

ROMAN BIEN-ÊTRE

Saverio Tomasella

Derrière le mur coule une rivière

Le **roman** initiatique
du lâcher-prise

Par l'auteur du best-seller
À fleur de peau

LE D U C . S
P R A T I Q U E

« Je me mets la pression, je suis mon propre tyran. Il y a une espèce de critique féroce à l'intérieur de moi, qui m'en demande toujours plus et me dévalorise systématiquement, quoi que je fasse... Béa, j'ai un côté obscur que je ne montre pas. Avec les autres, je donne le change, mais je ne suis pas dupe de moi-même.

Béatrice fronce les sourcils et lui tend une tasse fumante.

– Que veux-tu dire ?

– Je fais semblant d'aller bien, dit Estelle en prenant la tasse. J'essaie de faire croire que je suis heureuse, mais je n'y crois pas moi-même. »

Au bureau comme sur son tapis de course, à table ou au mariage de sa meilleure amie, Estelle contrôle tout. Elle compte ses kilomètres et ses calories, ne tolère aucune erreur, ni avec sa fille ni dans les comptes de ses clients ni dans le comportement de son petit ami, qu'elle congédie au moindre faux pas.

Seule avec ses remords, elle s'épuise à ruminer ses échecs et son insatisfaction. Jusqu'au jour où Béa, sa voisine, la soixantaine épanouie, frappe à sa porte. Avec son rire et sa sensibilité, son franc-parler et son écoute, cette bonne fée va bouleverser sa vie et l'aider, enfin, à lâcher prise...



Inclus : votre guide pratique du lâcher-prise !

« Un roman bienveillant pour comprendre ce que l'on peut gagner en cessant de vouloir tout contrôler. »

FemininBio



ISBN : 979-10-285-1031-2



9 791028 510312

17 euros

Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

design : Élisabeth Chardin
couverture : © Shutterstock
RAYON : DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Derrière
le mur
coule une
rivière

Du même auteur, aux éditions Leduc.s :

J'aide mon enfant hypersensible à s'épanouir, 2018

À fleur de peau, 2017

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Sophie Carquain

Suivi éditorial : Judith Vernant

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1031-2

Saverio Tomasella

Derrière
le mur
coule une
rivière

Le **roman** initiatique
du lâcher-prise

L E D U C . S
P R A T I Q U E

*Je dédie ce livre à Brigitte Boulet, cofondatrice de Lutopie,
un restaurant-librairie pour les femmes, créé et animé
par des femmes solidaires et féministes.*

« Le vouloir est un mur et non une marche. »

Dialogues avec l'ange

*« Si ton adversaire attaque avec le feu, réponds avec l'eau.
Deviens complètement fluide. »*

Morihei Ueshiba (inventeur de l'aïkido)

*« Ce qu'on appelle être habité par la vertu vive : ne point
lutter. Parmi toutes les choses du monde, il n'en est point
de plus faible que l'eau, et cependant, pour briser ce qui est
fort, rien ne peut l'emporter sur elle. Rien ne peut remplacer
l'eau. Ce qui est faible triomphe de ce qui est fort ; ce qui
est doux triomphe de ce qui est dur. Ainsi, les paroles justes
paraissent contraires à la raison. »*

Lao-tseu, *Tao-tö-king*

ÉTÉ

1

— **E**stelle ? Tu es où ?
— Je suis là...
Flora avance de quelques pas. Le vestibule de la villa est arboré de bananiers et de magnolias majestueux, plantés dans de grands pots en terre. Par l'embrasure de la porte, elle voit Estelle qui s'ingénie encore à arranger un bouquet, aligner un verre ou redresser une fourchette. Organisée et méticuleuse, son amie veut absolument s'assurer que tout est en place. Selon son idée à elle. Estelle aime l'ordre et tient à ce que le moindre détail soit parfait pour le mariage de Flora et de Pascal. Tout en s'affairant méthodiquement, elle ne peut s'empêcher de se dire que tout cela est un peu précipité. *Tout de même, ils auraient pu attendre quelques mois avant de se marier, ou au moins commencer par se pacser... Enfin, j'imagine qu'une passion comme la leur n'attend pas. En plus, il y a le bébé. Enfin, le futur bébé. Quelle chance elle a, je... Mais flûte alors ! Qu'est-ce qu'elle a cette fichue nappe ?* Estelle lisse le faux pli imaginaire d'une paume rageuse et rejoint Flora, rayonnante, qui lui adresse un grand sourire.

— Merci Estelle, heureusement que tu es là. Tu es une fée ! (Elle l’embrasse affectueusement.) Ah, tiens, j’entends des pas sur le gravier.

Estelle jette un dernier coup d’œil consterné à la nappe et se dirige vers la fenêtre.

— C’est Pascal.

— Ouf, il était temps !

— Bon, je te laisse tranquille. Tu as besoin de te reposer avant l’arrivée de tout le monde. Je vais m’occuper des enfants.

Flora sourit de la voir à ce point attentive à son bonheur.

— Ils sont avec Antoine, non ? Tu pourrais peut-être en profiter pour te reposer cinq minutes, toi aussi. J’ai l’impression de te voir virevolter depuis des jours !

Estelle semble hésiter un instant et se reprend aussitôt.

— Oui, ils sont avec Antoine. J’y vais. Tu es magnifique, Flo, dit-elle en effleurant une mèche savamment échappée du bandeau de son amie, vraiment superbe ! À tout à l’heure.

— Merci... Estelle !

Celle-ci interrompt sa traversée de la grande salle, évoquant irrésistiblement à Flora un militaire au garde-à-vous – à ceci près qu’elle porte une robe de soie dont les motifs floraux obéissent au joyeux *dress code* suggéré, plus qu’imposé, par la future mariée à ses plus proches amies.

— Oui ?

— Détends-toi, promets-le-moi.

Estelle acquiesce.

— Et puis amuse-toi, profite de la présence de Raphaël. Je suis contente que tu sois venue avec lui, c’est vraiment chouette.

Raphaël... Depuis des jours et des nuits, Estelle ne pense qu'à lui (enfin quand l'organisation du mariage lui en laisse le loisir). Au point de ne plus en dormir. Elle sourit à Flora sans répondre, faute d'avoir pu décider si oui ou non, c'était une bonne idée de l'avoir invité aujourd'hui. Bien sûr, c'est son petit ami du moment, mais elle l'a rencontré pendant les vacances et elle le trouve un peu jeune, immature presque. Surtout, elle se sent gênée de se montrer avec un homme. Elle a du mal à s'avouer qu'elle en a même honte. Plusieurs fois, elle a été sur le point de lui demander de ne pas venir, et puis... *Enfin, c'est trop tard maintenant, tant pis.*

Estelle s'éloigne en regardant une dernière fois très attentivement autour d'elle. Les tables sont impeccablement dressées, décorées avec autant de soin que de goût, chacune avec son thème et sa couleur. De fins rubans de tulle coloré entourent le dossier de chaque chaise, recouverte de tissu ivoire, comme les nappes, et des pivoines généreuses s'épanouissent dans de grands vases.

Par l'une des portes-fenêtres largement ouvertes, Estelle rejoint le jardin qui descend jusqu'à la Marne. Entourées de grands voiles de coton blanc ondulant sous la brise, les tables extérieures sont déjà préparées pour l'apéritif. Les boissons sont au frais, à l'ombre ou dans des seaux remplis de glace. Un peu plus loin, des fauteuils et des chaises longues agrémentent une pelouse d'un vert éclatant, tendre et épaisse, qui exhale l'odeur douce, aqueuse, de l'herbe récemment coupée. Puis un chemin en terre, comme en pleine campagne, bordé d'une haute rangée d'arbres, dont l'ombre est bienvenue. Tout, ici, a encore le parfum des vacances, au point qu'on en oublie la proximité de Paris. *Quelle veine d'avoir trouvé un lieu aussi original !* En contrebas, la jeune femme entend d'abord

les rires joyeux de Manon et de Théo, puis elle les aperçoit qui s'amuse à lancer des cailloux dans la Marne, dont l'eau calme scintille au soleil. Antoine lui tend la main pour l'aider à descendre tandis que son compagnon, Louis, garde un œil sur les enfants.

— Coucou maman ! Tu as vu comme je l'ai lancée loin ? s'enthousiasme Manon.

— C'est vrai, tu aimes jouer avec l'eau, toi !

À peine a-t-elle fini sa phrase qu'elle entend un grand « plouf ». En lançant une nouvelle pierre avec un peu trop d'ardeur, Théo vient de glisser. Les enfants sont pris d'un fou rire magistral, imités par Antoine, qui aide Théo à sortir de l'eau. Louis, qui repère immédiatement la mine déconfite d'Estelle, s'empresse de la rassurer en dédramatisant la situation.

— Ne t'en fais pas, il fait chaud, il va sécher très vite.

Estelle se sent soulagée. Elle a toujours peur de mal faire et, pis encore, d'être prise en défaut. Elle ferait n'importe quoi pour être à l'abri de toute critique et de tout reproche. Ce n'est pas la première fois qu'elle remarque que Louis sait lui dire les mots justes au bon moment et faire retomber la pression.

— Eh bien, tu t'en souviendras, du mariage de ta mère, glisse Antoine à Théo, hilare.

Raphaël les rejoint en courant, pose ses mains sur la taille d'Estelle, la soulève et la porte en la faisant virevolter autour de lui, puis embrasse voluptueusement ses lèvres.

— Salut les amis, tout va bien ? s'exclame-t-il.

— Oui, répond Théo, tout excité. Tellement bien que je me suis même baigné !

Tous rient de nouveau aux éclats, sauf Estelle qui, malgré la joie communicative, ne parvient pas à se départir de son sérieux.

— Alors, Raf, ton anniversaire, c'était bien ? s'enquiert Antoine.

— Dément !

— Ça te fait quel âge, déjà ?

— Vingt-neuf ans.

— Quelle jeunesse !

— Dommage qu'Estelle n'ait pas pu venir, glisse Raphaël avec un regard amoureux.

— C'est vrai que tu préparais le menu avec Flora, intervient Louis, comme pour l'excuser.

— Un délicieux repas bio et des vins de terroir, sans sulfites, plaisante gentiment Raphaël.

— Et alors ? Je n'y peux rien si je suis allergique aux sulfites, rétorque aussitôt Estelle, sur la défensive.

Elle sent qu'elle est plus touchée qu'elle ne voudrait et saisit un quelconque prétexte pour se retirer d'un pas vif. Conscient de sa maladresse, Raphaël la rejoint pour s'en excuser, mais sa tentative met le feu aux poudres. La colère d'Estelle éclate d'un coup.

— Tu ne peux pas réfléchir un peu avant de parler ? Ça t'amuse de me ridiculiser en public ? Je me demande bien pourquoi je t'ai dit de venir... D'ailleurs, je ne veux plus te voir !

Avec douceur, Raphaël tente de lui prendre le bras pour l'apaiser, mais Estelle se dégage brutalement.

— Laisse-moi tranquille !

Elle court vers la villa et se perd rapidement parmi les invités, qui se regroupent devant les tables du buffet, mis en appétit par l'abondance colorée des amuse-bouche.

Ce premier samedi de septembre fleure si bon l'été que personne n'a envie de le voir glisser et disparaître. La chaude

DERRIÈRE LE MUR COULE UNE RIVIÈRE

douceur de l'air et la lumière satinée déjà plus distante baignent l'atmosphère d'une ouate tendre et limpide qui les rend tous presque nostalgiques, malgré l'ambiance festive, les rires qui fusent et les danses qui s'enchaînent dans un tourbillon de bonheur. Un peu à l'écart, Estelle observe la scène et son cœur se serre. Pourquoi a-t-elle rejeté brusquement Raphaël ? Pourquoi se met-elle, si souvent, des bâtons dans les roues ? Elle songe à ses déboires répétés avec les hommes. Elle n'a plus envie de se donner raison, de trouver des arguments pour justifier sa méfiance et ses rudesses. Elle se sent si lasse d'elle-même. Elle aperçoit Raphaël près d'un petit groupe auquel il s'est rattaché pour ne pas rester isolé, mais elle voit bien qu'il ne participe pas à la conversation. Ce serait si simple de retourner le voir et de lui demander pardon. De lui dire que tout cela n'a aucune importance et qu'ils peuvent continuer à rêver ensemble, à s'enivrer des merveilles de la vie... mais elle n'en fait rien. Elle s'en sent incapable. Oh, ce n'est plus de l'orgueil, ce n'est plus cette volonté de toujours avoir raison, non, elle est trop déçue d'elle-même pour mener ce combat. Elle n'arrive pas à bouger. Découragée, elle reste appuyée contre le mur, immobile, interdite, stupéfaite par l'étendue du malheur qu'elle s'inflige à elle-même. Elle voudrait pleurer mais n'y parvient même pas. Elle regarde ce mariage qu'elle a préparé avec tant de ferveur se dérouler sous ses yeux comme si elle n'était déjà plus là...



2

— **B**on je vous laisse, je dois absolument partir, je suis en retard, ma fille m’attend...

Estelle ramasse ses affaires à la hâte, les jette en vrac dans son sac et quitte la salle de réunion précipitamment pour courir jusqu’au métro.

Dans la rame, les stations qui défilent, familières, avec une régularité métronomique, et le balancement des wagons ont rapidement raison de son agitation. Elle repense au mariage de Flora. *Presque une semaine déjà, comme le temps passe vite !*

Son visage se crispe de nouveau. Elle tente de chasser les images désagréables qui l’assaillent pour ne garder que celles de Flora, son merveilleux bonheur, son ventre légèrement bombé sous la robe à fleurs pâles, le spectacle improvisé des enfants – Théo, bien sûr, et surtout sa Manon, si différente d’elle, si joyeuse et extravertie que, par contraste, elle se sent plus renfermée et timorée que jamais. Elle les revoit tous les deux, entraînant le public dans leur folle farandole tandis qu’elle-même, raide comme la justice au milieu des sourires et des encouragements, les observait de loin, avec le trac

d'une mère regardant sa fille passer sa première audition à l'opéra.

Estelle s'en veut d'être ainsi, toujours aux aguets, incapable de profiter de l'instant sans penser, dans un coin plus ou moins vaste de son esprit, à ce qui pourrait bien être en train de lui échapper pendant qu'elle regarde ailleurs. Le contrôle, chez elle, est une seconde nature. La première, même, peut-être. En tout cas c'est ce qu'elle se dit, que c'est ainsi, qu'elle n'y peut rien. Qu'elle ne peut pas s'empêcher de tout organiser. *Et si Flora pensait que je ne lui fais pas confiance ? En tout cas c'est ce que j'aurais pensé, moi, si une foldingue était venue me parler du choix des entrées l'avant-veille de mon propre mariage ! Dingue, voilà ce que je suis. Une cinglée qui passe ses nuits à cogiter au lieu de dormir... Assortie d'une vraie calamité, capable de larguer son mec sur un coup de tête, au beau milieu d'un mariage dont je n'ai même pas profité. De toute façon, comment aurais-je pu ? « Maniaque, angoissée et impulsive », tiens, ça ferait un bon descriptif pour un site de rencontres !*

Le nez dans son livre, dont elle n'a pas tourné une seule page, Estelle rumine sa vie ratée, sa solitude sentimentale, ses échecs répétés. Elle ressasse son amertume, tourne en boucle, revient en arrière, repart de plus belle, se trouve de nouveaux griefs, se sent tour à tour coupable et risible et... *Stop !*

Dans la rue, elle reprend sa course pour rentrer chez elle et consulte sa montre : presque une heure de retard. *À la fois à cheval sur les horaires et systématiquement en retard : c'est l'histoire de ma vie.* Essoufflée et en nage, elle atteint enfin le deuxième étage du petit immeuble où elle vit, à Montreuil.

Elle tourne la clé dans la serrure et pousse la porte.

— Manon ? Je suis rentrée !

Pas de réponse. Tandis qu'elle fait le tour de l'appartement, paniquée, en criant le nom de sa fille, des coups assurés se font entendre à la porte.

Ouvrant brusquement, elle se trouve face au visage affable d'une femme d'une soixantaine d'années, dont le sourire et les vêtements colorés, blouse fleurie et grand jupon baba, désarçonnent Estelle. Dans le miroir de l'entrée, elle ne peut s'empêcher de jeter un coup d'œil rapide à sa propre tenue, chemisier-jupe droite-ballerines-chignon serré, et, face à cette femme solaire qui semble droit échappée des années 1970, se sent soudain très vieille malgré ses vingt-cinq ans de moins. La femme avance d'un pas, faisant osciller la longue tresse blanche qu'elle porte sur l'épaule, et lui tend une main ferme.

— Estelle ? Je suis Béa, la voisine d'en face, pas de panique, ta fille est chez moi.

— Oh, merci ! Vous êtes adorable, je ne sais pas comment...

Bouche bée, Estelle la suit tandis que sa voisine traverse le palier en expliquant :

— On se tutoie. Je tutoie tout le monde. Allez, entre ! Ta fille avait oublié ses clés, elle est venue sonner chez moi. Elle a bien fait. Elle est dégourdie, cette petite, tu sais... Et puis on peut la remercier, ça nous donne enfin l'occasion de faire connaissance, depuis toutes ces années.

Estelle entre, à la fois gênée et penaude. Elle s'avance vers Manon, qui lui saute au cou pour l'embrasser.

— Je suis désolée, ma puce. En plus, je suis en retard.

— T'en fais pas, maman, je m'amuse bien avec Béatrice !

Estelle se tourne vers la voisine, qui lui adresse de nouveau ce sourire radieux qui la déstabilise.

— Merci, je... excusez-moi, je ne sais pas comment vous remercier.

— Vraiment, il n'y a pas de quoi, ta fille est un vrai bonheur. Et je peux te dire qu'en tant qu'ancienne instit, je sais de quoi je parle ! Blague à part, j'adore les gosses. Depuis que je suis à la retraite, j'anime même une petite école à la maison, pour des gamins dont les parents ne supportaient plus l'école traditionnelle. Ils ont organisé cette solution entre eux. Sympa, non ?

Estelle approuve et fait mine de partir.

— Je crois qu'on vous a assez dérangée...

— Je suis trop bavarde, c'est ça ? Je t'ennuie ?

— Non, pas du tout, je...

Béatrice éclate de rire.

— Je plaisante, Estelle ! Je sais bien que je suis bavarde comme une vieille pie. Allez, on a du temps à rattraper, alors les voisines, vous restez dîner !

Prise entre des pôles contraires – la sympathie que lui inspire cette femme et sa méfiance naturelle – Estelle se sent soudain perdue et vulnérable. Très vite, la proximité chaleureuse qu'instaure spontanément Béatrice semble faire fondre la distance de sécurité qu'Estelle met entre elle et le monde.

— Je ne sais pas, oui... non... Manon doit faire ses devoirs.

— Qu'est-ce que tu crois ? Ils sont faits, ses devoirs, et joliment même.

— Ah, merci, mais... et la douche alors...

— Oh, la douche attendra. On ne meurt pas de rester un soir sans se doucher, va ! Allez, rien qu'un petit verre, insiste gentiment Béatrice, tout en respectant les réserves d'Estelle,

qui capitule malgré elle, s'assied sur le canapé défraîchi, lasse, et accepte un jus de pomme.

— Je ne supporte pas l'alcool...

— J'ai un petit vin d'orange maison, sans cochonneries chimiques, tout ce qu'il y a de plus naturel ! D'accord ?

Estelle se rend. Elle adore le vin d'orange amère et se sent rassurée de voir Manon heureuse de jouer avec les pâtes à modeler colorées de la « classe » de Béatrice.

Les deux femmes bavardent de tout et de rien, de l'immeuble, qui est de plus en plus délabré et que les propriétaires entretiennent a minima depuis longtemps, des pédagogies Montessori et Freinet, que Béatrice connaît bien... Puis, de fil en aiguille, elles en viennent aux confidences. Béa est si naturelle, si spontanée que, peu à peu, Estelle baisse la garde et se surprend à se livrer. Elle évoque ce qui la chagrine le plus en ce moment. Elle se confie un peu sur son travail, très prenant, sur sa fatigue, la responsabilité de Manon qui pèse sur ses seules épaules, cette charge qu'elle ne partage avec personne. Elle parle aussi, surtout, du mariage de Flora, la fête qu'elle a pratiquement organisée du début à la fin alors que personne ne le lui demandait, et à laquelle elle s'est finalement sentie étrangère, incapable de s'y amuser, en décalage complet avec les autres. Timidement, elle évoque Raphaël, essaie de justifier sa rupture aussi soudaine qu'inexpliquée, ose avouer qu'elle s'en veut et qu'elle ne sait que faire pour sortir de son obsession du contrôle, qui finit par l'éloigner des personnes qu'elle aime le plus...

Elle raconte tout cela en fixant alternativement ses pieds et le fond de son verre, jetant parfois un regard discret à la décoration bariolée de cet appartement gai et chaleureux,

si différent du sien. Au bout d'un long moment, elle lève la tête, et ses yeux rencontrent ceux de Béatrice, qui ne dit rien depuis quelques minutes. Loin de sembler distraite ou ennuyée, celle-ci l'écoute au contraire avec une attention qui prend Estelle au dépourvu. Gênée, la jeune femme se ressaisit et tente de reprendre le contrôle de la situation.

— Enfin, bref, je suis un cas désespéré, essaie-t-elle de plaisanter, un repoussoir qui ferait fuir même les personnes les mieux intentionnées.

— Je n'ai pas fui, je suis toujours là, lui répond Béatrice en souriant. Je t'écoute. Ce que tu me confies me touche vraiment.

— Te toucher, moi ? ironise Estelle. Comment c'est possible ? Au mieux je suis froide comme un glaçon, au pire carrément cassante ou agressive.

— En tout cas, tu ne vas pas bien. Tu souffres, ma chère enfant, ça crève les yeux ! Tu es sûre que tu ne veux pas rester dîner ?

— Oui, je suis sûre. Je suis fatiguée, j'ai mal au dos et j'ai besoin de rentrer chez moi.

— Bon. Alors on se revoit bientôt. Je n'ai pas l'intention de te laisser moisir seule dans ton coin après tout ce que tu m'as dit. La porte est ouverte ! Tu débarques quand tu veux, et le soir, Manon vient ici direct après l'école. Elle fera ses devoirs avec moi, tu n'auras plus à t'en soucier. D'accord Manon ?

Manon sourit en hochant énergiquement la tête. Estelle s'est levée. Béatrice la raccompagne vers la porte d'entrée et l'embrasse.

— Toi, tu en as, des choses à dire... des chagrins restés gros sur le cœur, de sales histoires que tu n'as jamais

racontées et des plaintes que tu n'as jamais pu exprimer, hein ?

Estelle détourne le regard, gênée d'être à ce point percée à jour derrière sa carapace de petit soldat.

Elle baisse la tête, tourne les talons et se dirige vers son appartement, suivie de Manon.



*La vie est pleine
de surprises.*

3

S*ix kilomètres seulement ? Allez, encore deux ! Ou quatre, tiens.*
En sueur, le casque vissé sur les oreilles, diffusant un podcast de la BBC pour améliorer son anglais, Estelle s'active sur son tapis de course en jetant de temps à autre un œil vers la chambre de Manon, qui fait sagement ses devoirs. *Fichu gâteau au pot d'hier... Mais qu'est-ce qui m'a pris d'en reprendre une part ?* Elle appuie sur l'un des nombreux boutons du tableau de bord de l'engin high-tech, qui simule aussitôt une inclinaison à 10 %.

Écarlate et dégoulinante, Estelle lutte impitoyablement contre la résistance du tapis lorsque la sonnette de l'entrée retentit. Le cœur battant à tout rompre, elle appuie sur trois boutons à la fois et manque de tomber lorsque le mécanisme s'arrête brutalement.

Elle lâche un juron, qu'elle se reproche aussitôt, et se dirige vers l'entrée, serviette à la main, bien décidée à envoyer sur les roses quiconque – colporteur, témoins de Jéhovah ou même facteur, tiens – a eu l'impudence de venir interrompre son rituel du samedi matin. Alors qu'elle ouvre la bouche pour débiter le petit discours furieux qu'elle a déjà répété trois fois dans sa tête depuis que la sonnerie a retenti, elle tombe nez à nez avec Béatrice. *Décidément, elle a le chic pour me surprendre*

à la porte ! Un large sourire aux lèvres, celle-ci arbore une magnifique jupe arlésienne aux couleurs flamboyantes et des fleurs piquées dans sa chevelure blanche.

— Salut chère voisine ! Je vais faire le marché, tu m'accompagnes ? Rien de tel pour se détendre, prendre la vie du bon côté et nourrir ses sens ! Alors, tu viens ?

— Bonjour... euh, non, pas possible, là je dois absolument faire du sport pour éviter l'obésité qui me guette, lâche Estelle avec un petit rire nerveux censé excuser sa tenue, sa sueur, son essoufflement et son humour pas vraiment convaincant.

— Ah oui, je vois ça, c'est du sérieux ! Tu m'épates, ma grande... répond Béatrice en lui donnant une petite tape amicale sur l'épaule. Une prochaine fois peut-être, quand tu auras arrêté de croire que tu ressembles à une baleine ?

Le sourire d'Estelle, d'abord crispé, se détend, tandis que les battements de son cœur retrouvent progressivement un rythme plus tranquille. Elle sent une petite main qui tire la sienne.

— Maman, maman, et moi je peux aller avec Béa ? S'il te plaît...

— Eh bien... pff... je ne sais pas... Béa, tu serais d'accord ?

— À ton avis ? Allez cocotte, lâche ces devoirs, c'est samedi, et laisse ta mère faire joujou avec son instrument de torture !

Ravie, Manon fonce dans la cuisine prendre le panier de sa mère, qui lui glisse un billet et lui demande d'être sage.

— Sage ? C'est quoi, ça ? dit Béa à Manon avec un clin d'œil. Allez, en route, mauvaise troupe ! À tout', Estelle, et prends ta douche, un petit thé, ta fille et moi, on s'occupe des courses.

Estelle referme lentement la porte en écoutant les rires et la cavalcade dans l'escalier.

Appuyée contre la porte, elle se laisse glisser au sol en vidant tout l'air de ses poumons. L'espace d'un instant, elle ferme les yeux et sent ses épaules se relâcher, sa nuque se détendre. Elle se sent soulagée. Soulagée de ne pas avoir eu à dire oui, soulagée que Béatrice ne se soit pas moquée d'elle et de son attirail sportif dernier cri, soulagée, aussi, curieusement, de se trouver sans Manon. Toute l'année, elle partage son quotidien avec sa fille, sans repos, sans répit même, et être enfin un peu seule lui fait le plus grand bien. Elle laisse la tension qui avait commencé à se dénouer dans ses épaules se transformer en une douce chaleur, qui se répand dans ses membres. Renonçant à remonter sur le tapis, elle délace ses chaussures et effectue plusieurs séries d'abdos et quelques étirements, en soupirant à l'idée des étals colorés et du parfum des dernières tomates de la saison.

Mais pourquoi j'ai dit non ?

La fatigue semble tomber sur elle d'un coup, comme si, à travers cette simple question, c'était son univers tout entier qui était remis en cause. Elle a la désagréable impression que les efforts qu'elle déploie quotidiennement pour tout contrôler ont construit une sorte de cuirasse autour d'elle. Comme si elle s'empêchait elle-même de vivre... Elle ferme de nouveau les yeux et s'allonge en respirant lentement.

Elle ne sait combien de temps elle passe ainsi, les yeux clos, et se relève en sursaut en entendant le bruit de la clé dans la serrure. Manon se précipite à l'intérieur, suivie de Béatrice, chacune portant un panier débordant de fruits et de légumes de toutes les couleurs.

— Maman, tu as vu ? C'est beau, hein ? Dis, j'ai invité Béa à déjeuner et tu n'as pas le droit de dire non ! C'est nous qui préparons le repas et tout !

Estelle s'apprête à protester, mais Béatrice lève la main pour l'interrompre avec un grand sourire.

— Tss, tss, tss ! Ne t'inquiète pas, ta fille m'a donné la liste complète des aliments que tu ne manges pas. Et je peux te dire qu'elle a sacrément bonne mémoire parce qu'il y en a un paquet ! On a tout respecté à la lettre, juré craché, tu ne prendras pas un gramme.

Le visage déjà rouge d'Estelle devient écarlate ; elle acquiesce et bredouille une excuse avant de filer se réfugier dans la salle de bains. Lorsqu'elle revient, fraîche et tonifiée par la douche, la table du salon est dressée, et le repas, presque prêt.

— Une salade de fleurs et de fruits... Manon m'a dit que tu préfères manger les fruits au début du repas. Ensuite des œufs à la coque avec du pain sans gluten – oui, oui, on a pensé à tout ! Un peu de quinoa accompagné de courgettes, puis, en dessert, un flan aux amandes et aux noisettes. Sans sucre, bien sûr, juste une goutte de sirop d'érable. Ça t'ira ?

Estelle n'en revient pas. Elle connaît à peine Béatrice. Pourquoi se montre-t-elle si gentille avec elle ? Comment est-il possible ? *Peut-être parce qu'elle aime bien Manon ? Oh, et puis zut, après tout, tant mieux !*

— Allez, à table ! annonce la voisine de sa voix chantante.

Manon s'installe en bout de table, ravie, tandis que les deux femmes prennent place face à face.

— C'est magnifique, merci... Je suis gênée, Béatrice. Je ne suis pas habituée.

— Eh bien, il est temps que tu t'habitues, tu ne crois pas ?

— Ah ? Je ne sais pas. Je...

— Oui ?

— Rien... rien, rien.

Estelle essaie d'esquiver la question, le corps soudain figé.

— Quelle sorte de rien ? insiste Béatrice.

Estelle souffle puis hésite.

— C'est la première fois que ça m'arrive.

— Ah oui, et tu vivais où avant ? Toute seule sur une île ?

La parole spontanée de Béatrice fait mouche. Estelle se sent touchée au vif. Elle détourne le regard, retient ses larmes et tente de changer de conversation. Elle pose une question anodine à Manon pour retrouver une contenance, mais la douleur qui pointe est trop forte. Prise d'un léger vertige, elle a l'impression de ne plus pouvoir se contrôler et part se cacher à la cuisine pour éviter les regards et laisser échapper quelques larmes. Manon se lève à son tour, mais Béatrice pose une main bienveillante sur son épaule :

— Ne bouge pas, ma chérie, laisse-moi faire.

La petite fille hoche la tête, confiante, tandis que Béatrice rejoint Estelle en cuisine.

— Pardon, dit-elle avec une grande douceur, excuse-moi, je parle souvent trop vite. Je vais faire plus attention avec toi.

Estelle la regarde, stupéfaite, comme si elle venait d'une autre planète. Incrédule, elle a l'impression de ne pas comprendre ce qu'elle entend et sent soudain sa méfiance déferler, asséchant tout sur son passage comme un vent de sable, fermant de nouveau les vannes en elle.

— Allez, faisons honneur à ce bon repas, lance-t-elle d'une voix faussement enjouée en rejoignant le salon, le quinoa va refroidir.

Béatrice n'est pas dupe. Comme avec les enfants qui se braquent, elle laisse couler, sans y accorder plus d'attention que nécessaire. Pour changer de sujet, elle raconte comment

elle a créé, il y a quelques années, avec de bonnes copines, un lieu de vie dédié aux femmes, à la fois librairie et restaurant : Lutopie. Chacune d'elles y travaille bénévolement, à tour de rôle.

— Ça permet à cet endroit un peu magique d'être ouvert tous les jours, même le dimanche, pour accueillir les femmes seules qui n'ont personne sur qui s'appuyer. C'est vraiment chouette, là-bas. Il se passe toujours quelque chose.

Estelle écoute en silence, la tête légèrement baissée.

— Je suis sûre que ça te plairait. Et puis c'est à deux pas d'ici, je t'y emmène quand tu veux.



*J'accepte de
me faire aider.*

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Derrière le mur coule une rivière
Saverio Tomasella



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E