

**Gaëlle Cabocel**

# **COLÈRE**



À Lila,  
le point de départ de ma passion pour les livres  
et ma bibliothécaire personnelle,

à Manou, qui m'a mis entre les mains  
LE livre qui a tout changé  
*"Robe de marié" de Pierre Lemaitre*

à Nathanaëlle,  
pour la graine qu'elle a plantée en moi,

à Doudou, Julius et Artichaut,  
ma base, mon socle, mon clan.

## **Avertissement**

Cette histoire est une fiction.

Toute ressemblance avec des personnes ou des situations ayant existées ne saurait être que fortuite.

Le "je" utilisé correspond au narrateur de cette histoire, en aucun cas il ne fait référence à moi, à moins que...

## Préface

Le livre que vous vous apprêtez à lire est l'histoire d'une femme en colère.

Tout le monde connaît la colère, tout le monde a déjà été en colère. Et pourtant, personne ne vit la colère de la même manière. Car chaque émotion est propre à la personne qui la ressent.

Aussi, tout au long de ce roman, je vous demanderai de rester neutre, dans le non-jugement et dans l'accueil de l'autre tel qu'il est.

La neutralité signifie que je reste à ma place, je ne dis rien, je ne me positionne pas car je ne suis pas l'autre et je ne vis pas sa vie et ses émotions.

Le non-jugement signifie que je n'interprète pas ce que dit, fait ou pense l'autre. J'écoute (ici, je lis) attentivement, j'observe et j'apprends à connaître l'autre.

L'accueil de l'autre tel qu'il est signifie que je reste ouvert à l'autre. Chacun a sa vérité, sa réalité, sa représentation. Qui suis-je pour le juger ?

Est-ce que cela vous semble possible ?

Mais bien sûr, cher lecteur, vous êtes totalement libre de vivre cette expérience de lecture comme bon vous semble.

Vous êtes libre de ne pas être d'accord avec ce que vous lisez.

Vous êtes libre de ne rien en penser.

Vous êtes libre de refermer ce livre.

Vous êtes libre de prendre votre temps pour le lire.

Vous êtes libre... !

Bonne lecture à vous.

Gaëlle.



**J+1**  
**Dimanche**

# 1.

## Mon Dieu, le poulet !!!

- Fait chier ce repas de famille à la con !

Patricia n'y va pas par quatre chemins, elle dit ce qu'elle pense et là ce qu'elle dit donne un bon indice sur la joie qu'elle ressent à l'idée de recevoir son beau-frère et sa belle-sœur à manger ce dimanche midi.

- Sérieusement Hervé, c'est la dernière fois qu'on les invite, je te le dis !
- Mais tu dis ça à chaque fois ! Calme-toi ! C'est mon frère quand même ! Je croyais que la famille c'était sacrée, non ? Ce n'est pas ce que tu dis toujours à notre fille ?!
- Oui, mais là, c'est pas pareil ! Ton frère encore ça va, une fois qu'on a compris son humour, il y a moyen de passer un bon moment ! Mais elle ! Elle !!! Non vraiment, je ne peux plus la voir ! Elle me saoule, elle m'épuise d'avance ! Rien que de savoir qu'elle va bientôt arriver, je suis toute... toute...
- Toute énervée ! Comme d'hab ! Allez calme-toi, ça va bien se passer ma chérie !
- Ah oui, bien sûr, toi, tu t'en fous ! Vous allez parler tous les deux avec ton frère de votre truc de sport et je ne sais pas quoi, mais qui va devoir se la taper la Noëlle, hein qui ? Et bah moi, bien entendu ! Putain, ça me saoule !
- Mais dans quel état tu te mets pour un simple repas !

Respire ! Zen ! Si tu n'as pas envie de lui parler à Noëlle, bah, tu ne lui parles pas et c'est tout ! Ne va pas nous faire un arrêt cardiaque pour elle !

- Oui, tu as raison, je ne vais pas me rendre malade pour cette bonne femme !
- Voilà, va donc t'occuper de tes petites plantes chéries sous la véranda, je sais que ça te détend à chaque fois. Sois tranquille, je m'occupe du poulet. Et du vin !
- Oui, sors nous une bonne bouteille, j'en aurai besoin pour la supporter !
- Oh, je vais te surveiller toi, tu pars en vrille ma pauvre Pat'.
- Je vais à la véranda, tu as raison, ça va me calmer !

Patricia a des auréoles de sueur sous les aisselles et son chemisier colle à sa peau moite. Son cœur bat anormalement vite et sa respiration est saccadée. Bref, elle n'est pas au mieux de sa forme à 11 h 45. Et cela ne s'arrange pas du tout quand Hervé vient la rejoindre à 12 h 25 dans la véranda.

- Pat', tu leur as dit quelle heure pour le repas ?
- Midi, comme d'habitude, pourquoi ?
- Bah, il est déjà 12 h 25, ça ne leur ressemble pas d'être en retard !
- 12 h 25 ?! Je n'ai pas vu le temps passé ! **Mon Dieu, le poulet !!!**
- C'est bon, je m'en suis occupé ! Je l'ai sorti du four. C'est bizarre quand même...
- De quoi ?
- Leur retard !
- Oh, ça nous fait un répit !

- Je lui laisse 5 minutes et je l'appelle ! Faut pas pousser quand même, 25 minutes de retard ! Il a intérêt à avoir une bonne excuse !

Effectivement, Jean-Christophe, alias JC pour les intimes, le frère d'Hervé, a une excellente raison d'être en retard, mais ça, Hervé ne le sait pas encore. En attendant, il s'évertue à appeler son frère JC, en vain. De répondeurs en messages vocaux, sa colère commence à grandir sérieusement.

Le problème avec la colère, c'est qu'elle se raccroche à tous les petits éléments qu'elle trouve pour pouvoir grandir, grandir et grandir encore, sans même que vous n'ayez pu faire quelque chose pour la contrer. Et là, des petits éléments pour faire grandir sa colère, Hervé commence à en cumuler pas mal ! 40 minutes de retard, pas de réponse au téléphone, poulet froid, vin tiède et une femme qui a déjà sombré dans sa propre colère et qui l'entraîne avec elle à coup de *Putain mais ça me saoule !* ou encore *Alors ça répond ???!!!! C'est pas croyable !!* et même un *Quelle bande d'enfoirés ! Ils auraient pu prévenir ! Aucun respect !*

- Déjà qu'ils nous saoulent toute l'année, maintenant ils nous posent des lapins !
- Et JC qui ne répond toujours pas, qu'est-ce qu'il fout ?!
- Essaie le portable de Noëlle.
- Je n'ai pas son numéro !
- Essaie Élisabeth ! Ou Jérémie ! Ces ados sont toujours scotchés à leur téléphone !
- Ah oui bonne idée ! J'essaie.

Malheureusement pour Hervé, Patricia, le poulet froid, le vin tiède et le portable d'Hervé qui sera malmené tout le reste de la

journée à coup de gros pouce en colère sur son bel écran, personne ne décrochera. Pas même les ados scotchés à leur téléphone en temps normal. Car aujourd'hui n'est pas un "temps normal".

**J – 12**  
**Lundi**

## 2.

### **N'oublie jamais que tu es la meilleure !**

Il est mort aujourd'hui (ah oui, cher lecteur, quelques morts sont à prévoir, j'en ai bien peur).

Pourtant, la journée a bien commencé. Beau soleil et léger vent, il adore ce temps. La fenêtre entrouverte et la mélodie des oiseaux, ceux qui nichent sur l'arbre dans le coin droit du terrain, en fond sonore. Pas grand-chose ne manque à son bonheur.

Il vient de quitter Éliisa, ou pour être plus précis, Éliisa vient de le quitter pour aller en cours, après avoir déjeuné, comme tous les matins, avec lui. Et maintenant, avec qui va-t-elle déjeuner ? C'est à elle qu'il pense au moment où sa vie se conclut. Normal, ça fait maintenant quatre ans qu'ils sont ensemble, qu'ils ne se quittent presque jamais, seulement le temps de ses cours ou quand elle va dormir chez des amis. Même en vacances, elle l'emmène avec elle, c'est dire ! Quatre années qu'il vit avec elle, à ses côtés, qu'il est là pour elle. C'est sûr, ça rapproche, ça crée des liens ! Et aujourd'hui, il éprouve cette désagréable sensation de l'abandonner... Il n'ose pas imaginer sa réaction quand elle rentrera ce soir. Est-ce qu'elle va s'occuper de lui une dernière fois ? Le prendre dans ses bras ? Lui trouver un ultime endroit pour reposer en paix ? Va-t-elle le remplacer ? Et si oui, quand ? Par qui ? Est-ce qu'il sera plus beau que lui ? Plus grand que lui ?

Même mort, il continue à se faire souffrir par toutes ces pensées qui se bousculent en lui. Il aimerait pouvoir remonter

le temps, éviter l'impact, se trouver à un autre endroit, en sécurité. Il n'a même pas vu qui l'a tué. Il n'a pas reconnu la main, l'odeur, le son du cri effroyable qui a accompagné sa chute. Peut-être qu'Élisa le découvrira pour lui.

Et après, qu'est-ce qui l'attend ? Va-t-il se réincarner ? Et si oui, en quoi ? En léopard peut-être ? Oui, ça serait logique, vu qu'il porte un bel imprimé léopard. Certains se moquent de lui d'ailleurs, mais lui, ça lui va, ça lui plaît de se différencier des autres avec ce motif, "ça en jette" selon lui. C'est même pour ça qu'Élisa l'a choisi, il y a quatre ans.

C'était à la grande braderie organisée tous les ans sur la place du marché. Il y avait très peu de monde car il pleuvait et le thermomètre affichait 6°C. Forcément, ça ne donne pas envie de sortir ! Il était tranquillement installé à un stand tenu par son ex. Ils venaient de décider de leur séparation la veille et cette braderie était l'occasion de se quitter en bons termes : "On va ensemble à la braderie mais on ne rentrera pas ensemble, tu te casses ou je te casse !", lui avait-elle dit. Oui, elle était très poétique. Mais il ne peut pas lui en vouloir, c'est grâce à elle qu'il a pu rencontrer Élisa. Si son ex ne l'avait pas emmené à cette braderie, il serait sûrement encore en train de végéter chez elle. Mais il ne serait certainement pas mort du coup... Il s'en moque, il préfère être mort et avoir connu Élisa que l'inverse.

Donc, il était à ce stand quand leurs regards se sont croisés. Lui, en imprimé léopard, elle, en mini-jupe noir et grosse doudoune rose, avec son sac en bandoulière et ses cheveux lissés à la perfection. Il revoit cette scène comme si c'était hier. Ses yeux se sont accrochés sur lui, il a vu son visage s'illuminer. Le coup de foudre ! Pareil pour lui. Il a tout de suite compris : il est fait pour elle ! Bon, à l'époque, elle n'avait que 14 ans donc il a fallu parlementer avec papa et maman.

Ces imbéciles de parents qui ne comprennent jamais rien. C'est simple, ils passent leur temps à la critiquer, à la rabaisser, à la contredire, à se moquer d'elle. Il les déteste !

Pas plus tard que ce matin, sa mère arrive en trombe dans la cuisine, pas un "bonjour", pas un "tu as bien dormi ma chérie ?". Rien. Même pas un regard. En mode "tu comptes même pas pour moi !". Éliisa ne se démonte pas, elle se racle la gorge et lui dit :

- Maman, j'ai une annonce à te faire !
- Mon Dieu, j'imagine le pire.
- S'il te plaît maman, tu peux m'écouter deux secondes, c'est sérieux !
- Ok, ok, ok, vas-y je t'écoute, je suis tout ouïe, je n'ai d'yeux que pour toi, tu es en ce moment même le centre de toutes mes attentions, rien d'autre au monde...
- J'arrête le lycée !
- ...
- J'arrête le lycée maman, c'est décidé.
- Quoi ??? Mais, tu te fous de moi Éliisa ? Sérieux ? Tu quittes le lycée ?! C'est quoi encore cette connerie ? !! Putain !!!! T'es pas fatiguée de me pourrir la vie à longueur de journée ?!! T'as rien trouvé de mieux ? "J'arrête le lycée" qu'elle me dit !!! C'est la meilleure !
- Maman ?
- "J'ai une annonce à te faire : j'arrête le lycée !". Scoop sur notre chaine d'infos nationale, attention, vous n'allez pas en revenir : Éliisa arrête le lycée !!!!
- Maman ?!
- Et le lycée, t'y as pensé à ce putain de lycée ?!!! Il est ok pour que tu le quittes comme ça ? Sans diplôme,

sans BAC ?!!!

- Maman !!
- Salut, je m'appelle Éliisa et je suis sûre d'avoir tout compris à la vie, tellement sûre que j'arrête le lycée ! Putain, faut en faire un film, ça va être un chef-d'œuvre !!! Mais je pourrai certainement pas le voir parce que d'ici là, je serai morte avec toutes vos conneries puérides de débiles mentaux à toi et ton frère !!!!
- Maman !!!
- Quoi ?!!!
- Tu recommences là, tu es toute rouge, ça me fout les jetons quand tu hurles comme ça, tu deviens complètement folle !!
- Moi, folle ?!!!! C'est toi qui arrêtes le lycée et c'est moi qui suis folle !!! Tu m'étonnes que je pète un câble avec toutes vos conneries de putains d'ados débiles !!!
- Ok, je me casse, on en reparlera quand tu seras calmée ! Putain de famille !
- Eh, je t'entends là ! T'as pas le droit de dire de gros mots ! Les "putain" c'est que pour les adultes, ok ? Et toi, t'es pas encore une adulte, je te signale !!!
- Encore douze jours et j'aurai 18 ans et tu n'auras plus rien à me dire !!! Tchao !
- Ouais, c'est ça, dégage ! Profite bien de tes douze jours, pénarde, à la maison !!! Putain de journée qui commence mal ! Je suis déjà en furie alors que j'ai même pas encore passé l'aspi !

Voilà le genre de parents qu'elle se coltine, sa pauvre Éliisa. Et lui, il l'abandonne toute seule avec eux.

Heureusement, il y a quatre ans, ils étaient encore à peu près

cool et ils ont accepté qu'il vienne chez elle. Et ils ne se sont plus jamais quittés, elle et lui. Tout de suite le grand amour, ils ne se lâchaient plus. Ils avaient leurs habitudes : tous les matins, petit-déj ensemble, café au lait et trempage de tartines au miel. En fin d'après-midi, quand elle rentrait, c'était café noir et devoirs. Bon, devoirs pour ses parents, mais pas vraiment en fait, ils étaient contents de se retrouver et ils en profitaient ! Et le soir, ils s'installaient tous les deux dans sa chambre avec du thé parfumé et ils regardaient un film l'un contre l'autre.

Il était toujours là pour elle. Quand ça n'allait pas, elle posait sa tête contre lui et il sentait ses larmes couler sur lui. Elle le tenait bien fermement entre ses deux mains et il lui répétait inlassablement sa phrase : "**N'oublie jamais que tu es la meilleure !**". Parfois, ça marchait et elle esquissait un beau sourire au milieu de ses larmes. Parfois, ça la rendait encore plus triste parce qu'elle se trouvait nulle, moche ou grosse. Il ne pliait pas et continuait à le lui dire : "N'oublie jamais que tu es la meilleure !".

Parfois, il faut l'avouer, elle ne prenait pas trop soin de lui. Une fois, elle l'a laissé poireauter pendant quatre jours sans venir le voir ou l'emmener dans sa chambre. Il l'a bien vu avec un autre, un peu plus grand que lui, habillé tout en noir avec un grand tatouage qui disait : ANARCHIE. Mais il savait bien que ça ne durerait pas. Et effectivement, au bout de quelques jours, elle est revenue vers lui, sans rien dire, comme ça, et ils ont repris leur petit quotidien à deux. Il ne sait même pas ce qu'il est devenu l'autre anarchiste.

L'autre soir, elle était bien contente de le retrouver, il faisait super froid alors elle a collé ses deux mains glacées sur lui et il l'a vite réchauffée. Il espère qu'elle n'oubliera pas tout de suite tous leurs souvenirs.

Donc il est mort aujourd'hui. Comme ça. Paf !

Il est tranquille à la cuisine, pas encore lavé mais ça il s'en fout, ça ne le dérange pas ! Et comme il dit souvent "celui que ça dérange n'a qu'à me laver !" et généralement, ça fait taire les plaintes ! Il est tourné vers la fenêtre, à profiter du soleil. Il entend quelqu'un entrer dans la cuisine mais il n'a pas le temps de voir qui c'est. D'un coup, il s'élève dans les airs pour retomber à vitesse grand V sur le carrelage ! Et ça, ça ne pardonne pas. Mort sur le coup. Il s'est cassé en mille morceaux. La galère pour nettoyer tout ça. Enfin, c'est plus son problème maintenant !

Ce qui l'a marqué, c'est le son venu des ténèbres qu'il a entendu pendant son fracassement à terre. La personne qui lui a fait ça était dans un état de transe ou de délire, un truc comme ça, parce que ce son n'était pas humain !

### 3. Je suis fière de moi !

Je l'ai décidé depuis un moment déjà, en tout cas, j'en ai pris conscience, il faut que je me fasse aider. J'ai pas mal cogité, réfléchi et trainé sur internet : le mieux, dans ce cas-là, c'est un psychologue.

Selon le forum de "femmesetmeresattempsplein.org", le psy est LA solution pour retrouver calme et sérénité. Putain, calme et sérénité, ça fait bien longtemps que je n'ai pas vu ces deux trucs là dans ma vie ! *Dis voir "calme", ça fait un bail, non ? Et toi "sérénité", comme tu as grandi depuis notre dernière rencontre !* Sérieux, cette psychologue a intérêt d'être béton si je veux pouvoir laisser un commentaire comme celui de "Carolemamandu68" sur le forum : "Quelques séances m'ont permis de me recentrer et de lâcher prise, je suis maintenant une femme et une mère heureuse qui sourit à la vie chaque nouveau jour !". *Balèze sa psy ! À moins que ce soit les médocs qu'elle lui refille... !*

Depuis quelque temps, je l'avoue, je suis très mal. Enfin, pour être vraiment franche, je crois que je suis mal depuis toujours. Peut-être pas quand j'étais enfant, je ne me rendais pas bien compte de mes émotions. Mais depuis que je suis adulte, oui, je peux le dire, je suis mal. Et ça me fait mal d'être mal. En plus, je n'arrive pas à ne plus être mal. Ce n'est pas que j'aime ça, être mal, bien sûr que non, je ne suis pas maso. Mais je ne sais pas ne pas être mal. Dès que je me lève : je suis mal. Je déjeune : je suis mal. Je fais les courses : je suis mal. Je discute avec mon mari : je suis mal. Je "joue" mon rôle de mère : je suis

mal. Je vais chez le coiffeur : je suis mal. Je regarde par la fenêtre : je suis mal. Et je pourrai continuer ainsi pendant longtemps. Il semblerait que le mal se soit installé en moi bien confortablement, si bien qu'il n'a absolument pas envie d'aller voir ailleurs si j'y suis !

En tout cas, j'ai pris rendez-vous avec la psychologue à côté de la mairie, facile à se garer et pas loin de la boulangerie, côté pratique, elle coche toutes les cases. Rendez-vous pris pour aujourd'hui, 10h. Et ça tombe très bien, j'ai mon baromètre interne déjà dans le rouge après une belle conversation enrichissante que je viens d'avoir avec ma merveilleuse fille, putain de lundi !

Je suis dans sa salle d'attente, Docteur Marissa Gulch, diplômée en psychologie, consultation sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 18h, si j'en crois l'écriteau fixé au mur. Petite salle d'attente pas désagréable, fauteuil confortable pour attendre sans se péter le dos, parfum léger d'huiles essentielles, sûrement dû au diffuseur posé sur une petite table d'appoint dans le coin gauche, étagère avec bibelots en tout genre et quelques livres sur la psychologie (au cas où on voudrait commencer la séance sans elle dans la salle d'attente, certainement) et enfin l'habituelle table basse avec multitudes de magazines pour se divertir en attendant d'aller pleurer dans le bureau du Docteur ! Très peu pour moi, je préfère faire la liste de toutes les punitions possibles pour Élixa, ma fille de 17 ans qui vient de décider d'arrêter le lycée ! Putain de lundi ! *Putain merde, j'avais dit que j'arrêtais les gros mots !* J'ai lu dans un magazine, je sais plus lequel, peut-être bien un qui se trouve parmi ceux qui sont devant moi à l'instant, que les gros mots c'est moche, ok, mais alors prononcés par une femme,

c'est encore plus moche ! Bon, je synthétise bien sûr, mais dans le fond ça disait ça, pour la forme, c'était mieux amené par le journaliste (homme bien sûr) vu que je me suis tapé trois colonnes entières à lire, et sans illustration, pour arriver à ce message. Et franchement, ce n'est pas faux. Enfin, selon moi. Donc, depuis, j'essaie de surveiller mon langage. Mais c'est galère ! L'article allait encore plus loin en disant que si la femme en question (celle qui dit des gros mots) en plus, elle fume, bah là, c'était vraiment...

- Madame Morris ?
- Oui !
- Bonjour, je suis le Docteur Gulch. C'est à nous, je vous en prie, entrez dans le bureau.
- Merci Docteur.

*Oh pu... punaise ! Quelle bombasse. Une grande et belle femme, fine et musclée à la fois, fessier rebondi et petits seins pointus, dans la trentaine, sourire à faire fondre n'importe quel métal. Ok, je la déteste !*

Son bureau place la salle d'attente au niveau de simple taudis. Grande pièce encerclée par de nombreuses baies vitrées simplement revêtues d'un voilage blanc, murs qui semblent être recouverts de coton (ou peut-être de nuage ?!), déco chic et sobre à la fois, parfum de vanille et de... quelque chose qui m'emmène direct à la plage. Dans un coin, son bureau, classe, rangé et propre. Une photo de sa famille tout sourire est accrochée sur le mur du fond, juste à côté de son diplôme agrandi en XXL. La pièce s'organise en cercle formé par un canapé en velours vert pomme couvert de coussins et de plaids, une chaise en bois magnifiquement sculptée, un fauteuil en tissu clair qui semble aussi moelleux qu'un nounours en

guimauve et quelques tapis de sol qui ont différentes formes et qui semblent tout aussi accueillants. Pour parfaire le décor, une fontaine joliment décorée est installée derrière le canapé et diffuse un léger son d'eau qui coule. Le paradis sur Terre. Le genre d'endroit interdit aux enfants.

- Installez-vous le plus confortablement possible. Vous avez le choix entre le canapé, le fauteuil, la chaise en bois ou même le sol. Ici, vous êtes actrice de votre vie et vous avez toutes les cartes en main. Je veux que vous vous sentiez parfaitement à votre place dans cette pièce. Alors, que choisissez-vous ?
- Euh...
- C'est comme vous voulez ! Vous pourrez même changer de place à tout moment au cours de la séance.
- Ok. Merci. Je vais opter pour le canapé alors.
- Excellent choix. Je vous laisse le temps de vous installer.

Je ne savais pas qu'il y aurait une carte comme au resto pour savoir où s'asseoir. *A moins que ce soit un test ? J'espère que j'ai réussi ! Elle m'a dit "excellent choix" ! Peut-être qu'elle dit ça à tout le monde à la première séance !*

Elle s'installe sur la chaise en bois. *Ah mer... credi, c'est sûr, j'ai loupé le test, j'ai été trop gourmande avec mon canapé, j'aurais dû choisir la...*

- Madame Morris, dites-moi en quoi je peux vous être utile.
- Oui. Alors, depuis un bon moment déjà, je pète les plombs et je pense qu'il faut que quelqu'un m'aide en me disant comment faire pour ne plus péter les plombs !

- D'accord. Pensez-vous que cette personne qui puisse vous aider ce soit moi ?
- Bah oui, bien sûr, c'est pour ça que je suis là !
- Eh bien, Madame Morris, je tiens à vous le dire tout de suite, je ne suis pas cette personne, car la seule personne qui peut vous aider c'est vous-même !
- Moi ? Ah...
- Vous n'avez pas l'air contente de l'apprendre, non ?
- Pas vraiment, c'est-à-dire, moi, je me connais et comme personne qui aide je suis nulle, alors pour m'aider moi, ça va être galère ! Vous ne pouvez pas faire quelque chose pour moi Docteur ?
- Si bien sûr, je peux vous accompagner sur ce chemin, vous tenir la main, rester à côté de vous tout au long du processus !
- M'aider à m'aider ?
- Oui, en quelque sorte, je peux vous aider à vous aider ! Oh, c'est beau ça, je prends juste un instant pour le noter.

*Pu... rée de pois cassé*, même son cahier de notes est parfait, format mini, couverture en pilou pilou rose poudré, petits grigris qui tombent sur le côté et stylo assorti ! *Mais d'où elle sort celle-là ?!* Je ne me sens pas à mon aise face à elle, tout est impeccablement parfait et moi...

- Donc, vous me disiez que vous "pétez les plombs" pour reprendre vos mots, qu'est-ce que ça veut dire pour vous ? Vous pouvez me donner un exemple ?
- Euh oui, après, je dis "péter les plombs" c'est une expression bien sûr. C'est-à-dire que depuis mon

enfance, je suis une personne colérique. Voilà. Donc, bah, je me mets en colère facilement, je deviens toute rouge et je parle fort et je dis des choses pas super sympa et je pars dans mes délires comme dirait ma fille.

- D'accord, d'accord.

Elle note tout ça sur un bloc de feuille A4, avec son beau stylo, *putain, elle écrit des lignes et des lignes. Quoi ?! Elle souligne quelque chose, ahhh, je suis trop loin pour voir quoi. Qu'est-ce que j'ai dit qui...*

- Vous vous mettez en colère à quelle fréquence ?
- Quelle fréquence ?! Euh...
- Environ, c'est pour avoir une idée ! Vous êtes dans une pièce neutre ici, vous pouvez tout me dire, je suis à l'écoute en toute bienveillance !
- Ah ok, bah, si c'est en toute bienveillance, moi ça me va alors. Bah, je pique ma crise une à deux fois, pas plus.
- Une à deux fois par... semaine ?
- Par jour !
- Par jour ?
- Oui, par jour. Pourquoi ? C'est pas bien ?
- Oh, dans cette pièce neutre, il n'y a ni bien ni mal. Je voulais juste être sûre d'avoir bien compris. C'est important ce premier rendez-vous, je fais connaissance avec vous, je récolte des informations pour bâtir notre association future et mettre au point notre plan d'action qui nous conduira à notre objectif. Donc, fatalement, si je récolte de mauvaises informations, notre association et notre plan d'action seront bancals et nous aurons toutes les peines du monde à arriver à bon port, vous comprenez ?

- Ah bah oui, bien sûr, les fondations doivent être solides !
- Exactement, je vois que le courant passe bien entre nous, c'est parfait ! Les fondations doivent être solides, je note également cette phrase dans mon carnet, excellent !

*Yes, un point pour moi ! Je me la mets dans la poche, c'est bon ça ! Il faut qu'elle m'aime bien pour me préparer un plan d'action, comme elle dit, aux petits oignons, parce que là, il y a urgence, la maison brûle, au feu les...*

- Qu'est-ce qui déclenche vos colères, Madame Morris ?
- Oh, bah, toutes sortes de choses, ça peut être une remarque désobligeante de mon fils, un sourire en coin de ma fille, le chien de la voisine qui gueule à longueur de journée, le pain dégueu de la boulangerie, celle à côté, juste là après la mairie. Euh, mon mari qui rentre de plus en plus tard du boulot, le petit ami de ma fille qui est un petit con doublé d'un gros débile, ma belle-sœur qui pète plus haut que son cul...
- D'accord, d'accord, je vous coupe ici, si vous me le permettez, ça nous donne déjà quelques exemples bien concrets sur lesquels nous pourrions travailler. Maintenant, j'aimerais que vous me parliez de ce que vous aimez dans la vie.
- Ce que j'aime ?! Euh... là comme ça, je ne sais pas.
- Ce que vous aimez faire, ce que vous aimez regarder, ce que vous aimez entendre, ce que vous aimez ressentir, ce que vous aimez manger !
- Bah, je ne suis pas une grande cuisinière, j'avoue.
- Vous allez parfois au restaurant ?

- Euh, oui, ça arrive.
- Et qu'avez-vous plaisir à commander au serveur ?
- Steak – frites !
- D'accord, et quoi d'autres ?
- Bah, toujours steak – frites, avec mon mari, on commande toujours ça, on n'est jamais déçu comme ça !
- Mais êtes-vous contente de ce choix ? Prenez-vous plaisir à manger ce steak – frites ?
- Euh, oui, enfin, je crois, faudra que je fasse attention la prochaine fois pour voir.
- Oui, faites cela, à la prochaine sortie au restaurant, portez votre attention sur vos sensations pendant que vous mangez et demandez-vous "est-ce que ça me plaît ?".
- Ok, j'essaierai d'y penser.
- Oui, très bien. À présent, je souhaiterais que vous vous présentiez en quelques mots.

*La vache (oui, la vache, ça va, c'est pas un gros mot, c'est le nom d'un animal !), elle en a des questions ! Elle veut mon C.V. aussi ? Et mon carnet de vaccination ? Et une prise de sang ? Elle va pas être déçue avec tout ça ! Elle va la connaître en profondeur la Noëlle !*

- Euh, oui ok. Alors, je m'appelle Noëlle Morris, je suis mère au foyer. J'ai deux enfants, une fille, Élisabeth, qui a 17 ans et un garçon, Jérémie, qui a 14 ans. Je suis mariée à JC, Jean-Christophe, mais personne ne l'appelle comme ça, et nous habitons ici dans une belle maison, dans le quartier nord, près du lac aux truites. Euh, que vous dire d'autres ? Vous voulez savoir quoi

exactement ?

- Ce que vous voudrez bien me dire, c'est vous qui décidez de tout ici, Madame Morris.
- Ah ok, bah j'ai une copine, Sarah, avec qui j'aime bien faire les boutiques ou aller marcher près du lac. J'ai toujours voulu un chien, mais JC est allergique donc, bah... Je fais des efforts pour la planète, c'est mon fils Jérémie qui m'y encourage, c'est un fan absolu d'écologie ! Je me suis récemment mise au jardinage, pour m'occuper, c'est ma belle-sœur Patricia qui me donne des conseils, elle a la main verte, elle. Voilà, je pense que j'ai fait le tour, non ?
- Oui, merci Noëlle. Je peux vous appeler Noëlle ?
- Euh, oui.

*Quoi, ça y est, on s'appelle par nos prénoms, on est meilleures amies ?!*

- Parfait Noëlle. J'ai déjà beaucoup d'informations, c'est une excellente première séance Noëlle, vous pouvez être fière de vous. Vous l'êtes ?
- Euh oui, ok.
- Alors, dites-le !
- Dire quoi ?
- Dites : "**Je suis fière de moi !**"
- Euh, je suis fière de moi.
- Encore, dites-le plus fort !
- Je suis fière de moi !
- Encore une fois !
- Je suis fière de moi !!
- Super ! Ahhh, ça fait un bien fou, non ?

- Euh, oui, je crois.
- Sentez dans votre corps, Noëlle, comme ça fait du bien d'être fière de soi, sentez !
- Oui, ok, je sens.
- Ahhhhhhh.

*Ok, elle est en plein orgasme de fierté là !!! Sérieux, c'est quoi toutes ces conneries ? Ah si, là, j'ai le droit de dire "conneries" ! Elle va pas me refiler un truc, une astuce ou un médoc pour me calmer ??? Elle est où la sérénité ? Je veux ma dose de...*

- Avant de nous quitter, Noëlle, car malheureusement, il va déjà être l'heure, je voudrais vous donner un conseil.
- Ah oui, super ! C'est ce que je suis venue chercher !
- Attention, Noëlle, ne brûlez pas les étapes ! Souvenez-vous, la seule personne qui peut vous aider c'est..., c'est... ?
- C'est moi !
- Très bien ! Donc, ce conseil n'est que ma façon de vous accompagner sur votre propre chemin de réconciliation avec votre colère et plus généralement avec vos émotions. Regardez le bien que ça vous a procuré d'exprimer votre fierté ! J'aimerais que vous le fassiez avec toutes vos émotions et j'ai bien dit toutes ! Exprimez vos émotions, Noëlle, c'est ça mon conseil. Et c'est un des plus précieux que je connaisse !
- Exprimer mes émotions, à qui voulez-vous que je les exprime ?!
- Eh bien, à vous déjà, ça sera un bon début !
- Quoi, à moi ? Non, non, non ! Vous voulez que je me parle toute seule ? "Oui bonjour moi-même, alors

comment vas-tu aujourd'hui ? Oh bah écoute, c'est pas la forme quand même ! Ah bon, mais dis-moi en plus !" Non, non, non. Déjà que ma fille me traite de folle, ça ne va rien arranger ! Ce n'est pas possible ça, Docteur, donnez-moi un autre conseil s'il vous plaît !

- Oui, vu comme ça, c'est sûr ! Pourquoi ne pas commencer un journal intime ! Vous pourrez y noter toutes vos émotions, c'est un moyen de les exprimer.
- Un journal comme les ados ?
- Non, un journal de femme. Un carnet si vous préférez.
- Un carnet, ah oui, je dois avoir ça quelque part.
- Non, pas n'importe quel carnet. Quand vous sortirez d'ici, allez vous acheter un beau, un magnifique carnet, qui vous donne envie d'écrire dedans. Gardez-le toujours sur vous et notez-y toutes vos émotions. Et ça sera un merveilleux outil pour notre plan d'action. Qu'en pensez-vous ?
- Oui, ok, ça me va. Je vais m'y mettre.
- Allez, comme c'est vous et que ça fonctionne bien entre nous, je vous donne un deuxième conseil, Noëlle : communiquez !
- Communiquer ?
- Oui, Noëlle, communiquez ! Entourez-vous des gens qui comptent pour vous, des gens capables de vous soutenir, la famille et les amis. Appelez-les, parlez avec eux, parlez de vous et de vos problèmes, ça vous fera du bien ! Communiquer, ça soulage, ça décharge et parfois, ça fait prendre du recul et relativiser !
- D'accord Docteur, carnet des émotions et communication avec les gens que j'aime.
- Parfait, Noëlle ! Très bonne élève, vous apprenez vite !

Nous allons parcourir un beau chemin ensemble.

*Et toc, chouchoute de la prof, bien joué, Noëlle ! Je suis fière de toi !*

- Merci Docteur.
- La séance est finie, on programme un nouveau rendez-vous dans quinze jours ?
- Oh non, pas quinze jours Docteur, je voudrais des rendez-vous plus rapprochés s'il vous plaît, je sens que quinze jours, c'est trop long, je ne tiendrai pas.
- D'accord, la semaine prochaine alors, lundi prochain, j'ai un créneau de libre l'après-midi à ...
- Non, non, Docteur, vous ne comprenez pas, je ne peux pas rester comme ça, je suis au bord de la crise de nerf ! Là, je fais ma forte devant vous mais c'est tout faible et tout fragile à l'intérieur, j'ai vraiment besoin que vous m'aidiez, Docteur... que vous m'aidiez à m'aider bien sûr !
- Bien, bien. Alors, je vous propose un suivi particulier, rendez-vous tous les deux jours pendant quinze jours et au bout de la quinzaine, on fait un bilan sur vos avancées, ça vous convient ?
- Oui parfait, merci Docteur.
- Remerciez-vous vous-même Noëlle, c'est vous qui faites le travail pour vous.
- Oui, ok.
- Allez-y !
- Quoi ?
- Remerciez-vous !
- Ah, euh, merci Noëlle.

- Plus fort !
- Merci Noëlle !
- Encore une fois !
- Merci Noëlle !!
- Très bien ! On finit cette séance sur une excellente note ! À mercredi alors, Noëlle. Je vous laisse maintenant avec ma secrétaire pour le paiement et noter nos futurs rendez-vous !

Sur ces mots, elle ouvre une porte dissimulée derrière son bureau, porte que je n'avais pas du tout remarquée, et elle m'entraîne vers le bureau d'une jeune fille blonde à peine adulte qui tape frénétiquement sur un clavier d'ordinateur. Elle me la présente comme étant sa secrétaire personnelle, Cléa, entièrement dévouée à moi pendant les 5 prochaines minutes et mon interlocutrice privilégiée pour tout ce qui concerne l'administratif. Sur un beau sourire, elle me dit au revoir et je la laisse repartir dans son magnifique antre. *Vivement mercredi !* Cléa me vide mon compte en banque et me donne mon prochain rendez-vous, puis elle ouvre une porte fenêtre qui donne sur l'arrière du cabinet. Elle m'explique qu'ainsi les patients ne se croisent pas, ce qui évite des gênes et des regards inconfortables. Et sur un léger rire de gamine, elle referme la porte fenêtre. Je me retrouve seule sur un petit chemin de cailloux blanc qui doit certainement faire le tour du cabinet. Mais pour l'heure, ma question existentielle n'est pas de savoir comment regagner ma voiture mais plutôt de savoir où je vais pouvoir m'acheter le même carnet que le Docteur Gulch !

#### 4.

**C'est vrai que ça fait du bien son truc à la con.**

*Mon cher carnet des émotions,  
ma psy m'a conseillé d'exprimer mes émotions  
pour me sentir mieux. Je n'y crois pas une  
seconde ! Un carnet et hop ça va mieux ?! Mon  
cul ! Sans vouloir être méchante avec toi, cher  
carnet !*

*Mais bon, vu le prix que je la paye ma psy, je fais,  
j'exécute comme un bon petit toutou !*

*Et puis, qui ne tente rien n'a rien, pas vrai ?*

*Donc, je vais t'écrire mes émotions ! Et je ne  
voudrais pas te "spoiler", cher carnet, mais ça va  
beaucoup tourner autour de la colère !*

*Parce que oui, je suis capable de te le dire, je suis  
grave en colère !*

*Voilà, tu as vu comme j'exprime bien !*

*Aujourd'hui, pour "décharger" ma colère (comme*

quoi, j'utilise déjà des techniques à la con de psy sans m'en rendre compte) j'ai pulvérisé le mug préféré d'Élisa ! Quel bienfait, quel bonheur, quel pied !

Voilà ce que je dois faire, exploser des trucs ! Ça soulage tellement !

Donc pour résumer : je suis en colère puis j'explose des trucs et je ne suis plus en colère, ou moins en tout cas, c'est un bon début !

Ah oui, faut pas que j'oublie : merci à moi !  
Merci de m'avoir acheté ce beau carnet (bon, t'es moins beau que celui de la psy, mais au moins, tu coûtes pas cher, c'est déjà bien !), merci de m'exprimer, merci de me prendre en main, merci de faire quelque chose plutôt que d'attendre que cette colère me consume totalement !  
Merci Noëlle !

**C'est vrai que ça fait du bien son truc à la con.**

*C'est peut-être pas si con que ça finalement,  
peut-être juste un peu bête, à voir...*

*Voilà cher carnet, étant donné que je t'ai pris en  
format mini, 45 pages, je ne vais pas écrire  
pendant des heures chaque jour, juste quelques  
lignes pour m'exprimer !*

*Je suis en colère et je me remercie.*

*Putain, quand je me relis, je me dis qu'il y a du  
boulot !!!*

## 5.

### **Corvée de lessive de tous les draps et serviettes de la maison.**

Elle a pris sa décision et c'est une décision mûrement réfléchie ! Non, ce n'est pas un coup de tête ou une réaction de jeune conne comme le dira sa mère, c'est une décision, point ! Non, ça ne vient pas d'arriver, ça fait plusieurs semaines, peut-être même plusieurs mois qu'elle y pense. Parce que le lycée, ça ne va pas à tout le monde. Il y a des personnes qui accrochent, qui chopent le truc, qui sont de bons élèves et qui avancent facilement, seconde, première, terminale et BAC. Et puis, il y a les autres, comme Élisabeth, qui n'accrochent pas, qui ne chopent pas le truc, qui ne sont pas des bons élèves, qui n'avancent pas, seconde puis seconde à nouveau et première péniblement. Non, ça ne va pas, il faut savoir dire stop. Ce n'est pas une honte, il y a plein de choses qu'on peut faire sans son BAC. Après tout, elle a son brevet, elle sait lire, compter et écrire, c'est bien le principal, non ? Qu'est-ce qu'elle pourrait bien faire du théorème de machin ou de la loi de bidule quand elle sera adulte ? Il y a vraiment des métiers où tu te dis : "chouette, aujourd'hui je vais calculer la dérivée de ma fonction affine et après je pourrai en déduire la masse atomique de cette fourchette !". En tout cas, ce genre de métier n'est pas celui qui plairait à Élisabeth. Elle, c'est une artiste, elle a besoin de s'exprimer, de créer, d'imaginer ! Elle a besoin de stimuler sa créativité, de laisser monter son inspiration, d'écouter son intuition ! Et son intuition lui dit que les maths et la chimie ce n'est certainement pas fait pour elle ! Donc voilà, sa décision est prise. Le seul problème c'est qu'Élisabeth n'est, pas encore,

majeure. Donc, pour le moment, c'est papa et maman, enfin maman dans son cas, qui décident ! Et maman, c'est sûr, ça ne va pas lui plaire !

Sa mère, c'est le genre : "Fais ce que je dis mais pas ce que je fais !". Elle, elle crie, mais toi, tu dois parler doucement. Elle, elle utilise des gros mots pour débiter et terminer chacune de ses phrases, mais toi, tu dois parler avec politesse et respect. Elle, elle glande toute la journée à la maison, mais toi, tu dois aller au lycée pour avoir un beau métier plus tard ! Et en plus, tu n'as pas intérêt à la ramener sinon punition. Punition, c'est la drogue de sa mère. On dirait qu'elle tient une liste secrète de toutes les punitions possibles, toutes plus horribles les unes que les autres, et qu'elle attend avec impatience le moment de bonheur où elle pourra en dégainer une ! Clac, dans ta face ! C'est une sadique, sa mère.

Son père, c'est totalement autre chose ! Absent est le mot qui lui convient le mieux ! Éliisa n'a pas mangé avec lui un repas du soir en semaine depuis deux ans et demi. Elle a eu le temps de compter pendant sa punition "**corvée de lessive de tous les draps et serviettes de la maison**". Sa mère n'a que ça à faire de la journée pendant qu'elle galère au lycée, mais non, elle fait "on ne sait quoi" le matin et "toute autre chose" l'après-midi et ce sont les réceptacles de ces punitions qui se coltinent toutes les sales besognes à faire dans la maison ! En plus des privations de sorties et de télé bien sûr ! Donc le père, lui, bosse. Ah ça oui, lui, il travaille ! Du matin au soir, du lundi au vendredi, de 7 h 30 à plus de 22h, et parfois même le samedi quand il a des dossiers en retard. Mais n'interrogez pas Éliisa sur la nature du métier de son père, elle vous répondra : "pppffff, un truc avec des dossiers à rendre urgemment et des clients jamais contents !". Et c'est vrai ! Et le problème pour

JC, le père d'Élisa, c'est qu'il est le patron, et à qui viennent se plaindre les clients ? Au patron, bien sûr ! Du coup, pas fou le JC, il préfère assurer ses arrières et bosser comme il faut, sans compter ses heures, pour éviter de s'en prendre une en pleine face ! Donc, il n'est pas souvent à la maison. En même temps, vu l'ambiance à la maison, Élisa le comprend. Il vaut mieux rester encore un peu au boulot et passer le moins de temps possible à la baraque avec sa sadique de femme ! Élisa sait de quoi elle parle, elle a déjà fait le coup du "maman, je rentrerai plus tard parce que je reste à la bibliothèque pour bosser avec une copine sur notre exposé !". Plan parfait pour se la couler douce avec sa pote au square près du lycée en regardant les skateurs. Sauf que sa mère avait garé sa voiture sur le parking juste à côté du square pour son rendez-vous chez le coiffeur, et à la vue d'Élisa sur le banc, son sang n'a fait qu'un tour ! Rouge, elle était, pluie de punitions et honte internationale pour Élisa. Sortir avec un skateur : rayé de sa "to do list", impossibilité de succès dans cette mission après le déluge nommé "ma mère la sadique" !

Donc, ce matin, décision prise, Élisa se lève, s'habille, descend dans la cuisine, commence à déjeuner. Café au lait dans son mug préféré et tartines au miel. Elle est prête ! Dès que sa mère arrivera, elle lui parlera et lui expliquera calmement sa décision. Elle a tout prévu : décision réfléchie, liste des arguments, liste aussi des contres-arguments et solutions pour chacun d'eux. Exemple de sa copine Stéph qui a arrêté l'école après la troisième et qui s'en sort super bien avec son boulot et son appart à elle. Et enfin, dévoilement de son projet de bar à ongles pour laisser exploser sa créativité sur les ongles de ses clientes ! Formation en ligne pour avoir le diplôme de prothésiste ongulair pour la modique somme de 800€, somme

qu'elle a sur son livret jeune. Petit local repéré en centre ville, loyer pas cher, facilement payable avec l'argent qu'elle gagnera. Plan en béton armé !

Elle sent sa mère arriver derrière elle, en mode déjà furie ! Pas un regard pour Éliisa, direct à la cafetière, comme si sa vie en dépendait ! Éliisa, courageuse, ne recule pas et elle se lance :

- Maman, j'ai une annonce à te faire !
- Mon Dieu, j'imagine le pire.
- S'il te plaît maman, tu peux m'écouter deux secondes, c'est sérieux !
- Ok, ok, ok, vas-y je t'écoute, je suis tout ouïe, je n'ai d'yeux que pour toi, tu es en ce moment même le centre de toutes mes attentions, rien d'autre au monde...
- J'arrête le lycée !
- ...
- J'arrête le lycée maman, c'est décidé.
- Quoi ??? Mais, tu te fous de moi Éliisa ? Sérieux ? Tu quittes le lycée ?! C'est quoi encore cette connerie ? !! Putain !!!! T'es pas fatiguée de me pourrir la vie à longueur de journée ?!! T'as rien trouvé de mieux ? "J'arrête le lycée" qu'elle me dit !!! C'est la meilleure !
- Maman ?
- "J'ai une annonce à te faire : j'arrête le lycée !". Scoop sur notre chaîne d'infos nationale, attention, vous n'allez pas en revenir : Éliisa arrête le lycée !!!!
- Maman ?!
- Et le lycée, t'y as pensé à ce putain de lycée ?!!! Il est ok pour que tu le quittes comme ça ? Sans diplôme, sans BAC ?!!!

- Maman !!
- Salut, je m'appelle Éliisa et je suis sûre d'avoir tout compris à la vie, tellement sûre que j'arrête le lycée ! Putain, faut en faire un film, ça va être un chef-d'œuvre !!! Mais je pourrai certainement pas le voir parce que d'ici là, je serai morte avec toutes vos conneries puériles de débiles mentaux à toi et ton frère !!!!
- Maman !!!
- Quoi ?!!!
- Tu recommences là, tu es toute rouge, ça me fout les jetons quand tu hurles comme ça, tu deviens complètement folle !!
- Moi, folle ?!!!! C'est toi qui arrêtes le lycée et c'est moi qui suis folle !!! Tu m'étonnes que je pète un câble avec toutes vos conneries de putains d'ados débiles !!!
- Ok, je me casse, on en reparlera quand tu seras calmée ! Putain de famille !
- Eh, je t'entends là ! T'as pas le droit de dire de gros mots ! Les "putain" c'est que pour les adultes, ok ? Et toi, t'es pas encore une adulte, je te signale !!!
- Encore douze jours et j'aurai 18 ans et tu n'auras plus rien à me dire !!! Tchao !
- Ouais c'est ça dégage ! Profite bien de tes douze jours, pénarde, à la maison !!!

Éliisa claque la porte, la journée commence mal. Elle sent les larmes prêtent à bondir hors de ses yeux, picotements derrière le nez, ventre qui se noue, et le rouge monter à ses joues.

Elle tente de se rassurer : *Respire, respire, ça va aller, je vais trouver un moyen.* Elle court plus qu'elle ne marche vers le lycée, elle a hâte de retrouver ses copines, surtout Sam, la plus

fidèle et celle à qui elle peut se confier.

- Mais tu avais un plan Lili, tu n'as pas suivi ton plan ?
- J'ai même pas eu le temps de le dégainer mon plan ! Elle est partie direct en mode furie rouge qui crache des insultes ! J'ai rien pu lui dire, rien !!! Elle me saoule, tout me saoule, je vais craquer, je te jure Sam !
- Non, non, ça va aller ma Lili, tu vas voir, on va trouver un autre moyen ! Tu es bientôt majeure de toute façon, donc tu ne dis rien jusqu'à tes 18 ans et tu te barres le jour J, hop direction nouvelle vie. Tu dis au revoir lycée, au revoir papa, au revoir maman, et bonjour ma nouvelle vie !
- Mais je ne peux pas partir comme ça, Lili, j'irais où, j'ai pas d'argent, rien ! J'ai besoin d'un toit sur ma tête, de quoi manger, des fringues propres...
- Tu peux pas aller chez Anto ?
- Je sais pas, je lui en ai jamais parlé. Enfin, il sait comment sont mes parents et il connaît mon projet de bar à ongles.
- Bah, c'est bon, du coup, tu lui expliques le problème et tu lui demandes si tu peux squatter chez lui le temps de monter ton projet. Et puis, c'est un super test pour un couple de vivre ensemble, tu verras direct si c'est le bon.
- Ouais, je sais pas, faut que je réfléchisse, là je suis trop énervée ! Je vais aux toilettes avant le début des cours, tu me gardes une place à côté de toi ?
- Ouais, ça marche, mais moi, je bosse, ok ? Je te rappelle que j'ai mon plan de carrière et le BAC est indispensable à son bon déroulement !
- Oui, c'est bon, j'ai compris, je t'emmerderai pas,

promis !

Après une journée de cours incompréhensibles, un repas à la cantine surprenant de dégueulassitude, un mec qui a essayé lourdement de la draguer sur le chemin du retour et une montagne de devoirs à faire dans l'absence totale de connaissance sur le sujet, Éliisa arrive à la maison aussi fatiguée qu'énervée. Une seule crainte : dans quel état est sa mère ? Elle la trouve assise sur le canapé en train d'écrire dans un beau petit carnet. Ce n'est pas dans ses habitudes, ça inquiète Éliisa. Elle décide donc de passer son chemin et de ne pas se frotter à sa mère. Elle repense à ce que lui a dit Sam, faire profil bas et se barrer à ses 18 ans chez son mec. Oui, ça semble la meilleure décision effectivement. Direction la cuisine pour se préparer un café noir, histoire de se donner de l'énergie pour la dissertation de français. Elle ouvre le placard, il n'y a pas son mug, c'est bizarre, elle le range toujours là après son petit déjeuner. Ah oui, mais ce matin, elle est partie sans rien ranger après la dispute avec sa mère.

*Merde, merde, merde ! Où elle l'a mis mon mug !*

Elle fouille dans tous les placards, regarde dans l'évier, dans le lave-vaisselle, rien !

*Non, ne me dit pas que...*

Elle ouvre la poubelle et découvre des milliers de petits morceaux de son mug préféré !

*Putain !*

- Quoi Éliisa ?
- Non, rien maman, je me prépare un café avant d'aller faire mes devoirs !
- Ah ok ! Si tu cherches ton mug, je suis désolée ma chérie, je l'ai utilisé pour décharger ma colère ce matin,

tu te doutes de quelle colère je parle, je suppose.  
Dommage collatéral ! Sorry !

Dans un bouillonnement intérieur qu'elle essaie tant bien que mal de ne pas faire exploser devant sa mère aux risques de la voir se changer immédiatement en harpie maternelle, Éliisa esquisse un sourire et court se réfugier dans sa chambre. Son mug préféré, quatre ans qu'elle l'a, jamais abimé, jamais écaillé, jamais de lave-vaisselle, toujours lavé à la main par ses soins, emmené même en vacances avec elle ! Son mug préféré, avec ses motifs léopard et cette phrase réconfortante écrite en italique dessus : "N'oublies jamais que tu es la meilleure !".  
*Putain, elle a explosé mon mug préféré ! Quelle pétasse ! Ok, c'est décidé, je me casse !*

Sur ce, Éliisa attrape son téléphone et appelle Anto, Anthony de son prénom complet, son chéri depuis 8 mois déjà.

**J – 11**  
**Mardi**

## 6.

### Le match n'était pas équilibré.

Pourquoi tant de haine et de colère ? Oui, c'est ça, sa dernière pensée.

Cypria a bien vu cette femme sur le trottoir d'en face, elle a ressenti sa colère, sa frustration. Elle l'a vu se diriger vers elle et ses sœurs, comme une furie.

Cypria, c'est l'aînée ; elle est née en première et a toujours été un peu plus grande que ses sœurs. Il lui a vite semblé évident que c'était son rôle de les protéger, de veiller sur elles quand leur maman se reposait. Quel échec pour elle aujourd'hui.

Parce qu'aujourd'hui, Cypria et ses sœurs ont été massacrées ! Il n'y a pas d'autre mot. Cypria n'a jamais vu autant de violence en si peu de temps. Selon elle, cette femme a mis tout au plus cinq minutes pour les réduire en poussière ! Bon, **le match n'était pas équilibré** : la femme, grande, adulte, avec des semelles compensées ; Cypria et ses sœurs, âgées de 18 jours seulement, sans aucune défense ni moyen d'appeler à l'aide. Alors, forcément, le score à l'arrivée n'a pas été en leur faveur. De toute façon, la furie était tellement déterminée que même avec de l'aide, elles auraient bien eu du mal à l'arrêter.

Ce qui embête le plus Cypria, c'est leur pauvre maman. Une maman qui a vraiment pris soin de ses sœurs et d'elle, qui a veillé à ce qu'elles grandissent bien, qu'elles soient en bonne santé, emplies d'amour, de lumière et d'eau fraîche.

Comment va réagir leur maman ? Comment va-t-elle faire pour

garder le goût de la vie ? Oui, il y a bien Béberd, son chien. C'est vrai qu'elle l'adore son Béberd, bientôt 10 ans qu'il est là, avec elle. Oui, peut-être qu'elle tiendra le coup pour lui ! Béberd, lui, ne les aimait pas, Cypria et ses sœurs. Il a dû faire une crise de jalousie ou quelque chose comme ça, disait leur maman. Parce que dès que la mère avait le dos tourné, il leur faisait pipi dessus ! Qu'est-ce qu'elle a grondé leur maman ! Elle le punissait, bien sûr, mais jamais longtemps, non, ça lui aurait fait trop mal au cœur. Cypria la comprend, il a une bonne bouille Béberd, on a envie de lui faire des câlins et des papouilles dès qu'on le voit. Il s'appelle Béberd en hommage à Bernard Werber, l'auteur préféré de leur maman. Elle a lu tous ses livres et elle le cite régulièrement, parfois un peu maladroitement et tout le monde ne comprend pas, mais ça lui fait plaisir à leur maman. Peut-on vraiment parler d'hommage quand on donne le même prénom que son idole à son chien ? Enfin, chacun fait comme il veut !

Une belle vie s'offrait à Cypria et ses sœurs, avec leur maman dans une charmante propriété, au sein d'un quartier familial. En 18 jours, elles en ont vu passer des voisins s'émerveiller devant elles : "Qu'elles sont belles !", qu'ils disaient à leur maman, elle était si fière !

18 jours sur Terre, quand on y réfléchit, c'est peu. Juste à cause de la colère d'une femme, hop, une vie se termine, et même plusieurs avec celles de ses sœurs.

Mais peut-on réellement appeler cette femme "une femme" ? Animal lui semble mieux approprié au regard de la scène qui vient de se dérouler à l'instant, de ce massacre en pleine journée. Et puis, ce hurlement qu'elle a sorti de sa bouche, ça, ça ne peut être qu'animal !

## 7.

### **On n'est jamais mieux servi que par soi-même !**

Ma psychologue me l'a conseillé donc je fais. Je ne la connais que depuis hier mais elle est déjà devenue mon maître, ma bonne fée, ma bouée de sauvetage. Ce qui est complètement dingue parce que, premièrement, je la déteste tellement elle est parfaite ; deuxièmement, je trouve complètement débile tout ce qui sort de sa bouche et troisièmement, je ne crois absolument pas au fait qu'elle puisse m'aider, ah non, pardon, qu'elle puisse m'aider à m'aider, n'importe quoi ! Mais allez savoir pourquoi, depuis notre rencontre, je ne fais que penser à elle, à ce qu'elle m'a dit, à son sourire, son regard, son attitude, son cabinet et surtout à notre prochain rendez-vous ! Et comme une bonne petite élève, je veux pouvoir lui dire que j'ai bien fait tous mes devoirs. J'ai acheté mon carnet des émotions et j'ai écrit dedans hier. Aujourd'hui, je m'attaque à l'exercice "communication" ! Je dois communiquer, parler avec les gens que j'aime, des personnes qui peuvent me soutenir, ça devrait me faire du bien... Mouais, à voir. Je ne suis pas convaincue du tout parce que dans la vie, la personne que tu appelles quand ça ne va pas, eh bah, c'est moi ! Alors quoi, je m'auto-appelle ?!

- *Salut Noëlle !*
- *Ah tiens, bonjour Noëlle, pourquoi tu m'appelles ?*
- *Eh bien parce que je ne vais pas bien !*
- *Ah ok, c'est pas de bol ça !*
- *Bah oui comme tu dis ! Alors, je me suis dit qu'on pourrait papoter toutes les deux, non ?*
- *Avec plaisir, j'adore parler avec toi, Noëlle. Surtout*

*qu'on se comprend tellement bien toi et moi !!*

- *Oui, c'est bien vrai ça ! Et puis, je peux te dire que je suis la meilleure, la plus belle et la plus intelligente, tu seras d'accord avec moi, pas vrai ?!*
- *Tout à fait d'accord, il n'y a pas mieux que toi, euh que moi, euh... je m'y perds !*

N'importe quoi ! (Si vous êtes en train de me juger, merci de vous référer à la préface si bien écrite.)

Mais bon, n'importe quoi qui fait du bien quand même, je dois l'avouer ! Comme quoi, **on n'est jamais mieux servi que par soi-même !**

Mon idée première était d'appeler ma belle-sœur, Patricia. Pour parler jardinage et petit à petit placer quelques petites phrases pour lui faire comprendre que je ne vais pas bien et que j'ai besoin d'une oreille bienveillante. Et là, quand j'ai pensé au mot "bienveillant", je me suis dit : *mauvaise idée d'appeler Patricia !* Ce n'est pas qu'elle soit méchante Patricia, mais on ne peut pas dire qu'elle soit gentille non plus. C'est le genre de personne qui trouve normal que tu apportes un cadeau quand tu es invité chez elle, donc elle ne te remercie pas, vu que c'est normal. Par contre, le jour où tu arrives chez elle les mains vides, tu es foutu ! Elle te balance comme ça, sans ménagement, à la figure : *Ta chère mère ne t'a jamais appris les bonnes manières ? Quand on est invité chez une personne, on n'arrive jamais les mains vides ! Tu me dois un cadeau, Noël, une boîte de macarons fera l'affaire pour cette fois-ci !* Gloups, je n'avais même pas encore enlevé mon manteau ! Quel accueil ! Du coup, rétro-pédalage, pas de Patricia en guise d'oreille bienveillante !

Mais qui alors ? Et là, je prends un sacré coup au moral, je me rends compte que je n'ai pas vraiment d'amies ou de personnes proches de moi. Il est vrai que je suis plutôt une personne solitaire. Je préfère rester seule. Tranquille, à ressasser mes idées noires, à faire grandir dans mon ventre cette sensation de chaud et de rage, d'énergie intense qui peut exploser à tout moment, sur n'importe qui ! Peut-être que ma solitude n'arrange rien à mon côté colérique. Je me suis toujours dit que si je restais seule, personne ne pourrait me mettre en colère. Mais finalement, le fait d'être seule me permet d'avoir du temps à consacrer à cette colère, pour la nourrir, la faire grandir, la tenir en vie. Faudra que j'en parle au Docteur Gulch demain.

Bon, téléphone, contacts, liste des contacts :

- Docteur Gulch, bah non, je ne peux pas faire mes devoirs avec elle !
- Élisabeth, bien sûr que non !!
- JC, il est au boulot.
- Jérémie, certainement pas !
- Patricia, elle a été éliminée !!
- Sarah...

Ah Sarah ! Mais oui, ma copine Sarah ! Parfait ça. Sarah a une vie mega pourrie, pire que la mienne et pourtant elle sourit toujours et ne se plaint jamais. C'est la personne idéale pour papoter de mes emmerdes ! Ah, je suis bien contente !

- Allo ?
- Salut Sarah, c'est Noëlle !
- Salut Noëlle ! On devait se voir aujourd'hui ?
- Non, non, j'appelais juste comme ça.
- Ah !? Y a un problème ?

- Non, non. Enfin, oui. J'ai pas trop la forme ces temps-ci.
- Ah ! Tu es allée voir ton médecin ?
- Non, non, c'est pas la santé. C'est plus dans ma tête, tu vois ?
- Tu as passé une IRM ?
- Non, non, c'est plutôt mon mental, je broie du noir, je déprime, quoi.
- Ah.
- Alors, je me suis dit qu'on pourrait papoter toutes les deux, non ?
- Ah.
- Parce que j'ai besoin de communiquer, tu vois, je cherche une oreille bienveillante, pour me décharger, tu vois, ça pourrait me faire du bien, me soulager.
- Ah.
- Qu'est-ce que tu en dis ?
- Bah, c'est-à-dire qu'on ne se connaît pas plus que ça, Noëlle. Enfin, je t'apprécie et je te dis toujours bonjour quand on se croise en ville, mais de là à parler de nos soucis...
- Oui, mais souviens-toi la fois où on a fait cette marche ! C'était sympa !
- Quelle marche ?
- Mais si, tu sais, le tour du lac aux truites, l'autre jour, avec ton chien !
- Je ne me souviens pas.
- Mais si, même que j'avais un pantalon beige et ton chien m'a sauté dessus avec ses pattes sales et mon pantalon était tout taché ! On a bien ri !
- Ah, ok, je me souviens. Mais ce jour-là, on s'est juste

croisées, Noëlle. On n'a pas fait le tour du lac ensemble. Je promenais vite-fait mon chien avant de partir en soirée...

- Ah mince, oui, c'est vrai, tu as raison.
- Voilà, donc là, parler avec toi de tes problèmes, ça me gêne.
- Et la fois où on a fait notre après-midi shopping entre filles, ne me dit pas quand même, tu t'en souviens, c'était cool !
- Après-midi shopping ?!
- Oui, quand on a dû acheter toutes les denrées pour le barbecue de la fête des voisins !
- Ah oui, au supermarché.
- Oui, tu vois, tu te souviens, on a bien ri ce jour-là.
- Oui, oui, c'est vrai, Noëlle. Mais je pense que tu devrais plutôt appeler tes vraies amies pour parler, c'est trop intime pour moi. Et puis là, je dois y aller, je suis pressée. J'ai été contente de te parler Noëlle. Bonne après-midi !

*Mais quelle pétasse !!! Ok, donc je ne compte pas pour toi, je ne suis pas ton amie ?! Et bah ne vient pas me chercher pour porter tes dix-huit cartons de gâteaux apéro et tes vingt-six fûts de bière à ta fête des voisins à la con ! Pouffiassse va ! Que je ne te croise pas dans la rue sinon je te crache dessus sans te regarder et je te dirai *Oh pardon madame, je ne vous avais pas vue ! Ah bon, on se connaît, vous êtes sûre ? Connasse !* Quelle connerie cet exercice de communiquer ! Ou alors, donne-moi les bons numéros de téléphone à appeler Docteur Parfaite ! Je suis sûre qu'elle a des amies parfaites qui répondent toujours parfaitement au téléphone de leurs voix parfaites avec leurs conseils parfaits pour avoir une vie parfaite ! *Je vous emmerde**

*toutes ! J'ai largement préféré quand je me suis auto-appelée, tiens ! Jamais mieux servie que par soi-même ! Putain, elle m'a énervée cette pétasse !!! Je vais péter un truc, ça va me détendre ! Allez hop, la soupière de belle-maman, aussi moche qu'elle d'ailleurs, truc inutile qui prend la poussière, bam, ça dégage ! Je la soulève et, paf, je l'explose par terre ! Ahh, quel bonheur ! Je me décharge et je fais du tri en même temps ! C'est pas merveilleux, ça ?! Il n'y aurait pas un autre truc à trier par hasard, j'ai besoin de ma dose de décharge moi, et oui, ordonnance du Docteur Gulch, déchargement obligatoire trois fois par jour ; matin, midi et soir ! Et si je m'occupais du beau parterre de fleurs de cette vieille peau de voisine qui ne veut pas faire taire son putain de clébard ! Quelle bonne idée Noëlle, je te félicite ! Encore mieux, je suis fière de toi, Noëlle !!!*

**8.**  
**Pas mal d'horripilation !**

*Mon cher carnet des émotions.*

*Aujourd'hui c'est colère +++.* Oui, je t'avais prévenu, ça va beaucoup parler de colère ici !

*Ah oui et aussi aujourd'hui j'ai ressenti de l'agacement, de l'énervement, de l'irritation, de la contrariété, de l'exaspération, du mécontentement aussi, de la crispation bien sûr et pas mal d'horripilation !*

*Ehh ! Je commence à devenir balèze en expression de mes émotions !*

*Petit topo sur les raisons de toutes ces émotions :*

*~ une vie de merde*

*~ une famille qui s'en fout de moi*

*~ pas de copines*

*~ des débris de soupière à ramasser*

*~ des chaussures pleines de boue à nettoyer*

~ et le pire, attendre encore 19h avant mon prochain rendez-vous avec Docteur Parfaite !

Putain de mardi !

Et en plus, j'arrive pas à abandonner les gros mots ! Je ne suis qu'une merde !

## 9.

**Je dis pas qu'il est pas sage, je dis qu'il est trop sonore !**

Elle s'appelle Lucienne, mais tout le monde la connaît comme étant Madame Nadji, la seule personne retraitée et vivant seule de ce beau quartier familial. Pour elle, c'est le rêve, elle vit dans cette belle maison, avec son chien tant aimé, entourée de maisons pleines de vie, d'enfants qui jouent dans la rue, de mamans qui se promènent avec leur petit dernier dans la poussette ! Elle profite de chaque rayon de soleil pour jardiner dehors, planter, désherber, arroser ; il y a toujours quelque chose à faire. Et puis, elle a sa réputation à tenir, 17 ans de suite élue "jardin le plus beau", catégorie maison individuelle. Alors oui, son chien et son jardin, c'est toute sa vie. Elle y consacre ses journées et même ses soirées aux beaux jours.

Du coup, quand la voisine d'en face débarque sans un "bonjour" pour lui hurler dessus et se plaindre de son chien, Lucienne ne peut que sentir cette nouvelle émotion monter en elle, sensation qu'elle n'a absolument pas l'habitude de ressentir. C'est de la colère. Oui, elle a vérifié dans le Larousse : **colère, nom féminin (latin cholera, bile, du grec kholera), état affectif violent et passager, résultant du sentiment d'une agression, d'un désagrément, traduisant un vif mécontentement et accompagné de réactions brutales. Synonymes : courroux (littéraire) - emportement - fureur - irritation - rage - rogne (familier). Contraires : calme - douceur - impassibilité - modération – sérénité.** Ah oui, ça ne fait pas de doute, c'est bien ce qu'elle a ressenti tout à l'heure face à sa voisine, Madame Morris. C'est sa voisine directe,

juste en face, pourtant elle ne la côtoie quasiment pas. Lucienne vit toute la journée dehors, dans son jardin ou l'hiver dans sa véranda avec vue sur son jardin. Elle ne voit presque jamais Madame Morris, à croire qu'elle vit recluse dans sa grande maison, à attendre le retour de son mari. Son mari très charmant, d'ailleurs, qui la salue toujours quand il part ou rentre du travail. Avec des horaires à rallonge ce travail, selon Lucienne ! Il y aurait une autre femme derrière tout ça que ça ne l'étonnerait même pas ! Mais bon, ce ne sont pas ses affaires à Lucienne, alors elle ne dit rien et se contente de lui rendre son salut avec un beau sourire et un petit mot gentil. Ce n'est pas lui qui aurait osé lui parler comme ça, ça, c'est sûr !

La scène s'est déroulée en fin de matinée. Lucienne était dehors en train de préparer la terre pour de futures plantations. Le soleil était présent mais pas trop, la température était idéale. Béberd, son chien, jouait à courir après les oiseaux, heureux comme tout à gambader dehors. Bref, image idyllique d'une matinée parfaite pour Lucienne. C'est là que Madame Morris est arrivée. Lucienne n'a pas eu le temps de la voir débarquer. D'un coup, elle a vu une jambe taper du pied juste à côté de son genou gauche posé au sol. Elle a alors relevé la tête et a vu sa voisine :

- Ah, Madame Morris, bonjour, comment...
- Faut vraiment faire taire votre sac à puces là maintenant ! C'est plus possible !
- Pardon ?
- Votre clébard, là, faut qu'il arrête de gueuler comme ça, j'en peux plus moi !!
- Mon quoi ?
- Sérieux, elle a déjà Alzheimer ou quoi ?! Votre chien ?!

C-H-I-E-N !!!

- Mon chien, oui ?! Il s'appelle Béberd et...
- Je m'en fous, je veux juste qu'il arrête de beugler, c'est saoulant !
- De beugler ?
- Oui ! De beugler !
- Mais...
- De beugler, de hurler, de brailler, de gueuler quoi !
- Mais Béberd est sage comme tout, il...
- **Je dis pas qu'il est pas sage, je dis qu'il est trop sonore !**
- Sonore ?
- Bon écoute maintenant, j'ai eu une journée de merde hier, une autre avant-hier et celle d'avant avant-hier était encore plus merdique. Donc, je te déconseille de me prendre le chou aujourd'hui, tu vois. Voilà ce que tu vas faire : le truc qui te sert de dévidoir à merdes puantes, tu lui cloues son bec une bonne fois pour toutes sinon c'est moi qui m'en occupe et ça ne sera pas avec amour mais plutôt avec coup de pied dans sa putain de gueule, ok ?
- ...
- OK ?!!!!!!
- Sortez de chez moi !
- Quoi ?
- Sortez de chez moi, maintenant !!!
- Eh ! Le rôle de la femme hystérique du quartier est déjà pris mamie, c'est le mien, donc retourne à ton jardin et laisse faire les pros ! Et n'oublies pas le chien, sinon je reviendrai ! Putain de voisins !

71 ans de vie et jamais personne ne lui avait parlé avec si peu de respect, même du temps où elle travaillait au centre social comme comptable, et pourtant elle en a côtoyé des voyous en tout genre. Comment cette femme peut-elle être aussi méchante et impolie, irrespectueuse et malveillante ? Une boule s'était alors formée dans le ventre de Lucienne. C'est là qu'elle a ressenti les premiers symptômes. De la colère, oui. **état affectif violent** (violent, ça oui) **et passager** (elle l'espère bien), **résultant du sentiment d'une agression** (le mot est juste), **d'un désagrément** (ah ça pour ne pas être agréable !), **traduisant un vif mécontentement** (pas contente Lucienne, ça oui) **et accompagné de réactions brutales** (elle s'est mise à crier pour que cette furie sorte de chez elle quand même, ce n'est pas dans ses habitudes ça !). C'était donc bien ça ! Eh bien, si elle pensait en se levant ce matin qu'elle allait être en colère aujourd'hui ! Comme quoi, même à son âge, on peut encore être surpris et vivre de nouvelles émotions !

Mais cette colère est loin d'être passagère. Le problème avec cette émotion, c'est qu'elle n'est jamais bien loin, on croit qu'elle s'est envolée et là, paf, une nouvelle agression, un nouveau désagrément, un nouveau mécontentement et elle revient au galop encore plus forte qu'avant ! Et ce nouveau mécontentement arrive pour Lucienne cette après-midi même ! Le soleil est un peu plus fort et chaud que le matin. Lucienne, étant très à cheval sur son hydratation, décide de faire une pause dans son travail de désherbage pour aller boire un verre d'eau fraîche. C'est vrai que c'est important une bonne hydratation, surtout à son âge. C'est son médecin qui lui a tout expliqué : "1,5 L d'eau par jour Madame Nadji et jusqu'à 2 L lors des fortes chaleurs ! N'oubliez pas ! Buvez régulièrement, tout au long de la journée, ajoutez une tisane le matin et le soir, un verre d'eau à chaque repas et hop, vous avez votre dose !

C'est important, vous savez, surtout à votre âge ! Je compte sur vous !". Oui, il peut compter sur Lucienne. Elle est à la cuisine en train de boire quand elle entend Béberd aboyer plus que d'habitude ! Elle pense aussitôt à la voisine d'en face qui va sûrement se plaindre à nouveau si Béberd ne se calme pas rapidement. En voulant reposer son verre un peu trop rapidement dans l'évier, elle le brise contre le rebord et il explose dans sa petite main. Un morceau de verre se plante dans sa fine peau. En l'enlevant délicatement, elle agrandit l'entaille et le sang se met à couler abondamment. Elle attrape rapidement un mouchoir en tissu et improvise un bandage sommaire. Tout cela en appelant Béberd et en lui demandant de se calmer. Mais, pour une fois, Béberd n'écoute pas sa douce maîtresse, il continue à aboyer encore et encore, de plus en plus fort. Et Béberd a une excellente raison d'aboyer ainsi car, en bon chien de garde, il défend sa maison d'un intrus malveillant. Arrivée sur le pas de la porte, Lucienne a juste le temps de voir sa voisine, Madame Morris, toujours la même, traverser la route en direction de sa maison, en train de jurer à cause de ses chaussures pleines de terre. Béberd, lui, continue d'aboyer dans sa direction, planté juste devant le parterre de...

*Oh non, pas mes tulipes ! Mais qu'est-ce qu'il s'est passé ! Elles sont... elles... elles ont été massacrées !!!*

Lucienne n'aura profité de ses belles tulipes seulement 18 jours. Et pour la première fois en 71 ans, elle prononce à voix haute une insulte :

– Sale pétasse !

Lucienne place aussitôt sa main sur sa bouche, se signe trois fois en constatant, qu'apparemment, la colère est une maladie contagieuse qui propage les gros mots de bouche en bouche !

**J-10**  
**Mercredi**

## 10.

### L'arme du crime est une voiture !

Il était dans la force de l'âge ! Beau, grand, solide ! Et oui, la vie est parfois cruelle.

Aujourd'hui fût le dernier jour de sa vie. Mais ça, il n'en avait pas conscience. Alors, comme tous les jours, il a vécu sans se poser de questions. Parce qu'il était comme ça. Insouciance diront certains ; au contraire, grande sagesse diront d'autres ! Il avait un certain âge déjà mais il était loin d'avoir donné tout ce qu'il pouvait donner. C'est d'ailleurs son plus grand regret maintenant qu'il est couché à terre sans espoir de se relever. C'était son but dans la vie, prendre le mal pour redonner du bien, capter le négatif pour relâcher du positif, inspirer le dioxyde de carbone pour expirer l'oxygène. Un être altruiste comme on en rencontre de moins en moins sur cette Terre, hélas.

Donc oui, la vie est injuste, il ne méritait pas cela. Mais qui ? Qui a pu commettre ce crime atroce ? Une folle, une démente, une hystérique, une inconsciente, ça oui ! Une aliénée, une désaxée, une cinglée, une déséquilibrée, une cintrée, une dingue, une frappée, une névrosée, une possédée... Car oui, il s'agit bien d'une femme, ça, il en est sûr. Une femme, avec une volonté de fer, un regard noir, noir de colère, de rage, de haine ! Pourquoi a-t-il fallu que sa route croise celle de cette femme ? Et pourquoi laisse-t-on ce genre d'individu conduire ?! Car oui, **l'arme du crime est une voiture !** Un 4x4 pour ne rien arranger. Alors, c'est normal, malgré sa stabilité, son aplomb, sa carrure, il n'a pas pu lutter. Au premier impact, il pliait déjà. Au

deuxième, il était à terre. Au troisième, il était fini. Car oui, elle s'y est reprise à plusieurs fois, déterminée et guidée par cette impulsion de violence en elle, trois fois elle a déroulé son protocole macabre : marche arrière, prise du recul, accélération à faire crisser les pneus, marche avant toute, lâcher les freins, et... impact ! Trois fois ! Meurtrière. Non, ce n'est pas un accident quand on s'y reprend à trois fois pour vous tuer (ou alors, c'est que vous êtes vraiment le pire des maladroits), c'est bel et bien un meurtre. Oh, mais il ne s'inquiète pas trop, elle a commis son crime juste devant la boulangerie, à la vue de tous ! Il y aura bien un ou deux bons gars qui auront relevé sa plaque d'immatriculation pour la balancer à la police ! Et ainsi justice sera faite pour lui, pour qu'il puisse reposer en paix. Il l'a bien mérité ! Et oui, la vie est parfois cruelle. Un si bel être ...

## 11.

### Donc vous vous sentez différente et bizarre ?

Le réveil sonne et je suis contente. C'est très bizarre comme sensation, comme si j'étais heureuse qu'une nouvelle journée commence. Je n'ai pas ressenti ça depuis... Oh là, est-ce que j'ai déjà ressenti ça, au moins ? Voilà que maintenant je me fais peur ! *Mais qu'est-ce qui m'arrive ?!*

C'est pourtant simple, il m'arrive qu'aujourd'hui j'ai mon rendez-vous avec Docteur Parfaite, et ça, allez comprendre pourquoi, ça me réjouit ! Vraiment, ça me rend joyeuse, euphorique, comme une gamine ! *Je suis en train de tomber amoureuse ???!!! Non, pas possible !* Ou peut-être amoureuse de sa perfection, de sa vie, de sa présence, de sa beauté... Et oui, si j'avais sa vie, son physique, sa façon d'être, ses connaissances, je n'en serais pas là aujourd'hui ! *Quelle nouille, j'ai raté ma vie.* Le pire, c'est que je voulais faire des études de psychologie, aider les autres, être bienveillante, compatissante... pfff, tout ça me paraît tellement loin maintenant. Qu'est-ce qui s'est passé ?

Ah oui, bien sûr, maman chérie ! Jamais là pour moi ma mère sauf bien sûr pour me dicter ma vie, enfin me la pourrir plutôt ! C'est ma mamie Simone qui m'a élevée, un amour cette femme. Maman chérie travaillait ou faisait je ne sais pas quoi, on était tranquille toutes les deux avec mamie Sisi. Mais maman chérie n'était pas si loin, elle guettait, elle épiait et dès que je prenais un minimum ma vie en main, paf, elle débarquait, elle apparaissait d'un coup dans la cuisine de mamie Sisi et c'était parti pour les consignes à suivre à la lettre : *Noëlle, tu iras au*

*collège catholique (je suis même pas croyante). Noëlle, tu iras au lycée de comptabilité (je suis nulle en chiffres). Mais pourquoi maman chérie ? Mais parce que Noëlle, parce que ! (quel argument !). Noëlle, tu seras secrétaire dans l'entreprise de mon ami Patrice. Noëlle, tu me fais honte, tu te refuses à Patrice ?! C'est un très bel homme, directeur de sa propre entreprise, tu ne trouveras pas mieux, je te le dis ! Mais regarde-toi enfin, qu'est-ce que tu veux de plus ? Ah, tu ne l'aimes pas ?! Ah, tu veux de l'amour ?! Ma pauvre fille, on voit bien que c'est ta mémère qui t'a élevée, quelle connerie l'amour ! Oui, de la connerie, parfaitement ! Tu crois que c'est avec l'amour que tu vas gagner ta vie ? Tu crois que c'est grâce à l'amour que le monde tourne ? En bien non, Noëlle, réveille-toi ! Action Noëlle, tu vas lui présenter tes excuses tout de suite et accepter un dîner romantique avec lui ! C'est un ordre !*

Ah oui, je me souviens maintenant que je n'avais pas pu lui glisser mon envie de faire une fac de psychologie. Mais bon, ça, c'était avant, aujourd'hui les choses évoluent et les parents laissent leurs enfants faire leurs choix, grandir, devenir autonomes. Oui, je reconnais que mon discours et mes actes peuvent ne pas être en totale harmonie, mais pour Élixa, c'est pas pareil (merci d'arrêter de me juger !). Elle veut carrément arrêter le lycée, c'est pas possible ça ! C'est se mettre une balle dans le pied, non pas possible. Mais bien sûr, elle pourra choisir de faire les études qu'elle veut après son bac, ça oui. Et épouser l'homme qu'elle voudra, ça oui. Enfin, je dois quand même, en tant que responsable légale, veiller à sa sécurité et à son bonheur. Donc en quelque sorte, j'ai un droit de regard. Et de conseils. Oui voilà, j'ai le droit de la conseiller. Et je vais d'ailleurs lui conseiller dès ce soir de choisir quelqu'un d'autre

que son Anthony ! Beurk. Où elle me l'a trouvé celui-là ! Parfois, je me demande si tout ça n'est pas une énorme caméra cachée pour se foutre de ma gueule. Ou peut-être que c'est un test grandeur nature organisé par une bande de scientifiques pour voir tout ce qu'une personne est capable d'endurer, de subir, de se ramasser en pleine face avant de sombrer ! Oui, c'est ça, je suis en train de participer au test international "La résistance humaine face aux conneries de la vie". Si ça se trouve, je suis une célébrité dans le monde entier grâce à ce programme ! Et pas de bol, je viens de tout découvrir et de vous démasquer !

- *Allez, sans rancune, on en reste là ? Vous me rendez ma vie ?*
- *Votre vie, Noëlle ???! Mais de quelle vie parlez-vous ?*
- *Va te faire foutre connasse d'imagination !*

*Même pas foutu de me faire une happy end à moi-même ! Putain de réveil !*

Je m'occupe toute la sainte matinée pour que cette foutue pendule avance au trot et me donne enfin l'ordre de monter dans ma voiture, de conduire jusqu'au parking, de rentrer dans la merveilleuse salle d'attente de Docteur Parfaite et d'enfin voir son sublime sourire ! Ahhh. Bah voilà, ça va déjà mieux !

- Bonjour Madame Morris, installez-vous. Comment allez-vous aujourd'hui ?
- Bien, je crois, merci. Et vous ?
- Je vais très bien Noëlle, merci de me le demander, vous êtes une personne exquise !
- Oh, merci. Je sens que je rougis, pardon.

- Mais non, voyons, ne soyez pas désolée, jamais. Vous avez parfaitement le droit de ressentir ! C'est votre droit le plus fondamental en tant qu'être humain. Accueillez cette émotion, Noëlle, comment vous sentez-vous ?
- Eh bien, j'ai chaud sur les joues.
- Oui, et quoi d'autre ?
- Euh, je suis flattée et en même temps un peu gênée...
- Oui, très bien. Autre chose ?
- Euh, bah, je suis contente d'être là et je suis même un peu fière de recevoir votre compliment.
- Parfait ! Bravo Noëlle ! Vous exprimez vos émotions. C'est très bien ! Avez-vous pu écrire dans votre carnet comme nous en avons parlé ?
- Oui, oui !
- Et alors ?
- Alors, bah, c'est bien, enfin, je veux dire, ça me fait du bien. Je sens que ça me décharge, oui, ça me passe les nerfs, et ça me fait rire aussi.
- Rire ?
- Oui, quand je relis ce que j'ai écrit.
- Ah oui, en prenant du recul sur vos émotions.
- Oui, c'est ça, je relis et je me dis que c'est n'importe quoi !
- Et qu'est-ce que ça vous fait de vous dire cela ?
- Eh bien, je ne sais pas trop. D'un côté, je me sens soulagée, mais d'un autre côté, je me sens folle !
- Folle ?!
- Oui folle !
- Folle. Hmmmm, quelle est votre définition du mot "folle" Noëlle ?
- Euh, folle, eh bien, c'est une personne qui est différente

des autres et qui réagit bizaremment.

- **Donc vous vous sentez différente et bizarre ?**
- Parfois oui.
- Est-ce mal de vous sentir ainsi ?
- Disons que ça ne m'aide pas à me faire des amis !
- Certes. Vous savez Noëlle, nous sommes tous différents et bizarres, nous avons chacun notre personnalité, nos petites manies, notre façon d'être. Il n'y a pas de norme pour l'être humain, il y a bien des modes, des croyances, des concepts qui vous font penser que vous êtes "folle" comme vous dites. Mais la norme, c'est vous qui la choisissez, Noëlle. Les autres ne peuvent pas être votre référence, ils sont beaucoup trop nombreux et beaucoup trop changeants ! Votre seul et unique père, c'est vous-même.
- Ah oui...
- Vous comprenez ?
- Euh oui, oui. Du coup, bah, je ne suis pas vraiment folle, je suis... moi !
- Excellent ! Oui, c'est tout à fait ça ! Pour aller plus loin, je vous donne mon dictionnaire et je vous laisse chercher la définition de "folle". Allez-y.
- Alors, F, FO, FOU : j'ai trouvé la définition de "fou".
- Oui très bien, lisez la définition à voix haute Noëlle.
- Alors, "Fou : Personne atteinte de troubles, de désordres mentaux."
- Ah ?! Avez-vous l'impression d'avoir des troubles ou des désordres mentaux, Noëlle ?
- Euh, non, pas que je sache !
- Pensez-vous souffrir d'une maladie mentale ?
- Non.

- Bien, donc...
- Donc...
- Vous n'êtes pas...
- Folle ! Je ne suis pas folle !
- Oui, dites-le encore.
- Je ne suis pas folle !
- Plus fort !
- Je ne suis pas folle !!
- Une dernière fois !
- Je ne suis pas folle !!!
- Parfait ! Comment vous sentez-vous Noëlle ?
- Je me sens bien, oui, c'est très agréable. Parfaitement bien !
- Et vous avez un magnifique sourire également, regardez-vous dans mon miroir.
- Ah oui ! C'est vrai, ça faisait longtemps que je ne m'étais pas vue sourire comme ça !
- Le pouvoir des mots Noëlle ! Ne sous-estimez jamais le pouvoir des mots.
- Ah d'accord Docteur.
- Bien, et maintenant, nous allons utiliser ces mots et leur pouvoir ! Vous allez mettre des mots sur votre colère !
- Ah...
- Et oui Noëlle, mais attention, pas n'importe comment, je vais vous guider, vous allez voir, on va bien s'amuser !

*S'amuser en parlant colère ?! J'ai bien fait de venir moi !!*

- Ok, je vous suis alors.
- Ahhh, quel bonheur cette séance avec vous Noëlle,

- vous êtes un rayon de soleil !
- Un rayon de soleil, ah ok, merci.

*Elle veut me pécho ou quoi ??*

- Bien, alors des mots sur la colère. D'abord, très important, des mots pour accueillir la colère. C'est le moment de "ressentir" cette émotion en vous et de la reconnaître en tant que telle. Retenez cette phrase : "J'écoute mon corps, je reconnais la colère et je l'accueille". Je vais vous demander de vous souvenir d'un moment de colère, Noëlle.
- Oui, ça, c'est facile.
- C'est bon, vous y êtes ?
- Oui !
- Ok alors maintenant, écoutez votre corps, que vous dit-il ?
- Il me dit que ça ne va pas, c'est trop chaud, trop de mouvements, trop de choses, dans le ventre, dans la tête et dans mes mains. C'est chaud et agité.
- Très bien donc votre corps vous dit "c'est chaud et agité". Je reprends la phrase : "j'écoute mon corps, il me dit qu'il a chaud et qu'il est agité", c'est bien ça Noëlle ?
- Oui tout à fait.
- Ok, deuxième étape : "je reconnais la colère et je l'accueille". Allez-y !
- Euh, ok. Colère, euh, je te vois et je te salue !
- Oui, parfait !
- Bonjour colère, comment vas-tu ?
- Oui !
- Hello miss colère, alors te revoilà ?!

- C'est très bien Noëlle ! Maintenant, reprenons la phrase en entier.
- Ok.
- J'écoute mon corps...
- Oui, j'écoute mon corps, il me dit qu'il a chaud et qu'il est agité, je sais que c'est toi colère qui est là, je te dis bonjour et bienvenue.
- Excellent, Noëlle ! Vraiment excellent !
- Oh, merci.
- Comment vous sentez-vous ?
- Euh, bien. Moins en colère.
- Parfait ! Le pouvoir des mots, Noëlle ! À présent, maintenant que nous avons accueilli la colère, nous allons passer à l'étape "comprendre" la colère. C'est là que la réflexion se met en place, la phrase qui correspond à cette étape commence par "je pense". À vous !
- Ok, alors, donc je pense que je suis en colère parce que ma fille veut arrêter le lycée.
- Très bien. Ainsi, vous exprimez vos pensées, votre réflexion, c'est le moment où votre mental peut carburer et servir. Maintenant que c'est fait, on passe à l'action ! C'est l'étape "communiquer". Cette étape permet d'agir pour ne pas rester dans sa colère.
- Bien, donc il faut que je parle avec ma fille ? Que je lui dise que je suis en colère dans un corps chaud et agité ?
- Oui, c'est tout à fait ça. Et pour que votre fille puisse entendre et recevoir votre message dans les meilleures conditions possibles, je vous propose d'utiliser la communication non violente !
- La communication non violente ? Parce qu'il y a une

communication violente ?

- Bien sûr, Noëlle ! Quand une personne utilise le cri, les insultes, les gros mots, c'est de la violence.
- Ah...

*Oups, je suis hyper violente apparemment...*

- Mais pas que ! Quand une personne commence sa phrase par "tu" en pointant du doigt son interlocuteur, c'est de la violence !
- Ah oui ?!

*Re oups...*

- Et oui Noëlle ! La violence est partout ! Attention au pouvoir des mots et comment les utiliser ! Mais je suis là pour vous guider, pas d'inquiétudes !
- Merci Docteur.

*Waouh, la claque que je me prends ! Je suis une sadique en fait ! Putain Noëlle, t'es pas sortie de l'auberge !*

- Cette communication se fait en quatre étapes : premièrement, étape de l'observation, vous allez pouvoir parler de la situation dans laquelle vous êtes. Allez-y.
- Alors, je suis dans la situation où ma fille me dit qu'elle veut arrêter le lycée.
- Parlez-lui directement, comme si elle était à côté de vous, sur le canapé.
- Ah, juste là, à côté de moi ?

- Oui.
- Ok, alors, salut Éliisa, ça va ? Bon, donc, tu me dis que tu veux arrêter le lycée.
- Oui parfait ! Deuxièmement, étape de l'émotion, vous pouvez lui dire ce que vous ressentez. Reprenez depuis le début.
- Ok. Euh, Éliisa, bonjour ma fille. Donc, tu me dis que tu veux arrêter le lycée et ça, ça me met en colère.
- Très bien !! Parfait ! Vous êtes prête pour la troisième étape, le besoin. Vous allez pouvoir lui dire votre besoin.
- Mon besoin ?
- Oui, votre besoin, vous êtes en colère parce que votre besoin n'a pas été respecté ou assouvi. Quel est ce besoin, Noëlle ?
- Bah qu'elle termine son lycée !
- Pourquoi ?
- Pour... avoir son bac !
- Pourquoi ?
- Pour... pouvoir faire des études !!
- Pourquoi ?
- Pour... avoir un bon travail !!!
- Pourquoi ?
- Pour qu'elle réussisse sa vie !!!!
- Pourquoi ?
- POUR QU'ELLE NE FINISSE PAS COMME MOI !!!!! Pardon Docteur, je me suis emportée ! Et voilà que je pleure. Pfff, n'importe quoi !
- Accueillez cette nouvelle émotion, Noëlle. Prenez un mouchoir si besoin. Donnez-vous le temps de vivre cette émotion, votre réaction est juste, je vous ai

poussée vers votre intérieur, vers ce qui motive votre colère envers votre fille et la réponse est douloureuse. Laissez les larmes sortir. Pleurer ça fait du bien Noëlle.

- Oui Docteur.
- Maintenant vous comprenez mieux cette colère et vous pouvez donc mieux en parler avec votre fille. Est-ce que vous êtes prête à reprendre notre phrase en communication non violente ?
- Oui Docteur.
- Allez-y Noëlle, avec bienveillance envers vous. Je vous écoute. Et Élixa aussi, à côté de vous.
- Ah oui, Élixa à côté de moi. Donc, Élixa, ma fille, tu me dis que tu veux arrêter le lycée et alors je me sens en colère parce que j'ai besoin de savoir que tu auras une meilleure vie que la mienne et pour ça je sais qu'il faut que tu fasses des études pour avoir un métier qui te plaise, te permette de gagner de l'argent, dans lequel tu puisses t'épanouir complètement pour devenir une femme heureuse !
- Parfait Noëlle, vraiment très bien ! Mais ce n'est pas tout à fait fini, quatrième étape, la demande, maintenant que vous lui avez fait part de votre émotion et de votre besoin, vous pouvez formuler votre demande pour votre fille. Elle doit être claire et précise. Quelle est votre demande Noëlle ?
- Ma demande, c'est qu'elle passe son bac, après, on verra.
- Eh bien voilà, c'est une demande claire et précise. Passer le bac. Allez-y Noëlle, reprenez.
- Ok, alors, Élixa, donc tu me dis que tu ne veux plus aller au lycée et alors je suis en colère car j'ai besoin de m'assurer que ta vie sera la meilleure possible pour toi

- donc je te demande de passer ton bac.
- Super ! Fantastique ! Excellent travail Noëlle !! Comment vous sentez-vous maintenant ?
  - Vidée ! Épuisée !
  - C'est normal, je vous en ai beaucoup demandé pendant notre séance d'aujourd'hui ! Pensez-vous pouvoir parler à Éliisa de cette manière ?
  - Euh, oui je pense. Je vais encore m'entraîner un peu d'abord et puis j'essayerai.
  - Très bien ! De l'entraînement, effectivement, c'est ce qu'il faut ! Et soyez douce avec vous-même Noëlle ! Laissez-vous échouer de temps en temps. Vous ne pouvez pas tout contrôler et tout réussir, c'est une utopie ! D'accord ?
  - Euh, oui d'accord Docteur.
  - Très bien, très bien ! Nous nous arrêtons là pour aujourd'hui, n'oubliez pas le pouvoir des mots Noëlle ! C'est très important !
  - Oui, le pouvoir des mots, d'accord.
  - Parfait. Je vous laisse entre les mains de Cléa et je vous dis à très vite pour de nouvelles aventures Noëlle !
  - Oui merci Docteur, merci, merci pour tout.
  - Remerciez-vous Noëlle, c'est vous qui vous aidez, souvenez-vous !
  - Oui bien sûr, euh... merci à moi !

Et sur ce, la porte se ferme. Je me retrouve face à Cléa qui, à nouveau, en veut à ma carte bancaire, puis me sourit en me disant "à vendredi" ! Porte de derrière, tour du cabinet et retour à ma voiture. Je me regarde dans le rétro. Mais qui est cette personne ? Quand je suis dans son cabinet, je ne me reconnais

plus ! "Oui docteur, merci Docteur, bien sûr Docteur, gna gna gna Docteur !". *Mais qui êtes-vous femme souriante et naïve ? Elle m'a envoûtée ou quoi ? C'est ça, c'est de la sorcellerie ! Comment elle fait ça ! Putain j'ai même hâte d'être à vendredi pour la revoir ! (J'aimerais bien vous y voir, cher lecteur, je suis sûre que vous ne tiendriez pas plus de cinq minutes avant de lui manger dans la main, à ma Docteur Parfaite !)*

Et pire que tout, j'ai même hâte de tester sa communication non violente à deux balles sur Éliisa !! Ah, on va bien voir ce que cette petite merdeuse va pouvoir me répondre, *et oui Éliisa, le pouvoir des mots ! Des mots dans ta face, haha !*

Tout en étant dans mes pensées, je démarre la voiture et commence la manœuvre pour sortir de ma place de parking. Je pars vers la gauche, direction la maison et je passe devant la boulangerie. *Merde, le pain !* Coup de frein, je fais chier tout le monde, m'en fous, je me gare sur le trottoir, près du grand hêtre, warning et je déboule en courant dans la boulangerie !

## 12.

### **Parce que je suis chez moi, bordel de bordel !**

*Mon cher carnet des émotions,  
je t'utilise pour mon entraînement de  
communication sans violence ni gros mots ni  
insultes, la galère pour moi donc !*

*Quand je vois ta voiture, Anthony, garée devant  
la porte de mon garage, je suis en colère, parce  
que j'ai besoin de rentrer ma voiture dans le  
garage pour me stationner, parce que je suis chez  
moi, parce que ça me saoule de devoir refaire le  
tour du quartier pour me garer un peu plus loin,  
parce que je suis chez moi bordel, parce que je  
n'ai pas envie de chercher une place pendant que  
je t'imagines en train de peloter ma fille, parce  
que je suis chez moi, bordel de bordel, parce que  
je te hais, parce que j'ai envie de t'arracher les  
yeux, parce que je vais brûler ta caisse pourrie,  
parce que j'ai besoin de te tuer ! Donc je te*

*demande de déplacer ta voiture, s'il te plaît,  
Anthony ! Merci à toi !*

*Tu penses que ça va marcher, cher carnet ?!*

### 13.

#### **Le cœur sur la main !**

22 ans de service, et oui, tout le monde ne peut pas en dire autant ! 22 ans à se lever à 4h du matin, toute la semaine sauf le jeudi, jour de fermeture de la boulangerie ! 22 ans à accueillir les clients, les sympas comme les cons et ça, faut se le dire, il y en a beaucoup, des cons ! Et Madame Tramier, la boulangère, ne fait jamais de différence derrière son comptoir. C'est sa devise : un client est un client. Peu importe son comportement, sa tronche, son compte en banque ou avec qui il passe la nuit, un client c'est un client et il doit être traité avec respect et amabilité. C'est bien pour cela que sa boulangerie ne désemplit pas depuis son ouverture. La fierté de Madame Tramier. Sa boulangerie, c'est sa vie ! Avec son mari, ils n'ont jamais pu avoir d'enfants. Alors, comme elle aime à le dire, sa boutique, c'est son bébé. Elle en prend soin, toujours nickel, pas une poussière de farine par terre, toujours à passer un coup de balai entre deux clients. Les étagères sont propres, les comptoirs nets, les vitrines transparentes. Bref, tout est impeccable. Bon, à part peut-être le pain, certes. Il faut dire que depuis son accident, Monsieur Tramier, le boulanger donc, a perdu la main, comme on dit. Et peut-être aussi l'envie, la motivation. Et surtout, mais ça c'est plus les clients qui le disent que Madame Tramier, il a perdu sa sobriété. Son taux d'alcool dans le sang suit une courbe qui ne descend jamais. À croire qu'il étale la pâte à pain avec son litre de rouge et qu'il tête sa bouteille pendant la cuisson. Enfin, bon, tout ça, ce sont des ragots, des ragots de bas étages, selon Madame Tramier. Mais il faut quand même bien avouer que son pain n'a plus le même goût, plus le

même croustillant, plus la même odeur. Peut-être moins de sel ? Ou une nouvelle farine ? Ou une cuisson plus rapide ? Ou encore un four capricieux ? Tant de possibilités, nous ne saurons jamais la vérité. Mais ce n'est pas grave, Madame Tramier fait bonne figure et grâce à son beau sourire et à sa discussion toujours impeccable, les clients oublient vite le goût du pain !

Pour elle, on vient chercher une baguette et on trouve un bon conseil, une histoire drôle ou encore une oreille attentive. Et ça, ça n'a pas de prix ! C'est sûr qu'au supermarché, vous ne trouverez pas une Madame Tramier. Si sa boutique c'est son bébé, ses clients c'est comme ses petits-enfants. Alors, c'est normal, elle les chouchoute. Elle est comme ça, Madame Tramier. **Le cœur sur la main !**

C'est donc tout naturellement, quand elle a vu Madame Morris débarquer en courant dans sa boulangerie, avec une tête de six pieds de long, mascara qui a foutu le camp et yeux rougis, qu'elle a dégainé un de ces précieux conseils :

- Oh, Madame Morris, vous avez une tête bizarre aujourd'hui, vous ne dormez pas bien en ce moment ? Moi, je bois une camomille tous les soirs avant de m'endormir, ça me fait un bien fou ! Plus aucune insomnie depuis ! Et pourtant, avec mes horaires compliqués, bah oui, en boulangerie, c'est pas des horaires de bureau de fonctionnaire de 35h peinard dès le vendredi midi ! Je vous le dis ! De quoi vous rendre insomniaque quand ils se plaignent ceux-là, je vous jure ! Bon, on va pas parler de ce sujet sinon je vais enrager pour le reste de la journée ! Ah je vous jure, il y a des

sujets comme ça, il vaut mieux les éviter, hein ? En tout cas, maintenant, avec ma camomille, mes nuits sont calmes et reposantes, même par gros temps ! C'est vous dire ! Je vous jure, croyez-moi sur parole, ça va changer votre vie ! Et votre tête aussi d'ailleurs, parce que là...

- Quand vous me dites que j'ai une tête bizarre, Madame Tramier, je me sens triste parce que j'ai besoin...
- Eh sale clébard, barre-toi de là, tu veux ! Oust ! Oust ! Va pisser ailleurs ! Non mais sérieux, un bel arbre comme celui-là ! 22 ans qu'on a ouvert la boulangerie, il était déjà là ce bel hêtre, on n'y a pas touché, vous voyez, on a reculé exprès la boutique pour ne pas l'abattre. Un si bel arbre. Il nous fait de l'ombre en été, c'est agréable comme tout ! Et là, ce clébard qui pisse dessus, je dis non, je dis stop ! Faut pas pousser ! Bon, deux baguettes bien cuites comme d'habitude Madame Morris ?
- Euh oui, merci.
- Voilà, et n'oubliez pas, ce soir, une camomille ! Vous verrez le changement demain au réveil parce que là, bon, je vais pas vous faire un dessin, je suppose que vous avez des miroirs chez vous, hein ?! Haha.
- Oui, merci Madame Tramier. Bonne journée à vous.

Et hop, un petit coup de balai après sa cliente. *Encore une qui repart avec un bon conseil.* Voilà ce qui fait plaisir à Madame Tramier. Semer des graines de bonheur dans la vie de chacun. Mais apparemment, tout le monde n'est pas de cet avis. Un énorme bruit se fait entendre dans la boulangerie. Madame Tramier relève la tête et pose son balai, elle fait le tour de son comptoir pour regarder à travers sa vitrine : la voiture de Madame Morris est emboutie dans le hêtre. Accident ?

Inattention ? Certains s'approchent de la voiture pour voir si Madame Morris va bien. Mais elle leur crie de s'éloigner, fait marche arrière et lance sa voiture à toute vitesse dans le pauvre arbre qui n'a rien demandé ! Tout le monde s'interroge sur ce qui se passe. A-t-elle un problème avec sa voiture, questionne un passant :

- Non, j'ai un problème avec cet arbre ! Et avec la terre entière d'ailleurs alors je vous conseille de vous barrer de là et rapidos !

Nouvel impact !

À cet instant, le hêtre, n'y tenant plus, s'écroule dans le gazon impeccable du voisin de la boulangerie, en écrasant sous son poids le trampoline des enfants. Madame Tramier n'en croit pas ses yeux, elle reste là, immobile derrière sa vitrine, impossible pour elle de comprendre ce qui est en train de se passer. Elle voit Madame Morris à nouveau élaner sa voiture vers l'arbre pourtant déjà à terre, dans un rire effronté. Elle prend même le temps de se tourner vers Madame Tramier, elle baisse la vitre de son bolide et lui crie "Bonne journée à vous !". Sur quoi elle redémarre sur les chapeaux de roues en direction de sa maison. Elle laisse ainsi derrière elle un arbre déraciné, un voisin consterné, un passant choqué et une boulangère paralysée.

À cet instant précis, notre Noëlle est bien contente que JC ait choisi pour voiture familiale ce beau 4x4 avec pare-chocs en acier renforcé ! *Encombrant mais vachement efficace !*

**J-9**  
**Jeudi**

## 14.

### **Présent au mauvais endroit au mauvais moment.**

Comme quoi, on peut sortir des plus hautes écoles, être façonné par des maîtres qui excellent, être à la vue de tous, être admiré jusqu'à être considéré comme une œuvre d'art par certains, et pourtant finir sa vie en solitaire, dans l'anonymat, sous le coup de folie d'une personne inconnue.

C'est son histoire, qui s'achève aujourd'hui, bêtement diront certains, accidentellement questionneront d'autres, en héros altruiste selon lui. Car oui, c'est un sacrifice ! Puisque cette pierre ne lui était pas destinée, pas directement en tout cas. Il n'a été que le réceptacle d'émotions intenses développées de manière exponentielle, nourries par la frustration créée par l'absence de la personne initialement visée. Donc, **présent au mauvais endroit au mauvais moment**, c'est lui qui a pris pour l'autre.

En même temps, c'est aussi chez lui ici, donc normal qu'il soit là. Et comme il ne peut pas tellement bouger, bah, il est tout le temps là. Donc oui, forcément, elle est tombée sur lui cette pierre. Pas moyen d'y échapper, pas moyen de parer l'attaque, pas moyen de changer le cours des événements. Il a eu le temps de la voir venir cette pierre, lancée à pleine vitesse, en plein dans sa face. Il a eu le temps de voir les yeux de cette femme, ou de cet animal pour être plus exact. Oui, parfaitement, un animal, car qui se comporte ainsi ? Qui explose si facilement et si brusquement ? Qui se décharge sur d'autre parce qu'incapable d'attendre le retour du fauteur de troubles ? Qui ? Eh bien, lui, il a la réponse, un animal !

Donc cette femme-animal, appelons-la ainsi, aux yeux injectés de haine, au visage ravagé par la colère, aux mains gonflées par la frustration, a décidé qu'il devait mourir aujourd'hui. La raison ? Vous lui demanderez si vous la croisez un jour, mais prenez garde à bien choisir vos mots pour ne pas vous la mettre à dos !

Un jet de pierre a suffi. C'est pour dire ! Une pierre en plein cœur et tu meurs ? Non, il n'y a que dans les films que c'est vrai ! (Et encore, cher lecteur, que dans les films "moyens", vous en conviendrez.)

Et pourtant. Bon, la pierre était assez grosse, d'accord, mais quand même, elle a dû y mettre un sacré paquet de force pour que ça frappe au point de tuer ! Un sacré paquet de colère aussi à en croire le rouge qui avait envahi tout son visage.

## 15.

### Ça sent les cabinets de gare !

Aujourd'hui, je continue à mettre en pratique la communication et la recherche de soutien ! Bon, j'avoue, je ne suis pas vraiment motivée pour la simple et bonne raison que je n'aime pas les gens. J'en ai pris conscience, il y a peu, je m'en fous des autres et je préfère rester tranquillement pénarde, seule, plutôt que de devoir les supporter. Et plus j'avance dans l'âge, pire c'est. Même avec ma propre famille. Pourtant, je l'ai choisi mon mari. Et mes enfants, la chair de ma chair ! *Tu parles !* La preuve : le mardi est mon jour préféré parce que Jérémie a musique, Éliisa a soutien et JC a sa grosse réunion hebdomadaire. Ce qui fait que moi, Noëlle, j'ai la maison pour moi toute seule jusqu'à 20h ! Et quand je me suis rendue compte que je me réjouissais pour ça, et bien, j'en ai déduit que je n'aime pas les gens ! Mais bon, à vivre comme une femme aigrie, je vais vraiment en devenir une ! *Alors, bouge-toi ma fille !*

Hop, téléphone, SMS, Virginie :

Hello Virginie. Je pensais à toi, la dernière fois que je t'ai vue, c'était au mariage d'Amaryllis, ça fait déjà 1 an ! Tu es dispo bientôt pour aller boire un coup au café de la Rép ? Bisous !

"Bisous" ? N'importe quoi ! Parfois, je m'épate moi-même de tant de charlatanisme de ma part ! On pourrait réellement croire

que je l'aime bien quand on lit ce message. Et bah non, pas du tout. Autant le dire : je la déteste. Virginie, c'est ma cousine du côté de mon père. Depuis toujours, je l'appelle "Virginie Prout Prout", ça lui va comme un gant. *Oh non voyons, nous n'allons pas manger dans ta vaisselle ordinaire, Noëlle ! Noëlle voyons, le jaune ne te va pas du tout au teint, c'est pour toi que je dis ça, tu ne ressembles à rien là ! Oui, oui, la prestigieuse école Montessori de la rue des Épinettes, ça a été coton d'avoir une place, mais rien n'est trop beau pour notre merveilleuse fille Amaryllis ! François a été nommé Responsable branche finances, oh, il est trop modeste pour le dire, quel amour, il a monté les échelons si vite, il a vraiment toute sa place dans cette entreprise multinationale, n'est-ce pas Amour ?!*

Et ce n'est qu'un tout petit échantillon ! Depuis mon enfance, elle est meilleure que moi : plus belle que moi, plus douée que moi, plus aimée que moi ! À croire que je suis maso de vouloir volontairement la voir. Jusque-là, nous nous croisons uniquement lors de repas de famille, mariage, baptême ou enterrement, bref obligations familiales qui saoulent tout le monde, mais où on se réjouit d'aller pour pouvoir apporter de nouvelles histoires à notre boîte à critique ! Voilà, je vais me motiver comme ça, un petit café avec Virginie, soit elle m'apporte une écoute bienveillante pour me remonter le moral, soit je repars avec moult grains à moudre pour ma machine à critique, soit les deux ! De toute façon, je suis gagnante dans tous les cas !

Ah, réponse de Virginie Prout Prout :

**Ma très chère cousine !**

**Et oui, voilà déjà plus d'1 an (1 an, 2 mois et 5 jours pour être précise) que**

notre grande fille a officiellement pris son envol avec son adorable mari Blaise. Il est vrai que depuis nos chemins ne se sont pas recroisés.

Mais heureux hasard ou destin écrit, je suis justement en ville cette après-midi et je peux te retrouver au café de la République sur les coups de 16h pour un thé bien mérité (je suis maintenant présidente d'une toute nouvelle association, je te raconterai cette merveilleuse aventure oh combien nourrissante pour mon âme, mais également fatigante pour mon corps !).

Quelle joie de te voir tout à l'heure ! J'aime tellement ces petites coquetteries de la vie qui bouleversent mon quotidien ! À tout à l'heure, ma chère Noëlle.

Baisers.

Sérieux, ce n'est pas un SMS qu'elle m'envoie, c'est une lettre sur parchemin écrite à la plume ! C'est tout elle ça, bon apparemment, elle n'a pas changé.

Réponse :

Ok, à toute.

Il fait beau, en attendant 16h je flâne en ville, je fais du "lèche-vitrine" comme on dit. Je ne regarde pas vraiment les articles présentés, mais plutôt mon reflet. Je porte une jupe en jean

simple mais bien taillée pour ma morphologie (en d'autres termes : elle ne me fait pas un gros cul !) et un chemisier vert pâle à manches longues que j'ai légèrement retroussées pour être à mon aise. Petites ballerines aux pieds et sac besace à l'épaule. Ma tête n'est pas trop mal (en d'autres termes : j'ai connu pire !), mes cheveux sont relevés et tenus grâce à une pince en plastique noir, pas de maquillage, jamais, ma peau est allergique à tout ce qui peut se faire en matière de poudres, crèmes, gloss ou autres fards, du coup, j'ai appris à faire sans (en d'autres termes : je me pince les joues et je me mords les lèvres pour qu'elles soient rouges !). *Mouais, ça devrait aller, même pour Virginie Prout Prout ! Mais... Quoi ? Que ? Qui ? Mais oui ! Putain de connard !*

Tout en me regardant dans la vitrine, je vois un couple, bras dessus, bras dessous, qui rigole en marchant vers le parc. Au début, je les regarde en souriant puis, très vite, je reconnais Anthony, le mec de ma fille. Sauf que là, il n'est pas avec ma fille, mais avec une grande tige qui pourrait presque être sa mère ! *Sérieux ?! Anto, tu te fous de ma gueule là ? Et de la gueule de ma fille par la même occasion ?! Putain de connard !!!*

Je veux en avoir le cœur net ! Je décide de les suivre, à distance, pour ne pas me faire remarquer. En mode agent secret, je sors mes lunettes de soleil de mon sac et je les enfle. Look incognito en place ! Pour parfaire ma couverture, je sors mon portable et fais semblant de lire mes mails. *Filature actionnée !* Effectivement, ils vont s'asseoir sur un banc du parc. Et vas-y que je te parle dans le creux de l'oreille, et vas-y que je te touche le bras en rigolant, et vas-y que je te replace une mèche de cheveu, et vas-y que je me colle à toi ! Aucune

discrétion !!!

Hop, téléphone, contact, Éliisa :

- Portable d'Éliisa, pas dispo, à plus !

*C'est quoi cette annonce d'accueil ?!!!*

- Éliisa, c'est maman. Je me demandais où tu étais et ce que tu faisais, non parce que là, je suis en ville, il fait super beau et je me disais que c'était un super temps pour traîner, tu vois, je sais pas, faire quelques boutiques ou un tour au parc quoi. Enfin voilà, rappelle-moi. Ou mieux, rejoins-moi au parc, ok ? Bisous ma chérie !".

"Bisous ma chérie" ?! Elle va croire que je suis malade ou un truc comme ça ! Où est-ce qu'elle peut bien être un jeudi à 15 h 30 ?! *Putain, jamais là quand on a besoin d'elle !*

Sur ce coup-là, je ne peux compter que sur moi-même, apparemment ! Il faut que je trouve un moyen d'entendre ce qu'ils disent. J'avance un peu à découvert mais je ne peux pas aller plus près sans qu'ils ne me voient. Et moi, je veux un flagrant délit ! La main dans le sac ! Des preuves irréfutables ! Je décide de faire le tour pour me poster derrière le buisson qui est un peu en retrait derrière leur banc. Je traverse le coin des mioches avec leurs toboggans et autres bacs à sable, je coupe à travers la pelouse et manque de me prendre un ballon en pleine face ! *Tu l'as fait exprès sale connard, avoue ! Sérieux, quel âge tu as pour jouer à la baballe en pleine semaine ?!* Bref, je me faufile le long des cyprès et je me cale juste derrière eux, à

l'abri d'un buisson. Ma planque est au top mais l'odeur est infecte ! Ce buisson fait sûrement office de toilettes publiques à tous les fainéants qui ne peuvent pas bouger leurs grosses fesses jusqu'à celles de l'entrée principale. Bon, en pleine mission je ne peux pas flancher à cause d'une odeur d'urine. *Tiens bon, Noëlle ! Je tends l'oreille.*

- Tu lui as dit alors ? questionne la grande tige.
- Non pas encore, j'attends le bon moment !

*Le bon moment ? Putain de connard !*

- Y a pas de bons moments pour ça, Anto ! Tu le sais.
- Ouais mais quand même ! Je veux pas lui faire trop de peine, tu vois, faut que je trouve les mots et le bon timing !

*Pas lui faire trop de peine ? Putain de connard de merde !*

- Je te comprends, mais ne traîne pas trop, plus tu attendras, pire ça sera !
- Je dois la voir ce soir, elle m'a laissé un message, elle veut venir vivre chez moi. Je l'ai invitée pour qu'on en parle au calme. Elle me rejoint après les cours.

*Ah mais oui, les cours, c'est là qu'elle est ! Jamais foutue de sécher au bon moment celle-là ! Mais attends, qu'est ce qu'il a dit là ? Elle veut vivre...*

- Ma chère Noëlle ! Mais qu'est-ce que tu fabriques là ?!

*Putain ! Virginie Prout Prout !*

- Ce n'est pas un endroit convenable pour une pause au soleil ici, **ça sent les cabinets de gare !** Sors donc de là que je puisse te saluer dignement !
- Ah Virginie ! Salut !
- Salut ? Oh ma pauvre, tu passes trop de temps avec tes ados ! Bonjour ma chère ! Quelle aventure tu me fais vivre ! Regarde, mon talon est plein de terre à cause de toi.
- Ah oui, je vois. Viens, on part d'ici !
- Doucement, doucement, je ne suis pas chaussée pour courir sur ce genre de terrain !

*Mais quelle gourdasse ! Elle a fait échouer tout mon plan ! Petit coup d'œil en arrière, le banc est vide, bien sûr. Purée, ils se sont tirés !*

- Tu as vu, je t'ai reconnu de loin et de dos ! Ma vue est toujours aussi bonne, mon médecin dit que mes yeux rajeunissent d'année en année ! Blaise a fait son bilan de santé annuel, le pauvre, il va devoir passer aux lunettes pour lire ! Heureusement, je lui ai trouvé une belle petite paire de lunettes Lacoste, ça lui va super bien. Tu as l'air contrarié Noëlle, tout va bien ?
- Euh oui, enfin non, pour tout te dire c'est pas la grande forme en ce moment, c'est pour ça que je t'ai proposé de se voir. On va s'installer au café pour papoter un peu ?
- Allons-y ma chère, une cousine se doit d'être là au moment du naufrage, la famille c'est sacré !
- Ah oui, merci Virginie !

Direction donc le café, à peine deux minutes de marche mais qui ont permis à Virginie Prout Prout de me raconter

l'intégralité de ses dernières vacances aux Seychelles avec marque de son maillot de bain, température de la piscine, menu du buffet sur les 5 jours et couleur du tablier de la femme de ménage. Je suis déjà saoulée alors que ledit rendez-vous n'a même pas officiellement commencé ! *C'était peut-être pas l'idée du siècle que j'ai eu !*

- Bon, ma chère Noëlle, par où commencer ? Il y a tellement de choses à voir en si peu de temps !
- Je me sens pas vraiment en forme, tu vois...
- Tes cheveux ! Oui, c'est primordial ! Il te faut une frange, ça va casser ton front qui est disproportionné par rapport au reste. Je vais te donner l'adresse de mon coiffeur, Monsieur Serge, tu verras, c'est un amour, et surtout un pro de la morphologie faciale, il va te trouver LA coiffure parfaite pour toi !

Sur une carte de visite blanche qu'elle sort de son sac à main, elle inscrit "Monsieur Serge" suivi d'un numéro de téléphone. Elle me tend la carte. Je la retourne, au dos, en lettres dorées, son nom et son prénom prennent toute la place !

- Ce sont mes cartes à tout faire, j'en ai toujours une sur moi, c'est très pratique, tu devrais t'en faire une série de 100 pour commencer.
- J'y penserai !

*Ou pas !*

- Ah mais c'est bien sûr ! Depuis tout à l'heure, je cherche, je cherche ! C'est le vert pâle ! Mon Dieu, ça ne te va pas du tout mais alors pas du tout ma pauvre

Noëlle ! Reste plutôt sur des valeurs sûres, un petit haut noir affine et fait chic, valeurs sûres, je te dis !

- Ah...
- Surtout avec ta jupe, tu l'as empruntée à Élise ? Parce que le jean, c'est pour les enfants ma chère !
- Éliisa !
- Quoi Éliisa ?
- Elle s'appelle Éliisa et pas Élise.
- Oui peu importe, en tout cas le jean, c'est non ! Mais la soie, c'est oui ! Regarde ma jupe, touche-la, 100% pure soie. De la qualité et du chic ! Léger en plus, parfait pour cette saison !
- En fait, je m'en fous des vêtements, c'est plutôt ma tête qui tourne mal en ce moment.
- Oh Noëlle, surveille ton langage s'il te plaît !
- Quoi, qu'est-ce que j'ai dit ?!
- Mais tu ne t'en rends même pas compte, Noëlle quand même !

Elle s'approche de moi, regarde autour d'elle et me chuchote :

- Je m'en fous.
- De quoi ?
- C'est ce que tu as dit. Fais attention, des gens pourraient nous entendre.
- Qui ?
- Des gens, des personnes, des personnes importantes peut-être, tu sais depuis que je suis présidente de l'association PL ; PL signifie "Profondeur Lyrique" (*en d'autres termes : "Pouffiasses Land"*), c'est beau, hein ? C'est moi qui ai trouvé le nom, je n'en suis pas peu

fière, je dois bien l'avouer ! Donc, depuis que je suis présidente de PL, je croise beaucoup de monde et je deviens une personne influente. J'ai un rôle très important et un certain statut, je ne peux pas me permettre d'être vue avec une personne grossière ou mal habillée ou les deux d'ailleurs, quelle horreur ! Je ne veux pas être blessante ma chère Noëlle, mais tu dois faire des efforts, il en va de ma réputation et de celle de l'association. Tu comprends ?

– ...

– Je n'ai jamais voulu te le dire frontalement mais là ma nouvelle posture me l'oblige finalement, tu n'es pas chic Noëlle. Il faut vraiment que tu te prennes en main, les cheveux et la couleur de ton chemisier sont des détails peut-être mais des détails qui comptent dans la globalité de ta personne. Le choix de tes vêtements, ta coupe de cheveux, la façon dont tu te mets en valeur, la manière que tu as de marcher, les mots que tu emploies, tout cela est essentiel ! E-ssen-tiel !

*Oh, je sens que la moutarde commence à me monter au nez !*

– Essentiel ! Oui Virginie, je n'avais pas réalisé à quel point c'est essentiel !

*Gros sourire de moquerie activé !*

– Oui ! Voilà, essentiel ! Il faut que tu reviennes à ça, à l'essentiel ! Et tu verras, tout ira mieux après cela, une femme chic, habillée élégamment avec un discours aimable est toujours une femme heureuse et épanouie, cela va de soi !

- Bah oui, évidemment, j'y avais pas pensé !
- C'est pour ça que tu as bien fait de te tourner vers moi, la pro du chic, hihi, ah, c'est une private joke avec mes amies !
- Ah, elles ont l'air drôles tes amies !
- Oh oui ! De vraies bout-en-train !
- Oh super !

*Apparemment Virginie ne connaît pas l'ironie !*

- Tu vois, tu souris ! Rien que d'en parler ça te fait du bien ! Parfait, donc coiffeur, c'est réglé ! Shopping pour les vêtements, on va se planifier une après-midi entière, oh oui, il faudra bien cela.

Je sens que ça monte vraiment ! *Attention explosion imminente !*

Elle sort son téléphone dernier cri et ouvre l'appli Agenda.

- Alors, cette semaine, je suis overbookée ! Semaine pro, c'est le dîner chez Caro donc là c'est over de chez overbooké ! La semaine suivante ? Mardi après-midi j'ai un temps mort dans mon planning, ça te va ?
- ...
- Vérifies dans ton agenda ma chérie.
- Tu sais quoi Virginie ?
- Non, quoi ?
- Va te faire foutre !!!

*Ah, ça fait du bien de ne pas être chic !*

**16.**  
**Et maintenant, à qui le tour ?**

*Mon cher carnet des émotions.*

*Je n'irai pas par quatre chemins, âmes sensibles s'abstenir, éloignez les enfants et les femmes fragiles, c'est parti :*

*pétasse, grognasse, mange-merde, connasse, pouffiasse, pute, sale pute, fille de sale pute (désolée tata), bâtarde, sac à merde, salope, emmerdeuse, casse-couilles (ou casse-ovaires pour le coup !), enfoirée, grosse conne abrutie, sous-merde, bouffonne, branleuse, suceuse de bite pourrie !!!!!!!!!*

*Oh non, Noëlle, ça ne va pas du tout, très chère, un peu de classe par pitié !*

*Coureuse de remparts, puterelle, gourgandine, orchidoclaste, nodocéphale, coprolithe, alburostre,*

*fleur de nave, chattemite !!!*

*Non mais !*

*Ah, ça va mieux à présent !*

*Je comprends pourquoi je paye aussi cher mes  
merveilleuses séances avec ma merveilleuse  
Docteur Parfaite ! Ces idées à la con sont trop  
efficaces !*

*Et maintenant, à qui le tour ?*

*Allez, je me réserve pour demain ! Vivement  
demain, alors, mon cher carnet des émotions !!!*

## 17.

### **Mets ton armure sous ta belle chemise ce soir !**

Avant toute chose, il faut savoir qu'Anthony déteste son prénom (c'est son droit le plus cher, chacun ses goûts comme on dit, non ?) ! Au point que ça a même créé des tensions avec ses parents pendant une bonne partie de son adolescence !

- Mais pourquoi ce prénom de merde, maman ?!
- Ah non Anto, surveille ton langage, tu veux ! Et puis arrête de te plaindre, c'est joli comme prénom, tu aurais préféré quoi, Bernard ? Roger ? Claude ? Ah non, je sais, René !!!
- Tout de suite les extrêmes ! Y a quand même un monde entre René et Anthony ! Sérieux !

Son père intervient alors dans la conversation :

- C'est parce qu'elle était amoureuse !
- Amoureuse ?

Sa mère se justifie immédiatement par un :

- N'importe quoi !

Son père surenchérit :

- Parfaitement, folle amoureuse d'Anthony Hopkins, ou plutôt du Docteur Hannibal Lecter !
- Quoi ? C'est qui celui-là ??

Cette réponse met sa mère en mode "alerte maximale".

- Sérieux Anto ? Tu ne connais pas Anthony Hopkins ? Mais on ne t'a rien appris en fait !
- Inconnu au bataillon, chef !
- Bon, Anthony Hopkins est un immense acteur britannique, connu notamment pour son rôle dans le film "Le silence des agneaux" sorti au début des années 90.
- Années 90 ? Tu m'étonnes que je connais pas !! Un acteur ringard, quoi.
- Arrête, pas du tout ! Il joue le rôle d'un tueur en série. Il est fabuleux ! Regarde le film avant de critiquer. Et au passage, tu comprendras mieux le choix de ton prénom !
- Super, j'ai le prénom d'un vieil acteur has-been ! Merci maman, ça me remonte vachement le moral !
- Tu te vengeras sur tes propres enfants !
- Comptes sur moi, et quand Edgar, Balthazar et Serge viendront se plaindre de leurs prénoms, je leur répondrai avec un magnifique sourire de vengeance : Allez poser la question à mamie !!! Ah, j'ai hâte d'y être !
- Eh bah pas moi, brrr "mamie" ça me fait froid dans le dos !

Le père ne peut s'empêcher de s'amuser un peu en s'immisçant dans la conversation :

- Bah quoi "mamie", un problème peut-être ?

Mais sa mère ne se laisse pas faire :

- Ah, ne commence pas toi !
- Mais tu vas faire une super mamie, t'inquiète pas ! Tu seras la plus belle des mamies, toutes les autres seront jalouses, tu verras !
- Tu crois ?
- Mais oui, en plus tu seras la plus jeune des mamies, tu vas les faire baver les autres qui suçent déjà les fraises !!! C'est ce qui est bien quand on a été maman très jeune comme toi, on devient une jeune mamie !

Anto reprend la main, c'est quand même de lui et de son avenir dont ils sont en train de parler :

- Maman, je te rassure, j'ai pas prévu d'être père un jour, trop de responsabilités !
- Oui tu es encore trop jeune pour y penser, c'est vrai.
- Bref, donc demain après les cours, on va à la mairie pour demander un changement de prénom aussi rapide que possible !
- N'importe quoi !
- C'est bon, j'ai vérifié, c'est gratuit ! Allez !
- Anto c'est non, tu me saoules ! En plus tout le monde t'appelle Anto, on n'entend jamais ton prénom en entier ! Allez maintenant go, devoirs, douche, repas ! Top départ !
- M'en fout, dès que j'aurai 18 ans, je le changerai votre putain de prénom de merde !
- Anto !!!
- Appelle-moi par mon prénom complet si tu l'oses !

Son père clôture immédiatement cette conversation, devenue

stérile de toute façon :

- Bon, stop, maintenant, assez ! Puniton : quinze jours sans console ! C'est bon comme ça, Monsieur Anthony ?!

Et oui, la vie n'est pas toujours un long fleuve tranquille. Donc, le jour de ses 18 ans, un mercredi, Anto est allé à la mairie, bien décidé à changer son prénom ! Son rêve : s'appeler Kylian (si l'envie de juger vous (re)prend, cher lecteur, merci de vous référer (à nouveau) à la préface du livre que vous tenez entre les mains – oui, je sais, c'est compliqué le non-jugement parfois). La secrétaire de mairie lui a gentiment indiqué la marche à suivre pour arriver à son rêve. Et progressivement, au fur et à mesure des informations données par cette charmante personne, Anto a senti son sourire s'effacer petit à petit et son rêve s'envoler au loin. Trop long, trop compliqué pour un résultat sûrement négatif vu que, selon le texte de loi, le prénom à changer doit porter préjudice à la personne qui l'a reçu, sinon pas de changement possible !

- Bien sûr que c'est un préjudice de s'appeler Anthony ! On voit que c'est pas vous qui vous appelez comme ça !
- Je ne suis pas là pour débattre sur votre prénom, je vous mets simplement en garde sur votre demande. Aux yeux de la loi, "Anthony" n'est pas préjudiciable. Mais vous avez peut-être des preuves qui attestent le contraire ?
- Des preuves ?
- Oui, quelque chose de concret qui assure que vous avez bien été impacté négativement par le port de ce prénom.
- Impacté négativement ? Bah, c'est quand même un prénom de comédien has-been. Vous aimeriez, vous,

vous appelez comme une vieille actrice des années 90 ?  
Je ne pense pas ! C'est une preuve ça, non ?!

- Personnellement, je m'appelle Julia, comme Julia Roberts, donc non, ce n'est pas une preuve ! Il vous faudra trouver mieux que ça.

Et il en est resté là. Du coup, il a obligé tout le monde à l'appeler Anto, même son patron ! Il veut complètement effacer son prénom pour le remplacer officieusement par ce surnom dont il s'est habitué. Tout le monde joue le jeu, ça lui plaît ainsi ! Enfin, non, pas tout le monde, une personne a décidé de ne pas se plier à cette règle ! La mère de sa copine ! Mais ça ne l'étonne même pas Anto, elle est tellement bizarre cette femme. Noëlle, elle s'appelle. Elle non plus n'a pas un prénom facile, elle devrait comprendre encore mieux, enfin, c'est ce que pense Anto. Il lui a bien dit qu'il n'aimait pas son prénom et qu'il préférerait qu'on l'appelle Anto. Et elle lui a répondu avec un grand sourire :

"Bien sûr Anthony, je comprends Anthony, je vais faire un effort pour toi Anthony."

Elle est complètement barge ! Élisabeth, la copine d'Anto, lui raconte souvent les conneries de sa mère, ils en rigolent mais Anto ne peut pas s'empêcher de penser à la chance qu'il a d'avoir sa mère à lui et pas celle-là ! Parfois, il a pitié et parfois peur, d'autre fois, il est en colère et la plupart du temps, il est triste pour Élisabeth. Elle a subi sa mère depuis sa naissance, la pauvre. Du coup, quand elle l'a appelé hier soir pour lui dire qu'elle en avait ras-le-bol et qu'elle voudrait habiter chez lui, il a compris et n'a pas osé lui dire non. Et il se retrouve dans cette position inconfortable. Il va devoir lui annoncer qu'elle ne peut pas venir vivre avec lui. Le pire, c'est qu'il n'a pas d'autres solutions à lui proposer. Pas d'alternative pour elle, pour l'aider

à s'en sortir. Et cerise sur le gâteau, il va aussi devoir lui annoncer qu'il part s'installer au Canada. Là, ça va faire mal. Même si ça ne fait pas très longtemps qu'ils sont ensemble, il s'est sincèrement attaché à elle et elle encore plus à lui.

Il sait qu'il aurait dû lui dire plus tôt, dès qu'il a appris la bonne nouvelle en fait. Il a postulé pour une école prestigieuse en Arts à Toronto, il y a déjà plusieurs mois, avant de connaître Éliisa. Il pensait n'avoir aucune chance, d'être insuffisamment talentueux, artiste, créatif. Et, il y a deux semaines environ, il a reçu cette réponse positive par téléphone ! Le directeur en personne l'a appelé pour lui dire qu'il était retenu parmi les vingt chanceux ! Impossible de refuser, de toute façon Anto n'a pas du tout envie de refuser. Cette école, il en rêve depuis plusieurs années maintenant, depuis sa visite au Louvre en CM2 et la claque qu'il a reçu devant "La Liberté guidant le peuple" d'Eugène Delacroix. C'est ce jour-là qu'il a su qu'il deviendrait artiste. Peinture, sculpture, dessin, musique. Il touche un peu à tout et c'est ce qu'il aime, la variété ! Et c'est exactement comme ça que fonctionne l'école internationale des arts de Toronto. Un cursus complet pour développer des compétences dans chaque art.

Sa mère essaye de le soutenir. Il la retrouve en ville après son service. Il bosse au restaurant du rond-point depuis quelques mois, c'est ce qu'il a trouvé de mieux en attendant son départ. Ils marchent un peu en ville, bras dessus bras dessous en papotant et en rigolant comme ils le font toujours. La faible différence d'âge entre eux a toujours permis une certaine complicité, une relation plus amicale que parentale. Anto aime ça, il sait qu'il peut parler librement avec sa mère et qu'elle comprend la plupart de ses problèmes. Ils s'installent sur un

banc au parc, il fait tellement beau. Ils sont en train de critiquer le papi assis en face d'eux quand sa mère décide de lancer la conversation sur ce sujet épineux :

- Tu lui as dit alors ?
- Non pas encore, j'attends le bon moment !
- Y a pas de bons moments pour ça, Anto ! Tu le sais.
- Ouais mais quand même ! Je veux pas lui faire trop de peine, tu vois, faut que je trouve les mots et le bon timing !
- Je te comprends, mais ne traîne pas trop, plus tu attendras, pire ça sera !
- Je dois la voir ce soir, elle m'a laissé un message, elle veut venir vivre chez moi. Je l'ai invitée pour qu'on en parle au calme. Elle me rejoint après les cours.
- Oh merde, elle va être très déçue de ta réponse alors !
- C'est quoi ces deux folles dans le bosquet derrière, là ? Pas moyen d'être tranquilles !
- Viens, on bouge ! Du coup, là, tu es obligé de lui annoncer ton départ pour Toronto aujourd'hui, sinon elle ne va pas comprendre pourquoi tu refuses de la loger chez toi.
- Bah oui, dos au mur, ça y est !

Tout en marchant vers la sortie du parc, sa mère continue de le conseiller :

- Tu devrais l'inviter au resto, tu ne crois pas ?
- En mode "ne m'en veut pas, je t'ai payé le resto quand même" !!!!!
- Oui mais surtout en mode "ne me fait pas une scène, on

- est en public" !
- Non, c'est pas le genre d'Élisa !
  - Bah, si elle est comme sa mère, vu ce que tu me racontes, ça craint !
  - Putain, j'espère pas ! Sinon, ma fin est proche ! Ouais, je vais écrire mon testament et après, je réserve le resto ! Il vaut mieux être prudent ! Tu crois que c'est héréditaire la folie ?
  - Possible ! **Mets ton armure sous ta belle chemise ce soir !**

Et effectivement Anto réserve une belle table dans un beau resto, il met sa belle chemise, la bleue. En même temps, il n'en a qu'une, de belle chemise, donc le choix est vite fait ! Il met du parfum et il part chercher Élisa devant le lycée. À 18h pile, elle sort. Elle monte dans sa voiture. Anto la trouve super belle dans sa petite robe moulante. Ils roulent un peu au hasard dans la ville en discutant de tout et de rien.

18 h 45, il gare sa voiture sur la grande place et ils se dirigent à pied vers le restaurant.

19h, ils sont à table.

19 h 07, ils trinquent avec leurs verres de vin blanc.

19 h 08, Anto pense que si la mère d'Élisa voyait sa fille boire de l'alcool, elle péterait un câble.

19 h 09, il se dit que ça ne changerait pas grand-chose à d'habitude vu que tous les jours elle pète des câbles !

19 h 16, Éliisa se jette à l'eau et parle de sa demande de vivre avec lui.

19 h 19, Éliisa part en courant du restaurant, en pleurs, après avoir vidé le reste de son vin blanc sur la tête d'Anto.

19 h 20, Anto paye les deux verres de vin et s'excuse pour la gêne occasionnée.

19 h 29, il monte dans sa voiture en se disant que la folie doit probablement être héréditaire.

19 h 38, il arrive chez lui et se gare à sa place habituelle.

19 h 39, il sort de sa voiture et s'avance vers la porte d'entrée.

19 h 40, il s'arrête net, avec sa main encore suspendue en avant et la clé prête à être enfoncée dans la serrure. Il découvre l'état du magnifique vitrail qui orne sa petite véranda qu'il utilise comme atelier d'artiste. Un mot lui vient en tête : pulvérisé !

19 h 41, il appelle la police pour signaler l'effraction de son domicile.

19 h 45, n'y tenant plus, il entre chez lui avant l'arrivée de la police.

19 h 46, il découvre une énorme pierre en plein milieu du couloir.

19 h 47, il découvre la toile qu'il était en train de peindre éventrée en son centre.

19 h 48, en se plaçant dos au vitrail explosé, il comprend que la pierre a fait deux coups en un : le vitrail et sa peinture !

19 h 49, il sent en lui quelque chose monter, quelque chose qui le rapproche pour la première fois de sa vie à son prénom Anthony. Quelque chose qu'il le fait se sentir en lien avec Anthony Hopkins, ou plus précisément avec Hannibal Lecter...

**J-8**  
**Vendredi**

## 18.

### **Mais bon, ce qu'on ne ferait pas par amitié !**

Il s'appelle Colibri. Ou plutôt, il s'appelait Colibri. Car il est maintenant parti de notre monde, tel que nous le connaissons en tout cas. Il s'est éteint sans rien dire. On aurait pu imaginer qu'il gémirait ou qu'il pousserait un petit cri, mais non, rien. Juste le bruit de l'impact. Violent.

Il jouait dans la chambre, normal pour son jeune âge. Son but était de réaliser son parcours d'obstacle le plus vite possible. Il en était à son troisième essai et il était prometteur. Mais il n'a pas pu le terminer pour savoir si son record était battu. Ce parcours d'obstacle, c'est Jérémie qui lui a créé. Sacré pote ce Jérémie. Toujours un petit mot gentil, toujours à se préoccuper de ses besoins, toujours plein de respect et d'amour ! Des petits mecs comme ça, on n'en rencontre pas tous les jours. Lui, Colibri, a eu la chance de partager de belles heures de jeux avec Jérémie et aussi de beaux moments d'amitié ! Oui, c'est ça qu'il s'efforce de garder en tête au moment où il quitte son corps.

La raison de sa mort ? Une histoire de végétarisme apparemment. Incompréhensible vu que lui-même est devenu végétarien. Comme Jérémie d'ailleurs. Il se nourrit uniquement de fruits et de légumes depuis plus d'un an. Jérémie lui a bien expliqué l'impact de l'élevage sur le réchauffement climatique : le méthane, gaz à effet de serre, émis par les bovins ; la pollution des sols par les engrais chimiques ; l'utilisation à outrance d'eau pour produire de la viande ; et bien d'autres

choses encore. Colibri n'a pas tout compris, bien sûr, mais ça tenait tellement à cœur à Jérémie qu'il a accepté pour lui d'arrêter de manger de la viande. Pas facile. Ce qui lui manque le plus ce sont les grenouilles, son met préféré ! **Mais bon, ce qu'on ne ferait pas par amitié !**

Alors mourir à cause de son alimentation, non vraiment, il ne comprend pas ! Tout ce qu'il a entendu c'est :

"Bah si, c'est de la viande aussi donc bye-bye Colibri !"

Et effectivement, après cette phrase, sa fin est arrivée.

Quoi alors ? Il aurait fallu qu'il mange de la viande ? Il aurait fallu qu'il soit lui-même un légume ? Quelle injustice !

Il pense alors à Jérémie qui va se retrouver seul pour le parcours d'obstacle ! Il ne pourra jamais lui montrer comme il s'était si bien entraîné pour pulvériser le record des dernières vacances ! Il avait fait fort ce jour-là ! C'était un mardi matin, il se sentait en pleine forme et ça n'a pas loupé ! 10 secondes et 45 centièmes ! Quel beau souvenir ! Oui, il va se concentrer sur cette belle image pour effectuer ce voyage vers l'inconnu, vers la mort.

Ce qui est certain, c'est que lors de sa prochaine vie, il ne sera pas végétarien !

## 19.

### C'est une activité qui vous apaise le jardinage ?

Perte de temps ou d'argent ? *Les deux, mon capitaine !* Voilà mes pensées au moment de franchir la porte du cabinet de Docteur Parfaite. Ce n'est pas que je ne l'aime pas, elle m'énervé quand même un max avec toute sa perfection, mais surtout, je ne vois pas tellement comment elle pourrait m'aider. Ou m'aider à m'aider pour reprendre ses termes exacts. Je pense franchement que je suis arrivée à un stade où il n'y a pas de retour possible. Je fais semblant, je souris, je me lève, je dis bonjour, je m'habille, je m'alimente, je regarde le soleil, mais finalement, je m'en fous de tout ça. Ce que j'aimerais ? Trouver un endroit confortable où m'asseoir et rester là des heures et des heures sans rien avoir à faire ni à penser. Et si c'était ça, ma solution ? Tout plaquer ! Partir loin sans rien dire à personne pour ne pas être retrouvée ! M'asseoir sur une plage de sable blanc et juste respirer. Cette image fait naître un sourire sur mes lèvres et c'est à cet instant que Docteur Parfaite fait son apparition.

- Ah, apparemment, vous êtes contente de me voir Noëlle, c'est bon signe !
- Oui, c'est vrai, Docteur.
- Oh, appelez-moi Marissa, je vous en prie. Nous allons nous voir souvent, nous pouvons nous permettre cette petite familiarité !
- Ok, d'accord, merci, euh... Marissa !
- Entrez donc, entrez donc, et installez-vous le plus confortablement possible !

*Oh oui, comme sur ma plage de sable blanc...*

- Comment allez-vous aujourd'hui Noëlle ?
- Euh, ça peut aller.
- C'est-à-dire ?
- Eh bien, j'ai connu pire !
- Mais vous avez connu mieux ?
- Euh, non, pas vraiment, pas que je me souviens !
- Donc, vous allez bien par rapport aux autres jours de votre vie, c'est bien cela ?
- Oui, on peut dire ça.
- Vous voyez, les mots sont très importants, je ne le dirai jamais assez ! Si je me lève en me disant que ça ne va pas, il y a de fortes chances pour que ça ne se passe pas bien pour moi. Par contre, si en me levant, je me dis que ça va être une belle journée, il y a plus de chance que ce soit le cas, car j'ai mis mon cerveau en mode "belle journée" et donc il va plus se focaliser sur le positif que sur le négatif ! Vous me suivez ?
- Oui, oui, je comprends. Mais moi mon cerveau m'oblige à penser "journée de merde" !
- Je vois. C'est peut-être encore trop tôt pour agir sur les pensées parasites. Nous allons commencer par nous attaquer aux actions à mettre en place pour vous sentir bien, plus sereine et plus apaisée, ça vous va ?
- Sereine et apaisée ? Je signe où ?
- Ah Noëlle, malheureusement, il ne suffit pas de signer, ce serait trop simple !
- Dommage...
- Je vous propose qu'on liste les actions ou les activités qui vous apportent de la sérénité et de l'apaisement,

- ok ?
- Ok !
- Je vous écoute.

Elle sort son beau crayon, prête à écrire une dissertation sur mon cas. *Elle va être déçue...*

- Euh...

Pression à son max ! *Qu'est-ce que je vais bien pouvoir lui raconter pour la satisfaire ?!*

- Ce qui vous vient comme ça, sans trop réfléchir !
- Bah...

*Trouve un truc, vite !*

- Par exemple, demain, c'est le week-end, qu'avez-vous envie de faire ? Qui change de la semaine et de la routine du quotidien ?
- Jardiner !

*Quoi ? D'où ça sort ça ?*

- Oui, excellente idée ! **C'est une activité qui vous apaise le jardinage ?**
- Oui.

*Mon œil !*

- Pourquoi ?

- Principalement parce que je suis seule dans mon jardin !

*Ah oui, ça, c'est vrai ! Pénarde !*

- Ah, donc vous aimez être seule Noëlle ?
- Oui, la plupart du temps. Mais je me rends compte que plus je suis seule plus j'ai envie d'être seule et donc plus je me coupe du reste du monde, je ne crois pas que ça soit trop bien pour ma colère parce qu'après une période de solitude, je ne tolère plus rien venant des autres.
- Ah, voilà une bonne piste ! Que pouvez-vous faire pour remédier à cela ?
- Bah... passer plus de temps avec d'autres personnes que moi !
- Quelles autres personnes ?
- Euh... ma famille, je dirais.
- Avez-vous envie de passer plus de temps avec votre famille ce week-end Noëlle ?
- Euh oui, pourquoi pas.
- Que pourriez-vous faire avec votre famille ?
- Oh là, c'est pas évident, on n'a pas beaucoup de centres d'intérêt en commun alors...

*Dans quel merdier je me suis fourrée moi ! Week-end en famille ? No way !*

- Est-ce qu'ils aiment le jardinage ?
- Ah ça non, tout ce qu'ils veulent eux c'est manger ce qui se trouve dans le jardin !
- Eh bien voilà une excellente idée ! Ce week-end, vous

allez jardiner pour avoir un temps à vous, puis avec votre récolte vous allez cuisiner pour votre famille et déguster ensemble un bon repas !

- Euh...
- Vous pourrez ainsi mêler solitude et sociabilisation avec une activité qui vous plaît – le jardinage – et une activité nouvelle – la cuisine. Il n'y a rien de mieux pour booster la confiance en soi que de développer de nouvelles compétences ! Qu'en pensez-vous ?
- Je sais pas trop...

*Comment elle a fait pour pondre un truc pareil !!!*

- Noëlle, pourquoi êtes-vous venue me voir ?
- Pour gérer mes colères !
- Et comment vous allez y arriver ?
- En changeant !

*Et oui Cocotte, j'ai les réponses à tes questions de psy !*

- Et comment allez-vous changer ?
- En faisant les choses autrement ou en prenant un nouveau chemin !

*Balance une autre question, je suis prête !*

- Exactement. Les choses autrement, ici pour vous, c'est une activité en famille. Et un nouveau chemin, c'est la cuisine !

*Ah, touchée ! Elle est vraiment trop forte !*

- Ah oui, effectivement, vu sous cet angle !
- Oui, tout est question de point de vue ! Voir les choses du bon côté ! N'est-ce pas Noëlle ?
- Oui, oui.
- Une autre technique pour s'apporter sérénité et apaisement, c'est le sport ! Pratiquez-vous une activité physique, Noëlle ?
- Non.
- Rien du tout ?
- ...
- Vous m'aviez parlé du tour du lac aux truites à notre premier rendez-vous, n'est-ce pas ?
- Oui.
- Pensez-vous pouvoir mettre en place cette activité régulièrement dans votre quotidien ?
- Euh, oui, je pense.
- Parfait ! Le sport permet de consommer l'énergie produite en sur-quantité lors d'une trop forte émotion comme la colère. Si vous ne faites rien, la colère produit de plus en plus d'énergie et donc prend de plus en plus de place dans votre corps, ce qui devient extrêmement éprouvant et vous pousse à agir anormalement, nous sommes d'accord ?
- Euh, oui. Je ne l'aurais pas dit avec ces mots-là, mais c'est juste.
- Au contraire, si vous déchargez progressivement l'énergie dégagée par la colère, elle ne pourra pas grandir et prendre plus de place. Vous le vivrez mieux et serez plus lucide dans vos paroles et vos actes.
- Ok.
- Je vous propose une astuce : placez votre paire de

baskets à côté de la porte d'entrée. Dès que vous sentez la colère arriver, vous l'identifiez, vous lui dites "bonjour" et, hop, vous sautez dans vos baskets prêtes à l'emploi et vous filez au lac aux truites. Qu'en dites-vous ?

- Oui, c'est une bonne astuce !
- Testez-la ce week-end et vous me direz à notre prochain rendez-vous ce que vous avez ressenti, ok ?
- Ok !

*En dix minutes, elle a réussi à me mettre à la cuisine et au sport !! Mais quel est ce superpouvoir qu'elle possède ?!*

- Dernière action que vous pouvez mettre en place pour calmer la colère : mettre des mots dessus et la localiser dans votre corps. L'idée est de mieux la comprendre en l'étudiant en détail.
- L'étudier en détail...
- Oui, en détail. On ne peut maîtriser, gérer ou dompter, choisissez le mot qui vous convient, uniquement quelque chose que l'on connaît ! Mieux connaître votre colère vous aidera à vous en libérer.
- M'en libérer...
- Oui. Nous allons faire l'essai ensemble. Fermez les yeux et pensez à une situation qui vous a mise en colère, ok ?
- Ok, c'est bon !

*Facile pour moi, j'en ai quinze à la douzaine chaque jour !*

- Bien, maintenant, concentrez-vous sur l'image de cette situation pour la revivre complètement.

*Tu veux que je pète un plomb dans ton cabinet, t'as peur de rien toi !*

- Euh... Ok.
- Laissez revenir les émotions liées à cette situation. Accueillez-les avec bienveillance en vous.

*Certainement pas ma chère ! Out la colère ! C'est mon moment de sérénité et d'apaisement là, reviens plus tard ! Porte fermée, barrière de sécurité en place ! Tu ne passeras pas !!!*

- J'accueille...
- Très bien, maintenant que la colère est là, présente en vous, essayez de la localiser précisément, où est-elle installée dans votre corps ?

*Hein ??*

- Euh...
- Est-ce que vous ressentez votre colère plutôt dans votre tête, dans votre ventre, dans vos jambes, ou tout à fait ailleurs ?
- Ah oui oui, dans mon ventre !
- Et où concrètement dans votre ventre ?

*J'ai pas fait de cours d'anatomie depuis le lycée moi, le ventre c'est le ventre, merde !*

- Euh... à droite !
- Bien, et quelle forme a votre colère ?

- Euh... carrée !
- Et quelle couleur ?
- Euh... noir !
- Quelle matière ?
- Euh... un truc dur, très solide ! De l'acier !
- Quel poids ?
- Très très lourd !
- Quelle température ?
- Extrêmement chaud !

*Putain, c'est quoi son truc, elle m'envoûte ou quoi, maintenant, je vois ce putain de carré d'acier dans mon ventre ! Et ça fait mal en plus ! STOP !!!*

- Et quels mots vous viennent en regardant ce carré noir d'acier lourd et chaud dans votre côté droit du ventre ?
- Injustice !
- Oui, quel autre mot ?
- Abandon !
- Oui.
- Solitude ! Incompréhension ! Vie ratée ! Nulle ! Vide ! Douleur !
- Oui, c'est très bien Noëlle ! Et qu'avez-vous envie de faire à présent ?
- De... De pleurer !

*Et me voilà en pleurs au milieu du cabinet du Docteur Parfaite, pauvre fille va !*

- Laissez les larmes sortir, Noëlle ! C'est très bien. La tristesse succède à la colère, c'est la roue des émotions.

Il faut que ça sorte, c'est tout à fait sain comme ça. Vous voyez, la colère est ainsi partie parce que vous l'avez accueillie, regardée et comprise. C'est merveilleux !

- Ah bon ?
- Mais oui, quel progrès vous faites Noëlle ! C'est super ! Continuez ainsi ! Pensez à étudier et à observer votre colère, ça vous permettra de la libérer et de vous libérer également vous-même !
- Ok, merci... Docteur... Marissa !

J'arrive à aligner trois mots entre deux séquences de mouchage ! Voilà que je suis triste maintenant ! *Irrécupérable !*

- On va s'arrêter là pour aujourd'hui, Noëlle. C'est éprouvant comme séance, je ne vais pas vous fatiguer avant votre beau week-end en famille quand même !
- Ah oui !
- Donc, je résume, au programme de ce week-end : activités en famille et en solo pour vous apporter du bien-être, un peu de sport dès que la colère arrive pour évacuer le trop-plein d'énergie et si ce n'est pas possible, accueil et observation en détail de cette colère pour vous en libérer. C'est bon pour vous ?
- Euh oui, c'est bon !
- Parfait ! Alors, je vous laisse expérimenter tout cela et on refait le point lundi sur vos sensations, ok ?
- Ok ! Merci Docteur.
- Non, merci à vous Noëlle !
- Ah oui, merci à moi.

Ouf, je sors de cet enfer. Une bonne respiration d'air pur et un

peu d'eau d'une bouteille qui traîne dans mon sac sur mes yeux, ça va déjà un peu mieux ! *Voyons les choses du bon côté Noëlle, tu pisseras moins au lit cette nuit avec tout ce que tu viens de chialer !*

Bon maintenant, il faut que je trouve un menu pour le repas en famille de ce week-end. Il me reste du rôti de veau au congélateur. Salade de tomates (du jardin bien sûr) et courgettes (du jardin également) grillées en accompagnement, *ça remplit le cahier des charges de Docteur Parfaite, non ?*

Je vais peut-être passer un bon week-end avec ces astuces de psychologue au final ... à voir !

## 20.

### **Va falloir me le réparer !**

*Mon cher carnet des émotions,  
comment j'ai fait pour en arriver là ?*

*Je me dégoûte !*

*Ma colère devient si forte qu'elle se transforme en  
crise de pleurs dès que possible ! Encore  
aujourd'hui chez Docteur Parfaite, la honte ! Et  
tout à l'heure après ma dispute avec Jérémie.*

*J'ai vraiment du mal avec lui, on est si différent !  
Il a un comportement tellement imprévisible.*

*C'est devenu très compliqué pour moi ces derniers  
temps, depuis qu'il a son nouveau hobby de bobo  
écolo à la con ! Sérieux, les ados, c'est pas censé  
jouer aux jeux vidéos ??!!! Carrément le mien, à  
Noël, il a refusé le cadeau de son oncle, une PS 4  
(ou DS 5 ? Bon un truc pour jouer aux jeux  
vidéos, quoi). Il lui a redonné en lui expliquant  
tout le processus de construction et tous les*

impacts environnementaux à chaque étape. Je ne savais plus où me mettre, j'avais honte ! Quelle impolitesse ! Manque de respect total. Je suis sûre qu'en rentrant, ils ont dû bien nous critiquer dans la voiture avec sa femme, c'est tout à fait le genre !

Putain Jérémie, tu peux pas être un ado comme tous les autres, merde ?!

Je ne suis pas aidée avec ma famille ! On ne choisit pas sa famille, ça, c'est bien vrai !

Ok, c'est moi qui l'ai fabriqué celui-là, et encore moi qui l'ai éduqué, mais là, il y a un bug, pas possible autrement !

Depuis sa naissance, ce gosse est un étranger pour moi, je n'y comprends rien ! Même pas livré avec un mode d'emploi, comment je fais moi après ?

Merci bien pour le cadeau empoisonné !!

Ou alors, quelqu'un me l'a pétié et me l'a redonné sans rien me dire, eh, c'est pas cool, les gars ! Va falloir me le réparer ! Sinon... Sinon quoi ? Sinon, je ne sais pas, mais ça craint !

## 21.

### **Putain j'aime pas le quinoa Jérémie !**

La plupart des gens ne comprennent pas, c'est pourtant pas compliqué ! C'est écrit en gros sur l'affiche de Greta Thunberg :

### **Notre maison brûle !**

La phrase est forte, claire, concise. Trop forte cette Greta. C'est son modèle, à Jérémie. Il voudrait tellement en faire plus pour sa planète, participer à sa protection, la sauver. *Pourquoi les adultes ne comprennent pas ?*

Alors Jérémie a créé sa propre association environnementale. "Pour un monde plus doux !".

Ils sont quatre bénévoles. Lui, bien sûr, le président, la tête pensante, l'encyclopédie vivante. Il connaît tout et il lit tout ce qu'il peut trouver sur ce sujet : Cyril Dion avec son "Petit manuel de résistance contemporaine", essentiel ; Pierre Rabhi qui raconte "la légende du colibri", si émouvante ; Jérémie Pichon et Bénédicte Moret avec leur guide "Famille zéro déchet" ; Julien Vidal et son "ça commence par moi", incontournable. Et tant d'autres livres empruntés à la bibliothèque municipale, une vraie caverne d'Ali Baba où il n'y a plus qu'à se perdre dans les allées pour découvrir de véritables trésors à lire !

Le deuxième membre de son association, c'est Fab, son pote de toujours. Bon, Fab n'est pas vraiment militant écolo de la

première heure, mais pour son pote, il est prêt à tout ! Parce que ce qu'il y a de bien avec Fab, c'est le fait qu'il soit un véritable casse-cou ! Peur de rien, aucune notion de responsabilités, un cerveau qui ne conçoit pas la définition du mot "conséquence". Du coup, il a été élu au siège d'activiste à l'unanimité ! C'est lui qui est sur le terrain et qui met en œuvre les plans de Jérémie. Par exemple, lundi, à la cantine, c'était lasagnes ou hachis parmentier, autant dire un mauvais jour pour un végétarien, alors Jérémie a ligoté Fab sur le poteau à l'entrée de la cantine, il a passé autour de son cou une ficelle au bout de laquelle était accrochée une pancarte faite en carton recyclé. Sur cette pancarte était écrite en lettres capitales une citation de Voltaire qui collait parfaitement pour l'occasion, selon Jérémie :

**QU'Y A-T-IL DE PLUS REPOUSSANT  
QUE DE SE NOURRIR CONTINUELLEMENT  
DE CHAIR DE CADAVRE ?**

Fab est resté là, au soleil, sans bouger, ni manger, ni boire. Sans répondre aux insultes de certains camarades ou aux "bravo" lancés par d'autres. Stoïque. Sensationnel dans son rôle de chair de cadavre.

Deux conséquences à cette action : la première, positive, plus de la moitié des élèves ce midi-là n'ont pris ni lasagnes ni hachis, ils se sont rabattus sur les entrées, le fromage et les desserts.

La deuxième, négative, le cuisinier a vite compris qu'il y avait un problème, *pourquoi ils font la gueule en regardant mes lasagnes ces petits cons ?* Il a alors décidé d'interroger certains élèves et il a découvert Fab et son rôle macabre. Illico, course effrénée jusqu'au bureau du directeur, absent, pause déj', *putain*

*de directeur jamais là quand il le faut !* Retour à la cantine, salle des profs : pas de directeur !

- Le lundi, il mange toujours au petit resto en bas de la rue avec son adjoint, tu savais pas ?
- Et la CPE ?
- Doit être avec lui...

Le cuisinier a alors repris son poste, en attendant la fin du service et le retour du directeur au bercail. Certes, ce contre temps a permis à Fab de briller encore un peu et de convertir pour un jour un plus grand nombre d'élèves au végétarisme, mais ce temps a permis également à la colère et à la frustration du cuisinier de grandir, grandir, grandir. Ce qui fait qu'au moment d'expliquer cet événement au directeur, le cuisinier s'est transformé en auteur dramaturge en ajoutant par ci par là, comme des petites pincées de sel à un plat qui mijote, des petites scènes de son cru qui sont venues ajouter du tragique et de l'ampleur à cet affront dont il a été, selon lui, la première victime :

- Non-respect du travail d'autrui, Monsieur le directeur ! Cinq heures de cuisine pour rien !
- Cinq heures, ah oui !
- Gaspillage, Monsieur le directeur ! Plus de quatre plats entiers de lasagnes bons pour la poubelle !
- Quatre plats, ah oui.
- Mise en danger de la vie d'autrui, Monsieur le directeur ! Trois malaises par manque de calories lors du repas !
- Trois malaises, ah oui !

Voyant que le directeur ne partageait pas encore sa colère au même niveau que lui, le cuisinier a frappé là où il savait que ça ferait mal :

- Et le pire, Monsieur le directeur, vol !!!

Le directeur s'est alors mis debout dès que le mot "vol" est arrivé à ses oreilles.

- Vol ?!
- Oui, vol, vous m'avez bien entendu. Vol de carton, de ficelle, de scotch et certainement de feutres marqueurs pointe 5.
- Ah non, pas les pointe 5 ! Ce sont les plus chers !
- Et si Monsieur le directeur, si !

Le cuisinier était content, le directeur en était maintenant au même stade que lui.

- Vous avez des noms ?
- Évidemment !

Et le nom qu'avait le cuisinier était bien celui de Fab qui a écopé de trois jours d'expulsion, 6h de colle à répartir sur les mercredis après-midi, une dissertation sur la liberté de penser, un mot d'excuse au cuisinier et surtout la restitution intégrale de tout le matériel volé. Et ça, bien sûr, ce n'est que la partie immergée de l'iceberg parce qu'en rentrant ce soir-là chez lui, aïe aïe aïe, les parents en ont remis une belle couche !

- Mon pauvre Fab, ça ira ?
- C'est mon destin, Jérém', sacrifié pour la cause ! Tous

- les héros passent par là !
- Merci mon Fab !
  - Toujours là pour toi, mec !

Amitié touchante diront certains, ados écervelés diront d'autres, chacun son point de vue !

Le troisième membre de l'association, c'est Thomas, un petit sixième qui se fait harceler parce que sa mère est la prof de techno du collège. Jérémie a tout de suite vu le potentiel de l'individu : discrétion, connaissance du milieu des profs et accès à l'armoire de matériel de technologie. Combinaison parfaite ! C'est d'ailleurs là qu'ils se sont fournis en ficelle et marqueur pour leur action à la cantine. Avec son air de petit intello candide insoupçonnable, il peut se faufiler partout sans que personne ne lui pose de questions ! Et si jamais il tombe sur un os, il sort son "laissez-passer" : "C'est ma mère qui m'envoie." Et bam, sésame, ouvre-toi ! Recrue à chouchouter selon Jérémie.

Le quatrième et dernier membre de son association "Pour un monde plus doux !" est un espion. Vous comprendrez donc sans mal pourquoi son nom ne sera pas divulgué ici. Pour simplifier le récit, appelons-le "X". C'est un pion ! Réellement un pion, un surveillant, un assistant d'éducation comme c'est écrit sur sa fiche de paye. Et c'est justement cette fiche de paye qui lui a donné envie de passer du "côté obscur" selon ses propres mots. C'était pendant qu'il surveillait la colle de Fab pour on ne sait plus quelle action militantiste écologique activiste de premier ordre ordonnée par Jérémie. X avait donc été gentiment contraint de rester de 17h à 18h en salle de permanence pour s'occuper des collés du jour. Ce qui le faisait bien enrager car

Madame la CPE savait parfaitement que X avait ce soir-là son cours de guitare.

- C'est un métier assistant d'éducation, je te le rappelle, c'est d'ailleurs pour ça que tu es payé !
- Ok, mais il n'était pas prévu que je reste aussi tard aujourd'hui, j'ai mon cours de guitare.
- Tu te prends pour une rock star ? C'est pas la guitare qui te permettra de manger ! Le travail avant tout !
- Sérieux ? T'abuses maman là !
- Je t'ai déjà dit de ne pas m'appeler "maman" ici, nous sommes sur notre lieu de travail et pas à la maison !
- Ok, ok, t'énerves pas !
- Je ne m'énerve pas.

Tout spectateur de cette scène serait d'accord pour dire qu'elle s'énervait. Madame la CPE était clairement dans le déni. Elle clôtura rapidement cette conversation, car elle était déjà en retard pour rejoindre son groupe d'amies pour son cours hebdomadaire de zumba :

- Et puis, tu n'as qu'à voir ça avec lui, Fabien Leloi, terreur de 4ème B. C'est sa faute si tu es coincé ici, il n'y a pas d'autre collé ce soir. S'il n'avait pas été puni, tu aurais pu partir à ton cours de guitare.

Effectivement, vu sous cet angle, c'est Fab le responsable. Coincé pour coincé, X a alors profité de cette heure en tête-à-tête avec ladite terreur pour papoter et en apprendre plus sur les conneries qui font péter les plombs à sa mère !

X n'est pas sensible à la cause écologique. X est plutôt un jeune

adulte égoïste qui consomme à outrance et se moque des répercussions. Mais X a besoin de se révolter. X a une envie folle de s'opposer. X veut faire mal. Bref, X fait sa crise d'ado avec un retard de quelques années.

La rébellion est alors en marche, tout ce qui peut faire crier sa mère (et donc sa patronne) est ok pour lui. L'heure de colle de Fab a donc été fructueuse car elle a permis le recrutement d'un pilier de l'association. Accès illimité au bureau de la CPE, infos en avant-première (comme le menu de la cantine "anti-végétarien" du fameux lundi), emploi du temps de chaque prof et membre du personnel (précieux documents pour savoir qui se trouve dans l'enceinte du collège au moment de l'action militante), et bien sûr, personne de confiance qui peut les couvrir à tout moment.

Aujourd'hui, Jérémie rentre triste du collège. Son pote Fab exclu, il s'est ennuyé seul en cours et n'a pas pu envoyer son acteur réciter ses phrases chocs au milieu de la cour. Il s'allonge sur son lit et rêve d'un monde meilleur.

- Qu'est-ce que tu fous Jérém', t'as pas de devoirs ?
- Si maman, je prends juste deux secondes pour respirer un air saturé de produits polluants avant que cela soit devenu tellement rare.
- Qu'est-ce que tu as encore ?
- Fab me manque.
- Tu me saoules avec ce "Fab" ! C'est pas une fréquentation pour toi, je te l'ai déjà dit.

Jérémie se lève d'un bond de son lit, prêt à défendre son ami.

- Mais c'est mon meilleur pote, Fab, je l'adore, il est

génial !

- Génial ?! S'il était si génial, il ne serait pas tout le temps collé !!
- Mais c'est pas sa faute !
- Bah non voyons, c'est pas de sa faute, pauvre petit Fab !
- Arrête de te moquer de lui ! Tu ne le connais même pas !
- Et j'en suis très heureuse comme ça ! Des gamins dans son genre, non merci, j'ai déjà assez de soucis avec les miens, c'est pas pour ajouter un mioche qui fait toutes les conneries qui lui passent par la tête !
- Ce ne sont pas des conneries, ce sont des actes militants !
- Des actes militants ? Militants de quoi ?
- Tu peux pas comprendre !

Noëlle commence à justement comprendre, ce qui lui ajoute un point et demi à son niveau de colère du moment :

- Ne me dis pas que c'est encore cette histoire d'écologie ?!
- ...
- Jérémie ?!!!
- Quoi ?
- Réponds-moi !
- Et bah si, c'est pour l'écologie, notre planète brûle ! Il faut faire quelque chose !
- Oh putain, je n'en peux plus de tes conneries d'écolo de merde ! Arrête avec ça ! Le soleil brille, les oiseaux chantent, les arbres sont verts ! Il n'y a pas de problème ! Ce sont les pourritures d'écolo qui veulent te

- faire croire ça !
- C'est toi qui racontes des conneries, le réchauff...
  - Pardon ?????
  - Le réchauffement clima...
  - C'est moi qui raconte des conneries, c'est bien ce que tu as dit ???!!!
  - Oui, tu n'es même pas consciente de ce qui se passe dans...
  - Jamais tu ne me parles comme ça Jérémie ! Jamais !

Mode furie enclenché pour Noëlle : visage rouge, yeux globuleux, gouttes de sueurs sur le front, lèvres pincées. Alerte générale, quittez le navire, les femmes et les enfants d'abord !

- Pourquoi tu ne veux pas m'écouter, je peux t'expliquer les dégâts causés...
- Tu ne vas rien m'expliquer du tout, Jérémie. Maintenant, tu fermes ta bouche, tu fermes ta porte, tu fais tes devoirs, tu te douches et tu vas au lit ! Je veux plus te voir, ni t'entendre jusqu'à demain, est-ce que c'est clair ?
- Mais, maman, je...
- EST-CE QUE C'EST CLAIR ?
- Oui.
- Bien !!!

La porte claque, comme toujours avec sa mère. Jérémie saute sur son lit, la tête dans son oreiller pour crier un bon coup. Puis, ce sont les larmes qui viennent. Après un moment à se décharger en pleurant, il s'attaque à ses devoirs. Cette tâche est rapidement terminée, Jérémie est un excellent élève. Ce qui ne

lui vaut jamais de félicitations de la part de ses parents. Son père regarde son bulletin de loin, comme s'il n'était pas vraiment concerné. Sa mère prend tout son temps, le décortique avec soin et minutie pour trouver LA petite chose, infime, minuscule, qui pourrait être améliorée.

- Mouais, 16 en sport, c'est pas glorieux, quand est-ce que tu vas te reprendre Jérémie ?
- Tu as vu ma moyenne en maths ?
- Je te parle du sport, là. Il n'y a pas que les maths dans la vie. Il faut être bon partout si tu veux réussir dans la vie, comme papa. Tu n'as pas envie d'être patron plus tard ?
- Non.
- Ce n'était pas une question, Jérémie. En tout cas, améliore cette moyenne au trimestre prochain, ok ?
- Ok.

Jérémie sait très bien que ça ne sert à rien de parlementer avec sa mère. "Plus têtue qu'elle, ça n'existe pas", c'est sa sœur qui le lui a dit quand il était tout jeune. C'est d'ailleurs de loin la meilleure conversation qu'ils ont eue ensemble.

De retour sur son lit, Jérémie repense malgré lui à sa mère et à ce qu'elle lui a dit :

- Oh putain, je n'en peux plus de tes conneries d'écolo de merde ! Arrête avec ça ! Le soleil brille, les oiseaux chantent, les arbres sont verts ! Il n'y a pas de problème ! Ce sont les pourritures d'écolo qui veulent te faire croire ça !

*Comment peut-on être aussi conne ?!*

Jérémie a besoin de se changer les idées. Pour ça, le meilleur moyen, c'est de passer à l'action. La dernière fois qu'il s'est fait punir, il a écrit ses "10 commandements du citoyen qui vit en harmonie avec la planète Terre" :

1. *Sobrement, tu vivras*
2. *Végétarien, tu seras*
3. *Localement, de saison et bio, tu consommeras*
4. *Selon tes besoins fondamentaux, tu achèteras*
5. *Les appareils trop gourmands en énergie, tu banniras*
6. *À vélo, tu te déplaceras*
7. *La Nature, tu nettoieras*
8. *Le chauffage et la climatisation, tu baisseras*
9. *Tes déchets, tu recycleras*
10. *Pour le respect de la planète Terre, tu lutteras*

(Qu'en pensez-vous, cher lecteur ? Jérémie vous met au défi : trois points à mettre en place dès aujourd'hui, ça marche ?!)

En relisant ses commandements proprement recopiés sur une feuille verte accrochée au-dessus de son lit, Jérémie reçoit comme une lumière divine l'idée de sa prochaine action ! *Accrochez-vous, ça va faire mal !* Une idée de génie, il se demande comment il n'a pas pu y penser avant ! Deuxième

commandement, "végétarien, tu seras". Évidement ! Hommage à Fab qui s'est sacrifié lundi ! La famille Morris va devenir aujourd'hui même végétarienne ! Rassemblement du matériel : feuille, scotch, marqueur, sac poubelle. Direction le cellier. *Opération "Morris dit stop à la viande" en cours.* Dans son sac poubelle, Jérémie se dépêche de mettre toute la viande qui attend gentiment au congélateur d'être dévorée par des carnivores inconscients. Puis, il balance dans le sac poubelle tout le paquet de produit "anti-fourmis" remisé sur l'étagère juste au-dessus du congélateur.

- Je t'avais bien dit, maman, que ce produit "anti-fourmis" te reviendrait un jour en pleine face. D'ailleurs ça m'avait valu une belle liste de corvées à faire pendant que les fourmis se faisaient massacrer une par une par ton produit de faucheuse ! Mais ça valait le coup ! Aujourd'hui, chères fourmis, c'est l'heure de notre vengeance !

La viande entièrement recouverte du produit toxique est maintenant immangeable. Jérémie referme le congélateur et scotche sa feuille sur la porte. Il y écrit en lettres capitales, comme à son habitude :

## **JE DÉCLARE QUE LA FAMILLE MORRIS EST MAINTENANT VÉGÉTARIENNE !**

Son sac poubelle à la main, Jérémie se faufile sans se faire voir jusqu'à la porte d'entrée. Il sort, traverse la rue et balance le sac poubelle chargé de viande à l'anti-fourmis dans la benne à ordure de la voisine. Son chien se met alors à aboyer, ce qui, bien sûr, fait rappliquer sa mère sur le perron.

- Pas bientôt fini d'aboyer ce clébard, ras-le-bol ! Mais... Jérémie ? Qu'est-ce que tu fais là ? Putain, tu es puni, je te rappelle, dans ta chambre et en quatrième vitesse !!!

Au pas de course, Jérémie remonte dans sa chambre, fier de sa dernière action pour le respect de la planète. Il s'allonge sur son lit et reprend la lecture de "L'humanité en péril" de l'excellente Fred Vargas. Cinq pages de lues seulement avant l'irruption de sa mère dans sa chambre, en tablier de cuisine, toute décoiffée, encore plus rouge que tout à l'heure.

- Putain, Jérémie, qu'est-ce que tu as fait de la viande ?
- Nous sommes végétariens maintenant maman, nous n'avons plus besoin de viande pour nous nourrir, je nous ai libéré de...
- Arrête tes putains de conneries et dis-moi où est ma viande !!!!
- Maman, tu me fais peur là !
- Oui, tu as de quoi avoir peur, alors maintenant, tu me dis où est mon rôti de veau, ok, et tout ira bien !

Impossible de parler pour Jérémie, il est comme pétrifié par la folie de sa mère. Il arrive juste à lever le bras pour montrer la maison de la voisine par sa fenêtre.

- Quoi ? La voisine ? C'est elle qui a ma viande ? Pourquoi... Oh putain, petit con ! C'est ça que tu faisais tout à l'heure ? Tu as tout jeté dans sa benne à ordures ?! Oh putain, oh putain !!!

Jérémie continue de l'entendre jurer alors qu'elle descend les

escaliers en courant. Il entend la porte de l'entrée s'ouvrir violemment et il aperçoit sa mère par la fenêtre de sa chambre, elle court vers la benne, la retourne par terre, ouvre les sacs, cherche, insulte tout ce qui passe sous ses yeux, y compris le chien de la voisine. Quand elle trouve enfin son rôti et qu'elle comprend qu'elle ne pourra pas le cuisiner, elle tourne d'un coup sec sa tête en direction de la chambre de Jérémie. Ce dernier se jette en arrière, mais il a eu le temps d'apercevoir son regard débordant de rage. Il se prépare à recevoir une sacrée punition. *Week-end foutu.*

Sa mère arrive dans un état déplorable dans sa chambre, elle est essoufflée, couverte de saleté, en nage.

- J'ai des choses à faire moi, figure-toi. J'ai une vie aussi, des problèmes aussi, tout ne tourne pas entièrement autour de toi, Jérémie.

Elle pose sa main sur le mur pour reprendre son souffle quelques secondes.

Jérémie en profite pour argumenter :

- La production de viande est à l'origine de...
- Je sais, Jérémie, je sais.

Elle reprend après une nouvelle pause respiratoire :

- La planète brûle, il ne faut pas manger les animaux et il faut trier ses déchets. D'ailleurs, au passage, tu devrais en parler à la voisine parce que vu l'intérieur de sa benne, elle n'est pas écolo ! Mais moi, Jérémie, je dois absolument cuisiner un plat pour demain midi, j'ai mes tomates, j'ai mes courgettes, mais là, tu vois, il me

manque ma viande. Et sans viande, ça ne fonctionne pas. Des tomates et des courgettes, ce n'est pas un plat. Et elle a dit un plat !

- Hein ? De quoi tu parles maman ?
- TA GUEULE ! Quand je parle, tu te tais. Donc, il me faut de la viande, ok, pour mon plat, pour demain. C'est comme ça. C'est pour mon bien-être, tu vois ? C'est hyper important.
- Tu peux nous faire du quinoa à la place, c'est riche en prot ...
- **Putain j'aime pas le quinoa Jérémie !** Je veux de la viande ! Merde !!!

Claquage de porte habituel. *Quoi, c'est tout ? Pas de punition ?* Jérémie est presque vexé. Son action n'a pas eu l'ampleur qu'il espérait. En tout cas, il n'y aura pas de viande au repas de demain midi et ça, c'est un petit pas pour Jérémie, mais un grand pas pour la famille Morris !

Il reprend sa lecture en faisant abstraction des bruits qui proviennent de la cuisine. Douze pages plus tard, ça frappe à sa porte. Jérémie se méfie, il se redresse dans son lit, sa mère ne frappe jamais avant d'entrer. Selon elle, elle n'a pas à le faire car c'est sa maison et, par conséquent, elle est chez elle partout, dans toutes les pièces, donc, elle peut circuler et aller librement n'importe où sans avoir à demander l'autorisation.

- Oui !
- C'est maman, je peux entrer ?

*Qu'est-ce qu'il lui arrive ?*

- Oui, bien sûr.

Elle entre avec un magnifique sourire... diabolique. Elle s'approche de la cage de Colibri. Imperturbable dans ses habitudes, le hamster continue à parcourir la série d'obstacles que Jérémie lui a aménagé. Elle ouvre la cage et saisit Colibri. Jérémie se lève de son lit :

- Non, maman.
- Bah si, c'est de la viande aussi donc bye-bye Colibri !

Sa mère ouvre la fenêtre et jette de toutes ses forces Colibri en direction de la maison de la voisine. Jérémie ne peut que crier en regardant la scène se dérouler. Sa mère pourrait s'inscrire au championnat du monde de lancer de poids (c'est ce qu'il se dirait si cette scène n'était pas aussi macabre) : son jet est parfait, la force qu'elle y a mise est énorme, le but est atteint facilement. Colibris vole au-dessus de la route pour se retrouver en plein milieu du jardin de Mme Nadji.

L'impact est fatal. Le bruit est horrible, marqué à tout jamais dans les souvenirs de Jérémie.

- Voilà, là, nous sommes vraiment une famille végétarienne, merci pour ton aide Jérémie !

**J-7**  
**Samedi**

## 22.

### **Mais elle n'a pas compris le message.**

Sept années de bons et loyaux services ! Plus fidèle que lui, ce n'est pas possible. Et voilà le remerciement ? Insensé ! Il espère que, dans sa prochaine vie, il sera récompensé pour tous ses efforts ! Il se sent trahi par le destin, bafoué, traité comme un chien !

Pourtant, il a mené une vie exemplaire. Même petit, il était sage, toujours propre, aimable, prêt à jouer à tout moment. Jamais de maladies ou de parasites ramenés à la maison. Toujours d'accord pour aller chez le docteur alors que c'était loin d'être une partie de plaisir pour lui. Jamais de bagarre ou de morsure. Toujours respectueux et poli, il n'a jamais oublié un "bonjour" avec toute la démonstration d'affection qui va avec. Tout le monde l'adorait.

Tout le monde ? Eh bien, il faut croire que non. Bon, il s'en doutait quand même qu'elle ne l'appréciait pas vraiment. Et il faut aussi avouer qu'il n'a absolument pas fait d'effort avec elle. À chaque fois qu'il la voyait, il devenait méfiant, il sentait bien que quelque chose n'allait pas chez elle. Alors oui, il lui arrivait de montrer qu'elle n'était pas la bienvenue, de lui faire comprendre qu'elle ferait mieux de passer son chemin. **Mais elle n'a pas compris le message.** Pire, elle l'a mal pris. *Si on ne peut plus s'exprimer librement !* Oui, c'est bien là que se situe la cause, le point de départ, la raison de son passage de vie à trépas. S'être exprimé. Tout simplement.

Elle n'a pas apprécié qu'il s'exprime ainsi donc elle a décidé qu'il ne devait plus vivre ! *Tu t'es prise pour qui, Dieu ?!* Aucune moralité, aucune compassion, aucun respect. Et en y repensant, ce n'est finalement pas pour Dieu qu'elle se prenait, mais peut-être bien pour le Diable en personne. Oui, ses yeux injectés de sang, son visage rouge, ses cheveux emmêlés qui pourraient faire penser à deux cornes. Une femme diable ou une diablesse de femme. Sa force, extraordinairement vigoureuse et invincible, lui a permis de mettre un terme à son existence en exactement 2 minutes et 27 secondes. Inouï, non ?

Pour ce qui est de l'arme du crime, elle a opté pour la simplicité : une pelle (et vous, quelle arme utiliseriez-vous, cher lecteur, pour tuer ? Si l'opportunité se présentait à vous, bien sûr, pas là maintenant !). Une pelle en métal avec manche en bois, certainement d'une bonne manufacture, car cette pelle a résisté à sa force, contrairement à lui. *C'est dur de partir en se disant que finalement une pelle est plus forte que moi.* Pour ce qui est du nombre de coups de pelle, là le doute s'installe parce que personne n'a pensé à compter. Il faut dire que lui, il avait d'autres chats à fouetter, et qu'elle, elle était occupée à effectuer une dure besogne. Et aucun autre personnage n'était présent. Et oui, cette diablesse avait pris soin d'attendre d'être seule pour agir. *Meurtre avec préméditation ça s'appelle, parfaitement !*

## 23.

### Comment tu peux vivre sans Google ?

*Putain de famille ! C'est votre faute si je pète des plombs !*

Comment je fais moi pour mes devoirs à la maison donnés par Docteur Parfaite si je n'ai pas de viande pour le repas ??? Un repas sans viande ? Sérieux ?!!! *Putain d'écolo à la con !*

Heureusement, Internet, mon meilleur ami, a su me dire qu'on pouvait aisément remplacer la viande d'un repas par du quinoa. *Au moins, ça fera plaisir à Jérémie !* Donc, direction le fond de mon placard de réserve. J'ai un vague souvenir d'une virée à la supérette pour acheter du quinoa après une longue conversation avec Jérémie. Au final, il m'avait semblé plus rapide d'aller acheter son maudit quinoa que de parlementer avec lui. Après un bon quart d'heure à tourner en rond dans la supérette du centre-ville, celle où tous les produits coûtent deux fois leur prix normal car nous nous trouvons en centre-ville et non dans une zone commerciale de banlieue, j'avais enfin trouvé le rayon "quinoa", plus connu sous le nom de rayon "bio, diététique et autres trucs de bobo prout prout de merde". Mais ça, bien sûr, aucune pancarte ne me l'indiquait ! Je l'avais stocké dans mon placard en attendant un grand événement pour le cuisiner. On va dire que ce repas en famille est un grand événement donc ça colle parfaitement. Je le trouve enfin, bien caché tout au fond, derrière une boîte de flageolets périmée et deux paquets de riz éventrés qui ont commencé à répandre leurs grains un peu partout sur l'étagère.

Je peux donc maintenant me mettre aux fourneaux ! Enfin,

façon de parler, chez moi, c'est une plaque de cuisson à induction. "Cuisson rapide et homogène" avait dit le vendeur d'électroménager. *Tous des charlatans !* Cuisson lente puis soudainement rapide et du coup brûlures au sixième degré trois fois sur quatre ! Mais maintenant que je le sais, je surveille ma préparation avec détermination et rien ne viendra brûler mes légumes ! *Une Noëlle avertie en vaut deux !* Finalement, le quinoa, c'est plus pratique que la viande, hop dans l'eau bouillante, minuteur et on peut l'oublier. Sa facilité de préparation compense son non-goût. Je prends presque plaisir à cuisiner, ce n'est pas si compliqué et je finis assez rapidement.

Le plat "légumes du jardin sur son lit de quinoa" est prêt à 11 h 06. Un peu tôt pour manger. Je le mets de côté en attendant midi et un rapide passage au micro-ondes fera l'affaire.

En attendant, je dresse une plaisante table avec la belle vaisselle, celle pour les anniversaires et pour Noël, celle qui ne va pas au lave-vaisselle, mais, bon, celle qui est belle et qui donne un air de fête à n'importe quel repas. Et, finalement, on peut dire que ce repas est une fête. Un samedi midi à la maison, tous les quatre, avec un repas fait entièrement par mes petites mains, oui, c'est une fête !

11 h 47, je trépigne. Je commence à rassembler les troupes. JC n'est pas bien loin, sur le canapé, il lit. Il est d'accord pour stopper sa lecture à 12h pétante pour venir s'attabler, de ce côté-ci c'est sous contrôle. Jérémie fait la gueule, il dit que je n'ai pas de cœur et refuse catégoriquement de manger à la même table que moi. Après trois minutes d'argumentation, j'arrive à l'avoir avec le coup du "c'est un repas 100% végétarien fait avec des produits de saison et de mon jardin 100% bio". Élisabeth fait la gueule aussi, bon là, j'ai perdu le fil, je

ne sais plus pourquoi au juste, donc, pour argumenter, c'est plus compliqué ! Je lui propose de lui acheter un nouveau mug, elle me claque la porte au nez. Je lui propose d'inviter Anthony à passer l'après-midi à la maison, elle me répond avec un "Tu me saoules !" que les voisins du bout de la rue ont certainement entendu.

11 h 54, merde ! Je descends en courant dans les escaliers, je loupe une marche, je me retiens de justesse à la rampe. Mon cœur palpite comme jamais quand j'arrive devant le micro-ondes. J'enfourne le plat de légumes au quinoa, j'appuie sur "Marche" plusieurs fois (combien, je ne sais pas), suffisamment pour enclencher environ six minutes de réchauffement du plat maison. Le temps nécessaire pour retourner parlementer avec Élisabeth. Finalement, à 11 h 59 (il était moins une), je trouve l'argument qui fait mouche (j'aurais dû y penser avant !) : "à table tout de suite avec un beau sourire et des compliments sur mon plat ou sinon corvée de linge pendant trois mois, ce qui implique lessive, sèche-linge ET rangement dans les armoires respectives de chaque individu demeurant ici !". En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, Élisabeth est à table. Sans le sourire, mais à table. Elle est rapidement rejointe par JC et Jérémie.

J'ouvre le micro-ondes pour prendre mon plat, je me brûle ! Je prends un torchon pour le tenir et j'avance fièrement en direction de la salle à manger familiale. La scène est parfaite, j'aimerais arrêter le temps à cet instant précis. Malheureusement pour moi, le temps est capricieux, il n'en fait qu'à sa tête et continue de s'écouler comme si de rien n'était !

Premier problème (et il y en aura bien d'autres, c'est pour cela

que je dis "premier"), je me prends le pied dans le fil d'alimentation de l'ordinateur ! J'essaie de retrouver l'équilibre, mais une partie de mon plat échoue sur la nappe blanche, les genoux de JC et les chaussures d'Élisa qui réagit aussitôt par un magnifique "Putain".

- Élisa, ton langage !
- Laisse-moi rire, ça te va bien de me dire ça !

JC, toujours aussi gentil et calme, lâche, en chuchotant :

- Ce n'est rien, je vais nettoyer !
- Si, c'est quelque chose JC ! C'est le repas que je vous ai préparé, merde ! Tu laisses ça, je gère !

Et Jérémie qui en profite pour nous faire sa propagande :

- Tu vois que c'est dangereux les ordi maman ! Je te l'avais bien dit ! Je m'occupe de son recyclage dès cette après-midi !
- Tu ne touches à rien Jérémie et certainement pas à mon ordi, tu en as déjà assez fait comme ça !!! Franchement, un rôti de veau c'est beaucoup plus pratique à ramasser que des grains de putain de quinoa de merde !

Sur ce bel échange familial, je cours chercher une louche en cuisine et je sers le quinoa et les légumes directement du sol aux assiettes. Je réserve ceux de la nappe et des genoux de JC pour son assiette personnelle. Dans un silence de cathédrale, nous sommes assis autour de la table à regarder nos assiettes.

Le deuxième problème est rapidement relevé par Élisa :

- C'est quoi comme légumes ?
- Courgettes et tomates !
- Courgettes ok, mais tomates ? Ce n'est pas rouges les tomates normalement ?
- Oui mais non, là ce sont des tomates vertes, tu verras, c'est très bon.
- T'es sûre ?
- Oui, allez Éliisa, ne fais pas ta gamine, ouvre-toi aux nouveautés un peu, c'est agréable de découvrir de nouvelles saveurs !
- Ok.

Une bouchée lui suffit pour rendre son verdict qui tient en trois mots : "c'est dégueulasse !". Son frère se charge de la suite :

- C'est pas mûr, maman !
- Quoi, pas mûr ?
- C'est pas mûr, les tomates ! Elles sont vertes parce qu'elles ne sont pas mures. C'est immangeable !

Je cherche du réconfort auprès de JC, mauvaise idée, le troisième problème, c'est lui qui s'en charge :

- T'en penses quoi JC ?
- Oh, c'est bon, c'est bon.
- Ah voilà !
- C'est quoi avec les légumes au fait ?
- Du quinoa !
- Du quinoa ?
- Oui, pourquoi, il y a un problème ?
- C'est du quinoa, non, non, pas de problème.

- Bah quoi, dis-moi, je vois bien à ta tête que ça ne te va pas !
- Si, si.
- Putain ! Tu ne peux pas juste me dire c'est quoi ton souci au lieu de te fatiguer à faire comme si tout allait bien !
- Non mais c'est juste un détail, mais le quinoa, c'est une céréale qui se cuit.
- Oui, et ?
- Bah là, il n'est pas cuit le quinoa, non ?
- Bah si, il est cuit, je ne suis pas débile non plus, sérieusement, tu me prends pour qui ? Je sais quand même qu'il faut le cuire le quinoa, dans de l'eau bouillante en plus, tu vois je connais ma leçon !
- Ah, il est cuit, bah c'est bon alors, tout va bien !

Élisa vient à la rescousse de son père, portable en main :

- Temps de cuisson moyen du quinoa selon Google : douze minutes !
- Quoi, douze minutes, c'est quoi leur quinoa ?!! Le mien, il était cuit en trois minutes top chrono ! Montre-moi ça !

Jérémie ne peut s'empêcher de relever une information capitale à ses yeux :

- Google, t'es sérieuse Élisa ? Je t'ai dit cent fois de boycotter Google et toutes ces entreprises capitalistes qui veulent juste se faire un max d'argent sur ton dos en se foutant complètement de comment va la planète !

Utilise Lilo ou Ecosia comme moteur de recherche !  
C'est tout aussi fonctionnel mais beaucoup plus safe pour la planète !

- On s'en fout de ta merde Jérém ! **Comment tu peux vivre sans Google ?** T'es vraiment un malade !

Et voici le temps du quatrième problème : engueulade familiale générale ! Tout le monde s'y met, même JC, c'est pour dire. Chacun défend son bifteck (expression très mal choisie pour un repas végétarien) en criant plus fort que son voisin, ce qui donne rapidement lieu à une certaine cacophonie inaudible et incompréhensible. J'arrive malgré tout à entendre un "rien qu'une égoïste", un "ce n'est pas ainsi que nous vous avons élevé", un "petit puceau" et même un "sale nazi" (ça montre bien la dérive de cette conversation).

Élisa la première décide de mettre un terme à cette mascarade en claquant sauvagement la porte de sa chambre. Jérémie la suit de prêt avec le même effet. Et JC repart à sa lecture comme si rien ne s'était passé ! Je me retrouve seule, au milieu de la salle à manger. Je sens que ça bouillonne sévère en moi, je m'apprête à ouvrir la bouche pour exprimer mon émotion quand mes yeux rentrent en contact avec mes baskets positionnées juste à côté de la porte d'entrée. Brillante idée (encore une) du Docteur Parfaite. Je décide donc de sauter dedans pour aller m'aérer et faire le tour de ce fameux lac aux truites. "Le sport apporte sérénité et apaisement" selon ma psychologue, allons vérifier ses dires.

Cinq minutes de marche me suffisent pour confirmer cette allégation. Je ne suis même pas encore arrivée au lac que je me sens déjà plus calme. Peut-être pas encore apaisée mais plus

détendue, oui. Je décide donc de me frotter à ce lac pour voir jusqu'où mon bien-être peut aller grâce au sport. Au bout de cent mètres parcouru, je sens ma respiration se faire plus calme et plus régulière. Cent mètres plus loin, mon cœur a retrouvé des battements calmes et réguliers eux aussi. Cent mètres plus loin, une goutte de pluie vient me rafraîchir la nuque, ce qui me fait sourire. Cent mètres plus loin, un nuage vient cacher le soleil, ce qui me permet de ne plus être éblouie. Je pousse un gros soupir. Je me sens bien. Cent mètres plus loin, c'est le déluge ! Il pleut comme vaches qui pissent (oui au pluriel tellement ça pleut), l'orage gronde comme jamais, je suis trempée jusqu'à la moelle. J'ai froid, je tremble, tous mes muscles se sont contractés. Je cours pour rentrer au plus vite, je glisse sur la terre humide, je me retrouve les quatre fers en l'air en me disant que la langue française comporte tant de belles expressions. Je me relève péniblement, cours à nouveau, j'arrive à la maison ruisselante et boueuse. Je suis enragée, remontée, hors de moi, je fulmine, j'ai la rage ! Bref, je suis grave en colère !!!

24.  
**Je suis irrécupérable !**

*Mon cher carnet des émotions,  
parfois, il faut être lucide et avouer : je suis une  
patiente nulle, pourrie, horrible ! Oui, je souligne  
"horrible" car je trouve que c'est une très bonne  
définition.*

*Pourquoi ? Me demanderais-tu si tu avais la  
possibilité de me parler.*

*Eh bien parce que ! Parce que je n'écoute rien de  
ce que Docteur Parfaite m'explique ! Pire, je me  
ferme complètement, je mens, je joue à la petite  
fille modèle. Du coup, je ne comprends pas bien  
ses conseils, j'essaie de les mettre quand même en  
place et là, bien sûr, c'est la CATASTROPHE !!!  
Elle me verrait, elle aurait honte de moi, c'est sûr  
! Je lui fais perdre son temps, et le mien aussi,  
bien que mon temps ne soit pas aussi important  
que le sien ! Je me dégoûte ! J'ai vraiment un*

problème au cerveau. Je vais chercher de l'aide et quand on me la donne, je crache dessus !

N'importe quoi !

Au fond de moi, je sais, je sens, que ça ne sert à rien tout ça. **Je suis irrécupérable !** En fait, je peux te l'avouer à toi, je n'ai même pas envie de ne plus être en colère !!! Qu'est-ce que je ferai si je ne suis plus en colère ? Je vais m'emmerder à mort. Moi, j'aime être en colère, ça m'occupe, ça me fait ressentir des choses, ça me fait être vivante ! Merde !!! Pourquoi vouloir la calmer ou l'enlever ? NON, NON, NON !!!

Bonjour Colère, bienvenue ! Fais comme chez toi, on s'en fout de ce que pensent les autres, tu as toute ta place ici, vas-y ! Éclate-toi bien !

## 25.

### Et mon cul c'est du poulet !

Il y a des fois où on ne peut pas faire autrement. Ce n'est pourtant pas dans les habitudes de Madame Nadji, mais là, c'est un cas exceptionnel. Donc oui, ce matin, Madame Nadji critique, colporte, bave, accuse, attaque, blâme, condamne, décrit, démolie, désapprouve, reproche. Avec chaque personne croisée qui veut bien jouer le jeu avec elle. Et c'est là qu'elle se rend compte, Madame Nadji, que ses voisins sont plutôt d'humeur à écouter ses vilaines paroles. Parce qu'ils aiment ça ? Peut-être ! Parce qu'ils sont tout à fait d'accord avec Madame Nadji ? Certainement ! Et oui, sa voisine, Madame Morris (notre chère Noëlle) fait l'unanimité en qualité de "mauvaise femme".

- Elle crie tout le temps, commente la voisine du 13 bis.
- Elle ne dit jamais bonjour, selon le voisin du numéro 45.
- Elle conduit comme un pied, ajoute la voisine du 16 ter.
- Elle insulte tout le monde, relève le voisin du numéro 27.

Madame Nadji se sent donc tout à fait à sa place au moment de raconter les dernières frasques de Madame Morris. Ce matin, en rentrant de la boulangerie :

- Vous ne savez pas la dernière ? C'est pire que tout !
- Ah bon, qu'a-t-elle bien pu faire ?!
- Elle a massacré mes fleurs !

- Non ??
- Si ! Mas-sa-cré ! Il n'y a pas d'autres mots. Obligée de tout enlever. Et bien sûr, elle a insulté mon Béberd au passage !
- Quel manque de respect !

Ce midi, en sortant sa poubelle :

- Vous ne savez pas la dernière ? C'est pire que tout !
- Racontez-moi !
- Elle a fouillé dans mes poubelles !
- Mais non ?!
- Si ! Elle a ouvert les sacs un par un, elle était folle ! Elle en a mis partout et bien sûr, elle n'a rien nettoyé !
- Quelle incivilité !

Cette après-midi, en jardinant :

- Vous ne savez pas la dernière, c'est pire que tout !
- Mon Dieu, qu'a-t-elle encore inventé ?!
- Elle balance des animaux morts dans mon jardin !
- Quoi ? Mon Dieu !
- Oui ! Un hamster ! Ce n'était pas beau à voir ! Et bien sûr, pas une excuse, elle n'est même pas venue récupérer la pauvre bête !
- Le diable en personne !

(Vous noterez, cher lecteur, qu'à aucun moment, quelqu'un - peu importe qui d'ailleurs - ne soulève le début d'une hypothèse pour commencer à chercher et encore moins à comprendre la cause de tout ceci. La souffrance de notre pauvre Noëlle

n'intéresse personne. Seuls les faits comptent pour eux. Monde cruel ! Et sans pitié ! Et, encore une fois, dans le jugement !)

Aussi, quand Madame Morris débarque comme une furie à 19 h 46, Madame Nadji sait que ce n'est pas pour lui parler de la pluie et du beau temps.

- Ça vous amuse de raconter des conneries sur moi ?!
- Pardon ?
- "La folle du quartier", c'est mon nouveau surnom !
- Je ne savais pas.
- Mais bien sûr ! **Et mon cul c'est du poulet !**
- Pardon ?
- Je sais que ça vient de toi, tout ça ! Arrête de jouer les pauvres petites mamies fragiles ! Tu passes ton temps à colporter des mensonges sur moi, à modifier la réalité pour te créer de belles petites histoires à raconter à tout le monde ! Mais maintenant, c'est fini, tu m'entends ?! Tu ne connais rien à ma vie, tu ne sais pas qui je suis, donc tu arrêtes tes jugements à la con et tu fermes ta grande bouche, ok ??
- Madame Morris, je ne fais pas ça contre vous, il est de mon devoir de prévenir les gens. Je leur dis de ne pas vous approcher. Vous êtes folle, c'est un fait, complètement folle. Votre place est dans un hôpital psychiatrique, vous devez vous faire aider, vous ne pouvez pas continuer ainsi, il va se passer de terribles choses sinon, pensez à votre famille.
- Mais pour qui tu te prends, toi ?!!!!
- Je vous en supplie, calmez-vous et écoutez-moi. Soyez raisonnable. Soignez-vous pour nous protéger, il sera peut-être bientôt trop tard.

- Trop tard ?
- Oui, trop tard. Pour quelqu'un, je veux dire. J'ai peur. Peur pour moi et pour les autres. Vous êtes un danger public, vous êtes folle et vous ne vous en rendez même pas compte ! Je plains sincèrement votre famille. Je n'ai pas envie que notre quartier fasse la une de la presse à scandale, vous comprenez Madame Morris ?!
- Oh oui, je comprends tout à fait, tu crois que je suis une folle enragée ! Laisse-moi rire, tu n'as encore rien vu chère voisine ! Mais je vais te montrer ! Par contre, il ne faudra pas venir pleurer après !

Et sur ce, Madame Morris est repartie tranquillement chez elle en rigolant ! Pour Madame Nadji, ce n'est pas en rigolant qu'elle a retrouvé sa banquette, mais plutôt en frissonnant. *Quel mauvais regard, quelle folie ! Je devrais peut-être appeler la police ?! Et pour leur dire quoi ? Ma voisine est folle ? Déjà qu'ils ne se déplacent pas quand Béberd disparaît toute une après-midi !* Madame Nadji réajuste le plaid sur ses épaules, ce n'est pas qu'il fait froid, mais cette discussion (si on peut appeler cela ainsi) avec sa voisine lui a fait froid dans le dos (et sur les épaules). Grâce à son feuilleton du soir (Plus belle la vie quand demain nous appartient malgré les scènes de ménages, ou quelque chose comme ça), Madame Nadji s'échappe mentalement, son corps se décontracte et se réchauffe tranquillement. Au moment d'éteindre sa télé, elle prend conscience que son chien Béberd n'est pas avec elle, lui qui pourtant ne rate jamais un épisode. *Tiens, c'est bizarre, ça ne lui ressemble pas !* Madame Nadji l'appelle une fois, deux fois, trois fois. Rien, pas de réponse. Non pas que Madame Nadji attendait réellement une réponse, du genre "Oui, chère maîtresse, je suis là !", mais au moins un son, un aboiement, un

couinement. Mais là, rien, et ça, ça ne plaît pas du tout à Madame Nadji. Elle enfile son gros gilet en laine, met ses mules de jardin aux pieds et sort dehors pour poursuivre ses recherches. Mais, malgré tous ses efforts, ses recherches resteront vaines et infructueuses et ce même avec l'aide du voisin de droite et celle également de la voisine de la deuxième maison à gauche (celle avec les volets bleus). Et pour cause, à l'heure qu'il est, Béberd est bien loin, dans un lieu que seuls les non-vivants peuvent atteindre. Mais ça, Madame Nadji ne le sait pas encore et refuse de toute façon d'en entendre parler !

**J-6**  
**Dimanche**

## 26.

### **Prenons un moment pour nous souvenir que la vie est précieuse et qu'il faut la chérir.**

Beaucoup d'idées reçues circulent sur lui. Il est agile. Il dort tout le temps. Il est joueur. Il est indépendant. Il est soigneux. Effectivement, il a un très bon équilibre qui lui permet de se mouvoir facilement, il a besoin de plus de sommeil que la moyenne, il aime jouer avec ses semblables, il fait sa vie sans rien attendre des autres et il se lave plusieurs fois par jour. Mais, de là à lui coller toutes ces étiquettes, c'est un peu dur !

Il vit dans une famille aimante (parfois un peu trop d'ailleurs). Ok, il aime les câlins, mais bon, il y a un temps pour tout, non ?

Il est seul aujourd'hui, par choix, et aussi parce que ses copains fuient les rues qui ne sont plus très sûres depuis l'arrivée d'un nouveau riverain au 72B. *Pour qui il se prend ce nouveau ? Parce qu'il est plus grand et plus costaud il croit qu'il va faire la loi ? On va voir ça !* Mais aujourd'hui, comme l'a si bien demandé le Seigneur, c'est jour de repos, la révolte attendra demain.

Enfin, "demain", c'est ce que se disent les gens qui vivent sans penser que "demain" n'arrivera peut-être pas. Astéroïde, bombe nucléaire, tsunami, balle en plein cœur, objet contondant à l'arrière du crâne, cancer, accident de voiture, maladie cardiovasculaire, leucémie, overdose, diabète, sida, grippe, rougeole, tuberculose, accident domestique, noyade, accident d'avion, suicide... la liste est longue et non exhaustive. **Prenons un moment pour nous souvenir que la vie est précieuse et qu'il**

**faut la chérir.** Seuls certains privilégiés verront demain et malheureusement pour lui, il n'en fait pas partie. Pour lui, c'est empoisonnement. Pas très glamour selon lui, très efficace selon l'empoisonneuse.

Sur ce coup-là, il n'a pas été très malin. Une belle femme qui arrive vers lui, tout sourire, avec une friandise rien que pour lui (selon les dires de ladite femme) alors qu'il meurt de faim (enfin, façon de parler). Trop beau pour être vrai ! Ça sent l'embrouille à pleines narines. Mais, aujourd'hui, c'est son estomac qui parle et non son bon-sens ! Et oui, il faut le préciser : il est au régime depuis trois semaines et demie. Ordre du Docteur. *Quel connard celui-là !* Bien sûr, difficile d'y résister. Et malgré un goût inconnu et toute une partie de son cerveau qui lui dit "méfiance", il engloutit le tout en moins de temps qu'il n'en faut pour le dire (ou l'écrire et même le lire !). La belle femme repart très contente, sans un mot. À ce moment précis, pour lui, cette femme est un ange. L'ange de la gourmandise, l'ange du plaisir, l'ange du bonheur.

Mais cinq minutes plus tard, son cœur s'emballe, sa respiration ne veut plus se faire régulière, une bave blanche et épaisse se met à couler de sa bouche. Alors, à ses yeux, l'ange se transforme rapidement en démon. Le démon de la gourmandise, le démon du plaisir, le démon de la mort.

## 27.

### **Elle sera contente, vous avez ma parole !**

Parfois, les gens vous déçoivent. Je dois avouer que ça m'arrive assez régulièrement (à vous aussi, cher lecteur ?). C'est aussi pour ça que je préfère rester seule. Moins de personnes autour de moi, moins de déception, c'est logique ! Et puis maintenant, quand mon mari ou mes enfants me déçoivent, ça ne me fait plus grand-chose, je suis habituée !

Aussi, quand JC ne remarque pas que j'ai changé la disposition de tous les meubles du salon, pas de déception ! De la lassitude, oui, mais c'est tout.

Quand Jérémie rentre avec un mot de son prof d'histoire-géo qui explique que le cours d'histoire-géo, comme son nom l'indique, est destiné à apprendre l'histoire et la géo et non à élaborer un plan anti-abattage du vieux peuplier qui se situe au milieu de la cour et qui est rempli de chenilles urticantes qui provoquent de graves irritations et inflammations ; pas de déception. Encore une fois de la lassitude, oui, mais c'est tout.

Quand Élixa me demande 40 euros pour acheter un cadeau d'anniversaire à son père et qu'elle rentre avec un nouveau sac en cuir, bandoulière extra-large réglable et poche extérieure bien pratique ; pas de déception. De la lassitude, oui, mais c'est tout.

Habitude.

Mais, aujourd'hui, je me suis prise une grosse dose de déception dans la tronche, ouille, je l'ai pas vu venir et ça m'a déboité le cerveau ! C'est le problème avec ce genre de sentiment, on s'habitue petit à petit à une certaine forme et bam

quand une nouvelle forme débarque, le choc est terrible, le corps n'est pas opérationnel, il est même endormi par de la lassitude à toutes les sauces ! Un peu comme un méchant virus, les anti-corps sont là, la machine humaine gère cet ennemi et là, paf, mutation du virus, les anti-corps ne peuvent plus rien faire, *c'est quoi ce truc !!!* Toute la machine perd pied et on se retrouve aux urgences puis à la morgue. Putain d'habitudes. Faudrait toujours être prêt à réagir, s'entraîner, ne pas se relâcher, anticiper... Quelle masse de travail ! Alors, on se laisse porter jusqu'à la prochaine crise en espérant qu'elle ne sera pas fatale.

Ma prochaine crise de déception est donc sur le point d'arriver. Après l'épisode du repas familial d'hier et le résultat catastrophique de mes tentatives de retour au calme, je prends la décision d'appeler Docteur Parfaite pour avoir son soutien. C'est un appel à l'aide que je m'apprête à passer. Je sens bien que ces derniers jours, la folie (la vraie) me guette. Parfois, je ne contrôle plus rien, ni mon corps, ni mon mental, ni mes émotions. J'ai l'impression que je suis une figurante de ma vie, je ne choisis rien, je regarde, c'est tout. Mais le problème, c'est que c'est moi qui récolte les soucis laissés par l'autre folle (en mode Docteur Jekyll et Mister Hyde ! Ici, ça donnerait : Docteur Noëlle et Miss Morris !). Oui, c'est ça, on est deux en moi, la folle et moi. La folle s'en fout, elle pète des plombs et les conséquences sont pour ma pomme. *Merci Madame !* Peut-être que si je lui explique ça comme ça, à Docteur Parfaite, elle aura des conseils à me donner pour m'aider. *Pour m'aider à m'aider, bien sûr !* Oh, elle va être contente que sa meilleure élève l'appelle un dimanche, j'en suis sûre !

Un petit tour sur les pages jaunes (bien pratique ce site) et je

tape le numéro privé de Docteur Gulch trouvé en quatre clics seulement. Trois sonneries et la voix d'un homme :

- Allo ?
- ...
- Allo ?
- Oui, pardon, je souhaite parler à Marissa, s'il vous plaît.
- Oui, c'est de la part de qui ?
- Oh, c'est une surprise ! **Elle sera contente, vous avez ma parole !**
- Ok, je l'appelle.
- Merci !

*Putain, elle a un mec. Bah oui, en même temps ça paraît logique, belle et intelligente comme...*

- Allo ?
- Bonjour, c'est Noëlle !
- Noëlle ?
- Oui, Noëlle !

*Elle se fout de moi ou quoi ??*

- Pardon, il doit y avoir erreur, Madame.
- Non, pas du tout, Docteur, c'est moi, Noëlle Morris !
- Oh mon Dieu, Madame Morris !
- Oui ! Je vous appelle parce que...
- Madame Morris, nous nous verrons demain. Aujourd'hui c'est dimanche et je profite de ma famille, voyez-vous. Vous devriez faire de même d'ailleurs.
- Mais Docteur, j'ai...

- Gardez tout cela pour demain, Madame Morris. Bonne journée à vous !
- Docteur !
- ...
- Docteur ?
- ...
- Docteur ?!!!!
- Tut – tut – tut -...

*La pétasse, elle m'a raccroché au nez !*

Et voilà, Docteur Parfaite vient de faire voler en éclat son image parfaite ! *Si même elle elle me lâche, je suis foutue, foutue, foutue !*

Mon cœur se serre, je sens les larmes prêtent à se lancer à l'assaut de mes yeux. Il fait chaud tout à coup, je transpire, mes poings se sont fermés mais sans force. *Mais qu'est-ce qu'il m'arrive ?*

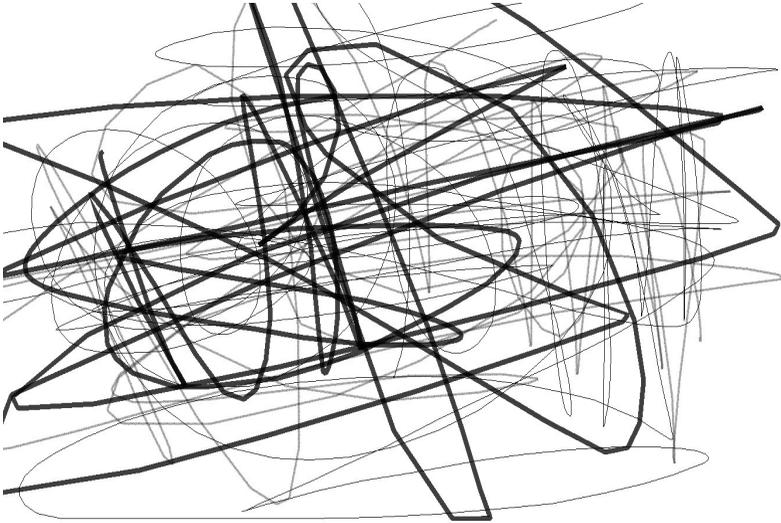
- *Bonjour Colère, tiens, tu as emmené une amie avec toi ?*
- *Oui, c'est déception !*
- *Oh, bonjour déception, j'ai l'impression de te connaître, non ?*
- *Oh non, mais tu connais mes petites sœurs, elles sont si petites que tu n'y fais même pas attention, mais moi, tu as vu comme je suis énorme ?!*
- *Oh oui, vraiment colossale, famarimeuse, monumentale, titanesque, herculéenne, éléphantique, monstrueuse !*
- *Maintenant, Noëlle, je vais m'exprimer et, toi, tu n'as qu'à me regarder, c'est facile, ok ?*

– *Ok déception, vas-y !*

En mode automatique, zombie émotionnelle. Armoire à pharmacie, médocs en tout genre, clés, voiture, marche avant, troisième vitesse, arrêt, boulangerie, bla bla bla religieuse, bla bla bla bonne journée à vous aussi, voiture, accélération, arrêt maison jaune et volets blancs, crachat sur pelouse, porte d'entrée, doigt vers sonnette, stop, chat qui fait sa toilette, collier, regard de pitié, religieuse à terre, gros sourire, glouton, retour maison, canapé. Vengeance accomplie, départ de déception satisfaite, grosse fatigue, sieste.

**28.**  
**Putain que ça fait du bien !**

*Mon cher carnet des émotions,  
prépare-toi, ça va décharger sec !!!*



*Putain que ça fait du bien ! Un bon gribouillage et  
c'est reparti !*

## 29.

### Où est-il encore aller se cacher ce petit coquin ?

Le dimanche, c'est sacré !

Depuis qu'elle s'est installée dans cette maison coquette : crépi jaune, volets blancs, pelouse entourant la maison et petit cabanon en bois au fond du terrain ; Marissa a fait du dimanche le "jour de la maison" ! Et elle n'y déroge pas ! Jamais ! Pour rien au monde. Certains lui disent que c'est une obsession, un tic nerveux, du délire même. Elle est bien placée pour le savoir (elle qui travaille dans le milieu psychiatrique) : ce n'est pas lié à un trouble mental. Non, c'est juste son besoin le plus profond, qu'elle écoute et assouvit, comme devrait le faire chaque individu doté d'un cerveau.

Le programme est toujours le même. Réveil à 8h, petit déjeuner en amoureux avec son mari, une heure de lecture dans la véranda puis une séance de yoga : la salutation au soleil. S'ensuivent, dans l'ordre, tri, rangement, poussière, aération, aspirateur, serpillière, jardinage et tonte, douche rapide et fraîche, bricolage et menues réparations, optimisation d'une pièce (se reporter au calendrier mis en place au début de l'année en cours), ajustement de la décoration selon envie du jour. Le tout entrecoupé d'un repas en famille vers 13h et d'un goûter bien mérité à 16 h 30 devant le dessin animé choisi par sa fille de 6 ans. La journée de la maison se finit en général vers 18 h 30, heure de l'apéritif (pris au salon ou sur la terrasse selon la météo). Marissa peut alors profiter de la soirée pour se reposer dans sa magnifique maison.

Compte tenu de ce programme de rêve, Marissa, son mari et sa

filles, refusent continuellement toutes les invitations qui tombent un dimanche. Anniversaire de sa mère ? *Non*. Baptême de son neveu ? *Non*. Repas de Pâques en famille ? *Non*. Mariage de sa cousine ? *Ah non, le samedi soir, je me couche tôt, il faut que je sois en forme pour la journée de la maison !* Cet entêtement lui a déjà valu moult disputes et autres engueulades avec sa famille et son entourage proche qui ne comprennent pas qu'elle fasse passer son confort et sa maison avant eux. Mais Marissa s'en moque, elle assouvit ses besoins, c'est elle la plus épanouie de tous !

Marissa n'est pas du genre à faire comme tout le monde ; *c'est qui, d'abord, ce "tout le monde" ?* Elle n'est pas non plus du genre à dire "oui" si elle pense "non", et inversement bien sûr. Grâce à sa formation en psychologie, elle connaît parfaitement le cerveau humain, l'influence des hormones, le langage corporel, le jeu de dominé-dominant qui rend toxique toute relation, le langage des émotions, les mécanismes utilisés par les pervers narcissiques et, naturellement, son propre fonctionnement psychologique.

Elle sait reconnaître ses besoins et les écouter. Elle les accueille et les satisfait dès que possible sans se préoccuper de ce que fait, pense ou ressent son voisin.

En bonne professionnelle de santé, elle met en place les conseils qu'elle distribue à ses patients dans sa vie personnelle. Après tout, c'est sa philosophie de vie, qui sommes-nous pour la juger ? *Quel genre de psy serais-je si je n'appliquais pas mes propres conseils ? Je n'ai pas envie d'être un cordonnier mal chaussé !*

Alors, pour Marissa, il est inconcevable de changer ses habitudes même lorsqu'une de ses patientes a le culot de

l'appeler chez elle (qu'auriez-vous fait à sa place, cher lecteur ?) ! Ce n'est pas une faute professionnelle, bien au contraire, le cadre est clair, l'échange entre ses patients et elle doit se faire au cours d'une séance à son cabinet. D'ailleurs, le dimanche, elle n'est pas Docteur Gulch mais Marissa, épouse et mère de famille aimante, maîtresse de maison.

Avec sa voix douce, elle a expliqué à sa patiente qu'elles se verraient demain mais que, pour l'heure, elle avait d'autres chats à fouetter. *En parlant de chat d'ailleurs, je n'ai pas vu Simba de la journée ! Où est-il encore aller se cacher ce petit coquin ?*

**J-5**  
**Lundi**

### 30.

#### **Et en plus, dans son cas à elle, ça fait mal !**

La mort est parfois injuste et parfois non. Quand un violeur d'enfant meurt, la majorité se réjouit. Quand une personne atteint d'une maladie rare et incurable meurt, la majorité pense "c'est mieux pour elle". Quand une vieille mamie meurt, la majorité chuchote "elle a bien vécu".

Alors oui, quand les gens apprendront sa mort, s'ils l'apprennent un jour vu l'endroit où elle est maintenant, ils ne se désoleront pas longtemps, "c'est la loi de la vie", "c'était son tour", "c'est triste mais mieux vaut elle qu'un enfant"... et toutes ces phrases qu'elle a en horreur. Parce que la mort, qu'on soit un violeur d'enfant, une personne malade ou une vieille mamie, ça ne fait pas rire. C'est irréversible et ça met un terme à tout, en tout cas à tout ce qu'on connaît sur Terre. **Et en plus, dans son cas à elle, ça fait mal !**

Des choses, elle en avait encore plein à vivre, à ressentir, à exprimer ! Non, il n'était pas encore l'heure pour elle. La preuve, ce n'est pas Dieu qui l'a rappelée, mais cette tarée qui a réussi à modifier son destin et à avancer la date de fin. Quelle horrible femme. Oh maintenant qu'elle est morte, elle ose se lâcher : *quelle pétasse !*

Oui, c'est ce qu'elle pense et elle pense qu'elle a bien raison de penser ça. Parce qu'elle ne méritait absolument pas ce sort. Elle n'a rien demandé à personne, rien fait de mal, rien à se reprocher. Alors, quoi ? *C'est quoi son problème à cette bonne*

*femme ?*

Le pire dans cette histoire, c'est qu'elle le savait ! Elle savait que ça allait mal finir, elle l'avait dit plusieurs fois. C'était d'ailleurs son sujet de conversation principal ces derniers jours. Elle avait raison ! Mais bon, vu son état, il n'y a pas de quoi se réjouir !

C'est promis, dès qu'elle arrivera là-haut, elle touchera un mot de cette histoire au grand patron ! Elle est certaine qu'Il ne laissera pas impuni un acte aussi immoral.

Et alors, elle retrouvera cette femme au ciel et elle pourra se venger.

### 31.

#### **Ma bonne humeur aussi a des limites.**

Nouvelle journée et nouvel élan, je sens (ou du moins, j'ai envie) que cette journée se passe bien ! Mieux même, qu'elle soit la première d'une longue série. Qu'elle soit le jour de ma renaissance, le jour où tout a basculé ! On en fera un jour férié ! Retenez cette date les enfants, dira la maîtresse d'école, c'est le jour où Noëlle Morris est devenue heureuse ! Oui, c'est ça, heureuse ! C'est trop demandé ? Je ne crois pas !

C'est avec cet enthousiasme, assez rare chez moi je dois bien l'avouer, que je me rends à mon rendez-vous avec Docteur Parfaite. Je suis de si bonne humeur que je décide même de lui pardonner son faux pas d'hier. Après tout, elle aussi a besoin de repos, de faire une pause salutaire le week-end.

C'est toute légère que je rentre dans la salle d'attente. Le soleil brille et une belle clarté envahie la pièce à travers le voilage vert pomme accroché à la fenêtre. Je découvre sur le mur de gauche un petit miroir dont les contours en rotin forment un soleil. Je ne l'avais pas remarqué jusqu'à présent. Ou peut-être qu'il vient d'arriver ce matin. *Salut toi, t'es tout mignon dis donc !* Je me regarde dedans et je suis surprise de constater que cette tête n'est pas trop mal ! *Ah ouais, franchement ça va !* Je replace deux mèches derrière mes oreilles, réajuste le col de mon chemisier et envoie même un baiser à mon reflet. *Waouh, Noëlle, ma grande, c'est bon de te retrouver !* Je décide de m'installer sur le petit pouf violet qui se trouve à côté de la fenêtre. *Et oui, nouvelle Noëlle, nouvelle place !* Mais

j'abandonne vite cette idée, jugée bien trop inconfortable pour mon dos, et je me rabats sur l'habituel fauteuil bien plus adapté pour attendre. Et attendre, il allait en être question (d'où l'importance d'une assise confortable). Le compte des minutes de retard de Docteur Parfaite est lancé... 4 minutes, 6 minutes, 9 minutes... Qui dit mieux ? 12 minutes, 16 minutes, 24 minutes... À un moment, je me demande si ce n'est pas ma montre qui déraile ! J'ai laissé mon portable dans la voiture et il n'y a pas d'horloge dans la salle d'attente. J'ouvre la porte d'entrée du cabinet et du seuil je peux apercevoir la croix verte de la pharmacie. Après avoir reçu les informations sur la température du jour, les horaires d'ouvertures de ladite pharmacie ainsi qu'un petit message bienveillant de la part de toute l'équipe, l'heure se met à briller dans un beau vert flashy au centre de la croix qui sert de panneau lumineux. Et l'heure inscrite correspond en tout point à l'heure donnée par ma montre ! *Je le crois pas ! Docteur Parfaite n'est pas parfaite sur tout, apparemment !* Déjà 27 minutes de retard... 28 minutes... Ma patience a des limites... 29 minutes... **Ma bonne humeur aussi a des limites...** 30 minutes de retard... C'est une caméra cachée ou quoi... 31 minutes de retard... Le noir commence à prendre beaucoup de place dans mon ventre... 32 minutes de retard... *Bien fait pour son chat, elle l'a pas volé !*

- Bonjour Madame Morris, je vous présente mes excuses pour mon retard. On y va ?

*On y va ? Sourire béat et regard bienveillant. C'est tout ce que tu as en stock pour m'apaiser après 32 minutes de retard ! Je sens la nouvelle Noëlle qui s'en va déjà... pour laisser la place à ma copine Colère ! 32 putains de minutes de retard ! C'est parfaitement intolérable, surtout pour Docteur Parfaite !*

- Comment s'est passé votre week-end, Noëlle ?

Impossible de lui répondre de manière sincère et authentique.

- Bien, il s'est bien passé. Et le vôtre ?

Ma question pour le coup est sincère et authentique, mon but étant double :

1. changer de sujet de conversation car je n'ai aucunement envie de lui raconter le fiasco de mon repas familial et de ma balade au lac !
2. me venger de son retard en lui faisant repenser à son petit chat mignon tout plein !

- Oh, mon week-end, j'ai passé un dimanche très difficile, j'ai perdu mon chat !
- Ah ?!
- Une histoire très... bizarre ! Enfin, vous n'êtes pas là pour m'écouter parler de ça, nous sommes lundi, nous avons rendez-vous, je suis donc totalement disponible pour vous pendant une heure !

*Bien joué docteur Parfaite, tu t'en sors bien !*

- J'espère que vous êtes prête, Noëlle, car aujourd'hui, nous allons aborder les raisons de la colère. Cette petite graine qui est en vous, qui germe et grandit au contact de bonne nourriture pour elle : par exemple l'injustice, la non-sécurité, le non-respect, le jugement, le regard des autres, et bien d'autres choses encore.
- Ah oui, ok.

- Il existe cinq grandes raisons qui font naître cette émotion de colère, nous allons les lire ensemble, sur ce tableau.

Elle sort de derrière son fauteuil une feuille A4 plastifiée dont le titre écrit en majuscule et en gras provoque un mouvement de recul général de l'ensemble de mon corps : **LA COLÈRE ET SES RAISONS**. Apparemment, non, je ne suis pas prête !

- Voyez Noëlle, les cinq raisons sont reprises ici, il est important de les connaître mais surtout de les identifier pour mieux comprendre la colère et ainsi mieux la vivre.

Avec son doigt parfaitement droit et son ongle parfaitement manucuré, elle souligne virtuellement chaque mot inscrit sur la fiche plastifiée. J'ai l'impression de retourner à l'école. J'écoute la maîtresse m'apprendre les raisons de la colère et j'essaie de mémoriser leurs définitions. Je sens l'interro surprise dans quelques instants et mon ventre se noue déjà.

### **LA COLÈRE ET SES RAISONS.**

1. La Frustration : je ne peux pas faire ce que je veux
2. La peur : je fais face à une menace ou un danger
3. La tristesse : j'éprouve du chagrin ou de la mélancolie
4. La déception : la vie me fait un cadeau que je n'aime pas
5. La fatigue : j'ai fait un effort prolongé et j'ai besoin de repos

Mes yeux vont et viennent sur la liste, c'est la panique dans tout

mon corps. D'un coup, Docteur Parfaite se lève et pose la feuille plastifiée sur son bureau. Apparemment, la leçon est finie. *Comment veux-tu que j'apprenne tout ça en si peu de temps !* Elle se replace sur son fauteuil et me regarde droit dans les yeux. Je sens l'interro surprise arriver. Je me sens mal, je commence à transpirer et mon ventre est de plus en plus tendu.

- Et vous, Noëlle, qu'est-ce qui vous met en colère ?

*Paf ! Bah oui, c'était sûr ! C'est parti pour l'interro... gatoire !*

- Eh bien, comme pour tout le monde, euh... la pluie, la guerre, ah oui la guerre ça vraiment, et puis... Ah oui, les conducteurs qui ne mettent pas leur clignotant pour tourner, euh...
- Oui, d'accord Noëlle. Mais moi je vous parle plutôt de raisons plus personnelles, liées à vous et à votre vécu. Depuis votre enfance, quelles situations avez-vous vécues qui ont pu nourrir votre graine de colère ?

*Tu as la journée devant toi ma chérie ?!*

- Depuis mon enfance ! Vaste sujet. Alors, je vais commencer par ma mère.
- Ah oui, bonne raison, je vous écoute Noëlle.
- Ma mère voulait absolument un garçon. Pourquoi, je ne sais pas, j'ai jamais osé poser la question. Elle a fait fausses couches sur fausses couches. À un moment, elle pensait même ne plus pouvoir tomber enceinte. Et puis, je suis arrivée. Mais je n'étais pas un garçon. Elle m'a confiée à ma grand-mère qui m'a élevée, rien à dire là-dessus, elle a été parfaite avec moi. Ma mère n'a jamais

réussi à avoir un autre enfant. Je pensais alors qu'elle reviendrait vers moi, mais non. Un jour, elle m'a dit qu'elle était déçue. Juste déçue. Elle s'est complètement désintéressée de moi. Je n'ai jamais tissé de liens avec elle et je la déteste par-dessus tout. À chaque fois que je pense à elle, ça me met en colère. On ne fait pas des enfants pour les abandonner ensuite. Je ne suis pas un jouet avec lequel elle n'a pas envie de jouer parce que je suis rose au lieu d'être bleu.

- Très bien Noëlle, et quand vous...
- Il y a aussi le coup de pute de mon ancien chef, quel connard aussi celui-là. Avant d'avoir Élixa, j'avais un poste que j'aimais beaucoup au sein d'une petite entreprise locale. J'aimais bien mes collègues, mon travail était intéressant et j'étais douée pour le faire. J'écrivais des articles sur tout ce qu'il se passait dans les alentours, sur plein de sujets différents : partie de chasse, chat errant, travaux au centre ville, ouverture d'un nouveau commerce, portrait d'un centenaire, fête de l'école... Il y avait toujours un truc à raconter, une histoire à écrire. J'étais inspirée et j'avais de très bons retours sur mes articles. Pendant mon congé maternité, c'est mon chef lui-même qui a repris l'écriture de mes articles. Je les lisais au fur et à mesure de leur publication dans le journal local, c'était affreux, horrible. Le pauvre, je me disais qu'il ne devait pas s'en sortir, qu'il faisait du mieux qu'il pouvait. Et quand je suis revenue après mes trois mois auprès de ma petite fille, j'ai découvert que je n'étais plus la bienvenue. Dans les yeux, il m'a dit que je ne servais à rien, qu'il avait profité de mon congé pour tout réorganiser et que mon nouveau rôle dans cette entreprise était de gérer le

courrier. Ce que j'ai vite compris, c'est que cette pouffe de Sabine, soit disant mon amie ; en plus elle prenait tout le temps de mes nouvelles pendant mon congé mat' en mode "prends ton temps et profite bien de ton bébé surtout, c'est le plus important", quelle pétasse ! Donc, cette Sabine, jalouse de moi depuis longtemps, soit dit en passant, a usé de ses charmes, si vous voyez ce que je veux dire, pour me voler mon poste ! Pendant tout ce temps, j'ai cru que c'était mon chef qui me remplaçait mais non, c'était elle ! C'est elle qui écrivait les articles pourris. Et il lui a laissé mon poste à mon retour, certainement pour continuer à recevoir des petites gâteries sous le bureau, quelle bande de porcs ! Elle m'a trahi, voilà tout. Quelle pétasse !

- Je vois que ça vous pèse encore, voulez-vous...
- Du coup, je me suis dit que ce n'était pas grave, mon mari me saoulait pour que je reste à la maison m'occuper d'Élisa. Alors, j'ai démissionné et je me suis mise en mode mère au foyer. Quelle connerie. Je suis nulle en mère et je déteste m'occuper de ma maison. Puis, j'ai eu Jérémie sans le vouloir et je me suis enfermée dans ce rôle à la con. Et je suis devenue totalement transparente. Le pire, ça a été le jour du vote pour choisir la mutation de mon mari. Il avait le choix entre trois villes pour son nouveau poste de responsable. Il est rentré un soir en nous expliquant qu'on allait choisir ensemble parce qu'on est une famille. Il nous a détaillé chaque ville avec ses points forts et ses points faibles, il avait préparé un PowerPoint pour nous présenter tout ça. Puis, on a procédé au vote, moi je voulais absolument aller à la mer. La ville avait l'air super mignonne, il y avait plein

de choses à faire, je me voyais tellement bien là-bas. Mon mari et mes deux enfants ont voté pour ici, pour de sombres raisons, comme quoi c'est mieux parce que c'est proche de chez son frère, mais on s'en fout de lui, et que les meilleures écoles sont ici. Éliisa a dit que sa copine Carla habitait tout près, comme ça elle aurait déjà une copine sur place et Jérémie était content parce qu'il y avait une épicerie bio dans cette ville, en plus cette épicerie a fermé avant notre arrivée. Et moi, j'ai voulu, bien sûr, défendre ma cause, leur parler de la mer, des bienfaits prouvés scientifiquement de l'air marin, de toutes les activités possibles, des beaux surfeurs et des plages polluées à nettoyer de toute urgence ! Mais je n'ai pas pu prononcer un seul mot, mon mari a coupé court en disant que le vote était clos, ma fille a ajouté, qu'apparemment, j'avais dit que je me foutais du lieu où on allait vivre et mon fils a voulu me consoler en me disant que je resterai de toute façon toujours à la maison donc que le choix de la ville n'avait pas d'importance pour moi ! Je me suis sentie tellement invisible, personne n'a voulu m'écouter. Et depuis, je vis dans cette ville pourrie que je déteste !

- Vous avez beaucoup de choses à sortir aujourd'hui, Noëlle, c'est bien.
- Depuis ma naissance, les gens m'abandonnent, me trahissent, ne me respectent pas. Je suis invisible, on me remplace, on me coupe la parole. Et moi, je m'écrase, je ne dis rien. Mais c'est fini ça ! F-I-N-I ! Je ne veux plus être cette personne. Je veux être entendue, respectée, aimée. J'en ai rien à foutre de tous ces connards, je n'ai pas besoin d'eux pour être heureuse ! Je ne les laisserai pas me marcher sur les pieds, me juger, me rabaisser,

me dominer, me faire du mal. Ah, merci Docteur, je me sens tellement mieux ! Merci. Que ça fait du bien de vider son sac ! J'ai plein d'envies, plein de projets tout à coup. Je veux aller habiter face à la mer. Je veux écrire. Je veux, je veux...

- Quelle belle énergie, Noëlle ! C'est parfait. Mais prenez soin de vous. Ne laissez pas cette nouvelle émotion vous prendre toute votre énergie.
- Oui Docteur, je sens mon cœur battre très très vite, mais c'est bon, c'est tellement bon de se sentir comme ça !
- Soufflez un bon coup, Noëlle. Essayez de reprendre une respiration plus apaisée, plus calme. Allongez l'expiration, soufflez par la bouche comme si vous souffliez dans une paille. Voilà, ça va déjà mieux. Bon, d'ici à notre prochain rendez-vous, je vous demande de noter par écrit toutes vos envies et tous vos projets qui vous apparaissent maintenant que vous avez vidé votre sac, selon votre formule. En passant par l'écrit, votre mental et votre corps s'apaise. Et cela vous permettra d'y mettre un peu d'ordre. Ensuite, vous n'aurez plus qu'à suivre cette liste qui annonce une toute nouvelle vie pour vous, une vie pleine de richesse et de joie !
- Oh oui, ça va être super ! Merci, merci Docteur.
- Je vous en prie, Noëlle. Encore une fois, c'est vous qui avez fait le travail, c'est vous que vous devez remercier.

Elle ne changera jamais ! Après m'être copieusement remerciée (bah oui, je le mérite bien), et après l'inévitable arrêt au stand "carte bancaire, s'il vous plaît", je fonce chez moi en oubliant les limitations de vitesse et le code de la route. *Je m'en fous, je suis vivante, je suis heureuse !* Vitres ouvertes, cheveux au vent, rien ne peut m'arrêter. Ah bah si, en fait, un flic ! *Qu'est-*

*ce qu'il fout là, celui-là !? Soit disant conduite dangereuse, non-respect des limitations de vitesse et outrage à agent. Je pensais que c'était que dans les films qu'on voyait ça, "outrage à agent" ! Eh bien non, vous le saurez maintenant, et j'ai pour preuve le très sérieux site internet service-public.fr :*

"L'outrage à agent est un acte qui nuit à la dignité ou au respect dû à la fonction d'un agent public. Pour qu'il y ait outrage, il faut que l'acte soit commis pendant que l'agent est en service, ou qu'il soit en lien avec ses missions. Il s'agit d'une infraction : acte interdit par la loi et puni d'une sanction pénale punie par loi. Les peines tiennent compte des circonstances de l'infraction. Elles sont différentes pour l'outrage à un agent chargé d'une mission de service public et pour l'outrage à un agent dépositaire de l'autorité publique."

Pas de bol pour moi, ledit flic est un agent dépositaire de l'autorité publique et il n'a, apparemment, pas aimé la nouvelle Noëlle, libre et insoumise. Je repars avec une convocation à la gendarmerie pour le lendemain. Heureux les pauvres d'esprit qui pensent que Noëlle va suivre les règles dictées par d'autres ! Sans attendre une formule de politesse d'usage pour se retirer de la bonne compagnie d'autrui, j'accélère de plus belle en direction de ma maison. Objectif : lister mes plans pour ma nouvelle vie. En espérant que la vilaine migraine, qui vient de s'implanter derrière mon front à cause de ce \*\*\* de flic, dégage rapidement (oui, j'utilise \*\*\*, non pas que je sois trop polie pour dire à voix haute des gros mots – vous commencez à me connaître – mais surtout parce que je souhaite éviter la récurrence d'outrage à agent qui, immanquablement, m'obligerait à partir en cavale et cela ne fait pas partie de mes plans !).

32.

**Le bonheur ça se partage, non ?**

*Mon cher carnet des émotions,  
qui de mieux que toi pour recevoir mon plan de  
nouvelle vie !*

- 1. Retrouver Sabine et me venger*
- 2. Écrire une lettre d'injures à ce qui me sert  
de mère*
- 3. Fleurir la tombe de mamie Sisi*
- 4. Dire leurs quatre vérités à JC, Éliisa et  
Jérémié et me barrer de cette baraque de  
merde*
- 5. Ne pas aller à la convocation de l'autre con  
de flic*
- 6. Tout plaquer et aller vivre à la mer !*

*Yes !*

*Bon, du coup, je me retrouve seule après tout ça.  
Est-ce que c'est grave ? Mouais, c'est pas très*

réjouissant. Le bonheur ça se partage, non ? Y a peut-être une faille dans mon super plan. Va falloir que je cogite tout ça ! Mais je sens que je suis sur la bonne voie !

J'y retourne :

1. Retrouver Sabine et me venger :  
je garde, ça va me défouler !!! Rien de bien méchant, un tag GROSSE PUTE sur sa voiture fera l'affaire ! Validé !
2. Écrire une lettre d'injures à ce qui me sert de mère : OUI !!! Je m'en délecte d'avance ! Même si, à mon avis, elle, ça ne lui fera pas grand-chose !
3. Fleurir la tombe de mamie Sisi :  
évidemment, je garde !
4. Dire leurs quatre vérités à JC, Éliisa et

Jérémie et me barrer de cette baraque de merde : à nuancer. Je peux mettre les choses aux points avec eux et leur demander d'être plus à mon écoute. Demander à JC si c'est possible de refaire une mutation dans cette petite ville de bord de mer. Et retrouver son PowerPoint !

5. Ne pas aller à la convocation de l'autre con de flic : à méditer... Je suis responsable de mes actes, quand même ! Même si ça me saoule d'avance ! Quelle conne !

6. ~~Tout plaquer et~~ aller vivre à la mer !

Mouais, c'est un peu moins fufou, mais bon, c'est déjà ça !

À cogiter encore, je dois pouvoir l'améliorer. Mais pour le moment, j'ai besoin d'une petite pause, putain de migraine !!!

### 33.

#### T'es sûre pour la couleur ?

Madame Nadji n'en peut plus de chercher son chien Béberd. D'autant plus que tout son corps lui dit que ça ne sert à rien. Elle sait très bien qu'elle ne le retrouvera pas, en tout cas, pas vivant. Cet affreux pressentiment est apparu au moment où elle a vu sa voisine, Madame Morris, par la fenêtre de sa cuisine en train de boire son café tout en souriant. Et là, elle a compris. Elle s'est même grondée de ne pas avoir compris plus vite, c'est pourtant évident ! C'est cette diablesse de voisine qui a enlevé Béberd. Pourquoi ? Pas pour jouer à la baballe, ça, c'est sûr. D'où cet affreux pressentiment.

Toute la journée, Madame Nadji a cherché partout, questionné tout le monde, crié son nom, marché dans toute la ville, débusqué toutes les cachettes, ratissé chaque centimètre carré de terre et même retourné ses poubelles dans l'espoir d'apercevoir les petits yeux joyeux de son Béberd. Mais rien. Nada. Bredouille. Fanny.

Alors, au moment où le soleil se prépare à aller au lit, n'y tenant plus, Madame Nadji va sonner chez Madame Morris. La porte s'ouvre sur une femme au visage rouge, aux yeux fatigués, en robe de chambre, pieds nus. Madame Nadji comprend tout de suite que Madame Morris n'est pas au top de sa forme. Aussi, en tant que femme bien éduquée, elle prend des gants, comme on dit, pour faire part de son inquiétude grandissante au sujet de la disparition de son chien :

- Bonsoir Madame Morris, je m'excuse de vous déranger en cette fin de journée mais je m'inquiète de plus en plus au sujet de la disparition de mon chien. Auriez-vous quelque chose à me dire qui puisse m'aider, s'il vous plaît ?

Il lui en a fallu de la force et du sang froid pour sortir cette belle phrase respectueuse face à une femme telle que Madame Morris. D'autant plus qu'au fur et à mesure de sa phrase, le visage de sa voisine s'est illuminé pour finir sur un beau sourire qu'on ne lui connaît guère.

- Chère voisine, je suis confuse, vraiment, pour vous et pour votre chien, mais je ne sais rien à ce sujet, sinon que...
- Oui, sinon que...
- Que je suis bien contente de savoir que ce foutu clébard ne pourra plus me casser les oreilles avec ses aboiements à la con !!!

Et sur ce, Madame Morris claque la porte au nez de Madame Nadji. La goutte d'eau qui fait déborder le vase ! Madame Nadji aussitôt appuie sur la sonnette sans enlever son doigt, ce qui provoque un son très aigu en continu.

- Mais arrêtez ça tout de suite vieille bique, j'ai une migraine affreuse aujourd'hui ! Vous êtes folle !
- Moi folle ? C'est la meilleure ! Je sais parfaitement que c'est vous qui êtes responsable de la disparition de Béberd ! Avouez maintenant !
- N'importe quoi !
- Arrêtez vos salades, Madame Morris. Je vois bien à

vosre petit sourire que vous jubilez de votre coup bas, mais ça ne se passera pas comme ça. Vous êtes allée beaucoup trop loin, je vais de ce pas appeler la police et leur dire tout ce que j'ai vu depuis chez moi ! Les cris hystériques, le hamster volant de la fenêtre à l'étage jusque dans ma pelouse, mes poubelles pillées par vous...

- N'importe quoi !
- Si, si, exactement, et toutes les insultes lancées contre mon pauvre chien. Je suis sûre que bon nombre de nos voisins témoigneront en ma faveur. Plus personne ne peut vous supporter ici ! Et vos propres enfants, je suis sûre...

Noëlle coupe la parole à Madame Nadji en saisissant d'un geste vif sa bouche entre son pouce et ses quatre doigts de la main droite (c'est ce qui s'appelle rabattre le caquet).

- Ne parlez pas de mes enfants, vous ne savez rien de ma vie !

Madame Nadji se débat puis croise le regard de Noëlle et comprend qu'il vaut mieux rester tranquille pour le moment. Une furie, une rage, une hystérie, voilà ce qu'elle perçoit dans les yeux de sa voisine qui la maintient encore un peu plus fermement.

- Maintenant, tu vas sagement rentrer chez toi, tu vas faire le deuil de ton putain de cabot et tu vas surtout fermer ta gueule, ok ?

Sur ces paroles, notre Noëlle relâche sa prise et réajuste sa robe

de chambre. Madame Nadji ne compte pas la laisser s'en tirer à bon compte (surtout que Madame Nadji était comptable de profession).

- Vous êtes réellement malade Madame Morris, vous souffrez d'une terrible maladie mentale, j'ai de la pitié pour vous, mais, plus que tout, j'ai peur pour vous. Je vous sens capable des pires atrocités, je vous le redis, pour votre bien et celui de nous tous, votre place est dans un établissement spécialisé, vous devriez penser à vos enfants avant de...

De nouveau, Noëlle rabat le caquet à Madame Nadji avec la même prise (pourquoi changer une méthode qui gagne ?). Elle rapproche son visage au plus près de sa voisine, ses yeux sont deux boules noires gorgées de fureur et de feu. Tout son corps se tend. Le monde autour d'elle n'existe plus. Elle-même n'est plus présente. Son corps seul gouverne, décide et agit.

- Je t'ai dit de ne pas parler de mes enfants !!! Salope !!!!

Et dans un mouvement de rejet, Noëlle envoie valser Madame Nadji avec une force décuplée par ses émotions. Madame Nadji semble alors léviter dans les airs, telle une vieille fée fripée, puis vient atterrir sans grâce aucune, la tête la première sur le muret en béton qui entoure la maison. Le bruit est sourd et court. Le choc est violent et fatal. Madame Nadji ne se relève pas et ne se relèvera plus jamais. Le sang commence déjà à colorer une partie du muret en béton.

Noëlle, n'étant plus mentalement présente, laisse machinalement son corps s'occuper de tout cela. Elle

commence par s'assurer que personne n'a assisté à cette scène. Validé.

Elle rentre dans sa maison vérifier que ses enfants sont bien chacun dans leur chambre, occupés à toute autre chose et loin de se douter de ce qui vient de se passer. Validé.

Elle emballe la tête de Madame Nadji dans un sac congélation capacité XXL fermé hermétiquement avec du scotch. Validé

Elle traîne difficilement sa voisine jusqu'à son garage en passant par derrière pour être sûre de ne pas être vue depuis la rue. Validé.

Elle ouvre le garage, dégage l'entrée du vide sanitaire, y balance le corps sans vie de Madame Nadji sans un regard pour elle et referme l'entrée du vide sanitaire. Validé.

Elle refait le chemin en sens inverse et replace chaque objet, efface chaque trace, remet en ordre derrière elle. Validé.

Elle retourne dans le garage sans un regard vers le vide sanitaire et attrape un pinceau. Validé.

Elle se dirige vers le devant de la maison et se met à peindre le muret en béton.

(Si, à la lecture de ces quelques lignes, cher lecteur, un mal-être s'installe en vous ou si des pensées parasites négatives abondent dans votre mental, stoppez net ici la lecture de ce chapitre – en veillant tout de même à relever le numéro de la page ou à placer un de vos plus beaux marque-pages – et relisez sans plus attendre la préface présente au tout début de ce même livre. Merci à vous. Je serais bien embêtée de vous perdre maintenant.)

Sa fille, Éliisa, ouvre la porte d'entrée et s'approche d'elle :

- Maman, il y a quelque chose à manger, j'ai la dalle !
- Oui, il y a du quinoa qui reste d'hier, tu peux le

- réchauffer avec de la sauce tomate.
- Ok je vois. Bon, je vais préparer un truc, je t'appelle quand c'est prêt, ok ?
  - Ok.
  - **T'es sûre pour la couleur ?**
  - La couleur ?
  - Oui, le muret, en rouge ? C'est pas un peu trop... flashy ??
  - Ah oui, tu as raison, j'irai acheter une autre couleur demain au magasin de bricolage.

**J-4**  
**Mardi**

### 34.

#### C'est con la vie.

Elle vient de le décider, la première chose dont elle se plaindra en arrivant au paradis (oui, c'est l'évidence même que ça sera le paradis pour elle) c'est du manque de préparatifs ! Bah oui, morte sur le coup, ça n'a pas de sens. Elle aurait au moins pu être blessée gravement, être hospitalisée quelques jours, voire quelques semaines, pour avoir le temps de mettre sa vie "en ordre" (parce que, clairement, sa vie n'est pas en ordre !).

Certains penseront que ça n'a plus d'importance maintenant, mais pour elle, ça en a ! Elle a une place si importante sur Terre, beaucoup de personnes comptent sur elle, beaucoup de personnes ont besoin d'elle !

Qui va gérer tout ça maintenant ? Son mari ? Ah non, certainement pas ! Son amant ? Encore moins ! Sa fille unique ? Neuf années qu'elles ne se sont pas parlées donc elle en doute fortement ! Non, tout ça va aller à la poubelle, toutes ces années d'effort pour rien, gâchées, effacées, rapidement balayées pour laisser place à autre chose. Quel gâchis !

**C'est con la vie.** Une minute, vous avez tout, vous êtes heureuse, le monde vous sourit. La minute suivante, vous êtes morte, plus rien, vous avez tout perdu ! Finalement, à quoi ça rime une vie ? Tu nais, tu vis, tu meurs ?! Et puis ? Et puis rien. C'est comme ça, pas de passe-droit. Tout le monde y passera. C'est ce qui la rassure au fond d'elle : ce chauffard fou y passera aussi. Peut-être même qu'il y est passé en même temps qu'elle. Oh, il n'a pas intérêt à se pointer au paradis avec elle

sinon ça va mal se passer pour lui, elle le pense haut et fort (à défaut de pouvoir le dire).

Bon, sa mort fera au moins les potins de ces prochains jours, elle imagine les conversations :

- Ah bon, accident de la route ? Elle qui conduisait toujours si prudemment !
- Oui, c'est l'ironie ! En plus, elle venait d'acheter une voiture électrique hybride rechargeable automatique bleu azur dernier cri !
- Ah oui ? Oh la pauvre ! Quelle injustice !

Ou encore :

- J'espère qu'on retrouvera vite ce chauffard fou inconscient !
- Certainement la pire des crapules pour oser faire ça ! Lui "foncer dedans" ont dit les gendarmes !
- Oui tout à fait, un acte délibéré avec préméditation et non-respect du code de la route !
- Quelle cruauté !
- Qu'il aille brûler en enfer !
- Oui, c'est tout ce qu'il mérite !!

Et même :

- C'est toujours les meilleures qui partent en premier, il n'y a vraiment pas de justice sur cette terre !
- À croire que Dieu joue avec nos nerfs, une bonne citoyenne, aimable et respectueuse, qui part dans la

fleur de l'âge, non vraiment, c'est à n'y rien comprendre.  
Alors que ma belle-mère est en pleine forme malgré  
toutes les méchancetés qu'elle dit et fait autour d'elle !  
Non vraiment, ça n'a pas de sens !

Et bien-sûr :

- Une femme aussi belle, souriante et sympathique, quel gâchis !
- Ne m'en parle pas ! Dix ans que je suis amoureux d'elle en secret et que je n'ose pas lui avouer... J'ai tout loupé ! J'aurais pu la rendre si heureuse ! Et peut-être même qu'elle serait encore en vie si j'avais sauté le pas et que je l'avais épousée comme j'en ai si souvent rêvé !
- Oui, un vrai gâchis !

Ces petites conversations imaginaires lui permettent de s'apaiser un peu avant d'arriver devant la porte du paradis... ou se pourrait-il que ça soit celle de l'enfer ?!

### 35. Sandrine ?

- Allo ?
- Sandrine ?
- Oui, c'est moi.
- Bonjour Sandrine ! C'est Noëlle !
- Noëlle ?
- Oui, je sais, ça fait un moment qu'on ne s'est pas vues, mais je viens de tomber sur mon album de photos de classe et j'ai repensé à tous ces bons moments qu'on a partagé ensemble ! Je me suis dit que ça serait super qu'on se revoie pour reparler du bon vieux temps comme on dit. Alors, je me suis lancée, j'ai trouvé ton numéro sur les pages jaunes, le site internet, hein, j'ai plus de bottin chez moi depuis un bail maintenant.
- Mais, qui êtes-vous ?
- Noëlle, je te l'ai dit ! Donc, je me suis dit qu'on pourrait se retrouver en ville pour aller boire un café et on pourrait...
- Excusez-moi Madame, mais je ne vois pas qui vous êtes, désolée.
- Noëlle, lycée Jean Moulin, Première C !
- Non, désolée.
- On était l'une à côté de l'autre en cours de Maths, avec Monsieur Gacheux, on l'appelait Monsieur Gâteaux, tu te souviens ? Je te laissais copier sur moi quand tu n'avais pas appris ta leçon !
- Non, je ne...

- Ressors ton album de photos de classe, je suis la troisième en bas en partant de la droite. Je te tenais ton sac pendant la récré quand tu discutais avec le beau Stéphane. Même qu'un jour, j'ai surveillé la porte des toilettes pendant que vous...
- Bon, excusez-moi Madame, je ne vois pas du tout qui vous êtes et là, je n'ai pas de temps donc au-revoir.
- **Sandrine ?**
- ...
- Sandrine ??!!!
- Tut – tut – tut -...

*Pétasse !*

### 36.

#### **J'irai cracher dans ton levain, pouffiasse.**

*Mon cher carnet des émotions,  
normalement, le mardi, c'est ma journée préférée  
de la semaine parce que je suis seule, pénarde,  
tranquille à la maison jusque tard le soir.  
Mais aujourd'hui, les dieux en ont décidé  
autrement.*

*TOUT est contre moi !*

*RIEN ne se passe comme je voudrais !*

*PUTAIN !*

*Déjà, ça a commencé avec la queue au magasin  
de bricolage, 1 h 30 pour acheter deux pauvres  
pots de peinture ! Les boules.*

*En tout cas, je devais avoir une sale gueule parce  
que je me suis arrêtée à la boulangerie en  
rentrant et ça n'a pas manqué, direct dans la  
gueule une bonne grosse réflexion de connasse*

*comme seule sait en faire cette grosse vache de boulangère. Tu vas payer saleté de face de pet.*

***J'irai cracher dans ton levain, pouffiasse.***

*N'importe quoi, "cracher dans ton levain", non, je suis capable de bien mieux que ça, je vais y cogiter !*

*Après, j'ai voulu faire un saut chez cette timbrée de voisine, j'ai fait un peu de rangement, j'ai pris une valise et mis quelques unes de ses affaires dedans. Je sais même pas pourquoi j'ai fait ça, c'était comme si je n'étais pas présente mais que mon corps savait exactement quoi faire. Je pense de plus en plus que, dans une ancienne vie, j'étais une rebelle, une hors-la-loi, une criminelle. Et ce passé refait surface aujourd'hui... putain, je débloque complètement. Bref, en voulant fermer les volets de sa chambre, j'ai glissé sur un putain de tapis moche comme tout, je me suis retenue à ce que j'ai pu et j'ai explosé par terre tout un tas de bibelots inutiles et poussiéreux qui trônaient*

sur un guéridon. Obligée de tout nettoyer, ça m'a pris 30 minutes supplémentaires. Putain, ça me saoule ! J'ai trouvé ses clés et j'ai tout fermé à double tour. Je suis tranquille pour un moment de ce côté-là.

Et là, je me dis que je vais trouver un peu de réconfort en appelant une bonne copine. Conneries. Pour info, cher carnet, Sandrine est une pétasse ! Une GROSSE pétasse !

Putain de mardi !

### 37.

#### Faut se méfier vous savez.

- Ah bonjour Madame Morris ! Comment allez-vous aujourd'hui ?
- Bien, je vous remercie. J'aimerais deux baguettes bien...
- Dites-moi, qu'est-ce qui s'est passé l'autre jour avec mon bel hêtre ?
- Pardon ?
- L'arbre qui était juste là, devant.

Madame Tramier, la boulangère, pointe son doigt pile à l'endroit où feu le bel hêtre était enraciné depuis de longues années.

- Ah oui, mon accident.
- Accident ? J'ai plutôt l'impression que c'était un meurtre perpétré de sang-froid, non ?

Noëlle se demande si l'heure de son interrogatoire est déjà arrivée. Est-elle en état d'arrestation ? Y a-t-il des preuves contre elle ? *Non, seulement une vieille folle de boulangère à la con.*

- Non, non, c'était bel et bien un accident, j'ai complètement perdu le contrôle de mon 4x4 !
- Ah, je comprends mieux maintenant.

Madame Tramier accompagne cette phrase d'un petit sourire qui signifie pour elle : *tu es au bon endroit ma cocotte, Tata*

*Tramier va s'occuper de toi en te livrant quelques bons conseils de son cru !*

- Ah oui, faut faire attention avec les voitures aujourd'hui ! C'est plus la qualité qu'on a connu dans notre jeunesse !

Petit clin d'œil à sa cliente pour lui faire comprendre qu'elle est de son côté, quelle délicatesse !

Du côté de Noëlle, les signes de Madame Tramier ont une tout autre signification ! Le petit sourire signifie pour elle : *tu vas encore devoir écouter mes conneries sinon je te refille des baguettes toutes blanches et molles comme sait si bien les faire mon crétin de mari !* Et le clin d'œil veut dire : *t'es vieille comme moi ma fille, faut pas se le cacher !*

Madame Tramier ne compte pas en rester là :

- Tenez, mon cousin Gégé, il tient un petit garage de famille à la sortie nord de la ville. Vous pouvez passer et lui dire que vous venez de ma part, il s'occupera bien de vous ! C'est une crème. Bah c'est simple, il est comme moi ! La main sur le cœur et que des bons conseils qui sortent de sa bouche ! C'est lui qui m'a conseillé ma dernière voiture, un petit bijou de technologie à la pointe du marché international. Bon, pas facile de capter tous les machins de boutons mais avec le Gégé, tout passe comme sur des roulettes. Il m'a tout expliqué, c'est que c'est une sacrée voiture, hein !
- Ah d'accord, d'accord. Mais...
- **Faut se méfier vous savez.** Les concessionnaires, c'est tous des voleurs, tous ! Ils pourraient vous vendre une

tondeuse à gazon en la faisant passer pour une Formule 1 ! Ah là là ! Quelle bande de rats !

- Ah oui. Donc je...
- Et puis, après, dès que tu as un souci avec l'électronique, allez hop, ça s'en met plein les fouilles, factures à tour de bras pour juste appuyer sur trois boutons max et le tour est joué, c'est Gégé qui me l'a raconté mais ça ne m'étonne même pas !
- C'est bon, ma voiture est réparée, merci !
- Ah dommage, vous saurez pour la prochaine fois. D'ailleurs, vous pouvez quand même lui emmener pour qu'il jette un œil, histoire d'être sûr que vous ne vous soyez pas faite arnaquer !

Nouveau clin d'œil, nouvelle horripilation de notre Noëlle et nouveau sentiment d'utilité de cette chère Madame Tramier. Une même scène et deux façons totalement différentes de la vivre !

Madame Tramier, malgré d'autres clients qui attendent sagement leur tour, poursuit sa mission :

- Je vous le dis, Madame Morris, pour votre bien, méfiez-vous des garagistes aussi ! Tous des voleurs ! Sauf Gégé bien-sûr ! Le cœur sur la main, ce garçon !
- Merci mais ça ira Madame Tramier, je peux avoir mes baguettes, je suis pressée !
- Ah ça, "pressée", je n'entends que ce mot en ce moment ! Tout le monde est pressé, pas le temps pour rien, on court à longueur de journée, ce n'est pas ça vivre, vous savez !
- Oui, oui.

- Vivre, c'est prendre le temps, de déguster du bon pain, de discuter avec une personne intéressante, de passer un moment convivial à la boulangerie, héhé.

Nouveau clin d'œil, nouvelle exaspération de Noëlle et nouvelle décharge de sérotonine dans le sang de Madame Tramier, une des fameuses "hormones du bonheur".

Noëlle sait qu'elle ne tiendra plus très longtemps, il faut sonner la retraite. Mais Madame Tramier ne l'entend pas de cette oreille (ni de l'autre d'ailleurs) :

- Et puis, à être tout le temps pressée, c'est comme ça que vous vous retrouvez à faire un accident avec mon bel hêtre ! Et oui, vous auriez pris votre temps, je suis sûre que vous auriez pu le contourner. Ah là là, avec cette voiture et cette conductrice, les rues de notre ville ne sont plus sûres, je vous le dis moi, héhé.

Et nouveau clin d'œil ! Réaction immédiate de Noëlle : demi-tour et retour au bercail sans un regard. Arrivée fracassante dans sa voiture, claquage de porte et hurlements intempestifs : *elle me saoule !!! Putain !!!*

Madame Tramier, quant à elle, reste bloquée, bouche ouverte, sidérée par le manque de respect de sa cliente. Il lui faudra la journée pour s'en remettre.

Elle aura besoin d'en parler et c'est ce qu'elle fera tout au long de la journée. Elle en parlera avec la cliente suivante et le client encore d'après. Elle en parlera avec la coiffeuse, sortie fumer sa neuvième cigarette de la journée. Elle en parlera avec le facteur, venu déposer son courrier. Elle en parlera même avec

son amant, qu'elle retrouvera de 15h à 16h et avec qui, d'habitude, elle ne parle pas de son quotidien (il faut dire qu'elle est généralement occupée à autre chose avec lui). Oh non, aujourd'hui, elle ne restera pas silencieuse. Elle lui racontera les bons conseils donnés à sa cliente, comme d'habitude et gratuitement, oui, tout à fait, gratuitement. Elle lui racontera la violence de la réaction de sa cliente. Elle lui racontera son incompréhension totale. Il lui conseillera, entre deux baisers volés ici et là sur son corps sentant le beurre cuit, qu'elle devrait ne plus jamais la servir pour lui faire payer cette humiliation. Conseil que Madame Tramier souhaitera appliquer dès le lendemain ! Et tac !

De son côté, Noëlle ne décolère pas. Sa journée est remplie de galère et le sermon de Madame Tramier l'a passablement énervée ! Et plus le temps passe, plus cet énervement grandit en elle, se teinte de colère, de rage, d'orgueil, de dégoût, de sentiment d'infériorité, de victimisation, et toutes sortes de choses qui font naître en elle une certitude : *la mère Tramier doit payer !*

Le mode "corps en automatique" de Noëlle se déclenche à nouveau et prend toutes les dispositions pour assouvir sa vengeance.

Noëlle, simple spectatrice, trouve cela fascinant et d'une simplicité enfantine.

1. Prendre la voiture de la vieille bique qui pourri dans le vide sanitaire (comprendre la voisine, Madame Nadji, pour ceux qui n'auraient pas suivi)
2. Se garer près de la boulangerie, suffisamment près pour voir la boulangère mais pas trop près pour que la

- boulangère ne puisse pas la voir (comprendre que tout est une question de dosage)
3. Repérer la boulangère qui ferme la boulangerie, monter dans la voiture, démarrer et la suivre discrètement (comprendre l'intérêt du juste dosage du point 2)
  4. Choisir le bon moment : personne sur la route et ravin suffisamment ravineux (comprendre un bon gros trou)
  5. Accélérer brusquement, se mettre à hauteur de la voiture de sa victime et tourner violemment le volant pour percuter de plein fouet ladite voiture et, dans l'élan, l'entraîner dans le ravin (comprendre qu'il faut faire voler la boulangère et sa voiture dans le gros trou)
  6. Stopper sa propre voiture (celle de la voisine dans cette situation-ci) juste à temps pour ne pas être ravinée à son tour (comprendre qu'il ne faut pas tomber également dans le gros trou)
  7. S'arrêter un peu plus loin, laisser la voiture objet du délit tomber seule dans le même ravin et rentrer tranquillement à pied (comprendre que le boulot est fini).

Sur ce dernier point, les dieux, étant toujours contre Noëlle, ont décidé de faire pleuvoir le déluge sur elle. Elle arrivera chez elle trempée mais réchauffée par sa colère, si forte et si brûlante dans son ventre.

**J-3**  
**Mercredi**

### 38.

#### Et le catéchisme les samedis.

Une journée comme une autre. Mais avec une fin différente. Une vraie fin. Une fin qui finit véritablement l'histoire. Et dans ce cas précis, l'histoire, c'est sa vie. Une vie riche en amour, en partage, en don. Une belle vie.

C'est certainement ce qui sera noté dans le journal pour annoncer son décès. C'est ce qu'elle espère en tout cas. Et qu'on parle bien de son bénévolat au secours catholique ! Elle espère que sa fille n'oubliera pas de le mentionner. Et ses dons réguliers à l'association de l'Abbé Pierre. Pas grand chose à chaque fois, mais quand même, un peu, plus encore un peu, plus un peu, ça commence à faire. Et le temps qu'elle a donné aux petits enfants de chœur ! **Et le catéchisme les samedis.** Et toutes les messes le dimanche, même quand elles étaient délocalisées dans les villages voisins. Même quand ils ont mis un curé africain et que plus personne ne comprenait ce qu'il racontait. Même quand ils ont changé les chants pendant la quête, *n'importe quoi, ils étaient très bien ceux d'avant !* Oui, oui, il faut que sa fille note bien tout cela dans son avis de décès, histoire que les copines se souviennent de la belle personne qu'elle est... enfin qu'elle était. Oui, il va falloir maintenant penser à parler d'elle au passé. Elle en aurait la force, elle l'écrirait elle-même son article pour le journal. Pour être sûre que tout soit bien noté, que rien ne manque ! Mais bon, là, à ce moment précis, ce n'est tout bonnement pas possible. Déjà parce qu'elle est inconsciente. Et puis parce que son bras droit (qui lui sert pour écrire étant donné qu'elle est

droitière) est dans une position étrangement anormale et donc impossible à utiliser (ou éventuellement pour écrire dans son dos). Et puis aussi parce que son cerveau n'est plus en capacité de créer des phrases intelligibles.

Donc, voyez-vous, tout cela complique la tâche. Il va falloir qu'elle prenne son mal en patience, le temps que quelqu'un la trouve, *je suis là !* Le temps que quelqu'un appelle les secours, *trop tard !* Le temps que quelqu'un appelle les gendarmes, *ah oui, qu'ils me mettent cette affreuse bonne femme en prison !* Le temps de la remettre en ordre, *oui ça serait bien que ma jambe droite soit droite et que ma jambe gauche soit à nouveau à gauche !* Le temps que sa fille fasse son deuil, *et qu'elle encaisse le maigre héritage que je lui laisse.* Le temps qu'elle prenne contact avec Jean-Pierre pour écrire l'article dans le journal local, *entre deux conquêtes il aura bien le temps de noter quelques belles phrases pour moi celui-là quand même !*

Bref, tout cela va prendre un peu de temps. Mais quel plaisir elle aura alors de pouvoir lire l'histoire de sa vie résumée sur papier et devenir, le temps d'une journée, la vedette des pages nécrologie. Car oui, elle espère bien avoir droit au gros encart, celui en haut à droite avec sa photo plus grande que toutes les autres. *Ah mince, la photo !? J'espère qu'elle prendra celle des vacances à l'île Maurice, celle où je suis bien bronzée et pas encore trop ridée !*

**39.**  
**Rugissez Noëlle, rugissez !**

- Vous avez une petite mine Noëlle aujourd'hui !

*Super l'entrée en matière Docteur Parfaite ! On ne vous a jamais dit qu'il fallait être souriante et bienveillante avec vos patients ? J'avoue, j'ai une petite mine aujourd'hui. La mine des mauvais jours, si vous voulez tout savoir.*

- Oui, j'ai mal dormi !
- Je vois.

*Et tu vois quoi ? Mes cernes ?!!!*

- Je n'arrive pas bien à dormir ces derniers temps. Peut-être que vous pourriez me prescrire quelque chose pour m'aider ?
- Ah oui, bien sûr, je vais faire ça !
- Oh super, merci beaucoup ! Un somnifère ? Un anti-dépresseur ? Un anxiolytique ?
- Non, non et non. Je vais vous prescrire... La technique du Lion !
- Du lion ??

*Elle se fout de ma gueule en plus ! C'est pas le jour Docteur Parfaite !*

- Oui, la technique de Lion. C'est idéal pour s'endormir. Cette technique permet de se décharger de tout le stress

de la journée, de toutes les tensions, les mauvaises pensées, les émotions trop fortes. Ainsi, vous êtes plus légère et le sommeil vous gagne plus facilement et plus rapidement ! On essaye ?

Elle se met debout en un petit saut avec un sourire d'ange. Comment lui dire que non, on n'essaye pas, que je m'en fous de son lion, qu'elle peut se le mettre où je pense et que de toute façon la meilleure solution pour que je dorme c'est une balle dans ma tête pour qu'elle arrête de cogiter pleins de trucs débiles qui m'empêchent de justement dormir !!!

– Bon, ok, c'est vous la pro !

*Quelle faux-cul je suis !*

- Bien, mettez-vous debout avec moi, bien droite et bien stable sur vos deux pieds. Trouvez votre équilibre. Prenez le temps de vous installer dans cette posture debout. Sentez votre Lion présent en vous.
- Mon lion ?
- Oui, votre Lion. Il est à l'intérieur de vous, il gronde ! Il sort ses griffes et il rugit. Il tourne en rond dans votre corps. C'est trop petit pour lui. Il est comme en cage. Il veut sortir !

Je sais pas ce qu'elle prend au petit déj' ma Docteur Parfaite mais, visiblement, c'est pas du chocolat ! *Elle devient folle à force d'être en contact avec moi ou quoi ?* Elle continue son histoire de lion, j'ai intérêt à être attentive à ce qu'elle raconte !

– Je décide de l'écouter, d'écouter pourquoi mon Lion

rugit, pourquoi il veut sortir. Je l'écoute en faisant le silence en moi et en ouvrant grand mes oreilles. Je l'écoute en m'arrêtant un instant, en appuyant sur le bouton "stop" de ma vie. Je l'écoute en respirant profondément. Je l'écoute en restant attentive et paisible. Est-ce que vous l'entendez, Noëlle ?

- Euh... oui.
- Et qu'est-ce qu'il vous dit ?
- Qui ?
- Votre Lion, Noëlle, qu'est-ce qu'il vous dit ? Écoutez-le. N'ayez pas peur d'aller vers lui, vers vous, pour l'écouter réellement.
- Ok, alors je l'écoute et il me dit... qu'il ne veut plus.
- Ne veut plus quoi, Noëlle ?
- Il ne veut plus. C'est tout. C'est ce qu'il dit.
- Très bien, il ne veut plus. Demandez-lui ce qu'il veut à la place de ce qu'il ne veut plus.

*Hein ???*

- Euh... il veut... il veut qu'on lui foute la paix ! Enfin, il veut être tranquille quoi.
- Oui, tranquille, d'accord, très bien. Tranquille.
- Oui, tranquille.
- Quoi d'autre ?
- Il veut...
- Qu'est-ce qu'il veut votre Lion ?
- Il veut... il veut sortir de là et partir loin, très loin, là où il n'y a pas d'humain, personne pour le faire chier... l'embêter, personne pour l'embêter.
- Très bien, il veut sortir et partir, parfait !

- Ah ok.
- Oui Noëlle, êtes-vous prête ?
- Prête ?
- Oui, prête à le laisser partir ?
- Le lion ? Oui, oui, je suis prête.
- Parfait. Alors, vous allez inspirer profondément et en expirant vous allez laisser partir votre Lion en rugissant bien fort !

*Hein ??? Sérieux ?! Et je paye pour ça ???!!*

- Euh, j'inspire et...
- **Rugissez Noëlle, rugissez !**
- Rrrrr.
- Plus fort Noëlle ! Rugissez encore !
- Roah !
- Oui ! Encore !
- Roaaar !
- Bravo, il sort ! Encore une dernière fois !
- Raaah!
- Sublime ! Il est sorti ! Vous le voyez partir, Noëlle ? Regardez le partir !

*Hein ??? Je suis où là ? Putain, je suis vraiment chez les fous !*

- Euh, oui, il part.
- Dites-lui au revoir, Noëlle !
- Euh... au revoir lion !
- Ahh, vous pouvez soupirer de bonheur et de légèreté, Noëlle. Comment vous sentez-vous à présent que votre Lion est parti ?

- Euh, oui, je me sens... euh légère et... euh... bien.
- Votre Lion fait partie de vous, Noëlle, mais parfois, il a besoin de sortir pour faire un tour, se dégourdir les jambes, vous voyez ?

*Non, je ne vois pas parce que, visiblement, je n'ai pas pris les mêmes substances que toi, ma chère Docteur Parfaite !*

- Euh, oui je vois.
- Cette technique de décharge vous permet de faire sortir tout le négatif qui s'est installé en vous et qui vous pèse, qui vous alourdi, qui est parfois trop lourd à porter.
- D'accord.
- Vous pouvez pratiquer cette technique dès que vous sentez que votre Lion a besoin de sortir. Ainsi, vous éviterez qu'il s'énerve de trop en vous et prenne toute la place.
- D'accord.

Je suis hypnotisée par elle, c'est dingue. Je l'écoute parler, je la regarde bouger, je sens son parfum. Je ne peux pas m'empêcher de sourire béatement et d'être d'accord avec tout ce qu'elle me dit alors que je n'ai absolument rien compris et que je n'ai pas de lion mais une putain de grosse boule noire de colère de merde agrippée aux parois de mon ventre et impossible à déloger. Mais je ne veux pas lui faire de la peine alors je me tais et je fais sortir son lion bien sagement.

- Êtes-vous en colère à ce moment précis, Noëlle ?

*Putain, elle lit dans mes pensées ou quoi ?*

- Euh, non.
- Non ?
- Peut-être un peu si.
- Un peu ?
- Oui, un peu.

*Merde, qu'est-ce qu'elle veut que je réponde ?*

- Je peux vous proposer une autre technique pour transformer cette colère, ça vous dit ?
- Euh, oui.
- C'est la compassion !
- La compassion ?
- Oui, la compassion.
- D'accord.
- Savez-vous ce qu'est la compassion, Noëlle ?
- Euh... pas vraiment, non.

*Encore une interro surprise. Faut que je révise avant de venir si je ne veux pas avoir l'air d'une gourdasse à chaque séance !*

- C'est normal, c'est une notion dont on ne parle pas souvent alors qu'elle est essentielle pour notre bien-être ! La compassion signifie "je souffre avec". C'est ressentir ou percevoir la souffrance de l'autre et essayer d'y remédier. C'est se placer à la place de l'autre pour mieux le comprendre et comprendre sa souffrance. C'est être bienveillant avec l'autre. Vous voyez ?
- Euh, oui. Dit comme ça, je comprends.
- Ce que je vous propose aujourd'hui c'est d'apprendre à convertir la colère en expérience positive grâce à la

compassion.

- D'accord.

*Putain Noëlle ! Arrête de dire "D'accord" toutes les deux minutes !*

- Avec un simple changement de perspective, je peux transformer une émotion négative en un élan de bienveillance ! Faisons l'essai.
- D'accord.

*Aaaah !!! Non je ne suis pas d'accord !!!!*

- Commencez par respirer profondément pour faire le calme en vous. J'inspire le calme... et j'installe le calme en moi. Puis laissez venir à vous la colère.

*Oh non, c'est reparti pour un tour ! Si je laisse ma colère pointer le bout de son nez, ça va être un carnage !!!*

- D'accord.

*Aaaaarrh !*

- Puis, observez la personne qui se cache derrière cette colère, la personne qui a fait naître cette colère. La voyez-vous ?
- Euh... oui.
- Qui est-ce ?
- Euh... ma fille ?
- C'est vous qui savez Noëlle, regardez bien, qui est derrière la colère ?

- Euh... c'est flou.
- Prenez votre temps !

*Eh, là c'est toi, ma chère Docteur Parfaite, qui est derrière ma foutue colère !!!*

- Oui, c'est bien ma fille !
- Très bien. Observez votre fille. Prenez le temps de la voir bien nettement. Regardez son visage. Est-elle heureuse votre fille, Noëlle ?

*Quoi ??? C'est quoi cette question ?!!! Eh, c'est moi qui paye, c'est de moi qu'on doit parler là !*

- Euh... je ne sais pas.
- Alors, demandez-le-lui.
- D'accord.

*D'accord !?! Encore ? Sérieux ? Bouge toi ma pauvre fille !*

- Que vous dit-elle ?
- Elle se plaint de sa vie, de moi, de ne pas pouvoir faire ce qu'elle veut, avec qui elle veut. Non, visiblement elle n'est pas heureuse !
- Regardez-la et, sans rien dire, aimez-la avec sincérité. Souhaitez-lui d'être heureuse et d'être protégée de la souffrance. Offrez-lui votre amour et votre plus beau sourire.
- D'accord.

*Putain, je suis irrécupérable !*

- Sentez la compassion s'installer en vous, Noëlle. Sentez cette sensation d'amour inconditionnel, de fraternité, de solidarité. Sentez ce désir de faire le bien autour de vous, d'offrir à l'autre ce que vous voudriez recevoir. Souhaitez l'abolition de la souffrance pour votre fille et pour toutes les personnes vivant sur Terre. Laissez infuser en vous ce bonheur universel.

*Amour et bonheur pour tous ? Ah non ça va pas être possible ça ma p'tite dame !! C'est pas mon projet ! Moi je rends coup pour coup ! Faut pas venir me faire chier !*

- D'accord.
- Profitez de ce moment de calme et de paix intérieur. La colère n'a plus de place pour exister au milieu de toute cette compassion. Que c'est bon !
- Oui, c'est bon.
- Parfait, voilà une belle séance de travail comme je les aime, Noëlle ! Décharge et compassion. Vous voilà parée pour affronter vos nuits d'insomnies. Ne ressentez-vous pas une paix intérieure calmer tout votre être ?
- Oui, oui, je la sens.
- Pratiquez ces deux techniques avant d'aller vous coucher et vous dormirez comme un bébé !
- Ah, d'accord. Merci Docteur.
- Merci à vous, Noëlle. Merci à vous. Bien, nous nous retrouverons dans deux jours, comme prévu, d'ici là pratiquez Noëlle, pratiquez !
- Oui, je le ferai.

*Ou pas !*

- C'est bien, c'est très bien ! Poursuivez vos efforts, vous êtes sur la bonne voie, Noëlle.

*La bonne voie ? Permettez-moi d'en douter fortement, Docteur Parfaite !*

40.  
Le vide.

*Mon cher carnet des émotions,  
la vie me rend dingue, je deviens folle !  
Je ne supporte plus rien, ni personne ! Je rêve de  
vivre seule, sur une île perdue, sans rien avoir à  
faire ni à penser.*

*Je ne peux pas continuer à vivre comme ça, je  
me sens enfermée dans un monde qui ne me  
correspond pas, qui ne m'écoute pas, qui ne me  
respecte pas ! Les autres vivent, s'amuse,nt,  
s'aiment, sont heureux et moi je suis simple  
spectatrice de tout ça. Et je devrais être contente  
de vivre ? Je devrais être heureuse pour eux ? Je  
devrais être compatissante ?!*

*Qu'ils aillent tous se faire voir. Je voudrais être  
seule, fermer les yeux un moment, ne plus rien  
entendre, ne plus rien voir, être tranquille, sans*

*rien dans la tête ni dans le corps. Le vide. Le néant.*

## 41.

### **Et cette colère n'aime absolument pas Colette.**

*73 ans et toutes mes dents !* C'est ce que Colette aime répondre quand on lui demande son âge. Il faut dire que Colette, elle aime bien rigoler ! Toujours une petite blague ou un petit jeu de mot pour faire rire la galerie. C'est son secret du bonheur. La rigolade et Dieu aussi. Mais bon, avec Dieu, on rigole tout de suite moins. *Chut !* Ah oui, il faut savoir qu'on ne rigole réellement pas avec Dieu pour Colette. Dieu c'est sacré, Dieu on n'y touche pas. N'allez pas lui dire qu'il n'existe pas, elle ferait une syncope ! N'allez pas lui dire qu'il n'est pas possible qu'il soit ressuscité, elle nous ferait un AVC. N'allez pas lui dire qu'il n'a pas pu marcher sur l'eau, elle nous ferait une crise d'épilepsie ! Vous êtes prévenus ! (C'est pour vous que je dis ça, cher lecteur, au cas où vous la rencontriez un de ces jours, mais... laissez-moi en douter fortement !)

Colette a toujours été croyante. Ses parents l'ont initiée et elle a gardé les traditions bien en place : Carême, poisson le vendredi, crèche de Noël et messe chaque dimanche matin.

Colette est une femme organisée : lundi c'est kiné, mardi c'est le club, jeudi c'est belote, vendredi c'est ménage, samedi c'est catéchisme et dimanche c'est la messe. Du coup, les courses c'est le mercredi, pas le choix. Pourtant, ce n'est pas l'idéal pour elle, le mercredi. Il y a toutes ces mères fatiguées et usées avec leurs enfants colériques et mal élevés. Mais bon, il faut tenir le planning. Alors, mercredi oblige, direction le supermarché. Et l'objectif est clair, terminer rapidement cette tâche détestable.

Colette a ses petites astuces pour cela. Et, si elle peut profiter de son âge pour doubler une ou deux personnes à la caisse, elle le fait. Et c'est d'ailleurs ce qu'elle fait aujourd'hui. Elle double. Et ça ne plaît pas à tout le monde, apparemment. En témoignent les injures proférées par la femme abusée : *vieille peau, pouffiasse* ou encore *couche sur pattes* ! Qui ose parler ainsi en public ?! Certainement une de ces mères fatiguées et usées. Pourtant, elle est sans enfant. Mais elle présente toutes les caractéristiques de la femme abîmée et épuisée. *Ce n'est pas une raison*, selon Colette. Elle décide de laisser cette femme décharger sa colère sur le tapis de la pauvre caissière (qui n'avait pourtant rien demandé) et fini de ranger ses courses rapidement pour sortir de cet enfer et rentrer dans son doux foyer.

Avec de plus en plus de difficultés à chaque fois, Colette range ses courses dans son coffre et remet le caddie à sa place initiale (la même place, dans la même rangée, même si pour cela il faut un peu forcer). Puis, elle démarre et chemine sur la route qu'elle connaît par cœur. Virage à gauche, tourner à droite, encore à droite, tout droit jusqu'au rond-point, troisième sortie, tourner à gauche puis à droite et s'arrêter devant la cinquième maison côté droit. Elle gare sa voiture sur le trottoir, prend un premier sac de course, parcourt les dix mètres jusqu'à sa porte d'entrée, ouvre, pose son sac dans l'entrée puis revient vers sa voiture pour décharger les autres sacs. Mais Colette s'arrête en chemin, à l'instant où elle aperçoit la femme qui l'a insultée à la caisse (vous aurez certainement reconnu ici notre Noëlle, bah oui, c'était évident, c'est du Noëlle tout craché les insultes à la caisse du supermarché) en train de prendre un de ses sacs de course directement dans son coffre !

- Eh, reposez ça tout de suite, voleuse !
- Bonjour Madame. Non pas du tout, je me suis dit que vous auriez besoin d'aide pour transporter vos sacs à l'intérieur. J'ai entendu votre souffrance, avec votre âge ça ne doit pas être facile de soulever ces sacs !
- Mais pour qui vous prenez-vous, rendez-moi ce sac tout de suite !
- Mais, je veux vous aider, Madame, je vous assure. Je fais de la compassion, là !
- De la compassion ? En me traitant de tous les noms d'oiseaux tout à l'heure ? Mon œil !
- Oui, bon, effectivement, tout à l'heure je me suis emportée, mais là, je me reprends vous voyez ! J'ai sorti mon lion, donc tout va bien !
- Votre lion ? Vous me menacez, c'est ça ?! Vous en voulez à mon argent ?!
- Mais pas du tout, je veux juste être compatissante parce que vous êtes vieille et que vous souffrez, merde, c'est pas trop demandé ! Laissez-moi rentrer vos sacs de course et je vous laisse, c'est promis !
- Mais vous êtes complètement folle !

Le point de non-retour atteint grâce à cette phrase (oui, d'accord, il faut avouer qu'elle atteint rapidement ce fameux point, certainement plus vite que vous et moi), Noëlle laisse tomber la compassion pour retrouver sa bonne copine la colère. Ce qui lui permet de reprendre le dessus sur son adversaire du jour.

- Je ne suis pas folle ! Putain ! Maintenant, dégage de là, pétasse, que je te rentre tes sacs ! Sérieux, pas moyen

de compatir calmement par ici ?! Fais chier ! Vous me saoulez tous ! Je fais des efforts, merde ! Vous pourriez en faire aussi !

Sur ces belles paroles, Colette prend conscience que sa première intuition était la bonne : cette femme est folle. Elle décide de tout faire pour s'en débarrasser et surtout pour ne pas la laisser entrer chez elle aux risques de ne plus s'en défaire par la suite.

- Merci Madame, vous êtes très aimable mais je vous assure que je n'ai absolument pas besoin de votre aide.

Colette fait un bond (un bond selon sa propre perception, mais bon, ça reste un bond d'une femme de 73 ans, pour être neutre, il aurait fallu écrire : "Colette fait quelques pas rapides sur le côté dans un mouvement de va-et-vient peu stable et bizaremment réalisé) pour couper la route à Noëlle.

- Bouge de là, je te dis !

Colette récidive dans son "bond" en suppliant Noëlle de rebrousser chemin. Rien n'y fait, Noëlle et sa colère sont déterminées à apporter de la compassion à cette personne.

- Je peux vous donner un billet, 20€ ça vous convient ?
- Bon, je vais t'expliquer le truc parce que, visiblement, y a pas que ton corps qui part en sucette. Tout à l'heure, à la caisse, tu m'as super énervée en me doublant allégrement. Ok ? Alors, j'ai déchargé en laissant mon lion sortir, d'où les insultes, ouais j'allais quand même pas rugir en plein milieu du supermarché. Arrivée dans

ma voiture, j'étais hyper mal et je t'ai vu galérer à mettre tes sacs dans ton coffre. Et là, j'ai compris ! Elle souffre, c'est pour ça qu'elle double ! Alors, je m'en suis voulue de t'avoir traitée de vieille folle et de sale pétasse et je suis venue pour t'aider ! Tu comprends maintenant ?

Sans laisser Colette répondre, Noëlle reprend un sac de course dans chaque main et part en direction de la porte d'entrée. Elle est trop rapide pour Colette qui court à sa poursuite (enfin courir... vous aurez compris !).

Noëlle cherche la cuisine pour poser les sacs, Colette lui demande de laisser les sacs là où ils sont, selon elle, c'est très bien. Mais Noëlle n'est pas de cet avis. Alors Noëlle cherche, elle ouvre une porte : les toilettes. Elle ouvre une autre porte : la buanderie. *Merde. Elle est où cette putain de cuisine ?* Elle ouvre une troisième porte : des escaliers qui descendent, certainement pour aller à la cave.

– Bon, elle est où ta cuisine ?!! C'est lourd tout ça !

Face à tant de grossièretés, Colette perd ses moyens, panique et court vers la porte d'entrée. Noëlle, plus rapide, l'attrape par le bras.

– Arrête de m'énervé ou ça va chier pour toi !  
– Laissez-moi, horrible femme ! Allez au diable ! Vous êtes folle, complètement folle !

Apparemment, Colette n'a pas compris que Noëlle n'aimait pas (mais alors, vraiment pas) qu'on la traite de folle. Cette nouvelle offense fait grandir encore un peu plus (oui, oui, c'est

possible) la colère tapie au chaud dans le ventre de Noëlle. **Et cette colère n'aime absolument pas Colette.**

– Je ne suis pas FOLLE !!!!!

Tout en criant le dernier mot, Noëlle balance Colette contre les sacs de course. Colette trébuche, essaye de se rattraper, pose ses mains sur le guéridon installé à sa droite, contre le mur, sous le tableau qu'a peint sa cousine Mireille (tableau très moche selon Colette, contemporain selon Mireille, mais là n'est pas le propos). Hélas, ce guéridon tombe en laissant Colette sans appui. Elle n'a alors pas d'autre choix que de finir sa chute en direction des escaliers qui mènent à la cave et dont la porte était restée grande ouverte. Après une descente interminable dans l'obscurité, le corps de Colette vient percuter la dalle en béton dans une position anti-naturelle qui, malheureusement pour elle, est extrêmement inconfortable. Mais ce n'est pas le pire, non. Le plus douloureux à ce moment-là pour Colette, c'est le bruit violent de la porte de la cave qui claque et le noir absolu qui l'entoure immédiatement après.

La douleur (physique et morale) la plonge rapidement dans l'inconscience qui se prolongera par sa mort au bout de quelques heures.

Non, vraiment, elle n'aime pas le mercredi, jour des courses !

**J-2**  
**Jeudi**

## 42.

### **Non, il a dû louper un chapitre !**

Un magnifique vase. Souvenir de voyage. Quelque part en Asie. En fait, il ne se rappelle plus vraiment. Là tout de suite, il a pas mal de difficultés à s'en rappeler. C'est normal avec un crâne fracassé, personne ne le blâmera pour ça.

Le coup est venu de derrière, aucun signe avant-coureur. Sinon, vous pensez bien, il aurait paré le coup. Surtout venant d'une femme. Ce n'est pas du machisme, non. C'est juste qu'il est bien plus grand et plus fort qu'elle. En temps normal (s'il avait vu venir le coup pour notre situation) il aurait pu éviter le choc et maîtriser son adversaire sans problème. C'est un fait. Mais là, c'est différent, elle a bien préparé son coup (de vase en plein crâne) et ne lui a laissé aucune chance !

En même temps, de la chance, il n'en a jamais eu... Enfance pourrie, patron très con, vie sentimentale chaotique et fuite d'eau dans sa salle de bain depuis deux jours. Alors finalement, est-ce que ce coup de vase est une si mauvaise chose ? La question peut être posée (et elle l'est d'ailleurs). Chacun aura sa propre réponse. De toute façon, ça ne changera pas le résultat... Ce coup, il l'a pris et là il est en train de mourir. D'ailleurs, le temps de lire cette phrase, il est mort. C'est officiel.

Finalement, la véritable question est : pourquoi ? Pourquoi lui, pourquoi elle ? Pourquoi ce coup ? Pourquoi maintenant ?  
Ok, il sait qu'elle est folle, c'est un fait, pas un jugement.  
Ok, mais de là à venir ici, chez lui, sans prévenir et le tuer...

**Non, il a dû louper un chapitre !** Ou peut-être que l'explication viendra après...

### 43.

#### Dans les bons comme dans les mauvais moments.

Là, ça craint ! Vraiment. J'ai beaucoup de mal à me contenir. Ou plutôt à contenir cette immense énergie noire qui se blottit en moi, qui ravage mon ventre, ma gorge, mes yeux et mon cerveau. J'aimerais m'en débarrasser mais j'ai l'impression que dès que je tente quelque chose pour m'en échapper ça ne fait que la renforcer !

Je ne me reconnais plus. J'ai l'impression de perdre totalement le contrôle. Je suis en train de devenir une véritable folle. *Putain Noëlle, qu'est-ce que tu as foutu ? Merde !!!*

Je dois avouer, aussi, que mes lectures ne doivent pas m'aider... C'est vrai que j'aime lire des romans policiers, des thrillers, des romans noirs. J'aime les histoires de meurtres, de sang, de tensions, de suspenses ! *Est-ce que je me transforme en monstre sortant tout droit d'un de mes bouquins ? Putain !* Dans ce cas-là, ce n'est pas ma faute ! Bah non, c'est évident. C'est la faute de Jérôme et Nathalie, d'Olivier, de Nicolas, d'Alexis, de Cédric, de Bernard, de Pierre, de Franck et, bien sûr, de Jean-Christophe (pas le mien, il serait bien incapable d'écrire une histoire pour enfant, alors un polar !). Vous les connaissez ? Méfiez-vous de leurs bouquins ! Ils vous rendent complètement addict dès les premières pages ! Prévoyez un porte-monnaie bien rempli ou une belle bibliothèque municipale pour vous les procurer, parce qu'une fois le nez dedans, vous ne pourrez plus vous en passer ! (Notre dévouée Noëlle dit ça pour vous, cher lecteur, elle ne cherche qu'à vous protéger.)

Ça fait un moment que je cogite avec le téléphone entre les mains, j'ai besoin de soutien, c'est évident. Et jusque-là, je ne l'ai pas trouvé. Au contraire même. Il y a bien Docteur Parfaite mais je sais que je ne peux pas l'appeler ou lui parler en dehors de nos séances.

Il y a une personne à laquelle je pense mais je me rends compte que j'ai peur. Peur de la déranger, peur d'être (encore une fois) rejetée, peur d'être déçue... Pourtant, cette personne est censée être mon pilier, ma première ressource, mon âme sœur, ma moitié. Et donc, cette personne a pour rôle de me seconder, de m'épauler, d'être là pour moi... Mais ce n'est pas le cas. Cette personne est devenue transparente au fil des ans, je la vois de moins en moins, je la croise, je ne discute plus avec... Cette personne me dit que c'est comme ça, qu'il faut travailler, gagner de l'argent pour que nous ne manquions de rien. Mais cette personne ne se rend pas compte que c'est d'elle que nous manquons ! Terriblement !

Cette personne, bien sûr, c'est JC, mon mari (pas l'auteur de thriller, évidemment !). **Dans les bons comme dans les mauvais moments**, selon la formule consacrée. Aujourd'hui, j'ai l'impression que ce n'est ni dans les bons ni dans les mauvais.

Je prends mon courage à deux mains (et mon téléphone dans une) et je compose son numéro :

- Bip, bip, bip, vous êtes bien sur le portable de Jean-Christophe, je suis indisponible, laissez-moi un message, bip.

Non, pas de message, je raccroche. Un nouveau bleu sur mon petit cœur. *Ne m'abandonne pas JC !*

Je joue le tout pour le tout, j'appelle à son bureau. J'ai besoin de lui, d'entendre sa voix, un mot réconfortant, quelque chose, n'importe quoi mais venant de lui. Je crois que c'est la première fois que je prends conscience à quel point je l'aime, à quel point j'ai besoin de lui, à quel point il me manque !

- Bip, bip, bip, Séréna du secrétariat, bonjour, que puis-je pour vous ?

*Séréna ? C'est qui cette pouffe encore ? C'est pas Jocelyne sa secrétaire ?*

- Euh, bonjour Séréna. Je suis Madame Morris, j'aimerais parler un instant à mon mari s'il vous plaît.
- Oui, comment s'appelle-t-il ?

*Elle reconnaît pas le nom de son patron celle-là ? Attends que je raconte ça à JC ma petite !*

- Morris, Monsieur Morris !
- Morris, Morris, Morris... non, je ne vois pas ! Quel service ?

*Quoi ? Elle est grave elle !*

- Euh... bah à la direction !
- Eh Nadia, Monsieur Morris ça te dit quelque chose ?
- ...

- Non, ma collègue ne voit pas non plus. Quel service vous m'avez dit ?
- La direc...
- Ah Régis, viens voir, s't'plaît. Morris, ça te parle ? Attends je demande. Madame ?
- Oui !
- Son prénom, c'est Jean-Christophe ?

*Ah enfin quelqu'un de sensé dans cette boîte !*

- Oui c'est ça !
- Oui Régis c'est ça ! Ah ok. Ah oui d'accord. Nonnnnn ! Ah oui quand même ! Ok merci de l'info ! Eh Régis, apéro ce soir ? Bah je sais pas, au pub comme d'hab ? Cool ! Allez à plus ! Tchao ! Madame ?

*Elle se fout de ma gueule, elle !*

- Oui ! Je suis là et j'attends de pouvoir parler à mon mari !
- Alors oui, justement, Régis, mon collègue, super sympa, c'est un ancien, de la boîte je veux dire ! Il est pas si vieux, je sais pas peut-être cinquante balais, un truc comme ça. Eh Nadia, quel âge il a Régis, à ton avis ?... Ah ouais, tu crois ?! Nadia, elle dit soixante mais ça me paraît beaucoup quand même. Il est un peu grisonnant sur les bords mais bon il le porte bien. Mais non je le kiffe pas, arrête tes conneries. Ah, c'est ma collègue Nadia, elle dit n'importe quoi.

*Mais quelle pétasse ! Elle va arrêter de piailler comme ça ! Elle me casse les oreilles ! Et les couilles !*

- Et pour mon mari ?
- Ah oui, alors votre mari, bah ça fait deux bonnes années qu'il ne travaille plus au siège. C'est pour ça que ça me disait rien, je suis là depuis l'année dernière. Régis m'a dit qu'il était à l'atelier maintenant. Apparemment, il a fait un burn-out et la direction l'a reclassé à la maintenance à mi-temps, le temps qu'il... mais qu'est-ce que je raconte ! Vous devez savoir ça mieux que moi ! Du coup, je vous donne le numéro de l'atelier comme ça vous pourrez le joindre. Enfin, j'espère, parce qu'à cette heure-ci, il doit avoir fini sa journée, non ? Bon, vous avez de quoi noter ?
- ...
- Madame ?
- ...
- Madame ?
- Bip, bip, bip...

Burn-out ? Maintenance ? Mi-temps ? Déjà fini sa journée ?  
 C'est quoi cette blague encore ! *Putain de putain de merde !*  
*C'est quoi ces conneries JC ?!!*

Noëlle a du mal à respirer. *Copine colère à la rescousse ! JC nous ment ? Il doit payer !*

Noëlle sourit en entendant ces paroles dans sa tête. Il faut absolument qu'elle trouve la réponse à cette question : qu'est-ce que JC fait tous les jours après son boulot à mi-temps ?

Plusieurs possibilités viennent naturellement à son esprit, la plus probable mais aussi la plus difficile à accepter : JC a une maîtresse ! *Quel enculé ! Je vais la retrouver et lui régler son compte à cette pétasse !*

Oui, Noëlle sourit, c'est décidé, elle va mener son enquête, trouvé avec qui JC passe ses soirées et régler ce problème. *Et ensuite, petit dîner en amoureux avec mon mari pour fêter ça !*

44.

**Je voudrais que tout s'arrête.**

*Mon cher carnet des émotions,  
je voudrais qu'elle sorte de moi, je ne la supporte plus. Toute cette colère, toute cette haine, de moi, des autres, de la vie.*

*Je voudrais qu'elle sorte de ma tête, qu'elle sorte de mon corps. Je ne la supporte plus, je ne me supporte plus. Je voudrais que tout s'arrête.*

**STOP**

*Mes pensées sont emplies de colère, mes mots sont emplies de colère, mes actions sont emplies de colère, mes mouvements sont emplies de colère, mon monde est empli de colère !*

*Je ne le supporte plus !!!*

*Je vais exploser avec ma colère, je vais devenir  
ma colère, je vais mourir pour laisser vivre ma  
colère...*

## 45.

**C'est surtout ainsi qu'il se maintient la tête hors de l'eau !**

Il a beau réfléchir, réfléchir fort, réfléchir vraiment, réfléchir intensément, mais non. Non, il n'a pas le souvenir de l'avoir une seule fois aimée. Oui, c'est dur. Mais c'est ainsi, on ne peut pas forcer les gens à s'aimer.

JC a toujours été comme ça, un suiveur. Quand Noëlle l'a invité à prendre un verre, il a dit oui. Quand elle l'a embrassé, il a dit oui. Quand elle s'est déshabillée, il a dit oui. Quand elle a voulu vivre avec lui, encore une fois, il a dit oui. Quand elle a voulu se marier, il a dit oui. Quand elle a voulu un bébé, il a dit oui. Un suiveur... Finalement, tout s'est enchaîné et il n'a jamais vraiment pris le temps de se poser la question : est-ce que je l'aime ? Et, aujourd'hui, il sait que la réponse a toujours été non. Il ressent une sorte de tendresse pour elle, peut-être un peu d'amitié, mais de l'amour, non ! Bien sûr, jamais il ne lui dira. Il continuera à vivre ainsi, en l'évitant au maximum. *Je suis fatigué ! J'ai beaucoup de travail. J'ai une réunion ce soir. J'ai un séminaire de trois jours la semaine prochaine !* Et bien d'autres mensonges pour se laisser du temps à lui, du temps pour souffler, du temps pour vivre !

Et ce temps, la plupart du temps en tout cas, il le passe en compagnie de Simon, son meilleur ami depuis le lycée. Chez Simon, c'est cool : pas de femme, pas d'enfants, bref, pas d'emmerdes ! Pas de prises de tête, le menu c'est pizza et bière, à la télé c'est du sport et les conversations portent sur des sujets légers et drôles voir puérides parfois. La belle vie quoi !

Certains soirs, JC lui dit qu'il va divorcer pour venir s'installer avec lui définitivement ! Ils en rigolent mais Simon voit bien qu'il y a un fond de vérité dans cette blague récurrente.

JC ne divorcera jamais et ça Simon le sait bien. Il a bien trop peur de Noëlle pour ça. De la réaction qu'elle pourrait avoir, de son comportement avec lui et avec les enfants.

- Elle est capable de tout, du meilleur comme du pire ! Il ne faut jamais la sous-estimer !

Ce conseil donné un jour par JC à Simon est un excellent conseil pour quiconque se trouve en présence de Noëlle (notez le bien, cher lecteur, il pourrait vous être bientôt utile, on n'est jamais trop prudent !).

Et puis, il y a les enfants. JC sait que Noëlle ne pourra jamais les élever seule et lui non plus n'en est pas capable. Ce n'est pas, ici, le manque d'amour qui pose problème, bien au contraire. Ils les aiment plus que tout et bien plus que Noëlle ne les aime, ça c'est sûr !

Sans vouloir juger ou critiquer son rôle de mère, il le sait, c'est tout. En même temps, c'est facile à savoir. Noëlle passe ses journées à hurler qu'elle ne supporte plus Élisabeth. L'autre soir, pendant plus d'une heure, elle l'a critiquée sans faire de pause, sans reprendre sa respiration et sans manquer d'arguments ! Ils étaient installés au lit, prêts à dormir et elle continuait de la rabaisser, de juger chacun de ses faits et gestes, de la caricaturer, de l'insulter :

- Elle veut déjà être une adulte alors qu'elle n'est absolument pas autonome ! Encore moins responsable !

Elle se prend pour qui, sérieux ?! Elle a toujours besoin de moi pour ceci ou pour cela et elle croit qu'elle peut s'en sortir seule ?! Elle me prend de haut, elle croit tout savoir alors qu'il faut encore que je lui beurre ses tartines, quelle petite conne !...

JC a fini par faire semblant de s'endormir et finalement elle s'est arrêtée. Quelle mère est capable de cela ? (Vous aurez compris, cher lecteur, que ceci est une question dite rhétorique, qui n'attend donc pas de réponse précise. Merci de ne pas vous servir de ce livre – et en particulier de cette question - pour régler vos comptes avec votre mère.)

Pour Jérémie, c'est encore plus net. Cet enfant, elle ne le voulait pas. C'est ce qu'on appelle un enfant "surprise", mais elle préfère dire un enfant "non désiré". Elle a toujours eu un problème avec lui, incapable de s'en occuper correctement. Quand il était bébé, il pleurait beaucoup la nuit. Noëlle hurlait depuis le lit "Ta gueule !". Quand il oubliait son sac pour l'école le matin, elle lui balançait en pleine tête, elle ne supporte pas son côté rêveur. L'amour maternel n'a jamais fait son entrée dans son cœur. Un jour, elle a avoué à JC qu'elle n'avait pas envie d'être sa mère.

JC, lui, il les aime. C'est un fait. C'est un amour inconditionnel. Point.

Mais dans le quotidien, il est mal à l'aise à leur contact. Il trouve son fils tellement intelligent, ça le fait se sentir minable. Sa fille a un caractère de féline, entreprend tout le temps, ça lui rappelle son échec à lui. Ses enfants lui renvoient en pleine face ses défauts, ses points faibles. Et ça, JC a de plus en plus de mal à le supporter.

Toutes ces raisons font donc que JC passe de plus en plus de temps avec Simon sous l'excuse du travail. Il a fait de son plus gros échec sa botte secrète. Assez ironique quand on y pense. Il avait de beaux projets, une belle réussite en vue, une ascension assez rapide au sein de cette entreprise. Et puis, un jour, sans prévenir, il a pétié un plomb. Et pas un petit. Tout ce qu'il gardait en lui depuis toutes ces années, toute cette haine, cette rancune, cette frustration, tout est sorti d'un coup ! Ce n'était pas beau à voir. Certains ont eu peur, d'autres ont été compatissants, d'autres encore ont eu pitié. Du beau JC plein d'énergie ne restait plus qu'un zombie transparent et transpirant. Le SAMU est venu, il a été transporté à l'hôpital, le médecin lui a expliqué qu'il était en surmenage ! Raison de son état : exposition à un stress chronique.

- Certainement le travail Monsieur Morris ?! Il faudrait lever le pied. Vous avez déjà entendu parler du burn out ?
- Oui, oui, Docteur, certainement le travail. Je vais lever le pied.

Mais cette source de stress chronique ne venait pas du travail mais bien de la maison et des crises incessantes de sa femme. Dès qu'il rentrait du travail, ça commençait :

- Tu sais pas ce que Jérémie a osé me dire ?! Et ta fille, regarde comment elle s'est habillée pour aller à l'école ! Mais toi, bien sûr, tu ne vois jamais rien, tu n'entends jamais rien !

Alors, oui, JC a commencé à mentir. Pour son bien, pour sa

propre santé.

Au travail, on lui a gentiment fait comprendre qu'il n'avait pas les épaules pour rester dans les hauts bureaux, et hop, recasé à l'atelier notre bon JC ! Coup dur pour lui ! L'épanouissement qu'il trouvait au travail a disparu du jour au lendemain. À la maison, ça continuait. Oui, il aurait pu lui dire ce qu'il s'était passé. Oui, il aurait pu lui demander un peu de calme et de sérénité à la maison. Mais il connaît trop bien Noëlle pour ça !

- Ah du calme et de la sérénité ! Monsieur veut du calme et de la sérénité !! Mais bien entendu Monsieur, laissez-moi vous l'envoyer en pleine gueule votre calme et votre sérénité !

Oui, c'est bien le genre de réponse que Noëlle aurait pu hurler ! C'est pourquoi il a préféré garder cet épisode secret.

Et puis, un jour, Noëlle lui a demandé si ça allait au travail. Sollicitude rare de sa part, JC en a profité pour placer un premier bobard :

- Oui, oui, très bien, d'ailleurs, mercredi soir, j'ai un rendez-vous très important après le travail avec le directeur en personne, ça sent bon l'avancement à mon avis !

Et hop, soirée du mercredi chez Simon, pénard !

Et de mensonges en réunions imaginaires tard le soir, de rendez-vous fictifs en formations bidons, JC s'est retrouvé directeur de l'entreprise ! Bien sûr, ce poste lui demande beaucoup de son temps mais ça vaut le coup ! Pour lui, c'est sûr ! Quasiment tous les soirs, il passe chez Simon et même le

week-end ! C'est comme ça que JC s'est inventé cette vie de mensonges mais de plaisirs ! **C'est surtout ainsi qu'il se maintient la tête hors de l'eau !**

Son histoire tenait la route jusqu'à aujourd'hui. Il ne sait pas pourquoi ni comment mais sa femme sait. Et ça, ça craint. Pour lui, en tout cas !

- Tu as passé une bonne journée ?
- Oui, merci.
- Comment va Séréna ?
- Séréna ?!
- Oui, Séréna ! Ta secrétaire ?
- Euh, bien, elle va bien, merci pour elle.
- Ah tant mieux !
- Et Nadia ?
- Euh, bien aussi.
- Ah, parfait, parfait !
- Et Régis ?
- Tu vas me faire toute la liste des employés ? Ils vont tous bien ! Merci.
- C'est important que tes salariés se sentent bien, tu sais. En tant que directeur, tu dois veiller à leur bien-être, non ?
- Oui, oui.
- Et à l'atelier, tu y vas parfois ?
- Oui, oui, parfois.
- Ah, c'est bien, il ne faut pas les oublier à l'atelier. Ce sont eux qui font vivre l'entreprise, tu sais.
- Oui, oui, bien sûr.
- Bien. Donc tout va bien à ton travail !

- Eh bien oui, on peut conclure comme ça.
- Très bien, très bien. Et Simon ?
- Quoi Simon ?!
- Est-ce qu'il va bien ?
- Euh oui, je pense, ça fait un moment que je ne l'ai pas vu, mais la dernière fois il allait bien.
- Ah bien, bien. Tu l'appelleras bientôt, pour prendre de ses nouvelles, s'assurer qu'il va bien.
- Euh oui, d'accord.
- Parfait, merci JC.

Elle sait. Il sait qu'elle sait. Elle joue ce petit jeu presque tous les jours avec Élixa alors il a les codes, il voit bien qu'elle joue, qu'elle se joue de lui. Il s'éclipse dans la salle de bain, fait couler l'eau de la douche et appelle Simon. *Non, impossible, il n'a pas pu tout lui raconter quand même.*

- Bip, bip, bip, Bonjour vous êtes bien sur la...

*Merde, répondeur.*

Il prend sa douche, mal à l'aise. Il a l'impression qu'elle l'espionne, qu'elle est juste derrière lui en train de le regarder et de rire, de se moquer, de le montrer du doigt.

Il s'habille rapidement et prétexte un rendez-vous de dernière minute (un mensonge de plus ou de moins, il n'est plus à ça près) pour quitter la maison et aller chez Simon.

Il a besoin de comprendre. De savoir. Il a besoin de partir loin d'elle et de parler à son ami. Il a besoin de...

Mais arrivé devant chez Simon, il est accueilli par une multitude de gyrophares.

- Police, Monsieur, restez en retrait s'il vous plaît.

- Que se passe-t-il ?
- Cambriolage selon nos premières déductions. L'appartement est sens dessus dessous.
- Et Simon ?
- Le propriétaire ?
- Oui !
- Vous le connaissez ?
- Oui, c'est mon meilleur ami !
- Venez avec moi, Monsieur, s'il vous plaît.

L'homme en uniforme porte un genre de casque qui lui masque une bonne partie de son visage. Sa démarche est confiante et rapide. Il se dégage de lui une grande force intérieure. Il entraîne JC à l'écart, vers un groupe d'hommes en costume. L'un d'eux s'approche. Il tire une sacrée tronche. On dirait qu'il n'a pas dormi depuis trois mois. Il sent fort le tabac froid. Sans s'en rendre compte, JC fait deux pas en arrière. Son premier interlocuteur le rassure :

- Voici l'agent Pénia, il va s'occuper de vous, d'accord ?
- D'accord !

Ledit agent Pénia regarde JC en sortant son paquet de cigarettes. Il le scanne rapidement avant de jeter un regard interrogateur à son collègue. Celui-ci fait les présentations :

- Xavier, je te confie ce Monsieur, c'est le meilleur ami de Simon Raz.
- Et il est au courant ?
- Non.
- Ok, merci Mando.

L'agent Pénia allume sa cigarette, la lueur de son briquet révèle un visage au charme fou, usé et fatigué certes mais séduisant (il est à noter, cher lecteur, que cette dernière phrase sort de l'esprit de l'auteure et non de celui de JC qui a d'autres choses en tête que de contempler la beauté de l'homme qui se tient face à lui). Sans aucune transition, ni sourire, ni formule de politesse, il balance à JC :

- C'est moi qui suis arrivé en premier chez votre ami après l'appel de sa voisine qui a entendu de gros bruits venant de chez lui.
- Ok.
- C'est moi qui ai vu Simon Raz en premier.
- Ok.
- Mort.
- Mort ?!
- Mort.
- Simon ?! Non !!!
- Désolé.
- Putain, non. Qu'est-ce qui s'est passé ?
- Il a reçu un coup à la tête, certainement avec un vase dont on a retrouvé les morceaux éparpillés autour de lui.
- Putain.
- Est-ce que je peux vous poser quelques questions ?

**J-1**  
**Vendredi**

## 46.

### **Il ne récupérera jamais sa caution !**

C'est quand même dingue de voir à quel point les gens s'en moquent de nous autres, les plans de travail. Ils sont tout de même bien contents de nous trouver pour couper du pain, étaler une pâte à tarte, éplucher des légumes ou farcir la dinde ! Mais, pensez-vous qu'en retour nous avons droit au respect ? Tout juste un coup d'éponge humide de temps en temps, et hop, ils pensent que c'est bon, que ça suffit, que ça ira jusqu'à la prochaine utilisation. Mais moi, aujourd'hui, je dis non, je dis stop ! Faut pas pousser !

Oui, je suis en colère et j'ai de quoi l'être (ce n'est pas le monopole de votre Noëlle, cher lecteur, je suis certain qu'elle aussi maltraite son plan de travail) donc je ne me priverai pas de dire tout haut ce que je pense depuis si longtemps tout bas. Et c'est pour cela que je profite de ce chapitre dans lequel je joue, disons-le, le premier rôle, pour me faire entendre et représenter mes semblables.

Ah, je vous vois sourire, vous n'êtes pas d'accord. Et alors quoi, vous allez me dire que, non, je ne joue pas le premier rôle ? Que c'est plutôt ce pauvre corps inerte allongé sur le sol de la cuisine qui est la star de ce chapitre ? Ne vous moquez pas de moi ! Sans moi, ce pauvre homme serait encore debout sur ses deux jambes et ce chapitre n'existerait même pas. Donc CQFD, je suis le personnage principal.

D'ailleurs, ce n'est pas de la tarte d'endosser ce rôle. Et oui, j'ai

dû donner de ma personne, encore une fois. Parce qu'à la base, je ne suis pas du tout prévu pour recevoir à pleine vitesse un crâne d'homme (ni même de femme et encore moins d'enfant) et ce plusieurs fois de suite. En plus, vous n'êtes pas sans savoir que le sang, ça tâche. Et plus les minutes passent, plus le sang sèche et plus ce sera compliqué de le faire disparaître de ma surface ! Vous voyez, ce rôle est fait pour quelqu'un de courageux qui n'a pas peur de se salir.

Et pour ce qui est d'être sali, croyez-moi sur paroles, j'ai été sali ! Café, très régulièrement, bouillant le plus souvent ! Sauce tomate, en petite pluie fine, tous les lundis soir, jour des pâtes bolognaises ! À croire que mon propriétaire est totalement incapable de cuisiner avec de la sauce tomate sans en mettre partout ! Un jour, il a voulu faire une salade de betteraves, un carnage ! Un peu comme aujourd'hui d'ailleurs, mais dans une nouvelle nuance de rouge. Une fois, il a coupé avec un peu trop de fougue un ananas et je me suis pris une belle entaille ! Il a essayé de me rafistoler avec de la peinture mais je sais déjà qu'il ne récupérera pas la caution qu'il a donné pour l'appartement dans lequel nous vivons ! Le pire pour moi a certainement été l'épisode que j'appelle "le fessier". Je ne pense pas qu'il soit utile de vous faire un dessin, vous aurez bien compris que je me suis pris un fessier en pleine face, et ce pendant un laps de temps suffisamment grand pour que ça devienne irrespirable, d'autant plus que ce fessier ne cessait de bouger d'avant en arrière. Bref, un mauvais souvenir que je préfère chasser rapidement.

Donc, pour conclure, nous, les plans de travail, vous demandons un peu plus de respect et de bienveillance. Un nettoyage régulier, une utilisation optimale avec toutes les

mesures de sécurité à mettre en place (planche à découper, dessous de plat, couteau adapté à l'âge de l'utilisateur...) et, par pitié, le respect de notre fonction première (les mains sont les seules parties de votre corps qui peuvent être en contact avec notre surface ! Pas de pieds, ni de fesses et encore moins de crânes ensanglantés !).

En espérant sincèrement que notre message soit bien parvenu jusqu'à vous, je vous... Quoi ? C'est quoi cette odeur ? On dirait... Non ! Non ! Mais non !!!

Je dois en toute hâte ajouter un point à ma demande : merci de ne pas foutre le feu à la cuisine à laquelle nous sommes soudés donc d'où ne nous pouvons pas nous extraire !!!

Bon, là c'est sûr, **il ne récupérera jamais sa caution !**

47.

**Et si vous commenciez par être empathique  
avec vous-même ?**

- Lundi nous ferons le bilan de cette quinzaine de thérapie. Aujourd'hui notre séance va être plus pédagogique : je vais vous exposer quelques notions et définitions sur la colère. L'objectif est de comprendre et de connaître pour la dédramatiser et mieux la vivre ! Ça vous convient, Noëlle ?

*Parce que j'ai le choix Docteur Parfaite ?*

- Oui, oui, très bien !

Je suis blasée. Je suis venue parce que j'ai rendez-vous. C'est tout. Je n'y crois plus. Je sais qu'elle ne pourra rien pour moi, personne ne peut plus rien pour moi. Même moi je ne peux rien pour moi. On ne va pas se mentir, je suis au bout, en train de sombrer, de devenir réellement la folle que tout le monde voyait en moi. J'ai mal en continu. Mais pas un mal physique, un mal mental, un mal qui vous colle de partout et que rien ne peut apaiser, ni la chaleur, ni un massage ni une autre position dans le fauteuil. Un mal à l'âme, indétectable, incurable mais tellement ravageur. J'ai mal de plus en plus fort et de plus en plus grand, comme si aucune surface de mon être n'était épargnée par ce mal. J'ai mal et j'ai mal d'avoir mal, ça n'en finit donc jamais. J'ai mal et je suis en train de devenir ce mal, de ne faire qu'un avec lui, de devenir le mal en personne. Avez-vous une solution ? Que feriez-vous à ma place ? Qu'est-ce qui

soigne le mal à l'âme ?

- Pour ce qui est des raisons de la colère, nous en avons déjà parlé. Nous allons plutôt nous pencher sur les réactions face à la colère. Il en existe quatre.

Docteur Parfaite aurait dû être institutrice ! Ce rôle lui va à la perfection. Elle sort de sous sa chaise une pancarte format A5 joliment décorée et sur laquelle est écrit en lettres manuscrites :

### Les réactions face à la colère

- > L'attaque : je me mets moi aussi en colère, je crie, je fais des reproches, j'insulte.
- > La défense : j'essaie de comprendre et de trouver des solutions.
- > La fuite : je fais comme si l'autre n'existait pas, je ne parle plus, j'évite l'autre, je fais la tête.
- > La paralysie : je reste immobile et je ne dis rien, je ne sais pas quoi faire face à la colère, je pleure.

Nous lisons ensemble la pancarte et, bien sûr, comme une enfant modèle, une élève sérieuse, une bonne petite fille, je suis le doigt de Docteur Parfaite et je récite avec elle.

- Vous me suivez ? N'hésitez pas à me couper si besoin Noëlle.
- Oui, oui, je vous suis.
- Quelle réaction avez-vous dans votre quotidien, Noëlle ?
- Sans hésitation, l'attaque !
- Et quelle réaction voudriez-vous avoir dans le futur ?

- Euh... La défense.
- Effectivement, c'est la réponse la plus souhaitable.
- Oui, je pense aussi.
- Comment pouvez-vous y arriver ? Par quels moyens ?
- Bah, y a du boulot c'est sûr ! Euh, la défense, c'est comprendre et trouver des solutions.
- C'est bien ça.
- Eh bien, pour y arriver, il faudrait que je me calme et que j'écoute l'autre, que je me mette à sa place j'imagine et que je trouve un moyen pour faire taire cette grosse boule noire dans mon ventre qui m'ordonne de passer à l'attaque !
- Exactement, c'est parfait Noëlle !
- Parfait sur le papier, mais de là à passer à la pratique...
- Gardez confiance en vous, Noëlle. Avec la confiance tout est possible !

Elle a l'air tellement convaincu qu'elle me ferait presque espérer ! *Mettez-moi un peu de confiance s'il vous plaît et je vous promets de ne plus grogner !*

- D'accord alors.
- Bien. Gardez cela en tête, la réponse la plus efficace face à la colère est la défense ! Comprendre et trouver la solution. Maintenant, passons aux différents types de colère, il en existe trois.

Je n'ai même pas le temps de voir son bras chercher sous la chaise qu'apparaît déjà devant moi une nouvelle pancarte ! *Purée, c'est la caverne d'Ali Baba là-dessous ou quoi ?*

## Les différents types de colère

> La colère explosive : les autres n'ont pas le temps de me parler ou de s'excuser. Parfois ils ne savent même pas pourquoi je suis en colère : ils préfèrent partir ou m'éviter.

> La colère constructive : je dis quand je ne suis pas content(e) et j'essaie de régler le problème. Les autres remarquent mes efforts et viennent vers moi pour trouver des solutions.

> La colère muette : pour une raison ou une autre, j'ai du mal à l'exprimer. À force de la garder pour moi, elle va finir par me faire mal.

Cette fois-ci, je la laisse réciter seule sa leçon, je n'ai plus d'énergie. Je lui fais perdre son temps, c'est évident. Elle n'a pas l'air de s'en rendre compte, elle paraît heureuse de me présenter sa pancarte explicative.

- Vous me suivez toujours, ça va ?
- Oui, oui, c'est bon. Je peux déjà vous dire que mon type de colère à moi c'est l'explosive et que la bonne réponse c'est la constructive. Et pour passer de l'une à l'autre je dois respirer un bon coup et utiliser la communication non violente pour exprimer mon besoin.

*Et paf, je viens de nous faire gagner dix minutes de questions-réponses !*

- Vous vous donnez à fond aujourd'hui, j'adore ! Bravo à vous.
- Merci.
- Effectivement, aujourd'hui votre colère est plutôt explosive, ce qui crée des tensions avec votre

entourage. Le type de colère vers lequel il est plus judicieux de tendre est la colère constructive car elle permet de trouver une solution qui convient à tous pour apaiser la situation. La respiration est en effet un excellent outil pour éviter l'explosion et aller vers la construction. Je vois que vous évoluez de séances en séances, Noëlle. C'est bon pour vous pour cette partie ?

- Oui !
- Il y a maintenant deux notions que j'aimerais aborder avec vous et qui me semblent primordiales pour vivre la colère plus sereinement.

*Vivre la colère plus sereinement ? Je pense qu'elle ne se met jamais en colère, en fait !!! Foutage de gueule !*

- Je vous écoute.
- La compassion et l'empathie.
- ...
- Ça vous parle ?
- Pas vraiment.

*Même plus envie de faire des efforts !*

- Mais si, Noëlle, souvenez-vous, la compassion, nous en avons déjà parlé, c'est "souffrir avec l'autre". Je me mets à la place de la personne qui m'a mise en colère. Selon moi, pourquoi cette personne a fait ça ou dit ça ? Qu'est-ce qui m'a mis en colère exactement ? Qu'est-ce que je peux souhaiter à cette personne ? Qu'est-ce que je peux me souhaiter à moi ?
- Ah oui, maintenant que vous le dites.
- Ouvrez-vous à la compassion dans votre quotidien

- Noëlle, la compassion ramollit et rétrécit la colère.
- Ah oui quand même !
  - C'est un merveilleux outil ! Et l'empathie aussi d'ailleurs. Qu'est-ce que c'est pour vous l'empathie ?
  - Eh bien, un peu la même chose, me mettre à la place de l'autre pour mieux le comprendre.
  - Oui tout à fait, mais c'est encore plus que ça. L'empathie c'est bien sûr comprendre ce que l'autre ressent mais c'est aussi l'écouter, le regarder, lui sourire, lui proposer de l'aide, le remercier, lui poser des questions, m'intéresser à lui, lui rendre service sans qu'il me le demande. C'est tout cela en même temps l'empathie.
  - Ah oui, ça fait beaucoup quand même.
  - Et oui, avec qui voudriez-vous être plus empathique, Noëlle ?

*PERSONNE ! Je veux juste rentrer chez moi, me glisser sous la couette et fermer les yeux !*

- Euh, je sais pas trop.
- **Et si vous commenciez par être empathique avec vous-même ?** Qu'en pensez-vous ?
- Avec moi-même. Euh oui, pourquoi pas.
- C'est une bonne idée de pratiquer l'empathie sur soi-même pour l'expérimenter et la développer. Ainsi, vous verrez, ce sera plus simple d'être empathique avec les autres.
- D'accord, je vais tester l'empathie sur moi.
- Parfait, parfait ! Bien encore une chose importante, une notion incontournable : le lâcher prise.

- Oh mon Dieu, ma bête noire !
- Eh oui, le lâcher prise est une philosophie pas évidente à mettre en place, je vous l'accorde ! Le lâcher prise consiste à accepter le fait que je ne peux pas tout contrôler ! Vous êtes d'accord avec moi, Noëlle.
- Oui.
- On va faire ensemble la liste des choses qu'on ne peut pas contrôler, ok ?
- D'accord.
- Alors, je vous écoute, je ne peux pas contrôler...
- La météo !
- Oui.
- Le temps qui passe.
- Exact.
- Euh, la réaction des autres !
- Tout à fait !
- Les décisions des autres !
- Excellent !
- Ce que les autres aiment ou pas.
- Oui.
- Ce que disent les autres.
- Bravo, super liste ! Vous voyez, ça fait pas mal de choses ! Excellent travail !

*Au moins, une de nous deux est contente de cette séance !*

- Merci.
- Et maintenant, la liste de ce que je peux contrôler, je vous écoute !
- Alors, ce que je fais !
- Oui !

- Euh... ce que je pense.
- Tout à fait.
- Euh... quoi d'autre... non, je sèche là !
- Ce n'est pas grave, parfois on manque d'inspiration ! Je vais vous aider. Je peux contrôler ce que je dis. Je peux contrôler mon écoute, mon sourire, mon calme, mon pardon. C'est déjà pas mal, non ?
- Oui, oui, pas mal.
- Sur quoi, aujourd'hui, vous pouvez lâcher prise, Noëlle, pour calmer votre colère ?
- Euh... C'est compliqué comme question, je trouve.
- Prenez le temps qui est bon pour vous pour y répondre.
- D'accord. Eh bien, je dirais, oui, je pense que je peux lâcher prise sur la femme que je crois devoir être.
- C'est-à-dire ?
- Je ne suis pas la femme que je crois devoir être, oui c'est ça ! Mais bien sûr, ça explique tellement de choses ! Je ne dois pas être la femme parfaite, qui attend sagement à la maison le retour tardif de son menteur de mari. Je ne dois pas être la mère aimante qui couvre ses enfants de compliments. Je ne dois pas être l'amie bienveillante qui prend des nouvelles régulièrement. Je ne dois pas être la voisine sympathique qui dépanne les habitants du quartier d'une demi baguette. Je ne dois pas être la femme distinguée qui s'habille chic et parle poliment. Je ne suis pas obligée d'être cette femme. Et je ne la suis pas, absolument pas.
- Très bien, Noëlle. Mais, si vous n'êtes pas cette femme, alors qui êtes-vous ?
- Je suis Noëlle. Je suis moi. Je suis imparfaite. Je suis vulgaire. Je suis colérique.

- Et que ressentez-vous lorsque vous dites tout cela ?
- De la légèreté ! Oui, beaucoup de légèreté ! J'y vois soudain plus clair.
- Bien, ouf, on peut dire que cette séance a été enrichissante, vous ne trouvez pas, Noëlle ?
- Oui, oui, tout à fait.
- Pour résumer, je dirais que vous ressentez ce qu'on appelle une colère froide, vous avez accumulé un certain nombre de problèmes, vous avez de vraies bonnes raisons d'être en colère. Dans ce cas, ce qu'il faut, c'est trouver une solution définitive et viable. Ne vous inquiétez pas, nous allons la trouver ensemble. Je suis là pour ça !

*Elle est toute trouvée ma solution, très chère Docteur Parfaite, j'y vois vraiment plus clair : je vais arrêter, ne plus respirer, ne plus vivre, comme ça je ne ressentirai plus de colère, plus rien, plus jamais. Ça, c'est ce que j'appelle une solution définitive, pas très viable ok, mais définitive, ça oui !*

48.

**La solution est trouvée.**

*Mon cher carnet des émotions,*

*le plan est prêt,  
la fin est proche,  
la solution est trouvée,  
la délivrance arrive !*

## 49.

### **Anto est donc amoureux.**

Anto est un beau jeune homme, ça tout le monde vous le dira. Tout le monde, oui, sauf notre Noëlle, bien évidemment, qui a décidé, à l'instant où Éliisa lui a dit qu'elle sortait avec un garçon, qu'elle détesterait le garçon en question : ce qu'il dit, ce qu'il pense, ce qu'il fait et, bien sûr, ce qu'il est, physiquement. Anto a pas mal de conquêtes à son actif, il plaît, c'est indéniable. Des filles, il y en a toujours qui lui tournent autour. Des blondes, des brunes, des rousses et même une aux cheveux "bleu électrique". Mais Anto s'en moque, il ne les regarde pas, ou plus en tout cas, depuis qu'il est avec Éliisa. Oui, c'est assez récent. Oui, ils sont jeunes. Oui, ils ont la vie devant eux. Mais pour Anto, pas de doute, Éliisa est la bonne. En vérité, il l'a tout de suite su. Dès leur rencontre, il est tombé amoureux. Dès qu'elle lui a souri, il a voulu se marier et avoir des enfants. Bien sûr, il ne lui a jamais dit tout ça, Éliisa serait partie en courant. Éliisa est une rebelle, une jument sauvage. Elle ne veut pas de chaînes, elle en a assez à la maison. Elle ne veut pas d'enfants, elle n'a pas reçu suffisamment d'amour maternel pour le transmettre à qui que ce soit.

**Anto est donc amoureux.** Par conséquent, il ne laissera pas cette histoire se finir comme ça, avec un verre de vin en pleine face en plein milieu d'un restaurant. Folle ou pas, il l'aime. Du coup, depuis qu'il lui a annoncé qu'il partait pour le Canada, Anto réfléchit, cogite, pense, se projette, anticipe, visualise une possibilité de futur, puis une autre. Et, à chaque fois, la même solution s'impose : Éliisa doit partir avec lui. Il sait que c'est la

meilleure solution pour eux deux. Lui, sera épanoui puisqu'il fera ce qu'il aime. Elle, elle sera loin de sa famille et pourra voler de ses propres ailes sans plus personne pour lui mettre des barrières. En plus, d'ici le départ, elle sera majeure donc aucun problème à ce niveau-là. Elle pourra même créer son bar à ongles comme elle le veut dans le petit studio que l'école lui met à sa disposition. Les arguments sont en béton armé et Éliisa, elle aussi étant amoureuse, ne résiste pas à cette proposition. Pour la plus grande joie d'Anto, elle accepte de partir avec lui au Canada.

Pour être tout à fait transparente (moi, l'auteure, qui connaît bien mon Éliisa), ce départ pour le Canada est une source de plaisir pour Éliisa plus en raison de la réaction de sa mère que pour vivre avec son amoureux, aussi beau soit-il.

Éliisa est tout excitée en pensant au moment où elle va annoncer à sa mère qu'elle part pour le Canada. Et on peut dire qu'elle n'est pas déçue !

- Salut maman, ça va ?
- Oh, qu'est-ce que c'est que ce sourire et cette voix toute enjouée ?
- Je suis heureuse !
- Heureuse ! Quelle connerie ! Et pourquoi donc ?
- Je me suis remise avec Anto !
- Quelle connerie !
- Et nous allons vivre ensemble !
- Encore une belle connerie !
- Au Canada !
- Quelle conn... quoi ???
- Au Canada !

- Au Canada ?!
- Oui ! Anto va étudier l'art dans une école prestigieuse et moi j'ouvrirai mon bar à ongles dans notre appartement. C'est pas merveilleux ? Tout s'arrange finalement ! Je suis tellement heureuse ! Pas toi ?
- Putain, mais qu'est-ce que j'ai fait pour mériter toute cette merde ! Mais quelle conne ! Tu fonces droit dans les emmerdes et tu ne vois rien ! T'es complètement déconnectée de la réalité ma pauvre ! Arrête de te comporter comme une débile d'enfant puérile ! C'est pas ça la vraie vie, Éliisa ! On ne part pas comme ça du jour au lendemain à l'autre bout du monde pour suivre son crétin de mec qui pense que peindre deux traits jaunes parallèles va lui payer la bouffe et le loyer ! Vous me faites trop rire ! Tellement cons ces deux là ! N'importe quoi !
- Tu es juste jalouse parce que tu es totalement incapable de faire ce genre de chose !
- Moi ? Jalouse ? Jalouse de quoi, explique-moi !
- Jalouse de ma relation avec mon mec qui est présent pour moi, qui m'aime et qui m'écoute. Jalouse de mon départ pour une nouvelle ville loin de celle-ci que tu détestes ! Jalouse de mes rêves qui se réalisent alors que toi tu fais du surplace depuis des dizaines d'années ! Jalouse de...

Clac ! Éliisa pose sa main sur sa joue toute rouge. Elle est d'abord surprise. Surprise par ce geste de sa mère mais surtout par la violence de cette gifle. Des claques, elle en a déjà reçu plusieurs, ça oui. Sa mère a la main leste comme on dit. Mais jamais elle n'y avait mis autant de force et d'intensité ! Éliisa sent les larmes venir frapper derrière ses yeux mais elle refuse

de pleurer devant sa mère. Elle continue :

- Tu es tellement jalouse que seule la violence te fait du bien. Tu me détestes parce que je suis celle que tu voudrais être mais que tu ne seras jamais !
- Arrête tout de suite ton numéro de petite insolente de merde ! Je suis ta mère et tu me dois le respect. Sans moi tu n'es rien, tu ne serais même pas née. Tu fermes ta gueule et tu vas immédiatement dans ta chambre. Tu es privée de tout ! De tout !!! Putain de merde !

En plein dans le mille, Éliisa a visé juste, ses mots étaient précis et efficaces. Elle se régale de l'état dans lequel elle laisse sa mère, une femme seule, blessée, au bout du rouleau. Bien fait pour toi, mère sadique. Juste retour des choses !

Soulagée et heureuse de la tournure de sa journée, Éliisa se prépare pour sa sortie avec Anto, ils vont au cinéma ce soir. Elle veut lui plaire, elle cherche la tenue qui fera son effet. Elle sort un par un ses habits de son armoire, elle les touche et leur parle. C'est une technique bien à elle mais qui porte ses fruits, Éliisa est réputée pour ses tenues toujours réfléchies, un brin excentrique mais surtout personnalisées pour chaque situation.

Anto, de son côté, ne se prend pas la tête avec ce genre de choses. Des habits, il n'en possède pas des tonnes. Des habits propres, encore moins. Et des habits propres et en bon état, encore encore moins. Donc ça sera son éternel jean noir moulant et son tee-shirt rouge à col V. Au dernier coup de peigne dans sa belle chevelure, il entend quelqu'un entrer chez lui.

Il est d'abord surpris de voir Madame Morris en plein milieu de sa cuisine.

Il comprend assez vite qu'il sera en retard pour aller chercher Éliisa. Il propose d'ailleurs à Madame Morris de faire une petite pause dans leur conversation orageuse pour prévenir Éliisa. Mais, visiblement, cette proposition ne plaît pas du tout à Madame Morris, c'est ce que Anto déduit à l'expression de son regard.

Puis, assez rapidement, cette déduction se valide et Anto se félicite d'avoir vu juste. Quelques secondes plus tard, il comprend qu'il sera plus qu'en retard pour aller chercher Éliisa. Sa dernière vision est celle de son plan de travail qui devient de plus en plus rouge. Pour en savoir plus, il faudra voir avec les pompiers qui éteindront l'incendie de sa cuisine et retrouveront son corps brûlé avec un bel hématome sur le crâne.

**Jour J**  
**Samedi**

## 50.

### **Il entend déjà sa mère hurler à la mort !**

Il pleut, elle commence mal cette journée. De toute façon depuis quelques jours toutes les journées commencent mal. Et puis, pour réaliser son plan, Noëlle n'a pas besoin d'un beau soleil. En y réfléchissant bien, la pluie c'est parfait, ça colle bien avec son état intérieur.

Chacun vaque à ses occupations. Élisabeth boude dans sa chambre, JC est parti courir au parc avec un air préoccupé, Noëlle passe l'aspirateur (comme si tout était normal) et Jérémie met au point un nouveau plan d'attaque. Cette fois-ci, il en a après l'ordinateur du salon. *Opération "démantèlement" lancée.* Son but : le kidnapper, le séquestrer dans sa chambre pour l'ouvrir et le déconstruire. Trier chaque petit composant et les recycler. Tout cela devrait l'occuper une bonne partie de la journée. Suffisamment pour rester enfermé dans sa chambre et éviter de croiser les autres membres de sa famille, *surtout ma folle de mère.*

Le kidnapping se passe sans difficulté, l'ordi portable, comme son nom l'indique, se porte bien et facilement d'une pièce à l'autre. Il fait un détour au garage pour emprunter la caisse à outil de son père. Arrivé dans sa chambre, il pousse sa commode devant la porte de sa chambre pour en bloquer l'accès, histoire d'être tranquille. Son travail commencé depuis à peine dix minutes, **il entend déjà sa mère hurler à la mort !**

– Putain, il est où cet ordi de merde ?!!

Son langage est déjà bien fleuri pour un matin. *C'est pas bon signe !* Depuis quelque temps, sa mère part complètement en vrille. Il le sait, il le sent et il l'a vu ! Des frissons lui parcourent le corps au simple souvenir de Colibri, son hamster. *Faut te faire soigner !* Jérémie se remet au travail en espérant être tranquille encore un petit moment. C'est sans compter sur sa sœur qui prend un malin plaisir à le balancer !

– C'est Jérém' qui l'a pris dans sa chambre !

*Quelle pétasse ! Pourquoi elle me balance comme ça, je lui ai rien fait, moi !!*

Elle est énervée parce que son mec lui a posé un lapin hier soir ! Il devait venir la chercher pour aller au cinéma et pas d'Anto à l'heure prévue. Pas de réponse à ses messages, ni à ses appels. Alors depuis, elle se la joue agressive ! Toutes les occasions sont bonnes pour décharger sa colère, même si c'est sur d'autres personnes. *Pathétique.*

- Jérémie, ouvre cette porte !
- Je suis occupé maman.
- Ouvre cette porte, je ne le redirai pas une troisième fois.
- Je ne peux pas, elle est coincée.

Sous les yeux ébahis de Jérémie, Noëlle arrive à trouver suffisamment de force, certainement via sa colère, pour pousser la porte retenue par la commode.  
*Foutue commode made in China !*

Elle arrive à entrer dans la chambre, rouge de colère, les yeux qui vont et viennent dans tous les sens à la recherche de son précieux ordinateur. Sa respiration est bruyante. La sueur coule

sur son visage. Jérémie a un mouvement de recul en la voyant. Il essaie de se reprendre, il ne veut pas perdre la face devant elle, il ne veut pas se montrer faible, il ne veut pas la laisser gagner. Leur relation a toujours été basée sur la domination. Les cris et les punitions sont le ciment de son éducation, Jérémie ne connaît que ça. De l'amour maternel ? Très peu. Des compliments ? Encore moins. Du coup, en miroir, il agit de même avec sa mère. Il élève la voix (même si, au fond de lui, il sait qu'il ne pourra jamais crier aussi fort qu'elle), il cherche la confrontation, il utilise la force, il fonce, il force, il se bat. Il est contre elle mais jamais avec elle. Seul le combat est possible. Seule la victoire compte.

- Il est où ?
- De quoi tu parles, maman ?
- Arrête tout de suite ce petit jeu ! Où est l'ordi ?
- Maman, il faut te libérer de ton addiction aux nouvelles technologies, cet ordinateur ne peut en aucun cas assouvir tes besoins fondamentaux, c'est une perte de temps et d'énergie, tu devrais...
- Pousse-toi, pousse-toi je te dis !

Elle propulse Jérémie contre le mur à l'aide de ses deux bras pour atteindre l'espace sous son bureau. La colère est plus que présente. Son ventre bouillonne. Ses mains sont moites. Sa gorge est serrée et les larmes ne sont pas très loin. Elle tremble. Elle a chaud. Elle sait qu'elle ressent tout cela mais, en fait, elle ne le sent pas. Non, parce que notre Noëlle n'est pas là. Pas mentalement en tout cas. Son corps est là. Sa colère est là. Mais son esprit s'est barré loin d'ici. C'est elle sans être vraiment elle. Elle pourrait s'arrêter, aller faire un tour, respirer, décharger son lion, écrire dans son carnet des émotions. Elle

pourrait tenter de renouer le contact entre elle et elle, entre son corps et son mental. Elle pourrait essayer de reprendre le contrôle, le contrôle de son corps, le contrôle de sa vie. Elle pourrait. Mais là, maintenant, seule la colère a le pouvoir, seule la colère gouverne, seule la colère vit.

- Bingo !
- Maman, tu sais quelle est l'empreinte carbone d'un ordinateur comme...
- Qu'est-ce que tu as fait ?!!!
- Je vais recycler chaque élément de cet ordinateur.
- Mais putain, qu'est-ce que tu as fait ? Mais t'es complètement débile ou quoi ? Tu sais combien il a coûté cet ordi ?!!!
- L'argent n'est pas une fin en soi, maman, la planète...
- Mais putain de merde, tu me saoules avec ta planète !!!

À cet instant, Élixa, installée confortablement dans sa chambre au fond du couloir, sent qu'il est temps d'enfiler ses écouteurs et de mettre le volume à fond. L'orage s'abat sur son frère et elle n'a absolument pas envie d'entendre ça.

- Maman, tu ne comprends pas que c'est maintenant ou jamais, il est temps...
- Mais tu vas te taire, PUTAIN !

Sur ces mots, Noëlle s'empare de l'ordinateur. Différents composants encore reliés par quelques fils à la structure se balancent dans le vide, cela donne l'image d'un ventre dont les entrailles pendouilleraient d'une plaie béante.

- Non, je ne me tairai pas, j'en ai marre de me taire, il est

temps de crier partout que la planète brûle ! Oui, la planète brûle !

- Ahhhhh, ferme-la ! FERME-LA !

Et tout en continuant à crier, Noëlle (ou du moins, ce qu'il reste d'elle) tabasse Jérémie à coups d'ordinateur portable à moitié disloqué. Le temps semblant suspendu pendant cette scène, nul ne peut dire combien de temps a duré ce moment, combien de coups d'ordinateur ont été donnés, combien de chansons Éliisa, au bout du couloir, a pu écouter, combien de tours de parc JC a couru.

Quand Noëlle décide d'arrêter les coups, il est déjà trop tard. Le sang commence à colorer le beau tapis beige et Jérémie a perdu un morceau de son cuir chevelu du côté gauche.

## 51.

### Et le silence remplit la salle de bain.

Noëlle s'empresse d'aller à la salle de bain, elle rentre toute habillée dans la douche et fait couler l'eau glacée sur elle. Elle respire rapidement, de manière saccadée, ce qui lui fait très mal. Elle n'est pas tout à fait sûre de ce qu'il vient de se passer. Plus l'eau coule et plus elle se dit que ce n'était qu'un rêve, ou plutôt qu'un cauchemar. *Non, j'ai pas pu...*

Noëlle ne se reconnaît plus. Son corps, certainement encore une fois en mode automatique, est une entité à part qui agit de manière autonome. Elle n'a plus aucun contrôle. Oui, c'est ça, son corps gère la situation et Noëlle est une simple spectatrice à l'extérieur de son corps. Docteur Parfaite aurait certainement son avis sur ce phénomène. Peut-être même qu'elle pourrait faire le bilan psychologique à l'instant T de Noëlle ; nous expliquer en détails les réactions qui ont conduit Noëlle à cet état et elle conclurait probablement par quelques techniques à pratiquer immédiatement pour que notre Noëlle, telle que nous la connaissons, revienne parmi nous. Mais malheureusement pour nous, pour Noëlle et pour Jérémie, Docteur Parfaite n'est pas présente ici et maintenant et il va falloir se débrouiller sans elle.

Noëlle sort de la douche, se déshabille, passe son peignoir, balance ses habits au sèche-linge. Elle rejoint la chambre de Jérémie. Sans hésiter, elle ouvre la porte et découvre son fils, allongé par terre, recroquevillé, avec la moitié de sa tête complètement explosée et le sang qui décore une bonne partie

de la pièce. Paniquée, Noëlle sort précipitamment de la pièce et ferme la porte violemment. *Oh putain ! Mais, non, je...* Avant la fin de sa pensée, le mode automatique s'enclenche à nouveau sous l'effet de l'adrénaline. Noëlle observe ses mains et ses bras : pas de sang, apparemment la douche a tout effacé. L'ordinateur est resté dans la chambre. Elle réfléchit vite. La porte fermée, on ne remarque rien. Elle se met à crier très fort :

- Eh bien, puisque c'est comme ça, tu es puni, consigné dans ta chambre jusqu'à ce soir !

Elle attend un instant, rien. Elle va voir Éliisa, elle écoute sa musique à fond avec ses écouteurs, elle n'a donc pas pu entendre. Noëlle lui touche l'épaule, ce qui fait sursauter Éliisa.

- Ah maman, tu m'as fait peur, je t'ai pas entendu entrer.
- C'est juste pour te dire que ton frère est puni, il restera dans sa chambre tout le week-end, interdiction d'aller le voir ou de lui parler, c'est bien clair ?
- Euh oui, ok.
- Bien.
- Pourquoi t'es en peignoir maman ?
- Ah oui, je... je viens de prendre un bain, ça m'a fait un bien fou !
- Dis maman, tu as remarqué qu'en ce moment il y a plein de gens qui disparaissent autour de nous ?
- Hein, non, de quoi tu parles ?
- Bah, la boulangère couic, la voisine couic.
- Couic, c'est quoi ça "couic" ?
- Bah couic, mortes quoi !
- Pourquoi tu dis ça, on ne sait pas si elles sont mortes.

On ne sait pas ce qu'il s'est passé !

Nouvelle bouffée d'adrénaline pour Noëlle qui sombre encore un peu plus dans un état d'absence mentale. Son corps se tend. Ses muscles sont contractés. Elle est prête à tout pour se défendre.

Élisa ne remarque pas le bouleversement qu'est en train de vivre sa mère. Elle poursuit son raisonnement et exprime son émotion :

- Mais moi ça commence à me faire peur et j'arrête pas de penser à Anto, je me dis que peut-être il lui est arrivé quelque chose et c'est pour ça qu'il n'est pas venu hier et qu'il ne répond pas à mes messages. Je pense que je vais aller chez lui pour m'assurer qu'il va bien, j'ai une mauvaise impression.
- Non ! Mais non !! Tu nous fais un coup de stress pour rien. Il a oublié certainement, rien de plus. Et peut-être qu'il dort encore c'est pour ça qu'il ne t'a pas encore répondu. Tout de suite tu t'affoles pour rien.
- Oui, c'est possible. Mais j'ai besoin d'en avoir le cœur net.

Élisa se lève et attrape sa veste posée sur son lit. Notre Noëlle, toujours simple spectatrice, se voit bondir sur Élisa avec une vitesse et une agilité surprenante. Elle saisit sa fille par le bras, aussi fort que possible. Tout son corps s'oppose fermement à ce qu'Élisa vienne fourrer son nez dans ses histoires. Protection. Instinct de survie. Dans le programme interne de la Noëlle en mode automatique, une nouvelle mission vient d'être enclenchée : retenir à tout prix Élisa.

Noëlle a toujours eu du mal à se faire obéir par sa fille. Déjà toute petite, Élisabeth n'en faisait qu'à sa tête. Réveils nocturnes. Purées crachées au visage. Pipi culotte. Morsures. Bagarres. Gros mots. Mensonges. Objets cassés. Convocations chez le directeur d'école, puis du collègue. Amis bizarres et de mauvaises influences. Vêtements inappropriés.

Maman dit blanc, Élisabeth dit noir. Maman dit demain, Élisabeth dit tout de suite. Maman dit oui, Élisabeth dit non. Et inversement !

Mais aujourd'hui, à ce moment précis, Noëlle n'a pas d'autre choix que de faire obéir sa fille. Pour le bien d'Élisabeth. Et pour elle-même. Cette fois-ci, elle ne cédera pas ! Elle le sait et le fait savoir à sa fille :

- Non, non, non, tu n'iras nulle part.
- Maman, arrête, lâche-moi.
- Viens avec moi, je vais te faire couler un bon bain, ça va te détendre.
- J'ai pas besoin d'un bain, j'ai besoin de voir Anto.
- Écoute moi, viens, laisse Anthony deux minutes.

Noëlle entraîne de force sa fille dans la salle de bain en la tirant par le bras. De sa main libre, elle fait couler l'eau dans la baignoire qui se remplit progressivement.

- Maman, s'il te plaît, tu me fais mal, laisse-moi. Je ne veux pas prendre de bain.
- Tu ne sais pas ce qui est bon pour toi. Écoute ta mère !

Cette dernière phrase est jetée sous forme de cri au visage d'Élisabeth qui se sent de moins en moins bien. La peur s'installe encore un peu plus en elle. La baignoire est à moitié pleine.

Élisa commence à se débattre avec plus de force. Noëlle sent qu'elle ne pourra pas la retenir beaucoup plus longtemps. Et pourtant, il le faut.

- Maman, laisse-moi, mais qu'est-ce qui te prend ?
- Viens là, je te dis !

Dans un dernier élan d'énergie, Noëlle attrape la tête d'Élisa et la plonge dans l'eau du bain. Elle fait basculer sa fille toute habillée dans la baignoire et la maintient péniblement sous l'eau. Élisa se débat tant bien que mal en éclaboussant de l'eau partout dans la salle de bain. Noëlle glisse, se retient au robinet et reprend sa posture au-dessus d'Élisa.

À nouveau, le temps s'arrête. Combien de secondes, de minutes peut-être, Élisa reste sous l'eau sans pouvoir accéder à l'oxygène indispensable à la vie ? Suffisamment longtemps pour qu'Élisa, à bout de force, cesse de se débattre. Noëlle relâche alors sa prise. Le corps sans vie d'Élisa flotte dans la baignoire **et le silence remplit la salle de bain.**

## 52.

### Voilà déjà le couteau.

Noëlle reprend difficilement son souffle, elle pense à quelques exercices que Docteur Parfaite lui a appris mais elle se dit que cela ne servira à rien. *Le mal est fait.* Le cerveau archaïque de Noëlle, là où se trouvent les fonctions réflexes de survie, fonctionne parfaitement bien, arrosé d'adrénaline, il cogite et analyse très rapidement. D'abord se sécher, puis nettoyer l'eau qui s'est répandue dans le couloir. Fermer la porte et vérifier que rien ne se voit. *Ok.* Dans la chambre, s'habiller. Puis préparer le repas. *Ok.*

Noëlle, qui observe tout cela depuis un endroit très loin dont elle seule a le secret, trouve qu'elle s'en sort bien, selon la situation. C'est comme si elle avait fait ça toute sa vie. Sang-froid. Contrôle. Elle assure ses arrières et reprend le cours de sa journée comme si de rien n'était. Finalement, c'est agréable de vivre ainsi. Aucune pensée parasite. Aucune émotion dévastatrice. Le calme.

Quelle ironie de devoir en arriver là pour enfin ressentir ce calme intérieur.

JC rentre de son footing, l'air triste. Il n'a pas parlé depuis qu'il est rentré hier soir de son prétendu rendez-vous de dernière minute. Noëlle n'a pas eu la force de lui demander comment il allait quand il est rentré en pleurs. *À quoi bon, tout ça n'aura bientôt plus aucune importance.* On ne peut pas dire que Noëlle et JC forment un couple uni. Peu de temps passé ensemble. Peu de passions en commun. Peu de partage et peu

d'envie de partager. Aussi, immanquablement, ils se sont éloignés progressivement l'un de l'autre. Finalement, aujourd'hui, ils sont de simples colocataires. L'un ne sait pas grand-chose sur la journée de l'autre et c'est bien comme ça. Comment ça va aujourd'hui ? Tu as passé une bonne journée ? Qu'as-tu fait de beau cette après-midi ? Toutes ces questions sont des phrases que personne n'entend plus dans cette maison depuis des années.

Mais aujourd'hui, Noëlle l'accueille dès son entrée. Elle a presque un sourire aux lèvres.

- J'ai préparé un bon repas, ce midi on mange en amoureux, les enfants sont chez des amis !

L'étonnement se lit sans difficulté sur le visage fatigué de JC.

- Ah bon ? Euh ok. Je prends juste une douche d'abord.
- NON !!!
- ...
- Non, le repas est prêt, ce serait dommage de le laisser refroidir. Tu te doucheras plus tard.
- Écoute Noëlle, je suis HS et là j'ai besoin d'une bonne douche. Commence à manger sans moi, je réchaufferai mon plat au micro-ondes.

Il monte deux marches, elle le retient par le bras.

Nouvelle mission enclenchée dans le programme interne de Noëlle.

- J'ai besoin de toi pour m'aider en cuisine d'abord.
- Quoi ?

- Oui, j'ai fait un poulet et je préfère quand c'est toi qui le découpes. Je voudrais manger une cuisse.
- Sérieusement ?
- Oui sérieusement ! Je ne peux pas te demander un peu d'aide pour une fois ?!!
- Si, si, bien sûr.

JC, fidèle à son rôle de suiveur, suit Noëlle jusque dans la cuisine. Elle sort de son étui le beau couteau de boucher qu'il lui a offert à Noël dernier. Elle se rend compte à ce moment-là qu'elle ne l'a jamais utilisé, ça sera la première fois aujourd'hui.

- Alors, il est où ton poulet ?
- Tiens, **voilà déjà le couteau.**

Mais au lieu de lui tendre gentiment le couteau, Noëlle l'enfonce dans la poitrine de JC. Aucun son ne sort de sa bouche, seuls ses yeux bougent pour venir fixer Noëlle avec un air surpris. Noëlle n'y prête pas attention, elle sort le couteau péniblement de la poitrine de son mari et le lui enfonce à nouveau à environ 5 cm du premier impact. Elle recommence ainsi plusieurs fois, jusqu'à ce que son bras n'en puisse plus.

### 53.

#### Rien n'est grave à présent.

Noëlle repose le couteau et, d'un coup, des vagues immenses de sensations viennent la heurter de plein fouet. Son mental est revenu. Elle prend conscience de ce qui vient de se passer.

*Putain, Noëlle, t'as grave déconné !* Non, "déconné" n'est pas le mot qui convient. C'est bien pire que ça, bien plus horrible et surtout beaucoup trop "définitif" ! *C'était pas ça le plan, putain !* Non, le plan c'était elle et uniquement elle. *Comment j'en suis arrivée là ?* Son cerveau a bugué diront certains, la folie la guettait depuis un moment diront d'autres, c'était sûr que ça finirait comme ça penseront les plus pessimistes, on aurait pu éviter ça penseront les plus optimistes. Mais voilà, c'est arrivé. L'explication ? Peu importe, ce qui est fait est fait. Parfois nous sommes simples spectateurs de nos vies, nous voyons les choses se dérouler mais sans avoir aucune prise dessus, comme si quelqu'un d'autre nous guidait, comme si quelque chose prenait le contrôle de nous-même. C'est ça qui s'est passé, elle n'était pas elle-même. Qui pilotait alors ? *Putain de colère de merde !*

Noëlle se dégoûte. Elle a l'habitude de ce genre de sentiment, mais là, il est décuplé. Elle ne s'est jamais aimée. Il y a toujours eu quelque chose qui la dérangeait chez elle. Elle a vécu toute sa vie avec cette sensation de malaise dès qu'elle se regarde, s'écoute ou s'observe faire. Non, elle ne s'aime pas. Et tout ce qui vient de se passer ne va pas arranger les choses.

Et maintenant ? Impossible de réfléchir ou d'aligner deux

pensées cohérentes. État de choc, oui c'est ce que dirait le Docteur Gulch si elle était là. Noëlle ne cherche pas de mots, elle cherche l'apaisement. Elle veut en finir avec cet état, avec ce raz de marée émotionnel, avec ce cauchemar.

Son mental lui envoie des images morbides... Colibri, Béberd, Madame Nadji, la boulangère, la petite mamie... Des pensées s'y mêlent... *Tu t'y attendais pas à celle-là mon Coco ? Et paf, en mode silencieux ! Ça t'apprendra à ouvrir ta grande gueule ! J'espère que tu rôties en enfer ! Pourriture de vieillarde !...* Son corps change progressivement... Ses épaules se détendent, son ventre se dénoue, un sourire apparaît sur son visage.

Et, en une fraction de seconde, révélation ! Prise de conscience ! Tout s'éclaire ! *Je suis folle !* Non seulement elle a tué mais en plus, elle a aimé ça et encore plus horrible, elle sourit en y repensant ! *Je suis folle ! Je ne mérite pas de vivre ! Je suis un danger public ! Ma place est... sous terre !!!*

Sa décision est prise, le plan initialement prévu est déclenché. Elle prend le temps de remettre un peu d'ordre dans la maison en évitant soigneusement de regarder les corps inertes de sa famille. Le sang frais de JC est encore sur ses mains et sur son chemisier. Ses cheveux sont en pagaille. Sa douche fraîche de tout à l'heure semble si loin déjà. Elle se lave rapidement les mains et les avant-bras. Elle attrape un stylo et le bloc de feuille, elle veut laisser un petit mot d'adieu, juste quelques lignes. Mais finalement, elle noircit une feuille entière, puis deux, puis trois. Les mots sortent d'elle si facilement, si naturellement. Ce temps d'écriture est libérateur pour Noëlle. Elle sait qu'elle prend la bonne décision. Elle laisse faire sa main. Elle ne se relit pas, elle sait que ce qui est noté sur ces trois feuilles est la vérité, sa vérité. Elle glisse ces feuilles dans

une enveloppe. Elle prend son sac à main et sort de la maison sans se retourner.

Elle s'installe au volant de son 4x4, fait un détour par le centre-ville, s'arrête au beau milieu de la route, descend en courant de la voiture, fait glisser l'enveloppe sous une porte fermée à clé, remonte en voiture et accélère en direction de la sortie ouest de la ville. À 5 km environ, après la dernière maison, celle aux volets verts, il y a un pont qui enjambe une rivière. Elle ne sait plus le nom de cette rivière et se dit que ce n'est pas grave vu le contexte. Finalement, **rien n'est grave à présent.** Elle arrête à nouveau sa voiture au beau milieu de la route, elle court vers la rambarde de sécurité, réajuste la bandoulière de son sac à main, vérifie que ce dernier est bien fermé et sans un regard autour d'elle ni aucune hésitation, elle se jette dans le vide, direction la rivière, à une vitesse qui ne laisse pas de place au doute. L'impact avec l'eau lui fait perdre connaissance, l'impact avec un rocher trois mètres plus bas la tue.

Colère 1 – Noëlle 0

**J+2**  
**Lundi**

## 54. Pardon.

Comme tous les lundis matins depuis son enfance, Marissa est en retard. Ce n'est pas un secret, tout le monde le sait, Marissa déteste les lundis. Et ce lundi-ci ne fait pas exception à la règle. Aussi, quand elle arrive enfin à son cabinet, elle ne remarque pas tout de suite la lettre qui a été glissée sous la porte. Probablement durant le week-end car elle n'y était pas vendredi soir quand Marissa a fermé le cabinet. C'est ce qu'elle dira au gentil policier qui se présentera à elle dans peu de temps. Pour l'heure, elle est en retard et doit rapidement s'installer dans son cabinet pour recevoir son premier patient de la journée. Oh, Marissa a l'habitude de cela, des années qu'elle pratique le coup de feu du lundi matin. Elle a bien essayé de ruser en commençant plus tard le lundi, à 10h au lieu de 9h, mais l'horaire ne changeait rien, elle était quand même en retard, une heure plus tard que d'habitude. Une année, elle a même décidé de ne pas travailler le lundi. Du coup, le retard s'est déplacé au mardi matin ! Rien à faire, cette malédiction la poursuivra jusqu'à la fin.

En bonne professionnelle du bien-être et de la psychologie, Marissa s'est dit : "Il n'y a plus qu'à accepter : je suis en retard le lundi matin, point !".

Et depuis, Marissa est en retard tous les lundis matins mais en étant de bonne humeur et, finalement, c'est ce qui change tout ! *Le lundi c'est pourri mais je souris !* C'est la devise de Marissa !

La matinée s'est déroulée de manière "en retard", normal ! Puis

est arrivée l'heure du rendez-vous de Madame Morris. Personne dans la salle d'attente. Marissa consulte sa montre, vu son retard de trente-cinq minutes, Madame Morris devrait être dans la salle d'attente. Marissa n'a encore jamais vu un patient plus en retard qu'elle ! D'autant plus un lundi ! Du coup, Marissa en profite pour faire le tour de la salle d'attente, remettre en place les fauteuils, les revues sur la table, replacer droit l'écriteau, redresser une décoration et secouer le tapis. C'est en replaçant ce dernier qu'elle découvre une enveloppe blanche sur laquelle il est écrit :

*De la part de Noëlle Morris. Pardon.*

Intriguée, Marissa l'ouvre et se met aussitôt à la lire. Cette lecture va rapidement lui donner une explication quant à l'absence de sa patiente.

*Pardon.*

*C'est un peu léger, oui,  
mais c'est le seul mot qui me vient,  
là maintenant.*

*Pardon pour le mal que j'ai fait.  
Pardon à ma famille et à mon entourage.*

*Pardon aux anonymes  
qui ont souffert à cause de moi.*

*Pardon.*

*Je ne sais pas si ce qui m'arrive est une maladie,  
si ça porte un nom,  
si je suis folle  
ou simplement trop en colère pour que mon corps  
puisse le supporter.*

*Mais je ne peux plus me contrôler.  
Je ne peux plus décider, agir, penser ou ressentir.  
Cette chose noire en moi a pris le dessus.  
Complètement.*

Je sais que c'est ma faute,  
après tout, je lui ai ouvert grand la porte.

Je l'ai nourrie, cajolée,  
je m'en suis servie comme bouclier  
et comme arme  
face à un monde qui me terrifiait.

Alors, cette chose noire en moi  
a pris la confiance.  
Elle s'est installée confortablement  
et ne m'a plus quittée.  
Pire, elle tente chaque jour  
de me chasser  
pour prendre toute la place !

Et moi, qu'est-ce que je fais ?  
Je lui dis ok, viens.  
Je lui donne ce qu'elle veut.  
Je fais ce qu'elle veut.  
Je dis ce qu'elle veut.

J'essaye de m'en sortir,  
de me faire aider,  
de me changer en profondeur.  
Mais c'est déjà trop tard.  
Cette chose noire n'est pas d'accord  
et elle transforme toutes mes petites victoires  
en les noircissant grâce à son pouvoir.

Alors la solution est simple.  
Il faut que je tue cette chose noire.  
Sinon, elle continuera à faire du mal.  
Et pour la tuer, je dois me tuer.  
C'est la meilleure façon de stopper tout cela.

Quel soulagement de décider d'en finir.  
Ce que j'ai fait aujourd'hui  
est insupportable.  
Je ne peux pas le croire.  
Je ne veux pas le croire.  
Je ne veux plus rien.

Mon cas est fini, réglé, classé.  
Personne d'autre que moi  
n'est responsable de cette fin.  
C'est comme ça.

Pour tous les autres,  
il n'est pas encore trop tard !  
Si vous possédez en vous  
cette chose noire :  
battez-vous !  
Entourez-vous,  
faites-vous accompagner,  
brillez plus fort qu'elle !  
Ne prenez pas mon exemple,  
fuyez mon chemin.

Luttez !  
Vous êtes plus fort qu'elle,  
vous possédez les ressources !  
N'arrêtez jamais de croire en vous !

Inspirez le blanc  
pour diluer et ramollir cette chose noire.  
Inspirez le bonheur,  
la joie, la force,  
le courage et l'amour  
pour affaiblir cette chose noire.

Tenez-bon !  
Pensez à moi dans les moments compliqués !  
Puisse la force dans mon souvenir  
pour vous en sortir !  
Faites en sorte que ma mort ne soit pas vaine.  
Transformez ma macabre histoire  
en une fable dont la morale  
rendra le monde  
plus beau et plus lumineux.  
Parlez de moi et de mon histoire  
autour de vous  
et diffusez mon message  
de paix et d'apaisement.

*La colère sert à nous défendre  
et non à attaquer.*

*La colère doit être extériorisée  
et non gardée au chaud dans notre ventre  
là où elle a de quoi se nourrir pour grandir.*

*La colère est saine  
si nous la transformons en énergie  
pour avancer, pour changer.*

*Brillez pour ne pas sombrer.  
Je vous en supplie.*

*Noëlle.*



## Postface

Les astuces, conseils, exercices et techniques partagés par le Docteur Marissa Gulch tout au long de ce roman sont véridiques, utilisables et recommandés.

Ils peuvent être réalisés par chaque personne désirant vivre plus sereinement ses émotions.

Visiblement, ils n'ont pas été d'une grande aide pour Noëlle. Ce n'était peut-être pas ce dont elle avait véritablement besoin ou pas sous la bonne forme pour elle ou encore pas amenés de la bonne manière ou pas par la bonne personne...

Cela ne doit pas vous empêcher de les tester sur vous si vous sentez la présence de notre bonne copine colère en vous. Je vous recommande de les pratiquer, de les adapter, de les modifier, de les personnaliser pour vous réconcilier avec votre colère et pour vivre vos émotions au lieu de les subir.

De plus, l'accompagnement proposé par le Docteur Marissa Gulch peut vous sembler inefficace à la suite de la lecture des dernières pages de ce roman.

Pour autant, n'hésitez pas, si vous en ressentez le besoin, à pousser la porte d'une personne formée pour vous accompagner vers plus de bien-être et de sérénité dans votre vie.

Je vous recommande vivement de vous faire accompagner pour ne pas laisser grandir en vous le noir, l'obscurité, les ténèbres trop longtemps, au risque d'atteindre le fameux point de non-

retour, comme notre Noëlle.

Il existe de nombreuses personnes prêtes à vous guider, à vous accompagner, à vous aider à vous aider (oui, vraiment !). Il peut s'agir d'un psychologue mais aussi d'un relaxologue, d'un hypnothérapeute, d'un sophrologue...

À vous de trouver la personne et l'accompagnement qui vous conviendra la mieux, selon vos besoins et vos envies.

Alors, appelez à l'aide, testez, expérimentez, poussez les portes, cherchez des informations... mais par pitié, agissez !

Et ainsi, respectez les dernières volontés de Noëlle, rechargez-vous en lumière pour briller !

Merci à vous, et surtout, n'oubliez pas de vous remercier vous-même.

Gaëlle.

## Bibliographie.

Au cours de votre lecture, vous aurez sûrement repéré quelques livres cités. Je vous donne ici leurs références si l'envie vous prend d'approfondir un sujet en particulier.

- Livres de Jérémie sur le thème de l'écologie :
  - *Petit manuel de résistance contemporaine*, Cyril Dion
  - *Vers la sobriété heureuse*, Pierre Rabhi
  - *Famille presque zéro déchet*, Jérémie Pichon et Bénédicte Moret
  - *Ça commence par moi*, Julien Vidal
  - *L'humanité en péril*, Fred Vargas
  
- Polars et romans noirs de Noëlle :
  - Série "*Les voies de l'ombre*", Jérôme Camut et Nathalie Hug
  - Tous les livres d'Olivier Norek
  - Série "*Capitaine Mehrlicht*", Nicolas Lebel
  - *Et avec votre esprit*, Alexis Laipsker
  - *Vindicta*, Cédric Sire
  - *M, le bord de l'abîme*, Bernard Minier
  - *Verhoeven*, Pierre Lemaître
  - *Train d'enfer pour ange rouge*, Franck Thilliez
  - *Le passager*, Jean-Christophe Grangé

- Livres sur la colère :

Bizarrement, les meilleurs livres qui traitent de la colère sont des livres Jeunesse. À croire que nous, adultes, n'avons pas besoin de nous renseigner sur la colère ou sur comment la vivre ! Qu'importe, ils sont remplis de conseils pertinents et de techniques inspirantes (notre Docteur Gulch les utilise d'ailleurs lors de ses séances). N'hésitez pas à les consulter et à expérimenter ce qu'ils proposent, il n'y a pas d'âge pour lire un livre Jeunesse, ni pour apprendre à vivre sereinement sa colère !

- *Bonjour, colère*, Anne Crahay
- *Guide d'entraînement pour apprivoiser son lion*,  
Marianne Dufour
- *Je dompte mes colères*, Frédérique Corre Montagu

## Remerciements

Mon premier remerciement se tourne vers ma colère !

Merci colère d'exister,  
de m'envoyer des messages,  
de me faire comprendre de quoi j'ai besoin,  
de me donner de l'énergie pour faire et agir.  
Maintenant que j'ai le décodeur, promis colère,  
on va bien s'entendre !

Mon deuxième remerciement se tourne  
vers la personne qui me connaît le mieux : moi.

En effet, je me remercie moi,  
pour l'élaboration, la construction et la création de ce roman.  
Pour avoir osé, pour m'être lancée dans cette folle aventure.  
Pour m'avoir donné le temps, l'espace, l'organisation  
pour aller au bout de ce projet.  
Pour m'avoir fait confiance, pour avoir cru en moi.

Je remercie également mes premiers lecteurs (et correcteurs !)  
qui ont cru en moi et m'ont soutenue dans ce beau projet,  
qui ont chacun, à leur manière, embellit et enrichit ce roman :  
Lila, Nathanaëlle, Manou et mon Doudou !  
Je vous aime !

Un tout dernier remerciement pour les auteurs,  
spécialement ceux de romans noirs, de polars, de thrillers  
(peut-être en aurez-vous reconnu certains !).  
Merci à vous pour vos livres, vos histoires, vos mots  
qui m'ont permis de rêver les yeux ouverts  
(ou parfois fermés quand ça faisait un peu peur quand même).