

ZEN  
ALTITUDE



SONIA DAGOTOR

ZEN ALTITUDE

De la même autrice :

*Épouse, mère et working girl – Tome 1 / Juillet 2013*

*Épouse, mère et working girl – Tome 2 / Juin 2014*

*Épouse, mère et working girl – Tome 3 / Mai 2015*

*Un anniversaire au poil ! / Juillet 2016*

*Tout peut arriver ou presque / Octobre 2017*

*Sortez-moi de là ! / Cherche Midi Mai 2020*

*C'est le pompon ! Nouvelle / Octobre 2018*

*À minuit, tout est permis ? Nouvelle / Décembre 2018*

*Ceux qui s'aiment finissent toujours par se retrouver /  
Cherche Midi Mai 2020*

*Le bonheur se cache parfois derrière les nuages / Robert  
Laffont Mai 2021*

© Sonia Dagotor

Dépôt légal : 01/2021

ISBN BOOKELIS 979-10-227-9629-3

**Plus on prend de la hauteur, plus on voit loin !**

Proverbe chinois



## Prologue

Bérénice est célibataire et elle a même une peur bleue des hommes. Alors, Gaëlle et Gwen, ses copines depuis le collège, ont fait fort. Pour son trentième anniversaire, elles ont décidé de lui offrir un présent très original : une randonnée. Atypique, n'est-ce pas ? C'est le moins qu'on puisse dire !

En panne d'inspiration au moment de choisir le cadeau, elles sont allées sur Internet et ont tapé dans le moteur de recherche : « Comment faire pour rencontrer l'amour ? ». Au début, elles ont été redirigées sur des sites de rencontres. Tout l'opposé de ce qu'elles cherchaient pour leur amie à qui elles veulent du bien, bien que l'idée de lui offrir l'homme parfait leur ait traversé l'esprit. D'autres mots clés sont venus s'ajouter à la recherche initiale. Allez comprendre pourquoi, parmi eux, il y avait : « Italie, bien-être, challenge, montagne... » et là, le miracle s'est produit. L'article, ou plutôt l'annonce disait :

« Francesco, guide francophone, vous accompagne dans une randonnée spéciale à la Meta, montagne située en plein cœur de l'Italie. Vivez la Zen altitude ! Quarante-huit heures pour changer votre vie et atteindre votre objectif. En petit groupe de cinq à six personnes, parcourez les splendides paysages des Abruzzes... »

Et patati et patata, il n'en a pas fallu plus pour convaincre les copines de Béré.

La concernant, l'objectif est tout trouvé. Traumatisée par un ex petit copain, Bérénice est comme devenue allergique à la gent masculine. Dès qu'un homme s'approche d'elle, elle panique, sue, se met à bégayer, bref, c'est une catastrophe.

Alors que ses amies d'enfance sont fraîchement mariées (Gwen étant même sur le point d'enfanter), Bérénice désespère. Parfaite organisatrice d'enterrements de vie de jeune fille et de baby showers, elle vit le bonheur de ses amies par procuration.

Son tour viendra-t-il ? Oui, sûrement, mais quand, bon sang ? Et surtout, parviendra-t-elle à dépasser le manque de confiance qu'elle ressent envers elle-même et envers tous les hommes ?

« Qu'est-ce que vous voulez que j'aille foutre en Italie ? Pour une randonnée à la montagne, en plus. Vous m'avez bien regardée ? » a beuglé Bérénice lorsqu'elle a découvert la carte d'anniversaire concoctée par ses amies : une carte originale avec un chien en position du lotus, ridicule, soit dit en passant.

C'est vrai, quoi ? Bérénice n'est pas sportive pour un sou. Donc elle a râlé parce que cela, elle sait très bien le faire. Mais comme on ne refuse pas un cadeau, elle a bien été obligée de s'y plier. Et puis, en y réfléchissant bien, sans y avoir jamais mis les pieds, Bérénice a toujours été attirée par l'Italie : la langue qui chante, ses beaux mâles bronzés, galbés, aux cheveux gominés et surtout ses innombrables richesses culinaires. Vu comme ça, elle se dit que ce cadeau n'était pas une si mauvaise idée. Elle a deux mois pour se préparer à ce

voyage. Loin de son quotidien, elle pourra être qui elle veut et compte bien en profiter.

\*\*\*

Stéphane fume. Trop ! Comme un pompier ! Il y a quelque temps, par hasard, il est tombé sur un post sponsorisé qui disait : « Vous rêvez d'arrêter de fumer ? C'est facile avec Francesco. Il vous propose une randonnée particulière pour retrouver la zen attitude... »

Il s'est mis à espérer qu'en s'inscrivant, il pourrait y arriver. Lui, qui fume plus de deux paquets par jour. Lui, qui ne croit pas en grand-chose, et qui, peu à peu, perd goût à la vie. Il a tout essayé pour se défaire de cette maudite addiction : les patchs, les chewing-gums, la cigarette électronique et même l'hypnose. Mais c'est plus fort que lui. La cigarette est son remède antistress, antidouleur, antitristesse, antitout. Il y revient toujours. Ce n'est pas pour rien qu'on dit que c'est une drogue.

S'il arrêterait de fumer, il pourrait s'acheter une BMW, son rêve de gosse. En plus de tout l'argent qu'il a dépensé en clopes, sa dépendance lui a même coûté son mariage. Son ex-femme, Judith qui, du jour au lendemain, s'était mise au yoga et à manger « bio » ne supportait plus ses raclements de gorge dès le matin. Un jour, il s'est réveillé et elle n'était plus à côté de lui. Elle était partie. Avec qui, à votre avis ? Eh bien, avec le prof de yoga, pardi ! Heureusement, ils n'ont pas eu de gosse. Si cela se trouve, cette saloperie de cigarette l'a même rendu stérile. On ne sait jamais, hein ?

Alors, sans trop savoir pourquoi, Stéphane s'est inscrit à cette randonnée de la dernière chance. Le rendez-vous est noté en rouge dans son petit agenda. C'est sa banquière qui le lui a donné en début d'année. Parce que même s'il a le dernier smartphone à la mode, Stéphane aime les agendas papier.

\*\*\*

Isabelle est pharmacienne : un métier qu'elle adore et qu'elle pratique avec passion depuis plus de dix ans. Elle espère pouvoir un jour détenir sa propre pharmacie. Jusque-là, tout va bien. Sauf que notre petite Isa est hypocondriaque. Son rêve absolu (celui dont on sait qu'il est improbable qu'il se réalise) serait d'avoir chez elle une machine pour faire des scanners et des IRM : un investissement largement rentabilisé au regard de toutes ses consultations inutiles chez son médecin traitant et d'autres spécialistes en tout genre dont les honoraires dépassent souvent l'entendement. Si on l'écoutait, Isabelle serait déjà morte plusieurs fois, vaincue par de multiples cancers, imaginaires puisqu'ils n'existent que dans sa tête.

Tous les quinze jours depuis plusieurs mois, Isabelle rend visite à Béatrice Ferron, psychologue. Tous les quinze jours, donc, Madame Ferron la ramasse à la petite cuillère. Rares sont les fois où Isabelle regagne en optimisme, comme si elle n'avait pas droit au bonheur alors qu'en réalité, tout va bien dans le meilleur des mondes. Mariée et maman de deux enfants en bonne santé, Isabelle ne peut s'empêcher de broyer du noir,

d'anticiper les maladies que ses proches ou elle pourraient contracter.

Il y a quelques mois, légèrement démunie face à l'état stationnaire de sa patiente, sa psy lui a parlé de cette thérapie d'un nouveau genre. C'est dans un magazine professionnel de santé que Madame Ferron avait découvert les randonnées organisées par Francesco, en plein cœur d'une chaîne de montagnes au centre de l'Italie. Elle l'a d'abord recommandé à l'un de ses patients, hyper stressé, qui en est revenu enchanté et apaisé. Il l'a remerciée en interrompant ses séances. Cette randonnée avait fait un miracle. Depuis, pas rancunière pour un sou, Madame Ferron la préconise à ses cas désespérés, comme Isabelle.

Au début, Isabelle était contre. Elle ne s'imaginait pas un seul instant « abandonner » ses deux enfants : un garçon de douze ans et une fille de neuf ans. C'est Romain, son mari, qui l'a forcée à s'inscrire.

— Les enfants sont grands, ils ne sont qu'un prétexte pour ne pas avancer. Merde, à la fin ! s'était fâché Romain. Fais ce voyage ! Cela ne dure que trois jours.

— Tu crois ? a-t-elle bredouillé.

— Oui ! Ça fera du bien à tout le monde.

Ainsi, un peu à contrecœur, Isabelle a rempli le formulaire de contact. De toute façon, elle ne sait plus comment s'y prendre pour se défaire de son hypocondrie. Son état psychologique empire de jour en jour. Ces derniers temps, ses anxiétés ont redoublé d'intensité : maux de ventre inexplicables (elle a sans doute un cancer), douleurs articulaires (l'arthrose s'installe) et migraines à répétition (sa tumeur au

cerveau est en train de grossir, c'est certain)... Isabelle n'en peut plus et s'en veut de tomber si bas. Elle est au bout du rouleau. Elle mise tout sur ce break. À défaut de guérir, elle aura pensé à autre chose, du moins, c'est ce qu'elle espère.

\*\*\*

Fabrice vit seul dans son appartement parisien. Rien ne l'intéresse vraiment. Il a peu d'amis et sa famille vit dans le sud de la France. Avec le temps, il s'est habitué à la solitude. Au quotidien, il parle rarement : lorsqu'il dit « Bonjour » à ses voisins, qu'il croise ponctuellement dans son immeuble, et lorsqu'il fait des courses pour dire « Bonjour » et « Merci » au moment de passer en caisse. Même son métier favorise son isolement : il est développeur informatique. Et ce n'est pas son passe-temps préféré, nager, qui l'aide à se faire des amis. Depuis quelque temps, Fabrice est triste. Sans jamais avoir été un extraverti, il se renferme de plus en plus sur lui-même. Il se sent fatigué. Et parfois, sans trop savoir pourquoi, il laisserait bien quelques larmes lui échapper. Inquiet, il s'est décidé à consulter son médecin.

— Tout a l'air normal, lui a répondu ce dernier après l'avoir ausculté. Vous avez besoin de vous aérer l'esprit.

— Je ne suis pas malade ?

— Non. Ce qui en soi est une bonne nouvelle. Je vous suis depuis un bon moment maintenant et pourtant, il y a des choses que j'ignore. Je suis votre médecin et suis tenu au secret professionnel. Est-ce que vous avez une petite femme ou bien quelqu'un qui partage votre vie ?

- Pas vraiment...
- Vous devriez rencontrer du monde, sortir... Prenez des vacances !
- Euh... Peut-être bien, mais je ne sais pas où aller.
- Il me vient une idée. Mon cousin s'est lancé dans une activité plutôt sympa. Il paraît que cela plaît beaucoup.
- De quoi s'agit-il ?
- Il organise des randonnées en montagne, en Italie. Deux jours là-haut et vous reviendrez requinqué. Vous aimez la montagne ?
- Mouais, j'aime bien, sans plus.
- Vous aimerez, croyez-moi. Les paysages sont magnifiques.
- Vous êtes italien, docteur ?
- D'origine seulement. Ma mère vient de là-bas. Ça m'est arrivé d'y aller quand j'étais plus jeune. Mais mon cousin, lui, y vit depuis son adolescence. Voici son numéro, appelez-le de ma part. C'est un forfait tout compris. Il s'occupe absolument de tout. Il vous expliquera son activité dans les moindres détails.
- Je vais y réfléchir, docteur.
- Faites-le ! Vous m'en direz des nouvelles.

En rentrant chez lui, Fabrice a dressé un petit bilan. Après tout, il ne manquera à personne s'il s'évade quelques jours. Un bol d'air lui fera le plus grand bien. Le docteur a sans doute raison. Il vit en autarcie dans son appartement. Il ne cause à personne. Il est bien obligé d'admettre qu'il est seul et... malheureux. C'est la première fois qu'il met un mot sur son humeur.

Ainsi que le médecin le lui a recommandé, Fabrice a contacté son cousin. Après seulement cinq minutes de conversation avec Francesco, il était rassuré et conquis. Dans quelques semaines, il partira faire une petite virée en montagne.

\*\*\*

Audrey est épuisée. Elle s'occupe seule de ses deux petits garçons, âgés de six et quatre ans, depuis que Jérôme, son mari, s'est fait la malle du jour au lendemain avec une autre femme plus jeune qu'elle. Elle est tombée de si haut. Quand elle y repense, la situation lui paraît invraisemblable. Ils étaient heureux ; du moins, c'est ce qu'elle croyait. Elle ne parvient pas à comprendre ce qui a bien pu pousser son mari à aller voir ailleurs. Elle a toujours essayé d'être au top, aimante, coquette, séduisante même. Au lit, ils entretenaient des rapports réguliers et passionnés. Rien ne laissait présager son départ imminent. Elle n'a franchement rien compris quand, un beau soir, alors qu'ils regardaient ensemble un film à la télévision (à dire vrai, il pianotait sur son portable avec l'autre, mais Audrey était bien trop concentrée pour le soupçonner de quoi que ce soit), il lui a annoncé de but en blanc :

— Il faut que je te dise un truc.

— Que se passe-t-il, chéri ? a-t-elle demandé sans se méfier, détournant à peine son regard de l'écran sur lequel se jouait l'une de ses séries favorites.

— J'aimerais qu'on se sépare.

Boum ! Une bombe venait d'exploser.

— Quoi ? Est-ce que tu me fais une blague ? lui a-t-elle rétorqué en se décomposant.

Devant sa mine défaite, elle était bien obligée de reconnaître qu'il se tramait un truc. Jérôme avait certes un drôle d'humour mais là, cela n'en était clairement pas.

— Tu as quelqu'un d'autre ? a-t-elle demandé, se mettant à trembler comme une feuille, une douleur lui soulevant soudainement les tripes.

Jérôme n'a pas répondu. Qui ne dit mot consent ! a pensé Audrey. Au même moment, l'écran du téléphone de son mari s'est illuminé. Le message est arrivé à son cerveau. Elle a imaginé que c'était sa maîtresse, impatiente, au bout du fil. Dépitée, Audrey s'est levée. Elle a éteint la télévision, qu'elle était de toute évidence la seule à regarder, est montée à l'étage pour se brosser les dents et se démaquiller le visage. Ensuite, elle a déposé un bisou mentholé sur le front de chacun de ses enfants et est allée se coucher. Une fois dans leur lit, elle a ouvert les vannes et a pleuré jusqu'à épuisement. Pour la première fois, il ne l'a pas rejointe.

Le lendemain matin, il lui a annoncé comme si de rien n'était qu'il avait trouvé un appartement à louer non loin, afin qu'il puisse venir voir les enfants aussi souvent qu'il lui plairait. « Ce sera simple, tu verras », a-t-il dit.

Tu parles !

Malgré la trahison, elle continue d'aimer son époux. Pourtant, il y aurait de quoi le haïr. Il se pointe de temps à autre, sans prévenir, juste pour voir les garçons, sans manifester la moindre compassion pour celle qui a partagé sa vie pendant près de dix ans. Parfois, il les

prend le week-end, quand cela lui chante, ce qui permet tout juste à Audrey de se mettre à jour dans le ménage et autres tâches ingrates. Pour les amadouer, il a même adopté un chaton. Évidemment, les enfants sont aux anges. Ils en voulaient un depuis longtemps mais Audrey fait des allergies. Encore un coup de poignard en plein cœur pour cette maman esseulée.

Audrey gère tout du mieux qu'elle peut : sa carrière et son rôle de mère. Depuis le départ de son mari, elle mincit à vue d'œil. Cette séparation aura au moins eu cela de bon, lui faire perdre les kilos incrustés de sa dernière grossesse. Elle ne prend plus le temps de dîner. Le soir venu, après avoir couché les enfants, elle s'effondre de fatigue. Elle se réveille en pleine nuit et en profite pour terminer le travail qu'elle n'a pas fini en journée.

Heureusement, ses parents, Philippe et Nicole, fraîchement retraités, l'aident beaucoup malgré les trente kilomètres qui séparent leur domicile respectif. Leur fille va mal. Elle frôle le « burn out », c'est une évidence. Ainsi, Philippe et Nicole ont tout préparé dans son dos. Surtout Nicole, sa mère. Elle est allée jusqu'à appeler Bertrand, le chef d'Audrey, afin qu'il lui accorde quelques jours de repos.

Au début, ils ont pensé lui offrir une thalasso mais, en imaginant leur fille parmi les seniors qui fréquentent traditionnellement ce genre de lieu, ils ont vite changé d'avis. Si Audrey était déprimée, il y avait fort à parier qu'en présence de tous ces papis et mamies, elle ne reviendrait pas en meilleure forme.

Sans trop savoir où chercher et n'étant pas une fan d'Internet, Nicole s'est rendue dans la librairie-papeterie de son quartier pour feuilleter les magazines spécialisés. Elle était loin de se douter qu'il existait autant de titres dédiés à la santé, au bien-être et à la psychologie en général. Le monde est-il déprimé à ce point ? a-t-elle pensé.

Le premier gros titre qui a attiré son attention clamait haut et fort : « Objectif, no stress ». Exactement ce qu'il fallait à leur fille. Elle l'a feuilleté rapidement, a parcouru l'édito qui alertait sur les pratiques sectaires mises en place par des charlatans en vue d'abuser des personnes fragiles. Rassurée par ces propos qui accréditent le support, elle a continué à tourner les pages et a découvert par hasard un dossier très intéressant qui traitait de l'écothérapie, qu'on appelle également thérapie par la nature ou bien thérapie verte. Intriguée, elle a balayé l'article et fait la connaissance de Francesco Ricci, un entrepreneur italien qui organise des randonnées à vocation de développement personnel, appelées « Zen altitude ».

Lorsqu'Audrey trouve sa convocation dans sa boîte mail, elle pense que c'est un spam. Puis, en y regardant de plus près, elle voit le petit mot de sa mère dans le corps du message :

*« Chère Audrey, ton père et moi voyons bien que tu as besoin de faire une pause, de t'éloigner de ta vie, ne serait-ce que quelques jours. Nous nous inquiétons pour toi. Nous aimerions tant que tu retrouves ta joie de vivre et ta sérénité. Ton père et moi voulons t'offrir ces*

*quelques jours au grand air. Oh, ne t'inquiète pas ! Nous ne t'expédions pas sur la Lune ni à l'autre bout de la planète. Tu ne seras absente que trois jours. Et tout est arrangé avec Bertrand. Prends connaissance de ces éléments. Nous nous sommes bien renseignés, il n'est pas nécessaire d'être une grande sportive pour gravir le Monte Meta. Tu y arriveras parce que tu es forte. Tu es une battante et nous voulons plus que tout que tu retrouves ta paix intérieure.*

*Ton mari est un nul. Tu mérites mieux. Nous t'aimons très fort !*

*Maman et Papa. »*

À la lecture de ces quelques lignes, Audrey est un étang. De toute façon, Audrey pleure tout le temps. Elle se dit qu'elle sera guérie quand elle n'aura plus de larmes à verser.

\*\*\*

Francesco est content du groupe qu'il a constitué pour sa prochaine session de juin. Il a épluché le formulaire de chaque candidat. Même s'il ne juge personne, en parcourant leur fiche d'inscription, il n'a pu s'empêcher d'attribuer à chacun un petit surnom. Bérénice est « la célibataire » du groupe. Fabrice, lui aussi célibataire, prend le titre de « vieux garçon », Stéphane « le fumeur accro », Isabelle « la pharmacienne hypocondriaque » et Audrey, « la mamma dépressive ». Francesco sourit. Juste en observant leur photo, il fabrique son scénario avant

même de les avoir vus en vrai. Il imagine que la jeune célibataire pourrait s'acoquiner avec le vieux garçon et qu'en contact avec un fumeur névrosé, la pharmacienne hypocondriaque pourrait relativiser. Quant à la dépressive, une bonne dose d'estime de soi et hop ! Tout rentrera dans l'ordre pour elle.

Francesco est cash et pragmatique. En plus, il se trompe rarement, ce qui n'est pas pour lui déplaire. Francesco a une confiance en lui surdimensionnée. Remarque, il a tout pour lui. Il est bel homme, grand, brun aux yeux vert océan. Il est jeune, à peine la trentaine, et il est brillant. De quoi faire chavirer le cœur des femmes qu'il croise. Il serait difficile de ne pas succomber à son charme. C'est le beau mâle italien dans toute sa splendeur. Et cela le rend particulièrement agaçant. C'est sans doute la raison pour laquelle il n'a pas encore croisé la « bonne ». Il rêve de tomber follement amoureux mais il a le sentiment que son besoin d'aimer et d'être aimé n'est pas compatible avec ce qu'il dégage. Du coup, il se contente d'attendre. Elle finira bien par arriver, la femme de sa vie. Et si cela se trouve, ce sera l'une de ses prochaines clientes.

Voilà deux saisons que Francesco s'est mis à organiser ces randonnées au Monte Meta de manière officielle. Il ne le savait pas avant, mais il aime les gens et il aime les rendre heureux. C'est parti d'un truc de rien du tout. Cette montagne, la Meta, il la connaît par cœur. Il la voit dès qu'il bascule les persiennes de sa chambre. Il a d'abord fait plusieurs randonnées en solitaire pour l'appivoiser avant de proposer l'excursion à des amis ou à leurs connaissances. Tout le monde est d'accord. On