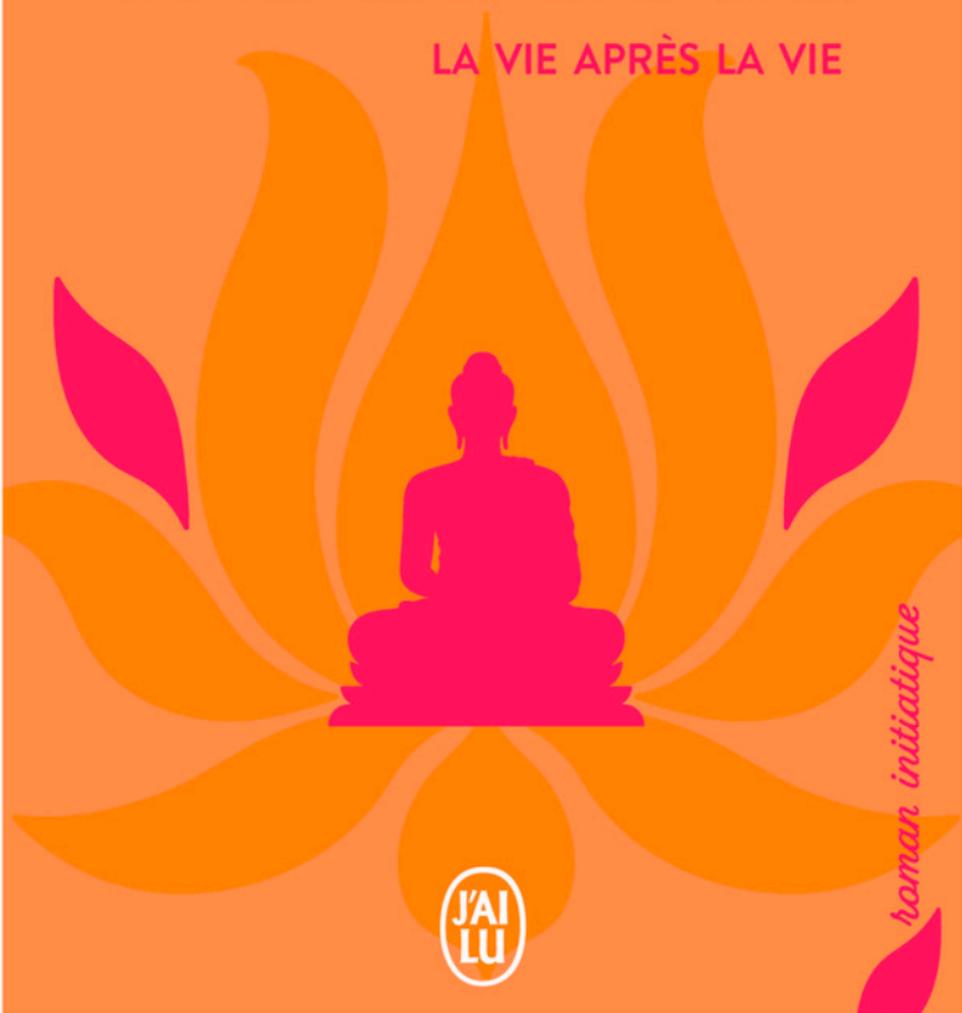


PAR L'AUTRICE DES BEST-SELLERS ÉCOUTE TON CORPS  
ET LES 5 BLESSURES QUI EMPÊCHENT D'ÊTRE SOI-MÊME

LISE BOURBEAU

✦  
Arissiel

LA VIE APRÈS LA VIE



J'AI  
LU

*roman initiatique*



Arissiel

DE LA MÊME AUTRICE  
AUX ÉDITIONS J'AI LU

*Écoute ton corps, ton plus grand ami sur la Terre*

*Écoute ton corps, encore !*

*« Écoute ton corps » – Les relations intimes*

*« Écoute ton corps » – La responsabilité, l'engagement  
et la culpabilité*

*« Écoute ton corps » – Les peurs et les croyances*

*« Écoute ton corps » – Les relations parents-enfants*

*« Écoute ton corps » – L'argent et l'abondance*

*« Écoute ton corps » – La sensualité et la sexualité*

*« Écoute ton corps » – Les émotions, les sentiments  
et le pardon*

*Une année de prises de conscience*

*Benani, la puissance du pardon*

LISE BOURBEAU

Arissiel

La vie après la vie

---

ROMAN



© 2005 Lise Bourbeau  
© Éditions ETC  
© Éditions J'ai lu, 2024, pour la présente édition

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Sommaire

Note au lecteur .....	9
Introspection .....	11
1. La surprise .....	13
2. La rencontre avec Mishaël .....	35
3. La rencontre avec les parents .....	47
4. Les deux enfants .....	59
5. L'annonce de l'accident .....	77
6. Les biens d'Arissiel .....	99
7. Mishaël et le monde astral .....	115
8. La succession .....	135
9. Des réponses à certaines questions ....	159
10. Benani et son père .....	181
11. Des paroles de sagesse .....	203
12. Ari et Mona .....	221
13. Le cœur qui s'ouvre .....	233
14. Carina et son père .....	245
15. D'autres prises de conscience .....	257
16. Des scènes familiales .....	273

17. La séparation .....	287
18. La loi de cause à effet .....	297
19. La vie professionnelle .....	307
20. La proposition de Mishaël .....	321
21. Dernier regard sur la Terre .....	333
22. Le retour .....	341
Introspection .....	345
Remerciements .....	379

## Note au lecteur

Ce récit initiatique a pour but d'aider le lecteur à devenir conscient des conséquences de toutes ses décisions. L'histoire, ainsi que tous les personnages, sont fictifs. Toute ressemblance avec une personne vivante ou décédée n'est que pure coïncidence.

L'enseignement du guide MISHAËL est créé par l'autrice qui te suggère d'y adhérer seulement s'il t'aide à améliorer ta qualité de vie. Qu'il soit valable ou pas pour toi, cela reste ton choix.

L'autrice a écrit en italique ce que pense ou ressent Arissiel quand il observe une situation ou une personne, et ce, dans le but de faire la différence entre ce qu'il vit et ce qu'il observe.



## Introspection

L'autrice suggère qu'en lisant ce roman, tu t'accompagnes d'un carnet pour prendre des notes et surtout pour écrire les réponses aux questions de réflexion personnelle proposées à la fin du livre.

N. B. : L'emploi du masculin lorsque l'autrice s'adresse à ses lecteurs ne vise qu'à simplifier la présentation et la lecture des questions.



# 1

## La surprise

(15 mars 1986)

« Quel bonheur ! Je l'ai enfin, la voiture dont je rêve depuis si longtemps, la grosse Mercedes 560SL. Pourquoi ai-je tant attendu pour me l'offrir ? » me demandé-je en sortant de chez le concessionnaire. Quand j'étais plus jeune, je croyais que seules les personnes bien nanties pouvaient se payer une telle voiture. Eh bien, je viens de me rendre compte que je suis assez riche pour me l'acheter. Mieux, en ce jour même où j'en prends possession, mes trois rendez-vous avec des clients sont annulés. Quel magnifique hasard ! Je pourrai en profiter pour me promener et jouir de ma nouvelle acquisition !

Me voilà donc sur l'autoroute, où je me balade sans destination précise. Le vendeur avait bien raison de vanter ce modèle. Il est encore mieux que je l'imaginais. J'active un à un les boutons du tableau de bord afin de bien comprendre leur

fonction. Ça m’amuse autant que les jeux d’ordinateur. Je me suis toujours payé les découvertes technologiques les plus récentes ! Concernant les voitures, cependant, j’accorde plus d’importance à l’aspect mécanique.

*J’en connais certains pour qui les nouvelles technologies ne sont que des jouets pour riches ; ils sont envieux, tout simplement. Je voudrais bien que ma famille et mes amis me voient avec ce nouveau jouet.*

Une heure plus tard, je suis revenu en ville et suis coincé dans les embouteillages de la rue Saint-Denis. Il fait un temps magnifique pour cette période de l’année, alors je décide de me garer, de me balader à pied et de faire du lèche-vitrine. Devant les boutiques, une pensée me vient soudain : « Depuis combien de temps n’as-tu pas flâné comme ça, à regarder les vitrines, mon vieux ? » Elles sont plus originales les unes que les autres. Quelle créativité ! Ah ! que c’est bon de vivre tranquillement ! Décidément, le bonheur est dans la liberté !

Je hume ce mélange de terre et de neige fondante qui, pour moi, est l’odeur caractéristique du printemps. Quelle saison revigorante ! Nos hivers sont tellement longs au Québec. Je m’étais pourtant promis de filer au soleil en janvier. Mais comme d’habitude, pris par mon travail, je suis resté à geler ici. Il faudra vraiment que je me reprenne l’hiver prochain !

J’aperçois au loin un endroit qui me rappelle quelque chose... Oui, voilà ! C’est le restaurant

où je suis venu avec Mona, mon ex-femme, à l'été 1978, pour son anniversaire. Il y a de cela presque huit ans, mais je me souviens qu'elle m'avait avoué son désir d'aller manger en tête à tête sur cette jolie terrasse du deuxième étage que nous avons repérée ensemble.

*Déjà treize heures... Pourquoi ne pas m'arrêter ? Un bon repas est tout à fait compatible avec cette journée qui a si bien commencé !*

De plus, cet endroit m'attire ; je ne vois pas pourquoi, le souvenir de ma dernière soirée avec Mona n'est pas des plus agréables. Malgré tous ses efforts, elle ne parvenait pas à dissimuler sa nervosité et cela, dès le début du repas. Puis, en dépit de sa résolution, elle s'est mise à parler des enfants, sujet qui la bouleversait. D'un trait, elle m'a avoué combien elle était malheureuse de voir la relation entre eux et moi se détériorer depuis quelques années. De mon côté, comme je n'avais aucune envie d'argumenter ni de me faire sermonner, je l'ai laissée tout simplement se défouler. Devant mon silence, elle a bientôt perdu contenance, a cessé de parler et s'est sauvée rapidement aux toilettes pour en revenir les yeux rougis.

J'ai essayé de lui changer les idées ; je venais de faire une bonne affaire et je lui ai offert d'aller s'acheter quelque chose qui lui plairait vraiment, aussitôt le repas terminé. Découragée, triste, elle a souligné que, comme d'habitude, je faisais tout pour éviter les conversations importantes. Elle a ajouté qu'elle ne se sentait plus d'humeur à faire

la fête, et encore moins à se retrouver dans les magasins. Nul besoin de dire que le repas s'est terminé en vitesse.

Je me souviens de m'être fait la réflexion qu'il est difficile pour un homme d'être sur la même longueur d'onde qu'une femme, surtout quand cette femme ne fait rien pour vous comprendre et se complique la vie à loisir. Aujourd'hui encore, je continue à penser que les femmes sont difficiles à saisir, même si j'avoue que ce serait agréable de me retrouver en charmante compagnie ce midi. Tant pis ! Je me commande une coupe de champagne pour célébrer ma liberté, ma détente !

En sirotant ma première gorgée, je sens la tristesse m'envahir.

Curieux ! Il y a un instant, je nageais dans le bonheur... *J'ai pourtant tout pour être heureux : la santé, la prospérité et la voiture de mes rêves, payée comptant ! D'accord, je suis seul, mais où est le problème ? Si je le voulais, je pourrais séduire n'importe quelle femme !* Allez, je fais un effort pour me raisonner.

Le décor romantique, l'odeur particulière et l'ambiance qui règnent sur cette terrasse m'empêchent de détourner mon esprit de Mona. Comment va-t-elle ? Comment va sa vie ? Cinq ans se sont écoulés sans que j'aie de ses nouvelles. La dernière fois, Ben, notre fils, m'a informé qu'elle déménageait en Colombie-Britannique, à Vancouver. J'étais si préoccupé par mes affaires que je n'ai pas pris le temps de lui donner un

coup de fil. J'aurais peut-être su pourquoi elle se sauvait aussi loin !

De fil en aiguille, ma pensée m'amène vers mes deux enfants. Ben – en réalité, il s'appelle Benani, mais je préfère Ben – vient de fêter ses trente ans et Carina, ses vingt-huit ans. *Comment se fait-il que, tout à coup, je me souviennne aussi facilement de leur âge ? Ils me manquent tous les deux. Étrange. Est-ce que je deviendrais sentimental ? Que leur arrive-t-il ?* Eux non plus, je ne les ai pas croisés depuis cinq ans. Je me souviens de m'être dit, peu de temps après le départ de leur mère, qu'il serait temps qu'on se revoie. J'ai donc appelé ma fille. J'ai à peine eu le temps de suggérer un rendez-vous qu'elle m'a lancé, sur un ton sans équivoque :

— Papa, Ben et moi ne voulons plus te voir. Tu nous appelles seulement parce que tu te sens obligé de jouer ton rôle de père. Mais tu n'as JAMAIS été un vrai père pour nous. Inutile de te forcer, maintenant ; nous avons notre vie et tu as la tienne, alors fiche-nous la paix. Je parle aussi au nom de Ben qui est incapable de t'affronter.

J'ai balbutié une question, étonné de son attitude. Elle ne m'a laissé aucune chance.

— J'ai décidé de te dire la vérité une fois pour toutes. Ben et moi n'avons plus rien en commun avec toi. Tu ne t'es pas rendu compte que chacune de nos rencontres se terminait en dispute et que Ben et moi en sortions toujours plus bouleversés ? Tu es le seul à avoir raison, et, les rares

fois où tu écoutes, c'est pour essayer de nous faire changer d'avis. Au moins, maintenant, on ne se battra plus. Je t'en veux de nous avoir laissés tomber, mais je t'aime encore assez pour te souhaiter d'être plus heureux à l'avenir, et surtout plus humain.

Et BANG ! elle a raccroché. Le message était clair.

Je l'avoue, leur attitude à mon endroit me faisait réagir, ce qui me portait, malgré moi, à leur faire des reproches, surtout au cours des visites qui ont eu lieu chez Mona, juste après notre séparation. Mais ils les méritaient, ces reproches. Tout m'énervait chez eux, jusqu'à leur façon de s'habiller et de penser. Je détestais leur façon de parler à Mona, de la traiter comme une copine, et la pauvre se laissait faire. En plus, ils me manquaient de respect. Il fallait bien que je leur montre comment vivre ! Les parents devraient avoir le droit de dire à leurs enfants qu'ils font fausse route.

En tant que père, aurais-je pu agir différemment ? J'ai fait tout ce que j'ai pu. Ils me reprochaient de travailler trop, mais ils aimaient mon argent qui leur permettait de se payer tous leurs caprices ! *En fait, je crois que je les ai trop gâtés. Les enfants d'aujourd'hui sont ingrats. Ils n'ont aucune idée de la difficulté d'être parent. Ils ne s'en rendront compte que quand leur tour viendra.*

Une pensée surgit tout à coup dans mon esprit : se peut-il que Carina ou Ben aient eu un enfant durant ces cinq dernières années ? Mais non, je

suis sûr que non. Ils ne peuvent pas être aussi insensibles, s'ils s'étaient mariés ou s'ils avaient eu des enfants, ils me l'auraient dit !

Mais je n'en suis pas certain. Comment ôter ce doute de mon esprit ? Demain, je trouverai leur numéro de téléphone et je les appellerai. Il serait temps que nous recommencions à nous fréquenter. Après tout, ils sont adultes ! Ce sera sûrement plus facile de leur parler.

*Pourquoi donc ai-je autant de difficulté à communiquer avec mes propres enfants ?*

Il est vrai que je ne les ai pas beaucoup écoutés, et cela, depuis qu'ils sont tout petits. Je ne comprends pas la génération dont ils font partie. J'ai toujours espéré que la communication avec eux se rétablirait, mais ils refusaient obstinément de comprendre mon point de vue. Ils manquaient de maturité. Qu'à cela ne tienne, aussitôt que je réussirai à les joindre, je leur fixerai un rendez-vous. Je me jure de vraiment les écouter cette fois, sans les critiquer. Je pourrais même préparer des questions ; ainsi, je ne serai ni embarrassé, ni en colère s'ils ne sont pas d'accord avec moi. Si je les interroge et que j'écoute leurs réponses, nul doute que ça ira mieux !

Cela décidé, je me permets une délicieuse part de tarte aux noix de pécan chaude avec de la crème glacée, accompagnée d'un cappuccino. Et pour finir en beauté, je me commande un cognac que je déguste en ouvrant le journal apporté par le serveur. Mais je suis incapable de me concentrer

sur ma lecture, alors je n'en parcours distraitemment que la section « Spectacles ».

Mes pensées se bousculent. Comment approcher les enfants lorsque je les appellerai ? Serait-il préférable de les voir ensemble ou séparément ? Tout dépendra de leur réaction. Je ne sais même pas s'ils vont accepter de me voir.

Il est presque quinze heures quand je sors du resto. Je n'ai aucune envie de retourner chez moi seul, alors je me dirige vers un cinéma. Le journal annonçait que le nouveau film d'Eddie Murphy, mon acteur comique préféré, était sorti à Montréal. C'est ce film que je vais aller voir. Après la séance de cinéma, je me sentirai mieux, je serai plus détendu. Je n'aime pas du tout la tristesse qui m'a envahi depuis mon arrivée dans le restaurant, en particulier à la pensée de mes enfants. D'ailleurs, je néglige trop souvent de prendre le temps d'aller voir des films, surtout des comédies. Puisque c'est la journée des résolutions – *que se passe-t-il donc ?* –, j'en prends une autre, celle d'aller au cinéma au moins une fois par semaine, seul ou accompagné.

J'ai très peu d'argent sur moi, il faut donc que je fasse un saut à la banque. Justement, il y en a une tout près, au coin de la rue Rachel. J'y vais d'un pas leste, le cœur léger, heureux de marcher sans me presser, sans devoir surveiller l'heure du prochain rendez-vous.

Je suis plongé dans mes pensées quand mon attention est attirée par une... deux... trois

voitures de police qui foncent, leur sirène hurlant à pleine puissance ! Elles s'arrêtent juste à côté de moi ! Surpris, je me fige sur le trottoir. Il se passe quelque chose à la banque ! Absorbé par ce qui m'apparaît être un film d'action, je vois soudain trois jeunes hommes courir à toutes jambes hors de l'établissement, une mallette entre les mains, au moment où les policiers s'apprêtent à y entrer. Celui qui semble être le chef sort une arme et se met à tirer un peu partout pour effrayer les policiers. Je suis pétrifié sur place, occupé à ne rien manquer.

À cet instant, le monde bascule. Ma poitrine explose ! J'ai peur. Je ne comprends rien. Je ne sens plus rien, mes jambes se dérobent sous moi et ma tête frappe lourdement quelque chose de dur. Mon corps s'allonge sur une surface froide. Au loin, j'entends des voix. Une personne paniquée hurle :

— Vite, venez m'aider. Il y a un monsieur blessé par terre.

*Que se passe-t-il ?* Je découvre, stupéfait, que ce corps étendu est le mien. *Comment se fait-il que je le voie ? Est-ce bien moi ? Il me semble que je ne suis pas aussi vieux que ça. Où suis-je pour constater tout ça ?*

Les deux policiers ont du mal à faire reculer les curieux. Je regarde tout le sang qui coule de ma poitrine vers le sol. *Comment se fait-il que je ne sente rien ? C'est bizarre d'être au-dessus de ce*

*spectacle, et en même temps, de tout voir et de tout entendre.* Un policier dit à son collègue :

— Je ne sens plus son pouls. Seigneur, je crois qu'il est en train de mourir.

— L'ambulance arrive. Enfin ! Le pauvre, on peut dire qu'il était vraiment au mauvais endroit au mauvais moment. J'espère que les gars pourront faire quelque chose pour lui.

Un médecin, petit de taille, se précipite vers moi. Il est nerveux. Sa démarche est rapide et son regard veut tout capter autour de lui. On dirait qu'il ne fonctionne qu'à l'adrénaline. Il ressemble plus à un politicien qu'à un médecin. Il se concentre cependant, m'examine et annonce son verdict aux policiers près de moi. La balle a percé mon poumon droit, il ne peut donc que constater mon décès.

Moi, je crie à tue-tête :

— Non, c'est impossible que je sois mort. Bon sang ! vous ne m'entendez pas ? Moi, pourtant, je vous vois et je saisis tout ce qui se passe !

J'essaie de secouer les policiers l'un après l'autre, mais ils ne réagissent pas. On dirait que je passe à travers eux. L'un d'eux regarde dans ma direction comme s'il sentait ma présence, mais il se retourne et continue à marcher vers sa voiture.

*Je ne peux pas le croire, JE SUIS MORT !  
Qu'est-ce qui va m'arriver maintenant ?*

Je suis envahi par une angoisse et une insécurité terribles. J'étais persuadé qu'après la mort,

il n'y avait que le néant, que tout était terminé. Je me suis trompé. Même si le docteur et les policiers sont d'accord avec le fait que je suis décédé, je me sens encore terriblement vivant. J'ai vu, avec *Mona*, un film dans lequel un homme tué dans un accident flottait au-dessus de son corps ; c'est exactement ce qui m'arrive à l'instant. Elle croyait que c'était ce qui se passait après la mort et moi, je prenais un malin plaisir à me moquer d'elle. Je lui disais que tout ça n'était que du cinéma. *Si elle me voyait maintenant, elle serait fière d'avoir eu raison.*

Je flotte, beaucoup plus léger qu'auparavant. C'est étonnant parce que, lorsque j'étais vivant, je n'avais pas l'impression d'être lourd. *Comme c'est étrange ! Je peux en même temps regarder mon corps que les autorités se préparent à transporter dans l'ambulance, et me voir avec mon corps, que je perçois comme tout à fait normal, ici, où je suis.* Cependant, je suis différent de ce corps par terre. Étonnamment, je ne souffre plus d'arthrite aux mains et aux genoux. C'est bon de ne plus avoir mal. Je m'étais tellement habitué à vivre avec cette douleur que je ne savais plus ce que c'était que d'être bien.

*Mais que va-t-il m'arriver maintenant ? Moi qui ai toujours ridiculisé les personnes qui, comme *Mona*, disaient qu'on ne meurt pas vraiment. Si je les avais écoutées, je comprendrais peut-être ce qui vient de se passer et ce qui va m'arriver !*

Je déteste me sentir impuissant et ignorant. Moi, le spécialiste de la prévention contre les coups

fourrés, j'ai l'impression que quelqu'un quelque part m'a bien eu ; je me sens pris au piège.

Mon regard est attiré par tout ce qui se passe autour de moi. Des agents de police, postés partout dans la banque, s'occupent des clients et des employés. Le type qui m'a tué est parvenu à se sauver, car il était le seul à porter une arme. Il s'est faufilé à toute vitesse dans une ruelle avant de disparaître. Les deux autres voleurs ont été rattrapés par des agents.

Les ambulanciers restent sur les lieux pendant un moment, ils veulent s'assurer qu'il n'y a aucun autre blessé dans l'établissement. Pendant ce temps, un des deux agents qui s'occupent de moi m'enlève mon portefeuille et mes cartes d'identité.

— Arissiel Labonté, entrepreneur, domicilié à Laval. Aucune mention d'une personne à contacter en cas d'accident.

— Pas étonnant. Personne ne pense à ces détails-là, remarque son collègue.

Il sort son portable et appelle le numéro indiqué sur ma carte. Aucune réponse, évidemment. Son camarade s'empresse de lui dire, en récupérant mes clés dans une de mes poches :

— Regarde-moi ça, une belle clé de Mercedes, toute neuve ! La voiture ne doit pas être bien loin. Cette autre clé ouvre son domicile, probablement. Il faudra vérifier les « entreprises » de cet entrepreneur, si tu vois ce que je veux dire, ajoute-t-il d'un ton sarcastique.

— Il n'y a peut-être pas de hasard ! Après tout, il se trouvait sur la scène d'un vol. En tout cas, nous ne devons rien négliger, renchérit le premier.

*Est-ce que j'entends bien ? Ils pensent que MOI, j'aurais pu avoir une connexion avec les voleurs ? Incroyable ! Est-il possible que les policiers en arrivent à ne plus faire confiance à personne ? Ils doivent en voir de toutes les couleurs dans une grande ville comme Montréal. Quel boulot que le leur ! D'un jour à l'autre, ils ne peuvent jamais prévoir ce qui va se passer, et encore moins à qui ils auront affaire. Ça doit être difficile, et pas seulement pour les policiers, pour les coroners aussi, pour les médecins chargés d'aller sur les lieux des accidents et pour tous ceux qui doivent faire face à des situations d'urgence...*

*Comment se fait-il que je pense à cela ? J'ai vu des policiers toute ma vie et je ne me suis jamais arrêté à leurs difficultés ! Est-ce parce que je suis mort ?*

*Non, je ne peux pas croire que je sois MORT. Qu'ai-je fait au bon Dieu pour mériter une fin aussi tragique ? Pour une surprise, c'en est une ! Je marche en savourant l'air du printemps et l'instant d'après, je suis un cadavre. Bon sang ! Au moins, j'espère que les agents vont trouver ce fou qui m'a tiré dessus et l'enfermer pour longtemps.*

En pensant à mon assassin, je vois immédiatement la ruelle où il s'est faufilé. Et l'appartement où il s'est réfugié. Aussi bizarre que cela puisse paraître, je peux observer tout ce qui se passe

dans ce petit logement au sous-sol d'une vieille maison bleu délavé à la peinture tout écaillée. *On peut encore vivre dans des endroits aussi lugubres dans notre beau Québec ?* Mon voleur converse avec un homme qui lui ressemble étrangement, son frère, probablement, aussi beau et bien bâti que lui, mais avec un visage plus dur. Très agité et à bout de souffle, le voleur raconte péniblement son aventure :

— J'étais tellement nerveux que je tirais n'importe où. Il y avait du monde sur le trottoir, j'espère que je n'ai blessé personne. Je ne sais pas qui a déclenché l'alarme. La police est arrivée juste au moment où on sortait de la banque. Les copains n'ont pas été aussi chanceux que moi, sinon ils m'auraient suivi jusqu'ici. Heureusement que je ne leur avais pas dit où nous allions !

— Arrête de parler, l'interrompt Harvey. Tu me raconteras tout ça plus tard. Dépêche-toi de te changer et d'enlever ta perruque et filons d'ici au plus vite ! Il ne faut pas qu'Hélène te voie. Si elle apprend que j'ai fait un double de sa clef, que je viens ici pendant qu'elle travaille, et ce qui se passe aujourd'hui, elle va me virer, c'est certain.

— Es-tu fou, Harvey ? halète Hector en révélant son crâne rasé. Tu veux vraiment qu'on parte tout de suite ? Les policiers sont sûrement en train de fouiller toutes les rues et les maisons aux alentours !

— Ne t'inquiète pas petit frère, j'ai pensé à tout. Tu as demandé à faire partie de ma bande, eh

bien, je suis en train de te donner des leçons. Ce n'est pas parce que j'ai seulement deux ans de plus que toi que je ne peux pas t'en montrer, hein ? J'ai de l'expérience, moi, j'ai commencé jeune à faire ce métier-là !

À toute vitesse, il sort d'un sac deux robes noires de religieuses, en enfile une pendant qu'il fait signe à son frère d'enfiler l'autre. Ainsi vêtu, Hector se regarde dans le miroir et ne peut s'empêcher de rire :

— On a l'air de deux bonnes religieuses qui ne crèvent pas de faim, hein !

En effet, grâce à ces vêtements amples, ils paraissent avoir un bon excédent de poids.

Je les regarde et je suis abasourdi. *Cette espèce d'énergumène vient juste de voler et de tuer et il peut rire ? C'est vrai qu'il ne sait pas encore qu'il m'a assassiné. Quand il l'apprendra et se retrouvera en prison, il ne rira pas longtemps.*

Les deux complices quittent l'appartement d'un pas mesuré, la tête basse, afin d'échapper aux regards. Harvey ne cesse de répéter à Hector d'éviter de tourner la tête en tous sens pour se fondre dans le personnage d'une religieuse qui vaque tranquillement à ses occupations. Le plus calmement possible, les deux frères se dirigent donc vers la rue Drolet. À deux reprises, ils aperçoivent des agents de police qui, s'entretenant avec des piétons, jettent un regard vers eux, mais n'insistent pas, rassurés. Ils atteignent la voiture

de Harvey, stationnée tout près, et réussissent à y monter.

— Ouf, soupire Hector en refermant la porte, nous l'avons encore échappé belle.

— Je te l'avais dit, que tout se passerait bien. Fie-toi à moi, j'ai de l'expérience.

Et Harvey fait démarrer la voiture tranquillement pour éviter d'attirer l'attention.

Et moi je les regarde encore, furieux. *C'est incroyable ! Ils se sauvent impunément, bon sang ! On le sait bien, les policiers sont derrière nous quand on roule un peu trop vite, mais introuvables quand il s'agit de rattraper de jeunes voyous et de faire justice.*

L'instant d'après, je reviens sur les lieux du drame au moment où l'ambulance s'en éloigne. Je crie à tue-tête pour tenter de raconter l'histoire de mon assassin, mais personne ne m'entend. Pourtant, j'ai l'impression de hurler.

*Que se passe-t-il ? Ils disent que je suis mort, mais je me sens tellement vivant !*

Je suis du regard l'ambulance qui se dirige vers la morgue. Quelques instants plus tard, on me glisse dans une sorte de tiroir. Le préposé en charge des défunts note mes coordonnées sur la carte d'identité et me laisse.

C'est tellement impersonnel de se retrouver dans un compartiment, avec un numéro. C'est infiniment stérile et froid. Je n'aurais jamais imaginé finir aussi seul, aussi isolé, plus que

je l'étais durant les dernières années de ma vie. À part mes collègues de travail, je n'ai pas eu de véritables amis. *Avec le genre de boulot que j'avais, c'est normal. N'importe qui d'autre aurait vécu la même chose, j'imagine. Quand on voyage autant, on ne peut pas entretenir d'amitiés. Je manquais de temps même pour ma famille. De toute façon, si c'était à recommencer, je ferais la même chose. Je suis fier de moi. J'ai très bien réussi et c'est ce qui compte ; c'est d'ailleurs ce que je voulais le plus au monde. Mona ne serait pas d'accord ; pour elle, c'est anormal de faire passer son travail en premier, elle me l'a tellement rabâché qu'elle a fini par me casser les oreilles.*

*À présent qu'elle vit à Vancouver, va-t-elle apprendre ce qui vient de m'arriver ? Et mes enfants ? Je ne sais même pas s'ils lisent les journaux. D'ailleurs, si on raconte mon histoire dans un article de journal, je serais étonné qu'ils devinent que c'est la mienne. Et même s'ils me reconnaissent, ça ne ferait pas une grande différence dans leur vie. Depuis longtemps, je suis en quelque sorte mort pour eux. Ils sont sans-cœur. Après tout ce que j'ai fait pour eux !*

— Et toi, Arissiel, tu n'as pas été sans-cœur avec tes parents ?

*Quoi ? Quelle est cette voix ? D'où vient-elle ?*

Peu importe, je me défends, je réponds :

— Avec mes parents, ce n'était pas la même chose. Ils étaient terriblement vieux jeu. Et c'était normal que je parte pour faire ma vie.

*Mais qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi est-ce que tout à coup défilent devant moi toutes ces images de mon passé ?*

J'ai dix-neuf ans, je quitte la maison familiale et je ne veux plus jamais y retourner, plus jamais me retrouver en présence de mes parents. À quelques reprises après mon mariage, j'ai dû revenir sur ma résolution, mais seulement parce que Mona insistait. Selon elle, nos enfants devraient connaître leurs grands-parents, c'était anormal de refuser les liens familiaux.

Et le même scénario se répétait plusieurs fois par an. Je m'y vois comme si j'y étais à l'instant même.

Quand elle veut me convaincre de quelque chose, son corps se tend et elle me fixe de ses beaux yeux marron. Même si je sais que je n'aimerai pas le message qu'elle veut me transmettre, je ne peux m'empêcher de la trouver belle. Ses magnifiques cheveux roux et ondulés encadrent parfaitement son visage, frôlent ses épaules et s'agitent dans tous les sens. Son mouvement de tête et son regard me parlent autant que ses mots. Elle m'annonce :

— Voilà plusieurs mois que nous n'avons pas vu tes parents. Ta mère a encore appelé cette semaine pour s'informer de la date de notre prochaine visite. J'ai pensé que le week-end qui vient serait une bonne idée, étant donné que tu n'es pas en voyage.

— Ah non, pour une fois que j'avais l'intention de me reposer tranquille à la maison ! Trois cents kilomètres de route, six cents kilomètres aller-retour en deux jours, c'est beaucoup. J'aimerais mieux remettre ça à plus tard. Pourquoi est-ce qu'ils ne viennent pas, eux, plutôt ?

— Arissiel Labonté, dit-elle en appuyant sur chaque syllabe, tu n'es qu'un sans-cœur ! Tu devrais avoir honte. Tu passes ton temps à repousser cette visite. Je t'en ai parlé il y a un mois, et tu m'as répondu exactement la même chose. Tes parents pourraient mourir d'un jour à l'autre et ils n'ont que toi. Pour l'amour du ciel, quel genre d'homme es-tu ? Tu ne penses jamais à leur faire plaisir. Qu'est-ce qu'ils t'ont fait pour que tu sois aussi indifférent ? Je ne peux pas m'habituer à ton comportement. Quand ils seront partis, ce sera trop tard. Est-ce que tu ne pourrais pas être gentil avec eux pour une fois ?

Déçue et frustrée du fait que je ne réagis pas, elle ajoute :

— Tu trouves ça long, faire la route ? Et tes parents alors ! À leur âge, c'est beaucoup plus difficile.

Elle marque une pause, réfléchit, puis suggère :

— On devrait les inviter une semaine, ils auraient le temps de se reposer avant de repartir !

— Une semaine ? Qu'est-ce qu'ils vont faire ici pendant toute une semaine ? Ils sont tellement ennuyeux. Ils n'ont aucun sujet de conversation.

En plus, je ne suis pratiquement jamais ici. Ni toi, d'ailleurs, avec tes activités. Et les enfants ne voudront pas rester à la maison tous les soirs pour tenir compagnie à leurs grands-parents, c'est certain. Ben et Carina sont comme moi, ils trouvent leurs aïeux vieux et endormants, et le voyage au nord de Mont-Laurier insipide. Le village où ils vivent est d'un ennui mortel, sans intérêt pour les jeunes ; ils préfèrent grandement rester à Laval, qui leur offre toutes sortes d'activités.

— Cette fois-ci, j'insiste, rétorque Mona d'un ton sans réplique. J'arrive rarement à avoir gain de cause, c'est toi qui décrètes tout pour tout le monde dans cette famille. Mais aujourd'hui, c'est à mon tour de décider. Nous y allons ce week-end, un point c'est tout.

À la vue de cet incident, je me souviens que pour avoir la paix et en finir avec ses leçons de morale, j'ai fait l'immense effort d'accepter. Je me suis dit qu'après ce séjour-là, j'allais avoir la paix pour un bon bout de temps. Sauf que je savais, dans le fond, que ma femme avait raison et que mes parents allaient être ravis de notre visite.

Mes enfants, eux, ne peuvent pas se plaindre d'avoir eu des parents trop vieux. Mona et moi les avons eus jeunes et c'était bien mieux. En plus, contrairement à mon père, qui a toujours eu du mal à joindre les deux bouts, je me suis assuré de réussir ma vie et d'amasser beaucoup d'argent pour ma famille. Lui, toute sa vie, il a gagné juste

assez pour nous faire vivre, sans jamais avoir de surplus. On devait sans cesse faire attention et économiser.

*Au fait, que va-t-il advenir de tout cet argent que je me suis efforcé d'accumuler ? Je ne pensais jamais mourir si vite – cinquante-cinq ans, c'est vraiment jeune pour partir –, et je n'ai pas rédigé de testament. J'étais convaincu de vivre encore bien des années, malgré mon arthrite. Bon sang ce que la vie est fragile et inattendue ! Elle nous réserve de ces surprises...*

*MAIS OÙ SUIS-JE ? N'Y A-T-IL PERSONNE ICI POUR ME DIRE CE QUI SE PASSE ? Mon Dieu ! Je ne me souviens pas d'avoir jamais autant eu la trouille !*



## 2

### La rencontre avec Mishaël

Aussitôt ma question posée, je me sens aspiré dans une sorte de tunnel lumineux dont je ne sors que pour être enveloppé d'une lumière intense et éblouissante. Puis une forme se dessine devant moi. Est-ce celle d'un homme ou d'une femme, je ne saurais le dire. Un mystère émane d'elle et m'attire inexplicablement. Quelle présence ! Son regard profond, qui se superpose à la lumière vive, m'intimide. Je me sens nu et effrayé. J'essaie de distinguer les contours de l'être en face de moi, mais je n'y arrive pas, trop fasciné par ce regard. Malgré tout, il me semble que c'est un « il ».

Après ce qui me paraît être d'interminables minutes, la présence s'exprime :

— Tu es décédé, oui. Tu vis désormais dans le monde de l'âme que vous, les humains, appelez ciel, purgatoire, enfer ou monde astral. Mais seul ton corps physique est mort ; ton âme, qui s'est détachée de lui, vient d'arriver dans le monde

astral. Tu es étonné de penser et de réagir comme avant ton accident, n'est-ce pas ? C'est dû au fait que tes autres corps plus subtils, l'émotionnel et le mental, ne sont pas morts et ne mourront jamais. Voilà pourquoi tu continues à penser, à raisonner, à analyser et à sentir ce qui se passe ici ou sur Terre.

Je dois avoir l'air totalement abasourdi, malgré mon absence de corps. L'être lumineux poursuit :

— Tous les humains se retrouvent à de multiples reprises dans ce monde durant la vie de leur âme. Ils ont besoin de ces répits pour enrichir la conscience de leur progression et parvenir à vivre dans l'amour total sur leur planète. Au fil du temps, tu te rendras compte que tu as besoin de cette phase de ton existence dans laquelle tu entres en ce moment. Pour connaître le parfait bonheur, tu devras apprendre à développer ta conscience. Veux-tu découvrir ce qu'est la félicité de l'âme, de l'être tout entier ?

— Je ne comprends rien à ce que vous me dites. D'abord, est-ce que le ciel existe ? Et pourquoi suis-je mort ?

— Comme la majorité des hommes, tu crois qu'après la mort, tout aboutit dans le néant total. À moins que, au contraire, tu présumes que tes souffrances cessent quand tu arrives au ciel, et que tu y vis en état de béatitude jusqu'à la résurrection. La vérité, c'est que, même si ton corps physique s'est évanoui, tout continue.

— Mais, rétorqué-je, vous me dites que je ne suis pas vraiment mort ? Je n’y crois pas. Et vous osez me parler de bonheur ? À quoi faites-vous référence ? On veut tous être heureux. Mais aller totalement bien voudrait dire, à mon sens, que tout va selon nos désirs, ce qui est utopique. Et vous semblez prendre pour acquis que je n’ai jamais été heureux... Vous vous trompez ! Mon bonheur a été de très bien réussir dans les affaires. D’accord, du côté personnel, mon résultat est moins reluisant, mais quand je me comparais aux autres, je m’estimais beaucoup plus heureux qu’eux. Qui êtes-vous pour vous adresser ainsi à moi ?

L’être demeure calme, apaisant.

— Je m’appelle MISHAËL. Mon rôle est de t’aider à découvrir l’AMOUR VÉRITABLE pour toi-même et les autres. Tu t’appelais Arissiel dans ta dernière incarnation, alors c’est ainsi que je vais te nommer. Tu détestes que les autres te connaissent, mais rassure-toi, je n’utiliserai mon savoir que pour t’aider. Tu parviendras à me faire confiance, je l’espère. Tout ce que je peux te dire maintenant, c’est que tu franchiras plusieurs étapes avant d’accéder à l’éveil de ta conscience. Par la suite, il te sera plus facile de parvenir au VÉRITABLE AMOUR, qui, à son tour, te conduira au bonheur. Tu affirmes avoir été heureux ? Les petits bonheurs vécus dans le monde terrestre ne sont rien en comparaison du bonheur vécu avec le cœur.

Les connaissances de cet être semblent intarissables. Il poursuit :

— Tu croyais que tout était terminé parce que ton corps s'est retrouvé sans vie ? Tu t'es trompé, tu t'en rends compte maintenant. Ici, dans le monde de l'âme, non seulement ta vie continue, mais elle se prolongera aussi sur Terre, où tu retourneras un jour pour terminer ce que tu as laissé inachevé. C'est un besoin fondamental de ton âme. Bientôt, tu te rendras compte que ce qui t'arrive est un privilège. Pour le moment, cependant, ce n'est pas toi qui décides des étapes à franchir. Mais tu as deux possibilités : tu peux continuer à errer, impuissant et ignorant de ton avenir, ou choisir de te soumettre à quelques expériences dans le monde de l'âme... Que préfères-tu ? Si tu es ouvert, tu pourras cheminer plus rapidement.

*Je ne suis pas vraiment mort ? En plus, je devrai retourner sur Terre et tout recommencer ? Ah non ! Ça, jamais ! S'attend-il à ce que je le croie ? D'ailleurs, comment sait-il que je me sentais impuissant ? Je déteste que les autres me connaissent. Je suis déconcerté, mais j'avoue que quand il m'offre de sortir de mon impuissance, il me tente. Bon, puisque j'ai toujours eu le sens du risque dans ma vie, je tente le tout pour le tout encore une fois. Je verrai où ça me mènera ! Au point où j'en suis, je n'ai plus rien à perdre. Mais pourquoi me parle-t-il d'amour véritable ?*

Je n'ai pas besoin de lui répondre. Il semble avoir lu dans mes pensées car il me sourit et répond aussitôt :

# ÉCOUTE TON CORPS



Fondé par Lise Bourbeau, Écoute Ton Corps est à la fois un centre de relation d'aide, un centre de développement personnel et une école de vie qui a pour but de faire croître le bien-être et l'équilibre des gens.

## Atelier ÊTRE BIEN

L'enseignement dynamique et concret de l'atelier ÊTRE BIEN intéressera tous ceux qui veulent améliorer leur qualité de vie. Unique en son genre, il offre une base solide pour vous diriger vers ce que vous voulez véritablement.

### Jour 1 – ÊTRE BIEN avec soi

Venez déterminer quels sont vos besoins actuels et comment les satisfaire pour améliorer votre bien-être. Vous explorerez plusieurs moyens concrets, étape par étape, incluant l'étape importante de découvrir à quel degré vous vous aimez réellement.

Vous apprendrez notamment à...

- identifier les peurs et les croyances qui bloquent la réalisation de vos désirs ;
- découvrir ce qui vous empêche d'être comme vous le souhaitez ;
- gérer l'insatisfaction et à atteindre la sérénité ;
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même.

**Osez faire le premier pas et venez apprendre à être aussi bien que vous le désirez !**

### Jour 2 – ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

Vous apprendrez notamment...

- la vraie notion de responsabilité qui vous libèrera du sentiment de culpabilité ;
- l'importance de savoir s'engager et se désengager ;
- à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer ;
- deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations.

**Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur !**

Consultez notre site pour tous les détails  
et dates des ateliers à venir :

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)



---

14021

*Composition*  
NORD COMPO

*Achevé d'imprimer en Espagne*  
*par BLACKPRINT*  
*le 14 janvier 2024*

Dépôt légal: février 2024  
EAN 9782290392348  
OTP L21EPBN000653-598469

ÉDITIONS J'AI LU  
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

*Diffusion France et étranger: Flammarion*