

SABRINA
PHILIPPE



UN DÉVELOPPEMENT
très PERSONNEL

Roman



Un roman inspirant
et lumineux

Flammarion

« Voilà, c'était arrivé ainsi.
Un livre, avec un angle un peu novateur
pour l'époque : *Ce que l'Univers veut
pour vous*, quelques recettes spirituelles
à l'américaine, un peu de philosophie
et de psychologie positive, et, surtout,
une auteure qui l'incarnait si bien. »

Ex-journaliste devenue coach en développement personnel, Sophia connaît un succès retentissant avec sa méthode « *Ce que l'Univers veut pour vous* ». Mais ce que l'Univers veut pour elle... elle va le découvrir suite à un effondrement brutal qui la confronte à sa réalité comme à son enseignement. Ce sera le premier pas vers une renaissance, un retour à l'essentiel, la rencontre d'elle-même.

Résolument positif et lumineux, ce livre délivre un message profond, nourri et enthousiaste sur la vie.

« Voici venu le temps de toutes les vérités. »

SABRINA PHILIPPE est psychologue, rédactrice, chroniqueuse. Elle a publié aux éditions Flammarion en mai 2018 *Petit manuel de navigation pour l'âme... de la part d'un gardien de phare*, et en février 2019 *Et que nos âmes reviennent*.

Flammarion

Un développement très personnel

Du même auteur :

Tu verras, les âmes se retrouvent toujours quelque part, Paris,
Eyrolles, 2017

*Petit Manuel de navigation pour l'Âme... de la part d'un
gardien de phare*, Paris, Flammarion, 2018

Et que nos âmes reviennent..., Paris, Flammarion, 2019

Sabrina Philippe

Un développement
très personnel

Flammarion

Tous droits réservés
© Flammarion, Paris, 2020
ISBN : 978-2-0815-1292-4

*À l'âme qui lira ces lignes,
À la lumière qui scintille au fond de chaque être,
Aux enfants égarés que nous sommes tous,
À l'espoir d'un renouveau...*

Avant-propos

De tout temps, l'Homme a cherché à soulager ses souffrances intérieures, ses errances, en mettant en place des rituels, en s'en remettant à un pouvoir extérieur dont il espérait les bienfaits.

De tout temps, il a cherché à vaincre ses peurs d'une façon magique.

Magie d'une danse, d'une transe, d'une incantation dans les sociétés primitives, magie des dieux ou d'un Dieu unique dans les religions, magie d'une recette de développement personnel ou spirituel à notre époque...

« Seigneur, je ne suis pas digne de te recevoir, mais dis seulement une parole et je serai guéri... », écrit saint Matthieu dans son Évangile.

Une parole et nous serions guéris ? Ce serait fantastique n'est-ce pas ?

Alors, comme des enfants, nous cherchons tous cette parole, prenant la phrase au pied de la lettre. Certains croient même l'avoir trouvée...

Et puisque les « paroles » sont différentes, les guerres de clocher font rage, d'autant que, de nos jours, le mieux-être prend parfois la forme d'une véritable industrie.

Cette « parole », en réalité, se trouve à l'intérieur de vous. Personne ne peut vous la donner si ce n'est vous-même. C'est le propos de la Bible, des Évangiles, du Coran, du Zohar, c'est le secret de tous les textes sacrés existant depuis la nuit des temps...

J'espère que ce livre éclairera votre chemin personnel vers cette parole. Une route certes bien moins magique extérieurement que nous ne l'espérons, mais bien plus merveilleuse intérieurement que nous ne pouvons l'imaginer.

Voici venu le temps de toutes les vérités...

« Ôtez cela d'ici ! C'est la maison de mon Père. N'en faites pas une maison de commerce. »

Jean, 2, 16

— Ça va bientôt être à vous. La salle est comble ce soir, on a dû refuser du monde à nouveau.

Sophia se tourna vers le miroir de sa loge, vérifia son maquillage et les ondulations artificielles de ses cheveux bruns auréolant un chignon savamment travaillé. Tout était parfait. Son tailleur blanc impeccablement coupé, ce petit air mutin qui la caractérisait tant, cette attitude légèrement surjouée de bienveillance envers tous. Elle planta son regard dans le reflet de ses propres yeux, cherchant à se convaincre de ce qu'elle souhaitait être, et comme elle n'y parvint pas, se sourit. Voilà, c'était mieux, beaucoup mieux. Et maintenant, je plisse un peu les yeux, se dit-elle, nous y sommes... L'organisatrice poursuivit sa litanie.

— Vous êtes vraiment incroyable, vous savez. Votre dernier livre est fantastique, autant que les deux précédents... Même ma mère ne jure que par vous !

Sophia se retourna et lui adressa la jolie composition faciale qu'elle venait d'élaborer.

— Vous êtes rayonnante, un exemple pour beaucoup d'entre nous ! C'est un honneur de vous recevoir une nouvelle fois, surenchérit-elle. Pourriez-vous me le dédicacer, avant que vos fans ne vous accaparent ?

— Mais bien sûr ! lui répondit Sophia en fouillant dans ses souvenirs pour retrouver le prénom de cette femme, ce qui ne lui prit qu'une fraction de seconde.

« Heureusement que j'ai une bonne mémoire ! » se félicita-t-elle intérieurement, pendant que l'organisatrice rosissait en lui tendant son exemplaire. La couverture scintillait d'étoiles pailletées sur lesquelles se détachait un titre argenté : *Remerciez l'Univers !*

Alors que la fine main de Sophia saisissait l'ouvrage, cette dernière tendit son cou tel un cygne, tableau gracieux accentué par sa tenue immaculée. L'organisatrice se sentit à cet instant redevenir l'oiseau vulgaire et gauche qu'elle avait toujours pensé être depuis son enfance, et qu'elle tentait d'éloigner grâce à ses lectures constellées. Tous les oiseaux ont la capacité de voler, même les canards, pensa-t-elle, en regardant son idole former élégamment ses lettres au feutre doré.

— Voilà, dit Sophia en lui rendant son livre, devenu précieux par les petits mots manuscrits qu'il contenait. L'Univers veille sur vous, ne l'oubliez jamais ! Et maintenant, j'ai besoin de rester seule quelques instants. Il est toujours nécessaire de se recentrer, en méditant avant chaque action, je n'y déroge jamais.

La femme acquiesça en silence, se reprochant déjà de ne pas parvenir à mettre en œuvre tous les conseils prodigués par son mentor. Évidemment, se dit-elle, se recentrer, méditer... elle essaierait à nouveau demain. Elle se retira sur la pointe des pieds, alors que sa conférencière baissait doucement les paupières tout en joignant ses mains à la manière d'une prière.

À peine la porte fermée, Sophia essaya de concentrer ses pensées sur sa respiration, sans y parvenir. Elle avait essayé de joindre son mari sur son portable, mais il n'avait pas rappelé, ni répondu à ses messages, encore une fois.

En ouvrant les yeux, elle ne put s'empêcher de croiser à nouveau son propre regard. Cela lui arrivait de plus en plus fréquemment ces derniers temps, elle se regardait comme on scrute une étrangère. Lorsqu'elle ne s'obligeait pas à sourire, il lui semblait percevoir au fond de ses prunelles une dureté qui la faisait frémir, de la tristesse aussi. Mais ne sachant que faire de ce constat, elle le balayait d'un haussement d'épaules, puisque dans les faits, tout était « fantastique ». De ses écrits à sa vie, on ne cessait de le lui répéter, elle était « fantastique ». De plus, elle n'avait pas vraiment le temps de se pencher sur cette légère dissonance, qui devait sans doute être le fruit de son imagination, ni sur les *desiderata* de son mari d'ailleurs.

Il lui avait dit, si souvent, qu'il n'en pouvait plus de ses déplacements constants, de ses conférences à répétition, de ses croisières où elle donnait des

conseils et reconfortait les âmes en peine du matin jusqu'au soir, toutes les âmes sauf la sienne.

Il lui avait reproché de n'être jamais là, ni pour lui ni pour son fils, désormais adulte, mais qui avait grandi depuis son adolescence avec une mère en pointillé, au point d'avoir choisi de poursuivre ses études et sa vie outre-Atlantique. Il lui avait dit... et elle lui avait répondu qu'il était jaloux, de son succès, de sa réussite, une réussite « que l'Univers avait choisie pour elle », ainsi qu'elle se plaisait à le dire, mais qui profitait à tous et particulièrement à leur famille.

Le ton montait, à chaque fois, dans une escalade de remarques déplaisantes, puis l'argent finissait par avoir le dernier mot, clôture banale des querelles de couples.

Elle avait rencontré Paul, son mari, alors qu'elle était mère célibataire, tentant péniblement de maintenir un équilibre précaire entre sa vie professionnelle, ses obligations maternelles envers son enfant, alors âgé de douze ans, et ses désirs de femme trop fréquemment mis au placard.

Journaliste, elle enchaînait les piges pour différents magazines féminins traitant tous les sujets accrocheurs, des cosmétiques au shopping. Mais avec le développement d'Internet, son travail était de moins en moins bien rémunéré et son métier perdait en considération. Tout le monde s'improvisait rédacteur, et sa carte de presse, surtout dans son domaine, n'avait plus la même valeur.

Puis, lors d'une soirée de lancement d'un parfum d'une célèbre marque, elle l'avait rencontré, directeur

financier, célibataire sans enfant. Et ils s'étaient plu, ou, plutôt, elle lui avait plu. Elle répondait à tous les critères qui le faisaient flancher, mince, brune, charmante, plus jeune que lui de quelques années, intelligente, une certaine classe... Alors il l'avait courtisée, et elle s'était laissé faire. Elle n'avait pas eu le coup de foudre, comme à son habitude, généralement envers des hommes ne portant aucune promesse. Et c'est justement pour cette raison, pour tous les mauvais choix qu'elle avait faits par le passé, qu'elle n'avait pas repoussé ses avances. Elle avait très vite vu en cet homme assez élégant, généreux et posé, un père de substitution pour son fils et un mari idéal.

Un an après, ils célébrèrent leurs noces par une simple cérémonie à la mairie, avec leurs témoins et quelques amis. Ils déménagèrent dans un appartement haussmannien du XVII^e arrondissement de Paris, où leur chambre était plus spacieuse que son ancien salon, et Sophia s'installa rapidement et avec un certain apaisement dans la vie bourgeoise que son conjoint lui offrait.

Elle continua à écrire quelques piges pour divers magazines, mais son salaire n'étant plus vital à sa survie ni à celle de son enfant, elle ne trembla plus lorsqu'on ne la sollicitait pas. Elle joua ainsi les femmes d'intérieur, les femmes de... durant cinq ans.

Jusqu'à ce qu'elle décide de donner un nouveau sens à sa vie, comme beaucoup de jeunes quarantaines qui en ont l'aisance financière. Elle commença par douter de l'utilité des vêtements de marque qui

s'empilaient dans son placard, de cette petite voiture citadine dont elle se servait si peu, de ce monde d'apparences dans lequel elle baignait. N'y avait-il pas autre chose à faire dans cette existence qui lui paraissait de plus en plus futile ?

Elle s'inscrivit à un cours de yoga à côté de chez elle, s'initia à la méditation, et, quelques mois plus tard, planifia un voyage en Inde avec une amie. Après avoir fait le tour de différents ashrams, Sophia revint en ayant la certitude d'avoir trouvé sa voie. Elle allait se lancer dans le coaching de vie, mettre ses compétences au service des autres.

Ne se voyant pas replonger dans de longues études, elle effectua quelques formations courtes, où elle apprit diverses techniques anglo-saxonnes pour « trouver des solutions à chaque problème ». De ces formations s'étalant souvent sur un week-end, elle ressortait toujours avec un diplôme au titre ronflant, inscrit en lettres dorées sur du papier glacé.

Elle parcourut également de multiples ouvrages, allant de la psychologie à la spiritualité, du bouddhisme à la kabbale, et eut un jour l'idée d'écrire un livre qui puisse mêler l'ensemble de ces enseignements, avant de se lancer dans une quelconque pratique. Elle y vit l'opportunité de développer sa future clientèle, et de légitimer ses formations, qui, au fond, n'étaient pas si légitimes que ça...

Voilà, c'était arrivé ainsi. Un livre, avec un angle un peu novateur pour l'époque : *Ce que l'Univers veut pour vous*, quelques recettes spirituelles à l'américaine, un peu de philosophie et de psychologie positive, et, surtout, une auteure qui l'incarnait si bien.

Au début, elle avait été fière d'être publiée, tout comme son mari, qui se félicitait d'avoir épousé cette femme un peu fantasque, mais qui parvenait tout de même à ses fins.

Au début, ils s'étaient réjouis des appels répétés de son éditeur, lui-même surpris de la réussite de ce premier ouvrage, leur annonçant que la maison réimprimait, réimprimait... jusqu'à ce que le phénomène prenne de l'ampleur.

Elle était assaillie par la foule sur les réseaux sociaux, dans les salons littéraires où elle se rendait.

Puis il y eut le premier chèque, une avance élevée sur les ventes, puis... la déferlante du succès emporta tout sur son passage. Dans les premiers mois, incrédule et flattée, elle ne prit pas la mesure de sa popularité, s'attendant à ce que cette réussite s'étiolle. Mais au fil du temps, devant tant de sollicitations et de louanges de la part de ses « fans », Sophia s'installa dans le rôle que le Ciel semblait lui désigner.

Vidéos générant des milliers, voire des millions, de vues, conférences et formations affichant complet, best-seller en tête des ventes... elle se retrouva, en à peine une année, à la tête d'une petite entreprise qui n'en finissait pas de croître. Et contre toute attente, Sophia se révéla être une femme d'affaires très efficace.

S'il ne fut pas facile, au début, de se frayer une place parmi les coachs les plus en vue, ces derniers ne souhaitant pas partager un gâteau si généreux, son succès littéraire hors du commun l'imposa sans ambivalence.

Alors, quand son fils désira poursuivre ses études aux États-Unis, ce ne fut pas un problème. Et quand son mari émit le souhait d'avoir une résidence secondaire en Sologne, non plus.

Sans s'en apercevoir, Sophia était devenue une marque à elle toute seule. Elle ne s'habillait plus qu'en blanc, se répandait en bienveillance pour chacun, haranguait les foules avec son discours convaincant sur les bienfaits de l'Univers.

Elle se persuada qu'elle était investie d'une mission participant à l'amélioration de l'Humanité, puisque son succès l'attestait sans équivoque.

— Paul ? dit-elle d'une voix déjà passablement énervée alors que son interlocuteur décrochait enfin. J'ai essayé de te joindre tout l'après-midi.

— Tu vas bien ? demanda son conjoint sur un ton neutre témoignant du peu d'intérêt qu'il portait à la question posée. Tu rentres quand ?

— Je te l'ai dit hier. J'ai encore trois conférences à donner dans le Sud-Ouest, reprit-elle. Je serai là samedi matin, et j'embarque dimanche pour la croisière en Méditerranée. Comment va Chamane ?

— Comme un chien peut aller, répondit-il toujours aussi détaché.

Chamane, un border collie noir et blanc aux yeux vairons âgé de six mois qu'elle s'était finalement décidée à acheter à sa voisine en Sologne, cette dernière ayant fait faire une portée à sa chienne. Elle avait hésité, à cause de ses nombreux déplacements, mais s'était finalement persuadée qu'il tiendrait compagnie à son mari, régulièrement seul dans cette grande

maison. Bien qu'il s'y soit opposé, elle avait insisté, parce qu'elle avait toujours souhaité avoir un chien, et parce qu'elle était convaincue que ce nouveau membre de la famille ne pourrait être que bénéfique à la cohésion de leur couple. Elle aurait préféré un labrador, bien sûr, cadrant mieux avec cette image bucolique de campagne, de *gentleman farmer* qu'elle tentait désespérément de faire coïncider avec son conjoint lorsqu'elle le rejoignait là-bas, mais elle avait craqué pour cette petite boule de poils bicolore qui paraissait alors si calme.

— Il ne supporte pas l'appartement, il a encore détruit un fauteuil ce matin... je vais devoir repartir à la campagne, reprit Paul. Ce n'était pas dans mes plans, j'ai des choses à faire sur Paris. C'est toi qui l'as voulu, il est temps que tu t'en occupes.

Ces quelques mots prononcés froidement vinrent réveiller des étincelles de colère chez Sophia, annonciatrices d'une énième dispute.

Elle s'obligea néanmoins à respirer profondément afin de garder un semblant de calme. Sa conférence allait débiter dans quelques minutes, et ce n'était pas le moment de se déconcentrer. Encore une fois, elle se reprocha d'avoir essayé de le joindre avec autant d'insistance, pour en arriver à cet échange désagréable.

Se forçant à sourire pour que sa voix puisse s'adoucir un peu, elle poursuivit :

— Appelle cette femme qui le promène durant la semaine, je t'ai laissé le numéro sur la commode. Elle peut le garder chez elle aussi, si tu préfères.

— OK, répondit-il d'une voix lasse. As-tu signé les documents dans le classeur vert ?

Sophia réfléchit quelques instants avant de répondre par l'affirmative. Elle était partie dans la précipitation la veille, s'engouffrant dans son train quelques secondes seulement avant qu'il ne démarre.

En tant que directeur financier, Paul avait su mettre en place les montages nécessaires à la création et à la gestion de sa société, Sophia Consulting. Par d'habiles manœuvres, il lui avait fait économiser des sommes substantielles liées à ses droits d'auteur et aux impôts qu'ils généraient, faisant tout transiter par cette entité bancaire.

On frappa discrètement à la porte.

— Je dois te laisser. Puisque tu restes à Paris, essaye de réserver une table dans notre restaurant préféré samedi soir, reprit-elle. Je te promets que nous aurons le temps de nous parler, nous laisserons nos portables à la maison, d'accord ?

Sans attendre sa réponse, elle raccrocha prestement. L'organisatrice apparut sur le seuil, gênée d'avoir à interrompre la connexion divine qu'avait dû établir cette femme si éclairée durant sa pause.

— Ils vous attendent, dit-elle d'une voix effacée. Ils ont lancé la musique.

— Le libraire est-il en place ? demanda Sophia, a-t-il assez de livres cette fois-ci ?

— Environ cinq cents, je vous promets que l'incident de la dernière fois ne se produira plus.

Rassurée, Sophia lui adressa à nouveau son plus joli sourire et la suivit dans le couloir qui menait à

la scène. Elle avait vite compris, dès ses premières interventions, qu'il lui fallait s'assurer elle-même du bon fonctionnement des événements auxquels elle participait. Car dès qu'elle oubliait de contrôler un quelconque paramètre, il en résultait toujours un incident dommageable pour son image ou pour sa société.

Elle installa son micro portatif autour de sa nuque, et fit son entrée sous les applaudissements d'une salle comble.

— Merci, s'écria-t-elle, merci !

Les applaudissements reprirent de plus belle.

— Je sais que beaucoup d'entre vous n'ont pas une vie facile, je sais qu'il n'est pas évident de sourire chaque matin, mais écoutez-moi attentivement... Vous devez remercier l'Univers pour tout ce qui vous arrive, TOUT ! Oui vous avez bien compris, TOUT ! Parce que de l'autre côté, là, dans le monde invisible, il y a des anges, des guides qui veillent sur vous, et nous allons les appeler ce soir pour qu'ils viennent vous secourir... d'accord ?

La foule s'exclama dans un grand oui collectif.

Elle reprit, sans deviner alors à quel point ses paroles la concernaient plus que tout autre :

— Avant tout, dit-elle en joignant ses mains, remercions l'Univers pour les bonnes et les moins bonnes choses qu'il nous propose...

« L'homme ne vivra pas de pain seulement, mais de toute parole qui sort de la bouche de Dieu. »

Matthieu, 4, 4

Lorsque Sophia s'engouffra dans le taxi parisien qui l'attendait ce samedi matin-là, elle ressentit une certaine lassitude. Galvanisée par les trois conférences qu'elle venait de donner, et les nombreux témoignages de gratitude et d'admiration qui les avaient suivies, elle avait pu mettre à distance les doutes qui l'assaillaient lorsqu'elle pensait à son mariage. L'idée de se retrouver devant Paul et le regard accusateur, presque méprisant, qu'il portait sur elle chaque fois que son téléphone sonnait ou qu'elle répondait à un mail ne la mettait pas en joie.

Et surtout, ce n'était pas la première fois qu'elle revenait pleine de bonnes intentions et de projections idéalisées sur le temps libre qu'ils allaient enfin partager, pour finir par attendre impatiemment son prochain déplacement, tant les relations entre eux étaient devenues tendues.

Heureusement, se dit-elle, cette fois-ci je repars demain, même si elle espérait encore que leurs retrouvailles soient plus apaisées.

Lorsqu'elle mit sa clé dans la serrure, elle fut étonnée d'avoir à la tourner deux fois. Paul n'était manifestement pas là. Elle laissa sa valise dans l'entrée, et se dirigea vers le salon avec un certain inconfort. Le design moderne et épuré dans lequel elle évoluait renforçait cette impression de vide lorsque personne n'occupait les lieux.

Elle avait insisté pour refaire la décoration de l'appartement qu'ils avaient toujours habité, puisque son mari refusait de déménager. Bougies, bambou et laque blanche se partageaient les lieux dans l'ensemble des pièces, où quelques bouddhas anciens se démarquaient d'autant plus.

Quand il lui avait fait part de son impression d'évoluer dans une clinique chirurgicale, elle lui avait rétorqué que beaucoup de vidéos et d'interviews se tournaient à son domicile, et qu'il était donc indispensable de réaménager l'ensemble. Et puis, sur un ton plus badin, pour apaiser cette tension naissante, elle avait ajouté, tout en déboutonnant son chemisier, qu'elle serait désormais son infirmière personnelle. Ils avaient fait l'amour dans ce nouveau décor, retrouvant un peu de la passion des débuts, cet acte clôturant un sujet qui n'avait plus été évoqué depuis.

Tout en saisissant son téléphone avec l'intention d'appeler son mari, Sophia posa les yeux sur un impressionnant bouquet de roses blanches trônant sur la table de la salle à manger. Une enveloppe était agrafée sur l'emballage. Elle la décrocha un peu nerveusement, et l'ouvrit. Elle reconnut tout de suite l'écriture de Paul.

Ma chérie, un seul dîner ne suffira pas pour que nous puissions nous retrouver. Je suis finalement parti à la campagne, j'ai eu une semaine éprouvante. Prends un peu de temps pour toi ce soir, je sais que tes déplacements sont épuisants. Pardon d'être parfois si injuste. À ton retour, je te réserve une jolie surprise qui te fera redevenir la jeune femme que j'ai connue. Je t'aime. P.

Elle lut ces phrases plusieurs fois tant les mots utilisés ne ressemblaient pas à ceux qu'il employait habituellement. Depuis combien de temps n'avait-il pas dit « pardon » ou « je t'aime » ?

Ce tendre message l'adoucit instantanément. Il est vrai qu'il travaillait lui aussi, même si ce travail était bien plus routinier que celui de Sophia. Certes, il n'avait pas changé d'emploi depuis leur rencontre. Mais les années passant, il supportait de moins en moins la pression qu'exerçait la direction sur le département financier, les réunions qui s'éternisaient en général jusqu'à la nuit. À cela s'ajoutaient la gestion de la société qu'ils avaient créée, l'intendance de leur résidence secondaire... Et puis, elle dut le reconnaître, ils s'étaient suffisamment éloignés pour qu'elle soit étonnée de ces mots doux, des mots qu'ils n'avaient plus coutume de s'échanger.

Au fil du temps, y avait-il eu trop d'absences, de voyages, de sollicitations qu'elle s'était sentie incapable de refuser ? Elle s'avoua furtivement que oui, il avait en partie raison, elle l'avait un peu oublié au passage, privilégiant sa carrière.

Mais avait-elle eu le choix ? Personne n'aurait tourné le dos à un tel succès... « Votre public compte