

Il n'est jamais trop tard!

Aujourd'hui comme hier, je continue de sillonner la France pour exercer mon métier de chanteuse – disons plutôt ma passion. Pas assez à mon goût, mais suffisamment pour trouver le temps de vous parler, de vous embrasser et de savourer le partage qui nous lie depuis plus de cinquante ans.

Lors de nos rencontres, ce sont toujours les mêmes questions qui reviennent :

— Mais comment faites-vous pour rester comme vous êtes? Comment faites-vous pour avoir toujours autant d'énergie?

Questions régulièrement suivies des trois petits mots qui tuent :

— ... à votre âge!

Parfois encore, vous me dites :

— Vous nous rappelez notre jeunesse. C'était le bon temps! Hélas, nous sommes vieux maintenant...

À chaque fois, je ne peux m'empêcher de sursauter. Et je m'empresse de vous répondre, en fronçant les sourcils :

— Comment ça, vieux? Vous plaisantez, j'es-père? Regardez-vous, regardez-moi: nous avons la vie devant nous. Il suffit de l'avoir décidé!

Ma réponse vous fait sourire. Et votre sourire me réjouit. De temps à autre, certains d'entre vous n'hésitent pas à me faire cette confiance qui me fait pousser des ailes :

— Vous ne vous en rendez pas compte, mais vous nous faites tellement de bien que vous devriez être remboursée par la Sécurité sociale!

En attendant, s'il y en a une qui fait faire des économies à la Sécu, c'est bien moi! Et pourtant, je n'ai rien d'un être exceptionnel. C'est cela dont j'aimerais vous convaincre.

Dans la vie, certaines décisions sont réfléchies. D'autres sont instinctives. En ce qui me concerne, plus les années passent, plus mon instinct a tendance à prendre le dessus. Et vos remarques m'ont convaincue de reprendre la plume.

J'ai envie de vous convaincre, détails et preuves à l'appui, que personne n'a le droit de dire: «À mon âge, c'est trop tard.» À force de la répéter, cette affirmation vous sape le moral et vous mène tout droit dans le mur.

Pourquoi vous fermer à la beauté de la vie? Au bonheur de se lever le matin? Aux projets qu'il est encore temps de concrétiser? À la fierté d'aller au bout de vos rêves? De guider votre corps, votre tête, votre âme vers ce à quoi vous aspirez?

Car le bien-être se travaille, comme le reste. Et la forme, ça se cultive!

Considérez que le livre que vous venez d'ouvrir est moins un livre qu'un ami. Un peu comme cette chanson, enregistrée sur votre portable, que vous écoutez lorsque vous avez besoin de vous sentir bien.

L'objectif de ce nouveau rendez-vous est de vous livrer quelques-uns de mes secrets pour être heureux, se sentir bien en sa propre compagnie et devenir... invincible!

J'aimerais que ce livre vous remette droit dans vos bottes. Si je ne l'ai pas écrit plus tôt, ce n'est pas par hasard : il m'a fallu le temps des rencontres, de l'apprentissage, de l'enseignement et de l'assimilation. Mon expérience, mes années de travail, ma gestion du yin et du yang m'ont donné cette force qui parfois vous impressionne.

Dans les pages qui suivent, j'aborderai tous les sujets qui nous préoccupent, en tâchant, à partir de mes propres solutions, de vous apporter une réponse adéquate. Je vous raconterai comment prendre confiance en vous, exposer fièrement votre corps et vos idées, arborer un sourire qui éclairera votre visage à rendre jaloux vos amis, qui ne vont rien comprendre à ce changement!

J'essaierai de vous faire prendre conscience de toutes vos potentialités, de la réserve d'énergie que nous avons tous en nous.

Car dites-vous bien que, non, il n'est JAMAIS trop tard!

Tout le monde possède les mêmes forces. Il suffit de les connaître et de savoir les utiliser. D'apprendre à se débarrasser des mauvaises habitudes, à redevenir des gamins qui savourent la vie. De ne pas gâcher

notre plaisir et d'y croire avec un enthousiasme que rien ne saurait inhiber.

Ensemble, nous allons être forts et beaucoup nous amuser – car dites-vous bien que le rire reste la meilleure des vitamines pour le moral !

Avec vous, je veux partager des conseils, des exercices, des étirements et des recentrages que je pratique régulièrement. Ils m'ont permis – et me permettent toujours – de jouir de la vie avec bonheur, avec la spontanéité de l'enfant qui s'émerveille de la couleur des fleurs ou du vol des papillons.

N'ayez aucun doute sur votre corps. Nul besoin d'avoir vingt ans pour croire en la vie et commencer à révéler les magnifiques potentialités enfouies en vous.

Attention, pas d'affolement : à l'impossible nul n'est tenu ! Mais, avec persévérance et entêtement, on finit toujours par gagner, par trouver la douceur de vivre qui change les épines en pétales de roses.

Ensemble, nous allons nourrir l'« arbre de vie » qui nous tient debout. L'air léger, la tête haute, les poumons prêts à distribuer l'oxygène indispensable à la survie de nos cellules, nous apprendrons à faire de nous-mêmes une nouvelle personne. Cette expérience sera la nôtre.

Je me réjouis de vous emmener dans un monde que je connais bien : celui des « positifs », ceux qui ont décidé de combattre l'impossible !

Prêts à commencer une nouvelle vie ?
À nous de jouer !

Quand rien n'est plus comme avant

Toute vie est faite de hauts et de bas. Et je n'ai pas dérogé à la règle. De l'histoire la plus banale à la plus grande aventure, rien n'est insignifiant. Tout mérite d'être vécu et, surtout, compris.

Curieuse de nature, j'aime apprendre, ressentir, comprendre, pour toujours avancer. Au fil de mes expériences, de mes rencontres, de mes lectures, j'ai appris à mieux me connaître. Ma vie est devenue plus riche, mon regard sur les autres s'est modifié, mon horizon s'est ouvert.

Le début de ma transformation a commencé avec vous. Avec l'amour profond des uns – sans oublier la haine de quelques autres.

Comment ne pas être changée de fond en comble lorsque, comme moi, on partage sa vie avec des milliers de personnes? Après toutes ces années de fidélité sans faille, il était grand temps que je partage avec vous mes expériences de vie et quelques conclusions qui m'ont permis de progresser.

Pour commencer, j'ai choisi un vaste, très vaste sujet. J'aimerais aborder avec vous ma vision personnelle de l'univers, que je nomme « l'Essentiel ».

Les modifications ou les changements radicaux de nos vies sont très souvent les résultantes de chocs émotionnels profonds : la perte d'un proche, l'annonce d'une maladie grave, un licenciement, une mise à la retraite prématurée...

Je peux en témoigner. Un des plus grands bouleversements de mon existence est survenu à la suite d'un séjour forcé à l'hôpital, à cause d'une septicémie qui a failli me coûter la vie.

J'ai toujours été une « dure à cuire ». Désireuse de respecter mes engagements professionnels à tout prix, j'avais tardé à me soigner. Résultat : départ pour l'hôpital à 3 heures du matin, en urgence, dans la voiture des pompiers. Opération, puis diagnostic réservé des médecins. Quatre jours entre la vie et la mort, puis le verdict : septicémie.

De ces moments douloureux, je n'ai gardé aucun souvenir. Mais, gisant sur mon lit, j'ai fait une expérience tout à fait extraordinaire. Ce n'est qu'après ma guérison que j'ai su mettre des mots sur ce phénomène : j'avais vécu un « voyage hors du corps », un passage. Totalement en apesanteur, je planais au-dessus de moi-même. En bas, dans un lit tout blanc, une petite chose amaigrie qui n'était que souffrance, encore reliée à la vie par des tuyaux et des drains qui la transperçaient de part en part : moi.

Je ne sentais plus rien. Rien ne pouvait plus m'atteindre. Derrière mes paupières closes, je distinguais une sorte de tunnel conduisant vers une source de lumière blanche. Je flottais, attirée, aveuglée par cette

clarté chaude et rassurante, empreinte de douceur et de plénitude. Au bout de ce tunnel, il n'y avait que du réconfort. Des entités accueillantes m'entouraient. Je discernais confusément quelques visages familiers que je cherchais, mais en vain, à reconnaître.

Combien de temps suis-je restée ainsi suspendue? Je ne saurais dire. Ce dont je suis sûre, c'est que je ne pouvais pas résister à l'attraction de cette lumière. Il y avait là-haut tant de sollicitude que je ne voyais aucun inconvénient à me laisser définitivement aspirer.

Alors la question cruciale s'est posée à moi : partir ou rester? J'étais si bien, baignée de tant d'amour! Quelle folie de renoncer à la paix qui régnait là-haut! Mais sans doute le moment n'était-il pas encore venu de m'en aller. J'étais rappelée sur la Terre pour réincorporer mon corps, lui rendre sa vie et continuer. Il me fallait redescendre.

Si j'ai voulu vous parler de ce « voyage », c'est pour mieux expliquer les changements qui, par la suite, n'ont pas manqué de modifier mon comportement.

À dater de cette année 1987, mon rapport à la vie, au sens large, a changé du tout au tout. On ne sort pas indemne d'une telle expérience. On en revient à la fois rempli et déboussolé, en quête de repères qui ont tous changé.

Certaines valeurs qui vous paraissaient fondamentales et vous portaient à bout de bras vous semblent soudain terriblement illusoire.

Une pulsion venue du fond de vous-même change votre manière d'être. Poussé par ces vibrations, vous utilisez vos cinq sens différemment. Pourquoi?

Parce que vous venez d'en découvrir un sixième : l'expérience.

Voilà pourquoi il me semblait important de vous parler tout d'abord de cet énorme choc, qui a déstabilisé et modifié à jamais l'être que j'étais.

À la suite de cette expérience, afin de tenter de comprendre ce qui m'était arrivé, je me suis plongée dans des ouvrages spécialisés.

C'est ainsi que j'ai découvert la pensée de Krishnamurti, un philosophe d'origine indienne dont l'enseignement est divulgué dans le monde entier.

Lorsque j'ai ouvert un de ses livres pour la première fois, j'ai cru que je n'y comprendrais jamais rien. Ma pensée, encore façonnée par une éducation rationnelle, comme celle de tous les enfants français, refusait d'avancer vers une nouvelle façon de voir les choses.

Alors je me suis concentrée. J'ai fait une seconde tentative pour entrer dans son univers. Page après page, cette lecture suscitait en moi des idées complexes et déstabilisantes. L'équilibre de l'être cartésien que j'étais s'est mis à chanceler.

Ce n'est pas toujours facile de se remettre en cause ! Lorsque vous pensez avoir touché du doigt une certaine vérité, vous tombez de haut en constatant qu'un philosophe issu d'une autre culture vous propose une approche très différente. Vous comprenez alors que vous ne saviez rien. C'est comme une citadelle qui s'effondre. Mais pour mieux se reconstruire.

Livre après livre, j'ai continué à m'intéresser à ce nouvel enseignement. Krishnamurti m'a fait grandir. Il m'a fait découvrir un autre monde et des

quantités de choses, la plus inestimable à mes yeux étant qu'il faut commencer par s'oublier un peu pour se fondre dans la totalité, pour s'intégrer dans le « Grand Tout ».

Nous sommes à la fois l'arbre que nous voyons, la fougère que nous foulons dans les sous-bois et l'oiseau qui chante au lever du jour. Cette vision m'enchanté et m'inspire un profond respect pour tout ce qui est et vit autour de nous. C'est une révélation que je dois à Krishnamurti.

2

Les leçons de la nature

Le « Grand Tout », je l'avais éprouvé sans le savoir avant même de le découvrir à travers les ouvrages de Krishnamurti.

Je me suis toujours sentie en phase avec la nature. J'ai une soif incroyable de grand vent, de senteurs, d'air frais. Il est vital pour moi de marcher, de respirer pleinement, de regarder tout ce qui m'entoure.

La nature est un monde si extraordinaire, avec ses variations, ses saisons, ses couleurs ! Pour peu qu'on sache la regarder, elle nous donne de vraies leçons de vie.

L'épisode que je veux évoquer maintenant remonte à la tempête de décembre 1999.

Habitant à la campagne depuis de nombreuses années, j'ai la chance d'être entourée de verdure. Dans le parc de ma maison, très arboré, s'élevait un vieux cèdre bleu de toute beauté. Du haut de ses vingt-cinq mètres, il dominait fièrement la bâtisse et semblait inébranlable.

Cette nuit-là, pourtant, le vent eut raison de sa superbe en l'étêtant pour le ramener à une hauteur ridicule de quatre mètres, ne laissant sur la circonférence impressionnante de son tronc que quatre énormes branches qui continuaient de caresser le sol.

J'étais désespérée. Mais pour rien au monde je n'aurais voulu couper ce qui restait de cet arbre magnifique. Il resta donc là, triste et penaud, plusieurs années durant. Jusqu'au jour où j'ai constaté, sur deux des branches restantes, un nouveau départ de pousses érigées vers la lumière.

À l'heure où j'écris ces lignes, ce seigneur du jardin a dressé deux têtes vers le ciel. Elles montent aujourd'hui à plus de quinze mètres et parviendront un jour, j'en suis certaine, à leur ancienne hauteur. Cela grâce à la terre qui porte si bien son nom de « mère », puisqu'elle a mission de nous nourrir. Et Dieu sait qu'elle continue de le faire, malgré l'ingratitude de l'homme à son égard.

Selon moi, notre corps est à l'image de cet arbre. Nous avons besoin de la force de la terre pour recharger nos batteries. Le corps humain recueille toutes les forces de son environnement : celles du ciel, par la tête, le buste, les bras et toute la partie haute de notre être ; celles de la terre, par les pieds, les jambes, le bassin.

Puisant l'énergie du sol, nos pieds recèlent de nombreux points secrets qui sont des centres nerveux essentiels de notre être. C'est par eux que les forces de la terre traversent notre corps pour nous mener vers le ciel. Ces deux connexions sont les piliers d'une

règle de vie par laquelle la puissance de la terre nous guide vers la libération du ciel. Comprendre cela, c'est se rendre compte que cet axe fait tenir l'homme debout. On voit alors la vie différemment.

Un mental concentré, un corps traversé par les forces Terre et Ciel obéissent au même principe que les vases communicants: l'un seconde l'autre. Ils sont indissociables. Fort de cette conscience du Tout dans l'univers, on devient un être droit qui tire profit de ce que nous offrent le ciel et la terre.

Cette technique d'équilibre du corps trouve des applications dans de nombreux domaines. En danse classique, par exemple, votre professeur vous expliquera que, pour avoir une bonne tenue, il faut penser que vos pieds sont solidement ancrés au sol, du talon à la pointe, tandis que le haut de votre corps est léger et rejoint le ciel.

Pour mieux le visualiser, imaginez que vous êtes coupé en deux. Tout ce qui est au-dessus de votre nombril est attiré vers le haut et donc parfaitement tenu. Le centre de votre tête est soutenu par un fil invisible qui, en vous tirant vers le haut, vous relie au ciel. C'est ce qui donne aux danseuses cette attitude caractéristique que l'on appelle le «port de tête».

On peut aussi comparer notre corps à un élastique: il suffit de le tendre sans excès pour l'utiliser au mieux. Il est d'ailleurs conçu pour ça!

Chacun de nous naît fœtus et redeviendra fœtus. Regardez les personnes âgées: on les voit se voûter, se courber de plus en plus et perdre des centimètres malgré elles.

Notre corps a tendance à se tasser. C'est le revers d'un avantage qui nous est propre, à nous les humains : celui de se tenir debout.

Rendons-nous à l'évidence : sans le vouloir, on rapetisse sous l'effet de la pesanteur. Heureusement, il existe des moyens simples pour atténuer l'effet des années. Par exemple, cesser de se focaliser sur le temps qui passe et positiver sur ses projets, regarder vers demain.

N'oublions pas non plus l'importance de la respiration.

Dans mon premier livre, *Chemins de lumière*¹, j'ai évoqué la respiration par les pieds. Je sais, ça fait toujours autant rire ! Malgré tout, un petit rappel s'impose.

Respirer par les pieds ne peut faire de mal à personne. Dans les moments de grande fatigue, de coups de nerfs, de gros efforts ou d'entraînements sportifs, je n'ai qu'une seule préoccupation : les pieds, toujours les pieds !

Tout se joue dans la respiration et la visualisation. Les deux pieds parallèles, bien plantés dans la terre, prenez une très profonde inspiration par le nez, en imaginant qu'un torrent d'or vous pénètre, aspiré du sol par la plante des pieds.

L'or, liquide chaud et brillant, représente les forces et les énergies de la terre. Faites remonter ce fluide dans les veines de vos jambes, puis à la poitrine, pour arriver enfin jusqu'au sommet de votre crâne.

1. JC Lattès, 1993.

Au beau milieu de la fontanelle, grâce à l'expiration, cet or se transforme en un liquide boueux qui va redescendre à l'arrière par la nuque, les épaules, les hanches, les mollets, pour retourner dans le sol par vos talons. Ce « fleuve de boue » correspond à toutes les toxines et autres déchets accumulés par votre corps pendant l'effort ou à la suite d'une réaction nerveuse ayant provoqué une montée d'adrénaline.

Avec ces petites astuces de visualisation, j'aimerais vous convaincre qu'il ne s'agit pas seulement d'images, mais d'authentiques solutions pour vivre mieux.

La visualisation : quel moyen formidable d'utiliser les ressources de la terre pour nettoyer les mauvaises énergies ! Si vous la pratiquez souvent, vous verrez que la connexion avec les éléments deviendra plus facile au fil du temps. Solution indispensable et magique, elle fournit l'oxygène qui régénère à chaque instant les cellules de votre sang, irriguant votre cœur et votre cerveau. Pratiquée régulièrement, cette respiration vous aidera à régulariser votre stress et votre récupération.