

DONATELLA RIZZATI

La petite herboristerie de Montmartre



DONATELLA RIZZATI

LA PETITE HERBORISTERIE DE MONTMARTRE

À la mort brutale de son mari Michel, Viola Consalvi voit sa vie voler en éclats. Prise dans la tourmente, elle quitte Rome pour Paris, guidée par un seul souvenir lumineux : une petite herboristerie nichée au cœur de Montmartre, où elle a trouvé sa vocation de naturopathe neuf ans plus tôt. bercée par les effluves familiers des plantes médicinales et les conseils bienveillants de Gisèle, la propriétaire de la boutique, Viola tente de se reconstruire et se lie d'amitié avec les clients.

Mais ce nouveau départ est loin d'être simple. Confrontée à un barman aussi exaspérant que troublant, à une boutique menacée par la faillite et aux secrets de son passé qui resurgissent, Viola devra choisir : fuir encore... ou s'ouvrir enfin à la vie.

« Un très beau livre qui parle des médecines douces et de l'amour, de l'amitié, des secrets qui nous empoisonnent. Absolument délicieux ! »

Sandrine Dantard, Fnac Grenoble

Après avoir été diplômée en langue et littérature étrangère et en traduction littéraire, **Donatella Rizzati** est devenue traductrice. *La Petite Herboristerie de Montmartre* est son premier roman.

Traduit de l'italien par Léa Tozzi

Texte intégral

ISBN : 978-2-38529-488-5



9 782385 294885

9,90 euros
Prix TTC France

Rayon :
Littérature étrangère



www.editionscharleston.fr

LA PETITE HERBORISTERIE
DE MONTMARTRE

Titre original : *La Piccola Erboristeria di Montmartre*

Copyright © Donatella Rizzati 2017

License agreement made through Laura Ceccacci Agency S.R.L.

Tous droits réservés.

Traduit de l'italien par Léa Tozzi

© Charleston, une marque des éditions Leduc, 2026

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

www.editionscharleston.fr

ISBN : 978-2-38529-488-5

Maquette : Christine Porchat

Pour suivre notre actualité, rejoignez-nous sur Facebook (Éditions.
Charleston), sur Instagram (@editionscharleston)
et sur TikTok (@editionscharleston) !

Charleston s'engage pour une fabrication écoresponsable !

Amoureux des livres, nous sommes soucieux de l'impact de notre passion
et choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos
ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement.

Donatella Rizzati

LA PETITE
HERBORISTERIE
DE MONTMARTRE

Roman

*Traduit de l'italien
par Léa Tozzi*



*À Giò,
Toujours et pour toujours avec moi.*

PROLOGUE

Paris, novembre 2004

La montée de la rue Lepic était éprouvante. Sous un ciel de plomb gonflé de nuages, la rue d'habitude animée et remplie de touristes, de voitures et de badauds pressés, était étonnamment calme. Le froid glacial s'infiltrait à travers mes bottes et les collants que je portais sous mon pantalon. Serrée dans mon gros manteau en laine, j'ai rabattu la capuche sur mon visage pour en savourer la chaleur tiède en approchant du Café des Deux Moulins et de sa façade d'un rouge éclatant. On y voyait toujours beaucoup de touristes et de curieux, lancés sur les traces d'Amélie Poulain. À vrai dire, je préférais des endroits moins à la mode mais plus abordables pour une étudiante comme moi. Ce jour-là, j'étais sortie dans un but précis : trouver des capitules de souci séchés dont j'avais besoin pour préparer de la teinture mère en vue de mon atelier d'herboristerie du lendemain matin. Pleine d'enthousiasme et d'espoir, je venais tout

juste d'intégrer une école de naturopathie. Une certitude m'habitait : chacun de mes progrès m'éloignait un peu plus du monde qui m'attirait si peu, celui de mon père et de sa médecine traditionnelle, aseptisée et mécanique. De toutes les matières, c'était l'herboristerie ma préférée. J'aimais étudier les vertus thérapeutiques des plantes officinales et j'étais toujours impatiente de mettre en pratique ce qu'on m'apprenait.

Trouver ces fleurs de souci n'avait rien de bien sorcier. Mais ce jour-là, j'avais le moral en berne. Penser à ma famille et à mon éloignement volontaire me donnait le cafard. En temps normal, flâner dans les rues étroites de Montmartre avait le don de m'apaiser. Les bâtiments qui m'entouraient composaient une véritable palette de blanc, avec leurs balustrades liberty. Pourtant cet après-midi-là, tout cela n'arrivait pas à me soulager. En haut de la rue Lepic, je pris la première à droite et jetai un œil distrait aux vitrines qui défilaient à côté de moi. Jusqu'à ce que l'une d'entre elles attire mon attention.

C'était une boutique visiblement ancienne, coincée entre un magasin moderne éclairé de néons et un élégant commerce de tissus d'ameublement. Elle n'avait pas l'air à sa place. On aurait dit un fragment d'une époque révolue catapulté malgré lui dans une rue du ^{xxi}^e siècle. Elle ne ressemblait à aucune des herboristeries où j'étais entrée jusqu'ici, dont les devantures débordaient de flacons de shampoing, de crèmes, de théières et de bougies parfumées. Celle-ci n'avait qu'une large vitrine encadrée de bois mauve décapé avec, au milieu, un magnifique herbier enluminé – du Moyen Âge sans doute – posé sur un lutrin qu'éclairait une lumière douce dans laquelle dansait une fine poussière dorée.

Les pages étaient fripées, remplies d'illustrations de plantes et couvertes d'une écriture penchée, presque illisible. L'enseigne indiquait simplement : FAMILLE FLEURET-BOURRY. DEPUIS 1895.

Parfois, je me demande si la réalité existe en dehors de nous, ou si elle n'est que le reflet de nos peurs et de nos désirs inavoués. Je n'ai pas de réponse, mais je suis sûre d'une chose : cette vitrine magique – que je n'aurais peut-être pas remarquée si j'avais été plus sereine – est apparue à côté de moi. Comme un appel, elle m'a arrachée à ce vague à l'âme qui pesait sur mon cœur. Il fallait que j'entre, c'était plus fort que moi. Dès que j'ai posé le pied à l'intérieur, c'était comme si Paris avait disparu. Je venais de basculer dans une époque bien éloignée de la nôtre. Une page du *Décameron* de Boccace que j'avais lue à l'école, quelques jours plus tôt, m'est revenue en mémoire :

« Leurs cellules, remplies de petites fioles de pom-mades et d'onguents, de pots de confitures variées, de flacons d'eaux de senteurs, d'huiles parfumées... »

Voilà, plus qu'une herboristerie, c'était l'échoppe d'un apothicaire. Contrairement à ce que l'extérieur pouvait laisser penser, la boutique était étonnamment spacieuse. Il flottait dans l'air une odeur délicate qui a envahi mes narines avant d'éclater dans un kaléidoscope de parfums. On y reconnaissait des fleurs, des écorces, des épices. Des effluves entêtants qui ont agi sur moi à la façon d'un baume. Comme par enchantement, tous mes soucis se sont envolés. Les murs étaient recouverts jusqu'au plafond d'étagères en noyer poli, très sobres. Je l'avais remarqué au premier coup d'œil : ma mère

nourrissait une passion immodérée pour ce bois sombre et précieux. C'était dans cette essence qu'était sculpté le bureau qu'elle avait installé dans ma chambre. Un bureau que je n'avais eu aucun scrupule à décorer avec du *masking tape* coloré et des collages de fleurs séchées... Les planches avaient été découpées en carrés, de façon assez grossière, mais les élégantes nervures qui couraient le long du bois formaient des arabesques et des figures géométriques qui semblaient sorties des ciseaux d'un ébéniste. Sur chaque étagère, classés par ordre alphabétique, étaient alignés des pots, des flacons, des bocaux en verre et en porcelaine, des sachets en toile avec, à l'intérieur, des graines, des fleurs séchées et des feuilles de plantes dont je n'avais jamais entendu parler. Cardamine, carline, centaurée, chélidoine... Et ce n'était que le début de la rangée des C.

Stupéfiant.

Après avoir passé en revue les murs, le plafond avec poutres apparentes, le sol en carrelage blanc et ocre et les paniers pleins à ras bord disposés pêle-mêle dans tout le magasin, mes yeux se sont finalement posés sur la personne derrière le comptoir. Elle n'avait pas cessé de me regarder, patiemment, poliment, sans pour autant m'arracher à mes rêveries.

J'ai croisé son regard et, l'espace d'un instant, je m'y suis perdue... On y sentait comme une sagesse innée, une intelligence et une sérénité radieuses, rehaussées par une lueur espiègle.

Cette femme n'était plus toute jeune : elle avait sans doute passé la soixantaine, à en juger par ses cheveux gris et lisses, coupés juste au-dessus du lobe des oreilles. Plutôt fine, de taille moyenne, elle avait un visage pointu, au teint clair illuminé par ces grands yeux bleus

et étonnamment purs dont je ne pouvais toujours pas me détacher.

Cette petite dame m'a observée encore un instant, avant de sourire.

— Bonjour, je peux vous aider ?

Pendant une seconde, j'ai été tentée de me passer les nerfs sur elle. Et de hurler : « Oh, ça oui. Vous avez un remède contre l'échec ? Une tisane pour faire passer la douleur de l'abandon ? Ou une décoction qui guérisse la peur de ne plus être aimée ? Bon sang, est-ce qu'il existe une plante, une seule, pour m'aider à me sentir à ma place, même cinq minutes ? »

Je me suis mordu la lèvre. Pourquoi faire une scène devant cette femme si gentille ? Mes problèmes ne la concernaient pas !

Mais elle devait avoir un sixième sens car elle a plongé les yeux au fond des miens et dit :

— Je n'ai pas le pouvoir de changer le cours d'une vie, mais j'ai sûrement quelque chose contre le vague à l'âme. Vous n'êtes pas Française, je me trompe ?

Je n'ai pas répondu tout de suite. Quelle perspicacité, incroyable ! Tout d'un coup, j'ai eu envie de m'ouvrir à cette inconnue. Peut-être parce que la mélancolie me pesait depuis trop longtemps. Peut-être parce que je n'avais personne à qui me confier. Et peut-être parce que cette femme si accueillante et maternelle me réchauffait le cœur. Ce qui ne m'était pas arrivé depuis une éternité.

J'ai éclaté en sanglots.

Un vrai torrent de larmes, interminable, ininterrompu. J'ai pleuré pour les silences agressifs de mon père et pour l'enfant perdue au fond de moi. Cette enfant qui se serait sentie en sécurité si quelqu'un l'avait serrée dans ses bras, tout simplement.

La vieille dame m'a laissée me soulager, sans un mot. Quand je me suis ressaisie, elle a quitté son comptoir, m'a tendu un mouchoir en papier et a caressé ma joue doucement, en me souriant.

— Ce n'est quand même pas si grave, allons. Tu veux en parler un peu ? m'a-t-elle glissé sur le ton de la confiance.

Ce qui m'a tout de suite aidée à aller mieux.

Je me suis sentie libre. Libre d'être enfin moi-même, grâce à une parfaite étrangère.

Une étrangère qui s'appelait Gisèle. J'ai découvert qu'elle était mariée, qu'elle avait deux enfants, trois petits-enfants et deux sœurs cadettes avec qui elle gérant le magasin. En réalité, cela faisait de nombreuses années qu'elle et sa sœur Sabine étaient les seules à s'en occuper : Yvette, la benjamine, avait épousé un ingénieur italien et l'avait suivi aux quatre coins du monde avant de s'établir à Rome. J'ai également appris que la famille de Gisèle se consacrait aux herbes officinales et médicinales depuis plus de cent ans. Je n'étais pas tombée loin de la vérité quand cette boutique m'avait fait penser à l'échoppe d'un apothicaire : l'arrière-arrière-grand-père de Gisèle exerçait la profession de médecin tout en cultivant un vif intérêt pour les bienfaits des plantes. Au fil des générations, cette famille avait nourri sa passion pour l'herboristerie et fini par en faire un métier. Une première boutique avait ouvert à Paris, au début du siècle dernier. On y vendait des remèdes naturels à base de plantes. Le magasin avait survécu à l'ouragan des deux guerres mondiales et depuis presque rien n'avait changé, en dehors des modernisations indispensables.

Gisèle m'a raconté son histoire après m'avoir offert une tisane relaxante à base de tilleul et de mélisse, relevée

d'une pointe de gingembre. *Pour chasser le froid*, selon son expression.

— Malheureusement, on dirait bien que cette boutique s'arrêtera avec moi et mes sœurs, a-t-elle fini par soupirer en approchant la tasse de ses lèvres.

— Pourquoi ?

— Parce que mes enfants et mes petits-enfants n'ont pas envie de perpétuer la tradition familiale. Ma fille Mélusine est avocate et mon fils Florian est parti travailler sur des plateformes pétrolières. Leurs enfants sont encore jeunes, mais ils savent déjà une chose : ils veulent gagner de l'argent. Et ce n'est pas avec une herboristerie qu'on devient millionnaire.

Cette phrase m'attrista. Je venais à peine de découvrir cet endroit merveilleux et je sentais déjà une menace peser sur son avenir. Gisèle s'aperçut de ma déception car elle ajouta avec un sourire :

— C'est un problème, oui, mais il ne se posera pas dans l'immédiat. Mes sœurs et moi n'avons pas l'intention de fermer boutique. Yvette rentrera d'ailleurs pour Noël. Si tu as envie de te joindre à nous, je te la présenterai. Je suis sûr qu'elle te plaira.

Pour la première fois depuis bien longtemps, je me suis sentie chez moi.

D'un coup, j'avais découvert un endroit que je ne voulais plus jamais quitter.

PREMIÈRE PARTIE

J'étais rentrée à Rome du jour au lendemain, après trois ans dans cette école de naturopathie à Paris.

La fin de mes études aurait pu être la raison de mon départ. Après tout, je pouvais désormais ouvrir mon propre cabinet en Italie. Et c'était bien mon intention. Mais en vérité, l'obtention de mon diplôme n'avait aucune incidence. Au fond, qu'est-ce qui me forçait à revenir ? J'étais sans attaches, ma famille n'avait pas donné signe de vie pendant trois ans. Ils n'avaient sans doute pas pardonné mon départ précipité et tout ce qui s'était passé ensuite. Conclusion : rien ne me poussait vraiment à rentrer. Tout le problème était là, d'ailleurs. Brusquement, ma vie à Paris avait pris l'allure d'un rêve. Tôt ou tard, j'allais me réveiller. Impossible de continuer comme ça éternellement. Mes racines étaient ailleurs.

Le retour n'a pas été facile. J'ai eu du mal à trouver un travail, mais j'y suis parvenu : j'ai intégré un cabinet prestigieux et fait mes premières armes. La relation avec les patients était toujours une source de satisfaction.

Indiquer le chemin de la guérison aux autres m'aidait à prendre confiance en moi et à oublier la personne à problèmes que j'avais été pendant de trop nombreuses années. Mais surtout, j'ai trouvé quelque chose de plus important, de plus grand. Quelque chose qui a rempli ma vie de lumière et d'amour. Michel, mon mari. Mon premier amour, mon mentor et mon confident. Avec lui, mon cœur s'est ouvert sans réserves, le plus simplement du monde. Six années durant, j'ai vécu dans un tendre cocon de bonheur et de satisfaction. Il ne me manquait rien. Chaque fois, je remerciais le moment où j'avais décidé de quitter la France. Hélas, cet équilibre n'a pas duré. En quelques mois seulement, un destin impitoyable m'a brutalement volé Michel, et tout mon univers avec lui. Je me suis retrouvée seule et vide. Plus rien n'avait de sens.

D'un coup, mon isolement volontaire m'a sauté aux yeux dans toute sa violence. Pendant l'année qui s'est écoulée, je n'ai fait qu'ériger des barrières autour de moi, au sens propre comme au figuré. Je repense à cet appartement romain que j'ai partagé avec Michel, à ces portes fermées que je n'ai jamais rouvertes après sa disparition. La chambre à coucher, le bureau, le cagibi dont nous avons fait une petite bibliothèque. Des portes, des serrures, des murs qui ont peu à peu défini et réduit mon espace vital à sa plus simple expression. J'ai réparti tous mes objets personnels entre le salon et la cuisine. La maison est devenue progressivement une espèce de bivouac sans queue ni tête. Ce long cortège d'objets n'avait qu'un but : créer des obstacles et des volumes pour m'empêcher de percevoir la cruauté de l'absence et son vide angoissant. Mais je ne comptais pas seulement me replier physiquement sur moi-même.

J'ai arrêté de répondre au téléphone, puis à l'interphone. Les premières semaines, juste après le départ de Michel, de nombreuses personnes sont venues me voir – mes collègues du cabinet, qui le pleuraient presque autant que moi, mes vieilles amies d'école prêtes à m'offrir du réconfort. J'ai reçu tellement de manifestations de tendresse qu'elles m'ont vite paru insupportables. Chaque regard, chaque parole, chaque geste me soulevait le cœur et tous ceux qui tentaient de m'arracher à mon désespoir devinrent des ennemis. J'avais besoin d'éprouver de la souffrance pour ne pas me laisser gagner par la culpabilité : la douleur aurait été encore plus atroce. Peu à peu, ça a fonctionné, et le téléphone a cessé de sonner. Yvette fut la seule à ne pas baisser les bras. La sœur expatriée de Gisèle a continué de frapper à ma porte, sans prévenir. Mais elle restait souvent dehors. Et moi, je l'écoutais s'éloigner, sans un mot, en imaginant sa déception.

Dans ce désert affectif, mon départ soudain pour la France m'a presque paru naturel. C'est arrivé un matin comme les autres. J'étais assise dans la cuisine, devant mon café, prête à affronter une énième journée sans but. J'ai allumé la télé pour ne pas entendre le silence. Une étendue de sable est apparue à l'écran, caressée par des vagues turquoise et indolentes. Je n'avais jamais rien vu de tel. Il a suffi d'un instant pour que je songe à celle dont les yeux avaient exactement cette couleur. Ces yeux capables d'apporter tant d'apaisement. La nostalgie m'a envahie comme un tsunami. Les larmes n'ont pas tardé à venir. Et avec elles, la réponse, comme une main tendue.

Je voulais retrouver ces eaux calmes et m'y replonger.
Je voulais retrouver Gisèle.

Rentrer chez moi.

Et c'est ainsi qu'à trente-deux ans, je me retrouve ici, devant cette vitrine encadrée de bois mauve. Que faire ? Frapper ou retourner à l'hôtel et appeler Gisèle pour la prévenir de mon arrivée ? Aucune idée. La lampe est encore à sa place, penchée sur l'herbier, en attendant qu'on l'allume, mais la porte entrouverte me dit qu'il y a sûrement du monde à l'intérieur. Peut-être que Gisèle ou Sabine sont dans l'arrière-boutique, en train de faire un peu de rangement ou de se préparer une tisane avant d'ouvrir. C'est étrange d'être à nouveau ici, les souvenirs se bousculent dans mon esprit et ne me laissent pas le temps de réfléchir calmement. Finalement, ma décision est prise, et je pousse la porte. Ce parfum doux et pénétrant que je n'ai jamais oublié m'enveloppe presque avec tendresse dès que je franchis le seuil. Je reste immobile pour me laisser envahir par ces délicieux effluves. Le bras tendu, je fais lentement courir ma main sur le bois sombre et lisse de l'étagère la plus proche. Comme dans un film, je me revois perchée en haut de l'échelle, en train de dépoussiérer soigneusement les bocalux et les sachets ou de remplir les fiches relatives à chaque plante. Tiens, cela me rappelle cette fois où Sabine était arrivée avec une énorme boîte de roses de Damas et m'avait chargé d'une mission : détacher tous les pétales et les mettre à macérer pour préparer l'eau de beauté qui porte leur nom. Dans ma tête défilent les images d'un passé auquel je suis viscéralement attachée. Un passé d'autant plus cher à mon cœur que j'espère tirer de cette sève précieuse la force qui me manque depuis longtemps. Presque tout ce qui se trouve ici est lié à moi. Je fais prudemment quelques pas dans la pénombre, en caressant du regard l'espace familier qui m'entoure. Mais je calcule mal les

distances et je bouscule un carton posé sur une table basse. Il tombe par terre. Dans la seconde qui suit, une voix essoufflée résonne dans l'arrière-boutique :

— Une petite minute, j'arrive !

Juste après, une silhouette féminine surgit du fond du magasin. Elle a toujours les cheveux coupés au ras des oreilles. Un peu plus gris peut-être. Son visage pointu esquisse un sourire tandis que ses yeux bleus parcourent le magasin. Avant de se poser sur moi.

Un ange passe.

Gisèle s'arrête d'un coup, la bouche entrouverte, les yeux écarquillés. Et dit, presque dans un murmure :

— Ma chérie...

Un instant plus tard, elle me serre dans ses bras. Nous restons un bon moment accrochées l'une à l'autre, sans bouger. Puis je me recule et observe mon amie, les yeux voilés de larmes. Les années ont passé, et pourtant son visage n'a pas l'air de ressentir leur poids, contrairement au mien. La douleur a creusé des rides autour de mes yeux et de ma bouche. Gisèle caresse mon front en écartant mes cheveux puis garde un instant la main posée sur ma joue. Elle lève alors mon visage, délicatement, et plonge son regard au fond du mien. Une sensation d'apaisement m'envahit peu à peu, grâce à cette couleur, à ces deux lacs aussi purs que la mer des Caraïbes.

— Ça fait plaisir de te revoir, ma petite. Viens, on va te préparer une bonne tisane, tu vas tout me raconter.

Gisèle est tellement adorable. De longues années ont passé mais c'est comme si on s'était quittées la veille. En réalité, je n'ai pas besoin de lui raconter quoi que ce soit, Yvette n'a jamais manqué de lui donner de mes nouvelles. De mon côté, je lui écrivais, avant la mort de Michel. La douleur m'avait comme paralysée, ma vie

avait perdu son élan. Je n'étais plus qu'une plante desséchée. Si je tenais debout, c'était par inertie.

Je suis mon amie dans l'arrière-boutique et m'assois sur un tabouret. La tension qui raidissait mon dos commence peu à peu à s'estomper, c'est un fait. Je me glisse dans l'intimité et la tiédeur de cette pièce comme dans un cocon protecteur et je me laisse bercer par le silence à peine troublé par les mouvements légers et précis de Gisèle. Elle met la bouilloire sur le gaz et remplit les filtres des deux tisanières en porcelaine rose avec un mélange de fleurs, de graines et de feuilles séchées. De la mélisse pour l'angoisse qui me dévore l'estomac, du tilleul pour préparer au sommeil, de l'aubépine pour les douleurs du cœur...

Les mots de Gisèle surgissent des recoins de ma mémoire. Combien de fois m'a-t-elle concocté ce remède ? Dès l'instant où je suis entrée dans la boutique et dans la vie des sœurs Fleuret-Bourry, j'ai toujours pu compter sur un mot sincère, un geste tendre ou un encouragement. Grâce à elles, j'ai oublié mes soucis et retrouvé mon énergie et mon enthousiasme.

Gisèle verse l'eau bouillante dans les tasses et repose leurs couvercles pour préserver l'arôme des tisanes. Dans quelques minutes, ce sera prêt. Elle s'assoit à côté de moi, face à la petite table carrée, me tend une tasse et me regarde dans les yeux, sans un mot. Je referme les mains autour de la porcelaine chaude et prends une grande inspiration. Juste au moment d'ouvrir la bouche, je l'entends dire :

— Je suis heureuse que tu sois de retour, ma chérie. Ne te sens pas obligée de me donner d'explications. Ce n'est pas nécessaire. Il suffit que tu sois là et que tu aies décidé de revenir auprès de nous. Je sais à quel point tu

dois te sentir seule, mais n'oublie pas que tu peux rester aussi longtemps que tu voudras. Et si tu as envie de parler, je serai là pour t'écouter.

Bon sang, mais comment fait cette femme pour toujours trouver les bons mots au bon moment ? Elle me dit ce que je veux entendre, elle me laisse revenir dans sa vie sans rien me demander en échange, moi qui suis partie du jour au lendemain, quasiment sans explications ! Gisèle m'a toujours épaulée, ce que ma mère n'a jamais su faire. Et c'est toujours le cas. Je me lève alors du tabouret, fais le tour de la table et m'approche de mon amie pour la serrer fort dans mes bras, le visage enfoui dans le creux de son épaule.

— Je t'aime, Gisèle. Énormément.

Ça y est, je suis rentrée à la maison.

TISANE APAISANTE

Ingrédients

Fleurs de tilleul, feuilles de mélisse, feuilles de passiflore, fruit d'anis étoilé, racine de réglisse, fleurs d'aubépine, écorces d'orange douce.

Faites bouillir un volume d'eau suffisant pour remplir une grande tasse. Éteignez le feu et ajoutez une cuillerée à café de chaque plante séchée, puis couvrez. Au bout de vingt minutes, filtrez la tisane avec une passoire à mailles fines. Dégustez-la de préférence nature ou, si vous préférez, adoucissez le tout avec un peu de miel.

L'association des principes actifs des plantes utilisées pour cette infusion produira un effet relaxant quasi immédiat. Le tilleul et la mélisse aident à dormir et à combattre les états d'anxiété. L'action apaisante de la passiflore sur les contractions de l'estomac dues au stress détend quant à elle les tensions corporelles et procure un état général de sérénité.

2

J'ouvre les yeux d'un coup, mais il fait encore sombre. Il me faut quelques secondes pour me rappeler que je suis à Paris, dans une chambre d'hôtel. Machinalement, je regarde le cadran lumineux du réveil sur la table de chevet : 3 heures du matin. Hier soir, assez vite, j'ai sombré dans un sommeil profond et sans rêves. Et voilà que brusquement, je me réveille. Je repose la tête sur l'oreiller, les yeux levés vers le plafond où je commence à distinguer des ombres confuses. Je n'ai pas envie de me lever, mais je sens que l'angoisse menace de prendre le dessus. Le reste de la nuit promet d'être long.

Dans l'obscurité de la petite chambre, un sentiment d'égarement s'empare de moi. Je me tourne dans mon lit en essayant de chasser mes peurs et de me vider la tête, mais cela ne suffit pas. Comme toujours dans ces moments, l'image de Michel prend forme dans mon esprit et la douleur familière me serre le cœur.

Je me rappelle cette fois où on avait parlé de l'iridologie, dont il était un fervent défenseur. D'abord