

Les avis de nos lectrices

« À Emilia vous plonge au cœur de l'aventure humaine, dans toutes ses dimensions. C'est beau, c'est puissant et tout simplement vibrant ! J'ai adoré la plume authentique et poétique de son auteur qui nous régale par son travail colossal dans la recherche des études scientifiques proposées et qui viennent appuyer ses écrits sur le yoga, la psychologie positive, la spiritualité ou encore les états modifiés de conscience. Une lecture intense qui, une fois en main, devient purement addictive ! »

Élodie, compte Instagram @cocoon_vibes

« Le roman À Emilia m'a envoûtée dès les premières lignes, c'est un magnifique hommage aux rencontres : à celles qui changent notre vie, qui permettent de se rencontrer soi-même et de se retrouver quand on se perd.

Julien Levy nous délivre un vrai message d'espoir sans jugement pour ceux qui se sentent fragiles et vulnérables, et qui luttent contre leurs démons personnels. La thématique abordée est romancée avec succès et beaucoup d'amour, nous montrant que la spiritualité peut s'inviter dans notre vie par des chemins plus qu'inattendus. »

Nikita, compte Instagram @rdv.avec.moi.maime

« Ce roman est une véritable ode à la résilience. Une bouffée d'oxygène. La dimension spirituelle qui se dégage de cette histoire est remarquable. Tout comme les émotions que l'auteur nous insuffle à chaque chapitre. Voici un livre que je n'oublierai pas tant il a fait écho en moi. Il constitue un véritable guide intérieur pour apprendre à vivre ici et maintenant. »

Céline, compte Instagram @au_terrier_d_anita

« On a tous besoin d'une Emilia dans nos vies, cette personne qui éclaire le chemin avec ses mots, sa présence tendre sans rien attendre d'autre que notre bonheur. La scientifique en moi a adoré ces ressources incroyables. Ce livre, il faut le lire, et le relire pour en percevoir toute la beauté et la singularité. Chaque mot vient trouver sa juste résonance. Que j'aime la puissance qui se dégage de ce roman !

Merci de m'avoir donné une envie, celle de me rencontrer. »

Aurélien, compte Instagram @miss_lilie

« Avec Julien Levy, plongez dans un bain de spiritualité ! L'auteur déploie un roman à double temporalité, tantôt en 1991 durant l'adolescence mouvementée du héros Marc-Antoine, tantôt en 2021, lorsque celui-ci fait une rétrospective de sa jeunesse au micro de la podcasteuse Apolline. J'ai été touchée par les fêlures du jeune garçon, sa fragilité et la belle rencontre qu'il fait avec la librairie Emilia. À Emilia, c'est aussi la transmission de la passion de l'auteur pour le yoga, beaucoup de musiques et des références littéraires disséminées ici ou là.

Un premier ouvrage spirituel, dans lequel la quête de sens prend toute sa place. »

Maïté, compte Instagram @mademoisellelit

« Un roman d'une grande intelligence avec une très belle plume, qui mélange avec talent spiritualité, sciences, yoga et musique. Le cocktail semble étonnant ? Et pourtant, ça fonctionne. À Emilia, c'est avant tout le récit d'une rencontre, de celle qui change une vie. Un magnifique roman rempli de connaissances, de sagesse, d'humanité et d'espoir ! »

Priscilla, compte Instagram @force.verte.lit

« Une lecture addictive, entre passé et présent. On s'immerse dans les souvenirs du jeune homme comme on plonge en apnée, on apprend à retenir son souffle. Une lecture qui nous permet de gagner en tranquillité, en sérénité et qui fut un véritable éveil, pour moi, sur les vertus du yoga. À découvrir ! »

Sylvie, compte Instagram @sylfa_lectures

« Wouah ! Ce roman est époustouflant ! C'est un roman "métaphore" qui va se révéler lumineux et bienveillant au fil des pages. C'est un roman qui vous donne à réfléchir et que je ne suis pas près d'oublier tellement il m'a touchée au plus profond de mon âme. »

Caroline, compte Instagram @carol_in_besac

« Ce roman m'a surprise, tant sur le fond que sur la forme. Sur fond de musiques estampillées années 1990, ce roman est surtout l'histoire d'une rencontre : la rencontre de Marc-Antoine, gamin paumé, et d'Emilia, sauvée de la drogue grâce au yoga. Je me suis beaucoup intéressée aux passages passionnants alternant sciences et spiritualité ! »

Typhaine, compte Instagram @mes_carnets_litteraires

« Un roman profondément spirituel et scientifique, qui m'a appris plein de choses. Une écriture fluide et pleine de poésie. J'ai aimé l'authenticité des échanges entre les différents protagonistes, les failles de Marc-Antoine et d'Apolline qui en font des personnages principaux pleins d'humanité. »

Victoria, compte Instagram @nantes_lectureclub

JULIEN LEVY

À Emilia

JouVence
roman

Également aux Éditions Jouvence

Sept jours pour vivre, Valérie Capelle

Ce fil qui nous relie, Olivier Cochet

Toutes ces vies où nous nous sommes aimés, Céline Colle

La Lettre à Lila, Vincent Cueff

Celui qui était différent, Michel Deguen

Le jour où j'ai ouvert les yeux, Anand Dilvar

Le Noël où j'ai décidé de m'ouvrir à la vie, Emmanuelle Fontaine

Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes, Nicolas Fougerousse

Ton ange te guidera, Nathalie Garnier

L'Agence des miracles, Sofia Giovanditti

Et la vie reprit à petites foulées, Giulia Larigaldie

Le Chant des cigales après la pluie, Camille Lesur

Les portes du Paradis sont fermées le lundi, Camille Lesur

Sur le chemin du cœur, Mary Laure Teyssedre

Roule ma poule !, Denise Tidiman

Les amants du ciel se retrouvent toujours ici-bas, David Perroud

Les Âmes du temps perdu, David Perroud

Si tu veux, tous les deux, on pourrait rêver..., Jean-Yves Revault

Maitian et Wim et les trois cercles du monde, Mireille Rosselet-Capt

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

Mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Couverture : François Lamidon

Photographie de couverture : AdobeStock © Microgen

Mise en pages : SIR

© Éditions Jouvence, 2022

ISBN : 978-2-88953-593-4

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

À Eléa et Noa.

NOTE DE L'AUTEUR

Ce livre est un roman ; les personnages principaux sont fictifs. Mais, car il y a un mais, de nombreux événements dans lesquels ils sont mis en scène sont réels, bien que parfois légèrement réécrits pour laisser place au romanesque. Je pense à la marée noire, à l'expérience du Vendredi saint, au Festival de Woodstock... Je ne vous en dis pas plus ici et vous laisse découvrir.

Toutes les recherches scientifiques mentionnées existent (elles sont citées en fin d'ouvrage). Leur vocation n'est pas de « prouver » quoi que ce soit ni de dresser une revue exhaustive de la littérature scientifique sur les sujets abordés, encore moins de se substituer à un véritable ouvrage scientifique. Elles sont là pour ouvrir des pistes de réflexion, montrer que de nombreux scientifiques dans le monde s'intéressent à ces méthodes d'exploration de soi. Là encore, j'ai parfois pris quelques libertés, mais les thématiques et résultats restent, je l'espère, authentiques.

Je vous souhaite une belle immersion dans l'univers foisonnant d'Emilia, de Marc-Antoine et d'Apolline.

1.

Genève, le mardi 4 mai 2021

Aussi bienveillant que serein, il l’observait s’affairer. Assis comme un bouddha sur son canapé en velours format demi-lune, il considérait avec amusement les jurons étouffés et gestes électriques de son invitée. Apolline Le Coy fouillait maladroitement les tréfonds d’un sac de voyage à la recherche du sésame pour enregistrer le podcast.

– Qu’est-ce que j’ai foutu de ce micro, marmonnait-elle, agacée.

Une vague de pensées déferla dans le bouillon mental de la jeune femme. Comme souvent, autodénigrement, dramatisation et généralisations se pressaient aux portes de ses perceptions. Des effets de sa « situation », comme le disait le D^r Shazer. Apolline voyait plutôt cela comme une « maladie qui voulait la tuer ».

*

Quelle conne ! Sans lui, impossible de capter cet entretien. Tout à refaire. Tout ça pour rien. Cent cinquante bornes dans la vue. Toujours un truc qui merde ! J'ai peur. Envie de partir. Et mes mains qui tremblent. Encore. Il va s'en rendre compte.

*

Marc-Antoine Daillat balaya la pièce du regard, à la recherche d'un indice pouvant aider Apolline. Il scanna ce patchwork de déco bohème chic et design imaginée par son épouse styliste. Ils vivaient depuis sept ans dans cet appartement genevois, un ancien atelier d'artiste de la Jonction, perché au dernier étage, distribué en étoile. Vue sur le Rhône d'un côté, sur le lac Léman, de l'autre. Encadrant de larges baies vitrées, les plantes grasses semblaient s'épanouir comme dans une jungle intérieure. La lumière diaphane qui filtrait des voilages poudrait le visage fermé d'Apolline. La jeune femme disciplina une mèche noire échappée de son chignon broussailleux piqué d'une baguette en bois. La rebelle jouait les lianes devant ses yeux lorsqu'elle se penchait pour scruter l'obscurité de son sac.

– Il est derrière vous, je crois.

Une douce musicalité enveloppait tous les mots de Marc-Antoine, ce qui horripilait Apolline à cet instant précis. Sa voix calme et prophétique collait parfaitement au personnage : un bonze affûté, drapé de son éternelle

chemise Tang bleue de style kung-fu, cheveux ras blanchis avant l'heure, iris azuréens rieurs, visage enfantin survivant aux années, pieds nus quelle que soit la saison. Séduisant, assurément, mais Apolline n'en avait cure. Il aurait pu être son père, cet inconnu qui les abandonna, sa mère et elle, quelques jours avant sa naissance.

Évitant soigneusement le regard de celui qu'elle venait interviewer, la jeune femme se tourna vers la table basse opium sur laquelle reposait son matériel d'enregistrement au milieu de fleurs séchées et de bougies parfumées.

– Non, il m'en faut un deuxième.

Hors de question qu'ils parlent dans le même micro. Trop de proximité. Trop de microbes. Trop de bruit de fond. Trop de tout. Lorsque l'angoisse montait – et elle montait vite chez Apolline –, les pensées s'entrechoquaient, s'agglutinaient au goulot de son entonnoir cognitif. Mais les mots s'écoulaient comme une rivière asséchée. Au compte-goutte, après.

– Je voulais dire : derrière vos talons, précisa Marc-Antoine en souriant.

Apolline fit une valse du côté opposé et vit défiler la pièce. Un appartement de catalogue, songea-t-elle. Plafonds hauts à moulures, parquet chaleureux couleur miel et murs crème rehaussés de portraits rétro de Brigitte Bardot rayonnante, Serge Gainsbourg et Jane Birkin énigmatiques et amoureux. Dans ce cocon, tout était savamment assorti-dépareillé, comme une coupe de cheveux coiffée-décoiffée : chaise Barcelona en cuir tuile, buffet vintage en manguier, lampadaire Arco des frères Castiglioni, bibliothèque exotique.

Ici, les colonnes de livres et de magazines servaient de bout de canapé ; là, ils étaient empilés dans les angles des murs. Les plantes couraient et s'ouvraient autant qu'Apolline se recroquevillait alors qu'elle touchait le micro du bout des doigts. Là, juste derrière elle. L'avait-elle seulement sorti ? Était-il tombé du sac ? Elle ne s'en souvenait pas. Elle s'était mise à psychoter pour rien. Toujours pareil. Il suffisait qu'une personne la regarde pour qu'elle s'emmure. Se mette à trembler. Marc-Antoine, qui avait perçu son malaise, se leva.

- Je vais préparer du thé, vous voulez une tasse ?
- Non, merci.
- Un café ?
- Non plus.
- Un jus de fruits ? De l'eau ?

Une vodka, un joint ou, tiens, mieux : un Deroxat ou un Tramadol – surtout pas les deux, elle le savait maintenant –, voilà ce qui lui ferait du bien. Le grand jeu, son « carrefour des enchantements » à elle, pour paraphraser André Breton. Non, tenir encore. La toupie mentale d'Apolline se mit en rotation.

*

Carrefour des enchantements. Défonce. Le Grand Jeu. Mouvement littéraire dans l'ombre du surréalisme. Daumal et consorts exploraient l'absolu avec des drogues. Abonnés au club des camés de la spiritualité. Inspirés peut-être par le club des Hashischins. Théophile Gautier, Balzac, Baudelaire. Ça devait être quelque chose, leurs séances de

défonce au dawamesk ! « Apolline, pourquoi tu trembles ? »
Tu le sais très bien, pourquoi...

*

– Va pour un thé, merci.
– J’ai un Bouddha bleu de Mariage Frères. Thé vert velouté et fruité, agrémenté de pétales de bleuet. Ça vous va ? cria-t-il depuis la cuisine.

Le regard flou sur un pilier de livres, Apolline compulsait les dos superposés, pour beaucoup inconnus : plusieurs exemplaires de la *Bhagavad-Gita* en français et en anglais, des bouquins de Swami Stachidananda, Alice Bailey, des biographies de Gandhi et de U2, *De l’autre côté du miroir* de Lewis Carroll. Elle entra en flux de conscience.

*

Il fait exprès, le con ! Bouddha bleu, thé vert. Buddha Blue, cannabis de synthèse vapoté chez Alex. Effets violents. Euphorie hystérique. Lumières floues. *Bad trip* parano, *rave party* dans les tempes, cœur prêt à rompre, sensation de respirer dans un sac plastique. Sortie de corps. L’horreur.

*

– Parfait, merci, acquiesça Apolline.
Telle Mary Poppins, elle poursuivit son déballage d’un sac qui paraissait sans fond. Seule, elle prenait le chemin

des retrouvailles avec elle-même. Pas de regard oppressant. Pas de jugement suintant dans l'air. Moins d'autoévaluation saboteuse. Apolline disposait d'un équipement de pro pour capter ses podcasts. Elle faisait les choses bien. Pour se sentir légitime. Pour gagner en reconnaissance. Pour ne pas trembler. Voilà huit mois qu'elle s'était lancée, sous l'impulsion de son thérapeute. Le D^r Shazer. Un original. Lorsqu'il lui avait parlé de « prescription de tâche », elle n'avait pas imaginé une seconde que cela aboutirait à un podcast thérapeutique. L'idée pouvait prêter à sourire. Marc-Antoine déposa le breuvage fumant sur la table basse. Une fragrance fleurie s'en évaporait. Apolline se mit à réciter :

– Comme je vous le disais dans mon e-mail, mon podcast *Tu te rencontres !* est diffusé sur toutes les plateformes en ligne. Il raconte mes invités à travers leurs rencontres extraordinaires. Des rencontres comme des balises sur leur chemin de vie. Qui leur ont permis de se construire, de devenir qui ils sont et, finalement, de se rencontrer eux-mêmes. Le format du podcast est toujours le même : une heure de conversation enregistrée dans les conditions du direct. Ça veut dire qu'il n'y a pas de montage, si ce n'est l'habillage du podcast.

– L'habillage du podcast, que voulez-vous dire ?

Marc-Antoine avait coupé Apolline dans l'élan de son laïus bien huilé. Comme une élève de CM2 appelée au tableau pour réciter sa poésie, elle déroulait chaque fois sa présentation par cœur. C'était son point de repère, une manière de se rassurer et de gérer son trac envahissant avant de commencer. Être interrompue dans son discours

l'irritait au plus haut point. Un étau implacable vint essorer son plexus. Elle gonfla ses poumons et débita en apnée :

– L'habillage du podcast, ce sont tous les éléments qui marquent son identité sonore. Qui lui permettent d'être identifié au premier son. Le jingle d'intro de l'émission, par exemple.

Marc-Antoine hocha la tête tout en levant les sourcils en signe de compréhension.

– Bref, je reprends, dit sèchement Apolline.

Un peu trop à son goût, mais elle ne savait pas encore faire autrement dans ces cas-là, malgré ses apprentissages répétés avec son thérapeute. Apolline réitéra mot pour mot son introduction :

– Donc. Une heure de conversation enregistrée dans les conditions du direct. Ça veut dire qu'il n'y a pas de montage, si ce n'est l'habillage du podcast. C'est pourquoi nous devons être propres dans nos échanges. Évitez au maximum les scories.

– Excusez-moi, mais qu'entendez-vous par *scories* ?

Marc-Antoine lapa son Bouddha bleu brûlant. Apolline fulminait en son for intérieur.

*

Il fait exprès de me couper, c'est pas possible ! Non mais, le gars, il y connaît vraiment rien. On va pas avancer. Ça va être long. Très long. Je savais que j'aurais pas dû accepter. Me suis encore laissé convaincre par cette attachée de presse. De toute façon, je suis trop facile à convaincre.

Aucune détermination, aucune force de caractère. Il suffit d'un rien pour me retourner comme une crêpe. Me rendre muette.

*

– Les « euh », les phrases inachevées, les claquements de langue... Donc. Il n'y a pas de montage, c'est pourquoi nous devons être le plus propres possible, ça je vous l'ai dit. Évitez au maximum les scories, ça je vous l'ai dit aussi.

Apolline semblait feuilleter sa mémoire à la recherche de ses idées organisées point par point.

Pendant qu'elle finalisait les branchements et effectuait les derniers tests de son, Marc-Antoine se remémora, dans un bref flash, la discussion avec Inès Faye, l'attachée de presse de son éditeur.

*

* *

– Tu te rends pas compte ! Apolline Le Coy accepte de t'inviter dans son podcast, c'est *gé-nial* ! Elle reçoit des grands noms dans son émission, tu sais.

Marc-Antoine ne savait pas, non, ni ne connaissait Apolline Le Coy. Et il n'avait jamais associé un podcast à une « émission ». Pour lui, les émissions étaient diffusées à la radio ou à la télé, animées par des présentateurs professionnels ou des journalistes. Dans sa tête, un podcast était associé à un blog audio ou à une conversation

informelle fabriquée par des amateurs. Il était sans doute « vieille école ». Loin de s'imaginer que tout un écosystème gravitait autour de l'univers du podcast. Au ton d'Inès, il avait compris qu'il bénéficiait d'une faveur. Qu'une chance inouïe se présentait pour son livre. Voilà que les résultats de ses années de recherches allaient être diffusés au grand public. Le passage dans le podcast d'Apolline Le Coy devait le propulser.

– Entre 180 000 et 520 000 écoutes à chaque épisode, c'est *é-norme* ! Elle a plus d'un million de followers sur les réseaux sociaux, des vrais, pas des packs de faux abonnés vendus par des créateurs de notoriété, s'était extasiée Inès Faye, pour qui la popularité sur Internet faisait jurisprudence.

Peu importait la qualité. Tyrannique justice des réseaux sociaux où la quantité de followers, d'écoutes, de vues et de « j'aime » faisait autorité. Un miroir fidèle d'une société bouffie d'informations et de sollicitations, avait songé Marc-Antoine.

*

* *

Apolline retira son casque matelassé, satisfaite de ses essais et niveaux sonores. Pour la première fois depuis son arrivée, Marc-Antoine vit son visage détendu.

– Je crois qu'on peut y aller.

2.

— Bonjour à toutes et à tous, bienvenue dans ce nouvel épisode de *Tu te rencontres !*

Le visage d'Apolline venait d'éclorre et elle caressait son micro de la voix. Le contraste entre la jeune femme qu'il venait de voir évoluer et l'animatrice de podcast qui se présentait à lui était saisissant. D'une fleur fanée recroquevillée sur elle-même, Apolline s'était muée en orchidée altière et rayonnante. Lisant son écran d'ordinateur, la jeune femme poursuivait, un sourire dans sa voix devenue presque suave :

— J'ai le grand plaisir de recevoir aujourd'hui Marc-Antoine Daillat, directeur de recherche en « Science de la conscience », au SciSpi Lab de l'université de Genève, spécialisé en spiritualité, philosophie, psychologie positive et neurosciences. Marc-Antoine est l'auteur du livre *Science de l'être – Recherches scientifiques sur le développement spirituel*, aux éditions AK, dans lequel il dévoile les résultats de ses études en matière de compassion, de bienveillance, d'altruisme, d'empathie, de méditation et de bien d'autres pratiques philosophiques et spirituelles.

Merci, Marc-Antoine, d'avoir accepté mon invitation à ce micro et de me recevoir chez vous à Genève.

– Merci à vous, Apolline, de m'accueillir dans votre podcast.

– Je vous le dis d'emblée, chères auditrices, chers auditeurs, j'ai adoré ce bouquin. Marc-Antoine, votre livre est passionnant. Si je devais le résumer, je dirais qu'il parle finalement de méthodes de transformation intérieure validées scientifiquement. C'est juste ?

– On peut dire cela, en effet. Disons que je me suis penché sur la science de la conscience.

– Mais au-delà de poncifs sur le bonheur et le développement personnel teinté de psychologie positive de café du bien-être, vous abordez des notions profondes d'évolution personnelle passées au tamis de la science, précisant que toutes les méthodes des gourous de la vie heureuse trouvent finalement leurs sources dans des textes anciens transmis par de grands penseurs.

– Tout a déjà été dit ou écrit. Tout est en nous. Il suffit d'oser faire un pas vers l'immensité de notre intériorité, faire confiance à notre conscience, à notre capacité à explorer et à faire face à ce que nous trouverons sur le chemin. Et parfois, pour rassurer notre mental cartésien, apeuré par une transcendance qu'il pense inconnue, nous avons recours à la science.

– Je vais être honnête, Marc-Antoine, si j'ai eu envie de vous rencontrer, au-delà de la grande qualité de votre livre et des informations qu'il contient, c'est grâce à la dédicace

que vous avez écrite en tête de votre livre. Marc-Antoine plaisanta :

– Finalement, ça tient à peu de choses.

Apolline sourit imperceptiblement et fixa de nouveau l'écran de son ordinateur :

– Je vous la lis :

À Emilia. Au yoga. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis. Merci d'être.

Marc-Antoine avala une gorgée de son thé Bouddha bleu, loin du micro pour éviter tout parasite sonore, les yeux dans le vague. La podcasteuse enchaîna :

– Un auteur ne dédie jamais son livre au hasard.

– C'est exact. On a tous vécu au moins une rencontre déterminante dans notre vie, n'est-ce pas ? Celle d'Emilia Tulsi fut absolument essentielle dans ma construction personnelle, dans le chemin de vie que j'ai emprunté, jusque dans le processus de ce livre. J'avais envie de lui rendre hommage, d'exprimer ma reconnaissance.

Dédier ce livre à Emilia – et au yoga – m'a permis d'aller au bout de son écriture malgré mes doutes et la fatigue. Ce livre étant pour eux, mes efforts prenaient encore plus de sens.

– Vos efforts prenaient du sens, grâce à ces rencontres déterminantes... Nous sommes complètement dans la thématique de mon podcast. Votre personnalité profonde s'est révélée dans ces collisions d'âmes, même si le yoga n'est pas une personne.

– Nombreux sont ceux qui vous diront que le yoga est une rencontre de soi et du Soi, avec un *s* majuscule. C'est pourquoi je dirais que, au-delà de ma personnalité, c'est ma nature profonde que j'ai entrevue, ma vocation, ma raison d'être. Dans la philosophie du yoga, on parle de *svadharma*. À chaque personne de trouver le sien pour s'épanouir pleinement. Emilia m'a aidé à découvrir le mien. Et j'ai comme le sentiment que vous avez trouvé le vôtre, Apolline.

Ni lui ni elle n'avaient vu venir cette dernière phrase, sortie d'un autre espace que le mental de Marc-Antoine. Elle avait emprunté un réseau direct et subtil, court-circuitant la volition, pour former des mots et leurs sons à travers les lèvres ourlées du chercheur. Une émanation depuis un visage serein et poupin. Le ton de Marc-Antoine était tendre comme un caramel au beurre salé, l'intention aussi bienveillante qu'un père réconfortant sa fille. Mais Apolline reçut cette phrase comme un quignon de pain rassis frotté au piment oiseau qu'aurait lancé un maton. L'expression de son visage traduisit sa pensée : « On n'est pas là pour parler de moi. C'est mon podcast : je pose les questions, vous y répondez. » À travers cet exercice périlleux prescrit par son thérapeute, la jeune femme intimait ses invités à se raconter, pour mieux se rencontrer elle-même. Lancé par un géant aux mains surpuissantes, le tourniquet mental d'Apolline se mit en orbite. Vite.

*

Qu'est-ce que tu en sais, que j'ai trouvé mon « j'saispas-quoi-dharma » ? C'est quoi, ma vocation ? Même moi, j'en sais rien. Alors comment peux-tu affirmer ça ? Ne pense pas à ma place. Ne me dis pas ce que je dois faire ou savoir. Je peux encore couper et tout reprendre. Ou carrément arrêter. Rentrer chez moi. Là, au moins, je serai bien. Au calme, dans mon cocon. En huit mois de podcast, tous mes invités ont joué le jeu de parler d'eux. Du moins, de ne pas me questionner sur moi. Trop contents qu'ils étaient de se raconter. De parler de leur vie. De leur petit nombril. Les premiers étaient des proches, pour me faire plaisir. Le cercle s'est élargi jusqu'à cette comédienne à succès, une amie d'ami d'un ami. Bref, l'audience a explosé. Demandes d'agents. D'attachés de presse. Mon émission est devenue à la mode. En quelques mois. J'ai rien vu venir. C'était pas le but. Je ne sais pas s'il est atteint, le but. Le D^r Shazer ne m'en a pas parlé. Ça fait longtemps que je ne l'ai pas vu, le D^r Shazer. Il faudrait peut-être que j'y retourne. Ils se racontent, mais me suis-je rencontrée ?

*

- Emilia a-t-elle été votre première rencontre décisive ?
- La première qui m'ait mis sur mon axe authentique, en tout cas. J'allais avoir 16 ans lorsque je l'ai connue. On s'est vus pendant un an. Emilia a changé ma vie. Elle m'a

conduit de l'inconscience à la conscience, de l'obscurité à la lumière, du funeste à la survivance.

Marc-Antoine ne s'attendait pas à s'étendre de la sorte. Empreint d'une forme de pudeur d'âme, il n'était pas du genre à s'étaler sur sa personne, considérant que ses explorations et les idées qu'il défendait revêtaient plus d'importance. Héritage familial, sans doute. Peut-être avait-il été trop sincère dans l'expression de sa pensée ? Apolline prononça alors spontanément et le plus sérieusement du monde une phrase qu'elle avait très souvent entendue depuis son adolescence. Quelques mots bien ancrés en elle :

– Vous avez eu une enfance difficile ? Vous voulez qu'on en parle ?

– Je ne pensais pas être convié à une séance chez un psy, blagua Marc-Antoine avec sollicitude.

– Je veux dire... Il semblerait qu'il y eut un Marc-Antoine *avant* et un Marc-Antoine *après* Emilia. Parlez-nous tout simplement du Marc-Antoine d'avant, pour que l'on comprenne encore mieux l'importance de cette rencontre.

3.

SCIENCE DE L'ÊTRE
RECHERCHES SCIENTIFIQUES
SUR LE DÉVELOPPEMENT SPIRITUEL
Marc-Antoine Daillat, Ph. D.

À Emilia. Au yoga. Sans notre rencontre, j'aurais longtemps marché, nulle part où arriver, rien à trouver, pas même qui je suis. Merci d'être.

À l'origine des recherches que je mène avec toute une équipe sur la science de la conscience : le yoga. Le yoga est un état dans lequel les fluctuations des pensées et des émotions se calment. En amoureux de la mer, je dirais que, dans cet état, les vagues du mental s'apaisent pour laisser la place à un agréable lagon. C'est alors que notre Être essentiel, notre âme, notre conscience individuelle, le témoin du monde, appelez cela comme vous le voulez, peut se révéler. Nous entrons alors dans une connexion étroite