

Catherine Roumanoff

JUSTE APRÈS MON DERNIER SOUFFLE



« UN VOYAGE ÉPOUSTOUFLANT
DE L'AUTRE CÔTÉ DU MIROIR »

BERNARD WERBER

POCHE

L E D U C . S

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

« J'abandonne mon corps désormais inutile et je m'élève doucement. Ma vie commence à défiler. Je suis une spécialiste de la mort, je sais comment cela se passe. Sauf que je suis loin d'être en paix, tout s'est passé trop vite, je ne sais même pas qui m'a assassinée! Alors je me détourne de la lumière blanche et décide de mener l'enquête. »

Et si la mort n'était pas la fin mais le début d'une aventure palpitante ?

Alysson Flaherty est thérapeute et conférencière de renommée internationale. Spécialiste des régressions sous hypnose et des vies antérieures, elle est aussi passeuse d'âmes. Victime d'un tueur à gages, elle se retrouve brutalement entre le monde des morts et celui des vivants. Sous forme d'esprit, elle mène l'enquête pour savoir qui l'a tuée et nous entraîne dans une aventure fascinante mêlant souvenirs d'enfance, amours inachevées, réminiscences de sa vie d'hypnologue à New York et rencontres dans l'au-delà. Un roman initiatique émouvant et drôle qui ouvre sur les mystères de l'invisible et nous rassure sur la survivance de l'âme.

Catherine Roumanoff a eu différentes vies : comédienne, designer, illustratrice et aussi metteur en scène. Elle est désormais hypnologue et auteure (*Journal d'une hypnothérapeute*, Eyrolles). Elle utilise son imagination débordante pour construire des histoires qui guérissent.

POCHE
L E D U C . S
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

9,90 euros
PRIX TTC FRANCE

Texte intégral

UNE CRÉATION SUPERNOVA

Illustrations : © Adobe Stock / © iStock

ISBN: 979-10-285-1558-4



9 791028 515584

JUSTE APRÈS
MON DERNIER SOUFFLE

Catherine Roumanoff

JUSTE APRÈS MON
DERNIER SOUFFLE

Roman

POCHE
L E D U C . S

DE LA MÊME AUTEURE :

Journal d'une hypnothérapeute, Eyrolles, 2016

5 secrets pour maigrir avec l'hypnose, Eyrolles, 2017

Portraits textiles, Quiltmania éditions, 2019.

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.



Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé serait purement fortuite. Concernant le monde spirituel, tout comme mon héroïne, je ne détiens aucune vérité, chacun est libre de vivre et de penser selon ce qui lui paraît juste et bon pour lui.

Édition : Stéphane Sérédouik

Conseil éditorial : Sylviane Amey

Maquette : Patrick Leleux PAO

La présente édition est publiée par :

© 2019 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1558-4

« Je crois en une énergie après la mort, tout simplement parce que l'énergie ne peut pas mourir ; elle circule, se transforme et ne s'arrête jamais. »

Albert Einstein

« Pour l'esprit, le corps n'est qu'un vêtement. »

Carl Wickland

JUSTE APRÈS

Le chat monte les escaliers, suivi de Clémentine essoufflée. J'essaie de la prévenir. Elle découvre la porte arrachée, elle traverse la chambre à coucher, mes livres sont éparpillés sur le parquet. Elle appelle, incertaine :

— Madame Alysson ?

C'est un murmure, une prière muette. Je veux m'interposer :

— N'entrez pas, Clémentine ! Ce n'est pas pour vous ce spectacle ! Vous allez avoir peur. C'est fini de toute façon. N'entrez pas ! N'entrez pas !

Elle s'arrête, se signe, pousse la porte de la salle de bains et découvre mon corps. Il semble flotter dans une mare de sang. Théo le chat roux me lèche le front. Clémentine pousse un cri étouffé, se sauve, trébuche, se cogne aux meubles. Je me sens frustrée, je suis là, vivante et désespérément morte. Je n'ai plus la possibilité de mouvoir ce corps inerte, devenu lourd et étranger. Je voudrais aider, me

réveiller, me tapoter la joue, mais je suis trop légère. Je regarde le chat dans les yeux.

— Arrête, Théo, ce n'est vraiment pas joli de laper mon sang.

Il bâille et s'en va en miaulant, ses pattes laissent des petites empreintes rouges sur le carrelage blanc.

Ça me fait mal d'être de l'autre côté. Ce matin encore j'étais vivante. Avant d'être morte, j'étais vivante. J'ai fait une longue promenade au bord de la Loire. Je ne me doutais de rien.

CHAPITRE 1

AVANT QUE TOUT CELA N'ARRIVE

JUSTE AVANT MON DERNIER SOUFFLE

Les mots s'allongent sur le clavier. J'argumente, je détaille, j'enlève. Fiévreuse, le souffle court. Une vieille angoisse me fait bâcler la fin des paragraphes. Travailler est la meilleure parade que j'ai trouvée pour la faire taire.

« Même les choses que tu ne commences pas, tu as peur de ne pas les finir, pas vrai ? » se moquait gentiment Peter. Dans mon cinéma intérieur, à chaque fois que je pense à Peter – et je me demande s'il y a un seul jour où je n'ai pas pensé à lui –, j'entends sa voix grave et je lui fais prononcer un « pas vrai ? », qui ponctuait souvent la fin de ses affirmations.

Théo s'enroule dans le fauteuil crapaud, ferme ses yeux jaunes. Tout le village ronronne. Les mots

se bousculent à l'intérieur, j'équilibre pour trouver le passage qui me semble le plus juste vers le monde extérieur. La maison craque comme un vieux navire. La pierre de tuffeau blanc s'effrite. Bientôt la Loire aura repris ses couleurs d'automne ; alors, les bottes mouillées, chassée par le vent d'ouest, je rentrerai à Paris. C'est mon rythme saisonnier : écriture l'été, conférences et voyages l'hiver.

J'aime les chats, ils devinent des choses que l'on ne voit pas. J'ai déjà observé Théo cracher et reculer devant quelque chose d'invisible. Qui est prêt à prendre conscience qu'un autre monde nous enveloppe, et nous serre parfois d'un peu trop près ? Comment le dire, expliquer les enjeux ? C'est une bonne partie de mon travail. À 18 heures, j'ai entendu la porte d'entrée claquer, Clémentine a déposé mon repas dans la cuisine.

Ce matin, je me suis imposé une longue promenade, marcher, respirer, écouter la musique du monde, vivre l'instant. Je connais cela par cœur et pourtant tout s'amuse à m'échapper. Les 60 000 pensées qui nous traversent chaque jour me laissent inapte, incapable d'établir un ordre fécond, de considérer ma propre histoire. Mon crâne est comme une flûte de champagne dont les bulles glacées se détachent une à une des parois de verre pour venir mourir à la surface, avec autant de petits « bof » inutiles. Ce n'est pas désagréable, juste un peu agaçant. Je bois à petites gorgées. Ma vie est à la moitié et je me demande comment remplir le vide restant. J'aimerais inventer autre chose, construire un pont sur l'océan. J'ai du mal à être là, vraiment présente à ce que je fais, je sonne creux. Et je me trouve toutes

sortes d'excuses, l'image fugitive de ma mère qui traverse mes pensées, sa tête oblongue inclinée quand elle essaie de me comprendre, moi le petit feu follet. Le thé noir qui m'attend dans la cuisine et m'autorise à me perdre dans ses embruns parfumés. Le temps d'un songe, il devient froid, amer et sombre. J'aurais tellement voulu ce « je-ne-sais-quoi » qui aurait fait la différence, un peu moins de paresse, un peu plus d'ambition, un soupçon de clarté ? Et si je le savais, ce « je-ne-sais-quoi » qui me fait défaut, ce « quoi » qui me manque ou ce « comment » qui m'échappe, peut-être que je me déroberais encore.

Je n'ai pas de temps à perdre. J'accélère pour donner une forme à ce que je veux communiquer. Ce manuscrit est presque achevé. J'aimerais y mettre le point final. Après-demain je pars à Paris pour deux jours de consultations privées. J'inspire... essoufflée d'être moi-même, j'expire consciencieusement, j'aspire à un calme intérieur qui s'évertue à me fuir. Je continue d'écrire. Est-ce que les autres ont tout autant conscience que moi des images qui se forment dans la tête à chaque mot, à chaque pensée et qui traversent, au pas de course, notre écran mental ?

Cela ne s'arrête jamais, travailler focalise mes pensées, j'aime quand je m'oblige à produire. J'ai longtemps cru que je n'étais qu'un pur esprit, jusqu'à Peter. Il aimait m'ancrer d'une façon très terrienne, jamais je ne me suis sentie aussi présente à moi-même que dans ses bras. J'ai adoré aimer l'instant. Haletante, attentive, concentrée, physique. Oui ! J'ai aimé avoir un corps et m'abandonner.

Je passe une main dans mes cheveux, peut-être pour tenter d'apaiser le tumulte du dedans.

J'essaie de trouver un titre un peu plus accrocheur au chapitre 5. Je veux être synthétique, pédagogue et efficace. J'aimerais tant avoir le regard de Peter sur mon travail. Un océan nous sépare. Il fallait au moins ça pour que je ne retombe pas dans ses bras mille fois, comme d'une falaise. Je suis surprise de constater comment mon sentiment évolue, se transforme, se dilate encore, alors que nous ne sommes plus en contact depuis presque trois ans.

C'est comme des grincements. Il n'y a pas de vent et pas de raison pour que ça craque. Je relève la tête et le bruit s'arrête. Comme le temps est frais pour la fin de l'été, la chaudière s'est remise en route toute seule, j'entends son léger ronflement. Quand elle envoie de l'eau bouillante, les vieux tuyaux de plomb se dilatent et font craquer les murs et les planchers de bois. Je me suis habituée à ces ronronnements, jusqu'à ne plus les entendre. Chaque année, Clémentine s'amuse à se moquer de moi en me rappelant mes premières frayeurs, quand j'ai loué la maison. Elle imite l'accent léger que j'ai ramené de là-bas.

La maison se tient majestueuse au milieu du parc, d'un côté le village et de l'autre la campagne à perte de vue et comme je l'abandonne pour de longs mois, j'ai fait installer une alarme. Le boîtier d'en haut active tous les détecteurs du rez-de-chaussée, m'a expliqué le commercial, fier de cette option, « comme ça vous êtes tranquille la nuit ». Je me lève pour l'actionner. « S'il y a pénétration, l'alarme stridente retentit pour effrayer les intrus et, à la télésurveillance, nous vous appelons. Si vous nous donnez le code secret, alors nous savons que c'est vous ! » Je le revois avec son point de beauté sur la lèvre

supérieure, sa voix fluette, sa petite mallette remplie de contrats préparés, il m'explique cela, tout en notant de son regard circulaire les objets, les voies d'accès, les simples vitrages, évaluant le risque ou l'intérêt d'un cambriolage.

— Vous savez, me dit-il d'un air entendu et pour me faire suffisamment peur, s'ils veulent entrer, ils entrent.

Je quitte mon bureau, le chat a disparu, j'allume le couloir côté campagne et je me projette un instant dans le jardin sombre. J'imagine ma silhouette de l'extérieur se découpant en ombre furtive dans le grand rectangle éclairé des fenêtres, ma chevelure rousse flotte sur mes épaules. Cette lumière, ce mouvement évident d'une présence fait fuir les éventuels rôdeurs, qui s'en vont dépités à la recherche d'une maison vraiment désertée.

Je sais que toutes les portes sont fermées, dix ans à New York m'ont conditionnée à tout verrouiller. Le boîtier est dans ma chambre, proche du palier. Je fais le code. Et la sirène se déclenche. Décharge d'adrénaline.

« Intrusion cuisine », indique, laconique, l'écran digital.

Le bruit de l'alarme est en partie absorbé par les murs recouverts de tissu, mais suffisamment désagréable pour déclencher une sudation le long de ma colonne vertébrale. Je me fige, je cherchais à me rassurer, pas à faire sonner quoi que ce soit. J'imagine une araignée qui se promène innocente sur un détecteur. Et puis j'entends d'autres bruits, des pas à peine étouffés par la sirène, « Intrusion salle à manger » note froidement l'écran digital. Ça fait

beaucoup pour une araignée, même si elles se sont donné le mot pour synchroniser leurs déplacements. Je recule, je me rétracte dans la chambre à coucher. Je ferme très vite la porte à clé, mes mains tremblent. Mon bureau, la porte – serrure, la clé – tourner.

Mon sac est en bas, qu'ils le prennent ! Je rage de refaire tous mes papiers, mais c'est un moindre mal. Il n'y a pas grand-chose d'autre à voler, peut-être que cela suffira. Clémentine, friande de faits divers, m'a lu un article terrifiant sur un saucissonnage dans le journal local. J'espère que ce sont de simples voleurs, alors que je sais déjà. Je regarde désespérément autour de moi. La pauvre cheminée n'a plus de tisonnier depuis longtemps. La fenêtre ? C'est trop haut, j'ai une chance sur deux de me tuer. Une chance sur deux, est-ce mieux qu'aucune chance ? Il faudrait sauter et courir très vite. Je m'en veux de ne pas avoir pensé à tout cela avant.

Il faut que je protège mes recherches. Mes doigts se battent en duel sur le clavier. Mon téléphone vibre. La voix du technicien est tranquille.

— Allô, Azur Sécurité.

— Je suis en danger.

Je crie et je ne reconnais pas ma voix.

— Quel est votre code, madame ?

La question procédurière me laisse interdite.

Je lâche le téléphone. J'espère encore un instant que c'est Clémentine, son neveu, des enfants qui me font une farce, n'importe quoi d'imbécile, Halloween peut-être, une explication logique et rationnelle. Je n'ai plus le temps. Ça cogne contre la porte de ma chambre, c'est une porte épaisse, ancienne, elle en a peut-être vu d'autres, mais pas des comme ça.

J'écris sur l'ordi : « Je vais mourir. » Et je me rends compte que c'est complètement idiot. Respire. Essaie de raisonner. Je me rappelle les cours de self-défense que j'avais pris quand j'étais étudiante à Washington. Le mouvement de la danse de la crevette, les coudes en avant, pour déconcerter l'adversaire, ça nous amusait beaucoup Judith et moi. Je me demande ce qu'elle est devenue. La porte de la chambre a cédé. J'entends des bruissements de voix, des pas qui résonnent, des piles de livres que je n'ai pas encore lus et que je ne lirai jamais, qui tombent sur le parquet en chêne de ma chambre. Mon cœur tape de toutes ses forces comme s'il voulait s'échapper. Ils sont deux. Si j'avais eu une fille, je lui laisserais un message sur son portable. Quelque chose d'émouvant comme quand l'avion s'affole et qu'on a juste le temps de savoir et de griffonner un mot d'adieu. Mais je n'ai pas eu d'enfant, j'ai été enceinte une fois. Je revois la salle de bains, la languette qui passe au bleu sous mes yeux.

Je me mords les lèvres parce que je comprends que c'est ma vie qui commence à défiler. Je suis une spécialiste de la mort. Je sais comment ça se passe.

Il faut que je sécurise mon travail. J'écris un mot de passe que seul Peter peut comprendre, s'il récupère mon ordinateur... C'est le seul en qui j'ai confiance ; en qui j'ai eu confiance. Je me précipite dans la salle de bains, je jette l'ordinateur dans la baignoire que je n'ai pas vidée de ce matin. Je m'en félicite.

Ils sont là. Je me retourne.

Je n'ai pas le temps de voir leurs visages, je n'ai pas le temps d'avoir mal. Tout devient noir et je

tombe toute molle comme au ralenti, comme si je regardais la scène déjà d'un peu plus haut. Je sens le froid du carrelage sur ma joue, le goût du sang dans ma bouche.

Ça me rappelle un souvenir très ancien. Je me connecte à l'Univers, c'est ce que je vends depuis des années. Et dire que je n'ai pas su voir les signes précurseurs. Juste cette sourde inquiétude qui s'acharnait à tambouriner à la porte de ma naïveté insolente.

Je savais que ma vie serait trop courte pour accomplir ma mission. Est-ce que c'est parce que je le savais, que j'ai fait semblant de faire comme si de rien n'était ? Une pensée mille fois répétée devient une prophétie autoréalisatrice. J'ai fait des conférences sur le sujet de 2009 à 2011. « Les cordonniers sont les plus mal chaussés », disait ma mère, tête oblongue inclinée. Les signes. Je les compte maintenant, il y en a eu trois, je m'en veux terriblement de ne pas les avoir consciemment remarqués, et je me rappelle qu'il ne faut surtout pas s'en vouloir au moment où l'on meurt ! Alors, je m'en veux encore plus de m'en vouloir. Et voilà, mon cœur s'arrête, c'est déjà fini. Je m'élève doucement.

SOUVENIRS DE MON ÂME

LA FIN DE L'ENFANCE

J'ai lu *Le Journal d'Anne Frank*. Et j'ai pleuré. Cette petite fille qui a presque mon âge a été déportée. Elle décrit l'intimité de sa vie cachée dans l'Annexe parce qu'elle est juive. Elle nous livre ses espoirs,

elle a des sentiments pour le jeune Peter Van Pels qui partage la même cachette. Je suis un peu amoureuse de ce personnage qui est son aîné de trois ans. Pendant qu'elle se raconte, nous, on sait qu'elle est morte, alors c'est triste.

Le front collé à la fenêtre. Je regarde dehors et dedans en même temps, je fais de la buée avec ma bouche sur la vitre froide, puis avec mes doigts je l'efface en traçant des formes, des signes, des dessins. Au loin la neige a déposé son manteau léger sur une voiture. Il y a de la brume qui vient voiler les choses. Je souffle à nouveau pour couvrir les traces et pour recommencer. J'ai le corps d'une petite fille de 11 ans, qui lit et qui comprend des choses. Je suis vêtue de marron, j'aime bien tout ce marron, mes yeux le sont, mon pantalon en velours côtelé aussi, il y a des plis sur le plissé du velours et cette mise en abyme m'amuse, mon pull me gratte un peu le cou. La fenêtre a plein de petits carreaux, je n'ai pas envie de bouger. Je voudrais que le temps s'envole pour rester, toujours, là. Je suis à l'intérieur de cette scène que j'ai déjà vécue, à la fois concentrée et perdue dans mes pensées, je sais que maman va entrer dans quelques instants. Elle va me gronder de salir les vitres. Alors je vais quitter ma rêverie et le monde de l'enfance en même temps.

« Je ne salis pas les vitres, maman, j'habille mes rêves, je fais des dessins qui sont autant de tableaux éphémères, de signes pour des créatures invisibles. »

Mais, je ne dirai rien, comme Anne Frank avec sa maman, je baisserai la tête, dépitée de la décevoir autant. Elle me comprend si peu, chacune de ses réflexions me brise le cœur et creuse le fossé

qui nous sépare. Nous ne vivons pas dans le même monde, celui des grands avec leurs barres sur le front, leurs yeux sévères, leur sourire amer, leurs paroles blessantes qui rappellent à l'ordre, ne me fait pas envie du tout. J'ai dû rire à l'intérieur de moi, des sensations de bulles, de la joie, du chaud, du froid et d'autres choses encore. Je quitte la fenêtre, pour l'aider à mettre les fleurs dans le vase une par une. Faire silence. Je ne me tiendrai plus jamais là, à jouer avec mes pensées, les arabesques de mes doigts, le froid de la vitre, et la neige. Je ne reviendrai plus, sauf aujourd'hui alors que je suis morte, et pourtant je peux tout ressentir, comme si j'y étais. J'ai envie de rester dans cette douce rêverie encore et toujours, dans la quiétude de l'enfance qui se fane doucement. Et puis, je suis de nouveau absorbée. Comme aspirée.

LA FIN DE L'ADOLESCENCE – *Juin 1990*

Je viens de décrocher une bourse, je pars aux États-Unis. J'ai attrapé la lettre dans la main du facteur, j'ai tremblé en l'ouvrant, j'ai crié mais aucun son n'est sorti, c'est parce que je n'ai pas d'air, il faut que je respire, que j'apprenne à être heureuse. Je marche vite, je m'éloigne de la maison, j'ai le cœur qui tape dans la tête. Des larmes qui coulent sur les joues. « J'y crois pas, j'y crois pas, yeeesss ! » C'est une nouvelle vie qui commence, je m'arrache de ma province, je m'arrache de la petitesse, de la mesquinerie de ma famille aimante mais si limitée, mon cœur va exploser, il faut qu'il explose plusieurs fois encore pour s'agrandir, pour absorber le monde, pour aimer la vie. J'aime la vie, j'aime ce qui m'arrive, là tout de

suite maintenant, je veux déjà y être. Je me vois là-bas, la chambre d'université, les amphis, les bibliothèques, les distributeurs de boissons, tout est grand, tout est moderne, tout est fait pour grandir et grandir encore. La camionnette du facteur me double en klaxonnant. « Merci facteur, merci la poste, merci l'Amérique, merci l'université, les cours d'anglais de M^{me} Berthelot, merci l'Univers. » Je m'arrête. Je prie. Je joins les mains, je bascule la tête en arrière pour regarder le ciel et je sens un courant chaud d'énergie qui part de mes pieds et qui monte en tourbillonnant jusqu'en haut du ciel. Je me sens connectée. Je touche les étoiles, je n'ai pas envie de redescendre.

Je vais quitter le confort de tout ce que j'ai connu, rien ne sera plus jamais pareil. Je vais saisir des opportunités, gravir des échelons, dévorer des hamburgers. Je vais bosser comme une folle. J'irai loin, très loin. Je me le promets. Je serre les poings, je vais me battre. Je vais chasser la peur. Je n'ai plus le temps d'avoir peur, je veux apprendre, apprendre, et apprendre parce que je veux savoir. Le savoir, celui qui élève l'homme, et la femme donc ! Aucun échec n'est possible, la réussite est absolue ! Washington, me voilà.

Je revois cette scène d'un point de vue extérieur, mon poste d'observation est étrangement proche du sol, comme une caméra super 8 posée sur la pelouse. La pointe des herbes vertes me chatouillerait le nez si j'en avais encore un. Je m'observe en contre-plongée, je contemple la joie, l'espoir, la fin d'une époque. Je vois Alice – parce que je m'appelais Alice avant d'américaniser mon prénom – rosir, courir, folle de joie, le cœur battant à tout rompre.

CHAPITRE 2

WASHINGTON – L'INITIATION

LES LETTRES D'ALICE

*À l'attention de Monsieur Bertaux,
commissaire de police. Septembre 2017.
Monsieur,
Comme convenu au téléphone, vous
trouverez en pièces jointes les scans
des lettres d'Alice, alors étudiante
à Washington. Après les années 90,
nous avons communiqué essentiellement
par mail. Elle raconte comment elle a
rencontré l'hypnose. J'espère de tout
cœur que ces documents manuscrits
pourront vous aider dans l'enquête.
Sophia Hirst, la maman d'Alice (dite
Alysson)*

Lettre manuscrite d'Alice (datée de décembre 1991)

Chers tous,

Vous me manquez tous bien sûr, mais comme je suis heureuse ! Les contacts sont si simples à Washington, faciles, directs, « parfois un peu superficiels », dirait papa.

L'ouverture est extraordinaire, il y a des étudiants de toutes les nationalités et très peu de Français. Les cours ont commencé, ils sont plus passionnants les uns que les autres. Je passe mon temps libre à la bibliothèque, vous ne pouvez pas imaginer comme elle est immense : il y a 200 000 ouvrages. Je ne pourrai jamais tout lire.

Je suis bien installée dans ma colocation, il faut dire que je ne rentre que pour dormir. Il y a Jay, une parfaite jeune fille américaine qui vient du Minnesota, et sa sœur qui suit des cours de coiffure, et c'est bien de fréquenter quelqu'un qui a les pieds posés sur une autre Terre. Et Marcus. Oh oui, je sais ! Vous n'auriez jamais été d'accord que j'aie un coloc mâle et j'imagine déjà papa froncer ses sourcils. Mais c'est ainsi, je jouis d'une toute nouvelle liberté, que je consacre à travailler, rassurez-vous. Je suis une petite fille bien sage et bien élevée. J'ai trouvé une famille avec deux garçons à qui je donne des cours de français. J'apprends de leur bouche les expressions typiques. Je suis très contente.

C'est tellement intense entre les cours, les travaux pratiques, les devoirs à rendre et toutes ces choses à apprendre, à assimiler.

À la cafèt', il y a un incroyable risotto au calamar à la crème. J'ai voulu passer en cuisine pour obtenir la recette et te l'envoyer maman, mais le cuisinier

m'a expliqué qu'il le recevait en conserve dans des immenses bidons de 25 kilos. Pourquoi cuisiner, alors qu'il suffit d'ouvrir la boîte et de reconditionner ? Les Américains voient tout en grand, c'est vraiment leur charme.

J'adore cette vie, j'adore la vie. Je vous adore.

Kiss Kiss Kiss.

Signé : votre crevette.

Lettre manuscrite d'Alice (datée de mai 1992)

Cher papa, chère maman,

Vous me manquez.

Le pain français aussi me manque, la bonne baguette de notre boulangerie ! Tout est fait ici pour se faciliter la vie. Même le pain n'a pas de croûte. « Une vraie éponge ! » dirait papa. C'est sans doute un trop gros effort pour les Américains de mâcher quoi que ce soit. Et je me demande si une boulangerie française aurait du succès. [...]

Je n'ai pas de balance, mais je peux vous affirmer que votre petite crevette a pris des formes. En fait, le visage, le cou et mes mains ne sont pas du tout boudinés, les avant-bras non plus, mais le reste... C'est juste que ça fait trois fois que je change de taille de pantalon. Celui qui inventera des pantalons en maille élastique fera fortune. [...]

Lettre manuscrite d'Alice (datée de septembre 1993)

Chère maman, cher papa,

Je rentre du cours de gym et je suis tout essoufflée.

Je suis contente d'avoir pris de bonnes résolutions concernant mon poids.

22 kilos en deux ans !

Difficile de ne pas grossir. « Eat as much as you can¹ » est une formule affichée partout. Une véritable invitation à l'orgie. Comme c'est le même prix que tu te reserves dix fois ou une, autant en profiter. [...]

Je ne suis pas la seule à avoir pris du poids sur ce campus. J'ai une amie en master qui m'a montré des photos de sa première année de promo. Les étudiants arrivent tout minces et comme pour absorber le monde, ils repartent obèses. Après cette révélation, j'ai arrêté de boire du Coca.

D'un autre côté, faut comprendre que c'est plus facile « le tout cuisiné » que de préparer soi-même quoi que ce soit, non seulement ça va plus vite, mais surtout c'est moins cher.

Signé : votre grosse crevette.

Lettre manuscrite d'Alice (datée de janvier 1994)

Maman, papa,

Je me suis fait hypnotiser !

En fait, c'est une longue histoire, j'ai rencontré un étudiant en sciences humaines, un certain Elliott, il est grand, le visage pâle, la bouche rouge, dans un film il pourrait jouer le rôle du jeune premier qui cacherait un terrible secret, une malédiction peut-être ? Et si, à la nuit, il se transformait en vampire ? Il est tout de noir vêtu, et il a encore des boutons d'acné. Elliott est en master de biologie et sa marotte c'est... l'hypnose ! (Ça change du football américain.)

Je lui ai parlé de mes 26 kilos en trop.

1. « Mangez autant que vous pouvez. »

Est-ce la peine d'en parler ? N'est-ce pas visible comme le nez au milieu de la figure ? Enfin, il ne me connaissait pas avant – du temps où mon surnom « petite crevette » avait un sens !

Aux USA il y a beaucoup de gros, un jour ou l'autre cela deviendra un problème de santé publique.

Mon charmant vampire m'a expliqué que nous sommes dirigés d'un côté par notre partie consciente cartésienne et raisonnante et de l'autre côté par notre inconscient. Depuis Freud évidemment, tout le monde est conscient d'avoir un inconscient ! L'étude des choses inconscientes a donné naissance à la psychanalyse.

L'inconscient commande plusieurs de nos fonctions vitales : la respiration, le rythme cardiaque, la circulation sanguine, et bien d'autres choses encore. Il y a un jeu entre le conscient et l'inconscient, par exemple notre respiration est dirigée par notre inconscient, mais nous pouvons à tout moment reprendre le contrôle pour la ralentir, l'accélérer ou la stopper. La voix d'Eliott est lente et posée. Sans être fuyant, il ne regarde pas trop dans les yeux, il est assez timide en fait. [...]

Enfin dans la conversation, mine de rien, il m'a glissé que « l'hypnose pour maigrir, ça marche très bien ». Alors là, ça a fait « tilt » parce que, force est de constater qu'avec toute ma détermination, ma connaissance du nombre de calories contenues dans chaque aliment, voire dans chaque bouchée que j'engloutis, avec toute ma conscience raisonnante et scientifique : je n'arrive pas à me restreindre comme il le faudrait ! Au contraire, l'idée même de régime me tape sur les nerfs, et si je m'interdis les pancakes

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Juste après mon dernier souffle
Stéphane Tetard et Vanessa Lopez



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