

SYLVIE ROCHE

LYVIA
DE L'OMBRE
À LA LUMIÈRE

*Ouvrez votre cœur et
retrouvez votre paix intérieure*

ÉDITIONS MAÏA

Découvrez notre catalogue sur :
<https://editions-maia.com>

Un grand merci à tous les participants de
euthena.com qui ont permis à ce livre de
voir le jour :

...

...

© Éditions Maïa

*Nos livres sont éthiques et durables : économes en papier et en
encre, ils sont conçus et imprimés en France.*

*Tous droits de traduction, de reproduction ou d'adaptation
interdits pour tous pays.*

ISBN 9791042520762

Dépôt légal : septembre 2025

Attention !

Ce livre donne des outils puissants qui vous permettront de devenir votre propre guérisseur. Pour autant, les pratiques qui vous sont transmises ne sauraient se mettre en opposition avec le corps médical.

Si vous êtes suivi par un professionnel de santé, et qu'un traitement médical vous est prescrit, tout aménagement de celui-ci devra être accompagné par le médecin traitant.

Les pratiques de ce livre ne vous dispensent pas de soins médicaux.

C'est un complément pour vous aider à prendre conscience du message de votre corps et soulager vos maux.

Scan pour audio



INTRODUCTION

De l'ombre à la lumière

Depuis ma tendre enfance, j'ai toujours baigné dans la musique. Chaque semaine, mon frère Fabrice, mon aîné de 7 ans, batteur, pianiste, chanteur, répétait avec des musiciens dans le garage de la maison familiale.

Mon frère jumeau et moi-même n'avions pas le droit de toucher aux instruments et au matériel de musique... mais à chaque fois que les musiciens partaient, une envie brûlante m'attirait comme un aimant vers les micros...

En 1984, à 9 ans, je persuadai mon frère d'enregistrer ma voix avec lui au piano et ce fut une révélation pour moi ! Alors qu'il ne m'écoutait jamais chanter, il fut agréablement surpris de ma prestation. Je me rappelle encore qu'il faisait écouter ma voix avec fierté à son entourage.

Ma passion est née ce jour-là... Mon rêve était de chanter avec lui dans un orchestre. Alors, j'ai travaillé ma voix tous les jours avec les conseils précieux et encourageants de Fabrice.

En 1990, mon rêve se réalise enfin et je chante avec mon frère dans un orchestre pendant cinq années des chansons de variété française et internationale.

En 1995, nous montons avec un musicien de bal le groupe « Lyvra » et sommes parmi les 10 candidats retenus pour participer à la finale régionale Alpes/Auvergne du concours les Révélations, organisé par France 3.

Je suis heureuse d'être en duo avec mon frère à la télévision pour chanter sa composition *Viens sur mon chemin*. Dans cette quête du succès, la première pierre est posée... L'envie de gravir les marches ensemble nous remplit d'espoir, et de joie !

Un an plus tard... 1997. Naissance de Forezver

Depuis Starmania, il n'y a pas d'autres comédies musicales. On confie à Fabrice d'écrire une comédie musicale : *Forezver*.

J'interprète le titre *Forezver* présenté au public à cette occasion et je deviens alors Lyvia. La presse locale veut y croire... des interviews, des prestations, des articles de presse s'enchaînent... Au fil des jours, je ne me sens pas du tout à l'aise...

L'agent qui s'occupe de nous veut tout changer à notre place : cheveux, style, sans nous demander notre avis... À cette époque, timide et n'osant rien dire, même pas à mon frère, de peur de briser son rêve, je me sens comme dans une cage sans trouver la clef pour m'enfuir. J'ai l'impression de m'éloigner de ma passion, de la complicité avec mon frère, et de mon authenticité. Ai-je peur ? Suis-je prête à tout quitter pour la chanson ? La personne avec qui je suis a-t-elle peur de me perdre ? Il me retient ? Je décide alors de stopper l'aventure. Je revois encore les traits figés du visage de mon frère, sa grande déception après mon annonce...

La comédie musicale n'a plus de sens et Fabrice en arrête l'écriture...

Plus de 10 ans passent, je chante en parallèle dans des soirées privées sans lui et je reste, chaque jour, avec cette culpabilité, des regrets d'avoir empêché mon frère de réaliser ses rêves... nos rêves.

Nous sommes alors en 2008, Fabrice me parle timidement d'un projet pour une association avec l'envie que je le suive... et j'informe avec joie mon frère que Lyvia est de retour...

Heureux, Fabrice se remet donc au travail. Je ressens régulièrement au fond de moi (vite, vite) que le temps presse, il faut avancer, sans savoir pourquoi...

Les choses se poursuivent lentement pendant les 5 années, car mon frère et moi sommes très pris par nos vies professionnelles et familiales respectives.

Malgré ça, l'envie est là et peu à peu, les 24 titres de *Forezver* sont écrits, composés et arrangés. La troupe de la comédie est née après de nombreux castings, de répétitions, de mises en place (costumes, décors, clip, communication...), écriture de la comédie...

Le rêve devient alors réalité...

Le 26 juin 2014 – Jour de notre spectacle *Forezver – Lyvia de l'ombre à la lumière*.

Assis devant la scène avant de commencer :

— Tu te rends compte, ça y est ma sœur, on y est !

Heureux de tout ce travail réalisé avec passion, mon frère et moi allions concrétiser notre rêve à tous les deux.

Nous étions à la fois épuisés et excités à l'idée de jouer notre première comédie musicale avec toute notre troupe devant un public nombreux attendu ce soir-là...

Mais... cette soirée restera inoubliable...

Après notre belle prestation, mon frère est mort brutalement sans avoir pu échanger avec lui sur le spectacle... À ce moment-là, j'ai entendu une voix au loin résonner au plus profond de moi « cadeau ». Je ne pouvais y croire ! Pourquoi ce jour-là ? Que s'était-il passé ? Y avait-il un sens ? Était-ce écrit ? « Tu me fais une blague ! ». J'étais sous le choc, anéantie, perdue, je voulais me réveiller de ce cauchemar.

Quelques semaines avant notre spectacle, j'avais eu une pensée « et s'il mourait » ! J'avais enlevé cela de ma tête... mais aujourd'hui, je sais que l'on me préparait inconsciemment à ce départ.

L'air autour de moi était pesant et je sentais que « l'on » voulait me dire quelque chose depuis plusieurs jours. J'étais guidée sur des livres spirituels sur « la vie après la mort ». J'avais envie de me ressourcer, d'être seule, mais prise par les répétitions intenses à ce moment-là, je n'y portai pas plus d'attention.

Depuis ce jour, je ressentais mon frère, je savais qu'il était là sans pouvoir l'expliquer, mais j'avais l'espoir...

Deux ou trois jours après son décès, avant de m'endormir, je ressentis une présence dans ma chambre, et d'un coup, un spectre blanc en forme de boule blanche est venu devant moi à une vitesse phénoménale, avec un courant d'air frais ! Le visage de mon frère est apparu. Une peur panique m'envahit, partagée entre l'inconnu et la joie.

De l'espérance se bousculait en moi, je m'entends dire avec une frayeur :

— Fabrice ! Non ! Pas maintenant !

Et son visage s'est retiré automatiquement...

À ses funérailles, je parlais comme mon frère : mes gestes, mes mots, ma puissance, ma force étaient inimaginables.

Moi si fragile, hypersensible, je chantais notre chanson avec la troupe pour lui rendre hommage, et j'avais l'impression de dépasser toute cette tristesse étouffante dans cet endroit glacial. Stupéfaite, j'ai même dit « on dirait que je suis mon frère ».

Les jours passèrent et j'étais en recherche de signes... et un matin, au moment du réveil, je reconnus la voix apaisante,

rassurante de mon frère, chuchoter simultanément dans chaque oreille :

— Je suis là, tout va bien.

J'étais tellement heureuse, je voulais le partager avec mes proches, mais personne de mon entourage ne me croyait. Mon enthousiasme retomba aussitôt...

On me répétait sans cesse « tu as de la peine, tu es dans la douleur, tu devrais consulter un médecin, ou encore tu as fumé la moquette ! ». Je doutais alors de moi-même, j'étais triste et mélancolique.

Comment croire qu'il pouvait exister autre chose, y avait-il un après ? Mais cette voie intérieure, cet espoir revenait sans cesse.

Depuis le décès de mon frère, la télé s'allumait toute seule, dans la journée ou dans la nuit, mais surtout régulièrement à la date du jour de son départ... le 26 du mois... Je voulais croire que c'était lui...

Un soir, alors que je rentrais de la répétition de la comédie musicale *Forezver* pour lui rendre un dernier hommage sur scène, j'étais en pleurs et il me manquait physiquement. C'est d'autant plus éprouvant car je chantais sur scène... sans lui.

Voulant m'aider, un membre proche de mon entourage me déclarait :

« Arrête de te faire du mal, il est mort, et il n'y a plus rien après, ne t'accroche pas à des signes, tu vas souffrir ».

Je ne voulais pas le croire et en me couchant, j'ai dit à mon frère avec tout mon cœur, avant de m'endormir :

— On est le 26 du mois, si tu es vraiment là, allume encore la télé à 4 h 19 pour la dernière fois et là, je saurai.

C'est mon fils, apeuré, du haut de ses 10 ans, qui me réveilla :

— Maman, maman, réveille-toi ! J'entends parler en bas ! J'ai peur !

Je regardai le réveil « 4 h 19 », j'étais dans le vrai ! Il avait perçu mon message ! Je descendis les escaliers tout doucement. Un mélange d'appréhension et d'envie d'y croire me prenait « aux tripes » par des tremblements de joie et de peur dans tout le corps.

J'entendais la télé, avec une musique que chantonnait régulièrement notre père *Que la montagne est belle*.

Ce signe était d'autant plus important car il ne croyait pas du tout en la vie après la mort et pourtant, c'était bien à lui que le