

SANDRINE CHOPIN  
Préface de RAPHAËLLE GIORDANO

De **L'OMBRE**  
à la **LUMIÈRE**

Et si nous aussi, nous changions notre regard  
sur les épreuves et sur la vie ?

Laurent **GOUNELLE**  
Maud **ANKAOUA**  
Guillaume **NÉRY**  
Raphaëlle **GIORDANO**  
Anne **GOSGINNY**  
Lorraine **FOUCHET**  
Laetitia **COLOMBANI**  
Harry **ROSELMACK**  
Bernard **WERBER**



ILS PARTAGENT  
LEUR HISTOIRE  
& LEURS CLÉS !

● Éditions  
**EYROLLES**

Éditions Eyrolles  
61, bd. Saint-Germain  
75005 Paris  
www.editions-eyrolles.com

Correction/relecture : Fiona Legein, Nadia Bellon  
Mise en page : Soft Office

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions! Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89% de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2024  
ISBN : 978-2-416-01479-6

Sandrine Chopin

Préface de Raphaëlle Giordano

# *De l'ombre à la lumière*

*Et si nous aussi, nous changions notre regard  
sur les épreuves et sur la vie ?*

● Éditions  
**EYROLLES**



## PRÉFACE

Quand Sandrine Chopin m'a parlé de son ouvrage *De l'ombre à la lumière*, j'ai tout de suite eu envie d'y contribuer. Son idée d'éclairer des parcours inspirants non seulement m'a séduite mais a aussi fait écho à ma propre fascination pour les chemins de vie. Observer le fil de nos existences, l'enchaînement des événements, les rouages mystérieux qui construisent nos histoires et les transforment parfois en destin...

Fruit du hasard ou déterminisme ? Volonté personnelle ou guidance de forces qui nous dépassent ? Comme disait Socrate, « Je sais juste que je ne sais rien »... si ce n'est que je m'étonne parfois de certaines fulgurances et que je m'interroge aussi sur le phénomène de l'inspiration. Faut-il prêter attention à l'impression étrange d'être *visité* par des idées ? Comment expliquer également l'heureux alignement des planètes dont certains bénéficient pour les propulser dans la lumière ? Soudain, tout s'aligne, vous êtes gagné par le sentiment d'une cohérence absolue dans votre projet de vie. Tout est « juste ». Alors l'accomplissement se réalise, fabuleux, inespéré !

Je m'imagine la vie comme la traversée d'un cours d'eau pour atteindre l'autre rive, qui serait symboliquement

l'achèvement de notre « mission de vie ». Nous devons, pour avancer, créer un chemin de galets sur lesquels poser nos pieds. Métaphoriquement, chaque pierre posée est une décision forte à prendre en résonance avec nos convictions, intuitions et valeurs profondes. Car plus nous serons à l'écoute de ce gouvernail intérieur, plus nous marcherons vers ce qui est bon pour nous. Peut-être avez-vous déjà ressenti cette impression de croisée des chemins où il est nécessaire de prendre des décisions fortes et engageantes? Ces moments essentiels où il est temps de faire la lumière en soi, sur ses désirs profonds, d'être au cœur de sa vérité... Et surtout oser s'embarquer dans l'aventure du *être soi* où il n'y a plus de place pour jouer des rôles qui ne nous ressemblent pas! Vouloir, c'est déjà pouvoir. Sans doute, à travers chacun des témoignages amenés dans ce livre, trouverez-vous en point commun cette même volonté de cheminer pour être au plus proche de soi-même, d'avoir la force d'emprunter si besoin des chemins de traverse, d'assumer sa singularité, son unicité, de se mettre là où on peut faire la différence.

Dans nos parcours, souvent, nous nous cognons sur les murs de nos zones d'ombre, nous trébuchons sur des échecs qui n'en sont pas... Car il n'y a pas d'erreurs, que des expériences. En réalité, les turbulences et les obstacles nous font grandir. Les yeux ouverts. Le cœur ouvert. C'est ce qui permet de rêver plus grand! Petit à petit, on gagne en réceptivité, en curiosité, en éveil, et le champ des possibles s'élargit...

Je crois que c'est profondément le désir de Sandrine de nous mener sur ce chemin-là par le biais de ce livre-témoignages qui soulève le voile du mystère de quelques

## PRÉFACE

destinées. Amusons-nous des signes et synchronicités, jouons de la sérendipité et des heureux hasards de la vie !

La chance sourit aux esprits préparés, et si elle passe près de vous, vous saurez la reconnaître. Car si vous êtes en train de lire ces lignes, c'est que vous êtes déjà en route... et je m'en réjouis.

Belle lecture inspirante !

*Raphaëlle GIORDANO*





## PROLOGUE

Pourquoi sommes-nous là ? Comment nous réaliser pleinement et nous déployer ? Quelle est la recette du bonheur ? Nous sommes tous traversés un jour ou l'autre par ces questions existentielles, profondes et légitimes.

Nous cherchons un sens à notre vie, aspirons à la paix et à la joie. À trouver notre juste place.

Certains semblent y arriver naturellement tandis que d'autres buttent, trébuchent. S'acharnent. Parfois en vain. Certains d'entre nous seraient-ils davantage câblés pour le bonheur ou le succès ? Auraient-ils compris quelque chose que d'autres ignorent ou découvert un antidote magique ?

Et si la solution était tout simplement en nous ? S'il suffisait d'écouter notre intuition ? Notre corps ? De croire en nos rêves ? De porter un regard différent sur nos échecs, nos déceptions et nos épreuves ?

Car être heureux ne signifie pas avoir une vie lisse et sans épreuves. Un ciel sans orage n'existe pas, pas plus qu'une route sans accidents ou des relations sans déceptions.

Le bonheur nous challenge à chaque instant de notre vie et se niche bien souvent dans les moments les plus simples. Parfois les plus sensibles.

Et si nos épreuves offraient l'opportunité de trouver l'espoir dans les moments les plus sombres? La sécurité dans la peur? L'amour dans la discorde?

Et si nous arrêtons de nous sentir victimes pour enfin devenir l'auteur de notre propre destin? Être pleinement aux commandes?

N'est-il pas temps d'apprendre à chérir nos erreurs ou ce qui parfois freine notre pas? À utiliser nos larmes pour irriguer notre foi en la vie? À nous appuyer sur nos défaites pour forger notre patience? Aiguiser notre discernement? Transformer chaque obstacle pour explorer d'autres formes d'intelligence dont nous sommes dotés?

Nous remarquerions alors que ces coups du sort nous rendent plus alertes, plus lucides, plus combatifs. Plus vivants.

Être heureux demande incontestablement du courage. Celui d'affronter ses peurs. Ses parts d'ombre. D'essayer des refus. De dépasser son propre découragement. D'oser aller vers ses élans profonds. D'accepter ses succès. De s'autoriser à les savourer et à les célébrer.

Car la vie nous gâte autant qu'elle nous bouscule, nous rappelle à l'ordre et nous oblige à nous questionner. À rebattre les cartes. Revisiter nos certitudes. Changer nos habitudes. Modifier notre vision de la vie. Reconsidérer notre rapport au monde, à nous-mêmes et aux autres.

Aller vers nos désirs profonds et écouter nos intuitions n'est pas chose aisée dans une société où tout est de plus en plus conditionné. Formaté. Sortir du rang et marcher à découvert demande de l'audace, de la persévérance. De la foi.

Nous avons tous des rêves. Et comme le dit si justement Jean-Louis Étienne, infatigable explorateur, les suivre implique de les laisser émerger. De leur donner de la disponibilité. D'accepter des moments de solitude et de doute. D'abandonner parfois ce que l'on a appris pour se lancer dans d'autres aventures et de nouvelles explorations.

J'ai pris bien des chemins de traverse pour tracer ma route, me lançant avec élan et foi dans des aventures professionnelles et personnelles aussi variées qu'exaltantes. Si j'ai souvent goûté à l'adrénaline du vent qui souffle en ma faveur, à la magie de la vie et à ses surprises qui parfois nous dépassent autant qu'elles nous émerveillent, j'ai aussi essuyé des vents contraires, des déceptions, des coups durs et des désillusions.

Le doute m'a parfois envahie. Le découragement a frappé à ma porte. Traquée dans les recoins de mon être, j'ai été mise à l'épreuve, tirillée entre le désir d'accomplir ce qui me tenait à cœur et la frustration de ce qui semblait me résister.

Certains livres m'ont alors accompagnée. Éclairée. Portée. J'ai découvert de nombreux auteurs, parcouru leurs ouvrages, plongé dans leur univers. J'ai laissé infuser ce qu'ils tentent de nous transmettre à travers leurs romans, décorum habile et subtil de ce qu'eux-mêmes ont compris. Traversé. Expérimenté. Nul doute que leurs livres font du bien. Ils accompagnent nos pas autant qu'ils nous ouvrent l'esprit et éveillent nos consciences.

J'ai eu envie d'en savoir plus sur certains d'entre eux. D'aller au-delà de leur plume. Sortir du cadre. Connaître le dessous des cartes. Comprendre leur histoire, leur chemin. Que s'est-il joué en eux ? Comment ont-ils trouvé leur juste

place ? Comment sont-ils passés de l'ombre à la lumière ? Quels ont été leurs épreuves ou leurs tourments ? Quelle est leur vision de l'existence ? De la mort ? Qui sont-ils vraiment ?

Je suis alors allée à leur rencontre.

Avec générosité, sincérité et sans fausse pudeur, ils m'ont livré une part intime d'eux-mêmes. Leur histoire. Leur vérité. Leurs échecs. Leurs remises en question. Leurs joies profondes. Leurs tempêtes avant le succès et ce qu'ils ont compris de l'existence.

Tous m'ont touchée. Nourrie. Éclairée.

**Bernard Werber**, par sa spontanéité et sa simplicité, au-delà de son insatiable curiosité et de sa fascination pour les écosystèmes autant que pour l'invisible. Les douze années d'écriture et les innombrables embûches avant que son premier best-seller, *Les Fourmis*<sup>1</sup>, ne voie le jour ont forcé mon admiration. Une incroyable leçon de foi et de persévérance. Lui que rien ne prédestinait à une telle trajectoire.

**Laurent Gounelle**, qui, avec autodérision, revient sur ses années d'échecs fulgurants avant que ces mésaventures ne le propulsent au sommet. À sa juste place. Avec bienveillance, il nous invite à revisiter notre perception de l'échec et à écouter notre intuition pour co-créeer avec la vie. Car il nous l'affirme, tout est à notre portée.

**Maud Ankaoua**, dont la carrière dans la finance lui a valu de frôler un burn-out, nous dévoile ses questionnements profonds, son chemin parcouru et ses sommets atteints.

---

1. Le Livre de Poche, 1997.

Son Everest intérieur. Après *Kilomètre zéro*<sup>2</sup>, elle continue de cheminer à nos côtés avec audace, générosité et humilité. Cette aventure qui la dépasse nous entraîne dans son sillage. Pour le meilleur.

**Raphaëlle Giordano**, dont on ne soupçonne pas les tourments existentiels ni l'emprise dont elle a été victime, partage en confiance son hypersensibilité et sa vulnérabilité qui n'auront pas eu raison de sa créativité ni de son imagination débordante. Elle s'est accrochée à la vie. Désespérément. Douloureusement. Son chemin intérieur est impressionnant. Inspirant. Après avoir traversé la nuit noire de l'âme, elle a su rebrancher sa prise de joie, gagner sa liberté d'être et trouver sa juste place. Elle nous en fait le cadeau dans chacun de ses livres.

**Lorraine Fouchet**, qui n'a pas non plus été épargnée par les coups du sort, m'a reboostée par son optimisme et sa joie de vivre. Son appétence pour les liens familiaux et leurs cortèges d'émotions nous embarque dans un tourbillon de vie et dans l'atmosphère douillette et rassurante des maisons de famille. À travers ses romans, j'ai revisité mon histoire. Goûté à la puissance de l'ancrage. Celle des lieux qui ont bercé mon enfance. Se jouant des secrets de famille bien souvent dévastateurs, elle sait mieux que quiconque faire voler en éclats les malentendus, les non-dits et les conflits mal digérés pour les transformer en moments de partage réparateurs. Avec bienveillance et amour, elle rebat le jeu, fait revivre ceux qui ne

---

2. J'ai lu, 2019.

sont plus là et nous propose un autre scénario de vie. Un nouveau regard. Réconciliateur et consolateur.

**Anne Gosciny** a forcé mon admiration. Elle que la vie a mise à terre à bien des reprises. En vain. Anne est une écorchée vive. Une rescapée. Aussi combative que talentueuse, elle a su trouver son identité. Sa sensibilité, sa simplicité et son humilité m'ont touchée. Parfois bouleversée. Amputée de ses parents et de son meilleur ami, l'au-delà semble lui faire des signes, semant sur son chemin les indices d'une possible vie après la mort. Son témoignage est saisissant.

**Laetitia Colombani**, que la vie a contrainte à se réinventer avant que le succès de *La Tresse*<sup>3</sup> ne la propulse à nouveau au cœur même de ce qu'elle aime profondément. Passionnément. Le cinéma. Scénariste-réalisatrice et auteure engagée, elle nous invite à identifier nos talents. À suivre nos rêves. Son soutien à la liberté et aux droits des femmes ne peut que résonner en chacune de nous. Elle nous invite à rester vigilantes, alertes et gardiennes de ce que nous avons de plus précieux : nos libertés et notre dignité.

**Guillaume Néry**, multiple champion du monde d'apnée, qui en 2010, à travers son film *Free Fall*<sup>4</sup>, a embarqué plus de 20 millions de personnes à ses côtés avant que Beyoncé ne lui fasse de l'œil pour le clip de sa chanson *Runnin'*<sup>5</sup> ! À travers son livre *À plein souffle*<sup>6</sup>, j'ai été saisie autant que transportée par la magie qui en émane. En partageant sa vision de la vie,

---

3. Le Livre de Poche, 2018.

4. Julie Gautier et Guillaume Néry, Bluenery, 2010.

5. Beyoncé et Naughty Boy, Virgin Records Ltd, 2015.

6. Guillaume Néry et Franck Seguin, Glénat, 2021.

il nous invite à un véritable pas de côté. À la rencontre de notre être profond.

**Harry Roselmack**, qui, au-delà du PAF et de ce qu'il partage avec nous sur TF1, se passionne pour le monde, cherche inlassablement des réponses sur l'être et les façons d'être. Il nous embarque dans ce qu'il a compris de l'existence et de l'univers, animé plus que jamais par l'envie de nous faire réaliser qu'un monde heureux et radieux passera avant tout par une prise de conscience collective et essentielle : celle du rôle que nous avons à jouer dans l'univers.

À travers leur histoire et leurs confidences, on comprend qu'il n'est de succès sans trébuchements. De réalisation de soi sans questionnements. De réussite sans échecs. De trajectoire sans haies à sauter. Sans ombres à éclairer. Sans nœuds à détricoter.

Être heureux est incontestablement un exploit pour qui sait voyager en lui-même.

Être heureux est un engagement.

Il ne tient qu'à chacun de nous de faire de son existence un jardin d'opportunités. Son propre laboratoire du bonheur.

C'est avec une joie profonde que je vous invite à la rencontre de ces êtres singuliers. Et de vous-même.

*Sandrine Chopin*

