

Béatrice **Courtot**

ROMAN BIEN-ÊTRE

Vise le soleil sans te brûler les ailes



Par l'auteure du Prix du Livre Romantique 2018

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

« ICARE deviendra ton assistant personnel. Tous les jours, il va t'envoyer par messagerie instantanée des exercices d'empowerment à réaliser.

— Empo quoi ? J'écarquillai les yeux.

— Empowerment, ça veut dire acquisition du pouvoir, émancipation.

— Merci, mais je me suis émancipée de mon mec, c'est déjà bien.

— Eh bien, maintenant, il va falloir t'émanciper de toi-même, te libérer de ces freins invisibles qui t'empêchent de te réaliser pleinement. »

À bientôt 30 ans, Louise élève seule sa fille Diana et gagne sa vie comme assistante de direction dans une grande entreprise. Elle a depuis longtemps renoncé à ses rêves de journalisme et s'arrange comme elle peut avec la routine métro-boulot-dodo. Quant à ses amours... c'est le désert !

Quand Inès, la directrice des ressources humaines, lui propose de participer au projet pilote de coaching virtuel ICARE, Louise est plutôt réticente. Mais ce drôle d'interlocuteur va peu à peu la sortir de sa zone de confort et bouleverser sa vie... Et si ses rêves étaient en fait à portée de main ?



INCLUS

Un guide pratique pour appliquer facilement le programme et déployer vos ailes.



Béatrice Courtot est diplômée en droit et en sciences politiques. Elle a travaillé au lancement d'un réseau d'entreprise pour la mixité femmes-hommes. En 2018, son premier roman *La Vallée des oranges* est récompensé par le Prix du Livre Romantique des éditions Charleston. Engagée sur des sujets d'égalité de genre, elle souhaite transmettre de précieux conseils aux femmes désireuses de se réinventer dans leur travail.

ISBN : 979-10-285-1654-3



9 791028 516543

17 euros
Prix TTC France

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

Rayon : Développement personnel

**Vise le soleil
sans te brûler
les ailes**

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS CHARLESTON

La Vallée des oranges, 2018.

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 :

bit.ly/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.



Suivi éditorial : Hélène Bihéry

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Pictogrammes : Adobe Stock

Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : Getty Images

© 2020 Leduc.s éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1654-3

Béatrice **Courtot**

ROMAN BIEN-ÊTRE

Vise le soleil sans te brûler les ailes

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

*À toutes celles qui ont le beurre,
mais qui n'osent pas exiger l'argent du beurre...
et encore moins le sourire du crémier.*

Impose ta chance, serre ton bonheur et va vers ton risque.

À te regarder, ils s'habitueront.

René Char

PROLOGUE

L'année de mes sept ans, j'ai appris que le père Noël n'existait pas. Cette même année, mes parents divorçaient. Coïncidence ou pas, j'ai, depuis ce jour, associé l'amour au mot « supercherie ». C'est vrai, on nous fait espérer, depuis notre plus jeune âge, un prince charmant, beau, riche, (parfois) intelligent. Mais les contes pour enfants se gardent bien de raconter la suite. S'il y avait eu des tomes 2... le jeune prince aurait sûrement trompé Cendrillon avec l'une des méchantes sœurs, et Belle serait devenue l'emblème des femmes victimes de violences conjugales. Il faut dire qu'avec un mari aux instincts bestiaux, on pouvait s'y attendre.

En fait, je pense que l'amour c'est comme le loto ; il suffit de tomber sur le bon numéro. Eh bien moi, à vingt-deux ans, j'ai tiré le gros lot ou plutôt le gros lourd, mais ça, je ne le savais pas encore. Il me disait que j'étais belle (pas seulement jolie, mais belle), me couvrait de cadeaux. Bien sûr, je suis tombée dans le panneau.

Moi, Louise, je n'ai pas le regard de braise de ces femmes méditerranéennes, ni leur peau dorée qui ensorcelle les

hommes, telles des déesses sorties des Pléiades. J'ai plutôt les paupières qui tombent, en ailes de papillon mais à l'envers, comme dit ma mère. Ma peau, parsemée de taches de rousseur, rosit au premier rayon du soleil et se détache en lambeaux en été, comme celle d'un serpent qui mue. Je suis de celles qui portent le combo « chapeau-lunettes-tee-shirt-short » à la plage, et non le bikini ou la robe légère aux imprimés floraux qui laissent découvrir une épaule dénudée, légèrement bronzée. Alors, lorsque j'ai rencontré Pierrot et qu'il m'a dit que j'étais belle, je l'ai cru, naïvement.

Chaque fois que je le voyais, j'avais les mains moites et cette étrange sensation de papillons dans le ventre. Il avait un faux air de star hollywoodienne. Une sorte de sex-symbol, mais version low cost. Plus petit, trapu, ses tablettes de chocolat avaient plutôt fondu en mousse, et sa barbe en bataille faisait sale au bout de quatre-cinq jours. Mais, à l'époque, je m'en fichais. Je commençais à lire des romans d'amour, rehaussais la couleur de mes lèvres d'un rouge « Explosion » (même le nom me lançait des signes du destin). Ce que je ne voyais pas, c'est que ce faux père Noël croulait en fait sous les dettes. Tous ses achats étaient factices, ses paroles aussi, rien que du vent : *Vive le vent d'hiver*.

J'étais encore tombée dans le piège, mais cette fois-ci j'étais une adulte responsable et il était trop tard pour m'enfuir. Quand l'agent de l'administration fiscale a saisi les meubles de notre studio, Diana dormait depuis peu dans mon ventre arrondi. *Ton père est peut-être un imposteur, il a volé toutes mes espérances, mais toi, ma fille, je t'apprendrai à ne pas te laisser bernier par les hommes !* lui répétais-je comme un mantra.

J'ai adoré cette sensation de porter un être qui grandissait en moi, son cœur palpitant de vie. Alors qu'un amour

disparaissait sous les mensonges, un autre amour naissait, avec un visage d'ange et des petits pieds aussi doux que du velours. La terre aurait bien pu s'écrouler autour de moi, j'ai aussitôt vénéré ma fille comme un cadeau tombé du ciel. Je l'ai prénommée Diana comme Wonder Woman, une meneuse d'amazones, superhéroïne féministe, mais aussi en souvenir de Lady Di, forte, libre, courageuse. Tout ce que je n'avais pas réussi à être, en fin de compte.

Quand Diana est née, je me suis séparée de son panier percé de père et j'ai accepté le premier boulot venu, dans une grande entreprise française. Assistante de direction ; c'est vrai que ça sonne un peu comme GPS. Je suis en quelque sorte la voix de navigation d'un directeur égocentrique, une secrétaire améliorée si l'on veut. Ma mère me dit toujours que j'aurais pu prétendre à un poste plus qualifié « avec ta licence en communication, quand même ». Mais j'ai décidé de remettre mes rêves de journaliste à plus tard, pour m'occuper de ma fille.

Quand j'étais plus jeune, je voulais parcourir le monde. À défaut, je voyage chaque année grâce au comité d'entreprise. C'est un peu moins glamour avec des collègues de travail qui chantent Patrick Sébastien dans le car des excursions, mais j'ai eu la chance de découvrir l'Italie, l'Écosse et même l'Argentine. J'ai collé des gommettes à ces endroits sur la carte du monde accrochée au mur de ma chambre. Parfois, je me dis qu'elle finira par ressembler à un tableau pointilliste.

J'ai désormais vingt-neuf ans. Mes allers-retours quotidiens en RER, entre Gif-sur-Yvette et Paris, ont cerné mes yeux comme un *eye shadow* inversé. Mes rêves dorment toujours dans l'armoire en acajou chinée aux puces de Saint-Ouen,

achetée fièrement avec mon tout premier salaire. Mon travail n'est pas particulièrement passionnant, mais j'ai des collègues qui sont de véritables amies. Et je suis surtout une maman comblée par l'amour d'une petite fille de cinq ans.

En fait, ce que j'aime par-dessus tout, c'est écrire. J'enfile les mots comme des perles. Ils tintent, vibrent, avec une mélodie particulière. J'en écris partout, même au travail. Mes notes raturées sur des Post-it de couleur, collés sur les murs, me protègent du tumulte parisien qui sévit derrière les vitres de mon bureau. Tous ces mots mêlés me rappellent les listes de courses de ma grand-mère. Mamé associait à chaque fruit ou légume un adjectif évocateur : carottes croquantes, figues ensoleillées, tomates juteuses, aubergines vernies... un peu comme sur les menus des grands restaurants. C'est marrant parce que je trouvais que ses légumes avaient toujours meilleur goût quand elle les qualifiait ainsi. Sans le vouloir, ma grand-mère m'a donné le goût d'écrire et le goût des mots, me léguant ce merveilleux pouvoir d'inventer un monde en assemblant des lettres. C'est fou de prendre conscience à quel point vingt-six symboles d'un alphabet peuvent former d'innombrables combinaisons pour rêver.

Je m'appelle Louise. Louise Lamontre. Et comme mon nom ne l'indique pas, je n'arrive jamais à l'heure au bureau. Est-ce que les gens se rendent compte qu'ils passent, au cours de leur vie, plus de 99 100 heures au travail, contre 115 à rire ? C'est effrayant quand on y pense...

— C'est toi qui es effrayante, Louise ! Inès pose la main sur son front en signe d'exaspération. Je t'ai demandé de te présenter en deux minutes, de me convaincre de tes talents professionnels cachés. Elle soupire bruyamment. La technique de l'*elevator pitch* ou comment se présenter en une

minute, prononce-t-elle de façon exagérée. Il fallait que tu me délivres un message inspirant et positif le temps de grimper quatre étages en ascenseur. C'était quoi ce déballage sur ta vie sentimentale ?

Je la regarde, impassible. Pourquoi tous les directeurs utilisent-ils systématiquement des anglicismes ? Je trouve cette mode absurde. Pour être *in*, il faut *brainstormer*, *benchmarker*, en respectant la *deadline* (*of course* !), puis tout *débriefer* en *conf call*. Et si l'on n'est pas trop *overbooké*, on peut sortir en *afterwork* avec ses collègues (enfin ceux qui ne sont pas encore partis en *burn-out*), sinon on risque de n'être pas assez *corporate*, pas vraiment dans l'ADN du Groupe. Une vraie brebis galeuse, complètement *has been*, pour ainsi dire. Si vous n'avez rien compris à ce charabia, c'est normal. Ce blabla de bureaucrate est plus communément appelé « brasage de vent ».

— Il va falloir tout reprendre à zéro, Louise. ASAP – *as soon as possible* !

Et voilà qu'elle continue, en tapant nerveusement sur son clavier avec ses ongles parfaitement manucurés. Inès, c'est la directrice des ressources humaines de mon département. Grande, élancée, mère de trois enfants (dont un en bas âge), elle manie aussi bien l'art des couches que le recrutement de hauts cadres. *C'est grâce à mon mari que j'arrive à concilier ma vie pro et ma vie perso*, m'a-t-elle dit un jour. À croire que la réussite professionnelle dépend du conjoint. Raté pour moi ! Inès, elle au moins, a eu la chance de tirer le bon numéro.

Au fil de nos discussions sur les séries Netflix échangées au coin café, nous sommes devenues amies. Un peu à la manière d'une grande sœur, elle m'a proposé de revaloriser mon parcours professionnel en me consacrant quelques

heures de son temps. À vrai dire, j'ai accepté pour lui faire plaisir, car ma situation me convient. Mon salaire n'est pas vraiment mirobolant, mais il est compensé par des Chèques Vacances, une prime de Noël, des voyages organisés par le CE, et (surtout) un restaurant d'entreprise qui sert chaque vendredi midi des profiteroles. Mon péché mignon : planter la cuillère dans le chou et entendre ce léger craquement du croustillant avant de s'enfoncer dans le moelleux de la glace. Rien que d'y penser, je salive de bonheur !

— Ce poste, c'est un travail alimentaire, le temps que Diana grandisse.

— Super. Inès hausse les épaules et me toise du regard. Enfin, c'est surtout super lâche ! Tu te rends compte de la pression que tu mets à ta fille ?

Mon cœur fait un bond. Évoquer Diana me met toujours en alerte, telle une lionne protégeant ses lionceaux. Tout comme dans le règne animal, le père est parti à la chasse (... et a perdu sa place). Seule, face aux prédateurs, je m'apprête à sortir les crocs.

— Qu'est-ce que tu veux dire ?

— Eh bien, plus tard, oseras-tu lui dire : « Je n'ai pas réalisé mes rêves car j'avais la responsabilité de t'élever » ? Plutôt culpabilisant non ? Et en plus tu projetteras sur elle tes propres aspirations... qui ne seront pas forcément les siennes.

Je baisse la garde. Inès vient de toucher un point sensible. Bien sûr, j'ai des rêves, à la pelle même... comme tout le monde en fait. Combien de bouquins de psychologie positive ai-je achetés ? Le dernier, *Bien élever ses enfants et s'épanouir*, a été relégué au fin fond de ma bibliothèque poussiéreuse, corné à la page 12. Les pseudo-psychologues, donneurs

de leçons, ne sont tout compte fait que des charlatans du bonheur. Le miracle ne s'est donc pas produit, je n'ai pas eu la révélation, et j'ai laissé le livre poursuivre son destin tragique aux côtés de *Roméo et Juliette* et de *Jane Eyre*.

— Je ne peux pas prendre le risque de tout lâcher, dis-je à Inès. Oui, je travaille pour assurer ma sécurité financière et celle de ma fille. Moi, je n'ai pas de bouée de sauvetage si je coule ! (Enfin, j'en ai bien une petite autour du ventre, mais elle me tirerait plutôt vers le fond.)

— Je ne te demande pas de démissionner. Juste de te donner les moyens de t'affirmer au travail pour pouvoir gravir les échelons. Tu en as les capacités, je le sais. Arrête de t'autocensurer !

À quoi elle s'attend, avec ma pauvre expérience professionnelle ? Que je lui raconte mes exploits avec l'agrafeuse ou mon record de prise de rendez-vous dans l'agenda électronique ?

— Écoute. Elle pose ses lunettes sur son bureau et repousse une mèche de cheveux derrière son oreille. J'ai quelque chose à te proposer. C'est un programme pilote qui n'a jamais encore été testé.

— Tu me proposes donc d'être un cobaye...

— Oui, mais un cobaye chanceux ! s'amuse-t-elle, les yeux pétillants. Il suffit d'installer une application sur ton téléphone et de chatter avec un coach virtuel nommé I.C.A.R.E.

Je la regarde, perplexe.

— I.C.A.R.E. ? Comme le Grec qui se prenait pour un oiseau ?

Je la taquine. Bien sûr, je connais le mythe d'Icare. Je suis même tombée sur un extrait des *Métamorphoses* d'Ovide au baccalauréat de français.

— Exact. Inès me lance un clin d’œil. Celui qui s’est approché trop près du soleil avec ses ailes de cire, et qui est tombé dans la mer.

— Oui, oui. Icare était le fils de Dédale, qui avait construit le labyrinthe de Crète qui enfermait le minotaure. Après un conflit avec le roi Minos, le père et le fils se retrouvèrent enfermés. Dédale fabriqua alors des ailes avec des plumes, du lin et de la cire pour s’échapper du labyrinthe. Il s’envola en premier et demanda à son fils Icare de le suivre sans trop s’approcher du soleil.

Inès me fixe d’un air ahuri. Je continue à l’épater.

— Icare fut attiré comme un papillon vers la lumière, il oublia l’interdit et s’éleva dans le ciel. Mais le soleil fit bientôt fondre la cire, ses ailes se désagrégèrent, il tomba dans la mer et se noya.

Je mime sa chute, qui ressemble plutôt à celle d’un pigeon assommé par une baie vitrée. Inès éclate d’un rire sonore, ce qui me pousse à renchérir.

— Tu sais que, pour les Grecs, le mythe d’Icare est un symbole de courage mais aussi d’imprudence. Il incarne l’ambition des hommes à atteindre le ciel comme un idéal de vie, poussant ainsi l’audace jusqu’à l’extrême, voire à la déraison.

— Tu m’en bouches un coin, je ne savais pas que tu étais diplômée en mythologie, s’amuse-t-elle.

— Plutôt de vagues souvenirs de mes années lycée.

— Eh bien, figure-toi que des petits génies de l’informatique ont ressuscité ce personnage mythique en créant une intelligence artificielle à son nom.

— C’est quoi ce délire ?

Décidément, elle aussi a le cerveau qui ville. Je me demande s’il ne s’agit pas des signes avant-coureurs d’un

burn-out. L'année dernière, le directeur financier a pété les plombs et s'est déshabillé en entier devant des investisseurs. Le lendemain, le cours des « bourses » a chuté, et on a eu droit à des blagues salaces pendant des semaines.

— Je sais, c'est un peu dément, continue Inès. Mais c'est un concept. I.C.A.R.E, c'est l'acronyme d'Intelligence Communicante Artificielle pour Réinventer l'Entreprise. En gros, c'est un petit avatar qui va discuter avec toi pour te faire sortir de ta zone de confort. Il aura accès à toutes les données de ton téléphone. Il te connaîtra mieux que personne. Évidemment, il faudra que tu signes une clause de protection de ta vie privée. Inès se racle la gorge.

— Attends, moi, tous ces trucs d'intelligence artificielle, ça me fait peur.

— Tu sais, avec l'arrivée du numérique, les codes ont changé, m'interrompt-elle. Quand tu réserves un hôtel sur un site de voyages, c'est une intelligence artificielle qui liste selon tes critères. Et ce n'est pas vraiment de l'« intelligence », mais un apprentissage automatique de la part d'une machine. Il n'a pas d'intuition ni de créativité, comme l'humain.

— Ouais... Je suis quand même sceptique. Et puis les coachs, ce sont un peu des gourous, non ?

— Tu as une vraie tête dure, Louise ! plaisante-t-elle en tapant du poing sur son front. Bien sûr qu'il peut y avoir des dérives, je te l'accorde. Mais ce programme a été expertisé et certifié. Et puis, il en est encore au stade initial. I.C.A.R.E deviendra ton assistant personnel. Tous les jours, il va t'envoyer par messagerie instantanée des exercices d'empowerment à réaliser.

— Empo quoi ? J'écarquille les yeux.

— Empowerment, ça veut dire acquisition du pouvoir, émancipation.

— Merci, mais je me suis émancipée de mon mec, c'est déjà bien !

— Eh bien il va falloir maintenant t'émanciper de toi-même, te libérer de ces freins invisibles qui t'empêchent de te réaliser pleinement. Écoute, il y en a bien qui font leur « coming out », toi tu vas faire ton « empowerm'out », s'exclame-t-elle en gloussant.

— Et qu'est-ce que ça va apporter à l'entreprise ? Je ne vois pas trop le lien... C'est vrai que j'ai du mal à concevoir l'impact de ma petite personne dans la société. Est-ce un moyen élégant de me mettre à la porte ?

Inès semble horrifiée.

— Non, non, bien sûr que non ! Qu'est-ce que tu vas t'imaginer, Louise ? Il s'agit de former un talent, avec de nouvelles compétences. Excuse-moi si ma proposition t'apparaît déplacée. Elle hausse les épaules, désolée. J'ai juste pensé à toi en premier. Après toutes nos conversations, j'ai compris que tu n'étais pas à ta place dans des postes d'assistantat. Tu as une personnalité artistique dotée d'une imagination débordante. Et tu es quelqu'un de sensible qui ne demande qu'à s'épanouir.

Je soupire, les yeux au ciel.

— Mais oui, Louise, tu es talentueuse. Tu as juste peur de te lancer. Vis tes rêves au lieu de vivre tes craintes ! Regarde. Elle désigne la plaquette sur laquelle est imprimé le logo du programme I.C.A.R.E : une silhouette d'homme ailé. C'est ma dernière offre. Il a le pouvoir de t'aider à atteindre le soleil, et tu as l'honneur de le tester en avant-première. À toi de l'accepter, ou non.

— Comment ce Grec pourrait-il m'y aider alors qu'il s'est lui-même cramé les ailes ?

— Déjà, arrête de l'appeler « le Grec », c'est hyper discriminant. Et voilà que son côté « DRH Respect de la diversité » reprend le dessus. Deuxio, il a appris de ses erreurs. Sa deuxième chance, c'est de permettre aux femmes comme toi d'atteindre leur objectif de vie, sans se brûler les ailes.

— C'est bien une croyance de mec, ça. Je suppose que parmi les petits génies qui l'ont programmé, il n'y a pas une seule nana ? Inès ne répond pas. Parce que si I.C.A.R.E avait été une femme, il aurait su que la cire, ça fondait. Laquelle d'entre nous ne s'est jamais brûlée avec de la cire dépilatoire ?

Inès éclate de rire.

— Et toi, quand arrêteras-tu avec tes stéréotypes ? Il y a bien des hommes qui s'épilent.

— Sûrement le jour où l'on inventera les *stéréo-meufs*.

Je regarde l'heure sur mon téléphone. Plus que dix minutes avant que la réunion de mon patron ne commence. Un énième comité de pilotage sur la signalisation ferroviaire et les essais électriques, ou comment cinq hommes se mettent d'accord pour ne pas être d'accord. Eux appellent ça un brainstorming, moi j'appelle plutôt ça de la masturbation intellectuelle. J'ai soudain à l'esprit l'image d'un combat d'élangs en rut, que j'ai sûrement dû voir dans un documentaire animalier, pendant mes longues heures d'insomnie. Je sors précipitamment du bureau d'Inès, tentant d'effacer aussi vite que possible cette image de ma tête.

— Réfléchis-y ! me lance-t-elle en me soufflant un baiser.

1

*Le destin n'est pas une question
de chance, mais de choix.*

W. Jennings Bryan

— **M**aaamaaan, j'ai envie de faire caca.
Voilà comment commence ma journée marathon ou devrais-je dire mon *galèrathon*. Il est 7 h 52. Ma fille porte une salopette (que je n'ai, bien sûr, pas eu le temps de repasser), un manteau, son cartable sur le dos. Je suis prête à la déposer à l'école et à filer prendre le RER, qui part dans six minutes. Je reste plantée sur le pas de la porte, la marque des draps imprimée sur ma joue, preuve indélébile que je me suis encore levée dans la précipitation.

— J'ai fini !

Je regarde l'horloge de mon portable, avec l'impression que chaque minute compte, dans cette course effrénée pour arriver à l'heure au boulot. Après avoir claqué la porte d'entrée, je vérifie que mes clés sont bien dans mon sac. Mais pourquoi mon cerveau n'a-t-il pas fait l'inverse ? Des gouttes de sueur commencent à perler le long de mon front, le rythme de mon cœur s'accélère. Sur le trottoir, je vide nerveusement mon sac. Quel bazar ! Une vraie Foir'Fouille miniature : un tube de mascara desséché, une ancienne tétine de Diana qui me sert de porte-bonheur, mais pas la moindre trace du trousseau de clés. Après quelques secondes passées à me traiter de tous les noms d'oiseaux, j'exhibe le précieux sésame, qui s'était coincé dans la doublure. Un court instant, j'ai l'impression d'avoir gagné Fort Boyard. #minivictoire

— Ouf, c'est bon, on peut y aller ma chérie.

— Tu as oublié de mettre les croquettes, me signale-t-elle alors de sa voix cristalline.

Et mince, le pauvre chat Chévré va encore être à la diète, non pas qu'il ait réellement besoin de manger (il est plutôt rondouillard pour un chartreux), mais il se montre très susceptible le soir quand il s'estime négligé. Un vrai pacha !

— La voisine lui en apportera, ne t'en fais pas.

Il ne s'agit pas d'un mensonge, mais disons d'un petit arrangement avec la vérité, comme l'histoire de la petite souris qui passe la nuit pour ramasser les dents de lait sous les oreillers... D'ailleurs, quand j'étais petite, cette tradition stupide m'avait valu une sacrée punition. Persuadée que notre chat allait dévorer la souris avant qu'elle ne vienne échanger ma dent contre une pièce de 10 francs, je l'avais enfermé dans la machine à laver avant d'aller me coucher en toute sérénité. Mes parents, alertés par son miaulement rauque dans

le tambour, l'avaient finalement relâché à temps... Je n'étais pas une enfant ordinaire, mais *extraordinaire* comme disait Mamé. Enfin, c'est ce que je croyais avant que l'âge adulte ne vienne balayer toutes mes certitudes.

Dans la vie, je pense qu'il y a deux catégories de femmes. Celles comme Inès qui pratiquent le *miracle morning*. Vous savez, cette méthode tout droit venue des États-Unis, qui consiste à se lever très tôt pour être plus productive. « Se lever de bonne heure et de bonheur » comme elles disent, le temps de faire un petit jogging au jardin des Tuileries, de prendre une douche aux huiles essentielles, et un café en peignoir avec Georges Clooney. *What else ?* Et puis il y a celles, comme moi, qui doivent se lever tôt, car elles habitent à plus d'une heure de leur lieu de travail, qui courent déjà au saut du lit, et boivent un café soluble, en attendant désespérément le *miracle*...

— Dépêche-toi, on va encore être en retard, dis-je à ma fille qui traîne les pieds. En chemin, je lui replace une mèche de cheveux dans sa barrette, tandis que mon portable n'arrête pas de vibrer. C'est fou comme notre quotidien peut paraître à ce point frénétique, rythmé par les éternelles notifications électroniques d'un agenda surchargé. En ce moment, j'ai vraiment l'impression d'être madame Procrastination. Remettre tout au lendemain, tout simplement parce que je n'ai pas eu le temps de le faire. Une devise qui ne me rend pas vraiment heureuse ; un peu comme si je n'avais pas le temps de vivre. Ma grand-mère aimait dire que « demain » ressemblait à un vase magique. Il fallait veiller à ne pas trop le remplir de fleurs, de peur qu'elles ne se fanent avant même d'avoir éclos. Elle avait bien raison Mamé. Sous ses airs de tricoteuse tranquille et de joueuse invétérée de Scrabble, en fait c'était elle qui détenait toutes les vérités du monde.

Hier, Inès m'a demandé d'établir une *bucket list*, la liste de mes rêves les plus fous. « Dans vingt ans, tu seras plus déçue par les choses que tu n'as pas faites que par celles que tu as faites », m'a-t-elle dit. Son pouvoir de persuasion a eu raison de ma pauvre petite personne. Alors j'ai joué le jeu en commençant à griffonner dans un petit carnet rouge.

1. Assister à un combat de sumos
2. Passer plus de temps avec ma fille
3. Me baigner dans la fontaine de Trevi comme Anita Ekberg (penser au mascara waterproof)
4. Pirater la carte de crédit de mon ex, juste pour rire
5. Perdre 15 10 kilos (plus réaliste)
6. Teindre mes cheveux en rouge
7. Changer de job et devenir journaliste

Au niveau professionnel, il faut dire que je végète un peu dans mon poste d'assistante. Il n'y a pas vraiment d'évolution de carrière, ce qui veut dire pas d'augmentation de salaire. Bon, c'est vrai que l'an dernier, j'ai fait une grosse boulette. En commandant les cartes de visite de mon patron, j'ai oublié une lettre, et pas n'importe laquelle. Le « P » de monsieur Fipon. En 500 exemplaires. Ça la fout mal quand même. J'ai évité de peu la faute professionnelle. Heureusement qu'il ne m'a pas virée.

Le RER file désormais en direction de Châtelet. Comme d'habitude, je n'ai pas réussi à avoir une place assise. Parfois, il m'arrive de gonfler le ventre pour paraître enceinte. Ça marche en été, pas vraiment en hiver, avec ma doudoune matelassée qui me fait ressembler au Bonhomme Michelin.

Me voilà écrasée entre deux personnes, à la manière d'une femme-sandwich. Et mon mètre cinquante-quatre – talons compris – ne m'aide pas à respirer. J'ai beau me consoler en me disant que moi, je peux faire mon shopping au rayon enfants (c'est beaucoup moins cher que chez les adultes !), que je consomme moins de savon, ou que je peux me faufiler discrètement dans les conduits d'aération (comme dans les films d'action), ce jour-là, ma petite taille n'est vraiment pas un avantage. J'écris en vitesse un texto à mon patron.

Je vous prie de m'excuser.

Arrivée prévue à 9 h 45.

Des circonstances temporelles ont encore échappé à mon contrôle, je suis absolument confuse. Je partirai un peu plus tard ce soir. Encore désolée et à tout de suite. Louise.

Soudain, une sonnerie imitant le bêlement d'un mouton retentit. À qui vais-je décerner la palme de la ringardise ? Un adepte du Salon de l'agriculture ? Je ricane dans mon écharpe. Mais la sonnerie continue de bêler, et j'ai la désagréable impression que mon portable vibre au fond de mon sac. Je m'excuse auprès de mon voisin de lui avoir frôlé les fesses en extirpant mon téléphone, mais il faut dire qu'on est vraiment collés serrés (pourvu qu'il ne lance pas le mouvement #balancetatuie).

Tu vas aussi t'excuser d'exister ?

L'espace d'un instant, je me dis que mon patron a enfin découvert l'humour. Mais non, il ne me tutoie jamais. C'est I.C.A.R.E qui m'envoie ce message.

La veille, dans un élan de folie, j'ai accepté d'être le sujet expérimental de ce programme. Après trois nuits d'insomnie à tourner et à retourner la proposition dans ma tête, j'ai finalement sauté le pas (sans parachute). « Le coaching virtuel, c'est l'avenir ! » m'avait dit Inès, tout sourire. « Cet agent intelligent a emmagasiné un maximum d'informations sur toi. Il sera capable de décrypter tes faits (en lisant tes messages, tes e-mails) et te donnera des tonnes de conseils avisés pour avoir une meilleure estime de toi, il va te pousser à te surpasser ! »

Eh bien moi, j'ai cru naïvement que ce coach de poche, cet I.C.A.R.E augmenté, aurait le pouvoir de me transformer en supernana.

Merci pour le choix de la sonnerie, I.C.A.R.E.
Enchantée !

De même, chère Louise.

En ce qui concerne la sonnerie, c'est une manière de dénoncer l'enclos à bétail qu'est le RER. Je ne sais pas comment vous, les humains, pouvez supporter de telles conditions...

Comment a-t-il pu deviner où j'étais ? Ah oui, c'est vrai, grâce à la géolocalisation.

Sinon, ton texto d'excuse à ton patron était pathétique.

Je sais que les femmes ont plus tendance à s'excuser que les hommes dans le cadre du travail, mais alors toi tu es un cas extrême.

Pardon ??

Le Grec serait-il féministe ? Eh oui, je m'excuse auprès de mon patron, car je joue mon travail, ma vie, mon destin !

La boulette de la carte de visite a été l'une de mes plus grandes frayeurs : perdre mon travail. J'avais déjà imaginé le scénario catastrophe : retourner chez ma mère avec Diana, manger des coquillettes sans beurre, et faire la manche dans le métro avec une pancarte « Cherche un CDI (et une licorne) ». Depuis que j'ai déclaré cette phobie du chômage, j'obéis plus facilement à mon patron. Et je l'avoue... sur ce point, je veux bien mériter la médaille d'or aux Jeux olympiques de l'autoflagellation.

J' imagine que tu es aussi du genre à rougir dès que tu ouvres la bouche, avec cette nécessité compulsive de demander pardon ? « Je suis désolée de vous déranger mais j'ai une toute petite question... »

C'est dingue comme les femmes s'excusent tout le temps, comme si elles avaient peur de ne pas être à la hauteur. Tu as l'impression