponse, Franck essaie de rattraper les choses, en vain. Aucune excuse ne peut effacer

les mots prononcés. L'Australienne hurle en anglais, incapable de contenir ses nerfs. À moitié endormie, Jade entre dans la chambre :

— Vous vous disputez ?

Alison regarde sa fille horrifiée :

— Ce n'est rien, ma puce, il est tôt. Va te coucher.

Se tournant vers son papa de substitution, la gamine enchaîne :

— Pourquoi tes vêtements sont par terre ? Tu ne vas pas partir, hein ?

Ému, Franck la prend dans ses bras. Il a envie de pleurer, mais aucune larme ne sort, sa carapace n'est pas encore prête à se fissurer. Alison quitte la pièce, dévastée par la rupture imminente avec celui qu'elle aime, malgré son sale caractère.

— Jade, viens prendre ton petit-déjeuner, Franck doit s'en aller.

La petite lâche la main de son « père adoptif », consciente qu'elle risque de ne pas le revoir de sitôt. Elle rejoint sa mère en silence, le cœur gros et la gorge nouée.

Après une douche rapide, le chef quitte l'appartement. Il cogite au volant de son Audi, non pas pour se faire pardonner son impulsivité, mais pour savoir où il dormira ce soir. Finalement, il serait préférable que Caroline trouve un appartement rapidement afin qu'il puisse récupérer la maison, le temps de faire le point sur son avenir sentimental, à moins qu'elle n'accepte une colocation temporaire... Il fait un détour par Neuilly et sonne chez elle. Réveillée en sursaut, Caroline va à la fenêtre de sa chambre espérant ne pas avoir une nouvelle fois à faire à Alison. Découvrant le visage de Franck, elle est à la fois énervée et contente, en proie à la dualité de ses sentiments

à son égard. Le passé a parfois du mal à s'effacer... Elle enfle un peignoir et descend ouvrir la porte.

— C'est une manie de venir aux aurores ? Entre toi et Alison, vous avez le chic pour me réveiller.

— Je suis désolé. Je peux repasser plus tard.

— Non, entre.

Sans aucun sentiment de gêne, Franck lui raconte sa dispute et lui demande de dormir à la maison. Un peu déstabilisée, elle accepte, ne pouvant le priver d'un toit dont il paye le loyer. Heureux d'avoir la possibilité de retrouver ses repères d'antan, il la laisse seule dans la cuisine. Étourdie par cette visite inattendue, elle avale un bol de porridge, sans prêter attention à ce qu'elle se met sous la dent. Elle pense à la perspective de retrouver son mari après une journée de travail, sans trop savoir si elle appréciera... La tournure des événements est étrange, comme si tout était fait pour qu'elle reste avec lui. Loin d'être enthousiaste, elle part se doucher ; rien de tel que l'eau froide pour se remettre les idées en place.

Après avoir déposé Jade à l'école, Alison termine son « rangement » sans décolérer. Les paroles de Franck l'ont blessée, trop criantes de vérité. À 10 heures, elle appelle Caroline pour lui demander de la remplacer à La table du Chef, prétextant une gastro-entérite. Cette dernière accepte sans avoir l'indélicatesse de lui rappeler la vérité, sachant combien il est difficile de perdre celui qu'on aime. Tant pis pour la recherche d'apparts ! Elle continuera plus tard...

La journée passe à une vitesse grand V ! La cantine est bondée, laissant peu de place à la rêverie. Amusée par son rôle de gérante intérimaire, Caroline quitte les lieux après le coup de feu du déjeuner pour une pause bien méritée. De retour à la maison, elle relance les agences

immobilières et consulte les sites de petites annonces en ligne, sans oublier de vérifier si le compte Skype du docteur est allumé. Le petit rond vert apparaît. Elle clique sans réfléchir.

— Bonjour, Docteur, je vous dérange ?

— C'est toujours un plaisir de vous voir, Caroline. Comment allez-vous ?

— Très bien, si ce n'est que Franck est de retour et que je n'ai pas la moindre piste pour l'appartement.

Elle lui fait part de la rupture entre Franck et Alison et de son retour sous le même toit. Amusé par les signes de l'univers dont sa patiente n'a pas conscience, le thérapeute lui explique que la vie nous impose les choix que l'on ne fait pas, comme celui de rester dans cette maison avec lui.

— Il en est hors de question !

— Si vous le dites !

— Qu'est-ce que vous cherchez à me faire comprendre, Docteur ?

— Rien de plus que ce que vous êtes prête à entendre. Avez-vous fait vos demandes à l'univers pour attirer l'appartement idéal ?

— Oui !

— Et ?

— Et... rien ! Aucune touche ! À croire que le Ciel ne m'entend pas.

— Détrompez-vous ! Les anges sont toujours à l'écoute. Parfois, cela prend plus de temps que prévu sur l'échelle humaine pour être exaucé, et parfois, ça ne marche pas comme on le voudrait.

— Alors à quoi ça sert tout ça, si ça ne fonctionne pas ?

— Je n'ai pas dit que ça ne fonctionnait pas. J'ai précisé « comme on le voudrait ».

Selon lui, notre ego veut des choses qui ne sont pas forcément bonnes pour notre âme... Il faut avoir la sagesse et l'humilité de l'accepter. Caroline est dubitative, une partie d'elle ne veut pas entendre la vérité et se ferme.

— Essayez de lâcher prise et de faire confiance à la vie. Le plan est parfait. Si vous devez partir, vous trouverez ; le cas échéant, il faudra accepter de côtoyer Franck un certain temps, en essayant de trouver un sens à ce retour auprès de vous.

Silence. Caroline est sceptique, ou plutôt déçue. Le fait que le thérapeute la pousse dans les bras de son ex, de son point de vue de femme tombée sous son charme, ferme la porte à ses fantasmes... Ressentant sa difficulté à accepter, il essaie de la guider :

— Vous êtes intuitive, ouverte aux signes et capable de trouver les réponses à toutes vos questions. Il suffit d'ouvrir votre cœur et d'avoir un peu de patience pour recevoir ce qui est bon pour vous.

— Qu'est-ce qui est bon pour moi ?

— À vous de le découvrir. Laissez-vous surprendre. Rappelez-vous une des règles essentielles, lors de vos demandes : soyez claire et ne limitez pas le champ des possibles. Demandez à attirer l'homme qui vous correspond pour avancer sur le chemin de votre destin, par exemple. Je vais vous indiquer une autre manière de faire, avez-vous un chèque ?

À chaque pleine lune, Caroline devra remplir son *chèque d'abondance* libellé à son ordre. Dans la case correspondant au montant, elle notera la thématique « Amour », « Santé », « Travail »... Puis, sur les lignes du montant en lettres, elle écrira tout ce qu'elle veut attirer dans ce domaine. Puis, elle devra placer le chèque dans son agenda à la date de

la nouvelle lune suivante. Ce rituel permet de constater si la magie a opéré, ou non. Alors, elle comprendra que certains désirs n'ont pas été exaucés pour lui permettre de recevoir quelque chose d'encore plus merveilleux que ce à quoi elle s'attendait.

— *Il faut parfois perdre pour gagner...*, chère Caroline

La dernière phrase du thérapeute lui donne des frissons. Les mots font écho, sans qu'elle ne sache vraiment pourquoi. Touchée par la justesse des paroles du médecin, elle le remercie pour sa bienveillance de chaque instant.

— C'est moi qui vous suis reconnaissant d'être là. Connaissez-vous *la puissance de la Gratitude*?

— Pas vraiment.

Une nouvelle fois, le magicien lui livre l'un de ses secrets. Chaque fois que la vie le gâte, il remercie l'univers. Pas forcément pour l'obtention d'une chose qu'il aurait demandée, juste pour le sourire d'un patient, un succulent repas ou le parfum d'une rose... Ces petites choses du quotidien que l'on finit par trouver normales ou les gestes altruistes de ceux que l'on ne considère pas à leur juste valeur sont autant de cadeaux qui montrent à quel point nous sommes protégés et guidés.

— Vous avez raison, Docteur. Nous ne prêtons pas suffisamment attention aux jolies choses...

— Notez, tous les soirs, les bénédictions que vous avez reçues dans la journée, et remerciez. Cet exercice a le don d'ouvrir le cœur et de favoriser la magie de la vie...

— Ce sera fait. J'adore votre façon de considérer le monde.

— Je n'ai pas toujours été aussi réceptif. Il m'a fallu flirter avec la mort pour saisir toute la beauté d'être ici-bas...

— J'ai lu que vous aviez fait une NDE. Moi, je ne me souviens pas de ce que j'ai vécu durant mon coma.

— Certains oublient, d'autres pas. Parfois, l'expérience de l'au-delà nous revient en mémoire telle la réminiscence d'un passé non vécu. Avez-vous des sensations de déjà-vu ?

— Parfois, vous dites des choses qui ne me semblent pas inconnues. J'ai des frissons, sans trop savoir pourquoi.

— C'est sûrement lié à un souvenir de ce que vous avez vécu lors de votre coma. Allez voir ma vidéo intitulée « De l'autre côté du miroir », cela vous éclairera. Je n'ai pas besoin de vous indiquer où la trouver, n'est-ce pas ?

Caroline rougit. Le docteur Milko en sait beaucoup plus qu'il ne le dit sur sa patiente, visiblement.

— Je vais regarder. Merci.

— Nous en reparlerons. Je dois couper. Passez une belle soirée et restez confiante, le meilleur reste à venir...

Caroline coupe Skype et va directement sur la page Facebook du docteur Milko. Elle retrouve la vidéo et clique sur l'icône de lecture. Il raconte comment, lors d'un voyage à l'île Maurice pour fêter ses 40 ans, il a eu un grave accident de Jet Ski. Assommé par l'engin, il a perdu connaissance et s'est noyé. Diagnostiqué « mort » par les médecins, il a traversé le fameux tunnel de lumière que connaissent la plupart de ceux qui ont fait une NDE. Puis, il a vu sa vie défiler avant d'être immergé dans un océan d'amour. Entouré par ce qu'il appelle « des anges de lumière », il a ressenti une paix inouïe, loin, très loin de la souffrance de son expérience humaine. Là-haut, tout est beau, tout est chaud... Il se souvient d'avoir parlé avec un archange, lui expliquant que le conseil des Sages avait statué: son retour sur Terre était programmé. N'ayant aucune envie de s'incarner à nouveau dans son corps de souffrance, un

grand personnage avec une barbe blanche s'était placé face à lui pour lui ordonner de redescendre, avec une fermeté et un amour surpuissants : *Tu vas aider ceux qui sont passés de l'autre côté à trouver leur mission de vie et tu seras leur guide...*

Caroline est hypnotisée par la voix du docteur Milko. C'est comme si elle savait ce qu'il allait dire avant même que les sons ne sortent de sa bouche. Tout devient limpide, évident... Même si elle ignore encore le sens de son voyage dans l'au-delà, elle sait désormais que sa rencontre avec Raphaël Milko n'est pas due au hasard, son témoignage a ouvert une brèche dans son mental pour laisser passer la Lumière... La sonnerie insistante de son portable l'empêche de poursuivre la lecture de la vidéo. Cinq appels en absence de Franck l'incitent à le rappeler :

— Allô, Franck? Que se passe-t-il ?

— Jade est à Necker ! Rejoins-moi aux urgences. C'est grave !

Caroline court prendre les clés de sa voiture et fonce en direction de l'hôpital pour enfants. Les mots « C'est fini » résonnent dans son esprit...

19

Caroline se gare sur un trottoir et court en direction du service pédiatrique. Perdue dans les couloirs, elle rappelle Franck pour savoir où le rejoindre au moment même où elle l'aperçoit serrant Alison dans ses bras. Les yeux embués de larmes, il fixe son ex-femme. Jade est partie, succombant à une acidocétose diabétique. Malgré tous les efforts des médecins, elle n'a pas été sauvée. Sans trop savoir comment, la jeune femme avait compris bien avant d'arriver que la petite était passée de l'autre côté du miroir.

— Que s'est-il passé ?

Jade aurait mangé les gâteaux de son « amie » Alicia, malgré les risques liés à sa maladie et les mises en garde de ses camarades de classe. Alison l'interrompt :

— Je savais que ça finirait par arriver. Jade est trop insouciante. Elle se croit plus forte que la maladie. J'aurais dû être là...

— Tu ne pouvais pas prévoir.

— C'est notre faute, Franck. Notre dispute de ce matin a dû la perturber.

Franck s'éloigne. Il donne un violent coup de poing dans un mur, incapable de contenir sa rage. La culpabilité lui est familière, le décès de Jade l'achève !

Face à leur désœuvrement, Caroline reste étonnamment calme, comme si la mort de la petite n'avait pas de prise

sur elle, du moins, pas de manière ordinaire. Plongée dans une sorte de torpeur, elle entend des phrases prononcées par la petite Jade qui l'aide à supporter l'effroyable vérité: « Je vais bien, Caroline, dis-leur qu'ici, c'est le paradis. Dis à Maman que je suis avec Papi. Elle doit aller retrouver sa mère en Australie. » Elle ferme les yeux pour mieux capter les messages qu'elle reçoit intuitivement. L'arrivée d'une femme en civil interrompt sa « connexion ».

— Vous êtes sa mère ?

— Non, Alison est là-bas. Je suis une amie.

— Suivez-moi, Madame.

Incapable de tenir sur ses jambes, Alison reste accroupie. Caroline la confie à Franck avant de suivre la responsable des services sociaux qui lui tend sa carte. La femme, austère, lui parle d'autopsie, d'enquête policière, d'avis de décès et de papiers à signer, sans la moindre compassion. Incapable de gérer les formalités avec une femme acariâtre, Caroline s'excuse et quitte le bureau sans la saluer. Dans le couloir, elle appelle le docteur Milko, le seul médecin de l'âme apte à les accompagner dans cette intolérable épreuve... Elle laisse un message sur la boîte vocale et rejoint Franck et Alison. N'ayant d'autre choix que de quitter l'hôpital, ils rentrent tous les trois à Neuilly, Alison n'étant pas en état de retourner chez elle. Dans la voiture, l'état de la jeune maman empire, elle tremble et peine à respirer. Caroline tente de la calmer au moment où le docteur Milko la rappelle. Face à l'urgence de la situation, il lui demande de mettre le haut-parleur pour l'aider à soulager Alison, le temps qu'ils le rejoignent à son cabinet. Étrangement, la maman se calme durant la conversation... Franck change de direction et fonce en direction du 16^e arrondissement. Après trente minutes de

stress intense, amplifié par les embouteillages, ils arrivent au cabinet du thérapeute. Le docteur Milko récupère Alison, surpris de reconnaître M^{me} Shepard, dont il n'avait plus de nouvelles. Il demande à Franck et Caroline de patienter dans la salle d'attente et l'aide à s'installer sur la table d'auscultation pour lui faire un soin dont il a le secret.

— Je vais m'occuper de vous.

La jeune femme ferme les yeux, anéantie par la douleur. La voix du thérapeute l'emmène dans un voyage au cœur de soi pour tenter de libérer le choc émotionnel lié au décès brutal de sa fille...

De l'autre côté du mur, le couple essaie de comprendre ce qui a pu se passer à l'école. Après la précipitation, le calme leur permet de prendre conscience de la gravité des faits : ils ne reverront plus leur petite Jade, du moins, pas ici-bas... Franck est en colère, en proie à une culpabilité récurrente. Sa dispute a dû perturber la petite fille hypersensible. Touchée par la vulnérabilité de son ex-mari, Caroline tente de le reconforter :

— Tu n'es pas responsable, personne ne l'est. C'est un accident.

— Comme par hasard, le jour où je quitte sa mère ! Je détruis toutes les femmes que j'aime.

— Arrête. Tu ne m'as pas poussée au suicide, et le décès de Jade n'a rien à voir avec toi.

— Je m'en veux tellement, Caroline. Si seulement tu pouvais me pardonner.

Caroline avance et lui prend la main en le regardant fixement :

— Je ne t'en veux plus, ce coma m'a permis de grandir et m'aide déjà à accepter le pire.

— Comment peux-tu rester aussi calme ?

— Je ne sais pas. C'est comme si une force s'était emparée de moi à l'hôpital. Je sais que la mort n'est pas une fin en soi.

— Comment ça ?

Le docteur Milko les interrompt.

— Vous pouvez entrer.

Alison est assise sur la chaise, l'air hagard. Les traits de son visage semblent moins crispés. Il leur demande de prendre soin d'elle, précisant qu'il aimerait la revoir rapidement, puis il les invite à partir. Avant de refermer la porte, Caroline lui glisse qu'elle a besoin de lui parler seule à seul. Il lui montre le logo Skype de son écran avec un sourire chaleureux.

À Neuilly, Caroline installe Alison dans la chambre d'ami. Franck prévient le restaurant qu'il ne viendra pas travailler et avertit Victor que La table du Chef serait fermée pour quelques jours. Puis, il prépare un dîner, renouant mécaniquement avec ses habitudes d'avant pour ne pas s'effondrer... Caroline le rejoint, laissant Alison endormie sur le lit.

— Je ne sais pas ce que lui a fait le docteur Milko, elle s'est écroulée.

— Tant mieux. Dormir lui évite de souffrir.

— Que comptes-tu faire ?

— Je n'en ai pas la moindre idée.

— Je ne me serais jamais crue capable de soutenir la femme qui m'a poussée au suicide.

Franck reste silencieux.

— Ça va aller ?

— Je ne réalise pas vraiment.

— Moi non plus. J'ai l'impression qu'elle ne nous a pas quittés. Tu veux aller bosser ?

— Non, je n'en ai pas la force. Mon second est prévenu.

Pour la première fois de sa carrière, le chef renonce à noyer son anxiété dans le travail. Il préfère rester auprès de Caroline, seul être capable de lui apporter une bouffée d'oxygène en ce moment si cruel. Il repense à la scène qui a provoqué la colère d'Alison et au désarroi de la petite Jade. Le souvenir de son regard plein de larmes fait monter les siennes. Incapable de les contenir, il s'éloigne dans la salle de bains pour se passer de l'eau sur le visage, puis s'effondre sur le carrelage, en proie à une nouvelle crise d'angoisse. Inquiète de son absence après vingt bonnes minutes, Caroline frappe à la porte. Sans réponse, elle ouvre et découvre son ex-mari assis par terre, les yeux rougis.

— Ça va, Franck ?

Il reprend son souffle :

— Tu crois que Jade a fait exprès d'avalier des gâteaux pour attirer notre attention et tenter de me retenir, voire de se suicider ?

— Ne mélange pas tout. Jade n'est pas moi, et ta rupture avec Alison n'a rien à voir. C'est un pur hasard.

— Tu y crois, toi, au hasard ?

— Non. Je crois néanmoins que tout ce qui nous arrive a un sens. Le pire comme le meilleur. On ne le réalise qu'après être sorti de l'épreuve.

— On dirait du « docteur Milko ».

Caroline sourit intérieurement.

— Il est plutôt bon, tu ne trouves pas ?

— Il m'a beaucoup aidé à accepter ton départ.

— Mon départ provoqué par le tien.

— J'ai fait la plus grande connerie de ma vie, Caroline. J'ai été séduit par la plastique d'Alison et le renouveau

de cette relation. La passion n'a pas duré, et te perdre m'a permis de réaliser à quel point tu étais importante pour moi. Je l'ai compris, trop tard. J'en paie le prix fort aujourd'hui.

Caroline n'en revient pas de sa lucidité. Lui, qui ne parlait jamais de ses sentiments à son égard, ose lui avouer à demi-mot qu'elle compte pour lui bien plus qu'elle ne le pensait. Dépouillée de tout sentiment de colère, elle lui ouvre son cœur, laissant la rancune derrière elle :

— Nous avons sûrement chacun notre part de responsabilité dans cet échec. J'ai accepté de tout te donner, réalisant trop tard que ma vie sans toi n'avait aucun sens. Je me suis oubliée, le coma m'a réveillée.

— C'est un beau gâchis, tu ne trouves pas ?

Elle esquive la question et l'aide à se relever pour rejoindre le salon. Ayant retrouvé ses esprits, il pose les plats sur la table basse et regarde son ex croquer dans un morceau de carotte crue, étant lui-même incapable d'avaler la moindre bouchée.

— Tu ne prends rien ?

— Je n'ai pas très faim.

— Moi, non plus.

Il se lève et ouvre le placard du salon duquel il sort un plaid.

— Je vais dormir sur le canapé, ce soir, je ne veux pas réveiller Alison.

— Bien sûr. Fais comme chez toi ! Essaie de te reposer...

Caroline esquisse un sourire, amusée par la cocasserie de sa dernière phrase. Elle lui souhaite une bonne nuit et monte dans sa chambre sans la moindre envie de dormir. Sur son ordinateur portable, le bouton vert du Skype du docteur Milko est allumé. Elle se connecte, espérant

pouvoir partager avec lui quelques instants d'apaisement dont il a le secret.

— Bonsoir, Docteur. Merci d'avoir pris soin d'Alison.

— Ce n'est pas trahir le secret professionnel que de vous dire qu'elle est déjà venue.

— Ah bon ?

Le docteur lui parle du rendez-vous pour Jade et de la difficulté d'Alison à faire confiance à sa fille dans la gestion de sa maladie. Selon lui, ce qu'elle redoutait de pire a fini par se produire. Puis il s'enquiert de la réaction de sa patiente, visiblement sereine, face à la mort de la petite.

— J'ai vu votre vidéo « De l'autre côté du miroir ». C'est comme si tout ce que vous racontiez m'était familier. Je pense que Jade est heureuse, là-haut, cela m'aide à accepter son départ prématuré, même si une partie de moi est dévastée.

— Elle l'est.

— Puis-je vous confier quelque chose ?

— Je vous écoute.

Elle lui parle de la voix qu'elle a entendue dans sa tête lui dire « C'est fini » alors qu'elle ignorait tout de l'accident. Puis, elle raconte les mots de Jade qui disait qu'elle était avec son grand-père et qu'Alison devait retourner en Australie voir sa mère.

— C'est un très joli message.

Caroline est parcourue de frissons. Le thérapeute lui explique qu'elle est en train de se reconnecter à ses facultés médiumniques. Nous avons tous la possibilité d'accéder aux messages de l'au-delà. Il suffit d'être ouvert aux signes. Son coma a sûrement ouvert la brèche, il était sur son chemin pour y apporter la Lumière...

Caroline est parcourue de frissons, le signe que les anges sont auprès d'elle, selon le magicien. Elle sourit en bâillant.

— Il est tard, chère demoiselle, vous devriez aller vous coucher.

— 00 h 00, déjà ? Heure miroir ! Que veut-elle dire, cette fois-ci ?

— « Il faut choisir »... Je vous laisse méditer sur le sujet. Passez une bonne nuit, faites de beaux rêves et tenez-moi au courant pour Alison.

— Bonne nuit, Docteur. Merci.

Caroline éteint son ordinateur et se couche sans passer par la salle de bains pour ne pas réveiller ses hôtes. Dans le salon, Franck ne parvient pas à dormir. Après s'être levé plusieurs fois, observant le rai de lumière sous la porte de la chambre de sa femme, il renonce à la retrouver. Même si la serrer dans ses bras lui aurait remonté le moral, il ne veut rien précipiter, au risque de tout gâcher, d'autant plus qu'Alison fait toujours partie de sa vie...

Le lendemain matin, l'Australienne se réveille aux aurores. Elle rejoint Franck dans le salon et le secoue vigoureusement. Il émerge difficilement, se demandant si le décès de Jade était un cauchemar.

— Bonjour, Alison.

— Il faut aller à l'école, je veux comprendre ce qui est arrivé à ma fille.

Le chef réalise que le drame est aussi réel que le visage blême de la maman tourmentée. Comme par réflexe, il lui propose de lui préparer un petit-déjeuner, faute de pouvoir exprimer ses sentiments encore trop violents.

— Je n'ai pas faim. On y va ?

Il file sous la douche, conscient qu'il serait mal venu de la contrarier. Alison l'attend, assise sur le canapé. Son

café à peine avalé, il la rejoint, cherchant les mots justes pour la réconforter.

— Le soin du docteur Milko t’a fait du bien ?

— Je n’en sais rien.

— C’est le médecin de Caroline. Il est très bien.

— Une cliente du restaurant m’avait offert son livre. Je suis allée le voir pour le diabète de Jade, mais elle n’avait pas voulu m’accompagner. Elle se pensait plus forte que la maladie.

— Elle était très responsable pour son âge. Je ne comprends pas comment elle a pu...

Franck sent les larmes lui monter aux yeux. Il se contient.

— Nous pouvons aller à l’école questionner ses camarades, mais l’autopsie permettra d’en savoir plus.

— Non ! Je ne veux pas qu’on découpe ma fille !

Alison se met à hurler. Sa colère se transforme en crise de nerfs. Réveillée par les cris, Caroline descend les rejoindre. Franck serre Alison contre lui, tentant vainement de la calmer.

— Caro, tu n’as pas un Lexomil ? lui demande Franck, paniqué.

— Je les avais tous avalés...

— Ah ! Pardon.

— Va travailler, je gère.

— Tu es sûre ?

— Tu n’es pas en état de la calmer.

Caroline part dans la salle de bains. Elle humidifie un gant de toilette et le passe doucement sur le visage d’Alison. Une douce sensation de chaleur se dégage de sa main. Parcourue de frissons, elle se dit que les anges sont là. La jeune Australienne s’apaise. Puis elle compose

le numéro de l'assistante sociale pour en savoir plus sur les raisons de l'autopsie. Madame Laigri, qui porte bien son nom, décroche immédiatement. Sans aucune émotion ou empathie dans la voix, la fonctionnaire lui explique que Jade aurait participé au goûter d'anniversaire d'une camarade de classe et qu'elle aurait mangé les gâteaux d'Alicia, malgré son diabète. Certains enfants auraient dit que la gamine avait juré qu'ils étaient sans sucre, d'autres affirment que Jade se disait guérie, d'où la nécessité de l'autopsie. Caroline raccroche, avec l'intime conviction que mener cette enquête conduira Alison à sa perte. Faire le deuil de la petite passera davantage par sa capacité à lui prouver que Jade est en paix; chercher à trouver un coupable, accabler une camarade de classe et faire appel à la justice ne feront qu'alourdir sa peine de mère. Elle lui fait part des explications de l'assistante sociale. Alison est livide.

— Je ne veux pas qu'ils la découpent. Je voudrais la faire incinérer. Elle avait peur des vers de terre. Je ne pourrai pas vivre sans elle.

Face à son désarroi, Caroline hésite, puis lui confie ce qu'elle n'aurait jamais cru avouer :

— Lors de mon coma, j'ai vu ce qu'il y avait de l'autre côté.

Alison la fixe avec curiosité.

— Tu veux dire que tu es morte ?

— En quelque sorte. Comme le docteur Milko. Viens voir.

Caroline allume son ordinateur et lui montre la vidéo intitulée « De l'autre côté du miroir ». Assises face à l'écran, les deux jeunes femmes écoutent le témoignage du médecin de l'âme. Émues aux larmes, Alison serre la main

de Caroline. Parcourue de frissons, l'apprentie médium se met à parler malgré elle :

« Ne pleure pas, Maman, je vais bien. Ne cherche pas de coupable, il n'y en a pas. Alicia a partagé ses gâteaux parce que moi je partageais notre amoureux, je lui ai dit que mon amour pour Aurélien m'avait permis de guérir. Il ne faut pas en vouloir aux enfants, la plupart ne savent pas que l'Amour, plus on en donne, plus on en reçoit ! J'ai tout mangé et je me suis régälée, pensant que mon diabète était parti. Je dois te faire un aveu : je ne prenais plus mon traitement depuis que j'avais mon amoureux. C'était écrit que je devais partir ainsi, les enfants qui décèdent sont des anges incarnés pour un passage express sur Terre afin de changer la destinée de ceux qu'ils ont rencontrés... C'est la vérité, tu dois l'accepter. Je suis ici avec Papi, lui non plus ne savait pas que l'amour ne se divise pas, il se multiplie en se partageant. Il te demande pardon, il dit que tu dois retourner en Australie, ta maman te cherche depuis des années. Elle ne t'a pas abandonnée, c'est lui qui l'a forcée à te laisser, trop égoïste pour t'élever. C'est un peu comme Papa qui lui non plus ne savait pas, sauf que tu as eu le courage de me garder... Je ne lui en veux pas parce qu'ici, tout s'oublie. Dis à Franck et Caroline que je les aime très fort. Et sache que de là-haut, les anges veillent sur toi. Je t'embrasse, Maman, prends soin de toi ! »

Alison est en larmes. Les jeunes femmes se prennent dans les bras, touchées par les paroles de la petite fille... À cet instant, Le docteur Milko se connecte sur Skype. Les visages des deux jeunes femmes apparaissent sur son écran.

— Bonjour. Je voulais prendre de vos nouvelles.

Caroline lui raconte l'étrange expérience qu'elles viennent de faire. Peu étonné par leur réaction entre

incrédulité et stupéfaction, le thérapeute les rassure : il reçoit le même type de message très fréquemment.

— Jade n'est plus ici physiquement, mais je vous assure qu'elle sera toujours présente pour vous. Parlez-lui, demandez-lui de vous aider à communiquer avec elle. Les anges trouvent toujours le moyen d'envoyer un signe à ceux qui les appellent. N'oubliez pas de remercier, c'est un magnifique cadeau que la vie vient de vous offrir ! À bientôt !

Si Caroline ressent cette expérience comme une leçon de vie destinée à la faire évoluer, Alison y voit une énorme injustice que la communication avec l'au-delà ne justifie pas. Les deux femmes regardent la fin de la vidéo, en silence, bien trop émues pour trouver les mots justes. Être main dans la main en dit bien plus long sur leur réconciliation et le chemin du pardon...

Le service est particulièrement calme, ce soir-là, comme si les clients avaient perçu que le chef n'avait pas le cœur à l'ouvrage... Accoudé au pass, il écoute *les Gnossiennes* d'Erik Satie jouées pour quelques rares convives. Avoir un pianiste a toujours été une signature du chef, connu pour son amour de la musique. Contenant son émotion, il avance dans la salle : une table de trois termine son plat principal. Un peu plus loin, il reconnaît une habituée venue dîner sans son mari. Intrigué, il va la saluer :

— Bonsoir, Madame Delange, ça faisait longtemps !
Votre époux n'est pas avec vous ?

Franck réalise après coup la stupidité de sa question.

— Bonsoir, Chef. Mon mari est décédé récemment.
Nous ne venions plus à cause de sa maladie.

— Je suis navré, pardonnez mon indiscretion.

— Vous ne pouviez pas deviner. Il est sûrement mieux là-haut, il souffrait tellement de ne plus pouvoir manger comme il le souhaitait. Votre établissement était sa table préférée, c'est un peu ma façon de lui rendre hommage.

— La maladie est une chose terrible, tant pour la victime que pour son entourage.

Sentant sa gorge se nouer, Gabrielle Delange change de sujet :

— J'ai déjeuné à La table du Chef, ce concept est à la hauteur de votre immense talent, et la gérante est absolument délicieuse.

— Vous parlez d'Alison ?

— Oui, et de la petite Jade. Je l'ai vue dans un reportage, quelle enfant adorable ! Vous êtes un homme comblé !

Franck serre les dents.

— Jade nous a quittés, hier, le diabète...

— « Quittés » ?

— Les médecins n'ont pas pu la sauver.

Sentant ses jambes vaciller, le chef s'assied à la table de sa cliente, qui pose une main sur la sienne. Les yeux humides, ils esquissent un semblant de sourire complice, empreint de silence et d'une émotion que peu de mots peuvent retranscrire.

— Perdre un être cher nous ampute d'une partie de nous-mêmes. Il faut néanmoins continuer à vivre en gardant en mémoire le souvenir des jolis moments passés en leur compagnie.

— Sûrement.

— L'enterrement a-t-il eu lieu ?

— Pas encore. Je vous tiendrai au courant, si vous voulez.

— Faire le deuil de ceux que l'on aime n'est pas facile, c'est un long cheminement. Dites à Alison de m'appeler « la dame au livre », elle se souviendra.

Franck raccompagne l'élégante sexagénaire à la porte. Il salue les trois convives prêts à quitter les lieux et récupère la carte de visite posée sur la table. Sous la serviette, délicatement repliée, il aperçoit un petit carnet de notes. Il court dehors pour le rendre à sa cliente, mais elle s'éloigne déjà dans un taxi. Il retire le stylo placé en

guise de marque-page, et sans le vouloir, découvre des bonhommes allumettes dessinés à cet endroit. À gauche, le nom de Gabrielle Delange, à droite, celui de Raphaël Milko. La reliure du carnet sépare les deux personnages, sans pour autant couper les liens qui les unissent. Franck sourit intérieurement, intrigué par ce hasard qui n'en est pas un... Il range le petit cahier dans sa poche avec la carte de visite et prévient sa brigade qu'il rentre à Neuilly.

Installées dans le salon, Caroline et Alison boivent une tisane dans le salon. Il leur fait part de son entrevue avec M^{me} Delange et tend la carte de visite à Alison, qui la pose sur le canapé. Puis, il sort de sa poche sa trouvaille avec les bonhommes allumettes.

— Je connais, affirme Caroline. C'est l'un des jeux du docteur Milko !

— Oui. Regarde le nom inscrit sur la page de droite.

Elle s'approche de la feuille.

— Crois-tu qu'elle en pince pour lui ?

— Sachant qu'elle était mariée, ce devait être compliqué. Note que les liens ne sont pas coupés...

Caroline est perplexe. Savoir qu'une autre femme est assez proche du docteur Milko pour le dessiner réveille sa convoitise, sans pour autant la rendre triste. Les yeux rivés sur le dessin, Alison semble enfin s'intéresser à leur conversation.

Jade adorait dessiner des personnages imaginaires dont elle disait qu'ils existaient. Caroline lui explique le principe des liens à couper pour libérer l'autre sur le plan énergétique... L'Australienne regarde son ex :

— Je devrais peut-être le faire avec toi ?

Silence. Caroline se lève pour leur laisser l'intimité nécessaire à cette conversation. Franck n'a pas vraiment

l'envie ni le courage de parler de rupture avec une mère qui vient de perdre sa fille, mais elle insiste :

— Je vois bien la façon dont tu regardes Caroline. Tu l'aimes encore, tu n'as jamais cessé de l'aimer.

Il reste silencieux. Elle évoque ses remords, avec une lucidité déconcertante. Leur histoire était passionnelle, ils n'auraient jamais dû craquer. Caroline était son amie, une maman bis pour sa fille. Elle a vu en lui l'homme idéal pour sa petite Jade, comme papa de substitution lui apportant la sécurité qu'elle recherchait. Il lui a donné un travail et la confiance en elle qu'elle n'avait pas, à travers son regard admiratif sur son physique, ses yeux la désiraient plus qu'ils ne l'aimaient.

Conscient de la justesse de ses propos, Franck n'ose recourir au déni.

— Dès que la cérémonie aura eu lieu, je rentrerai en Australie, avec les cendres de ma fille. La France ne m'a pas porté chance. Ma place est là-bas...

— Les cendres ?

— Oui, je veux la faire incinérer.

— Tu peux rester à la maison aussi longtemps que nécessaire.

— Merci, Franck, je ne suis pas sûre que ce soit une bonne idée, pour moi comme pour vous.

Les yeux d'Alison s'emplissent de larmes qui ne coulent pas. Franck s'assied à côté d'elle et la prend dans ses bras, désolé de ne pouvoir lui donner la place qu'elle escomptait. Ce soir-là, les deux amants s'endorment l'un contre l'autre, plus complices qu'ils ne l'ont jamais été.

Le duo se retrouve autour du petit-déjeuner, le cœur serré. Franck est soulagé d'avoir mis un terme à sa relation avec Alison, tout en se sentant coupable de l'abandonner

en de si dramatiques circonstances. Caroline n'a pas beaucoup dormi, perturbée par le lien unissant M^{me} Delange au docteur Milko. La confusion de ses sentiments à l'égard du thérapeute se mêle à la désagréable image de Franck et Alison dormant ensemble... Totalemment perdue, elle prend une pierre de soleil dans une main pour dissiper la mélancolie et écrit de l'autre sur son cahier pour essayer d'y voir clair. Le décès de Jade, le retour de Franck, ses perceptions paranormales, elle est emportée par un tsunami intérieur, contrastant avec l'image zen qu'elle renvoie. Elle noircit des pages et des pages, impressionnée par la fluidité des mots qu'elle couche sur le papier. C'est comme si ses doigts étaient téléguidés. « L'écriture automatique est une nouvelle manière de canaliser nos messages célestes », écrit-elle. La dictée des anges est interrompue par la voix de Franck.

— Caro, je pars au restau.

Caroline sort de sa « transe » et rejoint le couple dans la cuisine, sans savoir où ils en sont de leur relation. Franck lui sert une tasse de café, comme du temps où ils étaient ensemble et enfile sa veste pour aller travailler.

— Je dois passer à La table du Chef avant d'aller au restau. Victor veut savoir quand on rouvrira.

Alison reste silencieuse, incapable de retourner sur son ancien lieu de travail. La fin de sa relation avec Franck signe son premier jour de mère célibataire, sans emploi et orpheline de sa fille. Caroline ressent le mal-être d'Alison l'envahir; l'empathie a le don de faire de vous une éponge...

— Je pense prématuré de rouvrir la cantine. Il faudrait envoyer un communiqué de presse et officialiser le décès de Jade. Elle était adorée par le grand public. Tu le colleras

sur la porte pour expliquer le motif de cette fermeture exceptionnelle.

— Alison, tu es sûre de ne pas vouloir rester en France ? s'enquiert Franck.

— Tout ici me ramène à elle. Je suis désolée. Je ne retournerai pas là-bas.

Caroline comprend qu'Alison a décidé de rentrer en Australie, se fiant à sa médiumnité via le message céleste de Jade, un nouveau « pouvoir » qui l'effraie autant qu'il l'interpelle. En même temps, savoir que Franck a renoncé à sa belle Australienne la soulage, sans vraiment oser se l'avouer... Seule avec elle, Caroline s'assure qu'elle n'y est pour rien dans la décision d'Alison, afin de se dédouaner d'un sentiment d'illégitimité :

— Tu as dit à Franck que tu repartais en Australie ? Tu es sûre de ton choix ?

— Oui, c'est mieux pour tout le monde. Franck est amoureux de toi, sa place est ici, et tu feras une gérante idéale pour À la table du Chef. Ma vie n'a plus aucun sens en France.

— Il n'en est pas question !

— Caro, je vois comment il te regarde. Finalement, j'ai toujours su qu'il tenait à toi bien plus qu'il ne se l'avouait à lui-même.

— J'ai demandé le divorce !

— Tu étais en colère, sa trahison était difficile à encaisser. Si j'avais la chance d'avoir un homme tel que lui dans ma vie, je ne le laisserais pas partir une autre fois. Vous êtes faits l'un pour l'autre, c'est évident ! La vie t'offre une seconde chance...

Caroline reste silencieuse face à l'Australienne, d'une froideur qui lui glace le sang, comme si la violence du

décès de Jade avait anesthésié ses sentiments. Son analyse n'est pourtant pas dénuée de vérité. D'autant plus que les circonstances ont toujours été en faveur de Franck depuis leur séparation. Elle file se doucher pour mieux penser lorsqu'un fracas la fait sursauter.

Dans le salon, la jeune femme est étendue sur le sol au milieu des bris de verre de la table basse. Paniquée à la vue de son corps inerte, Caroline appelle les secours. Le Samu arrive cinq minutes plus tard. Aux urgences, l'interne s'occupe de la patiente inconsciente, laissant Caroline seule dans la salle d'attente. Après une heure, durant laquelle elle n'est parvenue à joindre ni Franck ni le docteur Milko, Alison réapparaît en boitant, soutenue par une infirmière. Quelques égratignures apparaissent sur son visage et sur ses bras. La jeune femme se souvient d'avoir voulu se lever lorsque tout s'est mis à tourner... Caroline la soutient jusqu'à l'entrée de l'hôpital et appelle un taxi. Dans la voiture, Alison reste prostrée. Insidieusement, le choc émotionnel accomplit son œuvre de destruction du corps et de l'esprit, lorsque les émotions restent enfouies...

21

Les trois semaines suivant le drame sont éprouvantes. Le docteur Milko a préféré placer Alison en « cure de sommeil » pour ne pas la laisser sombrer dans une dépression noire. Cette plongée dans le monde onirique lui permet de glisser des inductions positives dans son cerveau par rapport au décès de sa fille, tout en lui administrant des remèdes dont il a le secret. Ce protocole fait l'objet d'une étude clinique validée par le CNRS. Loin des cures traditionnelles, son *process* a eu des effets positifs auprès de nombreux patients sujets à une anxiété profonde. Il a bon espoir que la jeune femme soit réceptive à sa thérapie...

Pendant ce temps, Caroline prend les choses en main. S'occuper pour ne pas se laisser abattre est une stratégie bien connue des âmes fortes : elle rédige le communiqué de presse annonçant trois jours de fermeture exceptionnelle du restaurant À la table du Chef en mémoire à la petite Jade et l'envoie à Franck pour relecture (même si elle sait qu'il ne vérifie jamais, tant il a confiance en elle), à Victor pour qu'il le pose sur la porte de la cantine *healthy*, à son carnet d'adresses « médias », ainsi qu'à l'école de la petite, précisant que « l'ambassadrice de la cuisine sans sucre » sera incinérée en toute intimité, sans mentionner la date de la cérémonie. L'idée de voir débarquer la presse dans ce moment de recueillement serait du plus mauvais

effet ! Quant à ses camarades de classe, autant éviter de remuer le couteau dans la plaie avec des questions demeurant sans réponse...

Après quinze jours de sommeil assisté, Alison retrouve ses hôtes, éprouvés par la gestion des formalités. Même si elle se sent très fatiguée, elle parvient à affronter les choses avec plus de courage qu'avant son « internement ». Les fleurs de Bach et autres potions naturelles aux vertus « magiques » du thérapeute l'aident à rester en vie... Elle signe les papiers officialisant le renoncement à l'enquête pour organiser les funérailles de la petite avant de rentrer en Australie. Conformément à sa volonté, seuls Franck, Caroline, Victor, le docteur Milko et Gabrielle Delange seront présents. Jade sera incinérée trois jours plus tard à Neuilly, trois jours durant lesquels le trio cohabite, soudé par la difficulté de l'épreuve qui les attend. La perspective de la cérémonie est trop angoissante pour qu'Alison reste seule dans son appartement, même si, d'un point de vue angélique, le passage dans l'au-delà devrait être une fête pour l'entourage des défunts...

À peine alertés, les médias contactent Caroline pour obtenir une interview exclusive de la belle Australienne et du chef. La fange des charognards de la presse est prête à tout pour un bon scoop : une overdose de sucre de l'ambassadrice de la cuisine *healthy* serait le scénario idéal pour vendre du papier en flinguant la réputation de Franck. Pour calmer le jeu, Caroline propose à la jeune maman de réaliser un « Facebook live » sur la page du restaurant À la table du Chef. D'abord réticente, Alison finit par accepter, faute d'avoir la force de lutter. Elle le fait en mémoire de sa fille qui adorait être filmée. Caroline allume son ordinateur et se connecte sur le réseau social. 250 notifications

apparaissent sur la page de la cantine. Les médias ont déjà relayé l'information. Les témoignages de soutien inondent la Toile. Touchées par les mots des internautes, elles préparent ensemble le texte « officiel » de la vidéo. Caroline incite la jeune femme à être naturelle pour la rassurer et éradiquer toute pression délétère :

— L'authenticité touche toujours le cœur des gens. Laisse parler ton cœur et tout va bien se passer. Tu es prête ?

— Oui.

Caroline appuie sur la caméra et laisse Alison annoncer son départ de La table du Chef. L'émotion est palpable. Rapidement, les internautes commentent la vidéo. Les « like » dépassent le millier en quelques minutes. Alison se prend au jeu. Elle répond aux questions des fans de Jade avec une immense sincérité. Elle se laisse même aller à des confidences, parlant de son départ pour l'Australie avec l'espoir de retrouver la grand-mère de la petite. Le live fait un buzz incroyable ! Nourrie par la bienveillance des internautes et autres habitués du restaurant, la trentenaire termine la vidéo en larmes, avec la célèbre maxime de Jade : « L'amour, plus on en donne, plus on en reçoit. Je vous aime tous très fort, je n'oublierai jamais ce que la France m'a donné, même si elle m'a pris ma petite fille. » Caroline est bouleversée. Pour la première fois, Alison semble à nouveau sourire à la vie. La force des réseaux sociaux est incroyable lorsqu'elle est bien canalisée ! La solidarité accomplit parfois des miracles...

AJ-1, l'atmosphère est pesante. La vie en communauté n'est pas toujours simple, surtout en de telles circonstances. Les regards de Franck à son ex-femme sont perçus par Alison comme une invitation à s'en aller dès que possible... Chacun essaie de faire bonne figure pour contenir ses émotions et masquer ses sentiments. Si Franck peut laisser échapper la pression dans le travail, Alison et Caroline sont en vase clos. Cette dernière propose alors à Alison de convier Gabrielle Delange à boire le thé, excitée à l'idée de la sonder sur sa relation avec le docteur Milko. Alison accepte sans grand enthousiasme, en proie à une implacable mélancolie. Elle prend sur elle pour ne pas passer ses journées allongée et faire bonne figure devant leur invitée. À 16 heures, leur « distraction » sonne à la porte :

— Bonjour, Madame Delange. Je suis heureuse de vous revoir. Laissez-moi vous présenter Caroline, la femme de Franck.

Caroline n'ose pas la reprendre en ajoutant le préfixe « ex ». Elle reconnaît immédiatement la cliente croisée à la librairie avec le best-seller du thérapeute :

— Enchantée. Franck m'a souvent parlé de vous et de votre époux. Je suis sincèrement désolée pour sa disparition.

— Il est des deuils plus difficiles à faire que d'autres, j'étais préparée par sa maladie, et à 70 ans, partir est plus logique que pour une petite fille. Je crois que la mort a été une libération pour moi..., euh pardon, pour lui ! Du moins, cela m'aide à l'accepter.

Malgré son lapsus, sa manière digne de parler du décès de son mari force l'admiration. Avec pudeur, elle masque tant bien que mal sa légitime délivrance... Caroline apporte le thé accompagné de biscuits et enchaîne :

— Alors comme ça, vous connaissez le docteur Milko ?

— Oui, c'est un ami, je l'ai connu comme patiente il y a des années. Il m'a beaucoup aidée à supporter François, ou plutôt... à le soutenir dans son combat contre la maladie.

Le second lapsus fait sourire ses hôtes. Elle enchaîne :

— Vous le connaissez, Caroline ?

— Oui, il a été mon médecin à l'hôpital lorsque j'étais dans le coma.

— Oh, je suis désolée. Rien de trop grave ?

— Non, plus maintenant, ça va beaucoup mieux.

— Je suis sûre que Raphaël saura vous guider si vous avez développé certaines « facultés ».

Raphaël ! L'usage du seul prénom du thérapeute est un indice de plus de leur complicité. Elle leur avoue qu'ils se connaissent depuis dix ans. C'est un homme qu'elle admire énormément. Un peu mal à l'aise sans trop savoir pourquoi, Caroline part en cuisine, laissant Alison reprendre le fil de la conversation. La sexagénaire lui conseille de suivre une thérapie avec le docteur Milko pour surmonter cette épreuve. Il est un peu le spécialiste de ceux qui ont un deuil à faire...

— Je repars en Australie juste après la cérémonie.

— Il pourra toujours vous aider via un coaching online.

— Vous êtes très connectée malgré votre âge !

— Connectée, dans tous les sens du terme, répond Mme Delange, amusée.

— Pardon, ma remarque est déplacée.

— Ne vous en faites pas.

Caroline arrive avec une autre assiette de gâteaux, mais Gabrielle Delange doit s'en aller. Elle se lève et embrasse chaleureusement ses hôtes. Caroline lui tend alors le carnet qu'elle n'a pas ouvert malgré sa curiosité. La sexagénaire le range dans son sac, un peu gênée. Sans doute se demande-t-elle s'ils ont eu l'indiscrétion de le lire. La porte refermée, Alison et Caroline terminent de boire leur tasse de thé. La vie sentimentale de leur invitée leur apporte un peu de distraction, à quelques heures de l'incinération :

— Elle a rougi lorsque tu as dit que le docteur Milko serait là demain, remarque Alison.

— Oui, c'est trop mignon. Je pense qu'elle ne nous a pas tout dit.

— Elle a le béguin pour lui ! Elle a les mêmes étoiles dans les yeux quand elle parle de lui que Franck lorsqu'il te regarde. Cette fois, c'est toi qui rougis !

Alison taquine Caroline, même si la réalité la dévaste intérieurement. Perdre Jade et Franck en même temps est une épreuve insupportable, être soutenue par sa rivale d'antan lui confère un sentiment très ambivalent. La hache de guerre est néanmoins enterrée, le décès de la petite Jade aura servi à les réconcilier. Chaque épreuve est un cadeau déguisé, la récompense est proportionnelle à la douleur éprouvée. Sur son nuage, Jade sourit aux anges ; leur amitié n'est qu'une parcelle de ce que l'avenir leur réserve... La petite fille a toujours aimé faire de jolies surprises...

Après un dîner léger, les jeunes femmes vont se coucher sans attendre le retour de Franck. Le chef s'attarde au restaurant pour ne pas penser à la journée suivante. Le départ prématuré de Jade lui déchire les entrailles. Lui qui n'avait jamais songé à fonder une famille ressent déjà le manque de celle qu'il considérait comme sa fille adoptive... La salle du restaurant désertée, il s'installe au piano. Il n'a pas joué depuis des années. Sans savoir pourquoi, il laisse ses doigts courir sur le clavier. Il n'a rien oublié du morceau de Yiruma, un pianiste coréen dont son père était admiratif. « C'est un prodige du piano au même titre que tu l'es dans ta cuisine », lui disait-il en l'écoutant reproduire la mélodie. Envahi par la nostalgie, il prie pour avoir la force de faire le deuil de la petite. Alison va avoir besoin d'un homme solide sur lequel s'appuyer lors de la cérémonie. À 23 h 23, la sonnerie de son téléphone, posé à côté du clavier, lui signale l'arrivée d'un SMS : « Je suis avec vous, tout va bien se passer. Vous avez le droit, voire le devoir de pleurer. À demain. RM ». Franck sourit, interloqué par la faculté du docteur Milko à lire dans ses pensées. Il le remercie puis se lève pour retrouver ses colocataires et partager leurs ultimes instants de complicité. Finalement, leur cohabitation risque de lui manquer. À son retour, dans la chambre de Caroline, la lumière est allumée, tandis que le reste de la maison est plongé dans le noir. Il entre discrètement pour ne pas réveiller Alison sans doute couchée, puis se dirige vers la chambre et frappe doucement. Caroline ouvre la porte en bâillant.

— Tu ne dormais pas, Caro ?

— Non, je ne peux pas. Je doute d'ailleurs qu'Alison parvienne à trouver le sommeil, mais elle a préféré s'isoler. Entre.

Franck s'assied sur le lit à côté de celle qu'il considère comme sa femme sans oser lui montrer. Il sort son portable de sa poche et lui fait lire le SMS du thérapeute.

— C'est dingue, ce mec lit dans mes pensées ! Il me dit toujours ce que j'ai besoin d'entendre !

— Les silences lui parlent, ou plutôt ses anges gardiens...

— Tu crois à ces choses-là ?

— J'y croyais bien avant de connaître le docteur Milko. Tu n'écoutais jamais quand je te parlais de spiritualité. Je croyais que tu t'en moquais, aujourd'hui, je sais que tu n'étais pas prêt.

Franck reste circonspect. Elle enchaîne :

— Mon coma m'a permis de faire l'expérience des théories que je validais sans vraiment les vivre. Le docteur Milko m'aide à l'accepter... Regarde l'heure à laquelle tu as ouvert son message.

— 23 h 23. Et alors ?

— Il ne t'a pas parlé des heures miroir ?

— Non.

Caroline lui explique le principe tout en cherchant sur Google la signification des chiffres en question. Elle lit à haute voix :

— « 23 h 23 : il ou elle a besoin de toi. » Ça te parle ?

— J'essaie depuis trois jours de ne pas m'effondrer pour Alison, me disant qu'elle va avoir besoin de gens solides autour d'elle, demain matin.

— Elle a besoin de toi, pas d'un héros. Laisse-toi aller, l'authenticité est le plus beau cadeau que l'on puisse offrir à soi-même et aux autres.

— Tu as raison. Tu me fais de plus en plus penser au docteur Milko.

— Merci. Je le prends comme un compliment ! Tu as changé, Franck. En mieux.

Touché par cette déclaration déguisée, Franck se lève :

— Essayons de dormir un peu. Demain sera une dure journée.

— Parfois, les épreuves sont moins cruelles que ce que l'on s'imagine, précise Caroline sans trop savoir pourquoi. Dors bien.

Alors qu'il aurait aimé rester auprès d'elle, Franck embrasse sa « Sage femme » sur la joue avec tendresse. Qui mieux qu'une compagne peut faire accoucher un homme de lui-même ?

23

Jour J, 9 h 45. Après un réveil silencieux, Caroline, Franck et Alison se rendent au crématorium. Le docteur Milko et Gabrielle Delange les attendent devant la porte. La cérémonie débute quinze minutes plus tard, temps nécessaire à Victor pour les rejoindre. Le maître de cérémonie, habillé tout en noir, les reçoit dans la salle de recueillement et prononce l'oraison funèbre, suivi des paroles de la chanson préférée de Jade : « Aimer, c'est ce qu'il y a de plus beau ». Pendant le processus de crémation, il les invite à rejoindre le salon de condoléances. Soutenue par ses colocataires en larmes, Alison a les jambes qui tremblent. Le thérapeute se « centre » pour lui envoyer un maximum d'énergie et aider la petite Jade à s'élever... Après d'interminables minutes de silence, l'homme en noir remet l'urne funéraire à la jeune maman, qui s'effondre littéralement. Franck a juste le temps de rattraper le vase ! Le docteur Milko la porte dans ses bras et la sort de la pièce envahie par les énergies négatives. Tous observent le thérapeute plaçant sa main sur le front d'Alison ; doucement, la jeune femme reprend des couleurs. Raphaël la repose à terre et retrouve ses compagnons de deuil, en la tenant par la main :

— J'aimerais que nous fassions un rituel tous ensemble, si vous êtes d'accord ?

Tous acquiescent, même si Victor reste perplexe.

— Il faudrait que nous soyons à l'extérieur, dans un lieu calme, à l'abri des regards.

— Nous pouvons aller à La table du Chef, j'avais prévu de vous y emmener après la cérémonie, la terrasse est discrète, répond Caroline.

Le docteur Milko emmène Alison et Gabrielle dans sa voiture, tandis que Franck conduit Caroline et Victor. Ce dernier se renseigne :

— C'est quoi, ce rituel ?

— Aucune idée ! répond Caroline, amusée par le ton inquiet du jeune cuisinier.

— Il n'est pas un peu bizarre, ce type ? Vous avez vu comment il a pris Alison dans ses bras et placé sa main sur son front ?

— C'est un excellent médecin, répond Franck, adressant un clin d'œil à Caroline. Un peu spécial, mais très doué. Tu n'es pas obligé de rester.

— Si, si, je suis curieux de voir ça.

Si son chef valide, Victor le suit. Toujours admiratif de son mentor, il lui fait confiance à 200 %. Lorsqu'ils passent devant la cantine, des centaines de fleurs jonchent le sol, assorties de bougies... Le communiqué de presse a visiblement touché leurs clients. Émue par la beauté du geste, Caroline laisse couler ses larmes pour la première fois. La « femme forte » baisse la garde, libre de se laisser aller à sa vulnérabilité... Franck gare son Audi A8 à quelques mètres de l'entrée. Tous se retrouvent sur la terrasse, impatients de découvrir ce que le thérapeute a mis dans la mystérieuse valise à roulettes qu'il traîne. Raphaël ouvre une petite mallette et en sort des ballons.

— Si c'est pour un goûter d'anniversaire, ce n'est pas très malin, murmure Victor à l'oreille de Caroline, qui lui fait signe de se taire.

Le docteur Milko lui répond :

— Cela n'a rien à voir, mais votre interprétation est intéressante. Jade est partie lors d'une fête, je suis sûr qu'elle aurait aimé les ballons et qu'il en soit de même pour les adieux qu'on va lui faire. Venez m'aider, jeune homme !

Un peu honteux, Victor s'approche et l'aide à gonfler six ballons avec de l'hélium. Le coach sort ensuite un bloc-notes et distribue une feuille à chacun.

— Nous allons faire le *rituel de passage des âmes*. Ça va pour vous, Alison ? Je vous garantis que c'est bien plus joyeux que la plupart des cérémonies religieuses. Il y a six ballons de couleurs différentes, je vous laisse choisir la couleur qui vous appelle.

— Pour quoi faire ? demande Victor.

— Le jeu des couleurs consiste à prendre instinctivement et sans réfléchir celle qui vous inspire : jaune, rose, rouge, vert, bleu, violet, blanc..., soyez spontanés ! J'ai plusieurs ballons de la même couleur, vous pouvez choisir la même !

Gabrielle Delange s'avance la première et prend le ballon blanc ; Caroline suit avec le violet ; Victor prend le vert ; Franck, le rouge ; et Alison, l'orange. Le docteur prend le jaune et leur distribue un crayon assorti à leur ballon. Puis, il leur demande de dessiner des bonhommes allumettes avec leur prénom à gauche et celui de Jade à droite et de relier les sept chakras. Tous s'exécutent, oubliant presque l'événement qu'ils ont vécu quelques minutes auparavant. Une fois les croquis terminés, il sort

une paire de ciseaux, inspire profondément en fermant les yeux puis coupe les liens de sa feuille en prononçant à voix haute une phrase chargée en émotion : « Vole, ma douce enfant, je te libère de tout attachement terrestre. » Il tend ensuite la paire de ciseaux à Gabrielle qui fait de même : « Adieu, Jade. Repose en paix. » La main tremblante, Caroline joue le jeu : « Au revoir, ma petite Jade, je suis sûre qu'on se retrouvera, tu me manques déjà. Je t'aime. » Les larmes coulent sur les joues de Franck qui récupère la paire de ciseaux. La gorge serrée, il prononce quelques mots inaudibles et tend les lames à Victor qui passe son tour et les donne à Alison. Bouleversée, la jeune maman coupe le papier : « Adieu, ma puce, je suis désolée de ne pas avoir pu te sauver. Je te demande pardon. » Le docteur Milko s'approche d'elle et la serre dans ses bras en lui caressant la tête pour soulager sa peine. Il récupère ensuite chaque moitié de feuille avec le personnage de Jade et les place dans une enveloppe sur laquelle il demande à chacun de fixer son ballon avec du scotch. Il tend la nacelle de papier à Alison et prononce son discours :

« Par ce rituel, nous te libérons. Puisses-tu t'élever et rejoindre ta famille d'âmes. Dans le silence de notre cœur, nous t'entendons déjà. Que la Lumière t'accompagne de l'autre côté du miroir. Avec tout notre Amour, vole, petite Jade, vers ta demeure finale... »

Il leur demande ensuite de se tenir la main, plaçant Alison au centre de leur cercle. Puis, il lui fait signe de lâcher la nacelle de papier. La jeune maman ouvre la main et laisse les ballons s'envoler. Les yeux tournés vers le ciel, tous regardent leur bonhomme allumette disparaître, conscient de la puissance du rituel pour alléger leur

peine... Les mains se détachent, tandis que les corps se rapprochent. Raphaël les prend dans ses bras, tour à tour, les remerciant pour leur courage. Puis il les invite à rentrer se mettre à l'abri pour éviter la pluie qui commence à tomber. Victor part en cuisine préparer quelques en-cas et s'autorise à pleurer, une fois isolé. Montrer sa faiblesse au chef n'est pas concevable pour le gamin carriériste désireux de l'impressionner. Assis autour d'une table, tous remercient leur maître de cérémonie, bien plus chaleureux que l'homme en noir du crématorium. Animée par sa curiosité, Caroline lui demande :

— Le choix des couleurs avait-il une signification particulière ?

— À votre avis ?

Caroline sourit :

— Forcément.

— Le fait de se laisser guider vers une couleur instinctivement permet à votre âme d'exprimer ce dont elle a besoin à l'instant T. Nous aurions pu faire le rituel sans y prêter attention, mais je trouve que cela apporte une touche de gaieté dans un moment difficile à partager.

— Pouvez-vous nous dire ce que signifie celle que nous avons choisie ?

— Qu'aviez-vous pris ?

— Le violet.

— C'est la couleur de la spiritualité. Vous êtes en train de vous ouvrir à de nouvelles perceptions, c'est très logique.

— Et le rouge, demande Franck ?

— L'énergie. Vous avez besoin de force ! Portez cette couleur, ça va vous redonner la pêche !

— Et vous Alison ? lui demande Gabrielle.

L’Australienne reste muette. Le docteur Milko pose sa main sur la sienne au moment où Victor apporte les boissons chaudes avec quelques pâtisseries. Alison regarde le plateau et court vomir aux toilettes. Caroline la suit, consciente que la présentation des desserts préférés de Jade n’est pas de très bon goût. Trente minutes plus tard, les jeunes femmes reviennent, plus proches que jamais. Alison a repris des couleurs. L’apprentie médium a encore canalisé un message de Jade, donnant à sa maman la force de surmonter l’insoutenable vérité. Parcouru de frissons, Raphaël Milko les observe et adresse un clin d’œil complice à son élève assidue, conscient que les anges se sont invités à leur table... Franck est intrigué par le changement de visage d’Alison, c’est, en général, le docteur Milko qui a le don de détendre les autres, pas Caro. Il se lève et l’appelle pour la questionner en privé :

— Qu’as-tu fait à Alison ?

— Ah, ah, mystère !

— Tu es une Milko bis, toi !

— Disons que j’ai trouvé les mots justes pour lui redonner un semblant de sourire.

— Tu es très forte.

— J’ai entendu Jade.

— Tu as quoi ? !

— Je savais que tu me prendrais pour une folle.

— Non, pas du tout. Explique-moi.

Caroline lui explique qu’elle canalise des messages depuis quelque temps, ça a commencé en écrivant dans ses cahiers, comme si quelqu’un lui dictait un texte. Et puis elle lui raconte qu’alors qu’elle était avec Alison, elle s’est surprise à lui dire des choses qui n’étaient pas d’elle.

— Comment ça ?

— Je lui ai annoncé que sa mère la recherche en Australie.

— Elle ne l'a pas abandonnée ?

— C'est plus compliqué..., je t'expliquerai plus tard.

— C'est pour ça qu'elle veut repartir ?

— Au départ, elle n'a pas forcément cru ce que je lui ai dit, j'étais moi-même dubitative. Ça lui a donné l'idée de rentrer, mais sur le coup, c'était davantage pour te fuir que pour aller chercher sa mère. Avec ce que je viens de lui révéler, elle n'a plus aucun doute sur la véracité des messages que je reçois.

Caroline s'éloigne pour rejoindre le groupe, mais Franck la rattrape par le bras.

— S'il te plaît, Caro, dis-moi ! Que lui as-tu dit ?

— Jade lui a parlé à travers moi. Elle a dit qu'elle avait entendu sa demande de pardon lors du lâcher de ballons et qu'elle la pardonnerait si Alison lui pardonnait d'avoir volé son tube de rouge à lèvres chocolat préféré. Ou quelque chose comme ça... J'ai senti la présence de Jade dans un grand éclat de rire. Et vu que je ne pouvais pas savoir que la petite avait piqué le maquillage de sa mère, Alison a eu la preuve que Jade lui parlait à travers moi !

— C'est extraordinaire !

Dans son élan, Franck embrasse Caroline sur la bouche et se reprend immédiatement. Amusée, son ex-future-femme s'éloigne en prenant l'air offusqué. De nouveau réunis autour de la table, tous écoutent attentivement les explications du docteur Milko sur le choix des couleurs des autres « joueurs ». Victor commence à apprécier la douce folie des convives. Alison s'adresse à ses amis, la voix tremblante :

— Merci à tous d'être là. Sans vous, je n'aurais pas survécu au départ de ma petite Jade. Je vais rentrer en Australie, demain, avec les cendres de ma puce et essayer de la présenter à sa mamie. Caroline vous expliquera... Avec un peu de chance, je surmonterai cette épreuve, même si je suis amputée à jamais d'une part de moi-même. Victor, je te cède ma place, tu vas pouvoir faire les ateliers culinaires dont tu rêvais.

Le jeune homme sourit, l'air gêné. Elle poursuit :

— Madame Delange, j'emporte votre livre – ou plutôt celui du docteur Milko –, j'ai hâte de le lire, faute de pouvoir suivre une thérapie.

— Je suis joignable par Skype, Alison, si le cœur vous en dit, répond le médecin.

— J'aurai sûrement besoin d'un coach pour me reconstruire... Caroline, tu es une femme admirable. Jade t'adorait, et je te jalousais. J'espère que tu me pardonneras d'avoir voulu prendre ta place. Je compte sur toi pour m'envoyer plein de « messages » lorsque je serai chez moi.

Caroline lui adresse un sourire complice.

— Quant à toi, Franck, reste comme tu es. Je t'aimerai toujours comme le père adoptif de ma petite fille, nous resterons unis dans son souvenir. Je n'ai jamais trouvé ma place dans votre si joli pays, peut-être qu'elle est en Australie, auprès de ma famille biologique...

Franck se lève et prend Alison dans ses bras. À cet instant, un papillon entre dans la salle et se pose sur le chemisier de Caroline. Le docteur Milko s'exclame :

— Waow, quel joli signe !

Effrayée, Caroline ose à peine bouger, son malaise face au fragile insecte distrait l'assistance.

Le docteur Milko la rassure :

— Il va falloir vous réconcilier avec la nature, Caroline, elle fait partie des éléments préférés des anges pour nous parler. Le papillon est le symbole de l'âme. Jade est arrivée à bon port !

Il approche et invite le papillon à se poser sur sa main, puis se lève et lui redonne sa liberté en ouvrant la fenêtre.

— Comment avez-vous fait ça ? demande Franck, subjugué.

— Je lui ai parlé en silence, la communication non verbale en dit bien plus long que beaucoup de mots.

— J'aimerais en faire autant avec ma brigade !

Victor explose de rire.

— Je vous apprendrai plus tard. Il va falloir que je vous laisse.

— Quelle heure est-il ? demande la discrète Gabrielle.

— 18 h 20, répond Franck.

— Ah non, moi j'ai 18 h 18, réplique Caroline ! Heure miroir ! Elle veut dire quoi, celle-là ?

— Votre vœu va se réaliser, répond le thérapeute. Voilà un très joli présage. Je vous raccompagne, Gabrielle ?

— Si cela ne vous dérange pas.

— Avec plaisir.

Le Dr Milko et M^{me} Delange quittent le restaurant, sans le moindre geste qui pourrait laisser croire à une relation sentimentale. Malgré les apparences, Caroline est persuadée que ces deux-là s'aiment en cachette ; impression partagée par Franck :

— Vous ne trouvez pas qu'ils forment un beau couple ?

— Ils ne sont pas ensemble, chef, ils se vouvoient, répond Victor.

— Il y a des regards qui ne trompent pas, ajoute Alison, médusée.

- Et si on rentrait, nous aussi ? propose Caroline.
- Bonne idée ! conclut Franck. Victor, peux-tu ranger et fermer derrière nous ?
- Bien sûr. Quand pensez-vous rouvrir, chef ?
- Je propose qu'on en parle demain, Victor.
- Très bien. À demain !

Bien décidée à quitter la France au plus vite, Alison fait ses adieux au cuisinier tout en serrant contre elle l'urne funéraire. La porte de La table du Chef se referme sur la belle Australienne, tirant un trait définitif sur sa vie parisienne.

Alison se lève à 7 heures, après une nuit sans sommeil, les yeux fixés sur le vase contenant les cendres de sa fille. Les images des cérémonies de la veille et le message de Jade se bousculent dans sa tête. L'idée de retrouver sa mère pour vérifier la justesse des « prédictions » de Caroline l'obsède. Bien que triste de quitter ses acolytes, elle se connecte sur son téléphone pour réserver un billet d'avion, sans vraiment penser aux modalités d'un départ précipité. Les notifications de son compte Facebook envahissent son écran. Elle ouvre l'application et découvre les messages de ses « amis » avec émotion. L'un d'entre eux retient son attention : une certaine « Shirley Shepard » lui dit être sa mère ! Son cœur s'emballe. Elle regarde les photos de cette inconnue, affirmant l'avoir reconnue sur la vidéo. Son nom de famille, son âge, son adresse en Australie, son physique sont autant d'indices qui la laissent penser qu'il s'agit bien de sa mère biologique. Impatiente d'en savoir plus, elle lui répond pour connaître la femme dont lui a parlé la petite Jade... Puis, elle réserve une place sur le vol de 14 heures, sans attendre la réponse de sa mère virtuelle, prenant soin de lui envoyer une copie de son billet et file dans la salle de bains. Sorti de son sommeil par le bruit de l'eau qui coule, Caroline se lève, encore plongée dans le souvenir de son dernier

rêve et descend boire un verre de lait d'amande. En bas, Franck dort sur le canapé. Elle replace la couverture sur lui, prenant soin de ne pas le toucher. Puis elle remonte dans sa chambre et saisit son cahier des rêves. Les souvenirs de son échappée onirique lui semblent presque réels : « Le corps couvert de magnifiques papillons bleus et or, elle est envahie par un immense sentiment de plénitude ; face à elle, un être de lumière lui fait signe et la supplie de ne pas partir. Elle distingue une femme qui ressemble à la Vierge, vêtue de bleu et or aussi. L'Amour la remplit corps et âme dans un indescriptible moment de grâce. Puis, elle aperçoit la petite Jade, jouant avec un homme plus âgé... » À ce moment précis, Alison la réveille. Le corps envahi de frissons, Caroline est émue par son magnifique voyage onirique. Elle note sur sa *To Do List* d'en parler au docteur Milko ; encore un exercice bien utile pour gérer ses priorités et déléguer le reste à l'univers...

Alison sort de la salle de bains et croise Caroline dans le couloir :

- Tu as réussi à dormir ?
- Non, je n'ai pas fermé l'œil.

Elles descendent discrètement dans la cuisine. Franck est en train de boire un verre de jus d'orange fraîchement pressé. La table du petit-déjeuner est dressée : pain, céréales, café, tout y est ! Elles s'installent, touchées par la délicate attention du chef. Alison leur tend son portable pour qu'ils lisent le message de la fameuse Shirley Shepard.

- C'est génial ! s'exclame Caroline.
 - Les internautes ont relayé la vidéo Facebook pour m'aider à retrouver ma mère.
- un peu moins enthousiaste, Franck s'inquiète :

— Tu es sûre qu’il s’agit de ta mère ? Tu ne veux pas prendre le temps de vérifier avant de repartir en Australie ?

— Tout ici me fait penser à Jade. J’ai besoin de m’éloigner et de faire le point sur ma vie.

— Et ton appartement parisien ?

— Caro pourrait le récupérer ? C’est un meublé, il suffit de mettre le bail à son nom. Le propriétaire est très sympa, il acceptera. À moins qu’elle ne reste ici ?

Franck fixe Caroline, angoissé par la perspective de la voir partir de Neuilly. Elle marque un silence, puis répond :

— OK, Alison, je m’occuperai de ton appart.

— Merci, Caro. Je vais t’envoyer les coordonnées du propriétaire.

— Et pour le travail ? demande Franck.

— Je t’écrirai ma lettre de démission pour que tu puisses engager quelqu’un.

— Ta banque ? Ton changement d’adresse ? Un déménagement ne se fait pas sur un coup de tête.

Caroline interrompt Franck, agacé par son manque de soutien et son stress communicatif. Elle s’occupera des formalités administratives. Alison a une chance inouïe de pouvoir retrouver sa mère biologique, il ne devrait pas lui gâcher son plaisir. Convaincue que les miracles ne se produisent jamais par hasard, elle annihile toutes les peurs de son mari...

Un peu sonné par la tournure des événements, Franck acquiesce et leur propose de les accompagner à l’aéroport, son second pouvant gérer le service du midi sans lui. Le petit-déjeuner avalé, tous se préparent. À 10 heures, ils quittent la maison, entre excitation et appréhension. Alison ne cesse de consulter son téléphone, attendant la réponse de celle qu’elle considère déjà comme sa mère. Ce

départ marque la fin de leur cohabitation à trois, renvoyant le couple à la question de sa relation. Ils passent à l'appartement de la jeune Australienne, qui en profite pour le faire visiter à la future locataire potentielle. Elle marque un temps d'arrêt devant la porte de la chambre de Jade, sans y entrer.

— C'est au-dessus de mes forces, Caro. Pourrais-tu t'occuper de récupérer ses affaires ? Tu les donneras à une association.

— Tu es certaine de...

— Oui, sincèrement. Je n'ai pas besoin de tout ça pour la garder dans mon cœur.

— Je comprends. Je m'en occupe.

La gorge serrée, Caroline vide les armoires de la petite, mettant de côté son doudou préféré, pendant qu'Alison prépare ses affaires. Franck récupère les valises au fur et à mesure pour les placer dans sa voiture.

— L'appart te plaît ? demande Alison à la future locataire.

— Oui. Enfin, je vais réfléchir, bredouille Caroline. C'est beaucoup de souvenirs liés à la petite...

Consciente que la situation n'est pas vraiment claire entre les deux ex, Alison n'insiste pas. Le malaise de Franck la fait sourire amèrement. Même s'ils n'ont partagé que quelques mois d'une relation adultérine, elle sait lire en lui comme dans un livre ouvert...

L'appartement vidé, ils partent en direction de l'aéroport. Plutôt fébrile, Alison préfère écouter les adieux. Faire le deuil de son ex n'est pas si facile. Encaisser le choc du décès de Jade et la perte de celui qu'elle avait choisi comme père adoptif pour sa fille sont des expériences éprouvantes, mais la perspective de retrouver sa mère lui donne une

raison de vivre. Se reconstruire passe par un travail sur soi dont elle seule a la clé; accepter l'aide du docteur Milko ne dépend que d'elle pour en bénéficier. Il faut parfois du temps pour apprendre à danser sous la pluie...

— Prends bien soin de toi, je t'enverrai des « messages » de ta petite Jade, si j'en reçois, lui murmure Caroline à l'oreille.

— Préviens-nous si ta mère te répond, lui dit Franck, trop pudique pour se laisser envahir par l'émotion.

— Oui, merci pour tout. Je vous aime. Allez, filez !

Les dernières accolades laissent place à un immense sentiment de vide. Assise seule à la table d'un bar du terminal, elle prend son flacon de fleurs de Bach dans son sac et y découvre la peluche fétiche de Jade : deux bonhommes enlacés avec écrit « L'amour, plus on en donne, plus on en reçoit ». Touchée par la délicate attention de Caroline, elle le serre contre sa poitrine et verse toutes les larmes contenues depuis la veille.

Sur le parking, Caroline et Franck montent dans l'Audi. Le conducteur rompt le silence :

— Tu crois que c'est sa mère biologique ?

— Pourquoi pas ? Le docteur Milko a dû te parler des synchronicités.

— Des quoi ?

— Synchronicités. Ces choses qui arrivent au moment précis où on les désire.

Caroline lui explique comment nos pensées construisent notre réalité, conformément aux lois universelles. Le sentant ouvert à la discussion, elle lui parle des messages qu'elle perçoit et de la magie de la vie...

— Tout cela va à l'encontre de mes croyances, et malgré cela, j'y vois une certaine évidence !

— Tu crois aux miracles, Franck ?

— Je vais finir par y être obligé. Tu as fait d'autres expériences « paranormales » ? Ce n'est pas un peu flippant ?

— Si, un peu.

Sentant la faim le tirailler, Franck jette un œil à sa montre :

— Et si on allait déjeuner chez Yamako ?

— Ça fait une éternité que nous n'y sommes pas retournés ! Alléluia ! Une preuve de plus qu'il faut croire aux miracles ! se moque Caroline ravie de partager un repas avec un homme prévenant qu'elle ne reconnaît pas.

Franck sourit, l'air gêné. Il se comporte comme un ado lors d'un premier rendez-vous, avec une timidité mal dissimulée, comme si le fait de se retrouver seul face à son ex-femme le mettait face à leur dilemme. Un SMS du docteur Milko vient briser le silence. Le quinquagénaire se gare devant le restaurant thaï, tandis que Caroline saisit son téléphone :

« J'espère que vous allez bien. Pourriez-vous passer au cabinet à 15 h 30 ? J'ai quelque chose pour Alison. RM »

Le patron des lieux les accueille chaleureusement, fier de revoir à sa table le chef étoilé. Caroline range son téléphone et s'installe en face de son mari.

— Prendrez-vous un apéritif ? demande le maître d'hôtel.

Franck interroge Caroline du regard.

— Un cocktail maison, s'il n'a pas changé depuis la dernière fois.

— Deux, précise Franck.

L'homme au physique maigrelet part chercher les verres et quelques noix de cajou grillées. Caroline reprend son portable :

— Le docteur Milko m'a demandé de passer à 15 h 30, il a quelque chose à remettre à Alison.

— Dis-lui qu'elle est partie, mais que nous pouvons passer le récupérer. Nous lui enverrons. Enfin, si tu permets que je t'accompagne.

— OK.

Caroline envoie le SMS prévenant le thérapeute de leur venue; un pouce levé confirme l'approbation du médecin. Le maître d'hôtel dépose les coupes multicolores sur la table et leur tend la carte. Franck lève son verre :

— À quoi trinque-t-on ?

— Au départ d'Alison.

— Pardon ?

Confuse, Caroline précise :

— Au « nouveau départ », je voulais dire. À sa nouvelle vie, et aux retrouvailles avec sa mère !

Ils avalent une gorgée du breuvage fortement sucré.

— Ils sont tombés dans la sucrière ! Tu devrais leur donner des cours de cuisine !

Franck sourit.

— En effet ! À moins que les pâtisseries de Jade ne nous aient habitués à ne plus apprécier les choses trop sucrées.

Le souvenir de la petite confère une gravité à cet instant de convivialité.

— Franck, que comptes-tu faire avec À la table du Chef ?

— Je n'en sais rien. Victor est impatient de rouvrir. J'aimerais qu'il reprenne demain, mais seul, c'est impossible !

Avec son empathie légendaire, Caroline lui propose de remplacer temporairement Alison. Masquant sa joie intérieure à l'idée de retravailler avec « sa moitié », il lève

à nouveau sa coupe pour trinquer. Dans son élan d'optimisme, il ose poser la question qui le mine :

— Et pour l'appartement d'Alison ? Tu comptes le louer ?

Caroline rougit. Le retour du maître d'hôtel la sauve. Elle plonge la tête dans la carte, tout en sachant qu'elle prendra les mêmes plats qu'à l'accoutumée et profite de la diversion de la commande pour changer de sujet :

— Je me demande ce que Raphaël veut donner à Alison.

— Encore une de ses surprises. Il a le don de savoir ce qui est bon pour ses patients.

— Il est clairvoyant.

— Tu crois ?

— J'en suis sûre !

Caroline lui parle de la vidéo « De l'autre côté du miroir ». Elle lui montre même un extrait sur son téléphone, entre les plats, chose qu'il n'aurait pas supportée dans leur vie d'avant. Le récit de la NDE et des recherches du médecin sur la vie après la mort le captivent. Il pose des tas de questions, cherchant à en savoir plus sur son expérience durant son coma. Sidérée que l'homme cartésien, hermétique à toute manifestation ésotérique, s'intéresse à ce point à sa vision du monde la subjugué. Elle sait, en son for intérieur, que le docteur Milko y est pour beaucoup. C'est un scientifique, à la base, son approche rationnelle est rassurante pour les gens sceptiques dont Franck fait partie. Lui qui, d'ordinaire, demande l'addition après le plat principal propose à Caroline un dessert, faisant passer les envies de son hôte avant les siens. Touchée par cette délicate attention, elle décline, la teneur en sucre des cocktails laisse augurer de celle des pâtisseries... Franck rit de bon cœur, la complicité retrouvée avec son ex-femme

l'aidant à oublier un peu de la peine qui l'habite depuis le décès de la petite. Puis, comme rattrapé par ses vieux démons de l'anxiété, il se demande si Alison est bien arrivée, et si sa mère était bien celle qu'elle prétendait. Caroline stoppe immédiatement le flux de ses pensées négatives, consciente que la peur génère la pire des énergies. Il s'abstient de tout commentaire et enchaîne :

— Et si on allait prendre le café à La table du Chef. Il reste des gâteaux d'hier. On en profitera pour retirer le communiqué de presse de la porte.

— Tu es toujours une championne de l'organisation, ma chérie !

Caroline fait mine de ne pas avoir entendu les deux derniers mots. Franck attend d'être recadré, en vain. Il voit dans le silence de Caroline un encouragement réconfortant. L'addition réglée, ils quittent le restaurant, promettant au patron de revenir prochainement.

— Tu te rends compte que nous n'avions plus déjeuné ensemble au restaurant depuis des mois, voire des années ? lui dit Caroline.

— Ça va changer ! Si tu en as envie, bien sûr...

Franck ouvre la portière à celle qu'il désire telle une nouvelle conquête. Séduite par les attentions de son ex-mari, Caroline renoue avec le profond sentiment d'amour qu'elle éprouve envers lui. « Si faire le deuil de son ex en passant par la case suicide était un geste stupide, la renaissance de son couple en valait la peine, même un passage dans le coma trouve sa raison d'être... » se dit-elle.

Ils arrivent à la cantine à 14 h 30. Devant la porte, les fleurs et les bougies jonchent le sol. Caroline les ramasse avec précaution, tandis que Franck fait couler deux cafés. Certains ont laissé des lettres à l'attention d'Alison.

Caroline les range soigneusement. Elle met aussi quelques roses de côté qu'elle fera sécher pour entretenir le souvenir de celle qu'elle considérait comme sa fille. L'émotion encore présente, elle rejoint Franck et avale son café avec un morceau de moelleux au chocolat dont le chef a le secret.

— Jade me manque vraiment, tu sais. Lui dit-elle, les larmes aux yeux.

— À moi aussi. Elle était un peu l'enfant que nous n'avons pas eu...

Parcourue de frissons, Caroline se voit enceinte, l'espace d'un instant. Les yeux dans les yeux, le silence parle pour eux...

À 15 h 40, ils arrivent un peu en retard au cabinet du docteur Milko, qui les attend déjà. Il donne une chaleureuse poignée de main à Franck et demande à Caroline l'autorisation de lui faire la bise. Ce rapprochement n'est pas sans lui déplaire, même si elle sait aujourd'hui qu'il n'est pas l'homme de sa vie. « Le fameux transfert du patient envers son thérapeute n'est pas un mythe », se dit-elle. Le couple s'installe face au médecin, sans trop savoir s'ils sont venus en amis ou pour une séance avec leur psy. Raphaël les met à l'aise :

— Merci d'être passés. Vous semblez en forme.

— Ça va mieux, merci. Nous venons de déposer Alison à l'aéroport.

— Pourquoi est-elle partie aussi vite ? J'aurais aimé la revoir avant qu'elle ne s'en aille... Il devait en être autrement, elle s'en sortira bien, là-bas.

Caroline lui raconte les messages « virtuels » de Jade et celui de sa grand-mère biologique sur la Toile, en passant par son rêve avec la Vierge... Intrigué par les confidences

«surréalistes» de sa patiente en présence de Franck, il observe les pupilles de ce dernier pour cerner son état d'esprit. Ne décelant aucune hostilité ou sentiment de méfiance à l'encontre de la conversation, il enchaîne :

— Votre rêve est magnifique, Caroline ! Vous avez fait un *voyage astral* : une sortie de corps de votre âme de l'autre côté du miroir...

— Waow, c'est impressionnant !

— Vous étiez prête à vivre l'expérience. Je vous ai déjà dit que vous étiez très ouverte aux messages du monde parallèle.

— Je peux refaire ce type de rêve ?

— Ne cherchez pas à contrôler ou à essayer. Lorsque l'élève est prêt, le maître apparaît... Qu'en dites-vous Franck ?

— J'avoue que tout cela me dépasse un peu.

— Ce monde métaphysique est nouveau pour vous, vous êtes ouvert d'esprit, c'est une chance pour Caroline.

La jeune femme lui retourne un sourire complice. Le thérapeute enchaîne :

— Je ne pensais pas vous dire cela aujourd'hui, mais puisque le hasard a voulu que vous soyez là ensemble, maintenant, je vais vous confier ce qui m'a été transmis.

— Transmis ? Vous ne deviez pas nous remettre quelque chose pour Alison ? demande Franck.

— Laisse le docteur parler ! l'interrompt Caroline, impatiente d'entendre la suite...

Raphaël poursuit, prenant soin de rassurer Franck :

— Pour vous répondre, cher Franck, je voulais remettre à Alison ce livre.

Il leur tend un exemplaire dédié à l'attention de « la plus courageuse maman australienne que je connaisse »,

un petit guide initiatique intitulé : *Jade et les Sacrés Mystères de la vie**. Pendant que Franck le feuillette, il enchaîne :

— J'ai écrit ce livre, il y a quelques années, pour offrir aux gens des « leçons de sagesse » dictées par une petite fille. L'innocence des enfants les dote d'une insouciance qui les connecte à l'intelligence du cœur. Ils ont cette faculté à nous toucher, bien plus que les adultes emmurés dans leurs peurs. Le Dalai Lama décrit ces peurs comme étant « l'antidote à l'Amour »... Dans ce guide, Jade distille des conseils à ceux qui l'entourent. Sa légèreté contraste avec la profondeur des préceptes qu'elle dispense pour les rendre plus digestes. Dans un langage simple, à travers sa perception du monde des adultes, elle nous apprend à grandir à l'école de la vie... J'ignorais alors qu'une petite Jade entrerait dans ma vie, ou plutôt dans celle de mes patients. L'effet miroir ne connaît pas la notion de temps. Il agit en permanence... Je serais heureux si vous pouviez offrir ce livre à Alison de ma part, elle y trouvera de nombreux messages dictés sous la plume des anges...

— Avec plaisir, répond Franck. Puis-je me le procurer en librairie ?

Caroline est étonnée de l'intérêt de Franck pour un livre, encore plus initiatique. L'effet Milko est décidément hallucinant !

— J'en ai un second exemplaire pour Caroline. Je suis persuadé qu'elle vous le prêtera bien volontiers.

L'auteur tend l'ouvrage à la jeune femme, profondément touchée. Elle l'ouvre et découvre la dédicace avec

* François Garagnon, *Jade et les Sacrés Mystères de la vie*, Monte-Cristo, 2002.

émotion : « À ma patiente préférée, qui grandit très vite à l'école de la vie, ou quand l'élève dépasse le maître... »

— C'est gentil, mais je suis loin d'avoir vos connaissances !

— Bien au contraire, votre capacité à vous relier à l'invisible est incroyable. Vous êtes un canal, Caroline. Une fois que vous aurez accepté votre rôle de « thérapeute de l'âme », vous aiderez de nombreuses personnes, tout comme je le fais.

— Moi ? Thérapeute ?

— Il y a mille et une manières de se mettre au service de la Lumière. Certains soignent, comme les magnétiseurs, d'autres canalisent, comme les médiums, les coachs-conférenciers transmettent par le verbe, et puis il y a les auteurs dont les mots apaisent les maux.

— Vous êtes un peu tout cela, me semble-t-il, précise Caroline.

— Oui, et vous aussi.

Franck regarde sa femme avec admiration. Le docteur Milko enchaîne :

— Avez-vous entendu parler des « familles d'âmes » ?

Franck fait signe que non. Caroline répond :

— Vaguement.

Le thérapeute leur parle des familles célestes. Maîtres, guérisseurs, chamanes, guerriers ont chacun un rôle bien défini en lien avec leur mission de vie. Certains appartiennent à plusieurs familles d'âmes. Nous retrouvons cette même logique parmi les anges et les archanges qui nous envoient des signes en permanence pour nous aider à nous réaliser... Selon lui, sa patiente a un rôle à jouer pour éveiller l'humanité. Son passage dans l'au-delà lui a permis de le rencontrer pour réaliser sa destinée.

— Vous êtes en train de dire que la tentative de suicide de Caroline était programmée ? demande Franck.

— Disons que les anges n'ont pas trouvé d'autre moyen pour lui faire prendre conscience de sa mission.

— Donc, si je suis votre logique, ma rencontre avec Alison faisait aussi partie du plan ?

— C'est un peu ça. Selon le plan cosmique, nous sommes tous reliés les uns aux autres, chacun a un rôle à jouer pour permettre à l'autre d'évoluer. Chaque rencontre entre en résonance avec notre famille d'âmes, d'où la nécessité pour les couples d'évoluer sur le même plan de conscience.

— Je fais partie de quelle famille ? demande Franck, inquiet de ne pas être à la bonne place.

— Je pense que vous faites partie des piliers, bien connectés à la Terre. L'homme sur lequel se reposer. Caroline a besoin de rester ancrée à la réalité, vous pouvez être cette force à ses côtés.

Franck n'ose dire un mot et se tourne vers Caroline, un peu gênée. Le thérapeute leur avoue que leur couple était voué à l'échec si Franck n'avait pas fait preuve d'ouverture d'esprit face au monde spirituel. Il serait sans doute resté avec Alison, qui n'était pas prête à évoluer. Le décès de Jade va lui permettre de grandir, tout comme le coma de Caroline lui a ouvert la voie.

— Votre perception du monde est incroyable ! s'exclame Caroline.

— Lors de ma NDE, j'ai compris que rien de ce qui nous arrive n'est fortuit. Mon accident, votre coma, le décès de Jade, tout est orchestré selon la grande intelligence cosmique. Considérer la vie comme un terrain de jeu nous aide à accepter chaque expérience, si difficile soit-elle.

— C'est aussi passionnant que complexe, précise Franck. Tout cela est difficile à intégrer.

— Je ne vous demande pas de me croire, ne cherchez pas à analyser. Le fait que vous soyez à l'écoute suffit amplement à vous guider... Chaque graine de Connaissance semée dans le cerveau germe tôt ou tard. D'où l'intérêt d'écrire des livres dans lesquels chacun puise ce qu'il a besoin de savoir...

— Je ne lis pas, à part la presse éco et financière ou les ouvrages culinaires de mes pairs, avoue Franck, un peu honteux.

— Peu importe. Les livres dont vous avez besoin sont placés sur votre route au bon moment, ou pas. Si la lecture n'est pas votre fort, les anges trouvent un autre moyen de vous toucher.

Puis il se tourne vers Caroline et lui propose de l'aider à rédiger son prochain ouvrage. La jeune femme est sidérée ! Elle voudrait sauter de joie, mais l'émotion la laisse sans voix. Elle doute de ses capacités, il trouve les mots pour la rassurer. L'univers ne nous offre rien que nous ne puissions faire. Il lui rappelle l'un des 4 *accords toltèques* : *Faites toujours de votre mieux sans faire de supposition*, et que la seule question à se poser face à un défi à relever est la suivante : est-ce que cela vous fait battre le cœur ? La joie est l'un des signes que vous êtes alignés à votre mission de vie. Caroline se sent pousser des ailes.

— Je suis profondément touchée par votre offre. Quel serait le thème du livre ?

— Vous connaissez la citation de Sénèque : « La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser **sous la pluie** » ? L'idée serait de montrer comment surmonter les épreuves et en retirer du positif. Passer de

la mort à l'Amour, ou *Comment faire le deuil de son ex sans passer par la case suicide.*

Caroline explose de rire.

— Forcément, ça m'inspire, ajoute l'auteure en herbe.

— Qu'en penses-tu, Franck ?

— Je suis très content pour toi.

Le docteur Milko perçoit la déception de Franck dans sa voix.

— Vous semblez inquiet, Franck ?

— Non, pas du tout.

— Soyez honnête. Nous sommes là pour jouer cartes sur table.

— Disons que j'espérais que Caroline retravaille avec moi, c'est égoïste.

Comme à l'accoutumée, le magicien dissipe la contrariété du quinquagénaire : écrire ce livre n'est pas un travail à temps plein. Caroline reste libre de faire d'autres activités. Suivre sa mission de vie ne consiste pas à s'enfermer dans la voie de la spiritualité en rejetant le reste. La dimension matérielle est importante, d'autant plus qu'un livre ne rapporte pas énormément d'argent. C'est aussi pour cela que j'exerce toujours à l'hôpital comme médecin. Les pieds sur terre, la tête dans les étoiles...

Caroline intervient :

— Je t'ai proposé de m'occuper de La table du Chef, le temps que tu trouves une serveuse, mon offre tient toujours.

— Et pour la communication ? renchérit Franck.

— Ce restaurant est un peu notre bébé à tous les deux, je ne vais pas le confier à une étrangère.

Franck sourit. Il demeure néanmoins inquiet quant à l'avenir de sa relation avec Caroline, ce qui n'échappe pas à l'intuition de Raphaël :

— Je vous sens toujours anxieux, Franck. Avez-vous autre chose à me demander ?

— Disons que... cela concerne Caroline. Enfin, notre couple.

Il prend une grande inspiration et s'agenouille face à elle, faisant fi de sa fierté habituelle :

— Caroline, acceptes-tu de redevenir ma femme ?

Émue, elle rougit sans mot dire, complètement déstabilisée par cette déclaration impromptue. Le docteur Milko brise l'interminable silence, insupportable pour Franck :

— J'ai rencontré beaucoup de couples. Certains restent ensemble par peur de la solitude, d'autres, par confort ; les uns s'ennuient sans se le dire, d'autres se jurent fidélité sans le penser. Les attaques verbales, quand elles ne sont pas physiques, distillent un poison qui fait du mal à l'âme, les silences teintés d'indifférence tuent aussi les plus sensibles. Les reproches arrivent après les non-dits, on se déchire pour ne pas s'avouer notre incapacité à s'aimer. Les adultes sont souvent handicapés des sentiments. Une enfance sans amour fait le lit des relations destructrices entre les grands. Dans un monde parfait, le père apporterait la sécurité à son enfant, tandis que la mère lui apporterait l'amour inconditionnel dont il rêve ; ces deux énergies formeraient alors des hommes construits, prêts à offrir le meilleur à la Terre entière. Sauf que la réalité est loin de cette vision idyllique : les anges nous ont donné le libre arbitre pour nous permettre d'expérimenter les deux faces du monde. Le bien et le mal font partie de chaque âme. La lumière n'existerait pas sans le noir, l'homme n'existerait pas sans la femme. Les couples de handicapés des sentiments se forment, fondant leur relation sur le manque, avec le vain espoir que l'autre le comblera. Rares

sont ceux qui prennent le temps de se connaître avant de s'offrir à un autre être complet. C'est seulement lorsque l'on s'aime vraiment que l'on peut donner sans attendre en retour.

Les paroles du thérapeute touchent Franck au plus profond de son âme. L'enfant qu'il était comprend combien cette soif d'amour non étanchée a induit ses comportements de macho infidèle, en quête d'un amour dont il est dépourvu. Il regarde Caroline mesurant à quel point il a besoin d'elle, conscient qu'il devra changer pour lui donner le meilleur de lui-même. Cette dernière écoute religieusement son mentor, tout en analysant la portée de son propos. Elle le questionne, trouvant une manière d'éluder la réponse tant attendue, qu'elle n'ose prononcer tant elle est secouée...

— Et comment fait-on pour s'aimer suffisamment afin d'attirer notre moitié ? demande la jeune femme malicieuse.

— Il suffit de prendre soin de soi, de se faire du bien, d'être à l'écoute de son cœur pour agir au nom de l'amour et non de la peur. Vous êtes sur le bon chemin, ma chère amie. Écrire fait partie de votre thérapie.

Bien décidé à ne pas laisser la conversation dériver sur un autre sujet, Franck insiste en fixant Caroline :

— Cela ne répond pas à ma question.

— Si je peux me permettre, poursuit le docteur Milko, la réponse coule de source. L'univers a fait en sorte de vous remettre sur la route de votre femme, malgré votre incartade. Si vous n'aviez pas été capable d'élever votre niveau de conscience, vous ne seriez pas là avec elle. Votre relation est passée par le pire pour connaître le meilleur. N'est-ce pas le sens des vœux que vous avez prononcés ?

Votre histoire n'est pas banale. Votre présence ensemble face à moi me laisse à penser que vous êtes un couple sacré, uni par une mission de vie...

Caroline se tourne face à son ex-mari, dont les mains posées sur les genoux tremblent nerveusement :

— L'univers ne nous offre pas toujours de seconde chance, mon retour à la vie me donne envie de te faire ce cadeau aussi. Alors je te dis OUI !

Soulagé, Franck l'embrasse langoureusement, sous les yeux humides de Raphaël, témoin de leurs retrouvailles. « Les âmes sœurs finissent toujours par se réunir », se dit-il comme un message adressé à lui-même... Le cœur rempli de gratitude, Franck s'adresse à son ange gardien humain :

— J'ai une dernière question, Raphaël.

— Dites-moi...

— Oubliez le médecin, je parle à l'homme : quid de votre relation avec Gabrielle Delange ?

Le thérapeute perd son aplomb légendaire. La fébrilité se lit dans ses yeux. Pour la première fois, Caroline devine le petit garçon mal-aimé derrière le charismatique médecin.

— Disons que c'est plus qu'une amie et moins qu'une amante.

— Vous êtes si bien assortis !

L'homme se confie avec la sensation de se livrer pour la première fois. Gabrielle était mariée, elle a soutenu son mari toute sa vie, sans jamais avoir le courage de le quitter... À moins que le courage n'ait été de se sacrifier pour lui. Difficile d'être juge et partie, il est un piètre guide quand il s'agit de lui. D'où l'importance de l'effet miroir avec ses patients qui lui renvoient ce sur quoi il doit travailler pour se libérer... Leur réconciliation est pour lui

un joli signe que tout est possible... Les tests font partie du chemin pour chaque être humain.

— J'entends bien, Docteur, mais laissez votre rôle de thérapeute au vestiaire, poursuit Franck. Vous l'aimez ?

— Je suis profondément amoureux de cette femme.

— Son mari est décédé, la porte est donc ouverte, non ? enchaîne Caroline.

— Je ne veux pas la brusquer, mais j'ose espérer que sa liberté retrouvée nous permettra de nous rapprocher.

— Eh bien moi, je pense qu'il est temps de passer du couple secret au couple sacré ! affirme Franck en riant.

Séduite par l'humour et la finesse d'esprit de son mari, Caroline applaudit. La séance se termine sous les meilleurs auspices. Voir le bonheur sur les visages de Franck et Caroline annihile la mélancolie du coach éconduit. Nul n'est épargné à l'école de la vie, surtout pas les âmes les plus évoluées ; les maîtres de Sagesse doivent connaître le pire pour soulager la détresse des êtres...

Le couple quitte le cabinet, main dans la main. À peine sortis, les portables de Caroline et Franck sonnent simultanément, indiquant la présence de 5 appels en absence... Pourquoi Alison a-t-elle cherché à les joindre à 16 heures alors qu'elle était censée être en plein ciel ? Ignorant le troisième accord toltèque – « Ne faites pas de suppositions » – le duo imagine déjà le pire !

Sur le chemin du retour, Caroline appelle la compagnie aérienne pour savoir si le vol de l’Australienne injoignable a eu un problème. L’hôtesse lui confirme le départ d’Alison Shepard à 16 h 30, avec 2 h 30 de retard ! Rassuré, Franck se détend. À 18 heures, ils arrivent à Neuilly. Il sort la valise de Jade et la pose dans le salon.

— Que va-t-on en faire ?

— Alison voulait qu’on le donne à une association. Mets-la dans la chambre d’amis.

— Et si tu créais une association en l’honneur de la petite ?

Caroline réfléchit quelques secondes. Ils pourraient reverser une partie des gains de La table du Chef pour la recherche sur le diabète ! Une association pour aider les enfants diabétiques et leur famille à gérer la maladie, avec des ateliers culinaires spécifiques, voire l’intervention de Raphaël, avec Franck et Alison comme parrains officiels, et le docteur Milko comme caution médicale ! « Son rôle de garant prendrait alors tout son sens », se dit-elle intérieurement en repensant à l’appartement que l’univers a bien fait de ne pas lui fournir... Séduite par la suggestion de son ex-mari, elle retrouve l’admiration qu’elle lui vouait, mais sur un autre plan : ce n’est plus le chef charismatique qu’elle vénère, mais la bonté d’âme d’un être qui grandit à l’école de la vie... La phrase du docteur Milko sur les

couples sacrés lui revient en mémoire: « La femme éveille l'homme qui la protège... » Franck l'embrasse tendrement, avant de rejoindre le restaurant. Il voudrait ne pas partir, mais l'idée d'attendre son retour pour faire l'amour à la femme de sa vie l'excite... Il ne pense qu'à ça durant tout le service, insufflant à son équipe une nouvelle énergie ! Le chef, autoritaire et perfectionniste, est habité par le feu sacré de ceux qui tirent les autres vers le haut...

De son côté, Caroline regarde sur le Net les modalités de création d'une association. Plus rapide que la moyenne, elle a toujours eu la capacité à créer avec une étonnante facilité. Statuts, déclaration officielle, textes de présentation, communiqué de presse, tout va vite. Ses doigts courent sur le clavier. Parcourue de frissons, elle sent la présence des anges qui lui prêtent leur plume en canalisant... Un SMS de Franck la sort de sa transe :

« Et si on organisait un dîner à La table du Chef, demain soir, pour réunir Raphaël et Gabrielle ? On lui doit bien ça ! »

Puis un second SMS :

« Tu me manques, déjà. »

Caroline sourit, touchée par leur complicité retrouvée. Elle répond :

« Encore une bonne idée, je lui demande s'il est disponible, mais la cantine est fermée le soir. Tu veux l'ouvrir ? »

Il répond :

« Non. Justement. On va leur concocter une soirée spéciale sans leur dire qu'ils en seront les seuls invités. Dis-leur que nous privatisons La table du Chef pour un cocktail de présentation de l'association, par exemple. »

« Top, mon amour ! Je m'en occupe ! À tout à l'heure. »

Galvanisée par l'énergie de ceux qui sont connectés à leur mission de vie, elle ouvre Skype et envoie un message

au docteur Milko pour l'inviter au cocktail de réouverture de la cantine, en compagnie de Gabrielle, et lui parler de la création de l'association. Puis elle se remet à l'écriture automatique de leur nouveau projet... À 21 heures, le dossier est bouclé. Sans éteindre son ordinateur au cas où une nouvelle idée se présenterait, elle se lève et s'affale sur le canapé, avec un plateau télé. Épuisée, elle s'endort sans avaler la moindre bouchée.

À 23 heures, Franck rentre tout émoustillé. Il pénètre dans le salon et découvre Caroline dans les bras de Morphée. Malgré la déception, il la couvre avec un plaid et s'apprête à monter, lorsqu'un bruit l'alerte; l'écran d'ordinateur de Caroline se rallume, affichant un message du docteur Milko: « Merci pour votre invitation que j'accepte avec grand plaisir, l'association est une excellente idée, je serai très honoré d'être le parrain de votre premier bébé. L'énergie créatrice ne concerne pas que la maternité... À demain ! » Franck sourit. « Ce n'est pas en faisant chambre à part que nous allons procréer », se dit-il. Le cœur léger, il éteint le PC et monte se coucher sans faire de bruit. Leur seconde nuit de noces peut bien attendre un jour de plus.

Caroline se réveille à 9 heures, après une bonne nuit de sommeil. Sur la table basse, Franck lui a laissé un mot: « Je pars à La table du Chef préparer le dîner de ce soir, le docteur Milko a accepté, j'ai lu sa réponse sur ton ordinateur, hier soir en voulant le couper. Je rentrerai après le service. Appelle-moi. Je t'aime. »

Un peu contrariée par l'intrusion de Franck dans ses fichiers, elle ouvre son PC et découvre le message du thérapeute. Amusée par l'allusion à la maternité, elle ne s'attarde pas sur le désagrément causé par le geste de son

homme. La confiance se construit sur un terrain fertile, pas sur une terre minée par les fantômes du passé... Après un petit-déjeuner vite avalé, elle se douche et met un CD de musique zen pour s'adonner à son rituel matinal des cahiers. Si ses rêves ne lui reviennent pas en mémoire, elle est néanmoins inspirée par le thème de l'ouvrage qu'elle doit coécrire avec le docteur Milko. Elle voit le film de sa vie défiler sous ses yeux, sa rencontre avec Franck, l'évolution de leur relation, jusqu'au moment où elle tente de mettre fin à ses jours. Sous le coup des émotions, elle noircit des pages et des pages libératrices. Le passage dans le coma la transporte dans une autre dimension. Parcourue de frissons, elle revoit la scène avec l'archange Raphaël. L'être de lumière lui parle de « tribunal céleste », de « mission de vie ». Nourrie par l'Amour inconditionnel de ses guides, elle tape sur le clavier sans s'arrêter. Ses doigts semblent lui raconter son histoire, avec la célérité d'une pianiste qui fait ses gammes... Un appel Skype la ramène sur Terre :

— Bonjour, Caroline, merci pour votre invitation !
À quelle heure peut-on venir ?

L'écrivaine en herbe reprend ses esprits.

— Venez vers 20 heures. C'est un cocktail informel.

— Parfait. Comment allez-vous aujourd'hui ?

— Très bien. J'étais en train d'écrire.

— Vous êtes une élève assidue.

— J'ai pas mal avancé, je réalise que nous n'avons même pas évoqué la manière dont vous vouliez travailler.

Le docteur Milko saisit l'occasion de lui annoncer qu'elle rédigerait ce livre en solo, gênée à l'idée de s'approprier un thème trouvé par le thérapeute. Mais il lui avoue que le sujet lui a été soufflé par son ange gardien.

Il n'a fait que la mettre sur la voie en lui transmettant ce que désormais, elle peut canaliser.

— Je ne sais pas quoi dire.

— Ne dites rien. Je vous laisse travailler, mon prochain patient m'attend.

— Docteur ?

— Oui.

— Accepteriez-vous de le préfacer, si le résultat est à la hauteur de votre réputation ?

— Avec joie, Caroline. Je suis certain que vous maîtrisez l'art de la « trans-mission » à la perfection. À ce soir.

Le bruit de la porte la fait sursauter. Elle n'était plus habituée à l'arrivée d'un homme dans son intimité. Franck est rayonnant. Elle lui montre le dossier de création de l'association déjà terminé :

— Je suis super-fier de toi, ma chérie.

— Tu ne m'avais jamais dit ça avant.

— Avant, j'étais trop con pour m'en rendre compte, t'avoir perdue m'a montré à quel point je tiens à toi.

— *Il faut parfois perdre pour gagner...*, lui dit-elle malicieusement, le corps parcouru de frissons.

— Je te serai éternellement reconnaissant de m'avoir donné une seconde chance...

Puis il lui tend la carte du dîner concocté pour leurs hôtes : foie gras et confiture à la figue, Saint-Jacques et fondue de poireaux, cœur coulant chocolat-passion.

— J'ai hâte de voir la réaction de Madame Delange.

— Et moi, celle de Raphaël, c'est drôle comme il semblait intimidé pour en parler.

— C'est un homme sensible, qui masque bien des failles, la plupart des thérapeutes en ont bavé avant de pouvoir aider les autres.

— Tu sembles bien le connaître.

— Je ressens un profond attachement, peut-être est-ce l'attention qu'il m'a portée qui m'a touchée.

— Je vais finir par être jaloux, rétorque Franck, en le regrettant aussitôt.

— N'inverse pas les rôles, c'est toi qui es très courtisé, je n'ai plus peur de te perdre, désormais.

— Que dois-je comprendre ?

— J'ai failli mourir à cause de ma jalousie, tu te rappelles ? Je choisis de te faire confiance... ou plutôt, de me faire confiance pour attirer ce que la vie a de meilleur à nous offrir.

À cet instant, Caroline est troublée par un flash : la vision d'un bébé dont le père coupe le cordon ombilical...

— Caro, tu m'entends ?

— Excuse-moi, j'étais en train de penser à l'association.

— Ah, OK. Tu as trouvé un nom ?

— Un prénom ? À qui ?

— Un nom à l'association. Je te sens très loin, ma chérie. Allô, ici la Terre.

Caroline sourit en s'excusant. Ces absences sont le lot des âmes connectées qui ne sont pas ancrées. « Il va falloir que j'apprenne à contrôler ces nouvelles facultés extrasensorielles », se dit-elle.

Pendant que Franck termine les préparatifs, elle file jeter un œil à ses mails et à sa page Facebook, au cas où Alison aurait donné des nouvelles. Elle en profite pour répondre aux messages et autres notifications. Le *live* d'Alison a fait un buzz incroyable. Les médias s'emparent de l'histoire en France mais aussi à l'international ! Caroline appelle Franck pour lui montrer les retombées.

— Fais une autre vidéo pour annoncer la création de ton association.

— Tu sais bien que je suis une femme de l'ombre, Franck, répond l'attachée de presse.

— Eh bien, ça doit changer, je veux que tu entres dans la lumière.

— Je n'aime pas trop être filmée. Fais-le, toi.

— Non, tu dois t'habituer à la notoriété, ton best-seller va te mettre sous les feux des projecteurs.

Caroline n'avait pas envisagé l'ampleur que pouvait prendre sa nouvelle carrière. Elle se laisse convaincre, à condition de faire le direct avec le chef. Ils se placent face caméra. Comme convenu préalablement, Franck prend la parole, mais ignore totalement le discours écrit par la communicante :

« Bonsoir à tous. Comme vous le savez, Alison est rentrée en Australie retrouver sa mère. Grâce à vous et à la presse internationale, elle s'est manifestée ! J'aimerais donc vous présenter Caroline qui va la remplacer à La table du Chef. Cette femme extraordinaire est non seulement mon attachée de presse, mais celle qui m'a construit durant ces vingt-cinq dernières années. Sans elle, je ne serais pas le chef étoilé que vous connaissez. En plus d'être intelligente et brillante, elle a la générosité des âmes dévouées. Nous avons décidé de créer une association pour accompagner les enfants diabétiques dans la maladie et aider les familles à les soutenir. Je suis heureux d'en être le parrain, avec Alison et le docteur Milko, le médecin de l'âme qui a ressuscité ma femme. »

Caroline lui met un coup de coude.

« Le mieux est que je lui laisse la parole. Je vous attends dès demain à La table du Chef ou au restaurant gastronomique avec une coupe de champagne offerte ! À toi, ma chérie. »

Franck se lève, laissant Caroline seule face caméra. Les « like » et les commentaires affluent de partout. Tous sont curieux de connaître celle dont ils n'avaient jamais entendu parler, Caroline ayant préféré miser sur l'image d'un chef discret sur sa vie personnelle... Avec cette vidéo, son plan de com vole en éclat, ce qui n'est pas pour lui déplaire. Émue par la déclaration d'amour publique de son mari, elle peine à trouver les mots, un court instant, puis se recentre sur l'association. Les phrases coulent de source, sans la moindre préparation. Portée par l'énergie créatrice dont elle se nourrit, elle présente à l'auditoire virtuel son projet couplé aux ateliers culinaires... Les internautes demandent déjà comment s'inscrire ou faire un don à l'association Pour l'Amour de Jade, nom qui lui a été inspiré par les anges durant le live.

Après cette nouvelle expérience professionnelle, forte en émotions pour la discrète attachée de presse, le couple se prépare et rejoint la cantine *healthy*.

Caroline dresse la table du chef en cuisine, tandis que Franck s'affaire aux fourneaux. Impatients de découvrir la réaction de leurs hôtes, ils prennent une coupe de champagne pour lancer la soirée. Franck lève sa coupe pour trinquer avec sa moitié :

- On forme une bonne équipe, tu ne trouves pas ?
- Plutôt pas mal, en effet, répond Caroline.
- Oups ! Nous avons un problème.

Franck s'approche de la baie vitrée. Au loin, il distingue le docteur Milko, seul.

- Madame Delange n'est pas là ! Tu l'as prévenue ?
- Non, j'ai dit à Raphaël que nous les invitations tous les deux. J'imaginais qu'il s'en était chargé, rétorque Caroline, paniquée.

La pression monte entre les deux complices. Le thérapeute entre dans le restaurant.

— Bonjour, Docteur.

— Appelez-moi Raphaël, Franck.

— Gabrielle n'est pas avec vous ?

— Non, elle devrait l'être ?

— Caro pensait que vous l'aviez prévenue.

Le docteur Milko éclate de rire.

— Ne vous en faites pas, elle nous rejoint. Elle aura quelques minutes de retard.

Caroline embrasse Raphaël avec l'intime conviction qu'il n'est pas dupe de la supercherie. Le problème avec les êtres ultrasensibles, c'est qu'ils devinent le moindre non-dit. L'effet de surprise risque fort d'être anéanti par ses facultés médiumniques. Elle lui tend une coupe de champagne et l'invite à s'asseoir dans la salle déserte.

— Suis-je en avance ? demande-t-il avec malice.

— Non, les autres ne vont sûrement pas tarder.

— Caroline, vous mentez très mal !

Consciente d'être prise piège, elle avoue. Le docteur Milko est amusé par l'air inquiet de ses hôtes embarrassés.

— Votre délicate attention me touche profondément.

— C'est un peu notre façon de vous renvoyer l'ascenseur. Vous nous avez aidés à nous retrouver, c'est donc logique de donner un coup de pouce au destin pour vous rapprocher de la femme que vous aimez.

À cet instant, Gabrielle Delange entre dans le restaurant. Caroline l'accueille avec un peu d'appréhension. L'élégante sexagénaire observe la salle, un peu surprise de la voir vide. Franck ne lui laisse pas le temps de s'inquiéter. Il récupère le vestiaire des deux amis, visiblement intimidés, et les

invite à le suivre en cuisine. Caroline les installe à la table du chef et s'éloigne, leur laissant le loisir de découvrir les bougies et la mise en scène des plus romantiques.

— Je crois que nous avons été piégés, murmure Raphaël, totalement décontenancé.

— En effet, c'est une bien jolie surprise, ne trouvez-vous pas ?

Le quinquagénaire prend une grande bouffée d'air, soulagé par la réaction de Gabrielle. Caroline, consciente de la difficulté dans laquelle Raphaël peut se trouver, revient rapidement leur apporter la carte. Le visage coloré de M^{me} Delange face au sourire radieux de son amoureux la rassure.

— Ce sera délicieux, quoi que le chef ait préparé. Je préfère l'effet de surprise, précise Gabrielle en rendant sans l'ouvrir la carte à la maîtresse de maison.

Raphaël l'imité en ajoutant :

— Excellente idée ! Nos hôtes semblent avoir envie de nous étonner, laissons-nous surprendre jusqu'au bout !

Caroline rejoint Franck aux fourneaux, ravie par la tournure des événements. Elle leur apporte les plats sans oser les déranger. De loin, elle observe le couple attablé et distingue une belle couleur dorée les entourer. « Voilà que je vois leur aura, encore une nouvelle faculté sensorielle à ma palette de sorcière », se dit-elle avec émerveillement. Franck termine le dressage des desserts et prépare deux assiettes supplémentaires pour un tête-à-tête avec sa belle. Caroline apporte les cœurs coulants à leurs *guests* privilégiés, sans laisser le temps à Franck de lui indiquer lesquels leur sont destinés. Gabrielle invite le couple à les rejoindre, laissant le chef dans l'angoisse la plus totale. Il apporte les deux assiettes restantes, suppliant le ciel de ne pas avoir donné

le cœur coulant de Caroline à l'un des invités. Les quatre amis dégustent l'entremets avec délectation. Soudain, M^{me} Delange pousse un cri : dans sa cuillère couverte de crème, une bague apparaît. Le visage cramoisi, Franck ne sait que dire, face à la mine déconfitée de Raphaël. La sexagénaire essuie la bague, les larmes aux yeux.

— Je suis si émue, Raphaël. Cela fait des années que je rêve de ce moment où vous oseriez m'avouer vos sentiments.

Le thérapeute lance un regard perdu à Caroline, qui n'en sait pas plus que lui. Franck essaie de l'aider du mieux qu'il peut :

— Raphaël m'a demandé de glisser une bague dans votre dessert au dernier moment. J'avoue que la crème n'est pas du plus bel effet.

Le thérapeute rougit et remercie le chef du regard, bien que décontenancé par cette initiative osée et profite de l'incident pour se déclarer :

— Gabrielle, accepteriez-vous de m'épouser ?

— Oui. Vous êtes l'homme de ma vie.

Franck se lève pour prendre une bouteille de champagne millésimée. Caroline le suit à la cave, curieuse de savoir à quel moment le docteur Milko a donné la bague au cuisinier.

— Je crois à la magie, mais là, tu m'as bluffée ! Quand as-tu su pour la bague ?

— Ce n'était pas la sienne.

— Quoi ?

— La bague était pour toi ! Tu as emmené les assiettes avant que j'aie le temps de te prévenir. Je pensais manger les cœurs coulant en tête-à-tête avec toi et te faire une seconde demande en mariage.

— Oh, c'est trop mignon, lui dit Caroline en l'embrassant.

— C'est raté pour la surprise. Je suis désolé.

— Au contraire, c'est génial ! Le quiproquo a fonctionné à merveille. Nous voulions les rapprocher, et les voilà qui vont se marier ! Quand « l'âme agit », « la magie » est de la partie.

— Quoi ?

— Rien je t'expliquerai. Allons les rejoindre, ils vont s'impatienter.

Les deux complices sabrent le champagne pour fêter l'union sacrée du couple secret. L'émotion est à son comble, au moment où un MMS fait vibrer le portable de Caroline : une photo d'Alison, souriante, en compagnie de sa mère à l'aéroport s'affiche à l'écran. Ils lèvent leur verre à la santé de la belle Australienne sur le point de construire sa nouvelle vie et font un selfie collégial que Caro lui renvoie, lui suggérant d'aller voir son dernier *Facebook live* : « Il est des jours où le bonheur est contagieux. Nous t'embrassons tous très fort. Prends bien soin de toi ! »... À minuit trente, Raphaël propose à Gabrielle de la raccompagner avant que l'alcool ne l'oblige à l'éconduire.

— Je suis tout à vous, cher Docteur, lui répond la sexagénaire, un peu éméchée.

— Si je puis me permettre, ne pensez-vous pas qu'il soit plus convenable pour de futurs mariés de se tutoyer ? se moque Franck, gentiment.

— Vous avez tout à fait raison, chef. Nous pourrions tous nous tutoyer ! ajoute le thérapeute, reléguant son rôle de médecin à celui de confident.

Les quatre compères quittent le restaurant, dans un divin enivrement. Sur le trottoir, au moment des au revoir, Caroline s'exclame :

— Il est 01 h 01, Docteur ! Ça veut dire quoi ?

— Il ou elle vous aime...

— J'adore les heures miroir ! Bonne fin de soirée, les amoureux, et soyez sages, conclut Caroline, totalement désinhibée par les effluves d'alcool.

— Nous vous retournons le compliment, ajoute Gabrielle Delange.

Franck serre la main du docteur Milko, qui le prend dans ses bras et lui murmure à l'oreille :

— Merci pour tout, Franck. J'ignore comment vous avez fait pour la bague, mais c'était génial ! Soyez prudent en voiture. À bientôt.

Conscient de son taux d'alcoolémie, Franck appelle un taxi pour ne pas risquer de gâcher leur fin de soirée. Ils attendent quelques instants en s'embrassant tels de nouveaux amants et montent dans la berline :

— 25, avenue Montaigne, s'il vous plaît, précise Franck au chauffeur.

— Franck, tu délires ! On va à Neuilly, rétorque Caroline.

— Non, avenue Montaigne ! Merci, répète Franck au chauffeur.

Puis il s'adresse à Caroline :

— Ce soir, je ne dormirai pas sur le canapé.

Le chauffeur démarre en direction de l'hôtel Plaza Athénée.

Dans la suite nuptiale, le couple se regarde comme pour la première fois. Émue par la tendresse qu'elle devine dans les yeux de son amoureux, Caroline s'abandonne dans les bras de son mari, plus épris que jamais. Franck lui ôte ses vêtements doucement, animé par l'envie de lui donner du plaisir, plus que de combler ses propres désirs. Leurs souffles se synchronisent, décuplant le

potentiel érotique de chaque caresse. Lorsqu'il la pénètre, leurs âmes s'unissent dans un corps-à-corps fusionnel. À 50 ans, Franck découvre la véritable dimension charnelle de l'amour inconditionnel qui mène au septième ciel...

Quelque part entre Terre et Ciel, Jade est convoquée par le tribunal céleste. Un être de lumière se dresse face à elle :

— Bonjour, Jade. Je suis Gabriel, l'archange de la Création, chargé de veiller sur toi.

— Vous êtes un géant !

— Pas plus que toi, Jade. Ici, nous sommes tous pure énergie. Nos corps n'ont pas de limite.

Gabriel s'expande jusqu'à entourer complètement l'aura de Jade.

— Waow ! Comment vous faites ça ?

— C'est facile. Il suffit de penser très fort à l'endroit où tu veux aller, et...

Un homme encore plus grand, avec une barbe blanche, apparaît et lui coupe la parole puis disparaît aussitôt :

— Gabriel, ta mission !

L'archange se recentre.

— Jade, il est temps pour toi de redescendre sur Terre.

— Je suis morte, je ne peux pas.

— Tu as quitté ton corps physique, mais ton âme est toujours là. Elle a besoin de se réincarner pour poursuivre sa mission de vie.

— Mais je suis bien ici avec Papi.

— Ton grand-père est en transit ; le tribunal n'a pas encore statué sur son cas.

La voix du géant à la barbe blanche retentit à nouveau.

— Gabriel, concentre-toi !

Jade est impressionnée par le Grand Sage, que certains d'entre nous appellent « Dieu ». Il lui fait un peu peur, mais il est tout doux à l'intérieur. Gabriel se ressaisit :

— Tu vas devoir choisir tes futurs parents, en bas.

— Waow, c'est donc moi qui décide chez qui je veux aller ?

— Plus ou moins. Nous allons te guider pour permettre à ton âme d'évoluer. Regarde !

L'archange projette sur un écran céleste des scènes dans lesquels des humains font l'amour.

— Ohé, c'est coquin, ça ! Maman m'interdisait de regarder les films pour adultes !

Gabriel explose de rire, malgré les réprimandes d'un Dieu autoritaire mais bienveillant :

— Gabriel, tu es pire qu'un enfant ! Dépêche-toi avant qu'une autre âme prenne sa place !

— Oui, pardonnez-moi.

Il s'adresse à nouveau à Jade, ébahie par les ébats des Terriens sélectionnés.

— Alors, petite, qui choisis-tu ?

— Vous ne pourriez pas zoomer sur leurs visages ?

— Tu peux t'approcher d'eux.

— Ah bon ? Comment ?

— Tu as juste à projeter ta pensée dans leur chambre à coucher et près de leur lit.

— Ils ne vont pas me voir ?

— Normalement, non.

Jade essaie, en vain.

— Ça ne marche pas.

— Concentre-toi. Pense à des gens que tu aimerais revoir de tout ton cœur.

Jade pense à Franck et Caroline et se retrouve simultanément propulsée dans leur chambre d'hôtel. Le couple fait l'amour comme jamais il ne l'a fait. Sur le lit, une plume signe l'accomplissement de la mission divine...

Épilogue

Neuf mois plus tard, Caroline donne naissance à son premier enfant : une petite fille, offrant à Franck le second plus beau cadeau de sa nouvelle vie. Dans les couples sacrés, chacun permet à l'autre de se révéler à lui-même, cette re-naissance fait de Caroline la mère dont elle rêvait... À leurs côtés, Raphaël et Gabrielle, leurs anges gardiens terrestres, font partie des âmes bénies destinées à ouvrir les yeux de ceux qui ont le cœur fermé...

L'accouchement précède le jour de la sortie du livre intitulé *Le Jour où j'ai appris à danser sous la pluie*. À peine rentrée de la maternité, la jeune maman enchaîne les interviews pour s'occuper de son « bébé de papier » tout en veillant à ne pas surexposer sa vie privée.

À 15 000 km de là, la marraine de l'association Pour l'Amour de Jade suit les aventures de son ange éthéré, rendu plus vivant que jamais par les innombrables événements organisés en sa mémoire... *Jade et les Sacrés Mystères de la vie*, devenu son livre de chevet et celui de milliers d'Australiens touchés par son histoire, est rapidement détrôné par le premier ouvrage de celle qui lui a permis de retrouver sa mère. L'histoire de Caroline qui raconte

comment faire le deuil de son ex sans passer par la case suicide... est un best-seller !

Sur son cahier de *Pensées pour grandir à l'école de la vie* inspiré par le docteur Milko qui la suit, Alison recopie certaines phrases du livre de soan amie : « Si malgré toutes vos prières, l'univers ne vous entend pas, voire s'il vous retire ce que vous avez de plus cher, ne le blâmez pas. La vie vous réserve forcément un cadeau bien plus grand que ce que vous aviez imaginé (...). Tout est juste. Vous faites partie d'un puzzle dont chaque pièce a sa place ici-bas (...). Les épreuves sont là pour vous aider à trouver votre raison d'être. Il y va de la réalisation de votre mission de vie, la plus belle chose qui soit pour un homme faisant l'expérience de la vie sur Terre (...). Les anges aimeraient tant avoir ce libre arbitre dont vous, les humains, êtes dotés ; ils sont condamnés à vous guider pour choisir le meilleur et vous éviter le pire. Les moments difficiles sont les préliminaires à votre reNaissance karmique : il faut parfois perdre pour gagner... Bienvenue sur le chemin de la Connaissance. »

Boîte à outils pour vivre une séparation indolore

Extraits des *Cahiers pour grandir à l'école de la vie...*

Mission de vie: raison pour laquelle vous êtes né, c'est le but pour lequel vous êtes venu vous incarner sur Terre.

Effet miroir: consiste à considérer chaque rencontre comme un reflet de vous-même pour vous permettre de mieux vous connaître et de découvrir ce sur quoi vous devez travailler pour vous élever.

EFT (*Emotional Freedom Technique*): technique de libération émotionnelle simple et rapide pour dépasser ses blocages en tapant sur des points clés et en répétant des phrases ciblées.

Chakras: centres spirituels ou cercles énergétiques représentant l'individu et, selon la culture hindouiste, l'individu. Découverts par Shri Mataji, les sept chakras dont dispose notre corps humain sont répartis entre la base de

la colonne vertébrale et la base de la tête. Représentés par des fleurs de lotus, ils sont perçus comme des régulateurs de la santé de l'individu. Les chakras sont ainsi régulièrement évoqués dans les nouvelles pratiques de bien-être.

Magnétisme : consiste à transmettre de l'énergie canalisée pour réharmoniser l'organisme ou retirer les blocages éventuels en améliorant la circulation du chi, très connu en médecine énergétique chinoise.

Jeu de rôles : exercice consistant à se mettre à la place de l'autre pour ressentir ses émotions et être à même de prendre une décision ou tout simplement d'éviter d'entrer en réaction, comportement propice au conflit et aux émotions négatives, délétères pour notre organisme.

La pensée racine : faites attention à vos pensées racines lorsque vous agissez. Êtes-vous guidé par l'amour ou par la peur ? Essayez d'adopter la juste attitude en vous centrant sur la joie et non sur la crainte des choses à éviter, en remettant le plaisir au cœur de votre vie.

S'aimer : ce n'est pas être nombriliste ou égocentrique que de s'aimer. Il s'agit d'apprendre à se connaître pour être à l'écoute de ce qui vous fait du bien et vous donner ce que vous aimeriez que les autres vous donnent... Ainsi, vous nourrissez l'estime de soi et évitez de tomber dans le piège de la dépendance à l'autre.

Boîte à rêves : consiste à placer des images représentant ses rêves dans une boîte pour leur donner vie dans votre réalité.

Cahier de réalité virtuelle : noter la réalité telle que vous aimeriez la vivre en prenant soin de vous exprimer au présent comme si vos rêves s'étaient déjà réalisés.

Le jeu des bonhommes allumettes : cet exercice consiste à dessiner deux bonhommes, côte à côte, sur une feuille et à tracer les lignes d'attachement conscientes et inconscientes qui les relie, au niveau de chaque chakra. Ces deux personnages vous représentent vous et la personne avec laquelle vous souhaitez couper les liens toxiques. Ensuite, il suffit de couper ces lignes à l'aide d'une paire de ciseaux.

Le cahier des rêves : avant de vous endormir, pensez à demander à vos guides de vous envoyer un message ou demandez-leur des réponses à une question précise. Au réveil, notez vos rêves sur un cahier. S'ils n'ont aucun rapport avec votre question, vous en trouverez la signification plus tard, ou pas. L'essentiel est de rester en contact avec ses anges gardiens à travers ses rêves. Ce travail a pour objectif de développer votre capacité à communiquer avec vos guides.

Synchronicité : événement qui se présente au moment même où vous en avez besoin pour avancer. Chaque synchronicité est orchestrée par un ange pour vous aider à aller vers ce pour quoi vous êtes fait...

Loi d'attraction : elle permet d'attirer ce que vous désirez, à condition d'exprimer clairement ce que vous voulez et de passer à l'action pour récolter le fruit de ce travail sur soi.

La force du rituel : le rituel permet de reprogrammer votre cerveau pour créer une autre réalité, à condition de répéter votre nouvelle croyance pendant 21 jours. Les mantras verbalisés à voix haute, en vous regardant dans le miroir, sont un moyen très efficace de reprogrammation neuronale.

Écrire des scénarios : écrivez des scénarios pour chaque domaine de votre vie (santé, famille, amour, environnement, loisirs...) décrivant la réalité que vous voulez créer, en prenant le soin de les décrire au présent et à la première personne du singulier. Ne vous limitez pas, ouvrez le champ de tous les possibles.

La délégation à l'univers : notez tout ce que vous avez à faire sur une *To Do List* et ce que vous déléguez à l'univers. Les anges se chargeront de vous faire faire les bonnes rencontres ou vous guideront au bon endroit, au bon moment, à condition que vous ayez rempli votre part du contrat en posant des actes préalables avec la foi.

VÉRA : pour que la loi d'attraction fonctionne, appliquez la VÉRA (Voir - Écrire - Agir - Ressentir) chaque soir ou chaque matin. Cet exercice permet d'ancrer votre rêve et de le matérialiser dans la réalité.

La lettre du pardon : consiste à écrire une lettre à la personne à qui l'on veut pardonner ou à soi-même, en veillant à être le plus sincère possible et à se connecter à son cœur avant d'écrire. Pleurer est un excellent signe de libération de l'émotion. Pardonner, c'est finir par-donner de l'Amour à son âme...

Ho'oponopono : c'est avant tout un rituel de pardon et de réconciliation ancestral qui se pratique toujours à Hawaï. Issu d'une très ancienne tradition hawaïenne qui s'est transmise oralement de génération en génération, cet « art » de vivre, cette philosophie, se pratiquait pour aider à rétablir la paix en soi, mais également pour rétablir la paix au sein d'une communauté, d'une famille, quand survenaient des problèmes relationnels ou qu'il fallait gérer des enjeux importants. Il permettait d'apporter l'apaisement et la réconciliation en rétablissant l'équilibre par la médiation et le pardon mutuel. Ho'oponopono est une formule que l'on dit à l'intérieur de soi dès qu'un conflit, une émotion forte et négative surgit devant soi : « Désolé, pardon, merci, je t'aime. »

- « Désolé » signifie que l'on reconnaît le conflit.
- « Pardon » donne la possibilité de se pardonner à soi-même et à l'univers d'avoir créé cette situation.
- « Merci », à votre âme, à Dieu, à l'univers d'avoir réveillé cette mémoire qui était en vous afin de la nettoyer.
- « Je t'aime », c'est le nettoyage de la mémoire limitante en envoyant une énergie d'Amour à vous et à l'univers.

La légende personnelle : c'est l'histoire de votre vie telle qu'elle a été et telle que vous la projetez dans vos rêves les plus chers. Résumez en deux ou trois phrases votre légende personnelle dans chaque domaine : sentimental, professionnel et environnemental, en imaginant que vous parlez à quelqu'un qui vous demande de vous présenter avec franchise et authenticité.

Exemple :

— Comment va ta vie sentimentale ?

— Je n'ai pas vécu de grande histoire d'amour, mais elles m'ont permis de mieux me connaître; aujourd'hui, je suis prêt·e à rencontrer celui·celle qui m'est destiné·e.

Faire place nette: pensez régulièrement à supprimer ce qui vous encombre, ne vous sert pas, voire vous pollue. Penser à faire place nette sur le plan relationnel en faisant le ménage dans vos fréquentations, votre milieu – professionnel, en choisissant une activité que vous aimez; familial, en renonçant à côtoyer les êtres que l'on veut vous imposer; sentimental, en fuyant les personnes toxiques; ou encore environnemental, en choisissant un lieu de vie agréable... Intervenez sur le plan matériel en jetant des vêtements, des objets, mais aussi sur le plan virtuel, en nettoyant votre messagerie, les spams, les newsletters, en supprimant les contacts dormant sur les réseaux sociaux... Tout est énergie, élevez votre taux vibratoire en faisant le ménage!

Les heures miroir: ce sont les heures sur lesquelles nous tombons par hasard et dont les chiffres sont doublés, par exemple 16 h 16 ou 17 h 17. Cela arrive à tout le monde au moins une fois dans sa vie, mais il arrive que parfois, durant certaines périodes, cela se produise avec une répétition tellement prononcée que nous finissons par nous demander ce que cela signifie. Il existe plusieurs interprétations symboliques, à vous d'adopter la bonne:

- Votre ange gardien communique avec vous.
- Une entité essaie de vous parler.
- Quelqu'un pense à vous.
- La réponse à une question.
- Votre pensée ou état psychique, à l'instant présent.

Le jeu des cinq sens : il consiste à imaginer une scène agréable en faisant appel à vos cinq sens (la vue, l'odorat, l'ouïe, le toucher, le goût) et à projeter votre conscience dans cette scène pour en ressentir tous les bienfaits. Vous pouvez ensuite projeter ces sensations agréables sur une scène future qui vous angoisse, en la visualisant, tout en ressentant les émotions positives de la première séquence.

Exemple : vous avez rendez-vous avec votre médecin pour réaliser un contrôle décisif ; imaginez la scène où il vous remet vos analyses en vous annonçant que « tout va bien ». Prenez le temps de ressentir votre soulagement, décrivez la scène visuellement, sentez les odeurs, écoutez les bruits... Amusez-vous à programmer le déroulement parfait de ce rendez-vous, tous les soirs jusqu'au jour J !

Vous pouvez aussi faire ce jeu lorsque vous êtes stressé, juste en vous connectant à l'instant présent, en prenant soin de le vivre à travers vos cinq sens.

La méditation en pleine conscience : méditer n'est pas une punition qui consiste à se faire violence pour stopper ses pensées. Il suffit d'être concentré sur ce que l'on fait pour méditer. Éviter de laisser son esprit vagabonder et ressentir chaque geste, chaque émotion dans le moment présent est une porte d'accès à la méditation immobile et silencieuse, propice à un voyage au cœur de soi...

La lettre d'adieu : écrivez une lettre d'adieu à toute personne qui est sortie de votre vie et à laquelle vous n'avez pas eu le temps ou le courage de dire ce que vous aviez sur le cœur. N'hésitez pas à jeter sur le papier vos reproches, colère, griefs... En faisant attention à utiliser

« je ressens » et non le « tu » qui tue. Laissez-vous envahir par les émotions, acceptez de vous y confronter et laissez les larmes couler... Ensuite, brûlez cette lettre d'adieu en prononçant la phrase suivante à voix haute : « Désolé, pardon, merci, je t'aime. »

Le chèque d'abondance : à chaque pleine lune, rédigez votre chèque d'abondance. Prenez un chèque ou reproduisez un modèle sur une feuille de papier. Libellez-le à votre attention et notez dans la case du montant en chiffres votre thématique (amour, santé, travail...). Puis, sur la ligne destinée à la somme en lettres, écrivez tout ce que vous voulez recevoir. Placez ce chèque dans votre agenda à la date de la nouvelle lune et relisez-le le jour J. Vous verrez ce qui s'est réalisé, tout en gardant à l'esprit que ce qui ne s'est pas encore manifesté peut venir plus tard, à moins que l'univers ne vous réserve quelque chose de bien plus grand...

La puissance de la gratitude : chaque soir, remerciez la vie pour ce que vous avez. Faites une liste des bénédictions que vous avez reçues dans la journée : un sourire, un « like », un bouquet de fleurs ou le contrat du siècle, peu importe. Cela vous permet de focaliser votre attention sur le positif pour entrer dans le cercle vertueux de l'existence. Remercier ouvre le cœur – un geste qui ne coûte rien et rapporte beaucoup.

Le rituel de passages des âmes : lors d'un enterrement, d'une rupture, d'un deuil difficile à faire, vous pouvez reproduire le rituel du passage des âmes avec les bonhommes allumettes. Placez le personnage avec lequel vous avez préalablement coupé les liens dans une

enveloppe et laissez-la s'envoler à l'aide d'un ballon d'hélium, ou plus simplement, pliez-la comme un avion et lancez-la dans les airs pour qu'elle puisse s'envoler...

Le jeu des couleurs : lorsque vous avez besoin de vous recentrer et d'aller vers ce qui est bon pour vous, demandez-vous spontanément de quelle couleur vous avez envie à l'instant T. Puis faites le lien avec le symbolisme de ladite couleur pour découvrir de quoi votre âme a besoin.

Pour en savoir plus : <http://madamebienetre.com/chromotherapie-mettez-de-la-couleur-dans-votre-vie/>.

Les quatre accords toltèques : c'est, en quelque sorte, un « code de conduite » qui permet d'appréhender le monde sereinement, et de façon plus saine. Ce sont des mantras pleins de bon sens, mais surtout d'une très grande puissance.

- Le premier accord toltèque est : « Que votre parole soit impeccable. »
- Le deuxième accord toltèque est : « N'en faites pas une affaire personnelle. »
- Le troisième accord est : « Ne faites pas de suppositions. »
- Le quatrième accord toltèque est : « Faites toujours de votre mieux. »

Les familles d'âmes : chacun de nous possède une âme qui appartient à l'une des familles que constitue l'ensemble des êtres actuellement incarnés sur notre planète.

- La famille des maîtres : leur but dans l'incarnation est d'initier le mouvement. Ils dirigent, ils montrent le chemin, dans l'amour et l'humilité.

- La famille des guérisseurs : ces âmes portent le fluide de la guérison dans toutes les cellules de leur corps. Elles peuvent guérir tout ce qu'elles touchent, que ce soit les humains, les animaux ou les plantes.
- La famille des guerriers guérisseurs : ces âmes protègent le fluide de la guérison. Leur but est de veiller à ce que ce fluide soit utilisé dans l'amour.
- La famille des guérisseurs enseignants : cette famille est constituée d'âmes qui enseignent la guérison sous toutes ses formes.
- La famille des guerriers : les guerriers défendent et travaillent pour protéger l'univers de toute énergie négative.
- La famille des chamans : cette famille est constituée d'êtres qui sont présents pour aider la planète et tous ses éléments à vivre une guérison dans l'alignement de ses vibrations.
- La famille des alchimistes fées : cette famille est constituée d'âmes qui ont le pouvoir de spiritualiser la matière, les conflits et les problèmes. Elles sont, d'une certaine façon, très près des anges.
- La famille de la communication : les âmes communiquent et transmettent l'amour sous de multiples formes (art, chant, etc.).
- La famille des enseignants : ces âmes portent le fluide de la connaissance dont elles sont les gardiennes.
- La famille des passeurs : elles sont présentes sur la Terre pour faciliter les différents passages : enfance, mort, tragédie, accident ou passage du millénaire.
- La famille des initiateurs de conscience : elles sont de passage à des endroits spécifiques (tremblements de terre, catastrophes naturelles, accidents collectifs...)

pour éveiller la conscience de l'humanité et servir l'évolution de la planète.

- La famille des piliers : leur but dans l'incarnation est d'enraciner les plans célestes dans la profondeur de la Terre et de recréer les connexions entre les différents sites sacrés.
- La famille des mécaniciens : ces âmes sont des réparateurs dans la « mécanique » de certains circuits du tissu de la planète.

Leçon du Dalai Lama sur l'amour et la peur

S'il y a de la peur, c'est qu'il n'y a pas d'amour.
Quelque chose vous tracasse ? Cherchez la peur.
Chaque fois qu'une émotion négative se présente à nous, il se cache – derrière – une peur.

En vérité, il n'y a que deux mots dans le langage de l'âme : la peur et l'amour.

La peur est l'énergie qui contracte, referme, attire, court, cache, entasse et blesse.

L'amour est l'énergie qui s'étend, s'ouvre, envoie, reste, révèle, partage et guérit.

La peur enveloppe nos corps dans des vêtements.

L'amour nous permet de rester nus.

La peur s'accroche et se cramponne à tout ce que nous avons.

L'amour donne tout ce que nous avons.

La peur retient.

L'amour chérit.

La peur empoigne.

L'amour lâche prise.

La peur laisse de la rancœur.

L'amour soulage.

La peur attaque.

L'amour répare.

Chaque pensée, parole ou action est fondée sur l'une ou l'autre émotion.

Tu n'as aucun choix à cet égard, car il n'y a pas d'autre choix.

Mais tu es libre de choisir entre les deux.

Ainsi, au moment où tu promets ton plus grand amour, tu accueilles ta plus grande peur, car, aussitôt après avoir dit « je t'aime », tu t'inquiètes de ce que cet amour ne te soit retourné et, s'il l'est, tu te mets aussitôt à t'inquiéter de perdre l'amour que tu viens de trouver.

Cependant, si tu sais Qui Tu Es, tu n'auras jamais peur.

Car, qui pourrait rejeter une telle magnificence ?

Mais si tu ne sais pas Qui Tu Es, alors tu te crois bien inférieur. Fais l'expérience glorieuse de Qui Tu Es vraiment et de qui tu peux Être.

Lexique angélique du tribunal céleste

Ange gardien : âme condamnée à guider les Terriens via des signes perceptibles par ceux qui ont le cœur ouvert (rêves, plumes, musique, odeur, arc-en-ciel...).

Archange : ancien humain déguisé en ange gardien.

Coma : voyage en terre inconnue, propice à un réveil spirituel.

Deuil : chemin d'acceptation propice à la transformation.

Maladie : expression de ce que votre âme a du mal à vous dire.

Mort : passage de l'âme entre Terre et Ciel.

Naissance : incarnation dans une famille d'âmes choisie, en respect avec le contrat du tribunal céleste, pour réaliser sa mission de vie, sous la guidance des anges gardiens.

Re-naissance : expérience pour grandir à l'école de la vie, ou manifestation d'un ange incarné pour un passage express, mais nécessaire, sur Terre...

Suicide : abandon de soi au service du pire.

Tribunal céleste : garant du respect du plan cosmique et des lois universelles, dirigé par Dieu et son équipe d'archanges.

Les 10 étapes clés pour faire le deuil... de son ex !

1. Se confronter à sa douleur en regardant la réalité en face.
2. Ressentir les émotions (douleur, colère, haine, tristesse...).
3. Accepter ses émotions, pour les laisser nous traverser.
4. Libérer ses émotions (thérapie, coaching, lecture...).
5. Changer son regard sur les événements, en passant de victime à acteur.
6. Considérer l'épreuve comme un défi à relever.
7. Être à l'écoute de son cœur pour apprendre à s'aimer.
8. Retrouver la joie et sourire à la vie.
9. Comprendre le cadeau dissimulé derrière l'épreuve.
10. S'éveiller sur la voie de la spiritualité.

*Il faut savoir perdre pour gagner
et grandir à l'école de la vie...*

DOCTEUR RAPHAËL MILKO

Remerciements

Nous n'avons pas besoin de maître spirituel, dès lors que nous sommes ouverts aux leçons que la vie nous enseigne...

Néanmoins, parfois, une rencontre, un livre, un thérapeute peuvent nous aider à retrouver ce pour quoi nous sommes nés. Je remercie tous les « guides » qui m'ont permis d'avancer sur le chemin de ma destinée, avec une pensée particulière pour Sarah Frachon et sa boîte à outils magiques... Sans oublier mon éditrice, Cathy Selena, pour la confiance qu'elle m'a témoignée et les critiques constructives de Sophia Tazi-Sadeq.

Et puis il y a les signes, ces messages subtils que le Ciel envoie à ceux qui ont le cœur ouvert et les yeux fermés sur une réalité étriquée. Les esprits cartésiens ne sont pas encore sur le chemin de l'éveil spirituel...

J'espère du fond cœur que le docteur Milko fera partie des personnages marquants dans l'accomplissement de votre mission de vie. Et s'il vous arrive de vouloir renoncer, lors de la traversée de moments difficiles, rappelez-vous: *Il faut parfois perdre pour gagner et grandir à l'école de la vie...*

Je terminerai par la maxime préférée de Jade: *L'Amour, plus on en donne, plus on en reçoit...*

Avec toute ma gratitude...

Bibliographie

- ALLIX, Stéphane, *Le Test*, Albin Michel, 2015.
- BRIEZ, Daniel, *Les 12 pierres essentielles pour votre bien-être*, Leduc.s, 2017.
- FRACHON, Sarah, *EFT: un seul point pour tout soigner*, Le Courrier du Livre, 2017.
- GARAGNON, François, *Jade et les Sacrés Mystères de la vie*, Monte-Cristo, 2002.
- HICKS, Esther, HICKS, Jerry, *Demandez et vous recevrez, J'ai lu*, 2016.
- LABONTÉ, Marie Lise, *Les familles d'âmes*, Le Dauphin Blanc, 2003.
- PICCININI, Max, séminaire « Destination Réussite », 2018.
- RUIZ, Don Miguel, *Les Quatre Accords toltèques*, Jouvence, 2016.

À propos de l'auteure

Stéphanie Zeitoun est écrivaine et journaliste spécialisée dans le bien-être et les techniques de développement personnel. Après avoir travaillé plusieurs années comme salariée dans diverses entreprises, elle a fini par réaliser son rêve, à savoir, vivre de sa plume en toute liberté.



Côté livres, la dimension spirituelle des contes philosophiques a nourri son inspiration, et la lecture a joué un rôle thérapeutique dans sa vie. Dans son premier roman – *Le Bruissement de l'aile du papillon** –, elle partage le pouvoir des mots pour faire de l'imaginaire un outil de réconciliation avec la vie. C'est une conteuse qui a pour ambition de faire rêver les lecteurs sensibles à sa plume. Ses guides pratiques ont aussi pour vocation de soigner le corps et l'esprit. Passionnée de gastronomie, elle adore écrire des livres de recettes, fidèles à sa devise : « La santé est dans l'assiette » !

* Stéphanie Zeitoun, *Le Bruissement de l'aile du papillon*, Alphée, 2007.

En 2017, elle crée Prête-moi ta Plume : consultante, agent littéraire, rewriter et directrice d'ouvrage dans différentes maisons d'édition, elle accompagne des auteurs dans la publication de leur création et rédige toute sorte de documents pour ses clients...

Sa formation de scénariste lui permet aussi de composer des séries TV et autres projets créatifs pour le monde audiovisuel et cinématographique. Elle a travaillé pour la société de production Gedeon, dans le cadre d'une jolie série documentaire sur le patrimoine français, diffusée sur ARTE en 2013.

Pour la suivre

Son site : <http://www.madamebienetre.com/>

<https://www.facebook.com/stephanie.zeitoun>

<https://www.facebook.com/madamebienetre>

[@madamebienetre](https://www.facebook.com/stephaniepretemoitaplume)

Web TV : https://www.youtube.com/channel/UChgH_Ii4sMd22i2CsJIR4Gw

E-mail : zeitoun.steph@gmail.com

De la même auteure

Les 100 bons plans de Madame Bien-être à Paris, Éditions Alysse, 2011.

J'adore le thé, Éditions Alysse, 2011.

J'adore le chocolat, Éditions Alysse, 2010.

Au nom du Père, du Fils... et du virtuel, Éditions Fortuna, 2010.

Co-auteure, *Le Tour du monde en 80 soupes*, Le Courrier du Livre, 2009.

Co-auteure, *Guide de la sophrologie*, Guy Trédaniel, 2008.

Le Langage des Fleurs, Flammarion, 2007.

Le Bruissement de l'aile du papillon, Alphée, 2007.

Co-auteure, *Toute la finance pour non financiers*, ESF, 2006.

Co-auteure, *Agenda astrologique*, Alphée, 2006.

Directrice d'ouvrage

Le Son, de Stéphane Haskell, Guy Trédaniel éditeur (à paraître).

EFT, un seul point pour tout changer, de Sarah Frachon, Le Courrier du Livre, 2017.

Destination Réussite, de Max Piccinini, UMD, 2016.

Composition:
Soft Office (38)

