

**ALINE, TON REGIME !**

**Bernadette-Marie DULOISY**

**ALINE, TON REGIME !**

## **Résumé de l'ouvrage**

Que l'on souffre d'un léger surpoids ou d'obésité, on envisage de suivre un régime. Les solutions miraculeuses fleurissent à la couverture de tous les magazines et sont un sujet de conversation inépuisable. Pour certains il s'agit seulement d'améliorer leur esthétique, tandis que pour d'autres c'est un handicap mettant leur santé en danger et leur gâchant la vie.

Des amies, collègues dans une école maternelle, entament des parcours différents vers la minceur de leurs rêves... suivons les dès la rentrée de septembre en espérant que le soleil des grandes vacances leur permettra d'aborder la plage d'un pas conquérant !

## **Biographie de l'auteur**

Bernadette-Marie Duloisy est une enseignante de maternelle en retraite, aimant les chevaux, les chiens, les oiseaux et la nature. Elle voit combien l'excès de poids empoisonne la vie de nombreux amis et elle est très sensible à leurs problèmes.

## Chapitre I

En cette fin du mois d'août, l'été jette ses derniers feux. La forêt vosgienne est magnifique, car sur les montagnes sombres, où l'épicéa est roi, apparaissent çà et là, les taches d'or, parfois rousses et quelques fois même un peu rouges des feuillus. Une pie s'élançe en caquetant, voici un écureuil qui traverse imprudemment la route et se faufile dans le sous-bois. Le soleil est encore chaud et l'on se croirait en plein été.

La petite voiture grimpe allègrement la côte, le moteur tourne rond et Aline est détendue. Un coup d'œil au tableau de bord la rassure : elle arrivera à l'heure à la messe de mariage de Marine, sa jeune collègue, et se réjouit à l'idée de retrouver des amis. Le rétroviseur, lui révèle que son maquillage a coulé sous ses yeux (quelle horreur !) et que sa coiffure s'est un peu effondrée sous l'effet de la chaleur et des vitres grandes ouvertes pour profiter de la fraîcheur et surtout des odeurs enivrantes de la forêt. Elle a le temps de chercher un coin tranquille pour s'arrêter quelques instants. Justement, voici un embranchement bien sympathique, avec un petit terre-plein où se garer : se déplier après un long trajet est rudement agréable. Il y a là des buissons accueillants, personne à l'horizon... On entend chanter un ruisseau. Les fougères et la mousse, un peu de bruyère encore fleurie et quelques champignons invitent à la sieste ou au pique-nique, mais Aline a mis la main sur sa trousse de toilette et avec application se refait une beauté. Un doigt de parfum, un soupçon de rouge, un coup de peigne africain devant une vitre de la voiture pour redonner un peu de volume à ses cheveux raplaplas, la voilà prête !

Encore quelques minutes et la petite voiture s'arrête devant l'église du village dont les cloches carillonnent à tout va. Une foule bavarde et endimanchée se presse sur la petite place ombragée pour attendre l'arrivée de la mariée et ne tarde pas à s'engouffrer dans l'église car si l'on veut être non seulement assis mais bien placé... Après quelques petits signes aux amis, Aline peut se laisser choir sur un vieux banc un peu étroit mais fleurant bon la cire. On a disposé un peu partout des gerbes de fleurs et des petits bouquets ornés de rubans de tulle. Soudain l'harmonium tenu par une vieille demoiselle se déchaîne et Marine, toute pâle d'émotion, entre au bras de son père. Les assistants se sont retournés pour admirer la mariée et, du cœur, son promis la contemple avec ravissement tandis que monsieur le curé dissimule son impatience sous un sourire de bienvenue car tout le monde est arrivé en retard et un autre mariage est programmé pour tout à l'heure.

Aline ne peut s'empêcher d'être émue. La mariée est sa collègue et son amie, elle mérite d'être heureuse... C'est aujourd'hui le couronnement de plusieurs années d'efforts qui ont transformé la jeune fille timide, complexée par un physique ingrat et un surpoids important en une jeune femme radieuse. L'assistance nombreuse se presse dans cette petite église où il fait merveilleusement frais, où les effluves de l'encens rivalisent avec le parfum capiteux des dames et celui plus délicat des fleurs. Les petites filles d'honneur font bouffer leurs volants d'organdi, tandis que les garçons, toujours plus ou moins bruyants et agités, sont rappelés à l'ordre par la vieille fille qui tient l'harmonium. Les choristes jonglent avec leurs partitions, les appareils photos crépitent et flashent à tout va, des dames se haussent sur la pointe des pieds pour essayer de mieux voir. L'homélie se fait dans un silence relatif et, heureusement, elle est courte. Il y a un petit moment de panique au moment de l'échange des anneaux, heureusement ce grand dadais de cousin Théo ne les a pas

oubliés ! Aline se remémore son propre mariage, il y a si longtemps ! Ses enfants sont maintenant presque des adultes même si parfois ils se comportent encore comme lorsqu'ils étaient petits. Xavier, son mari, a encore une silhouette de jeune homme et des projets plein la tête, ils ont beaucoup de goûts en commun et elle l'aime toujours autant. Quelle chance !

Un mouvement de foule, famille et amis se précipitent pour féliciter les nouveaux époux. Les cloches réveillent la vallée et les montagnes, monsieur le curé accélère discrètement la sortie car bientôt il va célébrer un autre mariage. Les petits jettent du riz, des pétales et des cœurs en papier crépon. Aline en profite pour observer à son aise les mariés et leurs parents.

Marine, au prix de mille privations, a pu entrer dans la robe blanche de ses rêves sans ressembler à une énorme meringue. Sa poitrine généreuse est mise en valeur par une robe bustier sur laquelle sa mère, toujours prude, lui a conseillé de porter un boléro de dentelle. Ses cheveux châains sont relevés en un joli chignon piqué de roses naturelles et son maquillage, assez léger, résiste bien à la chaleur, aux larmes dues à l'émotion et aux baisers de félicitation des amis. Le bel Hubert est superbe dans son costume gris très chic. Son visage hâlé de sportif, sa carrure d'athlète, lui valent des regards admiratifs des amies de sa femme et de ses anciennes conquêtes. Mère et belle-mère disparaissent à demi sous des capelines ornées de fleurs. Elles ont toutes les deux des robes vaporeuses dans des tons pastel dignes de la reine d'Angleterre et serrent fébrilement dans leurs mains moites des pochettes assorties tandis que leurs escarpins neufs commencent à les faire souffrir. Les beaux-pères, eux, se redressent en bombant le torse et rivalisent de jovialité. Les cloches sonnent à la volée, mais elles ne parviennent pas à dominer le joyeux brouhaha qui va crescendo... Monsieur le curé s'empare du micro pour suggérer que, dehors, sous les sapins, on serait bien mieux. Peu à peu, on remonte dans les voitures et un cortège klaxonnant à tous les échos serpente vers la ferme auberge où un vin d'honneur attend les invités. Les enfants peuvent s'égailler dans le grand parc, caresser les biquettes, faire de la balançoire... Tandis que, par petits groupes, leurs parents jacassent le verre à la main sans oublier de se servir voracement au passage des plateaux garnis de succulentes miniatures : les émotions ont la particularité de creuser l'appétit. La femme du maire fait sensation dans une large tunique multicolore en voile se terminant en pointe devant et derrière.

-Elle a l'air d'une montgolfière et son maigre époux a tout d'un hareng saur, pense Aline.

D'autres ont préféré s'habiller de noir, elles espèrent ainsi paraître amincies et ne doutent pas d'être très élégantes. Une petite robe noire est une valeur sûre, tous les magasins le répètent à l'envie. Et au village, on peut même arborer sans déchoir des toilettes de la belle mère défunte, c'est toujours cela d'économisé !!! Avec des accessoires un peu voyants comme les escarpins roses à petits nœuds de la postière on se sent tout à fait à la mode.

Le vin d'honneur s'éternise, on s'inquiète de son futur siège à table, certains petits malins changent discrètement de place le menu à leur nom. Les dames se recoiffent au vestiaire en échangeant des potins, les enfants sont rappelés et les plus âgés se font souvent gronder :

-Regarde l'état de tes souliers, file te laver les mains, tu as déchiré un volant !

On entend même claquer une gifle ce qui vaut à la mégère déjà rouge d'énervement des regards indignés et des remarques désobligeantes murmurées entre haut et bas. Aline voit arriver son mari avec soulagement. Lui aussi est élégant dans un complet gris. C'est un cinquantenaire élané, à qui quelques cheveux gris striant une chevelure encore bien fournie donnent beaucoup de charme. Au cours du repas, notre amie défait discrètement le bouton en haut de sa jupe, sa gainette, supposée lui faire gagner une taille ou deux (encore une promesse de magasin) lui scie l'estomac en menaçant de l'étouffer et les bouffées de chaleur de sa récente ménopause lui donnent l'impression d'être

dans un sauna.

- Je dois être affreuse, pense-t-elle en levant les yeux sur son vis-à-vis qui n'est autre que son mari badinant avec la jeune et jolie Annette, cousine de la mariée, fine comme une liane.

-Maigre comme un clou, plutôt, elle ne tardera pas à se rider comme une vieille pomme, pense Aline en proie à la jalousie.

La mariée, elle aussi, semble un peu gênée par sa toilette très ajustée. Un peu plus tard, elle demande à Aline de l'aider à délayer légèrement son bustier. Passer des heures à table au milieu des conversations bruyantes et des flonflons de l'orchestre, se lever plus ou moins pesamment, pour aller s'agiter en rythme sur la piste sous les regards critiques, quel pensum !!! Heureusement tout a une fin et, au petit matin, il fait bon pouvoir s'éclipser, rentrer chez soi et enfin se déshabiller en quittant sa gaine devenue un véritable engin de torture et ses souliers trop étroits pour échouer dans son lit comme un cachalot épuisé. Notre amie s'endort malgré quelques lourdeurs d'estomac. Dans ses rêves, elle est une merveilleuse grue cendrée qui survole les montagnes vosgiennes et tournoie au-dessus des nuages, très loin, vers le soleil...

Hélas, hélas, la pauvre Aline est bien loin d'être légère... C'est pourtant sa préoccupation majeure depuis quelques années car, en constatant l'épaississement progressif de sa silhouette, les difficultés déjà constatées à se mouvoir avec autant d'aisance qu'auparavant, elle a peur d'être handicapée à l'âge mûr. Aux yeux de ses jeunes amis et même de sa famille ce problème n'en est pas un, ils considèrent cela au mieux comme une lubie de femme d'un certain âge soucieuse de paraître encore jeune et jolie. Il y a de vrais malades, dans les hôpitaux qui, eux, sont à plaindre.

Aline n'est pas très en forme ce matin !

-Allons, se gourmande-t-elle, je me suis couchée tard hier en revenant du mariage, après une bonne nuit de sommeil je serai fraîche comme une rose demain matin.

Dans la glace de sa salle de bains, elle examine d'un œil critique ses bourrelets, son ventre dessanglé, ses genoux enrobés de graisse. Et que dire de son visage ! Un affreux double menton, des poches sous les yeux, des joues tombantes un peu comme un boxer... Ces constatations ne vont pas améliorer son humeur, d'autant plus que sa ménopause débutante la rend très irritable ! Elle a en effet besoin d'être en forme les prochains jours car elle est enseignante dans une école maternelle et la rentrée doit avoir lieu cette semaine !

Même après une trentaine d'années de métier, elle redoute les premiers jours de classe chez les petits. C'est une mise en route ponctuée de pleurs, de gros sanglots inévitables et bien compréhensibles car c'est si dur de quitter sa maman ou sa nounou ! Elle n'a jamais pu s'y habituer et s'évertue de son mieux à consoler et à mettre en confiance les petits nouveaux mais c'est très dur aussi pour elle.

Ce matin un peu brumeux promet une journée ensoleillée, idéale pour une pré-rentrée. Les enseignants arrivent avec des mines bronzées, ils sont très souriants, détendus. L'école bourdonne déjà comme une ruche : la directrice est sans cesse dérangée par des coups de téléphone, le matériel pédagogique commandé en juin attend en tas d'être distribué dans les classes, les agents des écoles maternelles autrefois appelées dames de service terminent le ménage de la salle de jeux et des toilettes avec des ronronnements d'aspirateur et des bruits de chariots, des rires et des conversations sonores. Evidemment, comme chaque année, les réparations et les travaux effectués par les employés de la mairie viennent tout juste de se terminer et elles sont obligées de se dépêcher. C'est une jolie école de la banlieue de Nancy, en Lorraine. Les classes, spacieuses, s'ouvrent sur une cour

bien aménagée et tout ceci est situé dans un écrin de verdure très agréable, entouré de pavillons aux jardins encore bien fleuris. La directrice, Léa, est un peu plus jeune qu'Aline et ce sont des amies de longue date. Elles ont des enfants du même âge, ce qui les a rapprochées, elles se sont souvent rendu service et savent qu'elles peuvent compter l'une sur l'autre. Pas un seul nuage n'est venu assombrir leur amitié au cours des années.

Dans le bureau de Léa, autour d'un café, les anciennes et les nouveaux se découvrent avec curiosité. Nous connaissons déjà Aline et Léa, voici maintenant Brigitte, fraîchement arrivée de la région parisienne, Martine, une maman d'élève reprenant du service, Marine, la jeune mariée des Vosges, Mélanie, une trentenaire célibataire et Bernard. C'est la première fois qu'un homme est nommé à l'année dans l'école ! Bien sûr, la gent masculine y va et vient très souvent : aide éducateur, conseiller pédagogique, inspecteur, employés municipaux, représentants, parents d'élèves... Mais un collègue masculin, à demeure... La curiosité fait pétiller les yeux des dames de service qui se livrent à mille suppositions et papotent à qui mieux mieux dans le couloir en lui lançant des regards furtifs : marié ? célibataire ?

Bernard n'est ni grand, ni petit, ni beau ni laid, rien d'extraordinaire dans sa tenue. Il semble gentil mais chacune attend de le voir avec les enfants pour se faire une opinion. Après la distribution du matériel voici le tour des listes d'élèves par classe (ce qui donne parfois lieu à des contestations) et maintenant il convient de s'accorder sur les horaires d'occupation de la salle de jeux pour les séances quotidiennes de gymnastique, pardon, de motricité. Cela provoque quelquefois des prises de bec et des protestations véhémentes mais Léa, avec sa longue expérience des conflits, trouve toujours le moyen de satisfaire les revendications ! Justement, au cours du premier trimestre, ce sont les deux classes de grands qui iront une fois par semaine à la piscine municipale. On a besoin de parents volontaires pour aider les enseignants chargés de les accompagner, surtout pour le trajet à pieds, le déshabillage et le séchage... Léa aimerait bien se faire remplacer, elle en a assez de s'exhiber en maillot devant les parents et les maîtres nageurs, d'enfiler une gaine par-dessous pour dissimuler ses rondeurs et d'imaginer des regards critiques sinon franchement moqueurs sur ses cuisses pleines de cellulite. Elle se dit que Bernard, qu'elle retrouvera au bord du bassin, verra peut-être en elle un vrai « boudin » comme diraient ses fils, au lieu de l'élégante quadragénaire côtoyée à l'école. Impossible à envisager !!! Que faire ? Peut-être Brigitte, pense-t-elle ? Se drapant aussitôt dans sa dignité, notre chère directrice se dirige vers la classe de sa collègue avec un sourire un peu mielleux et, quelques instants plus tard, l'affaire est dans le sac, un échange de services va tout arranger.

Ouf ! Léa, satisfaite, retourne dans son bureau. Chacun s'active à préparer sa classe, à la rendre le plus attrayante possible pour le lendemain. L'école bourdonne comme une ruche car pour que les élèves y soient heureux il convient que les enseignants le soient aussi !

Ce matin, un soleil timide, une brume un peu frisquette nimbent la cour encore déserte. Les trottoirs et les parkings sont noirs de monde. Les grands de l'école primaire voisine s'interpellent, ils ont de superbes cartables flambant neuf, tout comme leurs vêtements et, pour une fois, ils sont impeccablement coiffés. Mais, du côté de la maternelle, l'ambiance est toute différente : on consulte fiévreusement les listes d'élèves affichées à la grille, il y a un vrai bouchon à l'entrée de l'école, difficilement contenu à l'entrée par la maîtresse de service et la directrice. Des pleurs, des larmes, des parents ou des grands-parents voire des nounous ont du mal à quitter les petits, lesquels commencent à hurler, bientôt suivis par leurs copains... Pas de doute, c'est la rentrée !

## Chapitre II

Voici octobre, Ecureuil fait ses provisions tandis que son ami Pinson, insouciant, apprend à chanter aux oiseaux de la forêt. Les mêmes contes, chaque année, font rêver les enfants, ceux du Père Castor sont toujours aussi magiques. Aline est heureuse dans sa classe et elle y arrive chaque matin d'un pas alerte. Comme Perrette dans la fable, elle a mis cotillon simple et souliers plats. Mais voilà, après les vacances en Bretagne où elle a englouti force kouign-amann (une pâtisserie bouchée de beurre et de sucre) sans parler des galettes et autres gourmandises, le cotillon en question la gêne aux entournures... Elle doit renoncer à étrenner le fameux pantalon cigarette déniché en soldes à saint Briec et la jupe de son tailleur en jean se révèle impossible à fermer. Pour l'instant, elle dissimule la protubérance de son estomac grâce à un tee-shirt un peu vague et ses mollets rebondis sous une jupe longue. Mais son moral n'est pas au beau fixe, bien que ce matin elle ait fait un détour dans sa chambre pour éviter le pèse-personne. Son mari la guettait d'un œil narquois ! Sa grand-mère avait coutume de répéter : il vaut mieux faire envie que pitié, ce n'est plus vrai à l'heure actuelle. La devise de la duchesse de Windsor était déjà : jamais trop mince ! L'affreux Xavier peut manger tout ce qu'il veut sans prendre un gramme, c'est hélas un privilège exclusivement masculin !

Allons, voilà l'école, Aline se redresse, rentrant le ventre et serrant les fesses, elle se dirige vers sa classe où elle ne tardera pas à oublier, avec ses petits si attachants et accaparants, ses problèmes... de poids. A la récréation, la nouvelle tombe : dans une semaine, conférence pédagogique. C'est une matinée regroupant tous les enseignants de la circonscription. Toujours très instructif, l'exposé de l'inspecteur est suivi avec attention mais c'est aussi l'occasion de retrouvailles particulièrement attendues. Car entre le métier, le ménage, les courses et tout le reste on perd facilement contact avec ses amis. Aline décide de prendre rendez-vous chez le coiffeur pour être à son avantage.

Sur le fauteuil du figaro, face au miroir, elle doit se décider : quelle coupe ? quelle couleur ? Michel, qui la connaît de longue date, se flatte d'être visagiste, il lui conseille de raccourcir un peu son carré trop classique et promet de lui sculpter aux ciseaux une très jolie coiffure. Betty, son employée, s'active autour du fauteuil voisin occupé par une quadragénaire très maquillée et bronzée, une incorrigible bavarde. Désœuvrée pendant le temps de pose de sa teinture, Aline feuillette sans y prêter attention un magazine assez fatigué et pas très récent. Le miroir lui renvoie une image affligeante : ce n'est pas propre à remonter le moral, sa tête est couverte d'un enduit malodorant qui commence à couler et à foncer de façon inquiétante. Des papillotes de papier aluminium laissent échapper des mèches oxygénées... Elle ressemble à un cosmonaute !!! Par contre, ses oreilles aux aguets perçoivent des bribes de conversation intéressante. On a beau les échanger mezzo voce, rien ne lui échappe.

- Oh là là, madame k, j'ai eu du mal à vous reconnaître, susurre Michel de sa voix flûtée, vous avez tellement maigri, cela vous rajeunit à un point ! Vous êtes magnifique !

- C'est vrai, renchérit Betty, sans doute jalouse car elle est grasse comme une oie de Noël, j'ai cru voir votre jeune sœur ! Comment avez-vous fait ?

Un sourire satisfait illumine d'une oreille à l'autre le visage de la cliente, elle se tortille un peu sur son siège, prend un air mystérieux et laisse mijoter les deux curieux en gardant quelques instants le silence. Elle commence en murmurant, comme s'il s'agissait d'un secret d'état :

- Je suis allée consulter le docteur D au centre ville. Ah bon, vous n'en avez jamais entendu parler ?



C'est une amie du club de bridge qui me l'a recommandée. Je l'avais vue changer si rapidement que j'ai réussi à lui arracher son secret et à obtenir l'adresse de son mentor.

On entendrait une mouche voler dans le salon de coiffure, chacun ou chacune est suspendu aux lèvres de madame K qui ménage ses effets.

- Vous vous en souvenez, Betty, j'ai toujours eu un solide appétit, je suis aussi bonne cuisinière et surtout très gourmande. Eh bien, je suis si contente de maigrir que la nourriture ne m'attire plus.

La coiffeuse a immobilisé peigne et ciseaux.

- Qu'avez-vous fait ? » réussit elle à murmurer dans un souffle.

- Oh c'est tout simple, reprend l'incorrigible bavarde, les quantités de nourriture que j'engloutissais sont remplacées par des sachets délicieux, bourrés de protéines qui, au bout de huit jours, ont un effet coupe-faim. De plus, les protéines en question m'empêchent de me sentir fatiguée et évitent la fonte de mes muscles, je suis en pleine forme !

Michel en oublie de rincer sa cliente dont la teinture passée du blond au brun commence à couler sur le front.

- Vous pouvez continuer à fréquenter le club de gym du haut de la rue ? » questionne-t-il.

- Bien sûr, et maintenant je peux me permettre de porter une tenue fluo comme les plus jeunes !

Aline est abasourdie, elle sent le bonheur à portée de sa main, reste à noter le nom de la magicienne capable de l'aider à retrouver une silhouette de rêve

Sur le chemin du retour, elle marche si allégrement qu'il lui semble déjà être plus légère. Pourvu que Xavier ne s'oppose pas à son projet, lui qui est si raisonnable ! Il est impossible d'envisager d'entreprendre ce régime en cachette car aux repas, à table avec la famille, elle devra se contenter de soupes et d'entremets en sachets. Elle ne se demande pas si ce sera difficile, surtout dans la durée. Avant d'être autorisée à réintroduire progressivement certains aliments très légers, probablement cuits à l'eau, il s'écoulera plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Galvanisée par l'exemple et les propos de madame K, c'est en chantonnant qu'Aline rentre chez elle et se précipite sur le téléphone. Zut, le docteur D est certainement très demandé car elle ne peut pas obtenir un rendez-vous avant une quinzaine de jours. Qu'importe ! La perspective de redevenir séduisante dans un proche avenir fait briller ses yeux et y allume mille étoiles.

De son côté, Léa n'est pas très contente d'elle : renoncer à accompagner ses élèves à la piscine est une solution de facilité. Elle sent bien, depuis plusieurs années, que sa prise de poids progressive la gêne au quotidien. Le simple fait de s'asseoir au volant est devenu pénible à cause de douleurs aux genoux. Son dos est souvent douloureux en fin de journée, ses jambes lourdes, ses pieds ont du mal à supporter des escarpins à talons hauts. Sa fonction de directrice est très accaparante : papiers à remplir et classer, réunions à préparer, comptes rendus à rédiger, factures à régler et à classer, bilan de fin d'année....Elle a la responsabilité de six classes et au moindre problème c'est à elle que l'on s'adresse. A la maison aussi le travail ne manque pas et elle n'a pas souvent le loisir de se détendre. Horreur ! En se regardant dans le rétroviseur, elle pousse un cri :

- Voilà qu'il me pousse des poils de biquette au menton !

- Allons, il faut réagir et vite, en prenant rendez-vous non seulement chez le coiffeur mais aussi

chez l'esthéticienne avant la conférence pédagogique.

En ce qui concerne l'amélioration de sa silhouette, les moyens d'y parvenir ne sont pas évidents : comment trouver le temps nécessaire pour se rendre par exemple à des réunions bien connues, là où paraît-il on vous apprend à changer d'alimentation de manière à garder toute la vie un poids de rêve ? Dès le matin très tôt, elle accompagne son mari qui est commerçant pour l'aider. A la maison, ses grands fils ne rangent pas leurs chambres qui sont de vrais dépotoirs et ne l'aident en rien, c'est elle qui fait également les courses. Dans ce contexte, on comprend aisément qu'elle se reconforte en pillant le frigidaire ou en grignotant inconsidérément dans la journée. Quand son mari la surprend à saucissonner allègrement, à dévorer des barres de chocolat ou des biscuits, il se moque de sa gourmandise mais ne propose pas pour autant de l'aider, il préfère un splendide isolement dans son fauteuil préféré en attendant avec un bon verre l'heure du repas !

Les autres collègues se réjouissent aussi de l'approche de la conférence pédagogique. Marine est heureuse de son tout récent statut de femme mariée, le bonheur se lit sur son visage. Brigitte, fraîchement arrivée des environs de Paris, n'est pas fâchée à la perspective de faire la connaissance d'autres collègues et de voir comment on travaille dans la circonscription. Quand à Martine, jusqu'ici mère au foyer et toute nouvelle institutrice, elle se réjouit également à l'idée de parler métier avec de nouvelles personnes. Mélanie a un peu de vague à l'âme car elle a largement dépassé la trentaine et, d'année en année, elle voit les autres se marier, avoir des enfants, et elle a l'impression d'être confinée dans le rôle de la vieille fille, celle qui est toujours là pour recueillir les confidences ou garder les enfants. Vivant (confortablement) chez papa et maman, elle ne fait aucun sport et se laisse gâter mais aimerait voir sa vie changer. Le beau Bernard, lui, est plutôt satisfait de son sort, de son existence de célibataire vivant un peu comme un adolescent attardé... Sa bonne humeur et sa serviabilité font merveille auprès de ces dames, bref, c'est en quelque sorte le rayon de soleil de l'école !

## Chapitre III

En ce début novembre, un brouillard épais rend le jardin un peu irréel. Les arbres seront bientôt dépouillés et un merveilleux tapis de feuilles dorées, au pied des bouleaux, une ou deux roses trémières encore fleuries ajoutent une touche de couleur au vert foncé des épicéas. Les oiseaux font des acrobaties dans les branches, un merle n'hésite pas à se baigner dans la gamelle du chien. Aline sort rapidement sa voiture du garage et tape dans ses mains car la chatte des voisins guette les petites mésanges bleues. C'est le grand jour, elle se rend au centre ville, au cabinet du docteur D dont elle a entendu vanter les mérites au salon de coiffure. Pas de problème pour se garer, ce sont les vacances de la Toussaint et beaucoup d'étudiants sont rentrés dans leur famille. Elle se hâte sur les trottoirs presque déserts en relevant le col de son manteau... brrr, il fait froid, on se croirait presque en hiver ! Chemin faisant, elle réalise que son petit déjeuner avalé trop rapidement lui semble bien loin et que son estomac sonne le creux. Certains magasins laissent échapper des effluves enchanteurs de brioche tout juste sortie du four, elle essaie de penser à autre chose ! Arrivée devant un immeuble cossu, elle a juste une seconde d'hésitation avant de sonner. Allons, le sort en est jeté !

A peine installée dans la salle d'attente très joliment meublée elle est prise en charge par une sylphide vêtue de blanc qui la conduit dans une salle d'examen : invitée à se dévêtir, la voici palpée, mesurée, pesée. Elle se sent un peu gauche dans la lingerie fine réservée aux visites médicales. Elle a surtout conscience de ses bourrelets disgracieux et l'impression d'être un animal de comice agricole examiné par des fermiers roublards. (Seule ma dentition ne les intéresse pas, c'est étonnant) pense-t-elle, et cela manque de lui donner un fou rire inextinguible !!! Ce n'est pourtant pas le moment, après s'être un peu rhabillée, elle est enfin introduite dans le « saint des saints », le cabinet du docteur D, par une autre beauté à la silhouette de mannequin, elle aussi bien entendu vêtue de blanc. Derrière un imposant bureau elle aperçoit avec stupéfaction une troisième sylphide, le docteur lui-même. Elle s'attendait à rencontrer un médecin blanchi sous le harnais, ressemblant à un père bienveillant, la voici en face d'un juge qui n'a vraiment pas l'air très sympathique ! Elle se voit asséner sèchement des résultats chiffrés qui lui font dresser les cheveux sur la tête, par exemple le pourcentage du gras dans sa masse corporelle. Elle se recroqueville dans son fauteuil Louis seize, consciente de son indignité ou plutôt de sa culpabilité !

Un peu plus tard, le verdict tombe avec la sécheresse d'un couperet : le docteur D lui remet un livret de régime sensé répondre à toutes ses interrogations et lui enjoint de commander auprès de sa secrétaire les sachets protéinés nécessaires à un mois de cure : sucrés pour le petit déjeuner et les « desserts », et des soupes pour remplacer le plat principal aux repas. Elle aura droit plus tard à quelques légumes bien précis cuits à l'eau ou à la vapeur !

La note est salée « Que va penser Xavier » se demande Aline qui ne s'attendait pas à déboursier une somme aussi importante. Je devrai sûrement poursuivre ce régime pendant au moins de nombreux mois, il va falloir jouer serré pour que le budget familial n'en souffre pas trop. En effet, la rentrée des trois enfants en faculté a coûté cher et l'entretien des deux voitures aussi. Aïe, mais qu'importe, elle espère se sentir bientôt plus mince, donc rajeunie, plus belle et surtout capable de soutenir la comparaison avec les jeunes secrétaires côtoyées quotidiennement par son mari au bureau. Ses fils et sa fille, qui considèrent d'un œil critique le contenu de son assiette et son tour de taille devenu, disons imposant, vont être bien étonnés ! Pressant le pas pour retrouver sa voiture, Aline réalise avec consternation qu'il va lui falloir préparer des repas pour la famille sans le moindre espoir d'y goûter. « Courage, se dit-elle, il faut souffrir pour être belle comme disait ma grand-mère. Malgré cette maxime sensée la reconforter son retour à la maison n'est pas très gai.

Sa fille la regarde d'un œil soupçonneux :

- Qu'est-ce que c'est que ça ? Ma pauvre maman, tu t'es encore acheté du rêve !!! Souviens-toi des gélules ramenées du marché l'an dernier. Elles n'ont fait maigrir que ton porte-monnaie !

- Ce n'étaient pas des gélules- miracle, comme tu le laisses entendre, elles contenaient de la germandrée, des extraits de cosses de haricots et elles étaient recommandées par mon magasin préféré.

- Laisse-moi rire, rétorque Caroline, de la poudre de perlimpinpin, tout juste bonne pour les naïfs comme toi !!!

Tandis que sa mère se dirige en haussant les épaules vers la cuisine, Caroline repart travailler dans sa chambre. C'est une belle fille d'une vingtaine d'années, pas très grande mais pleine de charme, aux longs cheveux blonds avec des reflets ensoleillés, de grands yeux bleus pailletés d'or frangés de longs cils sombres. Elle est sportive, pleine d'entrain, elle a une jolie silhouette bien sûr. Elle est douée pour les études mais habile aussi de ses mains : en voyant un modèle de robe du soir, elle en a réalisé une presque semblable sans patron, sur une vieille machine à coudre. Elle aime beaucoup sa maman mais se considère souvent un peu comme son aînée et elle n'a pas toujours tort !!! Bientôt des pas, des discussions animées et des rires annoncent le retour des garçons précédant de peu leur père. De la cuisine s'échappe une odeur de rôti et de petits légumes rissolant avec des échalotes et des lardons ; un nez avisé distinguerait même le parfum d'une tarte aux pommes. Et, là, dans cet espace familial d'où elle a une vue sur le jardin et les oiseaux, Aline se sent perdue comme un pauvre moineau égaré... Elle jette un coup d'œil méfiant sur ses sachets et pousse un gros soupir !

Après ces courtes vacances, il y a encore des pleurs dans la classe des petits mais cela ne dure pas. Retrouver avec plaisir ses élèves, l'école si agréable et si bien pourvue en matériel, être occupée du matin au soir, tout cela évite de trop penser à la nourriture. Bientôt, les effets coupe-faim du régime se font sentir et donnent à Aline un moral de vainqueur : elle se sent en pleine forme, les premiers kilos ne tardent pas à s'envoler, elle est sur orbite ! Mais voyons un peu ce qu'il en est de ses collègues : la jeune mariée est épanouie, son mari et elle ont de nombreux amis, reçoivent et sortent beaucoup. Ces congés scolaires leur ont permis de s'évader aux Canaries d'où ils arrivent tout bronzés, détendus, rayonnants. Pour Marine, c'est un changement de cap à 180 degrés, la jeune fille timide, renfermée, est devenue une belle jeune femme pleine d'assurance et de joie de vivre. Hubert, qui est professeur de gym au collège voisin, lui a fait aimer le sport. Ensemble, ils vont nager régulièrement, marcher dans la forêt toute proche et dans les Vosges. On les voit partir avec sac à dos et bâtons même par temps froid et ils n'hésitent pas à pique-niquer en pleine nature parmi les fougères sous les grands sapins... Le bonheur ! Hubert a toujours une carte à la main, ce qui ne l'empêche pas de se tromper de temps en temps et il a conservé la boussole de l'époque où il était scout. Marine se moque de lui car le club vosgien a bien balisé les chemins, elle peut se diriger en se fiant aux pancartes et ne risque pas de se perdre. La randonnée creuse l'appétit et il n'est plus question de régime comme avant le mariage, quand il s'agissait d'essayer d'entrer dans une robe de star, c'est agréable de pouvoir manger à sa faim sans culpabiliser !

L'heureux Bernard ne connaît pas ce genre de problème, lui, il dévore tous les matins son goûter à la récréation en même temps que les gamins. Léa est trop débordée pour se préoccuper activement de son poids et le soir elle est morte de fatigue. Mélanie est une fille très gentille, une collègue agréable et on attend de mieux connaître Brigitte et Martine, arrivées récemment pour aborder un sujet aussi sérieux que celui des régimes.

## Chapitre IV

Voici décembre et ses frimas. La neige a saupoudré les toits et, à l'école, les petits se préparent dans la fièvre à la Saint Nicolas. Les repas de midi, à la cantine, sont très animés et plutôt bruyants. Après une courte récréation suivie du lavage des mains, il faut aider les petits à s'installer à table, à manger proprement, ramener le calme... Les enseignants assurent ce service à tour de rôle, aidés par les ATSEM.

- Tiens, Aline, tu prends encore tes cochonneries de sachets, ricane Léa en se resservant des lasagnes.

- D'accord, ils ne sont pas très bons, mais je les crois efficaces. répond la pauvre Aline qui louche sur le plat.

- Tu veux dire qu'ils sont carrément infects, insiste Léa, d'ailleurs ils ne sentent pas très bon, je ne sais pas comment tu peux avaler cela.

Pas de réponse, sa collègue continue à ingurgiter sa bouillie insipide. Après une matinée de travail, c'est dur de résister à la tentation et c'est un stress de plus. Etre confrontée à de bonnes odeurs de cuisine lui pèse de plus en plus malgré la satisfaction de perdre régulièrement du poids, de pouvoir enfin rentrer dans un jean étroit à la mode.

- Et si tu te voyais dans la glace, tu as des traits fatigués, on te donnerait bien soixante ans, poursuit la méchante langue.

- Tu parles, c'est normal, nous arrivons en fin de trimestre, tu n'as pas l'air très fraîche toi non plus. »

Un piétinement bruyant succède au ramassage des serviettes de table, les deux amies emmenant les élèves se brosser les dents, le dialogue tourne court. A la récréation, on évoque les activités scolaires, les difficultés de certains enfants, on décide des dates de la fête des rois et de carnaval... Pas le temps de revenir sur le sujet épineux du régime. De son côté, Aline a observé que son amie, contrairement à son habitude, se montre irritable, énervée, ce qui ne ressemble pas à son comportement habituel. Les qualités majeures de cette bonne directrice sont, au contraire, une constante égalité d'humeur, une gentillesse et une patience à toute épreuve. Que se passe-t-il ? Elle prend la résolution de mener une enquête discrète... Le hasard fait bien les choses : Aline se retrouve à la pharmacie derrière Léa qui ne l'a pas vue et discute avec la préparatrice. Apparemment son ordonnance pose problème. Sollicitée, la patronne sort de son bureau :

- Je ne sais pas si l'on va pouvoir vous préparer ces gélules, leur composition ne me plaît pas du tout, elles me semblent dangereuses pour la santé.

- Mais c'est un médecin qui me les a prescrites, d'ailleurs j'en prends depuis un mois et je ne m'en porte pas plus mal...

Aline en a assez entendu, elle s'éclipse discrètement. Elle croit savoir que les gélules en question contiennent, outre des plantes aux noms latins, des extraits thyroïdiens dont l'action sur l'organisme n'est sûrement pas anodine. Ah, ce désir frénétique de minceur à tout prix ! Allons, les vacances ne

sont pas loin, peut-être y verra-t-on plus clair après !

De toute façon, Aline a bien assez de ses propres soucis : son mari lui semble bien lointain en ce moment. Il n'arrête pas de parler d'une certaine Sophie, embauchée récemment au bureau, qui est si gentille, si gracieuse, si jolie, si seule... Cette avalanche de «Sophie» dans la conversation ne manque pas de la faire souffrir d'une jalousie épouvantable. Ceci lui donne une mine affreuse car son air pincé et les rides dues à ses frustrations à la table familiale ne l'embellissent pas. Il n'y a plus guère de conversation entre les époux, plus beaucoup de complicité non plus, et les moments de tendresse sont rares, le ver est dans le fruit ! Xavier ne supporte pas les questions de sa femme, elles lui donnent la désagréable impression d'être devant un tribunal. Et celle-ci considère la moindre remarque, le moindre retard de son mari comme une confirmation de ses soupçons. Ce malaise suffit à gâter l'ambiance familiale même si les choses sont encore du domaine des impressions, si rien de concret ne vient menacer le couple d'Aline et Xavier. Il s'est toujours comporté en bon mari et en bon père mais depuis qu'elle se sent vieillir, avec les kilos qui lui donnent l'impression d'être énorme et laide, son épouse souffre d'un complexe d'infériorité et ce régime draconien, très pénible qu'elle s'impose agit de façon désastreuse sur son psychisme. D'ailleurs, leurs enfants ne s'y trompent pas et soit ils se réfugient dans leur chambre, soit ils sortent beaucoup... Je parie que ce soir c'est encore la soupe à la grimace, murmure Caroline en descendant l'escalier, depuis que maman est au régime, bonjour l'ambiance !

Marine, la jeune mariée, a un petit problème elle aussi. Elle approche de la trentaine, elle est enfin heureuse, bien dans sa peau, mais voilà : Hubert souhaite voir rapidement leur famille s'agrandir, la quarantaine approche pour lui et il aimerait voir grandir leurs enfants... Cela suppose un changement de vie important : plus de sorties, de randonnées sac au dos, et que va-t-il advenir de cette silhouette si chèrement acquise en vue du mariage ? Les escapades à deux, si romantiques et pleines de charme risquent de ne plus être possibles, s'il faut emmener avec le landau et les couches-culottes un bébé bruyant, baveux, qu'il faut changer et nourrir toutes les trois heures avec la régularité d'une horloge. Pour parler de tout cela, Marine a guetté Aline revenant en voiture du marché. Horreur ! Elle a les dents vert épinard !

- Tu comprends, j'en ai tellement ras le bol de ne manger que des bouillies liquides que j'ai craqué ! Pour ne pas prendre un gramme, je me suis acheté un bouquet de persil et je l'ai mâché en conduisant !

Devant l'insolite de la situation, les deux amies partent d'un fou rire inextinguible. Marine hoquette, elle a les larmes aux yeux, Aline affalée derrière son volant se demande si elle ne va pas mouiller sa petite culotte en dentelle.

Aux alentours du Nouvel An, chaque année, les enseignants de l'école primaire voisine ont coutume d'organiser un bal pour alimenter la coopérative scolaire. Bien entendu, leurs collègues de la maternelle avec leur famille, les notables et les parents d'élèves s'y pressent nombreux et ces dames rivalisent d'élégance. On sélectionne avec soin robe et accessoires dans l'espoir d'épater les amis. C'est à qui hantera au plus tôt les boutiques du centre ville, et on n'hésite pas pour l'occasion à prendre rendez-vous chez l'esthéticienne. Léa est assez embarrassée, elle a une jolie poitrine mais la taille épaisse et surtout la fesse plate (des mal intentionnées diraient : en gouttes d'huile !). Que faire ? Son magazine hebdomadaire vante les mérites d'un panty remonte fesses qui possède même des micro-billes capables de masser la cellulite la plus récalcitrante !!! Ciel, ça vaut la peine ! Achetons vite. Elle envisage un décolleté profond mis en valeur par un soutien gorge pigeonnant, un tee-shirt à paillettes lui permettant de briller de tous ses feux. Pour le reste, une jupe noire un peu floue dissimulera ses rondeurs et des escarpins à talons hauts lui feront gagner des centimètres, sa silhouette paraîtra plus élancée. Nadine, sa coiffeuse, rentre d'un stage à Paris et lui fera sûrement une jolie coupe à la mode « Plus on coupe, plus on rajeunit » c'est sa devise. Le jour où je sortirai

de son salon coupée en brosse, il me faudra des couches culottes, pense Léa. Elle s'examine dans le miroir et se découvre des cernes sous les yeux et même un teint blafard. Horreur, il va falloir demander à Nadine des conseils de maquillage pour dissimuler toutes ces imperfections et paraître aussi fraîche que possible !

Son estomac la tiraille et elle se sent irritable, plus énervée que d'habitude. Ces temps-ci, elle ne dort pas très bien et, les yeux ouverts, dans le noir, elle n'ose pas bouger de peur de réveiller son mari : ils partent tous les deux très tôt chaque matin pour ouvrir le magasin, après quoi elle rentre se changer et faire un brin de toilette avant d'entamer une journée fatigante à l'école. D'habitude, Léa est toujours souriante, patiente. Mais en cette fin de trimestre, elle a du mal à supporter le bruit des enfants de sa classe, leurs nez qui coulent, leur désordre, leurs disputes, les récriminations des dames de service, les remarques parfois mi-figue, mi-raisin de certains parents. Il y a des jours où ses collègues lui tapent sur les nerfs, ce qui ne se produit jamais d'ordinaire car elle met un point d'honneur à apaiser les conflits dans l'œuf, à faire régner une ambiance sereine dans l'école. « Qu'est-ce qui m'arrive, se dit-elle, après avoir aboyé au téléphone en rabrouant l'un de ses fils. Le pauvre demandait la permission d'inviter un copain pour la fin de semaine, il n'ose pas insister. Son mari l'agace aussi, il perd tout, de la chaussette orpheline à ses lunettes et en ce moment sa femme l'envoie paître au lieu de l'aider à chercher avec sa patience habituelle. Même le chien, rentré les pattes boueuses du jardin, s'est pris un coup de pied en traître et il boude dans son panier en lançant des regards apeurés vers sa maîtresse. Vivement les vacances, pense-t-elle. Oui, mais ce que l'on considère à tort comme des vacances, c'est juste la vie normale et bien occupée d'une mère de famille il y a environ soixante ans. Ce ne sont nullement des congés voués au repos ! Et par-dessus tout, il y a ce fichu régime qui vous gâche l'existence ! Les fameuses gélules composées de plantes aux noms ronflants et d'extraits thyroïdiens, probablement préjudiciables à la santé, ne seraient-elles pas la cause de ces humeurs perturbées, de ce mal-être, de cet état de nerfs épuisant pour Léa et pour son entourage ?

Mélanie, elle aussi, se prépare telle Cendrillon pour le bal. Elle a trouvé sa garde-robe plutôt tristounette, en tous cas pas assez à la mode. Elle va faire du lèche-vitrines dans un grand centre commercial, plein de boutiques dépositaires de grandes marques. C'est là qu'elle rencontre Aline et, ensemble, elles vont prendre un thé (sans pâtisserie, bien entendu !) et peuvent enfin bavarder tranquillement, ce qui n'est pas possible à l'école. Au son des petites cuillères qui s'entrechoquent, dans des effluves enivrants de café et de brioches à peine sorties du four, ces dames se chuchotent des secrets de régime !

- Tu es très jolie telle que tu es, murmure Aline, tandis que moi...

- Tu veux rire ? J'espère être aussi bien que toi quand j'aurai cinquante ans. Si tu savais ce que j'ai dû subir pour me sentir enfin bien dans ma peau ! lâche Mélanie avec un gros soupir.

Voilà Aline très intriguée, elle a toujours considéré Mélanie comme une jeune fille peut-être un peu quelconque mais qui, avec des conseils, pourrait être jolie. Celle-ci prend son élan et confesse :

- A l'adolescence, j'étais enrobée, un peu boulotte, disons-le. J'avais en plus des poussées d'acné et des cheveux particulièrement gras, bref, je me trouvais archi-laide et je me suis renfermée, je n'arrivais pas à me sentir à l'aise, à affronter le regard des autres... Maman m'a fait la guerre à table pendant des années. Avec mes cousins, en vacances, elle n'arrêtait pas de me dire : «Cela suffit, ne reprends pas des frites, du poisson, du nutella» ! Je me sentais à part des autres et je lui en voulais. Il m'a fallu des années pour venir à bout de mes complexes, normaliser mes relations avec ma mère trop possessive, autoritaire et hyper protectrice, m'accepter et aller vers les autres. En voulant trop bien faire, maman m'a littéralement étouffée. Si cela t'intéresse, je te raconterai tout en détail mais je ne voudrais pas t'importuner...

- Tu plaisantes ? Maintenant il faut que je file chercher Caroline mais après le bal, viens donc passer un après-midi chez moi. J'inviterai aussi Léa si elle peut se libérer ! Les deux amies se séparent sur cette promesse, le bal est dans deux jours, il n'y a pas de temps à perdre !



Les musiques de la fête se sont tues. Le bal a été un succès comme chaque année. Janvier s'installe dans la grisaille, il pleut souvent et la Meurthe menace de déborder en certains endroits. A l'école règne une ambiance feutrée, due sans doute à l'absence de nombreux élèves enrhumés. La varicelle elle-même éclaircit les rangs, quel contraste avec la frénésie bruyante de la mi-décembre ! Les fêtes de famille ne sont pas toujours propices au repos, les petits emblent un peu fatigués et s'occupent à décorer des couronnes. La galette des rois sera partagée avec les résidents de la maison de retraite voisine. Les tout petits ont du mal à comprendre qu'ils n'auront pas tous la fève mais ils se consoleront vite grâce à leurs belles couronnes dorées ! On chante dans les couloirs... Bientôt une odeur alléchante s'insinue dans toute l'école : ce sont les galettes de la classe des moyens et, à l'heure des mamans, ceux -ci ne seront pas peu fiers de ramener la précieuse recette !

Si Bernard s'active joyeusement avec ses grands dans les effluves gourmandes s'échappant du four pour allécher toute l'école, si Brigitte et Martine sont heureuses de cuisiner avec leurs élèves, il en est malheureusement dont le visage tiré affiche une mine un rien rébarbative. Eh oui, ce sont les condamnées au régime, ces martyres des temps modernes !

Pourtant elles ont eu du succès à la soirée et leurs jolies toilettes, mettant en valeur des silhouettes déjà amincies, leur ont valu des regards admiratifs. Ces dames n'y sont pas restées insensibles et la sensation d'être belles leur a mis du rose aux joues, a fait briller leurs yeux, elles ont retrouvé entrain et gaîté. Quelle belle fête ! Le mari d'Aline s'est montré plus tendre et, danser merveilleusement accordée à son pas comme jadis les a rapprochés, éloignant les noirs papillons de la jalousie. Léa, si coquette, a pu se glisser dans le fourreau de ses rêves. Même ses fils lui en ont fait compliment ! La jeune mariée rentre du ski, bronzée comme un pain d'épices. Mélanie, partie on ne sait où, affiche un air serein, souriant, elle semble voguer sur un nuage. Aurait-elle trouvé l'amour ? se demandent ses amies. A leurs questions, elle répond de façon évasive, c'est un mystère ! Mais elle arbore un sourire heureux qui fait plaisir à voir, elle rayonne comme un soleil.

On ne peut pas en dire autant de Brigitte, la collègue venue de région parisienne. Devant son air contrarié, Léa lui a posé quelques questions avec diplomatie. Après avoir longtemps hésité, Brigitte avoue enfin son problème : elle n'a aucune envie d'accompagner les enfants à la piscine. Pourquoi donc ? L'an dernier, une amie lui a conseillé de recourir à une électro-cellulo-lipolyse, c'est-à-dire à l'aspiration de ses bourrelets disgracieux... La pauvre, sans être vraiment en surpoids, se trouvait trop grosse, influencée en cela par ses magazines. Elle s'est donc résolue à sauter le pas et catastrophe ! C'est raté, maintenant ses fesses ressemblent de profil à de la tôle ondulée, ce qui ne passe pas inaperçu sous le maillot. Heureusement le bon Bernard accepte de prendre sa place, c'est un échange de services qui lui vaudra, de la part de sa pauvre collègue, une reconnaissance éternelle !

Ouf, enfin un mercredi un peu tranquille ! Aline, cet après-midi là, a préparé une jolie table. Elle a disposé sur un plateau le service en vieux Limoges hérité de sa grand-mère et de petites serviettes blanches brodées à la main. Elle attend ses amies et surtout les révélations promises par Mélanie. Léa arrive la première, précédée par le cliquetis de ses talons sur le carrelage et suivie de son horrible petit bouledogue. Heureusement, il n'aboie pas souvent et reste couché sous les pieds de sa maîtresse. Mais le chat de la maison, qui dormait sur un fauteuil, se met à cracher et à faire le gros dos et Caroline, qui révise des partiels, est obligée de venir le chercher pour l'emmener dans sa chambre. Mélanie est passée à la pâtisserie, elle amène des tuiles aux amandes et des cannelés bordelais dans un joli paquet enrubanné.

- Passons aux choses sérieuses, dit Aline, raconte-nous les mésaventures auxquelles tu as fait allusion l'autre jour au centre commercial ?

- Attendez, les filles, j'arrive de la salle de gym, laissez-moi reprendre mon souffle !

- Deux paires d'yeux sont rivées aux siens, un silence religieux s'installe à peine troublé par les ronflements discrets du chien.

- Eh bien voilà : il y a plusieurs années, alors que j'étais institutrice débutante dans le nord du département, j'avais de plus en plus de mal à m'habiller. J'essayais de perdre du poids mais c'était mission impossible, je n'arrêtais pas de m'arrondir et je ne savais plus à quel saint me vouer. Cela me désespérait et j'étais au bord de la dépression. Une voisine de mes parents, atteinte d'une maladie chronique, la polyarthrite, je crois, s'est rendue chez un naturopathe et en a parlé à maman en vantant ses compétences. Un collègue de mon père, affligé d'un taux de cholestérol très élevé, a vu son problème réglé en quelques mois sans médicament par la même personne. Nous avons entendu chanter ses louanges par d'autres amis et tout cela m'a incitée à aller le voir.

Mélanie marque une pause, avale une gorgée de thé, elle reprend devant l'auditoire suspendu à ses lèvres :

- Imaginez Luis Mariano en nettement moins souriant assis derrière un bureau imposant. En face de lui, toute intimidée, je reposais d'une fesse au bord d'une chaise de style d'aspect fragile. Après un interrogatoire serré, comme si j'allais être mise en garde à vue après un hold-up, je vois mon juge empoigner une feuille photocopiée : il s'est mis à barrer au stylo rouge, en me les nommant simultanément, tous les aliments qui me seraient désormais interdits. J'étais à la fois atterrée et contente, c'est difficile à expliquer : désolée à la perspective de renoncer à tant de bonnes choses mais ravie d'être prise en mains par quelqu'un d'aussi sûr de lui et si compétent ! A la fin de la consultation, il m'a ordonné, avec un tas de compléments alimentaires de m'adresser obligatoirement au laboratoire avec lequel il travaillait pour les commander. La facture était assez salée, le prix de la consultation non remboursée, bien sûr, aussi.

- Eh bien dis donc, il te prenait pour une parente des Rothschild ?

- Ma foi non mais j'y ai laissé une vraie fortune ! Pendant presque deux ans, j'y suis allée tous les mois.

- Résultat des courses ?, lance Léa effarée...

- J'ai perdu quarante-cinq kilos, je suis devenue magnifique, naturellement j'ai dû renouveler entièrement ma garde-robe. Un vrai mannequin ! Pour parfaire le résultat il m'a fallu faire beaucoup de sport afin de me remuscler sinon j'aurais dû avoir recours à la chirurgie, ainsi qu'il me le conseillait. Mais il est vrai que toute opération comporte des risques et, en plus, c'est très cher.

- Tes finances devaient être à plat !

- Oui, et ma seulement mes finances mais aussi mon moral.

- Ah, bon, je ne comprends pas, tu avais atteint ton but ?

- Oui, mais vous allez me trouver compliquée : dans ma tête, je n'étais pas vraiment rassurée et je me demandais avec inquiétude s'il faudrait que je me prive toute ma vie pour me maintenir à un poids correct. Je n'en pouvais plus d'être condamnée à manger tous les soirs des pommes de terre à

l'eau et de la salade verte, sans fromage ni dessert. A midi, les crudités me dégoûtaient et j'avais une folle envie de frites, de viandes en sauce, sans parler de pâtisseries avec beaucoup de sucre, de chocolat ou de chantilly !

Mélanie interrompt quelques instants son récit pour proposer de goûter ses tuiles si légères (aériennes, dit la tentatrice !) et les cannelés qui accompagnent si bien le thé.

- N'insiste pas, grince Aline, je suis encore condamnée aux sachets, impossible de me mettre le moindre gâteau sous la dent !

- Tu en es encore là ?

- Oui, j'ai juste la permission, certains soirs, de manger des endives à l'eau, agrémentées d'une sauce au yaourt dans laquelle j'ai ajouté une pointe de moutarde...Je n'en peux plus !

- Pas étonnant que tu aies une tête pareille, je veux dire une petite mine, rectifie Mélanie en voyant son amie se rembrunir. Et toi, Léa ?

- Oh, moi, je pourrais m'octroyer un petit gâteau de temps en temps mais je n'en abuse pas. Tiens, passe-moi donc une tuile, s'il te plait, mais alors juste une !

- Dans ce cas, tranche Mélanie dont les gâteries n'ont pas le succès escompté, je vais porter le reste à Caroline, elle a besoin de réconfort pour réviser ses partiels !

Après cette interruption, Mélanie reprend son récit :

- J'ai fini par espacer mes visites au naturopathe, d'autant plus que je me sentais un peu gênée car, bien sûr, au bout de quelque temps, j'ai repris mes habitudes en mangeant davantage et , au bout de plusieurs mois, j'avais déjà pas mal regrossi...en moins d'un an je suis redevenue boulotte et en deux ans j'ai repris tous les kilos perdus et même davantage. Mon moral s'est retrouvé aussi bas que le niveau de mes économies !!!

- Eh bien ça alors, s'exclame Léa, comment t'en es-tu sortie ? En ce moment tu n'es pas mal du tout, tu as donc trouvé une solution, laquelle ?

- N'exagères pas, j'ai encore une bonne dizaine de kilos superflus mais je m'en accommode, j'ai accepté la réalité, c'est-à-dire la certitude de ne jamais devenir aussi mince qu'un mannequin famélique et, si je surveille mon poids, c'est sans angoisse et surtout sans complexe ! Heureusement, j'ai trouvé l'aide qu'il me fallait en la personne d'un médecin nutritionniste. Elle est très professionnelle, compétente, mais tellement sympathique et compréhensive que je la considère presque comme une amie et je peux me confier à ses avis toujours bienveillants. Elle a su me faire retrouver la notion de satiété avec laquelle j'étais brouillée depuis l'enfance. Je ne me sens plus contrainte à une surveillance permanente, au contraire, et cette impression de liberté a changé complètement ma relation à la nourriture. Par conséquent, je me suis aussi réconciliée avec moi-même, finies les angoisses générant des crises de boulimie, je me sens libre !!!

Un silence succède à la tirade enthousiaste de Mélanie, son visage est souriant, tout en elle respire la sérénité. Léa consulte nerveusement sa montre, prétexte des courses urgentes en ville et part rapidement. Elle est bougrement stressée en ce moment, pense Aline qui, face à l'assiette de pâtisseries s'est sentie soudain, elle aussi, un peu démoralisée. La question est : pourra-t-elle longtemps tenir le cap de son fichu régime sans faiblir ?



C'est par un matin de février gris et froid qu'Aline finit par craquer et, là, elle ne fait pas les choses à moitié. Dès le réveil, sans raison apparente, elle pleure à chaudes larmes et se sent tellement fatiguée, épuisée, qu'elle est incapable de se lever. Xavier est parti travailler très tôt, les garçons sont partis en courant attraper le bus pour la fac. Caroline reste seule à la maison pour réviser mais vers huit heures, ne voyant toujours pas arriver sa mère au petit déjeuner elle va tambouriner à sa porte.

- Maman, lève-toi, tu vas être en retard !

Seul un bruit de ce qui ressemble à des sanglots lui répond. Inquiète, elle ouvre la porte et aperçoit sa mère recroquevillée sur son lit défait. Comme Caroline est une fille énergique elle prend tout de suite les bonnes décisions : un coup de fil à l'école pour prévenir de l'absence de sa mère malade, un autre au médecin traitant. Elle se propose d'aller ensuite chercher la pharmacie car, apparemment, la malade ne sera guère en état de sortir. La matinée se passe à attendre, Aline accepte tout juste un peu de thé et reste prostrée, sans dire un mot. Elle a une mine affreuse, le regard vide elle n'a presque pas dormi de la nuit. Elle ne répond pas aux questions de sa fille qui est très inquiète. Le médecin arrive, c'est une jeune mère de famille très compétente et très gentille. Le diagnostic tombe, c'est à coup sûr un début de dépression nerveuse. Le traitement ne fera pas vraiment effet avant une quinzaine de jours, il faut un repos complet et il n'est bien sûr pas question de travailler avant plusieurs mois, de toutes façons, Aline en serait incapable ! Elle a d'autres crises de larmes qui en disent long sur son état, il va falloir l'entourer, l'aider, ce ne sera facile ni pour elle, ni pour sa famille !

Aline ne s'est jamais sentie aussi mal de sa vie ! Elle qui est d'habitude si bavarde est incapable de parler. Elle a l'impression d'être au fond d'un trou dont personne ne parviendra à la faire sortir. Elle se considère comme une nullité, tant au point de vue professionnel que familial. Elle n'a aucune envie d'agir, de bouger même et son mépris d'elle-même est si grand, si démesuré, qu'il pourrait l'amener à envisager un suicide. Caroline a prévenu son père, elle lui a redit les conclusions du médecin conscient de la gravité du cas de sa patiente. Mais Xavier ne se rend pas bien compte du sérieux de la chose, il est persuadé qu'avec un peu de repos les choses rentreront dans l'ordre. C'est un point de vue typiquement masculin, les nerfs des femmes resteront un mystère pour eux et les tenants et les aboutissants d'une dépression carabinée ne sont pas évidents pour ceux qui n'en ont jamais souffert. « Je parie que ces cochonneries de sachets et ses régimes à la noix sont responsables de sa maladie » pense Caroline qui meurt d'envie de flanquer tout ce bazar à la poubelle.

« Décidément, tout va de travers à l'école », pense Léa en ouvrant d'un coup de pied son bureau. Elle arrive les bras chargés des livres achetés hier mercredi (jour de congé, soit disant !) pour la bibliothèque de l'école et, bien sûr, personne n'est là pour l'aider. On jacasse dans la cuisine, les couloirs et la salle de jeux mais à elle toutes les corvées ! Toutes les responsabilités aussi ! Elle en a carrément assez ! Vivement les vacances, enfin si l'on peut appeler cela vacances car ce n'est en aucun cas du farniente. Soudain, elle se sent inondée de sueur, ses jambes ne la soutiennent plus, elle a la tête qui tourne et d'ailleurs la pièce aussi autour d'elle, elle se laisse choir sur un siège... Son cœur bat très fort, à un rythme qui lui semble infernal et l'affole ainsi qu'une douleur aigue l'empêchant de respirer normalement... Le téléphone émet son habituelle sonnerie stridente, elle a à peine la force de décrocher : ce n'est qu'une maman d'élève excusant l'absence de sa fille atteinte d'une gastro. « Moi aussi, j'aimerais bien rester au lit. » pense Léa vraiment mal en point. Toute la journée elle se traîne en s'efforçant de faire son travail. Inutile de préciser que ses élèves en

profitent pour être plus bruyants et chahuter davantage que d'habitude.

A la sortie, elle prend place dans la salle d'attente du médecin de famille qui la connaît depuis sa petite enfance. Et là, dans le vieux cabinet un peu en fouillis qu'elle connaît si bien, elle se laisse aller et quitte son masque de femme super active, elle s'effondre en pleurs à son tour. Après un long interrogatoire mené paternellement, elle promet d'abandonner les gélules dangereuses qui l'ont menée au bord du malaise avec tous les risques graves que cela suppose.

- Ton charlatan va avoir des ennuis avec le conseil de l'ordre, tu n'es pas sa première victime, dit le vieux médecin d'un ton bourru. Tu vas arrêter tout de suite de prendre ces "saloperies" et t'alimenter correctement

Suit une ordonnance assortie de l'obligation de se reposer. Léa refuse un congé, il y a assez d'une absente dans l'école, mais elle promet de faire des efforts pour déléguer, échapper aux corvées trop contraignantes.

- Tu n'as plus dix huit ans, ménage-toi, et arrête de vouloir à tout prix ressembler à un fil de fer !

- Les recommandations de son vieil ami sont pleines de bon sens et pendant le trajet du retour Léa est fermement décidée à lui obéir. Elle a eu si peur ce matin !!!

Le parfum des crêpes a remplacé celui de la galette des rois. L'école est à nouveau une ruche où l'on s'active dans la joie. Certes Aline est absente pour longtemps mais sa jeune remplaçante a tout de suite su se faire aimer des enfants. Léa a mis un frein à ses activités débordantes. Grâce aux vitamines et aux oligo-éléments prescrits, elle dort mieux et n'hésite pas à laisser son mari se débrouiller seul pour ouvrir le magasin. Elle prend son petit déjeuner tranquillement, ce qui ne lui était pas arrivé depuis longtemps, elle essaie de se délasser un peu en rentrant le soir : ses grands fils sont, après tout, bien capables de mettre le couvert, de surveiller le temps de cuisson d'un plat au four ou de passer l'aspirateur ! Elle décide de se montrer très ferme désormais en demandant des services comme de faire tourner la machine à laver et ensuite de tendre le linge : plus tard, ses belles filles pourront la remercier !!! Cette fois, elle a bien l'intention de faire de ses vacances de février de véritables vacances ! L'hiver est comme on l'aime : ensoleillé bien que très froid. Les élèves sont ravis de voir tomber autant de neige et le matin, ils arrivent en classe avec leur tenue de ski dans un sac car pendant la récréation ils vont descendre en glissant sur des sacs poubelles les petites pentes qui bordent la cour. On fait de superbes bonhommes de neige et d'épiques batailles de boules. Les grands de l'école primaire attendent avec impatience leur départ pour les Vosges voisines, il arrive à certains petits d'y aller skier le dimanche avec leurs parents.

Marine aussi partira prochainement à la montagne et son mari la prépare avec une gymnastique appropriée à briller sur les pistes. Elle a déniché pendant les soldes une combinaison de ski très à la mode et une ou deux robes pour les virées nocturnes en boîte. Pourvu que les abus de raclette et de charcuteries de pays ne fassent pas sauter les boutons !!! Elle a rendu visite à Aline et le changement opéré chez son amie par la maladie l'a impressionnée. Aline a le regard vide, une mine affreuse, elle est très amaigrie car elle n'a plus aucun appétit et ne mange presque rien, au désespoir de sa fille. La conversation n'est pas facile bien au contraire, Marine ne savait plus quoi dire, elle avait l'impression de parler dans le vide et la visite a tourné court. Aline ne s'intéresse plus à rien, apparemment, il devient très dur de communiquer avec elle. Quand elle ira mieux, a murmuré sa fille, le médecin pense l'envoyer dans une maison de repos. La dépression n'est pas facile à guérir et elle peut vous tomber dessus comme la grippe, sans crier gare, sans cause apparente !!! Marine avait envie de dire :

- Secoue-toi ! Ne fais pas une tête pareille ! Il y a des malades condamnés qui sont plus à plaindre,

tu as un bon mari, des enfants gentils, pas de gros problèmes d'argent, rends toi compte de ta chance ! Heureusement, avertie par la psychologue scolaire, elle s'est abstenue de pareilles réflexions, ceci n'aurait rien arrangé, au contraire.

Progressivement, une amélioration ramène un peu de vie dans le regard d'Aline. Les crises de larmes deviennent plus rares, parfois une ombre de sourire, du rose aux joues et un semblant d'appétit laissent entrevoir la guérison. Toute sa famille la souhaite du fond du cœur car la voir dans cet état les rend malheureux. Sa belle-mère est veuve depuis plusieurs années et habite une jolie maison dans les Vosges, elle propose de prendre Aline chez elle pour quelque temps : changer d'horizon lui fera sûrement le plus grand bien. Elle sera entourée de soins maternels, elle qui a perdu ses parents une dizaine d'années auparavant. La persuader de partir n'est pas chose facile, il faut vaincre la force d'inertie due à la dépression. Mais Xavier prend les choses en mains avec diplomatie et une semaine plus tard, il emmène Aline dans cette petite ville vosgienne nichée dans les sapins et située à deux pas de l'Alsace. Belle-maman est très gentille, discrète, efficace. Elle sait se taire s'il le faut, se dévouer et entourer de soins la malade. Si elle était restée chez elle, Aline aurait été seule toute la journée... Mais là, elle bénéficie d'une présence aimante. Peu à peu, son sommeil est plus profond, réparateur. Dégagée de toute préoccupation matérielle, elle cesse petit à petit de se mésestimer, participe progressivement à des tâches ménagères, part en promenade avec belle-maman qui est une marcheuse infatigable «Elle a des pattes de cerf.» répète son fils et c'est vrai !!! Le grand air creuse l'appétit et l'exercice physique en plein air est extrêmement bénéfique : il apaise les idées noires, calme les nerfs et, bientôt provoque un vrai bien-être, accélérant le retour à la santé.

Dans le jardin, on voit le forsythia changer, les bourgeons du lilas sont d'un beau rouge et grossissent à vue d'œil, à la mangeoire accrochée dans les branches d'épicéa c'est une foule ailée qui pépie et attend plus ou moins impatientement son tour pour se régaler de graines de tournesol. On reconnaît les jolies mésanges bleues et leurs cousines charbonnières, le pinson des arbres et son épouse, les bouvreuils au torse d'un orange éclatant...Le petit peuple des merles et merlettes vermille sur la pelouse ou se baigne (à tour de rôle, bien sûr) dans la gamelle du chien. Ils sont guettés par les grives et les pies tandis que les paisibles tourterelles se posent sur les branches du vieux cerisier. Dans le massif, au pied du rhododendron en boutons, les perce-neige ont pointé leur nez depuis longtemps. Les roses de Noël, superbes, voient arriver ça et là des primevères à l'œil bleu ou jaune, dans un mois les pervenches envahiront le sous-bois. Belle-maman aime la nature, les promenades dans la forêt et dans son sillage, grâce à sa gentillesse et à sa patience, Aline reprend goût à la vie. Peu à peu elle se remet à parler, à redevenir coquette, à manger davantage. Elle redevient tout doucement elle-même, son mari et ses enfants en sont très heureux.

Léa vient la voir un mercredi après-midi. Ensemble elles font une promenade dans la neige, parlent un peu de l'école mais sans insister... Elles sont contentes de se retrouver mais Aline n'est pas encore prête à reprendre ses activités d'enseignante, de mère de famille, de maîtresse de maison, elle est encore trop fragile. La conversation n'aborde aucun sujet trop sérieux, cela vaut mieux. Le traitement commence à avoir un effet positif sur le moral de la malade, elle n'a presque plus de crises d'anxiété, retrouve peu à peu l'estime d'elle-même et s'intéresse à nouveau à son entourage. Elle va nettement mieux, mais il lui faudra encore du repos et des soins. De son côté, Léa se garde bien de raconter à son amie son malaise et les mises en garde du vieux médecin de famille consulté d'urgence. Fini de s'empoisonner avec des gélules-miracles bourrées d'extraits thyroïdiens !!! Pas d'amphétamines non plus et jetons un voile pudique sur toutes les médications fantaisistes achetées dans l'espoir de maigrir sans efforts.

- Qu'en dis-tu, propose-t-elle, quand tu seras guérie nous pourrions aller ensemble à un cours de gym douce suivie de séances de relaxation... Ou alors à la piscine, il paraît que l'aquagym fait un bien fou aux articulations ?

- Oh, plus tard peut-être, en attendant je suis si bien ici !!!

Léa est heureuse de ne pas se heurter à un refus catégorique. Sa suggestion est certes prématurée mais il est bon que son amie se projette un peu dans l'avenir, sorte de son enfermement moral et se sente entourée d'affection. Allons, dans quelque temps, elles pourront partager les joies d'un sport adapté à leur âge, à leur condition physique, aux exigences de leur vie professionnelle et familiale. Léa chantonne sur le chemin du retour. Tous les ans elle doit subir des moqueries de son mari et de ses enfants car, dès le début février, elle a l'impression que le printemps est là, tout près. Les arbustes, les fleurs, toute la nature se prépare pour les beaux jours, même si les changements sont à peine perceptibles. Sur la pelouse, les crocus lui font des clins d'œil et le merle chante à tue tête dans le pécher.



Dans cette station de ski vosgienne, il a neigé abondamment depuis une semaine et toutes les pistes sont ouvertes. Devant le tire-fesses la file d'attente est impressionnante, des enfants font de la luge, certains vacanciers se font bronzer sur la terrasse chauffée de l'hôtel. Marine et Hubert, son mari tout neuf, ont rejoint un groupe d'amis pour quelques jours de vacances. Le temps est idéal, la poudreuse aussi et l'ambiance au beau fixe. Le soir les voit envahir la piste de danse et dès le matin tout ce petit monde skie avec enthousiasme. C'est très agréable de se laisser vivre loin des préoccupations habituelles, Marine se sent sur un nuage. Le premier "couac" provient d'une remarque formulée par un copain d'Hubert au cours du dîner :

- Dis donc, la montagne te réussit bien, tu as une mine superbe ! J'ai même l'impression que tu as un peu forci, je me trompe ?

Interloquée, Marine s'immobilise, la fourchette en l'air. Le goujat insiste :

- Je ne te coupe pas l'appétit, au moins ?

Tous les regards des convives sont tournés vers elle. Par chance, les lumières sont tamisées, c'est un peu un repas aux chandelles autour d'un baeckeofe. On ne remarque pas sa rougeur subite car cette simple phrase lui a mis le feu aux joues. Le parfum des trois viandes marinées, le croustillant des pommes de terre et le moelleux des oignons enchantent les papilles. Tous les visages sont colorés car ce plat excellent est arrosé de vins d'Alsace fruités et gouleyants à souhait, les verres ne désemplassent pas !

- Je ne pense pas, c'est le grand air et le repos qui me font du bien... bredouille-t-elle.

Comment résister en effet aux petits déjeuners copieux avant le départ pour les pistes, aux solides en-cas de midi pris sur les sommets entre deux descentes ? Le soir l'hôtel propose soit un buffet débordant de tentations, soit un repas pantagruélique avec des plats du terroir plus goûteux les uns que les autres. Voici justement le chariot des desserts qui arrive chargé d'une profusion de gâteaux à la crème et de tartes. « Je me pèserai demain » pense Marine en se régaland de Forêt Noire (pâtisserie composée de biscuit, de crème, de chocolat agrémentée de fruits confits.) Hélas, le lendemain matin, nue dans sa salle de bains, elle grimpe sur le pèse-personne. Catastrophe ! Elle se console en pensant qu'il est normal de constater une différence de poids quand on utilise un appareil qui n'est pas le sien...

- Alors ? interroge Hubert dont la tête ébouriffée s'encadre dans la porte.

- Rien à signaler, répond-elle d'une voix pas très naturelle. Son mari, diplomate, se lave les dents sans commentaire mais il a bien vu que sa douce moitié semble contrariée. Encore un problème de poids à l'horizon !!! « C'est pourtant simple, elle n'a qu'à faire comme moi. Est-ce que j'en fais tout un plat ? Non, je me laisse vivre, je mange à ma faim et tout va bien » pense ce philosophe à la petite semaine qui entre dans la cabine de douche en sifflotant.

Eh non, c'est si peu simple que cette préoccupation jette une ombre sur le visage de sa tendre épouse, soucieuse de sa silhouette même ici sur la ligne bleue des Vosges. Cela lui a déjà coûté tant d'efforts ! Cerise sur le gâteau (hypocalorique, bien sûr) le ciel s'est chargé de sombres nuages, plus le moindre rayon de soleil et dès midi il pleut. Les plus courageux continuent à skier sous l'averse mais, à l'heure du thé, l'hôtel bourdonne de conversations pessimistes : si certains ont profité du

mauvais temps pour faire la sieste ou lire, d'autres ont consulté la météo et n'y ont vu aucune annonce d'amélioration pour les jours à venir. Les joueurs de cartes impénitents, les amateurs de musées ou de cinéma s'organisent. Il y a justement, tout près, un festival du film fantastique auquel sont invitées de nombreuses vedettes. On entend les enfants galoper dans les couloirs, il va falloir les occuper s'ils ne peuvent pas sortir. «Ma parole, on se croirait à l'école» murmure Marine dont l'humeur n'est plus au beau fixe depuis qu'elle pense avoir regrossi. Mais sa morosité ne dure pas : on ne devient pas enseignante en maternelle par hasard, il faut beaucoup aimer les enfants et c'est son cas ! Elle les comprend, sait leur parler, les intéresser en leur communiquant son enthousiasme, ses émotions, sa curiosité pour les êtres et les choses, son amour des animaux et des plantes. Elle est toujours très heureuse dans sa classe !

La voici installée dans un fauteuil au salon de l'hôtel en train de raconter des histoires aux deux petites filles de son amie Sophie. Hubert, de son côté, propose un jeu de société et des parties de baby-foot qui plaisent autant aux adultes qu'aux enfants et bientôt on entend des cris de joie : les gagnants n'ont pas le triomphe modeste !

Heureusement, dès le lendemain la pluie fait place à la neige, les hardis skieurs peuvent à nouveau s'élancer sur les pistes. Marine observe son mari à la dérobée et s'émerveille de sa patience avec les petits. Une idée germe peu à peu dans son esprit : il sera sans doute un bon père, pourquoi attendre ? Ce doit être merveilleux de mettre au monde un petit être qui ressemblera à la fois à son papa et à sa maman... Le voir grandir, s'épanouir...C'est le plus cher souhait d'Hubert. Le cœur de Marine s'ouvre au désir d'être mère, c'est une aventure qu'ils vivront main dans la main. Une naissance, c'est la victoire de la vie sur la mort !!! Que pèse en face de cela la crainte de grossir, de prendre des kilos qui la feront ressembler pendant quelques mois à un pachyderme ? Ici, devant un paysage féérique de sapins couverts de neige, de montagnes dominant des vallées profondes où se mirent des lacs Marine prend conscience de son désir d'être mère à son tour, c'est tout à coup devenu une évidence, elle est pleine d'une joie débordante.

- Maman, j'ai vu un renard dans la forêt !!! crie le petit Martin.

Il est allé faire une promenade en raquettes avec son frère et sa sœur. Parti un peu inquiet à l'idée d'enfoncer dans la neige fraîchement tombée, il a dû être rassuré par sa maman qui lui a affirmé que leur usage était très ancien (donc sans risque !). Il rentre les joues rougies par le froid, émerveillé par les animaux entrevus : une chouette assoupie sur une branche, un écureuil furtif à la recherche de ses provisions enterrées à l'automne dernier, un pinson des arbres au chant si mélodieux ! Il avait aussi espéré voir un lynx, une biche, ce sera pour une autre fois... Des branches craquaient de temps à autre sous le poids de la neige, un pic noir martelait les troncs. Et que dire du murmure du ruisseau au pied de la cascade, où il espérait entrevoir le dos argenté des truites ?

Autour des tables, à l'hôtel, c'est un joyeux brouhaha et, heureusement, l'excellente cuisine du chef rassasie les gourmands et permet aux gourmets les plus exigeants de découvrir de nouvelles saveurs.

Tandis que Marine coule des jours heureux dans les Vosges, que Léa tente de se reposer un peu grâce à l'aide de ses fils, et qu'Aline se rétablit tout doucement chez sa belle-mère, leur collègue Mélanie part très loin, en Bretagne. Une amie d'enfance, Francine, l'a convaincue de venir avec elle rendre visite à sa tante, au fond du golfe du Morbihan.

- Tu verras, en Bretagne l'hiver est beaucoup plus doux qu'ici, je parie que les mimosas sont en fleurs. Et, en plus, nous irons voir la mer !

Mélanie est assez casanière, elle n'aime guère quitter le cocon familial (où elle est traitée comme une reine) mais, cette fois, elle se laisse tenter par l'aventure.

- Je te préviens, nous logerons dans une hôtellerie un peu particulière, a annoncé Francine.

- Y aura-t-il une salle de bains ?

- Pas de problème, j'ai retenu, nous partons demain ».

Les parents de Mélanie n'ont pas manqué de faire mille recommandations pour la route, son père a insisté pour qu'elles emmènent torche électrique et bombe anti-crevaision, sa mère a ajouté discrètement pull en angora et collants chauds dans la valise. Elles font étape à Saint Benoît sur Loire, à mi-chemin, et prient près du tombeau du Père des moines. Elles passent la nuit dans un hôtel confortable et le lendemain après midi, Francine s'arrête dans un petit village, presque un hameau.

«Voilà notre hôtellerie, ma chère »! Un homme entre deux âges, plutôt maigre, vêtu d'une salopette et d'un pull fatigué les conduit jusqu'à une chambre meublée assez sommairement, il leur indique ensuite les sanitaires et la cuisine.

- Où sommes-nous ? s'inquiète Mélanie.

-Tout près d'un monastère, ma belle. C'est ici que logent ceux qui viennent se ressourcer, faire éventuellement une retraite en participant aux offices... Ma tante Jeannette, après son veuvage, est venue ici. Ses enfants n'ont plus besoin d'elle. Elle a trouvé une seconde famille et petit à petit s'est intégrée à la communauté où elle se sent heureuse et utile. Elle a décidé de rester et depuis peu, avec deux de ses amies, elles sont maintenant novices.

- Ah bon, c'est une moniale ? Mélanie est littéralement stupéfaite : comment une femme, déjà mère et même grand-mère, habituée à la vie active et confortable d'une citadine aisée peut-elle envisager de vivre dans ce trou perdu ? Elle défait sa valise et la voix de Francine la fait sursauter :

- Dépêche-toi, nous avons juste le temps de nous ravitailler à l'épicerie du village avant l'heure des Vêpres.

L'église est en bois, en bordure d'une petite forêt. On y accède par un chemin creux, bordé de rhododendrons qui seront sûrement magnifiques au printemps. Un chêne majestueux et un puits vétuste semblent monter une garde d'honneur près du portail. Après s'être déchaussées, nos amies pénètrent dans l'église plongée dans la pénombre où l'office est commencé. Mélanie est surprise par les vapeurs d'encens, les flammes des veilleuses devant les icônes et la beauté des chants

orthodoxes. «Demain matin la Liturgie est à sept heures, il faudra nous lever tôt» murmure Francine à la sortie. Après une nuit réparatrice, les deux amies ouvrent les yeux sous des vasistas laissant apercevoir un merveilleux ciel étoilé. Elles rejoignent l'église encore plongée dans l'obscurité. Une petite sœur grimpée sur un escabeau allume les bougies des lustres. Peu après, les moines entrent en procession, la Liturgie commence, c'est une révélation pour Francine et Mélanie, leur cœur, leur âme sont transportés.

La matinée passe vite et cet après-midi, la tante Jeannette attend leur visite. Elle vit provisoirement dans un petit hameau avec deux autres novices en attendant de trouver un lieu pour leur futur monastère. La voiture s'engage sur une étroite route de campagne, s'arrête devant une ferme délabrée. Mélanie n'est pas au bout de ses surprises. Une grande salle sert de pièce à vivre. Il y a un petit coin cuisine, une grande table servant de bureau et, sous un faux plafond de toile évoquant une tente dans le désert, elles ont aménagé leur oratoire. Après l'office de Sexte, tante Jeannette ou plutôt Sœur Gaëlle leur propose une tasse de thé.

- Tiens, vous avez doublé les fenêtres avec du plastique pour mieux vous protéger du froid, lance étourdiment Mélanie...

En effet, il n'y a pas de vitres !

- Des paroissiens nous ont aidées à réparer la toiture car ce bâtiment a été longtemps inhabité et c'est une vraie ruine.

- Ah bon, et où dormez-vous, continue la curieuse.

- Pour l'instant, nous dormons chacune dans une caravane. Elles sont juste là, dans le champ à côté de la maison

Brrr, l'hiver est particulièrement rigoureux cette année et Mélanie frissonne dans la grande salle peu chauffée, il doit faire bigrement froid dans les caravanes! Pourtant les sœurs ont l'air heureux, comment font-elles ?

Francine pose discrètement la question à sa tante qui leur fait faire le tour du "propriétaire".

- Que mangent-elles ?

La réponse est assez surprenante : comme elles veulent vivre dans une pauvreté toute évangélique, elles mangent peu, c'est-à-dire ce que leur donnent les paroissiens. Dès que possible, elles cultiveront un lopin de terre appartenant à la ferme. De plus, comme tous les chrétiens orthodoxes, elles connaissent de nombreuses périodes de jeûne tout au long de l'année liturgique et dès la fin de février commencera le Grand Carême, celui qui précède Pâques, la Fête des fêtes. Pendant quarante jours elles s'abstiendront de consommer des produits d'origine animale, laitages y compris, bien sûr ! Cela est valable tous les mercredis et vendredis de l'année. S'y ajoutent de nombreuses périodes précédant les fêtes de certains saints ou de la Mère de Dieu...

Abasourdie, Mélanie constate que les sœurs semblent en bonne santé, sont joyeuses et actives et même paraissent un peu plus jeunes que leur âge. Sœur Gaëlle, en voyant sa mine ébahie, réprime une forte envie de rire et lui explique :

- Tu vois, sœur Rozenn a un visage bien rond... Eh bien au cours de son enfance et de son adolescence elle a souffert d'une obésité assez grave pour que le médecin envisage la pose d'un anneau gastrique ou un rétrécissement chirurgical de l'estomac ! Cette maladie l'a rendue

malheureuse et presque handicapée, elle a traversé des moments très durs. Elle est arrivée un jour ici tout à fait par hasard. En assistant aux offices, elle s'est sentie irrésistiblement attirée, est devenue une fidèle de la paroisse et du monastère, a fini par s'installer dans les environs... Elle partage maintenant notre vie depuis plus de deux ans en tant que novice. Sa rencontre avec le Seigneur a comblé tous ses manques, sa vocation la remplit de joie, pourtant tu vois ici ce n'est pas le Ritz, il s'en faut !

Les deux amies quittent avec regrets le monastère, les frères et les sœurs si joyeux et si accueillants. Elles font une virée en bord de mer, admirent ce merveilleux golfe du Morbihan unique au monde ! Les mimosas sont en fleurs comme l'a prédit Francine. La presque île de Rhuys est toute imprégnée du souvenir d'Abélard. Le malheureux amant d'Héloïse, lui, n'a pas apprécié de séjourner en Bretagne : il pensait y trouver la paix dans la solitude, ses lettres à la bien-aimée disent toute l'horreur que lui inspire ce pays barbare. Même la mer ne trouve pas grâce à ses yeux. Pourtant elle est bien belle et la découverte de l'île aux moines, les grandes promenades sur les sentiers dans les petits bois de pins, avec des tumulus et des dolmens, la présence invisible des korrigans, tout cela enchante Francine et Mélanie. Elles sont prises au charme de cette province magique ! Elles la quittent à regret et se promettent d'y revenir aux beaux jours pour admirer les camélias, les rhododendrons géants en fleurs, les citronniers et les orangers. Elles pourront se baigner, découvrir les îles, les oiseaux, les monuments mégalithiques...

Sur la route du retour, c'est à nouveau l'hiver qui ressurgit avec des giboulées de neige sur une campagne tristounette. Adieu, dégustations d'huîtres après une grande balade en mer ! Mélanie retrouve le chemin de l'école. On va préparer Carnaval et c'est une joyeuse effervescence même si une épidémie de grippe a éclairci les rangs. Il faut songer sérieusement aux déguisements et aux recettes de beignets. Traditionnellement, à la mi-carême, les élèves costumés vont danser pour les pensionnaires de la maison de retraite voisine et leur offrent un goûter préparé à l'école. Tout un programme ! Marine est rentrée des Vosges bien bronzée, avec en prime un petit bout de nez rouge qui a fait rire les petits : «Maîtresse, tu as l'air d'un clown !» Léa semble plus calme, elle a retrouvé le sourire et l'atmosphère de toute l'école en bénéficie, la bonne humeur règne à nouveau. Les nouvelles d'Aline sont encourageantes, elle aura sous peu la possibilité de rentrer chez elle. «Que demander de plus» pense Mélanie ! Elle a très faim après avoir surveillé la récréation dans le froid et elle se demande comment sœur Rozenn, là-bas dans la vieille ferme délabrée parvient à se restreindre et même à jeûner ! Soyons raisonnable, se dit-elle en faisant rentrer ses petits en classe, il doit bien exister des solutions permettant de freiner l'appétit. A midi, n'ayant pas trouvé de réponse satisfaisante, elle se dirige avec empressement vers la salle de cantine d'où s'échappent les effluves d'un pot-au-feu réconfortant.

Après la sortie, le calme revient... Ouf ! Mélanie rejoint Léa qui classe du courrier dans son bureau. Elle raconte à son amie le parcours difficile de sœur Rozenn depuis sa petite enfance : gros bébé puis fillette boulotte, la pauvre a passé sa jeunesse au régime, étroitement surveillée par une maman attentive désolée de la voir grossir continuellement. A l'adolescence, elle a même séjourné en hôpital de jour et l'on envisageait pour elle à l'âge adulte la pose d'un anneau gastrique ou un rétrécissement chirurgical de l'estomac.

- Et maintenant ? interroge Léa, émue à l'évocation de tout ce qu'a dû endurer cette gamine.

- Eh bien, maintenant, reprend Mélanie, tout ceci n'est plus qu'un mauvais souvenir. Sœur Rozenn a trouvé la foi, elle a participé à des chantiers humanitaires, par exemple chez les chiffonniers du Caire, elle a côtoyé la misère et s'est dévouée sans compter. Retrouvant l'estime de soi, se sentant aimée telle qu'elle est, elle a relégué au second plan ses problèmes avec la nourriture. Si tu la voyais, elle est très heureuse ! D'ailleurs je compte retourner en Bretagne pendant les vacances de Pâques, je te donnerai de ses nouvelles à mon retour.

## Chapitre IX

*«Mardi Gras, t'en vas pas, je ferai des crêpes, je ferai des crêpes  
Mardi Gras, t'en vas pas, je ferai des crêpes et tu en auras !»*

Les rondes, les danses des petits enchantent les grands-pères et les grands-mères. Même ceux qui ne descendent pas souvent de leur chambre viennent les admirer. D'énormes plats de beignets, dont certains ont été amenés par des mamans trônent sur les tables, les déguisements sont très réussis : on reconnaît des héros de bandes dessinées et les princesses voisinent avec les pirates et les cow-boys. Tout ce petit monde est joyeux, bruyant, excité... C'est la fête !!! Des dialogues se nouent avec les « mamies » qui oublient pour quelques instants leurs handicaps. Il est vrai que certaines viennent de temps en temps à l'école raconter des histoires à l'heure du conte ou aider à des travaux manuels. Cette collaboration est enrichissante pour les enfants autant que pour les grands-mères et les enseignantes l'apprécient beaucoup.

Les giboulées de neige ont fait place à la pluie, le ciel est gris souris et le mauvais temps semble installé pour une longue période.

*«Le temps a laissé son manteau de vent, de froidure et de pluie, il s'est vêtu de broderies, de soleil brillant, clair et beau.»*

Le poète enjolive toute chose et voit tout en rose, pense Léa qui aime beaucoup Charles d'Orléans. Mais par ce vilain temps, le couloir où les bottes des enfants laissent des traces boueuses en rentrant de récréation a besoin d'être lavé plus souvent que d'habitude. Les portemanteaux surchargés par les cirés, les écharpes, les cagoules donnent une impression de désordre permanent. Les courtes récréations sous la pluie ne permettent pas aux petits de se dégourdir suffisamment et les classes sont très bruyantes. Au sortir de l'hiver, les élèves ont des mines fatiguées, on se demande s'ils vont se coucher assez tôt car le matin certains font allusion à des films pour adultes se terminant très tard. Voilà un sujet à aborder au prochain conseil d'école.

Aline, de retour des Vosges, est passée voir sa remplaçante, elle lui a proposé son travail de préparation pour le troisième trimestre, ses progressions... Mais elle a écourté sa visite, étourdie par le bruit et l'agitation. Elle a encore mauvaise mine et un grand besoin de repos. Et puis, arriver comme cela dans l'école où tout le monde travaille depuis le matin lui donne l'impression d'être décalée, bref, la met mal à l'aise. Elle est heureuse de regagner sa maison, c'est un peu son refuge, un cocon où elle se sent bien à l'abri. Elle est sortie de l'apathie incroyable, de l'enfer du début de sa dépression. Mais elle est encore bien loin de déborder d'activité et se remet tout doucement à faire son ménage, à aller en courses et à cuisiner. Sa fille l'accompagne dans les magasins car les antidépresseurs provoquent des somnolences incompatibles avec la conduite d'une voiture.

Ce samedi matin, aucun bruit ne réveille Aline qui dort profondément. Pourtant, les garçons et leur père ont déjà pris leur petit déjeuner, ils se sont préparés et ont sorti la voiture du garage tout cela le plus silencieusement possible. Une surprise se prépare et Caroline qui est dans la confidence reste à la maison pour préparer un joli plateau à sa mère à son réveil. Cela évitera également une curiosité intempestive.

Aline jette un regard par la fenêtre : le ciel est gris, il tombe de minuscules et légers flocons. Perchés sur les branches des bouleaux, des pinsons des arbres et des bouvreuils pivoine ressemblent un peu aux boules ornant le sapin de Noël. Des coups de klaxon annoncent le retour de Xavier et des garçons. Que tient donc Guillaume avec autant de précautions dans ses bras ? C'est un petit

chien attendrissant et merveilleusement beau, un bébé basset hound tricolore... Il semble un peu craintif mais Xavier a tout prévu : il installe un superbe panier capitonné dans un coin de la cuisine, il y dispose de petits jouets en caoutchouc pendant que Thibault remplit d'eau une gamelle argentée et dépose des croquettes dans une autre. Guillaume dépose son fardeau avec précaution dans cette grosse corbeille douillette et il lui murmure à l'oreille des petits mots tendres pour le rassurer. Caroline est attendrie, très contente aussi et tout de suite conquise :

- Vous avez bien choisi, il est magnifique ! Qu'en penses-tu maman ?

La surprise empêche quelques instants Aline de répondre mais il est clair qu'elle est ravie ! Il y a plusieurs mois, Harry, leur cairn terrier a disparu, sans doute pour aller mourir tout seul dans la nature. Ni les recherches en famille, ni les affichettes placardées chez les commerçants n'ont permis de le retrouver et, discrètement chacun a pleuré. Cet Harry, Caroline l'avait découvert dans un refuge où il s'étiolait au fond d'une cage. On ne pouvait pas le trouver beau, surtout quand il a débarqué tout maigre, hirsute, vraiment sale. Caroline, émue par son air malheureux n'a pas résisté, elle l'a adopté aussitôt et ramené sans crier gare à la maison. Il lui a toujours voué une adoration sans bornes car son petit cœur de chien était très sensible et aimant. Le vétérinaire a remarqué qu'il avait été martyrisé car des radios ont révélé d'anciennes fractures suspectes. Pauvre petit Harry !!! C'est une idée géniale d'être allé lui chercher un remplaçant dans une animalerie.

- Comment va-t-on l'appeler ?

- Pourquoi pas Félix ? suggère Thibault, il ne tient qu'à nous de le rendre aussi heureux que le laisse entendre son prénom !

Adopté à l'unanimité ! Pour l'instant, bien installé dans son panier "trois étoiles" le nouvel arrivant a envie de dormir, vaincu par l'émotion. Laissons-le s'habituer aux lieux et à sa nouvelle famille...

Chacun regagne sa chambre ou la grande pièce à vivre, sans oublier de venir jeter fréquemment un coup d'œil à la cuisine ! Tout va bien : Félix le Magnifique va sûrement aider Aline à retrouver la joie de vivre et permettre à tous d'oublier les soucis et la tristesse inhérents à la maladie. Bientôt, il s'enhardit jusqu'à regarder le jardin derrière les vitres de la porte-fenêtre de la cuisine. Caroline en profite pour le sortir se dégourdir les pattes sur le gazon raidi par le givre.

- Tu pourras bientôt l'emmener courir sur le plateau, maman, c'est un endroit idéal en bordure de forêt, ce n'est jamais désert car il y a un parcours de santé, des sportifs y font tous les jours leur jogging et des petits groupes de bavardes s'y promènent régulièrement l'après midi. Cela va te faire du bien car tu verras du monde et tu t'aèreras.

Félix a beaucoup de chance d'être adopté car son séjour déjà long dans une cage de l'animalerie n'aurait pas pu durer indéfiniment. Bien qu'il soit de pure race, il a quelques petits défauts physiques et, par exemple, ses oreilles de basset ne sont pas aussi longues que celles de ses congénères tandis que ses grosses pattes de devant ne sont pas tout à fait parallèles. A cinq mois et demi, aucun client n'avait encore jeté son dévolu sur lui ! Heureusement, entre Guillaume et lui, un regard a suffi, le coup de foudre a été immédiat. Dans la cage voisine, il y avait pourtant une mignonne petite chienne essayant d'attirer l'attention, de séduire mais c'est Félix qui l'a emporté ! Son âge présente un autre avantage, on lui a sûrement déjà appris la propreté car à part un pipi dû sans doute à l'émotion, il ne fait aucun dégât à la maison. C'est la compagnie qu'il fallait à Aline pour parfaire sa convalescence : un chien, c'est un cœur plein d'amour, une oreille toujours attentive pour recueillir les confidences. Des scientifiques ont découvert que la présence d'un chien aimant est bénéfique à tous points de vue, qu'il s'agisse de faire baisser une tension trop élevée ou d'apaiser les angoisses. Située non loin de la forêt ainsi que d'un plateau très fréquenté d'où l'on



domine la ville et la campagne environnante, entourée d'un petit jardin, la maison d'Aline va connaître à nouveau une ambiance heureuse. Promener Félix sera faire un grand pas vers la guérison et sortir de l'isolement, aller vers les autres viendra tout naturellement. Dès que l'on a un chien, on fait connaissance de personnes qui sans lui ne nous auraient jamais adressé la parole.

Léa elle aussi va mieux, elle suit à la lettre les prescriptions de son ami le médecin de famille mais voilà : le printemps approche, dans moins de trois mois on abandonnera manteaux et même imperméables et son problème reste entier : comment d'ici là retrouver sans danger pour sa santé une ligne, une silhouette acceptable ? Certes, elle n'est pas vraiment énorme mais suffisamment empâtée pour en faire un complexe et s'imaginer une allure de "mémère" incompatible avec son désir de paraître une quinquagénaire tonique, active et pourquoi pas à la fois dynamique et séduisante ! Depuis son malaise, elle a abandonné tout essai de "régime" mais cela la démange de trouver une méthode, une aide efficace pas trop dure car il lui faut pouvoir assumer ses tâches aussi variées que nombreuses. Elle s'en ouvre à Mélanie, la championne tous terrains des régimes et des cures qui a gardé elle aussi quelques kilos excédentaires. Les autres collègues, le mince Bernard et Martine et Brigitte ne sont pas concernés, les veinards !

En cette fin de février, le froid mordant surprend les optimistes qui se croyaient déjà au printemps. Les oiseaux affamés se pressent en piaillant autour des mangeoires du jardin tandis que la neige et le gel rendent les trottoirs glissants. Derrière les vitres du salon, Aline rêve en attendant ses amies invitées pour le thé. Le beau Félix dort dans son panier, ce qui ne l'empêche pas de remuer la queue, de dresser les oreilles et de soulever une paupière fatiguée au moindre bruit. Caroline et ses frères sont en cours, Xavier est rentré l'autre soir avec une superbe gerbe de roses rouges en l'honneur de la saint Valentin. Tout va bien, le moral d'Aline est excellent grâce à ce repos prolongé et à l'affection des siens. Elle aimerait revenir à l'école dans un mois environ, l'inaction commence à lui peser, c'est bon signe !

La petite voiture de Mélanie débouche en trombe en faisant crisser ses pneus sur le gravier de l'allée. Cela ne ressemble pas à sa propriétaire qui roule d'habitude à un train de sénateur. Aujourd'hui elle paraît pétulante, grimpe l'escalier quatre à quatre et se précipite sur Aline pour l'embrasser avec fougue.

- Tiens, voilà de quoi nous sustenter, on en a bien besoin par ce froid, dit-elle en déposant sur la table une grande boîte à pâtisserie.

Aline s'exclame :

- Mais tu sens rudement bon ! Tu as changé de parfum ? Et ces mèches qui d'ailleurs te vont très bien, c'est nouveau aussi ? Tu as changé de coiffeur ? Et voilà un beau manteau que je ne te connaissais pas !

Mélanie semble rougir un peu sous cette avalanche de compliments. Elle répond avec une feinte modestie :

- Bah, j'essaie de paraître un peu plus coquette, je prends de l'âge, pas question de me négliger ! Le manteau ? Une affaire en soldes, répond la belle d'un air évasif.

- Toi, tu nous caches quelque chose, intervient Léa qui vient d'arriver, allez, avoue, dis nous tout !

- Attendez au moins que Marine arrive ! La voilà ! Ma parole elle est toute bronzée, c'est une vraie star !

- Ne détourne pas la conversation, reprend Léa.

Un peu plus tard, devant des tasses de thé fumant et un plat de beignets de carnaval, les amies se confient. Marine raconte ses exploits sur les pentes vosgiennes, l'ambiance si chaleureuse et si gaie de l'hôtel, Léa donne des nouvelles de sa petite famille, du commerce de son mari qui a bien failli être cambriolé comme son voisin le bijoutier. Aline évoque la satisfaction du médecin devant les bons résultats de son traitement. Un silence attentif amène Mélanie à parler de ses projets.

- Ah, les filles, si vous saviez... Je crois que j'ai trouvé l'homme de ma vie !

Les trois autres en restent bouche bée car depuis plusieurs années leur amie paraissait se résigner à rester célibataire, un état pas si désagréable à la réflexion ! Confortablement installée chez papa et maman, (avec bien sûr une entrée indépendante et une totale liberté de mouvements), dégagée de tout souci de ménage, cuisine ou lessive, faisant fréquemment de petits voyages seule ou avec des

amis, Mélanie a mené, somme toute, une vie assez attrayante. Il est vrai que ses rondeurs l'ont un peu complexée à l'adolescence et elle n'a guère fréquenté les soirées dansantes... Mais elle a un caractère agréable, sociable, elle n'est pas laide. Simplement, elle n'a pas rencontré l'âme sœur et alors ? Certaines divorcent juste après quelques mois de mariage, d'autres se retrouvent seules avec plusieurs enfants à élever, le sort de Mélanie paraîtrait enviable à beaucoup !!! Cependant, la solitude, même si ses parents sont très présents (un peu trop, peut-être) finit par lui peser, elle aspire à une vie de couple mais voilà, où dénicher l'oiseau rare ? Elle vient à peine de dépasser la trentaine mais c'est triste à dire, les hommes sont toujours attirés par des femmes plus jeunes qu'eux.

Mélanie se livre à cœur ouvert, elles se connaissent depuis longtemps et ses amies sont un peu comme les sœurs qu'elle n'a pas !

- Vous connaissez Didier, le maître nageur ? Celui qui a deux petites filles dans l'école primaire. Eh bien, il vient de quitter son épouse de trente-cinq ans pour une délutée de vingt-cinq !!! Si je veux trouver à me caser il est grand temps ! Le fils de mon amie Monique a créé avec deux copains un site internet permettant des rencontres entre célibataires désireux de convoler. L'affaire marche bien, elle a pris rapidement de l'extension et de grandes affiches vantent ses mérites aux arrêts d'autobus et sur les murs de la ville. Je me suis laissée convaincre de m'inscrire... J'ai d'abord rencontré Alain, un passionné d'équitation tout juste sorti d'un divorce orageux. Il n'est plus de la première jeunesse mais porte bien sa cinquantaine. C'est un cadre bancaire, un peu autoritaire peut-être mais paraissant très agréable à vivre.

Mélanie s'interrompt quelques instants pour reprendre souffle, déguster une gorgée de thé et enfourner un ou deux beignets. Comme le silence se prolonge, elle continue sur sa lancée :

- Il est très bien élevé, très prévenant. Il m'a emmenée visiter les écuries du club hippique de L... dont il est le président. J'ai même assisté à une reprise depuis la tribune, il voulait que j'apprenne à monter en m'assurant que c'était merveilleux.

Mais Mélanie n'aime pas qu'on lui force la main et surtout elle appréhende de se retrouver en équilibre instable sur le dos d'un cheval de manège, à la bouche malmenée par les débutants, sous l'œil goguenard de cavaliers confirmés. Elle a trouvé mille prétextes pour se dérober. Invitée à la grande soirée annuelle du club, elle a assisté en s'ennuyant copieusement à l'assemblée générale. Plus tard, au cours du repas, elle n'a pas pu se mêler aux conversations car elle ignore tout d'une volte, du pas espagnol des concours complets, sans parler des qualités et des défauts du maître de manège ! Elle s'est si bien sentie exclue qu'elle espérait briller un peu plus tard sur la piste de danse. Mais l'intérêt d'Alain pour les ados devant lesquels il peut briller à peu de frais (et qu'il couve de regards appuyés avec de vrais yeux de merlan frit) l'ont indisposée au plus haut point. Exit le beau cavalier, il fallait trouver un autre candidat.

On lui présente Stéphane, un dingue de football particulièrement jovial. Il a plein de copains et c'est au stade qu'il entraîne Mélanie, en plein hiver. Soirée horriblement glaciale qui jette un froid sur leur relation débutante. L'amoureux du ballon ne fait pas long feu et, bientôt, ce célibataire assez séduisant, certes, mais aux centres d'intérêts incompatibles avec la belle Mélanie cède la place à un enseignant en lettres.

Romain a tout d'un poète, son regard bleu et ses boucles châtain lui donnent une allure romantique à souhait et Mélanie le soupçonne d'avoir l'ambition de devenir écrivain. D'ailleurs, il a déjà composé un sonnet en l'honneur de sa belle, cette jolie blonde qui fait battre son cœur et trembler ses mains, sa timidité est émouvante ... et flatteuse !

- Il y a quelque chose que je ne comprends pas, dit Marine : pourquoi alors que tu viens tout juste de

rencontrer Romain, es-tu partie en Bretagne pendant les vacances de février ? C'était le moment de faire plus ample connaissance, de passer du temps avec lui !

- Justement, j'ai voulu prendre du recul, Après l'échec de mes rencontres précédentes, pas question de m'emballer trop vite pour déchanter ensuite !

Mélanie réfléchit quelques instants, désireuse de bien s'expliquer :

- D'abord, ce voyage était programmé depuis longtemps. Ensuite, Francine m'a tellement vanté la petite communauté des sœurs, elle est toujours tellement attirée par ce monastère perdu dans la campagne bretonne que j'ai voulu y aller avec elle et me rendre compte par moi-même. Je ne suis pas loin de partager son enthousiasme ! Enfin, j'ai manqué à Romain, semble-t-il, nous nous sommes retrouvés avec bonheur et c'est de bon augure !

Mélanie garde ensuite le silence, ses yeux sont pleins de rêve, on croirait y voir briller des étoiles.

Marine aussi est heureuse !

- Vous vous en souvenez, Hubert aimerait avoir des enfants assez rapidement pour que nous soyons de jeunes parents. Cela ne m'emballait pas car nous ne sommes pas mariés depuis longtemps et c'est tellement agréable d'être libres !

- Ah oui, quelle chance, depuis bientôt vingt-cinq ans je ne sais plus ce que c'est ! s'exclame Aline approuvée vigoureusement par Léa. Marine ne laisse pas à ses amies le loisir n'énumérer les mille contraintes du métier de parents.

- Eh bien, vous n'allez pas me croire, j'ai changé d'avis. En voyant le comportement d'Hubert avec les petits en vacances j'ai réalisé à quel point il ferait un bon père. Quand à moi, je fonds lorsque j'ai un bébé dans les bras. Sentir sa tiédeur, sa confiance, avoir un doigt emprisonné dans sa main et le voir sourire... ces tout-petits sont fragiles, dépendants et cependant ce sont déjà des personnes à part entière avec quelquefois un caractère déjà bien affirmé !

- Eh, tu fais des découvertes, on dirait ! Sais-tu que pour les chinois, et ils ont raison, nous avons neuf mois de plus que notre âge à l'état civil car ils considèrent que nous sommes un être humain, homme ou femme, dès notre conception.

- Tout à fait d'accord !

- Si vous saviez, les filles, comme j'ai hâte d'attendre un bébé ! J'en rêve ! Et Hubert est aussi heureux que moi à cette idée, il fait déjà mille et un projet, c'est tout juste s'il n'a pas envie de compléter dès maintenant ses boîtes de meccano et de me demander où sont mes poupées.

Encore un silence et, cette fois, c'est Marine qui a les yeux dans le vague, un sourire béat et la tête dans les étoiles.

Caroline entre en trombe :

- Maman, Félix s'est sauvé ! La foudre éclate dans le salon douillet : je l'ai promené sur le plateau et tu sais que je le tiens en laisse sur la route en y montant mais là-bas je le lâche car pendant que je bavarde avec la vieille Germaine et ses amies il peut courir tout son saoul ! Eh bien, pendant notre promenade habituelle, des chasseurs ont traversé le plateau avec fusils et chiens, ils sont descendus vers les berges de l'étang et, tout à coup, plus de Félix ! J'ai eu beau appeler, courir, je suis même

allée aussi au bord de l'eau, rien à l'horizon. J'ai juste entendu des aboiements et des coups de feu...

Cette fois un silence... de mort règne dans le salon, les trois amies et la pauvre Caroline sont consternées. Que faire ??? Léa propose d'emmener Aline en voiture à la recherche du fugueur. Mélanie et Marine vont sillonner à pied les abords du plateau et de l'étang. Rien, tout le monde fait "chou blanc" et quand Xavier fatigué rentre du travail l'ambiance de la maison est sinistre. La nuit tombe assez vite et, heureusement, Xavier a l'idée lumineuse de laisser entr'ouverte la porte de l'entrée. Plus tard, dans la soirée, un piétinement le réveille, des bruits insolites l'amènent à descendre l'escalier : c'est un Félix aux moustaches givrées et aux pattes bien boueuses qui rentre au bercail. Comment réussir à le gronder ? Est-il capable de comprendre l'inquiétude de ses maîtres ? Xavier en doute. Il se contente d'essuyer les grosses pattes du bandit, de lui donner à boire et de le voir s'effondrer dans son panier en soupirant d'aise.

Un grand soleil succède à la neige et à la pluie. Et, en effet, ce début mars prépare en secret le printemps même s'il fait un froid de canard. Perce-neige, primevères, crocus pointent leur nez dans les jardins et l'on sent les bourgeons du forsythia et des haies frémir et changer de jour en jour. Les oiseaux pépient à qui mieux mieux matin et soir. Les jours rallongent imperceptiblement et bientôt on apercevra les timides violettes dans le sous-bois.

Sur la couverture des magazines, le cri est unanime : toutes au régime !!! On ne voit que cela en lettres énormes pour attirer l'œil tandis que des publicités, des affichettes fleurissent aux devantures. Dans toutes les conversations entre amies s'exprime le même souci : pourra-t-on rentrer dans un maillot de star cet été ? Va-t-on retrouver sa ligne avant les beaux jours ? Comment y parvenir ? Le problème reste entier, nos amies ont testé différentes méthodes mais elles se retrouvent au point de départ, avec peut-être même quelques kilos récalcitrants en prime ! Que faire ? On ne peut pas essayer n'importe quoi, au risque d'avoir des ennuis de santé ! Séparément nos amies réfléchissent à la question. Les émissions de télé, les pubs radiophoniques se livrent à un matraquage sans merci. Par hasard, Mélanie rencontre une collègue perdue de vue depuis des années. Lucette lui apparaît changée, rajeunie, amincie. Quel est donc son secret ? Elle décide illico de l'inviter à prendre un thé dans une pâtisserie de la galerie marchande avec l'espoir de la confesser discrètement.

Tout d'abord, Lucette se rengorge, elle est flattée car Mélanie lui fait des compliments sur sa silhouette, sur la jeunesse de ses traits et son allure dynamique. Et il n'y a là aucune flatterie car elles se sont perdues de vue depuis quelques années et Lucette la boulotte s'est métamorphosée en une quadragénaire rayonnante, à la démarche sportive. Elle n'a ni rides ni double menton mais une ligne qui fait rêver son vis-à-vis au visage rond, lunaire pour tout dire !

- Mais quel âge as-tu donc ? Tes enfants doivent être grands, maintenant !

- Oui, Mathieu passera son bac cette année, Nicolas est en fac de sciences économiques et leur sœur est déjà en troisième ! Comme le temps passe vite, pense Mélanie, elle réalise que Lucette a au moins quarante-cinq ans. ... sa transformation paraît incroyable aussi elle insiste :

- Comment t'y es-tu prise pour mincir aussi harmonieusement ? Moi, je n'y arrive pas. Tu te souviens, j'ai toujours traîné des kilos superflus, je suis allée voir un naturopathe pendant deux ans, il m'a fait suivre un régime draconien et j'ai perdu plus de quarante kilos. Mais voilà, j'ai tout repris et je ne sais plus que faire... Le printemps est presque là et, comme tous les ans, m'exhiber en tenue d'été va se révéler un vrai problème ! Certains diront que c'est bénin mais cela m'empoisonne l'existence ! Et je ne suis pas la seule ! Rien que dans notre école, nous sommes quatre amies dans le même cas !

Lucette sourit :

- J'ai la solution ! Tu as sans doute entendu parler de réunions de personnes en surpoids ! C'est une entreprise née en Amérique qui a développé le concept, cela fonctionne si bien que même des médecins recommandent cette méthode, dont le nom est "Svelta". A mon avis, la meilleure ! Si tu veux, je vais t'envoyer des renseignements plus précis par ordinateur mais je t'explique rapidement en quoi elle consiste.

Le thé refroidit dans la tasse de Mélanie. Elle n'en a cure, suspendue aux lèvres de son amie elle a l'impression d'entrevoir enfin une chance inespérée d'échapper enfin à cette source de stress permanent : la nécessité d'être au régime.

- C'est un mot à bannir de ton vocabulaire, murmure la bonne fée assise en face d'elle. Tu vas réapprendre à te nourrir mieux, avec plaisir, tout en mincissant. Pas possible, je rêve, pense Mélanie. Elle a hâte de raconter tout cela à ses amies et souhaite les convaincre de tenter l'expérience avec elle.

Il ne sera sûrement pas difficile de convaincre Léa. Son médecin lui a prescrit une prise de sang assez complète et, lorsqu'elle reçoit les résultats par la poste, elle est catastrophée : le taux de sa glycémie est proche du diabète de type deux, dit diabète gras. Si elle ne réagit pas rapidement, surtout grâce à de l'exercice physique et à une réduction drastique des sucres sa santé sera gravement menacée. Elle est allée à nouveau consulter son vieil ami dont les propos se sont d'abord voulus rassurants. Il s'est aperçu de sa panique et tente de la calmer, il conseille certes de réduire les plats trop sucrés et aussi de reprendre un sport régulièrement. Mais voilà, l'exercice physique c'est le point faible de Léa au cours des deux dernières années : depuis qu'elle assume la direction de l'école, elle court toujours avec l'impression désagréable de mal faire ou de négliger certaines choses faute de temps. Quand elle est avec ses élèves, dans sa classe, elle ne peut pas s'empêcher de penser à certains papiers urgents attendant sur son bureau. Et lorsqu'elle classe le courrier ou résume par exemple le dernier conseil des maîtres, elle se reproche de n'avoir pas suffisamment préparé sa prochaine séance de travaux manuels. Le matin, de temps en temps, elle continue d'aller aider son mari pour l'ouverture du magasin. Quand elle rentre le soir, c'est souvent bien tard car les réunions à la mairie ou à l'école sont nombreuses et elle retrouve à la maison le désordre laissé le matin par les enfants et son mari. Il faut aussi penser au dîner, le principal repas de la journée qui réunit toute la famille : chacun y arrive fatigué et affamé...

- Qu'est-ce qu'on mange ? Il est important de l'avoir prévu et de contenter chacun ! Mais comment envisager, avec un emploi du temps aussi chargé que celui d'un ministre, de s'offrir une marche en forêt ou une séance d'aérobic dans un club de remise en forme ???

- Il faut mettre la pédale douce, te réserver des moments de détente, c'est impératif, lui ordonne l'homme de l'art, va t'aérer, retourne régulièrement à la piscine, cela soulagera tes articulations et te fera le plus grand bien. Et si tu te donnes la peine de suivre scrupuleusement le régime que voici, tu éviteras des complications, ta glycémie redeviendra normale et ne te rendra jamais dépendante de l'insuline.

Léa, à demi rassurée, fait cependant intérieurement la grimace. Elle s'est aperçue qu'il lui faut manger des féculents à tous les repas ! « Cela va me faire grossir, j'en suis sûre !

- Penses-tu, dit-il, c'est au contraire la condition pour que tu absorbes des sucres lents qui t'aideront à ne pas avoir faim et à réguler ta glycémie. »

De son côté, Aline constate sur son pèse-personne une prise de poids assez importante. Dans les premiers temps de sa dépression, elle n'avait plus aucun appétit et avait beaucoup maigri. Mais la prise d'antidépresseurs, le repos dans les Vosges et les bons petits plats de belle-maman ont remédié à cela. Elle regrette amèrement ses errements pour retrouver son poids de jeune fille, c'était vraiment ridicule ! Après s'être gavée de gélules aux cosses de haricots et autres plantes miraculeuses( sauf pour son porte-monnaie) après s'être affamée pendant des diètes hydriques en ingurgitant un sirop immonde et surtout après avoir fait une cure de sachets protéinés trop longue et donc dangereuse voici le résultat :au seuil du printemps, elle se retrouve comme chaque année avec ses bourrelets, son double menton et un visage de "pleine lune"! Son début de déprime a été une vraie descente aux enfers, Aline a inquiété toute sa famille. Ce matin, dans l'intimité de sa salle de bains, elle réfléchit calmement et décide sagement de ne plus se lancer désormais dans des expériences aussi stupides.

Marine a des soucis avec la fermeture éclair de son jean. «Il a sûrement rétréci au lavage, ce n'est pas possible, j'ai déjà dû me tortiller pour parvenir à l'enfiler.» Eh non, c'est plutôt un effet rétroactif des apéritifs, des charcuteries et des gratins, sans oublier les desserts si pleins de crème chantilly et de chocolat servis quotidiennement à l'hôtel... «Zut et flûte, si je suis déjà un peu enrobée avant de débiter une grossesse comment serai-je dans quelques mois ? En plus si j'attends

un bébé il ne sera pas question de faire n'importe quoi pour essayer de fondre, la santé du bébé avant tout !!!» La pauvre Marine n'aura que la possibilité d'équilibrer son alimentation et surtout de manger en quantités raisonnables... C'est un défi, elle se promet de réussir.

Ce mercredi encore bien frisquet, les quatre amies ont décidé de se réunir chez Mélanie qui, paraît-il, a des révélations à leur faire. Aline a retrouvé son sens de l'humour, elle apporte une tisane au nom évocateur : taille de guêpe. Mélanie a confectionné un gâteau sans sucre et presque sans farine : cela commence fort ! Marine a mis une jupe longue et floue qui dissimule ses petites rondeurs comme disent si joliment les catalogues. Léa n'est pas mécontente de souffler un peu, elle court depuis le matin. :

- Regardez-moi le temps qu'il fait ! Avec ces averses de giboulées neigeuses, je sens le chien mouillé et j'ai les cheveux raplaplats ! Quand je pense au mal que s'est donné la coiffeuse pour essayer de leur donner un semblant de volume...

- Tais-toi et mange, la coupe Mélanie en poussant devant elle une assiette sur laquelle trône une belle part de gâteau.

Elle met en sourdine un concerto de Beethoven très apaisant et apprécié, se cale dans un fauteuil et commence son exposé :

- Voilà, mes belles, ce que je vous propose : nous nous libérons environ une heure par semaine, par exemple le samedi matin, pour assister ensemble à des réunions de personnes en surpoids comme nous. Je vais vous expliquer ce dont il s'agit : une animatrice (ayant elle-même maigri grâce à cette méthode) nous prend en charge, nous en explique les principes. Lors de chaque réunion, elle fait un exposé sur un problème bien particulier, par exemple comment se remettre à pratiquer un sport ou retrouver la notion de satiété, celle de l'équilibre alimentaire... Les assistants sont encouragés à poser des questions et même les plus timides finissent par participer au débat. On sympathise car chacun, chacune est dans le même cas, confronté à des problèmes de poids dont il souhaite se débarrasser ! On nous pèse à l'arrivée au début de chaque séance

- Oh là là, pas devant tout le monde quand même ?

- Mais non, dans un coin discret, derrière un paravent, en toute confidentialité. Il n'y a que l'animatrice, rassure-toi ! Ce poids est noté soigneusement sur un carnet et l'on bénéficie de conseils personnels pour encourager nos efforts ou rectifier nos erreurs. Nos succès sont récompensés à chaque étape de notre amaigrissement !

Etonnement et scepticisme se lisent à livre ouvert sur les visages des amies.

- Que doit-on faire, s'étonne Aline ? Pas de coupe-faim, d'ampoules détoxifiantes, que sais-je ?

- Rien de tout cela, il suffit de manger des quantités raisonnables et de respecter un certain équilibre alimentaire, de varier ses menus et, surtout, de noter soigneusement tout ce que l'on mange...

- Alors là, tu m'étonnes, s'insurge Marine. Je ne vois pas l'utilité de noter qu'aujourd'hui, à seize heures, j'ai mangé deux cent grammes de ton fameux gâteau sans sucre ! Comment le seul fait de l'inscrire pourrait-il m'aider à mincir ???

- Tu fais du mauvais esprit, ma vieille, mais je te comprends et c'est là le nœud de l'affaire : chaque aliment a une valeur exprimée en points. Selon ta taille, ton âge, ton sexe, ton poids actuel, tu seras autorisée à consommer un nombre de points journalier fixé par l'animatrice et il te suffira de le respecter en tenant compte des quantités de légumes, fruits, produits laitiers, matières grasses,



protéines recommandées.

- Et alors, ce n'est pas parce que je vais tout noter que cela me fera maigrir !

- Faites-moi confiance, pour une fois !!! Des études scientifiques très sérieuses ont démontré, preuves à l'appui, à quel point c'était efficace. Et ce que je vous propose, c'est une aventure dans laquelle vous ne risquez rien, au contraire. Alors, qu'en pensez-vous ? Qui est d'accord ?

- Cela demande réflexion, dit Aline. J'ai fait tellement peur à toute la famille avec ma dépression que je doute que Xavier m'autorise à entreprendre encore quelque chose pour essayer de maigrir !

- Quelle bêtise ! Tu n'as pas besoin de lui en parler car tu ne risques vraiment rien, bien au contraire. Pour plus de sûreté, parles-en à ton médecin, tu verras !

Marine objecte :

- J'aurai peut-être du mal à me libérer le samedi matin, ce jour-là nous pouvons faire la grasse matinée ou partir en week-end...

- Et alors ? Nous ne sommes pas obligées d'y aller tôt, ni même forcément le samedi ! On a un grand choix de jours et d'heures de réunions, réfléchissons-y, ce serait super et stimulant d'y aller ensemble ! Des murmures approbateurs succèdent à cette diatribe, il conviendra juste de se mettre d'accord sur le jour et l'heure, c'est un détail qui sera vite réglé.

Le discours de Mélanie a rallumé l'espoir chez toutes ces victimes du pèse-personne. Après avoir siroté une tasse de thé supplémentaire, elles se quittent excitées comme des gamines et se dirigent d'un pas vif vers leur voiture ou leur maison. Une nouvelle giboulée mêlant pluie et neige, un vent glacial soufflant en rafales ne parviennent pas à gâter leur joie : le printemps pourra bientôt s'annoncer, il est attendu de pied ferme par un groupe d'amies pleines d'allant et d'optimisme.

## Chapitre XII

On approche de la mi-mars, le soleil revient malgré une température matinale encore polaire. Les jours rallongent (depuis fin décembre, bien sûr) et l'on voit tout doucement poindre des embryons de bourgeons. Aline va tous les jours promener Félix sur le plateau, elle y croise des sportifs, toujours les mêmes qui courent dans les allées ou s'exercent à faire le parcours de santé. La forêt est toute proche, les oiseaux pépient à qui mieux mieux, un chevreuil débouche d'une allée, pas trop effarouché apparemment ! Il reste immobile un bon moment puis s'éloigne au petit trot. Il est magnifique et si gracieux ! Félix a beau être un chien courant, Aline pense qu'il n'a guère de flair car il ne bronche pas et continue à battre les buissons un peu plus loin, il n'a pas senti le gibier. Des sangliers sont sûrement venus cette nuit car la pelouse est littéralement labourée près de l'allée qui descend vers l'étang. On commence à voir fleurir des violettes dans l'herbe ça et là, des primevères timides ouvrent un œil bleu ou jaune, bientôt le sous-bois verra éclore pervenches et anémones.

Malgré le froid, un groupe d'amies d'un certain âge, sinon d'un âge certain, sillonne les allées du plateau tous les jours. Ces dames font sans doute une promenade hygiénique : l'air est pur, marcher fait du bien à tout un chacun et les bavardages qui vont bon train rendent cela plus agréable. Certaines ont également un chien, souvent un caniche ou un yorkshire assez laid aboyant à tout bout de champ d'une voix aigue et capable de courir hargneusement derrière vos mollets. Mais les toutous sont un excellent moyen de faire connaissance, bientôt grâce à Félix, Aline engage la conversation et se retrouve intégrée à ce sympathique groupe de commères. C'est bigrement mieux que d'arpenter les allées en solitaire !!! Elle a remarqué la doyenne de l'équipe, une certaine Joséphine née au village il y a environ quatre-vingt dix ans, pleine d'allant et jouissant d'une santé florissante au point d'aller encore au bal avec ses filles et pas pour y faire tapisserie !!! Elle adore danser et tout spécialement la valse à l'envers, de préférence au son de l'accordéon. Ses compagnes la connaissent depuis toujours car elles sont toutes nées au village, avant que les promoteurs ne décident d'y faire fleurir des lotissements.

La belle Joséphine demeure fort coquette et jamais on ne la rencontre, même comme ce matin en bordure de forêt, sans une coiffure soignée, un peu de vernis à ongles et même un soupçon de rouge à lèvres. Elle possède une garde-robe digne de celle de la reine d'Angleterre car elle change souvent de tenue. Sa mémoire est un peu celle du village et elle évoque souvent des souvenirs d'autrefois. Peu à peu, Aline découvre l'histoire de ce coin de banlieue si attrayant, à la fois proche de la ville mais aussi entouré de forêt, planté autrefois de vignes et portant encore des vestiges d'un passé prestigieux. Pendant des siècles il y eut là une puissante abbaye dont le rayonnement a dépassé les limites de la Lorraine. Son fondateur, Saint Gauzelin, a souhaité y être enterré au dixième siècle et l'emplacement de son tombeau domine la vallée et la ville de Nancy. Un petit muet a été guéri grâce à son intercession et pendant des siècles les religieuses ont élevé un muet en souvenir de ce miracle. Non loin, une grosse brasserie de renommée internationale vénère Saint Arnould, né à deux pas de là, en souvenir du miracle de la bière opéré pendant le transfert de ses reliques. Et un peu plus loin, là où la Meurthe se jette dans la Moselle, Saint Euchaire et ses compagnons ont été martyrisés au quatrième siècle. C'est merveilleux de vivre sur une terre aussi fertile en saints, visitée également par Marie au dixième siècle : la Mère de Dieu figure d'ailleurs sur le blason de la commune, on la rencontre par conséquent à chaque croisée de chemin !!!

Parallèlement à ce riche passé historique, Joséphine et ses amies évoquent la vie quotidienne au siècle dernier. Aline apprend avec stupeur que l'eau courante n'a été installée que fort tard en haut du village, que personne ne fermait sa porte à clef car tout le monde se connaissait... Et mille détails insoupçonnés des citadins émaillent les conversations. Par exemple, si Joséphine voulait aller au bal, il lui fallait d'abord aller chercher du bois pour alimenter la cuisinière sur laquelle elle allait poser ses fers à repasser ! Quand les tilleuls étaient en fleurs (ils sont plantés en étoile depuis des temps immémoriaux sur le plateau) on prenait grand soin de faire sécher les dites fleurs pour

aller les vendre au pharmacien du village voisin. Le dimanche, dans tous les cafés environnants, on dansait ! Ici, sur le plateau, il y avait un fameux jeu de boules qui attirait familles et amis.

Aline a remarqué une ou deux touffes de violettes, elle se promet de revenir demain avec une petite pelle : une amie d'enfance se bat contre la maladie depuis plusieurs années, en ce moment elle tousse et ne peut pas sortir, les violettes lui amèneront un peu de printemps. La merlette semble avoir des moustaches de morse, elle ramasse des brindilles dans son bec et s'envole vers l'épicéa le plus proche pour y édifier son nid. Félix fait une cour empressée à l'affreuse petite chienne de la grande Jeanine, pas de doute, le printemps est là !

A l'école, on pense déjà aux vacances prochaines. Dans les contes, la petite poule qui cherchait le printemps a la vedette. Après avoir visité une ferme des environs, les élèves s'activent à confectionner des poussins avec des pompons. De gros œufs de Pâques ornent l'une des classes de moyens qui collent des bandes de papier sur des ballons. La maîtresse des tout-petits teste une recette d'œufs en chocolat avant de la réaliser avec ses élèves : il s'agit de remplir de vraies coquilles évidées et décorées avec du colorant alimentaire. «Oh là là, ça sent bon » disent les petits et les grands ! Léa et Marine ne perdent pas de vue leur objectif minceur à atteindre pour l'été, elles n'ont pas osé goûter aux beignets de carnaval et passent raides comme la justice devant la cuisine, sourdes aux invites de la collègue à venir déguster une larme de pâte de chocolat. C'est dur, presque spartiate !

Par contre, elles sont tout excitées à l'idée d'assister demain avec Aline à leur première réunion "Svelta", chemin peut-être bordé d'épines mais devant les mener à une minceur durable. Elles en ont parlé à Brigitte (la malheureuse victime d'une lipolyse ratée, à la fesse plissée comme de la tôle ondulée) mais celle-ci n'est pas intéressée, elle projette une cure minceur dans une station thermale des Vosges. A son retour, les échanges d'idées vont être passionnants et passionnés ! Cela promet des discussions épiques autour d'une tasse de tisane "taille de guêpe". En attendant, chacune fait du tri dans sa garde-robe : d'un côté les toilettes à la bonne (grosse, grande...) taille actuellement, plus loin celles qui sont carrément immettables pour l'instant. Elles se révèlent hélas un peu trop nombreuses ! Bernard, impavide, passe dans le couloir avec Martine la mince. Il sifflote et serre dans sa poche les merveilleuses barres chocolatées qu'ils partageront à la récréation.

Léa aurait bien besoin de se reposer un peu aussi quand Aline, pratiquement guérie, lui parle de ses promenades sur le plateau en compagnie de ses amies et de son chien, elle en vient presque à l'envier !!! Mélanie frétille en faisant du lèche-vitrines car les couleurs des toilettes de cet été lui plaisent beaucoup. Marine espère chaque mois constater un retard concrétisant ses espoirs de maternité. En attendant, elle se propose d'accompagner ses amies en réunion pour optimiser son alimentation, le bébé en profitera !

C'est le grand jour : sur le parking nos amies se préparent mentalement à la pesée, elles ont choisi à dessein des tenues assez légères. Des ballerines à la semelle mince comme du papier à cigarettes ont remplacé les lourdes bottes. C'est tout juste si Léa n'a pas enlevé ses boucles d'oreilles ! Son mari, à qui elle a confié ses soucis s'est moqué d'elle :

- Tu en enlèveras une la semaine prochaine et les deux la suivante, tu auras ainsi la nette impression d'avoir fondu !

En haussant les épaules, elle a attrapé son sac à mains et démarré en trombe, la minceur n'attend pas !

Dans le couloir et l'ascenseur on se heurte à des dames pressées dont le point commun semble être une corpulence bien ronde. Certaines, cependant, n'ont apparemment aucun kilo de trop, on se

demande ce qu'elles viennent faire là et on les regarde un peu de travers... avec une once de jalousie ! La pesée ne donne pas lieu à des commentaires désobligeants de la part de l'animatrice, elle met les choses au point avec chacune : combien de kilos ambitionne-t-elle de perdre ? Elle lui octroie un nombre de point correspondant à tout ce qu'elle peut manger quotidiennement et aussi des points supplémentaires constituant une réserve hebdomadaire. Consommée ou non, celle-ci n'aura aucun impact sur son amaigrissement mais lui permettra de continuer à avoir une vie sociale, à sortir au restaurant ou à recevoir des amis sans problème. Et surtout, elle n'aura pas l'impression pénible de suivre un régime draconien. Les nouvelles venues se voient remettre de petits livrets, une feuille de pesées, un carnet de bord pour y noter chaque jour ce qu'elles mangent et calculer le nombre de points correspondant. Les quatre amies sont invitées à rester après la fin de la réunion pour que l'animatrice leur explique en détail toute la méthode et réponde à leurs questions. A la sortie, elles échangent leurs impressions et toutes sont ravies, motivées, pleines de bonne volonté. «Vivement la semaine prochaine, pensent-elles, on va voir si cela marche !»

## Chapitre XIII

Huit jours plus tard, elles ont toutes perdu du poids ! Cela va du kilo sept cent de Léa aux cinq cent grammes de Marine qui est nettement plus mince. Elles affichent un sourire radieux, assistent à la réunion en posant mille questions, c'est très enrichissant de confronter des idées, des astuces. Bref, nos candidates à la minceur sont sur les rails !!! Les vacances de Pâques arrivent, elles vont pouvoir se reposer, essayer les recettes glanées chez "Svelta".

Aline est en train de recouvrer complètement la santé. Participer avec ses collègues à une expérience commune la réjouit, elle ne se sent plus déprimée et fait mille projets pour le printemps. Son médecin lui conseille de trouver une occupation, un loisir à la fois gratifiant et distrayant qui l'aidera à chasser les idées noires au cas où elles tenteraient de refaire surface. Mais elle a retrouvé un bon sommeil, gage d'équilibre, pris goût aux promenades, à la marche avec Félix et, bien sûr, avec son mari en fin de semaine. Cependant, l'idée de se trouver un centre d'intérêt nouveau la tente et elle se promet d'y réfléchir.

Pour Léa, c'est tout trouvé : elle a décidé de s'occuper un peu d'elle (encore un conseil avisé de l'animatrice mais voilà longtemps que notre chère directrice aurait dû y songer !), elle va tâcher de dégager un peu de temps, régulièrement, pour faire, devinez quoi ??? De la peinture ! Elle en rêve ! A l'école, dans sa classe de grands, elle déborde d'idées et grâce à son impulsion les enfants réalisent de belles choses, leurs travaux manuels sont pleins de charme et de spontanéité. Déjà, à l'automne, on peut admirer sur les grands chevalets de sa classe ou dans les couloirs de l'école de merveilleux paysages reflétant toutes les nuances de la forêt. Elle fait partager à ses élèves son goût du beau, leur montre des livres, des reproductions de tableaux... Elle les emmène au musée où il y a même parfois des séances d'initiation au dessin, à la peinture. Mais cela ne lui suffit plus. Elle décide d'aller régulièrement prendre des cours en petit comité avec un peintre confirmé et pédagogue habitant le village. Plusieurs techniques sont à sa disposition, l'aquarelle ne la tente pas vraiment, bien qu'elle apprécie beaucoup celles du professeur. De plus, elle n'a pas envie de s'astreindre à reproduire quelque chose de réel, comme un paysage par exemple. Elle veut pouvoir exprimer sans aucune contrainte ce qu'elle ressent, transposer sur la toile ce qu'elle est au fond d'elle-même, ses rêves.

Mélanie a une jolie voix et la plupart du temps elle chante juste. Elle caresse depuis longtemps l'ambition de faire partie d'un chœur. Mais voilà : elle sait à peine déchiffrer les notes de la clé de sol, elle ne sait pas respirer correctement et sa voix d'alto(ou plutôt de contralto) est très particulière, c'est une voix d'accompagnement. Il y a plusieurs chorales non loin de chez elle, elles recrutent mais choisir s'avère difficile. A la maison de retraite voisine on propose un répertoire de variétés. Cela ne lui dit rien ! Au village il y a un orchestre et un chœur mais la perspective de concerts plus ou moins loin de chez elle ne lui plaît pas beaucoup. Elle aimerait, mais est-ce possible, trouver un petit groupe spécialisé dans les chants anciens, médiévaux de préférence. Elle va en parler à son nouvel ami, le professeur de lettres est aussi un peu poète et partage ses goûts en matière de musique. Peut-être aura-t-il une idée ? Elle en rêve !

Avec ce printemps tardif, Aline a une grande envie de se dépenser dans son jardin. L'odeur de la terre a toujours quelque chose d'émouvant, cela lui rappelle son enfance quand elle allait au jardin de son grand-père avec ses sœurs. Ses amis les oiseaux pépient joyeusement, il y a sûrement des nids dans les épicéas. L'autre jour elle a vu passer des pies avec des branches de belle grosseur dans le bec : Caroline lui a montré une construction imposante, un gros nid de forme triangulaire surmonté d'une espèce de couvercle de brindilles épineuses. Les pies protègent ainsi leurs petits des attaques éventuelles d'autres corvidés susceptibles de les manger. Les merlettes ont-elles aussi sûrement niché près de la maison. Aline achète des graines, prépare des godets pour faire démarrer ses tournesols. Elle va bientôt tailler ses rosiers, semer des fleurs vivaces...

Marine en a un peu assez des randonnées, elle aimerait trouver une autre activité physique, plus passionnante. Quand Hubert lui suggère de fréquenter un club de sport, cela ne la tente pas du tout, elle a une véritable indigestion de ses allusions aux performances de ses élèves, à ses leçons. Pas de chance, la gymnastique est devenue l'un des principaux sujets de conversation à la maison, le "ras le bol" n'est pas loin ! Par contre, à quelques kilomètres, se trouve une école d'agriculture flanquée d'un club hippique. Marine se propose d'y aller voir... et là, c'est la découverte !!! De belles écuries bien tenues, un grand manège, un accueil sympathique ! Les chevaux sont magnifiques, l'odeur lui plaît aussi, c'est très agréable, cela sent bon le cheval ! On l'invite à assister à une reprise de débutants (c'est une leçon collective au manège ou en plein air, à la carrière). On lui fait découvrir la sellerie, Marine est enchantée, conquise. De retour à la maison, son enthousiasme fait sourire son mari, intrigué, c'est sûr, elle va s'inscrire et débiter bientôt. D'autant plus que le maître de manège lui plaît : c'est un ancien sous-officier de cavalerie, assez pète-sec de prime abord mais, paraît-il, excellent pédagogue. Il s'intéresse surtout à ceux qu'il sent passionnés et alors là, il est sévère mais il les fait énormément progresser. Une voisine de Marine et Hubert a une fille de vingt ans qui monte là depuis plusieurs années, elle ne rêve et ne parle plus que de cheval. La relation entre monture et cavalier est quelque chose de tout à fait exceptionnel. Quand on a dépassé les appréhensions du début, les premières chutes dans la sciure, c'est avec une joie sans mélange que l'on se précipite aussi souvent que possible à l'écurie et au manège. Voilà enfin le soleil, un ciel bleu et l'air est plus doux, ira-t-on enfin se promener à cheval du côté de la forêt ? Eh bien non, le maître de manège, monsieur D., ne lâche pas dans la nature des cavaliers s'ils n'ont pas suivi des reprises pendant un an au moins. Et pour les promenades il se montre très prudent, les petits groupes sont encadrés par des cavaliers confirmés. La sécurité est à ce prix, le cheval est un animal qui peut faire un écart pour un papier qui vole, quelque chose qui l'effraie. Il faut pouvoir rester maître de sa monture et cela s'acquière peu à peu, il y faut du temps !

## Chapitre XIV

Pendant que Marine se prépare joyeusement à sa première leçon d'équitation, Aline qui taille ses rosiers voit arriver sa voisine avec une mine d'enterrement. Elle ne s'est jamais sentie très proche de madame B. et elles se contentent souvent de bavarder de part et d'autre de la haie du jardin mais néanmoins elles s'estiment et s'aiment bien. Madame B. a deux enfants, un garçon et une fille, c'est cette dernière qui lui donne des soucis depuis quelques mois. Elle éprouve aujourd'hui le besoin impérieux de s'épancher car son mari ne semble pas réaliser l'ampleur du problème.

Patricia est une adolescente apparemment sans histoire. Elle fréquente un lycée au centre ville, travaille bien en classe et projette de devenir professeur de gymnastique. Or, depuis peu, sa maman la voit changer et s'inquiète : la gamine s'est mise à fumer, son caractère habituellement assez placide n'est plus du tout le même, elle est devenue irritable, nerveuse. A de petits détails, sa maman s'aperçoit que le sommeil de sa fille n'a rien de réparateur, d'ailleurs elle l'entend souvent se plaindre d'insomnies... Patricia a mauvaise mine et, le plus grave, c'est son attitude aux repas : elle chipote, mange très peu, boude ce qui lui paraît gras à tort ou à raison. Madame B. ne sait plus à quel saint se vouer. Préparer les repas pour toute la famille a toujours été une joie, c'est maintenant un vrai casse-tête. Les féculents et le pain ont pratiquement disparu de l'alimentation de la jeune fille, ne parlons pas des desserts sucrés qui sont repoussés avec la dernière énergie. Que reste-t-il ? Peut-être un peu de fruits...

Lors d'une réunion parents professeurs au lycée, Madame B. essaie de mener discrètement sa petite enquête. Elle hésite à aborder des amies de sa fille car si Patricia apprend cela, elle sera encore plus renfermée et en voudra à sa mère. Comment faire ? Voici Madame T. la maman de Marion et aussi celle de Sophie. Ces dames papotent d'abord de tout et de rien mais Madame B. finit par leur faire part de ses préoccupations. Surprise, elle n'est pas la seule à s'inquiéter et apprend avec stupeur que ces demoiselles se sont lancé un défi bien avant l'hiver, c'est un concours pour devenir la plus mince !!! Madame D. la maman de Sophie qui est gastro-entérologue, explique à quel point c'est grave : si elles continuent, elles vont être bientôt anorexiques, elles mettent en péril leur santé présente et future.

- Je vais en informer la directrice, dit-elle, il va lui falloir beaucoup de persuasion, ainsi qu'aux professeurs qui je l'espère nous aideront, pour les faire renoncer à ces stupidités si dangereuses.

Hélas, le forsythia a beau fleurir et illuminer le jardin, les pâquerettes égayer la pelouse, l'hiver n'a pas dit son dernier mot et cette fin du mois de mars est très froide. Un coup de fil du lycée prévient madame B. que sa fille ne tient plus debout, elle est au bord du malaise, il faut venir la chercher. La pauvre Patricia, emmenée tambour battant chez le médecin a une tension très faible, un teint jaune verdâtre, le cheveu plat... Et que dire de l'état de ses dents risquant de se déchausser !!! Pour des écervelées désireuses de ressembler à des mannequins, c'est vraiment réussi ! Au lycée, il y a sûrement plus d'une élève dont la mère se désole en contemplant sa fille devenue un zombie aux yeux cernés et aux joues creuses. C'est affolant et lamentable. Hélas, les dégâts ne sont pas seulement physiques : le caractère de Patricia a changé, la jeune fille joyeuse, sociable, pleine d'allant, débordant de projets est devenue taciturne. Elle, si coquette, ne se soucie plus de son apparence, ne s'intéresse à rien d'ailleurs, ne parle pratiquement plus. Et madame B. qui se reproche de n'avoir pas été suffisamment attentive, d'avoir manqué à ses devoirs de mère, a le cœur serré lorsqu'elle voit la taille des sous-vêtements de sa fille, c'est maintenant du douze ans, ses tee-shirts sont minuscules. Incapable pour le moment d'aller en classe, Patricia reste à la maison, le médecin a ordonné du repos. Quand sa maman est au travail, la peur ne la quitte pas car elle craint que sa fille, cédant à des pulsions suicidaires, profite de son absence pour tenter de mettre fin à ses jours. De retour à la maison, elle se heurte à un visage fermé, un silence hostile. Inutile de poser la moindre question, de s'enquérir du moral et de la santé de la malade, tous ses efforts sont vains et la remarque la plus anodine provoque une crise de larmes ou la fuite de la gamine vers sa chambre où

elle se réfugie en claquant la porte.

Les repas en famille sont devenus une épreuve. Comment améliorer les choses ? Patricia refuse de voir un psychologue, elle prétend ne pas avoir besoin d'aide et que, de toutes façons, ce sont tous des ânes. Elle espère tout de même être bientôt autorisée à retourner en classe car elle broie du noir en restant seule à la maison toute la journée. Aline est consternée, des paroles de réconfort lui viennent tout naturellement mais la détresse de sa voisine nécessite davantage de soutien. Elle lui parle de sa propre expérience malheureuse pour maigrir, de sa dépression... et de sa guérison. Le rétablissement de Patricia sera peut-être long à obtenir, il faut trouver la bonne stratégie, ce n'est jamais facile mais surtout garder l'espoir de la voir redevenir une belle jeune fille, heureuse et épanouie telle qu'elle était à la rentrée. Le printemps, les vacances de Pâques, le retour du soleil après les mois gris, la nature qui renaît et fait fleurir jardins et forêts... voilà qui va l'aider puissamment à retrouver la santé et le goût de vivre. Même si cela s'avère difficile et long, elle a la chance d'être entourée et aimée par sa famille et ses amis. Leur affection, les soins maternels, la sortiront de son mutisme et du désespoir dans lesquels la dépression l'a plongée.

Les merles nichent dans les haies, les tourterelles viennent se poser sur les balcons et le rouge-gorge est assidu dans les jardins. On voit poindre les fleurs du joli bois et les bourgeons des groseilliers sauvages... Le printemps est là ! Mélanie est partie vers la Bretagne dès le premier jour des vacances. Elle n'a pas demandé à Romain de l'accompagner, le laissant à ses travaux d'écriture, à sa fréquentation des poètes, à ses rêveries. Elle est pressée de rejoindre le monastère perdu dans les bois, d'aller passer du temps avec les moniales ses amies qu'elle aime comme des sœurs. Et surtout, elle a un grand projet dont elle ne s'est ouverte qu'à ses parents : elle veut devenir orthodoxe, retrouver la religion de ses ancêtres car pendant le premier millénaire la France chrétienne confessait la foi orthodoxe. En route, elle s'arrête à Tours pour y prier sur le tombeau de saint Martin et pense avec émotion aux foules de pèlerins du Moyen-âge... Ses collègues occupent bien sûr, ainsi que sa famille, ses pensées et son cœur, elle les confie à l'apôtre des Gaules et s'élance ensuite avec joie sur la route ensoleillée vers le golfe du Morbihan.

Léa s'est aménagé dans une pièce désaffectée, bien exposée et très claire, un atelier où elle va enfin pouvoir commencer à peindre. Le premier contact avec le "maître" s'est bien passé, le groupe d'élèves est sympathique et elle va apprendre diverses techniques. Sauf en classe, elle n'a jamais abordé sérieusement la peinture, elle a tout à apprendre et s'y prépare avec enthousiasme. Elle a un grand désir de s'appliquer à découvrir ce qui lui conviendra le mieux. Elle a une prédilection pour l'huile avec peut-être un peu d'acrylique aussi. Elle devra apprendre à utiliser le couteau, à choisir un support comme par exemple la toile de lin. Désire-t-elle s'inspirer de ses promenades et peindre d'après nature ? Elle ne le sait pas encore, hésite, se penche avec curiosité sur des réalisations très colorées et abstraites, une explosion de taches aux couleurs contrastées et aux formes très variées :

- Elles ne sont pas disposées au hasard, précise l'artiste en pleine action, dans ma tête tout est organisé, je sais exactement où je vais, ce que je veux exprimer !

Léa est un peu gênée, elle n'apprécie pas trop ce qui ressemble aux œuvres exposées dans les classes de petits et celles des moyens. Avec un hochement de tête supposé traduire une admiration discrète, elle quitte cette artiste un peu trop moderne à son goût et se dirige vers une aquarelliste : les bords de l'étang où le vert tendre des saules se mêle aux teintes délicates de l'eau et du ciel... La conversation est plus facile ! Léa est très sensible aux charmes de la nature, surtout en cette saison, mais elle est à la recherche d'autre chose ! Elle veut trouver sa voie pour exprimer, à travers la peinture, toute une gamme de sentiments. Elle a trouvé dans le professeur un maître avisé, psychologue, un excellent pédagogue qui l'invite à venir chez lui pour parler de tout cela.

L'odeur de l'écurie enchante Marine, les chevaux de "l'école" ne sont pas très nombreux mais



chacun a son caractère. Le maître de manège les lui fait monter à tour de rôle et c'est incroyable : il y en a avec qui, tout de suite elle se sent bien. D'autres ne l'attirent pas et, en effet, ils lui posent des problèmes dès le début de la reprise (leçon collective). Il est vrai que débiter après tout le monde n'est pas facile, elle gêne quelque peu les autres et se fait gronder assez souvent :

- Tu ne trottes pas sur le bon pied ! Descends tes jambes ! Redresses-toi, montres que tu en as ! Attention à tes mains, tu lui martyrises la bouche !

C'est une école d'humilité car on ne doit pas répondre mais obéir. Marine s'applique, elle a appris à seller et aussi à faire un peu de pansage, c'est-à-dire à brosser son cheval. Des jeunes participent à l'entretien de l'écurie pour soulager un peu le vieux palefrenier et gagner la permission de monter gratuitement une heure ou deux. Le club hippique n'est pas loin de la maison et, aux dires d'Hubert, son épouse y passe un peu trop de temps... Elle a un préféré, un pur-sang anglo-normand nommé Bodzy. Il est déjà assez âgé, malmené par les débutants et souffre de rhumatismes. Mais entre Marine et lui, l'entente s'est révélé extraordinaire dès le début. A tel point que dans quelques mois, elle s'entendra dire par le maître de manège :

- Il t'aime tellement que quand tu le montes il est méconnaissable, il redevient fringant comme avant !!!

Par contre, un pauvre malade est arrivé, un ancien cheval de chasse à courre. Il s'appelle Glaneur, il souffre d'emphysème pour avoir galopé sans doute trop souvent dans le brouillard et sa respiration difficile et bruyante fait mal à entendre. Bien qu'il soit très agréable, Marine n'aime pas le monter, elle a l'impression d'aggraver son état. Voici un ancien cheval de course nommé Invictus, il est encore plein de fougue et a du mal à s'habituer aux petites dimensions du manège : hier, pour la première fois, une camarade de Marine a été autorisée à monter avec des éperons : elle a fait trois fois au grand galop le tour du manège sur le dos d'Invictus sans pouvoir le ralentir ni s'arrêter.

Aline profite du beau temps pour nettoyer et préparer soigneusement ses plates-bandes. Les iris grandissent à vue d'œil, les pivoines bourgeonnent hardiment, elle a pensé aux giroflées qui sentent si bon et les feuilles du muguet annoncent les beaux jours. Le rhododendron a triste mine, il est trop près des épicéas ! On aperçoit les feuilles des tulipes mais pas encore de fleurs, on voit encore de belles touffes de primevères et les pâquerettes émaillent la pelouse. Il y a même des violettes au pied du cassissier ! Elle demande régulièrement à sa voisine des nouvelles de Patricia, il n'y a guère d'amélioration pour l'instant mais le médecin est optimiste : sa robuste constitution, son intérêt pour plusieurs sports où elle excelle, l'affection dont l'entoure sa famille (y compris son jeune frère, désolé de la voir ainsi) tout cela va l'aider à se rétablir mais il y faut du temps, de la patience. En attendant, sa mère se désole de ne pouvoir reprendre aucun dialogue avec son fantôme de fille au teint cadavérique qui chipote dans son assiette et dont la mine renfrognée jette un froid autour de la table familiale. Naguère les repas étaient si joyeux !

## Chapitre XV

*«Le mois d'avril est revenu,  
J'ai vu fleurir le pêcher rose  
Le vieux pêcher noir et chenu...»*

La fête foraine s'est installée au centre ville, les cordes à sauter, les balles et les billes sont réapparues dans la cour de l'école primaire. On parle de la kermesse de fin d'année qui réunit tout le groupe scolaire et, à la maternelle, les enfants semblent avoir grandi pendant les vacances de Pâques. Aline retrouve sa classe avec bonheur, la tête pleine de projets pour ce troisième trimestre. Sa silhouette est certes un peu plus mince, son allure plus jeune et dynamique mais elle l'a échappé belle... Plus question de mettre sa santé en danger pour supprimer quelques bourrelets disgracieux ! Son amour subit pour le jardinage lui permet de se dépenser physiquement, de se délasser, c'est miraculeux ! Elle vient de semer des capucines géantes, grimpantes, des lupins et des herbes aromatiques, elle est intarissable sur le sujet.

Marine ne parle plus que cheval, c'est devenu une passion dévorante. Son mari renonce désormais à lui faire part des exploits de ses élèves, des problèmes du gymnase et de la préparation des épreuves sportives du bac... Il semble décidé, à son tour, à aller voir s'il n'y aurait pas une place pour lui au centre hippique, tellement l'enthousiasme de son épouse est communicatif. Et surtout, il tient énormément à partager au moins une activité avec elle, en plus de leurs randonnées en forêt ou en montagne.

Mélanie est rentrée de Bretagne en pleine forme et plutôt amincie elle aussi. Au monastère, la nourriture est plutôt frugale et en temps normal (c'est-à-dire en dehors de carême) on jeûne chaque mercredi et vendredi. Elle a aidé les sœurs au jardin, a fait de grandes ballades à pied en bord de mer et dans la campagne. Elle s'est levée tôt chaque matin pour assister à la Divine Liturgie et tout au long de la journée elle est allée plusieurs fois à l'église pour participer aux offices des Heures avec les moines et les moniales. Cette vie bien réglée et rythmée par la prière lui plaît beaucoup, elle répond à ses aspirations. Quand elle retrouve ses parents et sa chère école, ses petits élèves, une partie de son cœur demeure dans ce coin du Morbihan où elle se transporte très souvent en pensée.

Léa semble plus détendue, plus souriante, elle aussi est reposée si l'on considère que les loisirs sont avant tout un changement d'habitudes. Elle a fait un grand nettoyage de printemps dans sa vie : sa maison reluit, son mari est heureux de l'aide qu'elle lui apporte ponctuellement mais surtout elle a appris à se réserver du temps libre consacré tantôt à la lecture, négligée depuis des années, à un minimum de sport et de gymnastique et avant tout à l'apprentissage de la peinture dont elle a longtemps rêvé !!! Pour cette mère de famille soucieuse du bien-être des siens et de l'éducation de ses enfants ainsi, bien sûr que de leurs études, un tel espace de liberté se révèle vite un précieux facteur d'équilibre. S'initier à différentes techniques, grâce à un véritable artiste capable de comprendre les aspirations de ses élèves, les longues conversations si enrichissantes après les cours, Léa est enchantée ! Et quand elle se retrouve seule dans son atelier face à la toile, elle connaît des instants de joie, de plénitude.

«En avril, ne te découvre pas d'un fil !» Le proverbe est toujours d'actualité car il y a parfois des giboulées de pluie et de neige mêlées, il fait froid à nouveau. Pour Léa, le troisième trimestre est particulièrement chargé : les nombreuses réunions, par exemple à la mairie pour préparer les inscriptions de la rentrée prochaine, les fournitures à commander, la kermesse à préparer sans oublier la vente de travaux manuels... les futurs élèves du cours préparatoire qu'il faut amener à un niveau convenable, tout cela nécessite beaucoup de travail, c'est infernal ! Il faut pouvoir souffler et s'évader un peu de temps en temps, sinon il est impossible de tenir !

On a retrouvé manteaux et bonnets, les parents hésitent à emmener les petits sur les manèges

tellement il fait froid. Nos amies constatent, en s'apercevant dans le miroir, un furieux besoin d'améliorer coiffure et maquillage pour avoir meilleure mine. D'autant plus qu'en période d'amaigrissement on a facilement le teint pâlichon, l'œil un peu triste (privation de gâteries) et les traits qui s'affaissent. Il faut réagir, vite ! Aline prend rendez-vous chez Nadine, sa fidèle coiffeuse. Se laisser dorloter au salon, écouter papoter les habituées, confier sa chevelure à des mains expertes, c'est un vrai bonheur. L'après midi passe vite, on offre même un petit café bien corsé aux clientes et les magazines de mode alimentent les conversations. La ville et ses boutiques ne sont pas loin, personne n'échappe au lèche vitrines, c'est un sport si répandu ! Le salon est un nid douillet, sa nouvelle décoration très moderne mais dont les tons pastels sont flatteurs au teint plaît beaucoup à ces dames.

On évoque les proches vacances à la mer, le choix si délicat du maillot de bain... Nadine est d'une minceur de rêve même si elle prétend trouver ses fesses un peu trop rebondies. Par contre, son amie Lilou a depuis son enfance de sérieux problèmes de poids.

Cette jeune maman active est vraiment très ronde. Toute petite, elle rampait à quatre pattes dans la salle à manger pour aller chercher des gâteaux dans le buffet. A douze ans, lors d'un bal du quatorze juillet, un militaire l'a invitée à danser pensant sans doute qu'elle avait dix-huit ou vingt ans. A l'adolescence, comme elle avait beaucoup grandi, elle était à peu près aussi mince que ses sœurs mais après deux grossesses rapprochées elle est restée très forte avec environ trente kilos de trop. Il y a quelques années, elle s'est fait poser un anneau gastrique et depuis, elle est obligée de manger très peu sous peine d'avoir de sérieux problèmes digestifs. Cette opération, qui n'est pas anodine, permet éventuellement si le chirurgien serre davantage l'anneau, de réduire encore la prise possible de nourriture... La pauvre Lilou ne sait plus à quel saint se vouer, son mari et ses enfants qui jouissent d'un solide appétit ont, eux, la chance de ne pas prendre un gramme !!! C'est vraiment triste et surtout très injuste d'être obligée de toujours se restreindre ! L'une de ses amies, qui l'a bien soutenue avant et après l'intervention chirurgicale, a énormément maigri, elle, au point de pouvoir se remettre au sport raisonnablement, bref, sa vie s'en trouve très améliorée, elle revit, elle est heureuse et le bonheur l'embellit. Heureusement, Lilou a vu une émission télévisée montrant un centre hospitalier très sérieux dans une autre région de France. On y propose une autre solution chirurgicale pour les malades souffrant d'obésité. Il s'agit de poser une sorte de dérivation dans le système digestif pour éviter aux aliments de faire grossir le patient... Elle a entendu le personnel médical, des opérés, vu les résultats très encourageants de cette méthode. C'est décidé, elle va aller consulter là-bas, elle y sera prise en charge, entourée, conseillée, un espoir de guérir existe et à cette perspective ses yeux brillent, elle se sent pleine de courage !

Marine est elle aussi remplie d'espoir : ses règles ont plusieurs jours de retard, elle se sent un peu nauséuse le matin, serait-ce bon signe ? Peut-être se fait-elle des idées, et prend elle ses rêves pour des réalités ? Elle décide de ne rien dire à Hubert pour l'instant et d'acheter dans quelques jours un test de grossesse à la pharmacie. En attendant, elle chante du matin au soir et, justement, ce soir, elle doit retrouver ses amies à la réunion Svelta où elles font sensation toutes les quatre. L'animatrice les complimente souvent car elles perdent du poids régulièrement, la stimulation au sein du groupe n'y est sûrement pas étrangère. Marine a même remarqué deux jeunes mamans venues là pour essayer de perdre les quelques kilos gardés après la naissance. Elles se félicitent d'avoir trouvé ici un programme alimentaire bien adapté pendant et après leur grossesse.

Mais aujourd'hui, Mélanie est absente. Que se passe-t-il ? Léa, interrogée (elle occupe la classe voisine de la sienne) révèle que la belle en a assez de compter ses points. Malgré les bons résultats obtenus, elle ressent cela comme une contrainte et préfère revenir chez sa nutritionniste qui elle est un vrai médecin, qui la comprend et la libère de ces enfantillages en lui faisant retrouver la notion de satiété, gage de liberté donnant durablement de bons résultats.

Bah, quelle importance ! Les trois mousquetaires étaient quatre, paraît-il, les quatre collègues ne

sont plus que trois mais l'enthousiasme est intact. D'autant plus qu'une autre voisine d'Aline vient aussi aux réunions et fait l'admiration du groupe par ses pertes de poids hebdomadaires tout simplement époustouflantes : un kilo cinq cent en moyenne. Elle s'inspire fidèlement des recettes conseillées sur les petits manuels remis chaque semaine aux participantes, se régale de pommes de terre farcies à la cancoillotte, de crevettes à la créole... Pourvu que son maigrichon de mari ne fonde pas au même rythme, pensent les jalouses. Il est vrai que madame C. ressemble beaucoup aux femmes rondouillardes d'un dessinateur bien connu avec des jambes en manches à balai et flanquées d'un époux aussi épais qu'un fil de fer. Le mariage de sa fille aînée est prévu pour l'été et la maman ambitionne d'y faire bonne figure, de ressembler plutôt à une ablette qu'à une baleine. Son entrain est contagieux et son exemple motive les plus gourmandes.

Décidément, les salons de coiffure sont le théâtre de découvertes surprenantes. Après Aline et son régime (des sachets protéinés, à l'époque !) c'est Marine qui rencontre chez son Figaro un personnage original. Elle apprend que cette dame très bavarde et un rien vulgaire exploite un petit manège pour enfants et le loue à des entreprises. Voilà qui va plaire aux petits si l'on peut l'avoir pour la kermesse ! La dame met une condition à sa venue : elle tient à vendre aussi de la barbe à papa. Léa, contactée par téléphone, a donné son accord de principe. Chouette ! Même les plus jeunes de l'école primaire voisine pourront y monter, voilà qui va faire des heureux.

A propos de manège, Hubert est allé au club hippique et a fini par être accepté dans une reprise. Il est enchanté dès le début : le contact avec un animal intelligent et sensible, doué de personnalité lui plaît énormément. Et abandonner le rôle de professeur pour s'intégrer à un groupe dans lequel il devient un élève débutant soumis à l'autorité du maître de manège ne le rebute pas, bien au contraire. C'est presque reposant !!! Marine est heureuse, même si ses espoirs de grossesse sont encore déçus ce mois-ci. Hubert et elle ont décidément beaucoup de choses en commun en attendant de partager la joie d'être parents. Et comme ses amies le lui ont fait remarquer, il faut laisser faire la nature, ne pas être pressée et surtout rester confiante. Sa propre mère a dû patienter plusieurs mois avant d'être enceinte, cela n'a rien d'anormal ! Son amie Sophie lui propose d'être la marraine d'un petit poulain. Elle aimerait bien assister à la naissance, c'est sûrement très émouvant mais cela risque d'arriver de nuit, il vaut mieux y renoncer. Quelques jours plus tard, elle va faire connaissance avec Mirabelle, une pouliche aux jambes grêles, avec une belle robe alezane et des crins lavés : balzanes trois, c'est un cheval de roi !

En promenant Félix sur le plateau par un mercredi matin encore un peu frisquet, Aline a la surprise d'y constater une agitation peu ordinaire : des employés municipaux installent à grand renfort de bruit des stands pour une brocante. Quelques promeneurs et les coureurs habituels peuvent tout de même circuler dans les allées. Après avoir marché et bavardé avec ses amies du village, Aline cherche son chien pour lui remettre la laisse et rentrer chez elle. Le beau Félix est introuvable ! Après avoir battu en vain les buissons, elle le découvre derrière un arbre en train de s'empiffrer de côtelettes... Les ouvriers les ont sûrement déposées là, avec leurs autres provisions, pour les faire cuire sur un feu à midi. Vite, Aline attache la laisse, il est bien sûr hors de question de reprendre la viande dans la gueule du chien. Après un coup d'œil circulaire, elle prend le chemin du retour en espérant de tout son cœur ne pas être vue. Elle ramène le bandit à la maison, quelle aventure ! C'est sûrement le printemps qui pousse Félix à faire des bêtises. D'ailleurs, la semaine dernière, c'est Caroline qui s'est fait piéger en revenant du plateau : le chien lui a échappé pour entrer dans un parc à vaches, il s'est roulé dans une bouse bien fraîche, il en avait le dos couvert, on aurait dit de la moutarde. La pauvre Caroline s'est vue contrainte de lui remettre la laisse pour revenir à la maison en faisant bien attention à ne pas tacher son pantalon et en se pinçant le nez. Il a fallu faire grimper le fauve dans la cabine de douche, vider sur son dos la presque totalité d'un flacon de shampoing pour chien, le tout au milieu d'aboiements lamentables. Le rincer n'a pas été facile, le sèche-cheveux s'est avéré nécessaire tellement il était mouillé. Quand au nettoyage de la salle de bains, il a fait rater un cours à l'étudiante !

## Chapitre XVI

*«En mai, fais ce qu'il te plaît !»*

Facile à dire pour les rentiers mais à l'école on ne chôme pas ! Il faut penser à faire préparer par les enfants des cadeaux pour la fête des mères. Foin des colliers de nouilles qui déteignent sur le col des chemisiers et des porte-crayons en pots de yaourts. Chacun, chacune s'ingénie à trouver quelque chose de joli, destiné à faire plaisir mais réalisable par les élèves eux-mêmes. En plus, il faut penser à la kermesse qui approche et les grands préparent aussi les œuvres pour l'exposition de peinture municipale. Heureusement le soleil est là pour faire voir la vie en rose après cet hiver interminable et ce printemps plus que tardif.

Avant le repas à la cantine scolaire, Mélanie et Bernard surveillent les enfants dans la cour. Les jeux d'extérieur sont bien sécurisés mais il faut rester très vigilant. Mélanie a remarqué que Bernard a le visage fatigué, plus marqué que d'habitude. Les voici tous les deux attablés au réfectoire au milieu du bruit, de l'agitation. Heureusement les dames de service les aident bien car les élèves sont particulièrement nombreux en ce moment. Mélanie ne tarde pas à remarquer une anomalie qui l'étonne : non seulement Bernard ne semble pas aussi affamé qu'à l'ordinaire mais il évite certains aliments, se contente de manger viande ou poisson (elle se souvient du menu de la veille), du fromage aussi mais boude les légumes, les féculents (lui qui raffole des frites) et même les fruits. Bizarre !!! La première fois elle a pensé à un problème digestif et s'est gardée de la moindre remarque. Mais au fil des jours, ce comportement l'intrigue et elle voudrait en avoir le cœur net. Tout d'abord, Bernard reste évasif :

- Je n'ai pas très faim en ce moment, ce sont sûrement les chocolats de Pâques qui m'ont embarbouillé l'estomac.

Mélanie n'insiste pas, le mois de mai est celui des ponts, des jours fériés ou chômés et le temps presse. Elle a prévu, après concertation avec ses élèves de la classe de moyens, de réaliser pour la fête des mères de jolis pendentifs et peut-être les broches assorties en peinture émaillée. Les mamans vont être contentes ! Il y a un four à l'école mais le problème c'est que cette peinture tient bien aux doigts si l'on se tache, aux tissus hélas aussi, il faut l'utiliser avec délicatesse, avec précision. Par contre le résultat est garanti, les bijoux sont tous différents, plus beaux les uns que les autres et très originaux. Bernard, lui, a pensé à de la peinture sur tissu, par exemple l'enfant reproduira son dessin sur une serviette de table ou encore un tee-shirt... Cependant, il a beau avoir détourné la conversation sur les élèves et les travaux manuels, Mélanie est perplexe devant son surprenant manque d'appétit, sa réponse embarrassée et elle se promet d'en avoir bientôt le cœur net ! Quelques jours plus tard, arrive sur la table un superbe hachis parmentier, triomphe du cuisinier. Notre Mélanie est encore de service de cantine avec le beau Bernard. Le voici qui attaque des tranches de jambon (sans pain !) des parts de rôti de veau...

- Que se passe-t-il ? Tu n'aimes plus le hachis, la purée ?

Le teint de blond de Bernard vire au rouge, il craque, il va craquer !

- Eh bien voilà, vieille curieuse : ma sœur Monique, une vraie dondon après la naissance de son troisième garçon, a réussi à retrouver assez rapidement une ligne d'enfer ! J'avais remarqué qu'aux repas de famille maman lui proposait plutôt du cidre ou de l'eau alors que papa ramenait de bonnes bouteilles de sa cave. En ce qui concerne les plats, Madame faisait un tri sévère et ne mangeait que certains aliments. Cerise sur le gâteau, elle se moquait chaque fois de mon petit bedon naissant, de mes traits paraît-il en train de s'empâter. Elle suit depuis plus d'un an un régime qui semble la satisfaire et, dernièrement, elle m'y a converti.

- Oh là là, mon pauvre Bernard, dans quoi t'es-tu embarqué ? Tu t'es laissé influencer, tu sais

comme nous te trouvons toutes séduisant tel que tu es !

- Tais-toi, horrible flatteuse ! Monique m'a fait connaître un truc sensationnel qui nous permet non seulement de maigrir mais nous aide à garder une vitalité, une forme terrible. C'est mis au point par un médecin, le succès est garanti et je peux dialoguer autant que je veux sur l'ordinateur avec d'autres adeptes. Nous échangeons nos impressions, des recettes, nous comparons nos résultats...

Mélanie ne dit rien, elle laisse son collègue lui vanter les bienfaits des journées de protéines pures et les avantages liés à l'utilisation quotidienne du son d'avoine. «Rira bien qui rira le dernier, pense-t-elle, on en reparlera dans quelques mois !»

En attendant, elle se dirige vers sa classe avec un sourire amusé : elle s'est régalée ce midi et ne se sent aucune lourdeur d'estomac. Grâce aux conseils de sa chère nutritionniste, elle a mangé à sa faim, avec plaisir et bien sûr sans excès, en respectant la notion de satiété. Elle s'est donc gardée d'ajouter du gras au gras en zappant le fromage et en mettant la pédale douce au dessert. Ah, Bernard, Bernard, tu ferais bien de ne pas te lancer tête baissée dans des restrictions qui vont vite te peser, pense-t-elle.

Aline aime beaucoup prolonger ses promenades avec Félix car depuis le plateau un sentier descend jusqu'à un étang merveilleux. Il est entouré par la forêt et, surtout à l'automne, les arbres se mirant dans l'eau en font un endroit magique. Une petite île abrite de nombreux canards colverts caquetant à qui mieux mieux, on aperçoit le dos de poissons argentés, on s'attend presque à voir le bras de la fée Viviane jaillir des vaguelettes en brandissant une épée. Les commères du village racontent que près des berges se trouvait vers mille neuf cent trente une ferme assez importante. La vieille Joséphine évoque un événement incroyable : au début de l'automne, cette année-là, la vendange venait de se terminer lorsqu'au matin on a trouvé toutes les poules de la basse-cour étendues raides mortes. La fermière (qui était catastrophée) a donné à ses journaliers la consigne de les plumer pour vendre leurs plumes au matelassier voisin afin de limiter la perte financière... Ainsi fut fait mais, tout-à-coup, les poules complètement nues se sont réveillées et mises à courir en caquetant comme des folles : les malheureuses avaient picoré le moût après la vendange, elles étaient seulement ivres-mortes !!! Ceci s'est passé il y a bien longtemps mais on en rit encore au village ! Aline a retrouvé la joie de vivre entre sa famille, l'école, son jardin et les promenades dans la nature si belle avec ses amies. Ce printemps radieux, c'est le triomphe de la vie et de la lumière après le long hiver.

Marine a maintenant une belle allure à cheval, ses longues jambes sont "bien descendues", elle a la main légère et se montre très attentive aux remarques et aux conseils de l'instructeur. Comme elle se sent en confiance, elle acquiert une bonne "assiette" et fait corps avec sa monture, elle va vite progresser ! Hubert a débuté depuis peu mais il est déjà passionné et notre amie en est très heureuse. Elle ne manque pas d'aller de temps en temps rendre visite à la jeune pouliche, sa filleule. La voir avec sa maman la remplit de bonheur. Elle espère que l'an prochain ses rêves de maternité se concrétiseront, en attendant elle est pleinement heureuse.

Léa rentre chaque soir très fatiguée, ses journées sont particulièrement harassantes en cette période de l'année : il y a de nombreuses réunions en mairie pour préciser les périmètres scolaires, entre autres. Il faut lister les fournitures à commander pour l'an prochain, préparer la kermesse en concertation avec l'école primaire, trouver des parents pour tenir des stands, être là pour les inscriptions... et cependant s'occuper de sa classe car ses élèves entreront au cours préparatoire en septembre ! C'est une charge de travail infernale surtout si, en plus elle rentre le soir dans une maison laissée en désordre par tous ses occupants le matin, doit préparer un repas pour toute la famille (et les garçons meurent de faim !)... Pas le temps de souffler ! Hélas elle ne peut pas accompagner Aline au bord de l'étang, son jardin à elle est carrément négligé car son mari qui est commerçant travaille beaucoup lui aussi et les garçons préfèrent écouter de la musique dans leur

chambre ou faire du sport avec les copains plutôt que d'aider les parents en passant l'aspirateur ou en désherbant les plates-bandes. Sans commentaire !

Si, en plus, il faut encore compter ses points et se restreindre en nourriture, c'est le bouquet ! Léa, qui ne trouve d'ailleurs plus le temps de se rendre aux réunions Svelta est la seconde à lâcher le groupe. Peut-être, en vacances, sera-t-elle plus encline à surveiller attentivement le contenu de son assiette ? Elle vient de regarder une émission télévisée au cours de laquelle, pendant trois longues heures, on se charge de démontrer que non seulement les régimes sont inutiles mais que c'est le meilleur moyen de grossir. Il est évident que des restrictions sévères finissent par lasser. Lorsque l'on reprend ses habitudes alimentaires, on regagne aussitôt les kilos perdus et souvent davantage. C'est une spirale sans fin, le poids devient une obsession qui gâche la vie. Alors qu'il existe tant de raisons d'être heureux, pense Léa : à se contempler le nombril en pensant à son pèse-personne, on oublie d'écouter les autres, d'être sensible à leurs préoccupations et à leurs joies. Quand on a la chance de vivre au sein d'une famille aimante, il est bon de lui manifester notre affection. Et quand on a la chance incroyable d'être en bonne santé, un peu de bon sens et de mesure suffisent sans aucun doute à nous maintenir à un poids raisonnable et à nous en contenter. Bien sûr, si une pathologie est décelée, provoquant une vraie obésité, il est naturellement urgent de consulter. Mais dans mon cas, se dit-elle, un peu de repos devrait suffire à calmer mes fringales dues au stress. Et puisqu'elle aime tant la peinture et qu'elle a un faible pour Renoir, elle peut toujours se consoler en pensant que le maître l'aurait trouvée fort à son goût et pourquoi pas immortalisée dans un tableau.

Cette émission fait longuement réfléchir... Léa indique à ses amies la possibilité de la regarder sur l'ordinateur et elles se retrouvent pour en discuter. La conclusion surtout leur semble incroyable, il existe paraît-il une méthode qui parvient à vous faire maigrir sans vous soumettre à un régime et même à stabiliser votre poids dans la durée : en mangeant lentement pour analyser les sensations ressenties avec tel aliment en bouche, on apprécie davantage ses qualités gustatives, le plaisir est là et paradoxalement on mange moins car on est satisfait. De nombreuses expériences le démontrent, elles ont été menées avec sérieux sous le contrôle de scientifiques et les résultats sont convaincants. On est à l'écoute de son corps et lorsque la faim est assouvie on arrête de manger. Plus de contraintes, plus de stress, on sort de l'enfer du régime, victoire !!!

- On a sûrement besoin d'être conseillées, guidées ? objectent d'une seule voix Marine et Aline.

- Eh, les filles, je vous ai parlé il y a longtemps de mon amie la nutritionniste, répond Mélanie. Eh bien c'est ce qu'elle préconise ! Elle aussi est médecin, jamais elle ne vous culpabilise, au contraire, donc elle apporte tout le soutien moral souhaité. Et les résultats sont là, j'ai trouvé mon poids de forme (peut-être un peu différent de celui que j'ambitionnais d'atteindre) mais je me sens à l'aise, heureuse comme cela.

- Alors, pourquoi es-tu venue avec nous aux réunions Svelta ?

- Parce que je vous aime bien... et je vous le dis sous le sceau du secret : ma vie va changer, je ne serai sans doute plus ici avec vous à la rentrée prochaine, aussi je veux profiter au maximum de votre compagnie !

Un silence s'installe, elles sont médusées. Puis les questions fusent, elles parlent toutes à la fois mais la belle Mélanie met un doigt sur ses lèvres et, avec un sourire, salue la compagnie et rentre chez elle.



## Chapitre XVII

Le temps s'accélère... Dans un coin de la salle de jeux, on range les nombreux lots destinés au stand de la pêche à la ligne. Il est toujours très apprécié par les enfants. Il faut bien sûr séparer les cadeaux destinés aux filles et ceux pour les garçons. La loterie est assez longue à préparer, il faut aussi décider de quoi sera composé le contenu du panier garni dont on devra plus tard évaluer le poids. Toute la journée, les classes se sont succédées dans la cour pour répéter les danses sur l'estrade. Des mamans participent à la confection des costumes, on a trouvé des papas pour s'occuper de la sono et de la buvette. Quelle aventure ! Aline a réussi à persuader Patricia (qui commence lentement à émerger de son syndrome anorexique) de venir les aider quand elle en éprouve l'envie et au stand de son choix. Il a fallu beaucoup insister mais elle est là, c'est une première victoire, un petit pas vers la guérison

En réfléchissant à l'émission de l'autre jour, les amies n'ont pas manqué d'évoquer des cas de personnes de leur connaissance à qui l'obésité a littéralement gâché la vie. Marine se souvient que lors d'une séance de gymnastique sous la conduite d'un kiné chacun devait se présenter. Un adolescent timide s'est lancé :

- Je m'appelle Claude et je précise que je suis un garçon

Il était tellement gros que le doute était permis. D'ailleurs, il avait sûrement des problèmes cardiaques et respiratoires car le moniteur prenait grand soin de lui conseiller souvent de s'arrêter. Dans le groupe de randonnée animé par Hubert, une jeune fille un peu "prolongée" a éprouvé du mal non seulement à marcher au même rythme et aussi longtemps que les autres mais aussi à se sentir à l'aise dans le groupe (pourtant très sympathique). Son surpoids, pour ne pas dire son obésité, lui pourrit littéralement la vie depuis son adolescence. Elle s'est peu à peu repliée sur elle-même, elle n'a que très peu d'amies de son âge et les choisit plutôt aussi rondes qu'elle. Elle est restée pendant des années cloîtrée chez ses parents sous le vague prétexte d'études par correspondance... Elle n'assiste jamais à une soirée dansante, ne fait partie d'aucune association, n'a apparemment aucun violon d'Ingres sauf jouer seule à l'ordinateur ou regarder la télévision. Elle entame régulièrement un nouveau régime et l'abandonne avec la régularité d'un métronome pour en entreprendre un autre. Quel dommage, quel gâchis !!! Ses parents ne semblent pas réaliser la gravité du problème, ils ont l'attitude de l'autruche. Pourtant cette fille qui ne manque pas de qualités (elle est très gentille, serviable, sensible...) a un grand et urgent besoin d'aide. Marine et Hubert se proposent de l'inviter, de l'apprivoiser et surtout de lui faire connaître Mélanie dont l'optimisme, la joie de vivre sont si contagieux. Ils espèrent que celle-ci parviendra à mettre en confiance cette jeune fille, à lui faire exprimer son mal être pour en trouver les causes et à l'emmener consulter sa chère nutritionniste qui saura bien l'aider à venir à bout de ses kilos handicapants à tout point de vue.

Le jour de la kermesse brille un soleil radieux mais de légers nuages blancs, floconneux, une petite brise empêchent la chaleur d'être trop écrasante. On se presse autour du manège, la barbe à papa donne soif et la buvette ne désemplit pas. Les danses connaissent un succès mérité, seuls un ou deux élèves de la classe des petits se sont tenus à l'écart en versant quelques larmes, les pauvres, c'est habituellement l'heure de leur sieste ! Les appareils photographiques crépitent à tout va, les grands-mères de la maison de retraite voisine sont là aussi elles arborent pour la plupart des capelines en paille irrésistibles. Les stands sont pris d'assaut, les parents se précipitent pour admirer et acheter les travaux manuels réalisés par les petits trésors. C'est une fête très réussie !

Mais que cache le sourire énigmatique de Mélanie ? Voilà un mystère qui intrigue beaucoup ses amies... Peut-être s'agit-il d'un projet de mariage avec le beau Romain, le professeur de lettres un peu poète ? Mais c'est bizarre, on ne le voit plus guère ces temps-ci. Que se passe-t-il ? Ils ne sont pourtant pas fâchés, on en aurait eu des échos et, comme à chaque fois que l'un de ses soupirants s'est évanoui dans la nature, l'humeur de la belle Mélanie s'en serait ressentie et toute l'école

n'aurait pas manqué de s'en apercevoir.

Léa aussi a le sourire, mais pour une raison connue d'elle seule. Elle s'est renseignée sur les conditions d'un départ prochain en retraite. Encore une année à assumer la fonction de directrice et grâce à ses trois enfants elle pourra s'arrêter à l'âge de cinquante-cinq ans après avoir passé presque quarante ans à l'école maternelle. Elle va enfin pouvoir prendre son temps et faire mille choses intéressantes comme se consacrer à la peinture, visiter des petits malades à l'hôpital d'enfants (les "dames en rose" recrutent des personnes capables de les amuser, de les distraire, de leur faire réaliser de jolies choses pour les aider à oublier un peu la maladie). Elle pourra à l'occasion aller aider son mari au magasin, veiller de plus près à l'éducation et aux études de ses enfants, assister à des conférences... Les projets ne lui manquent pas !

Marine espère que les vacances verront se concrétiser son rêve de maternité. En attendant elle est heureuse, Hubert est un mari merveilleux, d'humeur égale, toujours très attentionné. Son travail à l'école maternelle lui plaît beaucoup, la routine n'existe pas quand on s'occupe d'enfants, les voir progresser tout au long de l'année et établir avec eux une relation pleine d'affection la remplit de joie. Elle partage beaucoup de choses avec Hubert et cette première année de mariage lui laisse entrevoir une vie de famille pleine de promesses.

Aline a émergé de sa dépression avec maintenant la ferme résolution de ne plus faire de bêtises mettant sa vie en danger et rendant malheureuse toute sa famille. Si elle désire maigrir elle est capable de s'y prendre de manière raisonnable, sans acheter du rêve sous forme de produits dangereux pour la santé comme le dit si bien sa fille Caroline. Elle a redécouvert des joies simples comme de cultiver son jardin, d'être plus sensible aux beautés de la nature, au petit peuple des oiseaux qui a ses habitudes et vient se nourrir ou se baigner sous ses yeux. Elle a noué de solides amitiés avec les aînées du village... Sa santé retrouvée, son équilibre, lui permettent comme à Léa de davantage se préoccuper de sa famille. Ses enfants ont besoin d'une maman attentive et aimante et son mari d'une épouse épanouie avec laquelle il aura à nouveau plaisir à tout partager.

Nous ne dirons pas grand-chose de Bernard dont la vie de célibataire bien réglée et tranquille fait quelquefois penser à certain héros de roman policier quand une enquête n'est pas là pour mettre son cerveau en ébullition. Il arrive chaque matin avec la régularité d'un métronome, tiré à quatre épingles, il est d'une patience et d'une douceur à toute épreuve et cette bonne humeur quasi permanente a un impact très positif sur l'ambiance de l'école. Il fera sûrement à l'avenir un directeur compétent !

Après ce mois de juin ensoleillé juillet encore plus chaud attire les vacanciers à la mer ou à la montagne. Aline et les siens rejoignent les Côtes d'Armor. Depuis un quart de siècle, ils louent une vieille ferme à deux pas de la mer. La plage de sable fin, bordée de dunes, est sans égale, l'arrière pays est si riche de merveilles qu'on n'en finit pas de le découvrir : châteaux, petits ports de pêche, vieux calvaires... Xavier emmène tout un attirail de gaules et d'hameçons mais on ne mange pas souvent de poisson, il serait plus sûr d'aller en acheter au marché. Les garçons ont pris leur planche à voile et leurs combinaisons de plongée, Caroline plus studieuse révise ses cours en prévision des examens de septembre. On se baigne par tous les temps dans les eaux froides de la Manche, même dans le brouillard ou sous la pluie.

Léa et sa smala préfèrent le midi et ses plages bondées encombrées de parasols. On y bronze (et on s'y ride) on se bouscule, il faut faire la queue pour sortir du parking et aller en courses, à chacun ses plaisirs ! Marine et Hubert aiment la montagne, ils vont dans les Alpes, pas très loin du lac d'Annecy et à eux tous les sports : nautiques, bien sûr, mais aussi la randonnée et l'escalade sans oublier les soirées dansantes dans les boîtes à la mode. Bernard est parti avec une bande de copains dans un camping de luxe du club "Océan" où il espère finir par rencontrer l'âme sœur. Laissons-le

à ses illusions... Mais que devient Mélanie ?

Ce petit matin frisquet du mois d'août est certes ensoleillé mais un peu brumeux. Et il ne fait pas très chaud. Une file de voitures s'avance vers un village de Bretagne, le traverse et après quelques hésitations se gare sur un terre-plein perdu au milieu d'un champ. On voit là des ruches, des tas de bois et deux cabanons insolites. Nos amis descendent de voiture, s'ébrouent après ce long trajet. Il y a là Bernard, Marine et Hubert, Aline avec Xavier et leurs enfants, Léa, son mari et leurs fils. Après quelques hésitations, le groupe emprunte un chemin de terre bordé de rhododendrons géants, de fougères, de châtaigniers... Les cloches sonnent à toute volée, nos amis sont rejoints par une foule de fidèles qui, comme eux, se hâtent vers l'église dont on aperçoit le clocher en bois à travers les arbres. Que se passe-t-il ?

Ils sont venus à l'invitation de Mélanie, assister à sa prise d'habit monastique. C'est un évènement incroyable pour ses collègues mais c'est pour elle l'aboutissement d'une quête spirituelle, d'une rencontre avec le Seigneur. Elle répond à Son appel et, pleine de joie, s'apprête à Lui consacrer sa vie. Ses parents sont là aussi, ils la voient si heureuse qu'ils taisent leur déception à l'idée de n'avoir jamais de petits enfants. Depuis peu ils envisagent de venir s'installer en Bretagne pour finir leurs jours plus près d'elle, leur fille unique !

Les veilleuses allumées devant les reliques, les fumées et le parfum de l'encens, les icônes, les chants si merveilleux, tout cela dépayse les nouveaux arrivés et les transporte. Ils ont été impressionnés par la simplicité des moines et des moniales, par leur sens de l'accueil, leur vie dévouée aux autres dans la pauvreté et l'obéissance. La beauté de la Liturgie surtout les a beaucoup ému. Tout cela est indicible et c'est avec tout leur cœur qu'ils vont embrasser et féliciter Mélanie.

De retour à l'école quelques semaines plus tard, Aline, Léa et Marine discutent dans un coin de la cour :

- Alors, ce régime ?
- Bah, quelle importance, il vaut mieux être un peu ronde, les rides se remarquent moins !
- Oh, moi je m'en fiche, j'attends un bébé, on verra plus tard !
- Bientôt la retraite, j'aurai le temps d'y penser !

Pendant ce temps, Mélanie, devenue sœur Koupaïa, chante Sexte et None dans son habit noir. Son visage un peu rond est encadré par son voile, sa silhouette est noyée dans les fronces de son habit. Les nombreux jeûnes de l'Eglise Orthodoxe ne lui pèsent pas, sa gourmandise est vaincue par une joie sans fin ! (mais non pas sans faim, bien sûr !!!).

Fin