

Ce livre est composé avec
le caractère typographique
LUCIOLE conçu spécifi-
quement pour les personnes
malvoyantes par le Centre
Technique Régional pour la
Déficiência visuelle et le studio
typographies.fr

DES
MEURTRES
POUR LÂCHER
PRISE

Du même auteur chez Voir de Près,
éditions en grands caractères :

Des meurtres qui font du bien – tome 1

KARSTEN DUSSE

LES MEURTRES ZEN

TOME 2

**DES
MEURTRES
POUR LÂCHER
PRISE**

Roman

Traduit de l'allemand par Jenny Bussek



VOIR DE PRÈS

© Karsten Dusse, 2020.

Titre original :

Das Kind in mir will achtsam morden

Éditeur original : Wilhelm Heyne Verlag

© 2023, le cherche midi.

© 2023, Voir de Près
pour la présente édition.

ISBN 978-2-37828-626-2

VOIR DE PRÈS

6, avenue Eiffel

78424 Carrières-sur-Seine cedex

www.voir-de-pres.fr

*À Lina
Et Rosa*

SOMMAIRE

Prologue.....	11
1. L'enfant intérieur	14
2. Les vacances	33
3. Les autres.....	46
4. Les remords.....	67
5. Les images de l'enfance.....	77
6. Les souvenirs d'enfance.....	85
7. La confiance fondamentale en la vie...	94
8. La réalité	98
9. Laisser vagabonder ses pensées	116
10. La créativité	131
11. Bad bank.....	150
12. Le minimalisme	166
13. Enfantin et puéril.....	175
14. Les voyages dans le temps.....	186
15. Les parents	198
16. Les préceptes	205
17. Les armures	217

18. Les rêves d'enfant.....	223
19. Réécrire.....	231
20. Vos enfants intérieurs et vos propres enfants	236
21. Manquer d'informations	245
22. Les dangers.....	256
23. La capsule temporelle	268
24. Guider	287
25. Le savoir	309
26. Les sentiments.....	318
27. Le hasard	322
28. L'irréel et le réel	334
29. Les doutes	344
30. Les accès d'irritation	355
31. Régler les choses.....	362
32. Dialoguer	384
33. Savoir se taire	395
34. Les énergies	412
35. L'autorité.....	418
36. Le passé.....	439
37. La sagesse	448
38. Comprendre.....	462
39. La monotonie.....	473
40. La morale.....	486

41. Les erreurs.....	493
42. Les cadeaux.....	500
43. La distraction.....	511
44. Les détours	527
45. Les surprises.....	536
46. L'identité.....	548
47. L'enfance	561
48. Le soutien.....	570
49. L'anéantissement	577
50. Les traces.....	585
Remerciements.....	598

PROLOGUE

« Il n'est jamais trop tard pour une enfance malheureuse.

Il n'est jamais trop tard non plus pour une enfance heureuse.

Mais votre enfance, c'est surtout une chose : du passé.

Vous seul décidez de l'influence que votre passé doit ou non avoir sur votre présent. »

Joschka BREITNER

L'Enfant intérieur de vos désirs

*
**

En grimpant dans le coffre de son propre véhicule, le colosse russe avait presque des airs d'enfant effrayé.

« Et je verrai Dragan bientôt ? me demanda Boris.

– Tu le verras bientôt », le rassurai-je.

En accord avec moi-même, je rabattis le couvercle du coffre. Sans jugement et avec bienveillance. En pleine conscience donc.

Je m'installai au volant et démarrai le moteur. J'étais content de moi. Même si j'avais menti. Boris ne reverrait jamais Dragan. Du moins pas dans cette vie. Car cela faisait une semaine que Dragan était mort.

Boris, quant à lui, ne mourrait pas. J'en avais assez de tuer. À un moment donné, il faut savoir s'arrêter. Pour le Russe, Sascha et moi avions pensé à une autre solution.

Avec Boris dans le coffre, je quittai l'aire d'autoroute. À trois heures et demie du matin, les routes étaient quasiment vides. Nous roulâmes une quinzaine de minutes sous le couvert de l'agréable manteau de l'obscurité. Puis j'appelai Sascha.

« On a de la compagnie ? » voulus-je savoir. Pour le vérifier, le Bulgare au physique sec et nerveux m'avait suivi à une courte distance.

« Non, il n'y a personne. Ils t'ont tous dépassé.

– Tant mieux. » Je soufflai, soulagé.

« Plus de morts alors ? demanda Sascha.

– Non, plus de morts. »

À son tour, Sascha poussa un soupir de soulagement.

« On se retrouve à la maternelle, comme convenu, dis-je.

– La porte de la cave est ouverte », conclut Sascha.

Je raccrochai.

1

L'ENFANT INTÉRIEUR

« Notre âme est bâtie à la manière des poupées russes. Quand ça remue dans la poupée de notre âme d'adulte, le bruit qu'on entend n'est autre que celui de la poupée blessée de notre âme d'enfant, cachée à l'intérieur. »

Joschka BREITNER

L'Enfant intérieur de vos désirs

*
**

Dans mon enfance, deux choses sont de toute évidence allées complètement de travers : mon père et ma mère. C'est en tout cas ce que je découvris quarante ans plus tard, en m'intéressant pour la première fois à mon enfant intérieur, sous la pression de ma femme.

Si je n'avais pas été sensibilisé aux problématiques psychologiques grâce à mes

expériences fort positives en matière de pleine conscience, j'aurais sans doute considéré l'idée de l'enfant intérieur comme une connerie finie. Toutes les choses impossibles à dépister par un examen proctologique n'existant, comme je pensais alors, tout simplement pas.

Il y a un an à peine, un livre portant sur l'enfant intérieur n'aurait donc été pour moi que de la littérature pour femmes enceintes. Un de ces bouquins dont un homme pouvait certes tirer tout un tas d'informations sur les processus biologiques à l'œuvre dans le corps de sa compagne, mais qui n'expliquaient pas grand-chose sur sa vie intérieure à lui.

Entre-temps, j'ai appris que la théorie psychologique de l'« enfant intérieur » n'a rien à voir avec la préparation à l'accouchement. De fait, ce qu'elle implique se joue complètement en dehors de l'utérus. Pour les deux sexes. Selon cette théorie, nous sommes bâtis sur le plan émotionnel à la manière des poupées russes. Quand ça remue dans la poupée de notre âme d'adulte, le bruit qu'on entend

n'est autre que celui de la poupée blessée de notre âme d'enfant, cachée à l'intérieur.

Ce n'est pas nous qui faisons obstacle à notre bonheur. C'est notre enfant intérieur. Parce qu'il fait partie de nous, tout comme les blessures datant de notre enfance. Si nous voulons mettre fin au remue-ménage, c'est lui que nous devons guérir.

Pour ma part, la confrontation avec mon enfant intérieur s'avéra être la méthode idéale pour éliminer les causes des problèmes dont j'atténuais quotidiennement les conséquences à l'aide de la pleine conscience.

Quand j'étais petit, il n'y avait pas encore de « Siri » et d'« Alexa ». Les gens qui allumaient et éteignaient la lumière à la maison, faisaient fonctionner la chaîne hi-fi et répondaient faussement à chaque question, aussi bête qu'elle fût, s'appelaient « maman » et « papa ». S'il y avait donc quelqu'un qui avait raté quelque chose dans mon enfance, c'étaient ces deux-là.

Ce qui était rassurant, dans la mesure où cette prise de conscience me permettait