

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

DES MEURTRES
QUI FONT
DU BIEN

KARSTEN DUSSE

TOME 1

**DES MEURTRES
QUI FONT
DU BIEN**

UN ROMAN POLICIER DÉCÉLÉRÉ

Traduit de l'allemand
par Jenny Bussek



VOIR DE PRÈS

© Karsten Dusse, 2019

Titre original : *Achtsam Morden*

Éditeur original : Wilhelm Heyne Verlag

© 2022, le cherche midi
pour la traduction française.

© 2023, Voir de Près
pour la présente édition.

ISBN 978-2-37828-545-6

VOIR DE PRÈS

6, avenue Eiffel

78424 Carrières-sur-Seine cedex

www.voir-de-pres.fr

À Lina

SOMMAIRE

1. La pleine conscience11
2. La liberté32
3. Respirer 44
4. Les îlots de temps51
5. Déconnecter72
6. Le monde intérieur de votre
interlocuteur91
7. Percevoir sans juger102
8. La trinité de la relaxation134
9. Une chose à la fois155
10. Le bonheur166
11. Se réveiller173
12. Veiller à recentrer son attention . 188
13. La bienveillance 208
14. La peur231
15. L'innocence253
16. L'impatience272

17. L'insécurité	284
18. L'impertinence.	311
19. La pression du temps	321
20. Savourer en mangeant	338
21. La crise de panique	354
22. Le ressentiment	367
23. L'activisme.	376
24. La communication.	382
25. Le pardon	391
26. Les résistances intérieures	403
27. Le brainstorming.	421
28. Prendre et donner.	438
29. Convaincre.	455
30. Déléguer	485
31. La gratitude.	493
32. La jalousie	505
33. Mentir	522
34. Sourire intérieurement	530
35. La douleur	545
36. Le minimalisme.	557
37. La mort	570

1

LA PLEINE CONSCIENCE

« Si vous attendez devant une porte, vous attendez devant une porte.

Si vous vous disputez avec votre femme, vous vous disputez avec elle.

C'est ce qu'on appelle la pleine conscience.

Si vous attendez devant une porte et que vous en profitez pour vous disputer mentalement avec votre femme, ce n'est plus de la pleine conscience.

C'est juste idiot. »

Joschka BREITNER

*Ralentir sur la voie de dépassement –
manuel de pleine conscience pour
cadres dirigeants*

*
**

Avant toute chose : je ne suis pas quelqu'un de violent. Au contraire. Je ne me suis jamais battu de ma vie, par exemple. Et je n'ai tué mon premier homme qu'à quarante-deux ans. Ce qui, dans mon milieu professionnel actuel, est plutôt tardif. Bon, il est vrai qu'une semaine après, j'en étais déjà à presque six meurtres.

J'imagine que ça doit vous choquer. Mais tout ce que j'ai fait, je l'ai fait pour de bonnes raisons. C'est la conséquence logique d'un cheminement vers la pleine conscience. Pour concilier travail et vie de famille.

La première fois que j'ai eu affaire à la pleine conscience, ça m'a vraiment mis le stress. Ma femme, Katharina, voulait m'obliger à me détendre. Pour que je travaille sur mon manque de disponibilité, de fiabilité et mes valeurs tordues. Pour redonner une chance à notre mariage.

Elle voulait récupérer le jeune homme équilibré, ambitieux et plein d'idéaux dont

elle était tombée amoureuse dix ans plus tôt. Si, à un moment quelconque, j'avais osé dire à ma femme que j'aurais bien aimé moi aussi retrouver le corps dont j'étais tombé amoureux dix ans avant, notre mariage se serait terminé là. Avec raison, évidemment. Le temps peut bien sûr laisser des traces sur le corps d'une femme. Mais pas sur l'âme d'un homme, apparemment. Du coup, au lieu que ma femme aille chez le chirurgien esthétique avec son corps, j'ai emmené mon âme à un entraînement à la pleine conscience.

À ce moment-là, la pleine conscience ne représentait pour moi qu'une énième resucée d'un même courant ésotérique réchauffé une fois tous les dix ans et refourgué aux gens comme neuf, sous couvert d'une nouvelle appellation. La pleine conscience, c'était du training autogène sans s'allonger. Du yoga sans contorsions. De la méditation sans s'asseoir en tailleur. Ou bien, selon le magazine pour managers que ma femme m'a balancé un jour au petit déjeuner : « La pleine

conscience est l'attention neutre et entière portée à l'instant présent. » Voilà une définition qui me paraissait aussi lisse et insignifiante que les galets empilés les uns sur les autres pour former des tours par des vacanciers désœuvrés sur la plage.

Me serais-je lancé dans cette aventure de la pleine conscience s'il n'avait été question que de nous deux, de ma femme et de moi ? Je ne sais pas. Mais nous avons une petite fille, Emily, et, pour elle, j'aurais accepté d'aller de Sodome à Gomorrhe s'il y avait eu dans une de ces villes une chance pour nous et notre famille.

Un jeudi soir de janvier, j'avais donc rendez-vous avec mon nouveau coach de pleine conscience. Lorsque je sonnai à la lourde porte en bois de son cabinet pour parler, entre autres, de gestion du temps, j'avais déjà vingt-cinq minutes de retard.

Le coach avait son bureau dans un des beaux quartiers de la ville, au rez-de-chaussée d'un immeuble ancien entièrement

renové. J'étais tombé sur son prospectus dans l'espace spa et bien-être d'un hôtel cinq étoiles. Ses tarifs, je les connaissais d'Internet. Quelqu'un qui vidait les poches de ses clients pour leur apprendre à se relâcher devrait largement être capable de digérer des retards prépayés en méditant dessus. C'était du moins ce que je pensais. Mais après avoir sonné, il ne se passa d'abord rien.

Jusqu'au moment où le gourou de la décontraction refusa d'ouvrir la porte, j'étais plutôt tranquille, mon retard étant tout à fait excusable. J'étais avocat de droit pénal et avais été retenu pour une audience en fin d'après-midi. Un collègue de mon client principal, Dragan Sergowicz, avait été pris dans une bijouterie alors qu'il s'apprêtait à choisir une bague de fiançailles. Le problème, c'est qu'au lieu d'argent, il n'avait qu'un pistolet chargé sur lui. Les bagues qu'on lui avait proposées lui ayant déplu, il frappa le bijoutier à la tempe avec son arme. Ce dernier avait pris soin d'activer l'alarme silencieuse, et la police

se retrouva face à un bijoutier gisant à terre et à un homme qui ne montra aucune résistance à la vue de deux pistolets-mitrailleurs braqués sur lui. Les policiers l'emmenèrent au poste et me prévinrent moi, ainsi que le juge d'instruction.

Si j'avais gardé mes idéaux de jeune étudiant en droit, j'aurais pensé qu'un cassos de ce type méritait entièrement d'être retenu en détention provisoire jusqu'à son procès, puis de croupir en taule pendant plusieurs années.

Avec ma longue expérience d'avocat défenseur de cassos, il me fallut deux heures pour que ce débile soit libéré.

Je n'étais donc pas juste en retard à ma séance de coaching. J'étais en retard *couronné de succès*. Et si M. Décontraction voulait bien ne pas perdre le reste de l'heure à boudier, je pourrais lui décrire la raison de ma réussite.

Le jeune homme avec un faible pour les achats à main armée avait vingt-cinq ans et

vivait encore chez ses parents. Il n'avait pas d'antécédents en matière de délits avec violence – seulement des condamnations liées à la drogue. Il n'y avait ni danger de fuite ou de récidive, ni risque de dissimulation. De plus, il respectait les valeurs sociales du mariage et de la famille. C'était bien pour ça qu'il s'était rendu à la bijouterie : en dérochant une bague, il exprimait sa volonté de fonder une famille.

OK, pour le bijoutier à l'hôpital et les policiers en patrouille, ça ne devait pas être simple de comprendre qu'une personne manifestement criminelle pourrait, le soir même, refaire le coq devant ses amis et se moquer de l'État. De ce point de vue-là, même ma femme trouvait mon travail souvent assez douteux. Mais ce n'était pas à moi d'expliquer notre système judiciaire aux gens. Mon boulot, c'était d'utiliser ce système dans les règles de l'art. Je gagnais mon argent en faisant du bien à des gens mauvais. Point. Et je maîtrisais le jeu parfaitement. J'étais un