

MAUD
ANKAOUA

*Plus jamais
sans moi*



● Editions
EYROLLES

Et s'il était temps pour vous de rencontrer enfin le grand amour ?

Constance, avocate brillante, a obtenu le poste qu'elle convoitait dans un cabinet d'élite. Pourtant, à l'approche de la quarantaine, elle se sent fragile et peu sûre d'elle. Très amoureuse de Lucas, elle attend que celui-ci quitte sa femme comme il le lui a promis.

Alors qu'elle vient de signer son contrat, Constance découvre qu'elle doit effectuer une période d'essai d'un genre... peu conventionnel ! Soutenue par ses amis, elle accepte de s'écarter dangereusement de sa zone de confort. Une expérience qui bouleversera sa vision d'elle-même et de l'amour.

Une nouvelle fois, Maud Ankaoua nous entraîne dans un univers captivant et émouvant dont on ressort grandi. Elle nous livre avec générosité, inspiration et conviction les clés de l'amour vrai, celui qui rend profondément heureux.



« Quand un homme marche vers son destin, il est bien souvent forcé de changer de direction. »

PAULO COELHO

Après ses deux best-sellers Kilomètre Zéro et Respire ! Maud Ankaoua signe un troisième roman empreint d'humanité et de sagesse. Dans Plus jamais sans moi, elle met en lumière nos automatismes fondés sur la peur,

qui sabotent notre capacité à aimer. On y découvre le chemin libérateur pour retrouver un état de liberté et de joie durable.

www.editions-eyrolles.com
Édition Eyrolles | Diffusion Geodif

Création Studio Eyrolles d'après : djgis, ARTSILENSE, tichr © Shutterstock
Jochen Conrad / EyeEm, Alex Treadway © GettyImages
Portrait par © Astrid di Crollanza
© Éditions Eyrolles

MAUD ANKAOUA

Plus jamais sans moi

Roman

● Roman
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Collection « Romans de développement personnel »

Éditrice externe : Nolwenn Tréhondart

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2023
Composé par Patrick Leleux PAO
ISBN : 978-2-416-00838-2

*À toi, mon amour,
t à vous tous, chers lecteurs qui cheminez vers vous...
Je vous souhaite un merveilleux voyage.
Avec toute ma gratitude,
Maud*

Chers lecteurs,

Je n'ai jamais su si c'est nous qui choisissons un livre ou si c'est lui qui nous choisit. Je pense cependant que tenir un manuscrit dans ses mains n'est jamais vraiment un hasard...

Il y a bien sûr vous tous qui me connaissez et m'encouragez... Je vous lis chaque matin au réveil, vos messages me touchent, vos confidences m'honorent. Vos chuchotements lors de nos rencontres me bouleversent. Vous m'offrez le plus beau des cadeaux : m'accepter telle que je suis avec mes blessures, mes failles, ma vulnérabilité et toutes mes forces aussi. Merci de me permettre d'être celle que je suis. Merci d'oser m'exprimer votre Amour, il me porte chaque jour, il m'aide à grandir, et me rend plus authentique, plus juste, plus entière.

Il s'est passé tellement de choses entre nous depuis la sortie de mes deux premiers romans que j'avais envie d'écrire ce troisième livre toujours à cœur ouvert, sans filtre telle que vous m'avez permis d'être. J'avais envie de partager avec vous mes expériences de vie, mes découvertes, en espérant qu'elles continueront à vous aider dans votre cheminement personnel, vous qui avez porté Kilomètre Zéro et Respire ! au-delà de mes rêves, vous qui m'avez laissée entrer chez vous, et qui partagez mes phrases avec tant d'enthousiasme.

Vous êtes entrés dans mon univers, et ce qui nous lie, je ne chercherai pas à l'expliquer, je le vis...

Et puis, il y a tous ceux que je ne connais pas encore... j'ai tellement hâte de vous rencontrer !

En attendant de vous revoir, ou de croiser enfin votre route, prenez bien soin de vous, je vous souhaite à tous le meilleur et vous embrasse fort.

Avec tout mon Amour,

Maud

Commun accord

*« La vie est un défi à relever,
un bonheur à méditer, une aventure à tenter. »*

Mère Teresa

DES MOIS que Constance attendait ce poste ! Elle n'en revenait toujours pas. Elle relut une énième fois le contrat, mais ne trouva plus une virgule à déplacer. Parfois, une ponctuation changeait le sens d'une phrase ou laissait possible une interprétation. Elle le savait bien, elle en avait joué plus d'une fois pour remettre en question une procédure et gagner des procès qui échappaient aux meilleurs de ses confrères.

Diplômée depuis plus de dix ans de l'école du barreau, elle avait quitté sa Provence natale pour Paris, ou plutôt pour Lucas dont elle était tombée amoureuse lors du congrès annuel des avocats de France cinq ans auparavant. Il l'avait très vite embauchée dans son prestigieux cabinet. Tout pouvait sembler idyllique, excepté que Lucas était marié ! Et même si elle profitait de sa présence chaque jour au bureau, rares étaient les week-ends qui lui étaient offerts. Ce mode de vie la faisait souffrir, mais elle l'aimait. Il lui avait fait promesse sur promesse mais, à chaque fois, au moment de passer le cap, et de s'engager avec elle, il faisait marche arrière et restait avec sa femme. Elle avait plusieurs fois tenté de s'éloigner, mais c'était encore plus douloureux. Alors elle s'était résignée à l'attendre.

Ce poste était une opportunité pour rendre justice à ses talents d'avocate. Lucas ne l'avait jamais élevée au rang d'associée, et pourtant elle savait au fond d'elle qu'elle en avait non seulement les qualités mais également les compétences. Le fait qu'il ne l'ait jamais promue était sans aucun doute sa façon à lui de la garder sous sa coupe et de la faire patienter.

— Tu es magnifique ! Je suis tellement heureux pour toi, s'exclama Tristan, qui la regardait depuis l'embrasure de la porte de la salle de bains.

Tristan, son meilleur ami, avait toujours été son premier fan ; il s'installait régulièrement chez elle à Paris quelques jours lorsqu'il rendait visite à ses clients. Il conceptualisait des sites internet, et la capitale restait plus dynamique que Hyères où il habitait. Mais cette fois-ci, il allait rester plus longtemps. Son grand rêve était de devenir œnologue. En plus de son travail, il suivait des cours du soir et l'examen était dans moins de deux mois.

Constance le regarda tendrement, puis le serra dans ses bras avant de finaliser son maquillage d'une touche de rouge à lèvres qui alluma le désir de son ex.

— Non, ne m'approche plus ! s'écria-t-elle, affolée, en tapotant les mains coquines de son ami qui tentaient de se glisser sous la veste de son tailleur.

Tristan considérait que leur idylle de jeunesse l'autorisait encore à quelques familiarités. Elle s'écarta d'un pas. Son ex était un amoureux de l'amour, un dragueur-né, même s'il savait parfaitement que c'était sur le terrain de l'amitié que leur histoire s'était déplacée et perdurerait.

— Comment me trouves-tu ? lui demanda-t-elle, en replaçant une mèche rebelle qui la contrariait.

— Sublime, comme chaque jour !

— Je stresse.

— De quoi ? Vous êtes tombés d'accord sur les conditions, il ne reste qu'à signer. Le champagne est au frais pour ce soir, j'ai hâte de fêter ça.

— Et si je n'étais pas à la hauteur ?

— Arrête, tu vas être top comme toujours !

D'un pas décidé, Constance remonta l'avenue des Champs-Élysées. Malgré ses peurs, elle était heureuse. Entrer dans cette société était un aboutissement pour elle : un cabinet d'élite dont elle allait faire partie, une belle revanche sur Lucas qui ne lui avait jamais permis de prendre son élan. Certes, elle le verrait un peu moins souvent, mais elle allait enfin voler de ses propres ailes. Il lui avait fait une scène quand il avait appris qu'elle avait

postulé ailleurs et, qui plus est, chez un concurrent de taille. Mais il ne croyait pas à son embauche et encore moins qu'elle puisse accéder à un poste d'associée. Elle allait lui prouver qu'il avait tort, et qu'elle en était capable.

Constance marchait à vive allure, sa chevelure brune ondulait dans la brise matinale, au rythme de ses talons hauts qui martelaient le pavé. Ses proches lui rappelaient souvent sa prestance, quand elle se sentait fragile et peu sûre d'elle.

Elle contourna Le Fouquet's et se posta quelques instants sur l'avenue George-V, observant du trottoir d'en face la façade de l'immeuble du cabinet H&Associés. Une certaine fierté s'empara d'elle, en même temps que l'émotion la gagnait et que ses peurs la submergeaient. Et si je n'y arrivais pas ? « Ne sois pas idiote », s'encouragea-t-elle à haute voix avant de traverser.

Elle composa le code d'entrée puis s'avança dans la courette. Un agent de sécurité lui fit ouvrir son sac et lui indiqua l'ascenseur. À l'image de la réputation de cette institution, le décor était moderne, tout en valorisant les attraits de l'architecture haussmannienne. Une moquette rouge recouvrait les escaliers en chêne dont chaque marche était soulignée d'une barre en laiton. Elle passa derrière l'homme et s'engouffra dans l'habitacle qui referma automatiquement ses portes sur elle.

Le cœur de Constance battait de plus en plus fort à mesure qu'elle prenait de l'altitude. Arrivée au sixième étage, une hôtesse l'accueillit d'un sourire gracieux, et la fit patienter dans un canapé Chesterfield en cuir beige, pendant qu'elle prévenait Hélène Parker, l'associée majoritaire avec qui elle avait rendez-vous. Quelques minutes plus tard, elle l'accompagna jusqu'à son bureau, laissant dans son sillage la trace d'un parfum capiteux. Constance prit une grande inspiration et pénétra dans la pièce, où l'attendait la dirigeante. Très svelte, celle-ci portait un ensemble clair, composé d'une veste courte et d'un pantalon large à taille haute surmonté d'une ceinture dans le même tissu. Elle devait approcher la soixantaine. Son élégance et son charisme impressionnèrent Constance, mais ses premiers mots la mirent immédiatement à l'aise.

— Je suis tellement heureuse de vous accueillir, Constance. Bienvenue chez H&A.

La nouvelle recrue observa le bureau lumineux qui donnait sur l'avenue George-V. La décoration était classique, un indémodable des immeubles parisiens : murs blancs, moulures en feuilles d'acanthé et parquet en chêne en points de Hongrie.

— Je m'en réjouis aussi, répondit Constance avec enthousiasme.

Un jeune homme passa la tête dans l'embrasement de la porte :

— Toc, toc ! J'ai imprimé le contrat.

— Entre, Benoit, proposa Hélène. Constance, je te présente mon secrétaire.

— Ces versions sont les dernières que vous m'avez fait parvenir, Constance. Nous n'avons rien changé. Je vous laisse les relire.

Constance prit le temps de les parcourir et de constater que tout avait été modifié comme convenu. Puis les deux femmes procédèrent aux signatures en silence.

— Une question me taraude, s'enquit Constance. Il me semble qu'on ne rentre pas chez vous sans avoir été parrainé en interne. Or, je ne connais personne chez vous. L'ai-je été ?

— En effet, vous avez été recommandée.

— Par qui ?

— Nous y reviendrons plus tard. Avant, j'aimerais attirer votre attention sur un point crucial : la période d'essai. Comme vous le savez, nous attachons une grande importance au processus de recrutement de nos collaborateurs. C'est d'ailleurs ce qui fait le succès de notre cabinet. Cette période de trois mois, qui pourra être renouvelée d'autant, est primordiale à nos yeux.

Constance acquiesça : elle comptait bien donner le meilleur d'elle-même et montrer rapidement de quoi elle était capable.

— Parfait, conclut Hélène après avoir finalisé les signatures. J'ai hâte de savoir où vous ferez cette période d'essai.

— Comment ça où je la ferai ?

— Eh bien, comme je vous le disais à l’instant, cette étape permet de confirmer les qualités fondamentales de nos salariés, elle doit être utilisée à bon escient pour vous comme pour nous.

— Mon parcours ne vous a pas rassurée ? s’inquiéta Constance.

— Si, bien sûr, c’est pourquoi vous êtes là aujourd’hui ! Vous avez les compétences techniques et votre palmarès de victoires lors des procès est impressionnant. Mais ça ne nous suffit pas pour valider votre embauche.

— Que vous faut-il de plus ? s’enquit la jeune recrue, que l’inquiétude rendait un brin ironique.

— Des qualités humaines en accord avec nos valeurs. Je vous laisse tirer au sort l’endroit où vous effectuerez votre période d’essai.

Benoit plaça devant Constance une corbeille remplie de papiers pliés en quatre.

— Mais ce n’est pas ici que je vais la faire ?

— Tout dépend de votre tirage. Allez-y, insista Hélène gentiment.

— Il n’est pas question pour moi de m’éloigner de Paris, nous n’avons rien convenu en ce sens dans le contrat.

Constance parcourut le document et relut à voix haute l’article concerné :

— « *Votre poste sera basé à Paris.* »

— Poursuivez...

— « *Vos dossiers pourront nécessiter des déplacements nationaux et internationaux en fonction des attentes du cabinet* »... Bien sûr, je suis disposée à me déplacer, mais très ponctuellement.

— Alors c’est parfait !

— Je veux dire pour les besoins d’un client.

— C’est le cas. Nous devons, avant de placer notre confiance en vous, valider au plus vite notre potentielle collaboration. Je vous en prie : choisissez l’expérience qui guidera votre période d’essai dès lundi prochain.

Constance se raidit, elle ne pouvait s’éloigner de la capitale et encore moins de Lucas. Comment allait-il prendre cette nouvelle, déjà que c’était tendu entre eux depuis qu’il savait qu’elle souhaitait quitter le cabinet ?

Elle plaida sa cause :

— Je vous assure que je ne vous décevrai pas, mais comprenez-moi : j'ai une vie personnelle, je ne peux pas tout quitter ainsi.

— Il n'est pas question de cela... Il ne s'agit que de quelques semaines, le temps de la période d'essai. Vous pourrez y mettre fin à tout moment, je vous le rappelle, moyennant un préavis classique. Allez, choisissez votre destination !

Sentant que Hélène s'impatientait, Constance inspira profondément et piocha un papier. Elle interrogea du regard la directrice en le lui tendant.

— C'est à vous de nous dévoiler ce que la vie vous réserve, commenta Hélène, d'un ton radouci.

Constance déplia, tremblante, le bout de papier, et murmura du bout des lèvres :

— Chemin de Compostelle.

— Oh, félicitations ! s'exclama Hélène, c'est une des plus belles expériences !

Article 12

« Mieux vaut prendre le changement par la main, avant qu'il ne nous prenne par la gorge. »

Winston Churchill

— SURPRISE ! s'écria en chœur la bande d'amis réunie par Tristan pour fêter l'embauche de Constance.

Cette dernière venait de rentrer, les larmes encore ruisselantes sur ses joues. Les sourires de ses invités se muèrent en regards interrogateurs. Tristan la prit dans ses bras.

— Que se passe-t-il ?

— Je ne vais pas y arriver, sanglota Constance.

— Arriver à quoi ? s'inquiéta Bérénice, sa meilleure amie.

— Tu sais très bien que tu réussis toujours, la consola Tristan en lui caressant les cheveux.

Constance leur raconta en détail l'entretien chez H&A et « l'expérience » que le cabinet lui imposait de vivre avant de valider son embauche. Les mines joyeuses de ses amis devinrent dubitatives, excepté celle de Raphaël, l'artiste de la bande, qui éclata de rire :

— Je vais postuler, moi aussi ! Quelle idée géniale ! Tu sais quoi ? Je viens avec toi.

Bérénice, sa femme, le foudroya du regard.

— Il n'en est pas question, tu fais quoi de tes enfants ? Je te signale que MOI je travaille pendant que, toi, tu t'amuses avec ta guitare toute la journée.

— Je ne m'amuse pas, je compose.

— Arrêtez, tous les deux, de toute façon, je dois partir seule ! les coupa Constance. Ce sont les conditions du contrat.

Elle sortit son exemplaire et le remit à Bérénice, avocate elle aussi.

— Je n'ai même pas de sac à dos, gémit-elle, en tendant la main vers une coupe de champagne qu'elle but d'un trait.

Maxime, le pragmatique de la bande, calculait déjà sur Google Maps le nombre de kilomètres à parcourir :

— 1 365 !

— Ah quand même... s'exclama Bérénice, inquiète pour son amie.

Maxime reprit :

— 1 365 kilomètres à raison de 5 par heure, enfin admettons 4 pour toi, ça fait 341,25 heures divisées par 5 heures de marche par jour... 68,25 jours... Disons un jour de pause par semaine, sans forcer, il te faut deux mois et demi... Relax, c'est largement faisable en trois mois !

— Non, mais sincèrement, vous me voyez traverser la France profonde ? soupira Constance.

Ses amis baissèrent la tête.

— Eh bien voilà ! Moi non plus. Je vais devoir renoncer à ce poste et mettre fin au plus vite à ce contrat.

Tristan s'assit à ses côtés.

— Je ne t'ai jamais vue reculer devant tes rêves, ce n'est sûrement pas maintenant que tu vas commencer.

Pendant que Tristan essayait de lui remonter le moral, Bérénice s'était plongée dans la lecture des clauses du contrat.

— Euh... après signature, tu leur dois une semaine de préavis, l'alerta-t-elle.

— De quoi tu me parles ?

— Article 12 : « La période d'essai sera de 3 mois, renouvelable une fois. Le salarié à l'initiative d'une rupture de période d'essai se doit de respecter un préavis d'une semaine minimum après signature du contrat, prolongé d'une seconde semaine si sa présence dans l'entreprise est supérieure à un mois, et enfin de trois semaines pour une période supérieure. »

— Mais je n'ai pas encore commencé.

— Tu es donc dans le premier cas : après signature des deux parties, tu leur dois une semaine.

— Mais ce n'est pas conventionnel, ça !

— Je te l'accorde, mais c'est le contrat qui fait foi.

— Bon, écoute, reprit Raphaël, être payé trois mois pour partir en vacances, ce n'est quand même pas commun. Tu devrais sauter de joie. Pourquoi ne pas essayer ?

— Ce n'est pas les Bahamas, non plus, rétorqua Bérénice.

Tristan prit la main de Constance et la caressa.

— Raphaël a raison. Et puis, c'est le meilleur cabinet, tu l'as toujours dit, fais-leur confiance, ils savent ce qu'ils font ! Ils ne paieraient pas leurs collaborateurs si cette « expérience » ne leur rapportait rien, tu ne crois pas ?

— Mais je n'y arriverai jamais. Tu imagines ? Moi qui anticipe tout. Vous avez lu ? Ils ne font la réservation que pour la première nuit, et après je dois me débrouiller seule !

— Tu ne seras pas seule, intervint Julie, la femme de Max, jusque-là restée silencieuse. Un collègue l'a fait. Il paraît qu'il y a plein de gens sympas sur le chemin.

— Oui, enfin, ton collègue, c'est un routard, il adore tout ce qui est perché ! la contredit Max. Franchement, dormir dans une étable, ce n'est quand même pas ce qu'on peut rêver de mieux ! Constance a raison, ils sont complètement fous dans cette boîte. Je t'avais mise en garde. Leur façon de travailler est si mystérieuse que certains journaux parlent même de secte ! Et ce n'est pas normal de gagner presque tous leurs procès... Je pense qu'ils ont les bras longs et que la mafia n'est pas loin derrière.

— Tu dramatises tout, Max ! rétorqua sa femme. Personne n'a jamais rien prouvé, et jusque-là, il n'y a jamais eu de morts à ce que je sache.

— Eh bien, justement, n'attendons pas qu'il y en ait ! Je vais mettre des collègues sur le coup, il va falloir qu'on creuse un peu cette histoire au commissariat.

Max avait l'art de noircir tous les tableaux. Personne ne pouvait remettre en cause ses talents de policier mais au quotidien son pessimisme était anxiogène.

— Les conditions sont claires, reprit Bérénice. Tu leur dois une semaine de préavis, alors tu n’as pas le choix, tu t’es engagée. Et je vais être franche et directe avec toi : marcher au grand air te fera du bien.

— Que veux-tu dire ? s’énerva Constance, froissée dans son amour-propre.

— Tu as la tête dans le guidon.

La nouvelle recrue laissa échapper un grand soupir.

— Je peux te rejoindre pour le week-end, lui proposa Tristan pour la rassurer.

Constance acquiesça d’un signe de tête puis passa sa main sur son front, abattue. Il est vrai que sa vie ne se résumait qu’à son travail et à l’attente de Lucas.

— T’as le droit à ton portable au moins ? demanda Max.

— Ben oui, j’imagine ! Non ?

Gagnée par le doute, Constance lança un regard interrogateur à Bérénice qui parcourait à nouveau le contrat.

— Je ne vois aucune clause l’interdisant.

— Et Lucas ? Il est déjà fâché contre moi depuis que je lui ai dit que je voulais tenter ma chance dans un autre cabinet. Il n’acceptera jamais que je le quitte pour une période aussi longue !

La bande d’amis garda le silence. Tous savaient le mal qu’il lui faisait.

— Peux-tu me rappeler où il est ce soir ? osa lui demander Tristan. Je vais te le dire : avec sa femme, plutôt qu’à fêter ta réussite, alors si tu veux mon avis... et même si tu ne le veux pas : on s’en fout complètement de ce que pense Lucas.

Pendant que tout le monde acquiesçait, Constance jeta un coup d’œil sur son téléphone qui venait de vibrer. Benoit, le secrétaire d’Hélène, lui avait envoyé un mail. Elle lut à haute voix :

Chère Constance, vous trouverez ci-joint votre billet de train, la réservation des deux premières nuits au Puy-en-Velay et à Montbonnet ainsi qu’une liste des affaires dont vous pourriez avoir besoin pendant votre séjour.

— Il ne s’est pas foulé, poursuivit-elle.

Un sac à dos, trois tee-shirts, trois sous-vêtements, un short, une paire de chaussures de marche, des tongs, une gourde, une paire de bâtons, une cape de pluie, une polaire, du savon, une crème, une brosse à dents, des pansements, des boules Quies, une casquette, un maillot de bain, et des lunettes de soleil.

— C'est un kit de survie ! commenta Bérénice.

Constance continua comme si elle ne l'avait pas entendue :

Ne vous chargez pas de choses inutiles : sur le chemin, elles pèsent vite lourd. Vous recevrez demain votre credential par coursier. Il faudra la faire tamponner à chaque étape par votre hébergeur. Toute l'équipe d'H&Associés vous souhaite un merveilleux voyage.

— C'est quoi ça encore une credential ? s'écria-t-elle.

Max était déjà en train de chercher sur Google :

— Credential et creantial, véritables « passeports du pèlerin », sont les héritières de la lettre que l'évêque remettait traditionnellement à ceux qui entreprenaient le pèlerinage vers Saint-Jacques-de-Compostelle. Cette lettre de créance attestait la condition de pèlerin de celui qui la détenait, invitant les autorités diverses, l'Église et toutes les personnes rencontrées en chemin, à lui offrir aide et protection.

— Comme c'est pittoresque ! s'enthousiasma Raphaël.

L'optimisme de l'artiste contrastait avec les doutes de Constance qui augmentaient au fur et à mesure de la discussion. Sensible à ses craintes, Tristan lui proposa gentiment de l'aider.

— Nous allons préparer ton sac ensemble. Ne t'inquiète pas ! Une semaine, c'est vite passé et je viendrai te chercher ! Allez, courage !

— De toute façon, tu n'as plus le choix ! constata Bérénice.

À ces mots, Raphaël leva son verre, bientôt suivi par tous les convives qui, comme Tristan, ne pouvaient s'empêcher de ressentir une petite pointe de joie à l'idée de voir Constance s'éloigner de Lucas.

— Alors, trinquons à l'aventurière de cette bande !

Sens unique

*« Celui qui suit la foule n'ira jamais plus loin que la foule qu'il suit.
Celui qui marche seul peut parfois atteindre des lieux que personne n'a
jamais atteints. »*

Albert Einstein

LES cloches de la cathédrale retentirent aux derniers mots du prêtre. Avant d'entreprendre ce grand voyage, les pèlerins étaient venus nombreux recevoir sa bénédiction lors de la messe matinale :

— La trappe va s'ouvrir spécialement pour vous, mes chers amis. Elle est en quelque sorte associée à l'utérus du monument depuis des décennies, une symbolique qui n'est pas neutre lorsque l'on commence le chemin de Compostelle. Prenez le temps de descendre les cent deux marches qui mènent au village et de les apprécier comme une renaissance, une nouvelle vie qui s'offre à vous.

Le silence des quatre cents pèlerins emplit la cathédrale d'une émotion particulière, qui cessa quand le prêtre rompit avec humour la solennité du moment :

— Bon, de toute façon, si vous tombez dans l'escalier, ne retenez rien, laissez-vous rouler jusqu'en bas, vous arriverez directement au milieu des croissants et des pains au chocolat de la boulangerie du centre, qui vaut bien l'expérience ! Mais avant cela, vous pouvez laisser une prière ou un mot pour les prochains pèlerins dans l'urne juste ici, et en échange, les sœurs à ma droite vous remettront un message écrit par vos prédécesseurs, ainsi que quelques présents.

Transie de froid, Constance tentait de réchauffer ses doigts entrelacés, en soufflant de l'air chaud sur ses deux pouces. Elle regarda, médusée, la foule se précipiter autour de l'autel pour récupérer des livrets de prières, des

chapelets et une médaille en aluminium à l'effigie de saint Jacques. Elle était encore sous le coup de la surprise : allait-elle vraiment devoir effectuer ce voyage forcé ? Tous les pèlerins semblaient afficher des mines réjouies. Elle devinait que derrière ces visages souriants se cachaient sans doute quelques peurs légitimes, mais eux avaient choisi d'être là, alors qu'elle... Elle n'en avait ni le projet ni le besoin et encore moins l'envie. Elle allait devoir subir ce périple.

Constance observait la fourmilière qui s'agitait : à côté d'elle, une femme, d'une cinquantaine d'années, remerciait le prêtre pour cette messe car il avait su mettre l'auditoire en confiance grâce à son sens de l'autodérision et son humour pince-sans-rire. Grande, mince, élégante, elle déposa dans l'urne un morceau de papier sur lequel elle avait écrit quelque chose. Une jeune femme, qui devait avoir aux alentours de 30 ans, rondelette, au sourire charmant, vint à sa rencontre.

— Bonjour, je m'appelle Manon. Sais-tu où nous pouvons récupérer les prières des autres, comme nous le disait le prêtre ?

Le tutoiement spontané surprit Constance qui répondit par un non de la tête. Mais la femme qui se tenait à ses côtés se retourna et lui désigna l'immense statue de saint Jacques.

— Moi c'est Louise. Je crois que c'est la sœur derrière la table grise qui les distribue.

À ces mots, une religieuse s'approcha :

— Vous cherchez une prière ? demanda-t-elle à Manon, lui tendant une corbeille dans laquelle restait un dernier message.

— Oh merci ! s'exclama Manon qui voyait là les premiers signes de l'univers dont elle avait besoin.

— Bon voyage, lui souhaita Louise, alors que Manon griffonnait à son tour une prière qu'elle déposa dans l'urne.

Constance constata que de petits groupes se formaient ; déjà des affinités se créaient, l'enthousiasme prenant le dessus sur l'appréhension. Elle préférait toutefois rester à l'écart, sa nuit avait été perturbée par une conversation avec Lucas qui l'avait accablée de reproches : « Avec tout le travail que nous avons au cabinet, tu ne trouves rien de mieux à faire que de

nous quitter, puis d'aller te promener chez les péquenots ? » ; « Tu n'es vraiment qu'une idéaliste, comment puis-je te faire confiance ? » ; « J'ai bien fait d'attendre encore un peu avant de tout quitter ».

Elle avait tenté de lui expliquer son besoin de voler de ses propres ailes, mais c'était peine perdue. Elle aurait voulu ressentir son admiration pour son courage, mais les seuls mots qu'il lui avait offerts étaient empreints de doutes et d'accusations qui ne faisaient qu'aggraver ses peurs. Elle récupéra son sac à dos laissé contre le mur près des cierges, y glissa machinalement les présents que l'on venait de lui remettre et se résigna à partir. Elle peina à hisser la charge sur ses épaules, tourna le dos à l'autel en direction de la trappe et commença la descente de l'escalier magistral. Des dizaines de pèlerins lui emboîtèrent le pas, marquant un moment de recueillement au passage du porche, qui offrait une vue imprenable sur Le Puy-en-Velay et sa vallée. Ils se dirigèrent ensuite vers le cœur de la ville.

À peine était-elle sortie de la cathédrale que son téléphone se mit à vibrer. Les messages arrivaient simultanément, comme pour fêter sa nouvelle naissance :

Nous sommes fiers de toi, ma chérie, je suis de tout cœur avec toi. Bérénice.

Tu es la meilleure ! Je t'aime. Tristan.

Veinarde ! Raphaël.

Sois prudente et si tu as le moindre problème, je mets les collègues sur le coup. Max.

Je suis avec toi, bisous bisous. Julie.

Constance était touchée par les témoignages d'amour de ses amis. Même s'ils ne comprenaient pas sa relation avec Lucas, elle savait qu'ils étaient là dans toutes les circonstances de sa vie. Leurs mots lui donnèrent l'élan nécessaire pour suivre le flot des pèlerins, en répondant timidement aux sourires qui lui étaient adressés. Très vite, une file d'attente se forma devant la boulangerie qui faisait face avec humilité à l'imposant monument se dressant devant elle. Constance entendait les conversations qui semblaient s'élever dans le ciel, mais la première montée depuis la rue des Capucins

coupa le souffle des plus bavards. Tous les âges se côtoyaient, et d'après les accents qui circulaient, plusieurs régions de France étaient représentées.

En peu de temps, le peloton s'étira sur plusieurs kilomètres. Constance cheminait seule, elle ajustait régulièrement son sac à dos, tout en essayant d'harmoniser ses pas avec ses bâtons. Elle avait le cœur serré, ne pouvant s'empêcher de penser à Lucas qui, depuis leur conversation de la veille, ne répondait à aucun de ses messages. Ce n'était pas la première fois qu'il agissait ainsi, mais la douleur qu'elle ressentait était à chaque fois aussi vive. La gorge et le ventre noués, elle était traversée d'une palette d'émotions, consciente que l'homme qu'elle aimait avait une personnalité complexe : tout aussi capable d'amour et de promesses enchantées que de lui imposer un silence glacial lorsqu'il retournait vers sa femme. Des larmes tranchantes comme des rasoirs lacéraient maintenant ses joues sans qu'elle puisse les retenir.

Drapée dans sa tristesse, elle essaya de reprendre son souffle en haut de la montée, mais les plateaux qu'elle aperçut à perte de vue la désespérèrent : que faisait-elle là ? Comment ce poste dont elle rêvait tant avait pu à ce point l'éloigner de tout : son amoureux, ses amis, sa vie... ? Il fallait qu'elle rebrousse chemin, qu'elle rentre au plus vite. Si elle passait une semaine ici, elle risquait de tout perdre. Et ça, il n'en était pas question !

— Extraordinaire point de vue, n'est-ce pas ?

Constance sursauta. Un jeune homme d'une trentaine d'années venait de la dépasser. Des battements d'ailes froissèrent l'air au-dessus de leur tête. Il balaya d'un regard les horizons ouverts et lui montra du doigt le chemin assez plat qui se dessinait sur le plateau du Devès. De part et d'autre, un paysage vallonné, façonné par l'activité volcanique, laissait entrevoir des maisons sombres, construites en pierre de lave.

— Cette première partie est probablement la plus belle, et ce jusqu'à Conques, environ douze ou treize jours de marche. Tu as raison de prendre le temps de l'apprécier : les pèlerins ont tendance à aller trop vite vers leur étape, alors que le voyage est sous leurs yeux.

L'inconnu marqua un silence.

— Je m'appelle Arthur, et toi ?

— Constance, répondit-elle d'un ton distant.

— Enchanté ! Tu viens d'où ?

— De Paris. Et vous ?

— Tu peux me tutoyer, on se tutoie tous sur le chemin.

— Toi, alors ? répéta-t-elle, résignée.

— Moi, je suis de Carcassonne ! Tu voudrais aller jusqu'où ?

Le sourire communicatif du jeune homme lui donna du baume au cœur.

— Je ne sais pas encore, se surprit-elle à répondre. Et toi, tu vas jusqu'où ?

— C'est le chemin qui décide, pas moi !

— Comment ça ?

— La première fois, j'ai dû abandonner à cause d'une sale entorse. Je vais essayer de me rendre à Santiago cette fois-ci, mais il faut être humble. Chaque nouvelle étape est une victoire. Je te conseille d'apprécier chaque pas, ils ne seront pas aussi faciles les uns que les autres. Certains seront particulièrement douloureux, tu verras. Et souvent tu voudras renoncer, tu te demanderas à maintes reprises ce que tu fous là.

Elle baissa les yeux, n'osant avouer que c'était déjà le cas après seulement une heure.

— Écoute ton corps, c'est lui qui mène la danse, ajouta Arthur, qui avait vu Constance se débattre avec un sac à dos trop lourd pour elle.

Il l'aida à l'ajuster, ce qui soulagea immédiatement les trapèzes de la pèlerine.

— Il était mal serré à la ceinture, le poids pesait sur tes épaules. Voilà, ça devrait être plus confortable ! Et si je peux te donner un conseil : ne tente pas de suivre les autres ! Va à ton rythme.

Arthur accéléra le pas, distançant en quelques enjambées Constance.

— Profite de ce que le chemin t'offre ! lui lança-t-il, alors qu'il était déjà loin.

Elle poursuivit seule, longeant les champs de blé, de lentilles, traversant de nombreuses prairies, où paissaient vaches, chèvres et moutons. Elle s'arrêtait régulièrement dans les villages pour se ravitailler en eau.

Un pas après l'autre, elle réussit à aller au bout de sa première journée de marche.

La première d'une vie qui la changerait pour toujours !

Coquille vide

*« Sois reconnaissant de ce que tu as, tu en auras plus.
Si tu te concentres sur ce que tu n'as pas,
tu n'en auras jamais assez. »*

Oprah Winfrey

EN fin d'après-midi, Constance dépassa le panneau indiquant l'arrivée à Montbonnet, un charmant petit village de Haute-Loire, dont la plupart des maisons gardaient le cachet des pierres apparentes. Elle était exténuée après avoir marché huit heures d'affilée. Elle avait cheminé seule toute la journée, grignoté un sandwich à la terrasse d'un café pour le déjeuner, marqué quelques pauses dans les prés, mais surtout elle avait passé sa journée à ressasser des pensées sombres autour de Lucas. Heureusement, le gîte de l'Escole où elle devait passer sa première nuit n'était plus très loin. Une femme d'une soixantaine d'années, les cheveux châtons, de taille moyenne, à la peau claire et au regard noisette, l'accueillit chaleureusement.

— Félicitations, tu viens de finir la première étape qui est sans doute la plus difficile.

— Ça me rassure, je suis au bout de ma vie !

— Je ne parlais pas de la marche, mais des peurs ! rétorqua la femme, en aidant Constance à se débarrasser de son sac.

Les anses semblaient incrustées dans ses épaules.

— Mon Dieu, mais tu trimballes un âne mort ! s'exclama-t-elle.

— Oui, il est un peu lourd, je peine à le porter, gémit la pèlerine.

— Il me paraît bien rempli pour un gabarit comme le tien. C'est la première fois que tu prends le chemin, je présume ?

— Oui et pas de gaieté de cœur, soupira Constance.

— Oh, pardonne-moi, je ne me suis pas présentée : Marie-Annick, je suis ton hôtesse pour la soirée.

— Une réservation a été faite à mon nom ou à celui du cabinet pour lequel je travaille : H&Associés.

— Oui, nous t’attendions.

Constance jeta un regard furtif aux pèlerins attablés dans le jardin qui lui lançaient des signes de bienvenue. Ils s’étaient rassemblés pour profiter des derniers rayons du soleil et échanger sur leurs premières péripéties.

— Entre, mets-toi à l’aise. Puis-je t’offrir quelque chose à boire ? lui demanda Marie-Annick.

— Euh oui... un mojito !

Son hôtesse lui sourit de bon cœur.

— Non, je veux dire un sirop : fraise, grenadine, amande, orgeat, menthe ?

— Ah... euh... eh bien menthe ! Il ne manquera plus que le rhum et le citron vert.

Tout en lui tendant sa menthe à l’eau, Marie-Annick lui expliqua les règles de vie du lieu.

— Ici, il y a les boissons : thé, café, tisane... Les tasses sont dans le buffet, juste là. Je demande à chacun de faire sa vaisselle. Pour tes vêtements sales : savon de Marseille et bassine. L’étendoir est dans le jardin.

Constance n’avait pas prévu de faire de lessive, elle avait anticipé.

— Je vais t’accompagner à ta chambre à l’étage.

La pèlerine s’apprêta à récupérer ses affaires.

— Ton sac ainsi que tes chaussures et bâtons de marche restent en bas. Les caisses en plastique sous les portemanteaux, au fond de la salle, te permettront de rassembler le nécessaire pour ta nuitée.

Constance constata avec effroi les sacs à dos éventrés qui jonchaient le sol.

— Ah bon ? Mais j’ai besoin de presque tout !

— Non, je suis désolée, c’est par précaution, à cause des punaises de lit.

— Des punaises de lit ?

— Un cauchemar pour nous tous ! Heureusement, avec un peu de vigilance, nous arrivons à les éviter.

Constance ne discuta pas, et emprunta les pas de Marie-Annick le long de l'escalier qui les menait à l'étage. Celle-ci lui désigna sa chambre :

— Une chambre individuelle comme demandée par ta société. Les douches communes et les toilettes sont en face.

— Pardon ? Je ne peux pas en avoir une avec salle de bains ?

— Ah non, je n'en ai pas. Et puis, tu sais, ce n'est pas l'esprit du chemin.

— Oui, enfin, l'esprit du chemin, si je peux me permettre...

Constance se garda de finir sa phrase. Elle découvrit une chambre charmante sous mansarde, que la contrariété l'empêcha d'apprécier.

— Je te laisse prendre ta douche, nous t'attendons dans le jardin pour un petit débriefing avant de passer à table.

— Un débrief de quoi ?

— De cette première journée. Chacun partage ce dont il a envie.

— Commencez sans moi, je vous rejoindrai pour le dîner.

— Non, nous aimons ce moment de convivialité avec tous les pèlerins. Tu verras, c'est un espace privilégié d'échange.

Constance n'avait plus la force de parlementer, elle était exténuée et déprimée. Son dos, ses jambes, ses bras hurlaient de douleur. Elle s'engouffra sous la douche chaude et sentit des brûlures au niveau des épaules. À cause du frottement, les lanières de son sac à dos lui avaient cisailé les clavicules, laissant à vif deux traces rouges écarlates. Elle grimaça en apercevant son reflet dans le miroir. Elle s'assit sur le lit, fouilla dans la caisse en plastique qui lui servait à rassembler ses affaires et constata qu'elle avait oublié ses sous-vêtements propres en bas. Elle fulmina puis se laissa tomber en arrière sur le lit, découragée, le visage caché entre les mains. « Mon Dieu, dans quoi je me suis embarquée ? Les punaises... les kilomètres... les débriefs... l'esprit du chemin, je suis complètement folle. » Au fond d'elle, elle savait que le problème était bien plus profond. Depuis son départ, Lucas n'avait toujours pas donné de nouvelles !

Des bruits de vaisselle au rez-de-chaussée la sortirent de ses pensées. Les pèlerins s'affairaient à mettre la table. Ils devaient l'attendre pour « débriefing », mais qu'allait-elle pouvoir leur dire ? Que sa vie avait basculé en 48 heures ? Constance se répéta ironiquement à voix haute les mots d'Hélène Parker : « Une des plus belles expériences »... Un cauchemar, oui ! Son cœur se serrait, ses muscles la faisaient horriblement souffrir, elle ne se rappelait pas s'être déjà sentie aussi mal dans sa vie. Jamais elle ne tiendrait le coup une semaine !

En passant un œil par la fenêtre, elle aperçut le groupe de pèlerins en cercle dans le jardin. Elle s'hydrata le corps de crème, comme pour se protéger, effleura de son majeur les zones irritées, puis enfila un jean, un tee-shirt propre et un sweat, avant de les rejoindre.

Débrief

*« Rien ne vous emprisonne, excepté vos pensées.
Rien ne vous limite, excepté vos peurs.
Et rien ne vous contrôle, excepté vos croyances. »*

Marianne Williamson

MARIE-ANNICK avait gardé une place pour Constance près d'elle. Elle félicita les pèlerins de leur première journée de marche, puis les invita à se présenter un à un. Chacun donnait la raison pour laquelle il s'était lancé sur le chemin. Alors que certains concrétisaient un rêve de plusieurs années, d'autres fêtaient un changement de dizaine, ou encore voyaient là l'occasion de se lancer dans un challenge sportif. Pour la plupart, il s'agissait surtout d'une quête personnelle. Le point commun de tous les récits restait l'enthousiasme. Quand vint le tour de Constance, elle ne parvint pas à être aussi prolixe que les autres pèlerins. Elle prononça son prénom et sa ville d'origine, puis lâcha : « Pour des raisons professionnelles », sans fournir d'explications.

Après le tour de table, la maîtresse de maison posa une main sur son bras et annonça :

— Quel que soit le motif de votre départ, vous vous offrez le plus grand des cadeaux !

Marie-Annick leur raconta qu'elle avait plusieurs fois effectué le chemin en son entier et qu'il lui arrivait d'en refaire des parties. Mais surtout elle leur livra un précieux conseil :

— Le point le plus important cependant reste le sac à dos ! Il faut vous décharger de tous les « ZocaZou », ils pèsent si lourd !

Devant les regards surpris, elle commença à énumérer :

— Au cas où j'ai faim, au cas où j'ai mal, au cas où je m'ennuie, au cas où je me perds, au cas où j'ai froid, au cas où je sors, au cas... bref toutes vos peurs qui vous alourdissent et même vous pourrissent le voyage. Votre sac à dos ne doit peser que 7 kilos maximum, eau comprise ! Je vous invite à réviser votre charge avant de partir demain, je vous garantis que l'aventure sera bien plus confortable.

Pendant qu'elle parlait, la fraîcheur pénétrait les vêtements des pèlerins, fatigués par l'effort musculaire de la journée. Les voyant se frotter les mains pour les réchauffer, Marie-Annick estima qu'il était temps de clore son discours :

— Allez, c'est l'heure du dîner, vous l'avez bien mérité !

Personne ne se fit prier pour s'attabler autour de la spécialité régionale qu'elle avait préparée : les fameuses saucisses-lentilles du Puy-en-Velay !

Après le repas, Constance partit directement se coucher, mais ne s'endormit que tardivement, gênée par le vacarme de la chambre voisine.

Malgré sa nuit mouvementée, elle se leva à une heure matinale. L'hôtesse était en train de déposer le pain tiède sur la grande table en bois.

— Bien dormi ?

— Moyen, répondit la pèlerine, arborant une triste mine.

Voyant qu'elle tentait péniblement de refermer son sac à dos, Marie-Annick se permit d'intervenir avec le plus de douceur possible :

— Le chemin est rude, tu n'y parviendras pas avec une si lourde charge. Essaie de ne garder que l'essentiel.

— Mais tout m'est indispensable ! Je n'ai pris que le minimum, s'agaça Constance.

— Veux-tu que je t'aide à trier ? Certaines choses sont plus essentielles que d'autres.

Constance capitula. Il fallait se rendre à l'évidence : elle n'arriverait pas à franchir le seuil de la porte sans se délester un peu. Marie-Annick étala toutes ses affaires par terre et fit une moue qui n'échappa pas à la pèlerine.

— Eh oui, pour sept jours, expliqua Constance, il me faut sept tee-shirts, sept sous-vêtements, pantalons, pulls, nécessaire de toilette, chaussures, livres, encas, médicaments, kit de survie.

— Ah ! Parce qu'en plus tu pars une semaine ! se moqua Marie-Annick gentiment.

— Eh bien, oui, tu comprends mieux maintenant, ce n'est pas juste un week-end ! Je trouve que j'ai été plutôt raisonnable, je n'ai amené que deux tenues de soirée.

Marie-Annick resta bouche bée. Constance enchaîna :

— Je n'avais plus de place pour une troisième. Penses-tu que ça suffira ?

Son hôtesse déglutit et prit une grande inspiration pour rassembler toute sa bienveillance :

— Ce que tu vas porter sur ton dos représente le poids de tes peurs. Plus ton sac est chargé, plus elles sont nombreuses.

— Mais ce ne sont pas des peurs, c'est le minimum pour rester digne !

— Peur de ne pas avoir ton confort, peur pour ton image, peur de manquer, peur de t'ennuyer, peur d'avoir mal, j'en ai parlé hier soir au débrief, tu te rappelles ? Ces mêmes peurs vont peser de plus en plus lourd sur ton voyage, car elles sont expansives.

— Expansives ? Mais ça veut dire quoi ? Et puis je ne comprends rien à tes histoires de peur, ça n'a rien à voir.

Marie-Annick se leva pour chercher une bouteille d'eau qu'elle lui tendit.

— Tiens, peux-tu la porter ?

— Ben oui ! ironisa Constance. Évidemment !

— Prends-la dans ta main et tends ton bras. Combien as-tu le sentiment qu'elle pèse ?

La pèlerine calcula.

— 1,5 litre... plus ou moins 1,5 kilo.

— Est-ce facile pour toi de porter 1,5 kilo ?

— Oui, j'ai bientôt quarante ans, je ne suis plus une enfant !

— Garde la position quelques instants.

Constance s'exécuta et sentit rapidement que le poids devenait insoutenable, jusqu'à ce qu'elle cède devant la douleur.

— Comprends-tu maintenant que ce que tu arrives à soulever au moment de ton départ va peser de plus en plus lourd au fur et à mesure des kilomètres ?

— Oui, je vois, dit Constance découragée.

Elle s'assit au bord du canapé, bientôt rejointe par son interlocutrice qui se plaça à ses côtés.

— Liste-moi tes peurs ! lui demanda-t-elle avec empathie.

— Eh bien, oui, ce voyage est inconfortable, j'ai besoin de me sentir un minimum rassurée en ne manquant de rien. Sept tenues de rechange, c'est quand même normal, je ne vais pas porter le même tee-shirt deux jours de suite !

— Non, bien sûr, mais tu peux le laver en arrivant dans les gîtes.

— Les gîtes ? Les hôtels, tu veux dire !

Constance se tut, mais n'en pensait pas moins. Elle allait dès ce matin appeler le cabinet pour faire un retour sévère sur les conditions déplorables de cette première étape : douches et W.C. à partager, repas pris en commun avec des inconnus... Il ne fallait pas exagérer ! Son nouveau cabinet la décevait par son avarice.

— Euh... oui, enfin, on en parle après. Revenons à tes peurs, reprit Marie-Annick.

— J'ai peur de me blesser, alors j'ai pris quelques médicaments.

— Tu as raison, mais cette trousse de secours est digne d'un hôpital. Anti-gastro, anti-inflammatoires, bandes, alcool... Il ne va peut-être pas tout t'arriver la même semaine. Restons basiques : aspirine, pansements, baume du tigre devraient suffire. Tu croieras plusieurs pharmacies sur ta route si nécessaire.

— Pour les dîners, il me faut quand même une tenue de soirée.

— En as-tu eu besoin hier ?

— Non, mais sans te vexer, j'espère que les prochaines étapes seront un peu plus... haut de gamme qu'ici, finit par lâcher Constance.

— Il faut savoir que les repas se prennent souvent entre pèlerins. Tout le monde est dans le même bateau, pas d'effet de mode, vous avez tous la même garde-robe avec de grands cœurs ouverts et de l'authenticité pour partager des moments profonds.

— Oui, super, j'ai vu : tous en Quechua ! Quelle élégance ! ne put s'empêcher de commenter Constance avec ironie.

— Il n’y a pas de place pour le superflu, répliqua Marie-Annick, qui déplaçait une robe du soir noir en feutrine. Fais-moi confiance : c’est avec cette tenue que tu te sentiras en décalage. C’est pareil pour le maquillage, le vernis à ongles et toutes ces crèmes, ils ne te serviront pas.

Puis elle mit fin à la négociation en se levant d’un bond :

— Bien, soyons pragmatiques. Tu as le droit à 7 kilos maximum, sac compris. Tu dois en avoir apporté plus du double ! Alors je te laisse choisir ton essentiel.

Elle s’absenta quelques instants avant de revenir avec une balance. Devant la mine déconfite de sa pensionnaire qui n’arrivait pas à se décider, elle prit les choses en main.

— Pour une semaine, deux tee-shirts suffiront, tu laveras chaque soir celui que tu porteras dans la journée. Trois sous-vêtements, une cape de pluie, une paire de chaussures légères, un pantalon de rechange, un short, un pull, ton drap de soie, une savonnette, dentifrice, brosse à dents et à cheveux, une crème. Tout le reste est inutile.

— Et pour le soir ? Je ne vais pas me présenter au restaurant dans cet accoutrement !

Marie-Annick soupira, exaspérée. Constance se résigna et rangea dans son sac à dos la sélection de son hôtesse. Elle y glissa en cachette un sachet de noix de cajou et un livre de poche pendant que Marie-Annick cherchait un sac de voyage dans l’armoire pour remiser l’excédent.

— Je le garderai jusqu’à ton retour, sois tranquille, la rassura-t-elle. C’est en lieu sûr chez moi. Alors, verdict ?

Constance déposa son paquetage sur la balance.

— 6,5 kilos. Ça veut dire que je peux ajouter quelques affaires supplémentaires ?

— Non, avec un litre d’eau tu vas dépasser les 7 kilos. Restons-en là.

Marie-Annick aida Constance à placer son sac sur son dos et lui montra comment ajuster les sangles.

— Comment te sens-tu à présent ?

— Terrifiée !

Dépendance affective

*« Nous ne sommes jamais aussi mal protégés
contre la souffrance que lorsque nous aimons. »*

Sigmund Freud

CONSTANCE tenta une nouvelle fois d'appeler Lucas mais celui-ci ne daignait pas répondre. Ce silence sonnait comme une rupture. Elle en souffrait terriblement, mais subissait sans rien dire depuis si longtemps. Comment vivre sans lui ? Elle ne pouvait se permettre un échec après tous ces mois à espérer qu'il se décide pour elle. Elle ne cessait de repenser à leur discussion d'avant son départ, mais seule son imagination lui apportait des réponses. Elle savait au fond que ses amis avaient raison, que cette relation la détruisait, mais comment se détacher de lui ? Elle l'aimait, et contre l'amour, que faire ? Cinq ans qu'elle attendait, cinq ans qu'elle avait tout quitté pour le suivre. Et pour quoi ?

En général, Constance gardait ses doutes pour elle, car son entourage ne loupait aucune occasion de la convaincre de passer à autre chose. Elle aurait voulu parfois avoir le courage de rompre, mais aucun autre homme ne la faisait vibrer comme Lucas. Sans lui, elle se sentait condamnée, perdue, inutile. Son cœur ne s'allumait qu'à son contact et devenait aride en son absence. Imaginer une nouvelle séparation l'angoissait terriblement.

Pendant qu'elle ruminait, l'air frais la saisit, elle releva la fermeture Éclair de sa veste en polaire. Ses jambes fébriles tentaient de s'adapter au rythme des montées et des descentes de cette deuxième journée de marche qui s'avérait plus difficile que la première. Elle remerciait intérieurement Marie-Annick de l'avoir forcée à alléger son sac à dos, sans quoi elle n'y serait jamais arrivée. Ses pieds avalaient les kilomètres, mais son chagrin

ricochait contre le paysage. Elle regarda autour d'elle : où était donc passée la foule du départ ?

Elle apercevait au loin des silhouettes qui la rassuraient sur le chemin qu'elle empruntait. Le marquage du GR 65 était très clair : un trait rouge et un autre blanc, une flèche de même couleur pour les changements de direction et une croix pour avertir que la route n'était pas la bonne. Happée par ses pensées, Constance restait cependant vigilante. Son moral au plus bas ne supportait pas l'idée qu'une erreur de direction vienne allonger le parcours.

Les températures grimpaient en même temps que le soleil dans le ciel. Après une grande montée à travers les bois, Constance atteignit le lac de l'Œuf. Elle lut sur un panneau qu'il s'agissait d'un ancien lac de cratère de maar, formé suite à une explosion, et qui était devenu une tourbière au fil du temps. Sa surface de deux hectares, vue du ciel, formait un ovoïde, d'où son nom. Un sentiment d'immensité et de solitude la gagna : elle avait l'impression que la nature la renvoyait à son état intérieur, comme s'il y avait en elle un vide qui ne cherchait qu'à se remplir.

Le passage en forêt lui redonna heureusement de l'énergie. Au détour d'un virage, elle crut reconnaître de dos l'une des deux femmes avec qui elle avait conversé à la cathédrale, le jour du départ, et qu'il lui semblait avoir de nouveau aperçue la veille chez Marie-Annick. Elle se souvenait d'elle comme d'une femme mince, grande, les traits fins, le regard émeraude, les cheveux châtons coiffés en une coupe courte branchée, mais assumée. Tout en elle respirait la confiance ! Elle ne ressemblait pas à ces femmes qui cherchent à se rajeunir pour ne pas vieillir. Sa tenue vestimentaire, un pantalon en toile beige et un pull en cachemire col V, mettait en valeur son élégance naturelle. En arrivant à sa hauteur, Constance tenta un timide bonjour. La femme, qui s'était assise face à la vallée, se retourna et lui offrit un magnifique sourire.

— Oh, bonjour, Constance, je m'appelle Louise. Je suis heureuse de te retrouver, je ne t'ai pas vue ce matin, Marie-Annick m'a confié que tu étais partie tôt. Veux-tu te joindre à moi pour une pause ?

Constance accepta avec plaisir. Cette femme lui inspirait confiance, elle faisait partie de ces personnalités solaires auprès desquelles on se sent bien dès le premier contact.

— Oui, je n’arrivais plus à dormir. Mais comment as-tu fait pour te retrouver devant moi, si tu es partie après ?

— J’ai gagné deux kilomètres. Un pèlerin avec qui j’ai cheminé ce matin m’a indiqué ce raccourci.

Louise tendit à Constance son sachet d’amandes. Celle-ci y piocha une petite poignée, puis partagea à son tour des barres de céréales. Les deux femmes profitèrent du paysage en silence quelques instants. Il ouvrait sur une plaine, où broutait un troupeau de vaches brunes. La rosée matinale s’évaporait, laissant au sol quelques traces d’humidité sur l’herbe fraîchement poussée, alors qu’une brume légère ondulait sur la vallée.

Rompant le silence, Louise lui demanda :

— Tu es venue pour le travail ?

— Hein ? Euh, oui, comment le sais-tu ?

— Tu l’as dit hier soir lors du débrief : raison professionnelle.

— Ah oui, un engagement stupide de période d’essai.

Après avoir hésité, Constance expliqua à Louise les circonstances de sa venue.

— Ils te demandent de ne faire qu’une semaine ?

— Non, c’est moi qui y mettrai fin, expliqua Constance, en soupirant. Après la signature du contrat, je leur dois cette semaine. Tu parles d’une bonne avocate ! Je me suis fait avoir comme une bleue !

— Ce sera de toute façon une grande expérience. On revient très différente du chemin, paraît-il ! Et bravo, c’est toujours très courageux d’aller vers ses rêves !

— Mes rêves ? Je suis en train de tout perdre avec ce boulot, même mon amoureux, enfin ce qu’il en reste...

— Je ne comprends pas. Tu viens de signer le contrat que tu espérais, et ton chéri te quitte pour une semaine d’absence ?

— C’est compliqué... et puis, de toute façon, il faut que je me rende à l’évidence, cette histoire est finie !

Constance se surprit à prononcer un constat si définitif sur sa relation.

— Et toi, pourquoi fais-tu le chemin ? demanda-t-elle à Louise.

— J'ai fait le choix douloureux il y a trois ans de me séparer de mon mari après vingt-deux ans de vie commune.

— Pourquoi ? Tu avais rencontré quelqu'un d'autre ?

— Non, même pas !

— Alors c'est lui qui avait rencontré quelqu'un ?

— Non plus, l'amour s'était effrité, nous n'avions pas pris les bons virages ensemble et nous tentions de colmater les brèches. J'ai préféré assumer mes responsabilités avant que ça devienne invivable.

— C'est courageux !

— Qu'est-ce qui est courageux ? rétorqua Louise en souriant. De vivre vingt-deux ans avec la même personne ou de rompre une relation sans partir pour quelqu'un d'autre ?

Constance fit une mimique consternée.

— Les deux !

Elles rassemblèrent leurs affaires et se mirent à marcher ensemble.

— Pendant trois années, j'ai fait mon deuil, et puis... j'ai décidé de changer de région. Je quitte Paris pour le sud de la France, j'ai signé pour acheter un mas dans le Var. Je me lance sur Saint-Jacques pour déposer mon passé sur le chemin et m'ouvrir à une nouvelle vie.

— Joli symbole ! J'aimerais avoir ce courage. Mes amis ne cessent de me dire que j'accepte l'inacceptable depuis cinq ans avec un homme marié qui m'avait promis une vie commune. Je l'ai cru, j'ai quitté mon ex pour lui, l'ai rejoint à Paris, et lui, il est toujours avec sa femme. Tout ce à quoi j'ai droit, c'est à une partie de jambes en l'air deux fois par semaine.

— Je vois ! C'est peut-être là l'erreur que je ne souhaitais pas faire. Tout abandonner pour quelqu'un d'autre. Je voulais partir pour la seule raison que ça n'allait plus dans mon couple.

— Mais l'amour ne se décide pas, il s'abat sur toi sans crier gare. C'est un peu ce qu'il m'est arrivé, je n'ai rien vu venir !

— Je n'en suis pas si sûre. Lorsque tu es très heureuse dans ton mariage, rien de l'extérieur ne peut l'affecter. C'est à partir du moment où ça ne va

plus aussi bien que la brèche s'ouvre et les opportunités avec. Et c'est là que de nouveaux horizons apparaissent. Étais-tu encore follement amoureuse de ton ex avant de rencontrer cet homme ?

— Non, ça n'allait plus très bien, je voulais un enfant, il n'était pas prêt, notre relation était tombée dans la routine.

— Depuis combien de temps ?

— Je ne sais pas, un ou deux ans.

— Et avant, te sentais-tu attirée par d'autres personnes ?

— Non, pas du tout, je suis plutôt la femme d'un seul homme.

— Voilà ! Cette rencontre n'est pas anodine, tu t'es ouverte à de meilleurs horizons parce que ça n'allait plus très bien, vos projets avec ton ex vous éloignaient, le quotidien vous rattrapait, et tu as ouvert une brèche.

— C'est inconscient alors, parce que je ne me suis rendu compte de rien. Et maintenant je suis complètement accro à Lucas.

— Es-tu heureuse avec lui ?

— Comment te dire ? Je suis rarement avec lui en dehors du travail, mais ce sont souvent des moments intenses, si tu vois ce que je veux dire.

— Je crois que je vois, énonça Louise en hochant la tête, amusée.

— En fait, dès que je suis loin de lui, je perds tout mon jus. J'ai l'impression de ne plus avoir d'énergie, toutes mes pensées se dirigent vers lui, sur ce que nous pourrions faire ensemble... je suis complètement droguée !

Pendant qu'elles discouraient, les deux pèlerines traversèrent le village granitique de Rochegude constitué tout au plus d'une petite dizaine de maisons en pierre dont elles admirèrent la beauté. Elles montèrent par un petit chemin de terre à la chapelle romane dédiée à saint Jacques, adossée à un donjon érigé sur un promontoire rocheux qui dominait toute la vallée. Elles tombèrent en arrêt, subjuguées par le point de vue extraordinaire qui s'offrait à leurs yeux : des palettes de verts des champs de blé et d'orge s'étendaient jusqu'aux gorges de l'Allier.

Une mésange vint se poser sur une branche à quelques mètres d'elles. Elles s'extasièrent à la vue de ses flancs jaune vif, puis Louise reprit la discussion tout en suivant des yeux l'oiseau qui s'envolait à tire-d'aile :

— C'est un problème récurrent du genre humain : nous sommes accros parce que nous sommes persuadés que notre bonheur dépend d'une autre personne.

— C'est quand même bon d'aimer !

— Oui, mais la dépendance n'est pas de l'amour, il m'a fallu du temps pour le comprendre.

— Que veux-tu dire ?

— Je viens justement de lire un article qui explique que, dès notre enfance, on se déconnecte de la personne que l'on est. Pourquoi ? Parce qu'on comprend vite que, pour survivre, on a besoin de l'amour des autres. Or l'amour est quelque chose d'intrinsèque, que chacun porte en soi.

— Je ne suis pas sûre de saisir.

— Le journaliste expliquait que nous passons par quatre grandes étapes de transformation. À la naissance, nous agissons sous l'effet de nos ressentis instinctifs. Mais, très vite, nous nous apercevons qu'en étant nous-mêmes nous ne plaisons pas. Alors nous nous rebellons. Nous ne comprenons pas pourquoi nous ne sommes pas acceptés tels que nous sommes. Peu à peu, nous finissons toutefois par nous résigner et changer : nous devenons ce que nous croyons devoir être pour être aimés. Et c'est là que nous nous déconnectons de nous-mêmes, que nous nous renions. Nous pensons que, pour continuer à exister, nous avons besoin de l'autre. Et vient le drame...

— De quoi parles-tu ?

— La peur de la solitude s'accroît. Quand on est enfants, on assimile la solitude à un danger de mort, puisque, petits, nous ne sommes pas autonomes. Nous développons ainsi des attitudes qui sont à l'opposé de notre véritable être.

— Et quel est notre véritable être ?

— Celui qui ne se cache pas, celui qui ne prétend pas être quelqu'un d'autre, celui qui se sent en sécurité chez lui.

— Que veux-tu dire ? demanda Constance, très intéressée par la discussion.

— Comme nous ne savons plus vraiment qui nous sommes, le fait de nous retrouver face à nous-mêmes nous effraie. Lorsque nous apprécions notre

présence, nous nous détachons de toute dépendance à l'autre et, paradoxalement, nous pouvons aimer pleinement.

— Ça me plaît que mon amoureux soit dépendant de moi, et j'ai besoin de l'être, moi aussi.

— En es-tu sûre ?

— Oui, pour moi, c'est le signe qu'il m'aime.

Louise secoua la tête :

— La dépendance est une illusion qui nous fait croire en l'amour. S'accrocher à l'autre comme à une bouteille d'oxygène n'a rien à voir avec l'amour. Quand nous sommes libérés de cette croyance que l'autre est indispensable à notre bonheur, alors nous ne réagissons plus avec nos peurs lorsqu'il ne répond pas à nos besoins. C'est cette peur béante de la solitude qui te fait accepter l'inacceptable, comme tu le dis.

Constance baissa les yeux et dut admettre que Louise marquait un point. La solitude l'effrayait au plus haut point, elle flottait comme une ombre autour d'elle.

— En fait, je le vis très mal quand je suis séparée de Lucas. J'ai le sentiment que plus rien n'a de sens, je perds toute mon énergie quand il n'est plus dans ma vie. Elle devient fade et sans intérêt.

— C'est bien normal, d'autant que la société nous rabâche que le bonheur n'existe qu'à deux et que, sans amour, tout est médiocre. Mais qu'est-ce que l'amour ? Crois-tu qu'il se réduise à une relation de dépendance ? J'ai appris depuis trois ans que la seule façon de le vivre véritablement est de dépasser cette peur.

— Et comment ?

— En l'apprivoisant. La solitude a des messages extraordinaires à te communiquer. Et c'est justement dans cet espace de silence que tu pourras entendre l'essentiel. L'acceptation de la phase de célibat m'a permis cette ouverture à moi, et aux autres, en laissant place aux synchronicités et aux opportunités. Cette pause a été salvatrice, elle m'a montré le chemin de la reconnexion à moi-même.

— Je réalise, en t'écoutant, que, bien plus que la crainte de perdre cet homme, je suis terrifiée à l'idée de me retrouver seule.

Louise ne répondit rien. Elle prenait le temps d'apprécier le parfum d'une noisette grillée dans laquelle elle venait de croquer.

— L'admettre est déjà une grande partie du voyage, consentit-elle.

— J'ai également peur de ne plus jamais pouvoir être aimée.

— C'est cette croyance qui te maintient dans une relation douloureuse.

— Ça m'effraie tellement !

— Je te comprends ! Lorsque nous ne savons pas quelle est l'échéance, on étire le temps à l'infini et on s'angoisse. Mais cette semaine est peut-être une invitation de la vie à expérimenter cette phase ? En te donnant le temps, tu réaliseras que la peur de l'insécurité que tu portes en toi est fictive. La vraie sécurité ne se trouve pas à l'extérieur de toi, mais à l'intérieur.

Constance buvait ses paroles, sans tout comprendre.

— Et toi ? As-tu rencontré l'amour, Louise ?

— Non, pas encore. Mais maintenant je sais que je suis prête à aimer à un autre niveau de conscience, lui répondit Louise avec un regard doux.

— Ah super ! se moqua Constance avec tendresse. Tout ça pour ça !

Addict

« *Un drogué ne changera pas de drogue,
sauf si on lui en donne une meilleure.* »

Marshall B. Rosenberg

LES deux femmes prenaient plaisir à cheminer ensemble. Leur discussion était ponctuée de longs silences, où chacune restait plongée dans ses pensées ou admirait le magnifique paysage qui s'offrait à leurs yeux. Vers la fin de l'étape, elles durent produire un effort supplémentaire pour dévaler avec prudence la longue descente abrupte qui les menait à Monistrol-d'Allier. Toutes deux étaient fatiguées, et aspiraient à passer une nuit bien au calme. Constance avait déjà réservé sa nuit dans un gîte à la sortie du village, près des gorges. Il y restait une place en chambre partagée avec une autre personne, que Louise accepta sans hésiter. Constance s'en étonna :

— Tu ne connais pas cette femme, ça ne te dérange pas ?

— Non, ça fait partie du voyage de rencontrer des inconnus. La preuve, j'ai passé un très bon moment avec toi.

— Oui, moi aussi, mais de là à dormir avec... Tu n'as pas peur de tomber sur une tordue ?

— Nous partageons bien le même toit ce soir, la même ville, la même région et... la même planète, alors rien d'effrayant à dormir dans la même chambre.

— Oui, vu comme ça ! convint Constance, en se débarrassant avec un soupir de soulagement de son sac à dos.

Après une bonne douche, l'envoi de quelques textos pour rassurer la famille, les amis et Hélène Parker qui ne manquait pas de prendre de ses nouvelles tous les jours, Constance rejoignit à l'heure annoncée par son hôtesse les autres pèlerins dans la salle commune. Elle s'était déjà habituée

au rituel du « débriefing ». Une dizaine de personnes était attablée lorsque deux retardataires arrivèrent, les cheveux encore mouillés par leur baignade dans la rivière, quelques mètres plus bas.

— Pas trop fraîche ? demanda Annie, la propriétaire, une femme menue aux yeux doux, en leur indiquant deux places libres.

— Le plus dur est d’y entrer, mais ça fait un bien fou, répondirent-ils en chœur.

À table, les discussions allaient bon train. Les pèlerins se racontaient les péripéties de leurs premiers kilomètres en se passant de main en main le plat de crudités.

— Et comme une imbécile, j’ai loupé l’embranchement à droite avant Montbonnet et j’ai fait cinq kilomètres de plus.

— Vous êtes-vous arrêtés à la maison rose ? Il y avait du café et des biscuits ?

— Moi, j’ai préféré finir en stop, confessa Denis, l’un des convives.

Constance l’observa avec attention. Ses moustaches fines et relevées lui donnaient des airs de dandy.

— Ah oui ? Tu as trouvé quelqu’un facilement ?

— Oui, avec mon sac à dos, les gens du coin sont compréhensifs, ils ont l’habitude.

Radio Camino était bien plus efficace que n’importe quel média : tout le monde savait que Denis se faisait véhiculer d’étape en étape. S’il était vite devenu une célébrité, cela ne lui valait pas l’admiration générale, mais plutôt quelques taquineries.

La bonne humeur régnait. L’anxiété que chacun avait pu ressentir le jour du départ s’était dissipée pour laisser place à un sentiment de fierté, celui de tracer sa route, un pas après l’autre, jour après jour. Constance elle-même se surprit à éprouver quelques brefs instants de bien-être auprès de cette brochette singulière d’individus partageant un repas du terroir arrosé d’un verre de rouge. Elle en oubliait presque ses problèmes personnels. Complice, Louise lui fit un clin d’œil et lui confia à l’oreille :

— S’asseoir avec des gens heureux, ça nous détourne de nos ruminations, non ?

Cette parenthèse dans sa déprime faisait un bien fou à Constance. Annie revint à table avec un pot-au-feu qu'elle déposa au centre de la table sous un tonnerre d'applaudissements. Certains regrettaient déjà de s'être rempli le ventre de crudités.

— Prenez des forces, vous allez en avoir besoin demain.

— Tu as fait le chemin ? demanda Louise.

Annie acquiesça.

— Quels conseils pourrais-tu partager avec nous ?

— Hum, bonne question.

Annie réfléchit et mit en ordre ses idées pendant que le plat tournait autour de la table. Les regards étaient suspendus à ses lèvres.

— Le premier conseil que je pourrais vous donner est de profiter, car c'est une expérience unique au monde. Ce n'est pas une simple randonnée. Il y a un avant et un après cette expérience quels que soient la durée et les efforts. Alors prenez le temps. Vous allez vivre un arc-en-ciel d'émotions, de rencontres avec la personne que vous êtes, mais aussi avec les autres. Le deuxième conseil est de marcher à votre rythme : écoutez votre corps, vos ressentis, vos intuitions, ce n'est ni une course ni un challenge, mais un rendez-vous avec soi.

Ces mots rappelèrent à Constance ceux d'Arthur le premier jour. Elle ne l'avait d'ailleurs jamais revu, il était comme un ange tombé du ciel au moment où elle allait renoncer.

— Et enfin le troisième conseil serait de profiter de tous les petits bonheurs de la route. Ça paraît anodin, mais vous vous rendrez vite compte que ce que vous aviez la veille peut disparaître le lendemain. Un peu comme un rayon de soleil qui illumine le paysage et que la pluie dissipe en un clin d'œil. Certaines douleurs enfouies pourraient aussi se manifester spontanément.

Annie avait plaisir à se remémorer ses souvenirs en compagnie de ses convives, et à livrer ses précieux conseils. Constance observait l'engouement des pèlerins qui enchaînaient question sur question. Pourtant, elle se sentait à nouveau décalée : elle n'avait pas choisi de faire ce voyage et ne voyait pas très bien comment elle pourrait y prendre plaisir. Elle

regardait régulièrement son portable dans l'espoir d'un message de Lucas. Profiter des petits bonheurs de la vie lui semblait impossible sans les partager avec l'être aimé. Son bien-être dépendait de lui, des moments d'abandon qu'elle vivait au creux de ses bras, ces moments aussi forts qu'éphémères. Certes, elle en payait le prix fort : la douleur de ses absences était aussi intense que le plaisir qu'elle ressentait quand elle passait quelques heures avec lui. Depuis cinq ans, il lui jurait que, bientôt, ils pourraient vivre ce bonheur à plein temps. Elle s'accrochait à ces promesses comme à une bouée de sauvetage pour éviter de se noyer, mais elle était consciente que, depuis plusieurs semaines, la bouée se dégonflait, et les petits moments de bonheur avec.

Alors qu'elle était plongée dans ses pensées, son téléphone se mit à vibrer. Elle se jeta dessus, le cœur battant, la respiration coupée, mais son enthousiasme s'effaça à la lecture du SMS :

Bravo pour cette deuxième journée, vous devez être arrivée à Monistrol-d'Allier. Toute l'équipe de H&Associés vous accompagne. Hélène.

Louise adressa à Constance un sourire de compassion, le regard de sa protégée s'était éteint peu après le début du repas. Le contraste était fort avec les conversations qui, elles, allaient bon train.

— Annie, demanda une pèlerine encore restée discrète, tout à l'heure, tu as dit que l'on allait faire des rencontres avec la personne que nous sommes. Que veux-tu dire par là ?

Annie sourit puis prit un moment de réflexion avant de répondre :

— J'étais très mal en point quand j'ai commencé le chemin. Mon mari venait de me quitter pour une de ses collaboratrices, une histoire aussi banale que classique, sauf que pour moi c'était toute ma vie qui s'écroulait ! Je n'avais plus d'espoir. Je vivotais jusqu'à ce qu'une amie me prenne sous le bras et m'impose de partir avec elle. J'ai résisté un moment mais j'ai fini par céder. Je n'avais rien de mieux à faire pour mes vacances. Les premiers jours, je marchais comme une zombie, engoncée dans ma tristesse. Je me sentais complètement dépendante de cet amour et ma vie n'avait plus de sens. Mais peu à peu, le chemin m'a aidée à me reconnecter avec des

parties de moi que je ne connaissais pas. Vous allez voir, cela arrivera aussi à chacun de vous, quelle que soit la raison de votre départ.

Les pèlerins la regardaient, émus.

— Il n’y a pas un pèlerin qui ressort indemne de ce voyage, conclut-elle malicieusement, avant de se lever pour rapporter les plats vides en cuisine.

Pendant qu’elle s’affairait, des regards complices et admirateurs s’échangeaient à table. L’hôtesse revint avec deux beaux gâteaux faits maison : l’un au chocolat, l’autre à la châtaigne.

— Eh bien, en tout cas, à ce rythme-là, je ne vais pas perdre de poids, la taquina Denis en se tapotant la panse. Ce dîner est gargantuesque !

— Surtout si tu continues à faire du stop, rétorqua Annie avec humour.

Les premiers bâillements se firent bientôt entendre. Avant que tout le monde aille se coucher, la maîtresse de maison recueillit le règlement de la nuitée et apposa le tampon traditionnel sur les crédenciales, ce petit passeport sur lequel tous les pèlerins se targuent d’accumuler des écussons. Constance paya en dernier. Elle espérait que son hôtesse aurait encore un peu de temps à lui accorder. Annie accepta volontiers, car elle avait senti tout au long du repas le malaise de Constance. Les deux femmes s’installèrent au salon. C’était un petit coin chaleureux qui contenait comme seuls meubles deux canapés dépareillés, mais confortables. La lumière tamisée créait une atmosphère intime dans laquelle Constance se sentit suffisamment à l’aise pour se confier.

— Je vis actuellement ce que tu as enduré sentimentalement. Enfin, je veux dire, cette sorte de dépendance à l’autre. Mais je n’ai toujours pas compris ce que tu voulais dire tout à l’heure quand tu disais que tu avais appris à *te* rencontrer ?

— J’étais complètement aveugle.

— Comme moi, je crois.

— Il a fallu que je me rende compte que, dans « dépendance affective », il y a le mot « dépendance ». C’est comme une drogue. Mais au lieu d’être accro à une substance chimique ou à l’alcool, on est accro à quelqu’un. Et ça rend les choses beaucoup plus difficiles à gérer quand on est en manque,

parce qu'il nous semble qu'il n'y a qu'un seul exemplaire de cette drogue qui existe : notre amoureux, spécimen unique !

— Oui, c'est exactement ce que je ressens.

— Cet état de dépendance entravait ma liberté, mon autonomie, je m'éloignais de moi, de mes amis. Je ne me reconnaissais plus, mais je ne pouvais pas m'en détacher malgré les nombreux conseils de mes proches.

Constance avait l'impression de comprendre et de mettre des mots sur sa situation. Annie poursuivit :

— La dépendance est la conséquence de notre séparation d'avec la plénitude que nous sommes.

— Ça veut dire quoi ?

— Nous ne percevons pas la totalité de ce que nous sommes. Nous pensons que nous ne serons complets qu'en présence de l'autre.

— Oui, mais c'est le cas, non ?

— Le principe de l'addiction est simple : une fois que nous avons goûté à cette drogue sensorielle et émotionnelle, le plaisir est si intense que nous ne pouvons plus nous en passer.

Constance hocha la tête, elle buvait ses paroles :

— Mais ce que nous goûtons est une expérience et, comme toute expérience, elle génère un début et une fin. Au moment où elle se termine, nous souhaitons recommencer si possible au début, au moment où la relation était la plus intense, car nous sommes déjà en manque de l'ivresse procurée.

— Ça fait très mal, reconnut Constance.

— Oui et la douleur entraînée par l'absence est si profonde qu'elle ne nous permet plus de profiter de la vie, dans l'instant présent. C'est pourquoi je parle d'addiction et cela peut se manifester avec n'importe quoi, n'importe qui.

— Mais alors comment se sort-on de là ?

— Grâce au détachement sans sacrifice.

— C'est-à-dire ?

— Si je te demande de te séparer d'une maison qui ne te fait pas vibrer au quotidien, mais qui te fournit un toit, c'est difficile. Maintenant si je te

propose de l'échanger contre la maison de tes rêves, que fais-tu ?

— Bien évidemment que j'accepte !

— C'est cela : il n'y a pas de sacrifice car tu repères tout de suite une meilleure valeur. Mais tant que tu n'as pas encore perçu cette possibilité, tu as l'impression qu'il n'y a rien en compensation, c'est donc très douloureux d'accepter la rupture, puisque ton attention est focalisée sur le manque.

— Oui et j'imagine aussi qu'il n'y aura plus jamais de maison, ce qui me fait très peur.

— Pour chacune de nos aspirations et chacun de nos rêves, expliqua Annie, il y a en moyenne 36 000 possibilités et ce n'est pas parce que nous ne les voyons pas immédiatement qu'elles n'existent pas.

— Je n'en aperçois en effet aucune à ce jour, et ça me plonge dans un vide et un manque abyssal ! Mais alors, que faire ?

— La première chose est de te rendre compte que tu as réduit d'un coup toutes ces possibilités à un seul être. Or tout ce qui circule dans l'univers peut te permettre de vivre cet amour.

— Sauf qu'à un moment donné j'ai vu Lucas, une des 36 000 alternatives de la vie, je suis tombée amoureuse, et je suis restée scotchée. Nous ne faisons plus qu'un et quand il s'éloigne, c'est comme si on m'arrachait un bras, une jambe, mon cœur parce que j'ai l'impression qu'il est le seul à pouvoir me rendre heureuse.

— Et ça fait très très mal, mais ce que tu ne vois pas, c'est que tu as rétréci ton champ de vision à cet être. Tu ne regardes la vie que par le trou de la serrure de ta peine. C'est exactement ce que je me racontais quand mon mari m'a quittée : je pensais que personne ne pourrait le remplacer, que je ne pourrais plus jamais aimer, mon cœur était brisé.

— C'est en effet pour Lucas que le mien bat.

Annie caressa la main de Constance.

— Pour le moment, c'est vrai. Mais prendre conscience qu'il existe une multiplicité de possibles pour nourrir ton besoin d'amour est déjà un premier pas.

— Tant que je n'entrevois aucune des 36 000 hypothèses dont tu parles, je reste bloquée sur lui.

Constance ravala ses larmes, tout en continuant d'écouter Annie :

— Le secret est de prendre le problème dans l'autre sens.

— Comment ça ?

— Pour comprendre, il faut remonter à l'origine de cette dépendance. Lorsque nous revenons vers la source de notre amour, nous retrouvons cette plénitude, cette complétude en nous, qui nous fait tellement vibrer. Et nous découvrons que ce n'est pas parce qu'il y a « l'autre » que je peux vivre l'amour, mais uniquement parce que je suis l'amour.

— Je ne comprends pas bien.

Constance classait Annie dans la catégorie des êtres bienveillants, mais elle trouvait ses propos parfois un peu perchés. La suite ne l'aida pas à changer d'opinion.

— La réalité est qu'à chaque instant nous sommes traversés par cet amour originel, cette source profonde en nous à laquelle nous pouvons nous connecter. Quand nous sommes séparés de cette source, la seule issue est de penser que l'amour vient d'ailleurs, de l'extérieur.

— Je ne comprends pas : quelle est cette source dont tu parles ?

— Laisse-moi te proposer une expérience : pourrais-tu fermer les yeux, et me montrer, avec tes mains, la taille de ton besoin d'amour ?

— Eh bien... je ne sais pas...

Constance prit un temps de réflexion et écarta ses mains devant elle à une distance un peu plus large que ses épaules.

— J'ai besoin d'un amour comme ça !

L'image de Lucas était entrée par effraction.

— Je me trompe ou tu penses à quelqu'un de précis en ce moment ?

— En effet, il ne quitte pas mon esprit.

— Je voudrais que tu te connectes à ton besoin originel, à ton aspiration profonde d'amour en essayant d'enlever Lucas de ton champ de vision.

Constance se concentra à nouveau.

— Je n'y arrive pas, soupira-t-elle en ouvrant les yeux.

— Prends ton temps, et respire !

La jeune femme referma les yeux, inspira profondément et se surprit à écarter les bras un peu plus.

— Je sens que tu te rapproches de ton besoin d'amour, mais à voir la moue que tu fais, je pense que tu n'y es pas encore complètement. Ne serais-tu pas en train de penser toujours à lui ?

— Je n'arrive pas à me le sortir de la tête.

— Alors, essaie d'imaginer que tu es perdue dans l'espace sans personne à des milliers d'années-lumière. Dans cet espace intersidéral, peux-tu tourner ton attention vers ton cœur maintenant ? Tente de ressentir combien tu as besoin d'amour, et de mesurer la dimension de cet élan d'amour que tu portes en toi.

Constance sentit quelque chose de très fort monter en elle, ses bras s'écartèrent encore et encore jusqu'à s'étirer au maximum de leur capacité. Un sourire se dessina sur ses lèvres et des larmes glissèrent sur ses joues.

— Je me rends compte que j'ai un immense besoin d'amour.

— Est-ce que quelqu'un le nourrit là, tout de suite ?

— Non, personne, mais je sens une force énorme.

— Comment le vis-tu quand tu es connectée à cette force, cette source unique de l'amour ?

— Je ne sais pas, je suis bouleversée. L'énergie est venue du ventre, et du cœur, puis est montée vers le haut. J'étais grande comme l'univers.

Louise observait la scène en retrait, un sourire tendre posé sur ses lèvres. Annie la vit et lui demanda :

— Qu'est-ce que ça te fait de voir Constance dans cette énergie ?

— J'ai envie de la prendre dans mes bras, elle est si belle.

L'intéressée lui sourit, les yeux emplis de joie.

— Regarde ce qu'il se passe, reprit Annie. Quand tu es connectée à cet élan d'amour sans le fixer sur une personne, c'est nourrissant pour toi et c'est attractif pour ceux qui t'entourent, tu deviens un aimant.

— Je n'ai jamais ressenti ça, c'est la première fois.

— Tu es l'Amour ! Quand tu délègues à quelqu'un d'autre le pouvoir de créer cet amour, tu te mets en dépendance et tu fais l'expérience du manque.

— C'est ce que je fais depuis des années, constata Constance, parcourue par un frisson.

— Comme beaucoup d'entre nous, la rassura Annie. Prends le temps de goûter cet amour qui émane de toi. Fais l'effort de te tourner vers toi, vers ta réalité. Tu es toi-même cet amour qui a envie de vivre et qui est déjà pleinement nourri.

Constance sortit sonnée par l'expérience, mais s'endormit le cœur en joie, sans même penser à regarder son téléphone. Quand on est plongé dans l'incertitude, le plus sage est d'avoir confiance, admit-elle, avant de sombrer dans le sommeil.

Seule au monde

*« Je ne suis pas responsable de ce qu'on a fait de moi,
mais je suis responsable de ce que je fais
de ce qu'on a fait de moi. »*

Jean-Paul Sartre

QUAND les premières lueurs matinales apparurent, Constance finissait de lire les messages encourageants que lui envoyaient chaque jour ses amis et Hélène du cabinet. Cela lui mettait du baume au cœur. Elle croisa Louise au sortir de la douche, enveloppée dans une serviette de bain.

— Bien dormi ? demanda cette dernière.

— Oui, j'ai quelques courbatures, grimaça Constance en se massant les cuisses. Tu pars à quelle heure ?

— Après le petit déjeuner, dès que le soleil sera levé. Tu veux qu'on démarre ensemble ?

— Oui, avec plaisir, je me prépare vite.

Après de chaleureuses accolades avec Annie, les deux femmes reprirent le chemin, laissant aux autres pèlerins le soin de les rattraper. Constance marchait à un rythme lent, ralentie par ses courbatures. Devant elle, la brume avalait la forêt et le paysage était devenu aussi approximatif que ses pensées. Tout en gardant un œil sur les marques rouges et blanches indiquant le GR, Louise lui demanda :

— Comment te sens-tu ce matin ?

— Un peu chamboulée par toutes ces conversations qui me font beaucoup de bien sur le moment, mais qui s'évaporent très vite ensuite et me laissent déboussolée. Et puis, en plus des courbatures, je crois que je me suis fait une élongation musculaire, j'ai une douleur à l'aîne.

— Nous allons commencer doucement, le corps a besoin de se chauffer, lui proposa Louise.

Les deux femmes marchèrent en silence, elles se montraient à tour de rôle la direction à prendre dès que l'une d'elles apercevait la marque du GR sur le tronc des arbres. Le sol humide des températures encore fraîches de la nuit, après une semaine de pluie, dégageait un parfum d'humus, mêlé de terre, de racines et d'écorces sombres gorgées d'eau. Les rayons perçaient la canopée en annonçant la douceur rassurante d'une belle journée de printemps. Constance se montrait de plus en plus curieuse envers Louise :

— As-tu ressenti cette douleur profonde, ce déchirement quand tu as quitté ton mari ? Un pan entier me manque lorsque Lucas est loin.

— Oh oui, je vois bien ce dont tu parles, approuva Louise. Ce vide dans le creux de mon sternum, et la boule qui venait se nicher dans ma gorge, mon cœur était si lourd. Mes larmes jusqu'alors bien tapies s'exprimaient sans prévenir, comme si mon corps ne pouvait plus les contenir par moments. Mon souffle était bloqué, je me sentais oppressée. J'étais si lasse que je suis restée plusieurs jours au lit sans pouvoir en sortir.

— Oui, c'est pareil pour moi, avoua Constance. Je ressens une douleur permanente au ventre, j'ai le cœur qui bat à tout rompre, l'estomac noué, comme si une barre de fer le reliait à ma trachée. Ma respiration est saccadée, mes poumons se crispent lorsque j'essaie de prendre une grande inspiration. Je ne me sens bien nulle part, même quand je me projette dans des endroits idylliques, comme ces plages de sable fin aux Maldives, ou près d'un bon feu de cheminée dans une belle maison de campagne. Ces endroits qui me faisaient tant rêver me font peur désormais. Je n'ai qu'une envie : avoir de ses nouvelles. Je regarde sans cesse mon téléphone comme si c'était ma bouteille d'oxygène. Mais rien ! Ce silence glacial me déchire le cœur. Quand je le vois connecté à un réseau social, un électrochoc traverse mon corps. J'espère un signe de lui, mais... rien ! Dès qu'il voit que je suis en ligne, il se déconnecte et le néant s'empare de moi. Comment peut-il me faire ça ? Me laisser sans une phrase, sans une explication ?

Constance parlait sans attendre les réponses de Louise. Elle avait besoin de déverser sa peine, heureuse que son interlocutrice accueille sans

l'interrompre le flot de ses paroles. Elles s'engouffrèrent sur un chemin boisé, éclairé par les rayons du soleil naissant. L'humidité de la nuit perlait encore sur le feuillage. Plongée dans ses pensées, Constance prêtait à peine attention à la nature autour d'elles.

— Il n'a pas le courage de ses mots. Il me prônait le grand amour, me promettait qu'il était prêt, mais c'est un beau parleur, un rêveur... qui ne passe jamais au stade de la réalisation.

— Pourquoi es-tu en colère ?

— Parce que me laisser sans explication est profondément lâche et injuste ! Ne pas répondre à mes appels après tout ce que nous avons vécu ! Depuis qu'il a appris mon départ de la société, il préfère me fuir, sous prétexte qu'il est submergé. Depuis des mois, il m'appelle plusieurs fois par jour, et, là, il n'a pas deux minutes pour moi ? Cela ne fait pas sens et ce n'est pas la première fois. Je n'aurais jamais dû me remettre avec lui. Je me suis fait avoir comme une abrutie, je suis retombée dans le panneau.

— Ah ? Ce n'est pas la première fois qu'il te laisse sans nouvelles ?

— Non, c'est la troisième en peu de temps, je ne suis vraiment qu'une idiote !

— Il me semble que tu es plutôt en colère contre toi, souligna gentiment Louise.

— Oui, d'avoir été aussi stupide !

— C'est déjà un bon début.

— Tu te moques de moi ?

— Non, puisque tu ramènes le problème à toi, tu entrevois une partie de la solution, expliqua Louise.

— Comment ça ?

— Observe que, malgré le fait qu'il agisse comme cela avec toi, tu as choisi pendant tout ce temps de continuer.

— Il me disait qu'il avait compris et que ça ne se reproduirait plus, se défendit Constance.

— Il était sans doute de bonne foi.

— Non, il se foutait de moi !

Tout en conversant, les deux femmes ne purent s'empêcher de pousser un cri d'admiration quand, à la sortie des branchages clairsemés, elles surplombèrent le village de Monistrol et les gorges de l'Allier, où elles venaient de passer la nuit. La vue était exceptionnelle. Elles s'assirent un moment pour reprendre leur souffle et s'hydrater.

— Dans un couple, on se présente comme on voudrait être, reprit Louise après avoir bu une gorgée d'eau. Mais on s'engage avec ce qu'on est, son style affectif et son histoire passée. Peu importe en fait sa raison, le vrai sujet te concerne. Tu es en colère d'être retombée dans le panneau. Accepte simplement qu'à ce moment-là une partie de toi préférerait y croire.

— Il aurait quand même pu m'appeler pour m'avouer qu'il se redonnait une chance avec sa femme ! Ça, c'est vraiment lâche ! C'est un tel manque de respect.

— Ça n'aurait rien enlevé à ta tristesse, peut-être même que ça en aurait ajouté. S'il agissait comme tu l'attends, la séparation serait encore plus douloureuse.

— Oui, vu comme ça, c'est sûr ! Je ne perds rien. Je mérite mieux que ça.

— Tu peux passer ton temps à le juger, malheureusement ça ne t'aidera pas. En revanche, si tu entends le message de ta colère, tu auras la réponse. Reviens à toi et à cette part de toi qui s'arrangeait avec ça jusqu'à présent. Comment pourrais-tu l'écouter ?

— Je ne sais pas.

Louise ne cessait de lui poser des questions. Le rythme de leur marche s'était intensifié car le terrain était plus plat.

— Tente d'élever d'un cran ton analyse en ramenant la responsabilité à toi. Tu es en colère après lui parce que tu te sens... ?

— Mal !

— À cause de quoi ?

— À cause du fait qu'il ne me parle plus, qu'il me rejette.

— Quel est ton ressenti ?

— Je me sens seule, abandonnée.

Ces mots lui firent monter les larmes aux yeux. Louise lui laissa le temps d'encaisser et prit un ton plus doux pour la relancer :

— Oui, abandonnée, mais par qui ?

— Eh bien, lui !

— Non, c'est toi qui t'abandonnes et c'est pourquoi tu perçois ce vide. Tu es la seule à vivre avec toi et la seule qui puisse t'abandonner.

Constance dut se résigner à acquiescer, elle ressentait si souvent ce sentiment de solitude :

— Alors comment en guérir : c'est très douloureux ?

— Il y a une croyance derrière cela : tu penses que tu as besoin des autres pour exister.

— J'ai besoin de lui. Comme je l'expliquais à Annie hier soir, je ne me sens plus rien sans lui.

— La solitude est synonyme de mort pour celui qui ne l'a pas explorée. C'est pourquoi, souvent, nous préférons une relation dysfonctionnelle, un malheur partagé, à un bonheur qui nous sépare.

— Mais comment ai-je pu en arriver là ?

— Il est malheureusement fréquent de passer par là : pour dépasser cette étape, il faut comprendre quels sont nos besoins à l'origine. Mais avant, entrons visiter la petite chapelle.

Annie leur avait recommandé d'explorer cette chapelle troglodyte. Quand elles entrèrent, une sœur était en train de chanter une prière. Elles prirent le temps de l'écouter, d'allumer un cierge, puis elles repartirent avec un tampon de plus sur leur credential. Constance attendit qu'elles se retrouvent en haut de la côte avant de relancer Louise :

— Que voulais-tu dire par nos besoins à leurs origines ?

— Tout nouveau-né se développe grâce à l'amour qu'il reçoit : les câlins, les mots doux, les bercements. Ce besoin d'amour s'accompagne d'un second besoin : la reconnaissance, qui consiste en l'échange de signes d'attention. Si enfant, tu n'as pas bénéficié de ces signaux ou que tu as eu l'impression de ne pas les avoir reçus, ton système de défense met en place une stratégie pour atténuer ce sentiment d'esseulement.

— Je ne comprends pas. Quelle stratégie ?

— Nous croyons que nous ne sommes rien sans l'autre, mais surtout nous avons une complète méconnaissance de nos capacités et ressources

personnelles. Nous en oublions de nous réconforter et, pire encore, de nous apporter de l'amour par nous-mêmes pensant qu'il ne pourra venir que de l'extérieur.

— Aide-moi à sortir de cette impasse, Louise, si tu le peux.

— La première étape est de combler ton besoin d'amour et de reconnaissance par toi-même, en te l'offrant. Et, pour cela, il te faut prendre le temps de ressentir ce qui est bon pour toi.

— C'est difficile de savoir ce qui est bon pour soi. Tu vois, je rêvais de rentrer dans ce cabinet et, maintenant que j'y suis, je n'ai qu'une hâte, c'est d'en partir.

— Pourquoi tenais-tu à y entrer ?

— On pourrait croire que c'est pour leur réputation, mais non, ce n'est pas la raison essentielle. Leurs valeurs étaient proches des miennes, j'appréciais leurs méthodes.

— Qu'est-ce qui te fait penser que ce n'est plus le cas ? Tu m'as dit que tu commençais tout juste ta période d'essai.

— Tu trouves ça sérieux d'envoyer des collaborateurs se balader dans la nature ? s'énerma Constance.

— Je ne les connais pas, se défendit Louise, mais d'après ce que tu m'expliques, la réputation de ce cabinet n'est plus à faire.

— Jusqu'à peu je le pensais aussi.

— Pourquoi cherchais-tu à y entrer ? Quelles sont les valeurs que tu pensais y trouver ?

— Ils prônent le respect et la solidarité. J'en ai marre d'exercer un métier où le temps est source d'argent. Plus les procès durent, plus nous nous enrichissons sur le dos des clients. La force de ce cabinet est au contraire de considérer les clients comme des personnes, de rejoindre leur intérêt, de les conseiller, de vraiment comprendre leurs besoins, afin de mieux les orienter. J'aimerais à mon tour pouvoir ajouter une pierre à cet édifice et accompagner des personnes vers ce qui les fait vibrer. Je voudrais arrêter de jouer au vautour qui s'engraisse sur le malheur des gens. Mais de toute évidence, je me suis trompée, ils ne sont pas sérieux. Ils ne m'ont pas offert de formation, et ont peu de considération envers leurs collaborateurs.

Qu'est-ce que c'est que cette lubie de m'envoyer à Compostelle ? Quelle perte de temps et d'argent !

— Je pense au contraire qu'en t'envoyant cheminer, ils te laissent le temps nécessaire de réfléchir à la mission que tu pourrais mener chez eux. C'est la deuxième clé que je voulais partager avec toi : il n'y a que dans le silence que tu pourras écouter ce qui est juste pour toi. En t'offrant ce voyage, ils t'éloignent du brouhaha de ton quotidien et te permettent d'avoir enfin ces moments à toi.

— Je ne le voyais pas ainsi, réfléchit Constance.

Elle s'arrêta, coinça ses bâtons de marche entre ses jambes, et attacha de ses deux mains ses cheveux en arrière. La sortie de la forêt offrait une vue dégagée sur des champs de blé aux épis vert vif qui contrastaient avec le ciel azur éclairci par les rayons du soleil. Un sentiment de plénitude gagna brièvement Constance qui se laissa rattraper par la conversation.

— Mais c'est un peu violent quand même !

— Parce que, là encore, tu te sens abandonnée et, pourtant, ils te font bien plus confiance que toi. Ils n'ont pas de doute sur tes compétences d'avocate. Ils t'offrent en fait la troisième clé : le sens. Une mission va bien au-delà d'un métier, et c'est sans doute ce que tu es venue chercher : des valeurs à partager qui donneront un sens à ta mission.

— Pour le moment, je me sens tellement seule et perdue. J'ai l'impression que tout s'écroule autour de moi : mon travail, ma relation sentimentale... Même mes amis ne me comprennent pas. Je ne sais pas où je trouve la force de marcher aujourd'hui.

— Et pourtant tu as cette force en toi, tu es là ! Souvent, pour atteindre ce que j'appelle la zone magique, il nous faut accepter d'en passer par une période d'inconfort. Ce n'est pas facile, je le sais, je suis passée par là, mais ce qui m'a beaucoup aidée, c'est de goûter à ces petites choses de la vie, ces brefs moments de joie, et essayer à chaque fois de ressentir un peu de gratitude. Regarde autour de toi ! Ce paysage, cet air pur, cette météo, ne sommes-nous pas bien ici ?

Louise ouvrit grand ses bras, comme pour accueillir en elle le paysage incroyable qui s'offrait à leurs yeux. Les reflets dorés du soleil brillaient sur

le champ de lentilles qui s'étalait à perte de vue et offraient un contraste merveilleux avec la terre rouge du sol, majoritairement constitué de roche pouzzolane. Elle souriait comme si elle se nourrissait de ce que la nature lui offrait. Sa joie était si contagieuse que Constance aussi eut envie de croire en la magie du moment.

— Merci, Louise, de passer autant de temps avec moi, tu me fais beaucoup de bien, lui confia-t-elle. Je sais que je ne suis pas de très bonne compagnie en ce moment, et je ne veux pas gâcher ton voyage.

Louise lui sourit.

— Observe comme tu n'es pas seule : les rencontres ne sont jamais le fruit du hasard.

— Oui, c'est exactement ce que je me disais, tu es une bénédiction. Et moi, que suis-je censée t'apporter ?

— Peut-être me montrer le chemin que j'ai parcouru et bien plus encore... Tu es un magnifique rendez-vous pour moi aussi !

Mille-feuilles

*« Nous ne savons renoncer à rien.
Nous ne savons qu'échanger
une chose contre une autre. »*

Sigmund Freud

ENTENDANT des bruits de chants qui se rapprochaient, Louise et Constance se retournèrent et aperçurent au loin trois gais lurons qui s'égosillaient sur du Brel. De leurs pas vifs, enhardis par la peine des marins d'Amsterdam, ils cherchaient à réduire la distance qui les séparait. Le plus grand, fin et élancé, portait la plus lourde charge : une tente était posée au-dessous d'un énorme sac militaire qui couvrait tout son dos jusqu'à mi-cuisse. Une enceinte posée sur son épaule, et dans sa main gauche, un bâton de bois sculpté, complétaient le tableau. Le deuxième, bien plus petit, dépassé d'une tête par son sac, marchait au milieu. Le dernier, en sandales, dénotait avec son sac d'écolier sur lequel séchait sa serviette de toilette encore humide.

Un bref intervalle entre deux chansons du répertoire leur laissa le temps de saluer les deux femmes, mais sans s'arrêter, ils reprirent avec entrain leurs vocalises sur un morceau entraînant des Fréro Delavega. Les deux pèlerines se laissèrent happer par tant de belle humeur, et suivirent des yeux, sourire aux lèvres, les trois silhouettes se balancer au rythme des notes jusqu'à ce qu'elles s'évanouissent au loin. Elles continuèrent leur marche en silence. La matinée avait été marquée par des montées successives. En voyant que le paysage s'ouvrait sur une plaine, Louise proposa une pause à l'ombre d'un chêne. Elle déposa son sac à dos sur un tronc horizontal couvert de mousse, s'assit sur l'herbe et sortit un

assortiment d'arachides et de fruits secs. Constance fit de même et jeta un regard furtif sur son portable, espérant toujours le même message.

Les deux femmes étaient sur le point de s'endormir quand un labrador noir pointa le bout de son museau en jappant d'excitation. Louise reconnut Doc, le chien de Manon qu'elle avait rencontrée à la cathédrale. La jolie jeune femme, un peu rondelette, les rejoignit quelques minutes plus tard.

— Quelle joie de vous retrouver !

Manon s'invita à leurs côtés. Elle sortit une gourde de son sac, ainsi qu'un récipient pour faire boire son chien qui lapa une dizaine de gorgées avant de venir se blottir près de Louise pour chercher des caresses.

— Vous êtes parties tôt aujourd'hui ? demanda-t-elle, en déballant un paquet de biscuits au chocolat et d'autres gourmandises sucrées qu'elle leur proposa.

Ses nouvelles compagnes de voyage ne se firent pas prier pour piocher dedans.

— Oui, au lever du soleil, l'étape est difficile, alors nous marchons à notre rythme, répondit Louise en lui tendant à son tour le sachet de fruits secs.

— Eh bien, moi, je me traîne depuis ce matin ! s'exclama Manon. Romain, un pèlerin que j'ai rencontré hier, a ronflé toute la nuit et l'alarme d'une fille dans la tente d'à côté est restée bloquée en mode sonnerie tout le temps de sa douche : quel cauchemar ! Ça pique un peu, même pour Doc !

En effet, le labrador allongé le long des jambes de Louise succombait à ses papouilles. Manon enleva sa surveste et leur demanda si elles avaient vu passer les *boys*.

— De qui parles-tu ? s'enquit Louise.

— Séb et Romain.

— Ah, peut-être, répondit l'aînée en jetant un clin d'œil complice à Constance. Nous avons croisé un trio de chanteurs tout à l'heure.

— C'est sans doute eux, ils ont dû en embarquer un troisième.

— Ils nous ont dépassées d'un bon pas il y a une demi-heure environ.

— Je les retrouverai au prochain café, décréta Manon.

Louise caressait les oreilles du chien qui lui offrait maintenant tout son ventre.

— Il suit sans difficulté ? demanda-t-elle.

— Doc ? C'est plutôt moi et mes kilos en trop qui le suivent, ironisa Manon.

Son labrador leva vers elle son museau au moment où elle prononça son nom. Constance, qui n'avait pas encore pris part à la conversation, tenta de s'insérer dans la discussion. Elle avait décidé de s'ouvrir un peu plus aux autres et de rester moins centrée sur ses propres problèmes.

— J'ai cru comprendre que nous avons tous une raison de faire le chemin, alors quelle est la tienne, Manon ? demanda-t-elle.

— Jusqu'à ce matin, je t'aurais répondu que ma vie est un brouillard qui n'a plus beaucoup de sens, j'ai vécu des choses douloureuses, mais je n'ai pas envie de nous plomber.

— Pourquoi jusqu'à ce matin ? Que t'est-il arrivé ?

— Eh bien, vous vous rappelez le jour du départ au Puy, les messages que les sœurs nous ont remis ?

— Oui, je ne sais plus ce que j'ai fait du mien d'ailleurs, constata Constance.

— Qu'y avait-il sur le tien ? demanda Louise à Manon.

— Un vrai scoop ! Attendez, je vous le lis.

Manon sortit le papier de la poche de sa polaire et lut à voix haute :

Toi, cher pèlerin ou pèlerine, qui lis ce message, tu es l'heureux ou l'heureuse élue d'un changement de vie important. Toi, qui commences le chemin... ce chemin vers une nouvelle vie, sache qu'elle ne pourra se transformer complètement sans intégrer les six secrets ancestraux que je me propose de te livrer tout au long de ton parcours en espérant que tu en fasses bon usage. Ce n'est pas un hasard si mes mots t'arrivent aujourd'hui, comme ils me sont parvenus 50 ans plus tôt sur le même chemin. Je me fais vieille, et j'ai fait la promesse de les transmettre avant ma mort.

Si tu souhaites connaître le premier secret, rends-toi à la petite chapelle troglodyte à Escluzels. Il t'attend sous la pierre à gauche de la réplique

de la statue de sainte Madeleine au fond. Sinon, détruis ce message, et ce savoir partira avec ta conscience !

— C'est la chapelle où nous nous sommes arrêtées en haut de la première montée ce matin ? demanda Constance dont la curiosité était attisée.

— Oui, c'est ça, confirma Manon.

— Et alors, tu l'as trouvé ? dit Louise, excitée.

D'un air énigmatique, Manon sortit le mot de son sac.

— Voulez-vous connaître le premier secret ? demanda-t-elle.

Les deux autres pèlerines hochèrent vivement la tête pour manifester leur désir de savoir.

Cette ère amorce une nouvelle compréhension de l'être humain. La science, et notamment la révolution de la physique quantique, confirme ce que des textes ancestraux prônent depuis des millénaires : tout est énergie, nous sommes énergie. Nous vibrons à une certaine fréquence. Or nos habitudes affectent notre fréquence vibratoire. À chaque vibration correspond un sentiment, et tout sentiment nous fait émettre une vibration dont la fréquence peut être positive ou négative.

Le premier secret pour élever tes fréquences vibratoires est de faire attention à tes pensées.

Toute pensée émet selon une certaine fréquence des vibrations dans l'univers qui retournent comme un boomerang vers leurs origines.

Lorsque tu émettes des pensées négatives, de découragement, de jugement, de critique, de peur, ces vibrations reviennent vers toi. C'est pour cela qu'il est si important de prendre soin de la qualité de tes pensées et d'apprendre à cultiver des pensées plus positives.

La prochaine intuition, la prochaine ouverture, la prochaine opportunité vient souvent lorsque l'on s'y attend le moins. Ne pense jamais que le jeu est terminé. Il ne l'est pas. Quand ça se gâte, il faut relever le menton. Alors, tiens bon ! Ce tour ne s'est peut-être pas bien passé, mais je te le promets, ce n'est pas le dernier.

P.-S. : Tu trouveras le message suivant à la petite chapelle juste après le hameau des Pascalet entre l'étape de Nasbinals et Saint-Chély.

Un silence suivit la fin de la lecture. Les trois femmes se regardaient interloquées.

— Bon, dit Manon, je dois avouer que c'est un peu perché, mais c'est amusant, non ? Même si on ne comprend pas tout ?

— Croire que la partie est terminée, expliqua Louise, c'est se fermer à ce qui peut arriver, c'est ressasser des pensées qui te tirent vers le bas et te gardent à une fréquence vibratoire faible. On ne sait pas comment les choses vont s'enchaîner, une surprise de dernière minute peut surgir, mais pour en profiter, il faut rester à l'écoute. Voilà ce que je comprends de ce texte.

Constance acquiesça :

— Merci, Manon, de ce partage. Je crois que ce message est clair pour moi. Ça me parle.

— Alors peut-être que cette pensée t'était adressée aujourd'hui ? Il n'y a pas de hasard ! s'exclama Manon.

Constance opina du chef.

— C'est excitant en effet !

— Restons à l'écoute de ce qui arrive, avança Louise, et tentons d'appliquer cet enseignement.

Manon se réjouit de cette idée et commença à rassembler ses affaires. Elle se tourna vers Constance d'un air amusé :

— Voilà une journée qui s'annonce particulièrement bonne, tu as raison, laissons venir à nous la prochaine opportunité et, s'il pouvait être mignon, musclé, et drôle, j'en ferai mon « quatre heures ».

Le sourire aux lèvres, les trois femmes reprirent le chemin ensemble jusqu'à Saugues, où elles retrouvèrent les *boys* à la terrasse d'un café. Romain, le plus petit de la bande, fit signe à Manon. Avec sa casquette vissée sur la tête, et son sourire coquin, il était charmant.

— Venez boire un coup, c'est ma tournée ! leur lança-t-il de loin.

— Toi, tu cherches à te faire pardonner de l'épouvantable nuit que tu m'as fait passer, le réprimanda Manon en lui claquant la bise.

— Je suis désolé, répondit-il l'air contrit. Je crois que la fatigue des premiers kilomètres a eu raison de moi. Mais... poursuivit-il en levant son index en l'air pour citer William Shakespeare, « Là où loge le souci, le sommeil ne s'abat jamais ».

Son acolyte Sébastien installé à ses côtés éclata de rire. Il était grand et sec, tout en muscles. On pouvait deviner son passé de militaire à sa coupe de cheveux ultra courte, et son sac à dos minutieusement ordonné. Tout était au carré chez lui.

— On peut dire que les tracas ne te touchent pas ! Tu parles d'un ronfleur, il va falloir te faire à l'idée... enfin c'est surtout nous qui devons nous y faire !

Manon leur présenta Constance et Louise.

— Et voilà Alexian, notre rencontre du jour, annonça Romain, en voyant arriver le troisième larron.

Surtout ne pas baver. Rester digne ! pensa Manon à la vue du jeune homme bien à son goût avec sa bouille d'enfant de chœur.

— Tu es parti d'où ? demanda-t-elle l'air faussement désinvolte.

— Du Puy-en-Velay, mais une journée avant vous, je me suis arrêté à Saint-Privat, j'avais une ampoule.

Sacrément éclairée... l'ampoule ! se dit Manon.

— Quel beau hasard de te rencontrer sur la route ! murmura-t-elle.

Le petit groupe passa un moment à échanger sur leurs ambitions de fin de parcours. Seuls Sébastien et Romain souhaitaient aller jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. Ce dernier paya l'addition sans que Louise et Constance aient le temps de refuser.

— À charge de revanche, jeune homme ! lui lança Louise.

— Avec plaisir, madame.

— Oh non, appelle-moi Louise. Certes, je pourrais être ta mère, mais fais un effort, je t'en prie.

— Très bien, Louise.

Pendant ce temps, Doc s'était faufilé dans le bar. Il nettoyait le sol à grands coups de langue, lapant les miettes des viennoiseries laissées par des clients négligents ou... généreux. La bande reprit la route, mais, très vite,

Sébastien ralluma son enceinte et les garçons distancèrent à nouveau les trois femmes.

— On se retrouve à La Clauze ce soir pour le dîner ? proposa Romain.

— Vous dormez où ? s'enquit Manon.

— Sans doute au gîte d'étape si on peut planter la tente.

— S'ils acceptent les chiens, ça me va.

Alexian sortit son guide et appela aussitôt :

— C'est bon, il reste de la place et c'est OK pour Doc. Je réserve pour tout le monde ?

— Euh non, pas pour moi, répondit Constance, j'ai déjà une réservation.

— OK, on se retrouve pour boire un verre sur la grande place en arrivant, proposa Alexian.

Manon était tout excitée :

— Oh, les filles, je sens que je ne vais pas perdre mon temps sur le chemin. Vous avez vu son regard de tueur ! Rappelez-moi le premier secret ? Les pensées positives, l'ouverture, l'intuition... La partie recommence alors qu'elle paraissait *game over*. J'envoie du bon à fond dans l'univers pour qu'il me revienne au centuple !

— Je vois que tu as bien assimilé le message, s'amusa Louise.

Constance sourit de tant de légèreté :

— Comme j'aimerais avoir ton insouciance. Je me torture avec un homme depuis des mois, c'est bon de voir que l'amour peut nous tomber dessus à n'importe quel moment.

— Oh là ! Qui parle d'amour ? Il n'y a pas de mal à se faire du bien. Je n' imagine pas rester trois mois en jachère ! Sors de ton monde de bonne sœur, amuse-toi un peu.

— Je suis bloquée sur quelqu'un, je n'arrive pas à me passer de lui.

— Alors qu'est-ce que tu fais là ?

— Eh bien, je n'en sais rien !

— Si tu veux un conseil, goûte à d'autres pâtisseries, ce n'est pas parce que tu préfères l'éclair au chocolat que tu dois en manger tous les jours ! Un mille-feuille de temps en temps n'a jamais fait de mal à personne... et tu

t'apercevras que tu es peut-être en train de louper de magnifiques opportunités.

Constance afficha une moue dubitative. Manon insista :

— Pas d'attaches, tu te fais plaisir et tu passes à autre chose ! Tiens, regarde, moi, je suis sur « Case-toi et vis » et je peux te dire que c'est l'éclate. D'ailleurs, j'ai un rencard après-demain avec un mec dans un village que nous traversons. Profite un peu.

— Tu es inscrite sur un site de rencontre ?

— Ben oui ! Pas d'embrouille, que du plaisir.

La joie de Manon était contagieuse. Elles continuèrent à marcher en file indienne, longeant un chemin étroit le long des bois. Après Saugues, elles firent une pause, Manon sortit des barres de céréales et un paquet de biscuits au beurre, en proposa à ses compagnes, puis, toujours aussi directe, demanda à Constance la bouche pleine :

— Tu l'aimes ou pas ?

— Lucas ?

— Oui, ton copain.

— Je suis dans le brouillard complet ! J'ai le sentiment qu'il ne me rend pas heureuse, même si nous passons des moments forts ensemble. Mais lorsqu'on se sépare, tout mon corps le réclame. Alors je ne sais plus si c'est de l'amour.

— Tu ne devrais pas te poser trop de questions. S'il te prend la tête, tu passes à autre chose ! Les hommes, ça s'éduque !

Doc pencha son museau au sol en gémissant.

— Je ne parle pas de toi, le rassura sa maîtresse.

Constance essaya d'expliquer à Manon :

— Nous sommes très différents, j'ai l'impression que mes projets ne l'intéressent pas, qu'il est centré sur lui, sur son confort, ses habitudes.

En l'entendant parler, Louise ne put s'empêcher d'intervenir :

— Laisse-moi te poser une question : que ferais-tu si tu étais certaine qu'un homme qui te corresponde, avec qui tu pourrais vivre une belle histoire d'amour, allait se présenter à toi dans quelques semaines ?

— Je quitterais Lucas sur-le-champ.

— Tu as ta réponse ! s'enthousiasma Manon.

— Oui, mais il n'y a personne, cet homme n'existe pas.

— Tu reproches à Lucas ce que tu ne peux pas faire non plus, insista Louise.

— C'est-à-dire ?

— Te jeter dans le vide sans filet, juste en faisant confiance à la vie. En restant agrippée à la rive, en t'accrochant à un monde connu qui ne te convient pas, tu ne sautes pas, tu ne peux goûter à un autre voyage. Les bateaux partent sans toi avec à bord ton potentiel amour que tu laisses s'éloigner.

— Les fameuses opportunités... je te rappelle le secret du jour ! renchérit Manon. Mais je te l'accorde, ce serait plus simple s'il pouvait au moins se montrer au hublot !

— C'est vrai, mais tu passerais alors de relation en relation sans jamais sauter, rectifia Louise. Le premier pas consiste à te lancer dans le vide non pas pour tomber dans les bras de quelqu'un, mais pour t'apercevoir que tu voles déjà toute seule !

Après la pluie... le beau temps

*« Le bateau est plus en sécurité quand il est au port ;
mais ce n'est pas pour cela qu'ont été construits les bateaux. »*

Paulo Coelho

LES trois amies finirent l'étape avec une belle énergie, et retrouvèrent comme prévu les garçons à La Clauze, un petit hameau qui ne comptait que quelques maisons. Louise dénicha une chambre dans le même hébergement que Constance ; le reste de la troupe avait finalement planté la tente pour quelques euros dans le jardin du gîte. Une compétition de blagues franco-belges étira les rires jusqu'à la canopée d'un ciel étoilé. Comme chaque soir, Constance recevait des messages encourageants de ses amis, ainsi qu'un de Hélène : « Les trois premiers jours sont de loin les plus difficiles, accrochez-vous, Constance ! » Celle-ci était trop éreintée pour répondre et alla se coucher tôt.

Au petit matin, les campeurs étaient déjà prêts autour du petit déjeuner, leur nuit ayant été écourtée par un orage à 4 heures du matin. Les mines encore endormies, ils échangeaient des banalités avec un enthousiasme plus contenu que la veille.

— Eh ben, j'espère que ça ne va pas être comme ça tous les jours ! marmonnait Romain.

Constance apparut fraîche et reposée. La seule trombe d'eau de sa matinée avait été la douche qu'elle venait de prendre.

— Bonjour à tous, bien dormi ?

Le « non » collégial la refroidit. Quand elle aperçut par la baie vitrée la triste mine des tentes ratatinées, elle prit conscience de ce que les campeurs avaient dû endurer. Même Doc finissait sa nuit sous la table, il fit cependant l'effort d'esquisser un faible battement de queue pour la saluer. Louise

l'accueillit quant à elle d'un grand sourire et se décala pour lui faire une place. Un couple de Belges avait lui aussi dormi au sec. Le mari était en train de se beurrer une tartine.

— Et encore, il faut s'estimer heureux, la météo annonçait de la pluie toute la journée.

— Oh ben, alors là... on est bien heureux, hein, Séb ? ironisa Romain qui n'avait pas fermé l'œil de la nuit.

— Ouais ! On est pas loin ! répliqua Sébastien, avachi devant son bol de café.

La tension était palpable, excepté pour le couple qui n'avait pas pris la mesure du malaise. La femme retraçait le parcours du jour avec son mari.

— Il nous reste deux étapes avant de nous arrêter à Nasbinals, expliqua-t-elle. Et nous allons les apprécier, le paysage est magnifique, paraît-il. Tout le monde s'accorde à dire que l'Aubrac et ses plaines représentent l'une des plus belles parties du chemin. Même si je dois avouer que jusque-là nous avons été gâtés.

— Oh oui, très gâtés, surtout cette nuit ! se renfrogna Sébastien.

Sa tente militaire était complètement aplatie, croulant sous le poids de l'eau.

— Ah bah, au moins, on sait déjà qu'elle ne finira pas ses jours étouffée par l'empathie ! plaisanta Romain.

Manon éclata de rire.

— Ça va ! Nous en avons pris une bonne, ça fait partie du voyage ! Nous en verrons d'autres.

— J'espère pas trop, s'assombrit Sébastien, le plus fatigué du groupe. Alexian a été plus inspiré que nous de continuer quelques kilomètres hier. Peut-être a-t-il évité l'orage ?

— Dommage, j'aurais pourtant aimé sympathiser de plus près avec lui, déplora Manon d'un air coquin.

Son enthousiasme réussit à faire renouer Romain avec son entrain habituel.

— « La joie est partout, il suffit de l'extraire », dit-il en citant Confucius.

Enfin, les premiers rayons du soleil parvinrent jusqu'à eux et rallumèrent la bonne humeur.

Constance et Louise partirent les premières avec le couple de Belges. Manon les rejoindrait un peu plus tard, le temps de faire sécher le matériel et de le replier.

— Vous remontez par la navette après-demain ? demanda Constance.

— Oui, par la Malle Postale.

L'organisation était rodée sur le chemin, différents services s'offraient aux pèlerins pour leur faciliter la vie. Un service de transport s'arrêtait d'étape en étape pour déposer à n'importe quel point les marcheurs qui entamaient ou reprenaient la route. Cela faisait déjà quatre jours que l'aventure avait commencé, et chacun semblait avoir trouvé son rythme de marche. Des visages connus et inconnus se croisaient tout au long de la journée, certains parcouraient quelques kilomètres ensemble puis retrouvaient la solitude ; d'autres passaient plus rapidement, mais tous se saluaient, comme une grande famille. Louise et Constance cheminaient à une cadence identique, mais respectaient de longues phases de silence, à quelques mètres de distance l'une de l'autre. Constance lança la discussion :

— Je dois te remercier pour ta présence à mes côtés, je traverse le pire moment de ma vie, et je n'aurais jamais tenu sans ta bienveillance.

— J'ai été confrontée à une situation similaire, répondit Louise. Je sais ce que tu ressens. J'ai moi aussi passé ces étapes de solitude et de peurs profondes, et même de néant.

— Tu n'es jamais retombée amoureuse ?

— J'ai eu quelques aventures, dont une un peu plus sérieuse, mais j'y ai mis fin. Je ne suis plus prête à troquer ma liberté pour une relation médiocre. Ça m'a été très difficile de quitter mon mari après tant d'années de complicité, c'est sans aucun doute le choix le plus douloureux que j'ai eu à faire.

— Mais pourquoi alors si tu l'aimais encore ?

— Je savais au fond de moi que je voulais vivre quelque chose de plus grand, de plus connecté. J'ai mis des espoirs très forts dans les rencontres que je faisais, surtout au début.

— Et ça ne marchait pas ?

— Un temps si, parce qu'on préfère y croire. Mais dès la première étreinte, nous sentons ce qui est juste pour nous, le corps ne ment pas.

— C'est vrai, mais c'est quand même tellement bon d'être amoureuse.

Constance se remémora le moment où son regard avait croisé celui de Lucas :

— Tu sais ce moment où tu n'as rien fait pour ça et l'autre non plus et hop, ça te tombe dessus.

— Tomber amoureux est divin ! Ressentir la vie qui nous traverse est un miracle, reconnut Louise.

— Mais alors ça voudrait dire que certaines amours sont impossibles ? As-tu déjà vécu le tiraillement entre deux parties en toi : une qui t'alerte de ne pas t'approcher et l'autre qui ne peut pas faire autrement que se laisser attirer ?

— Bien sûr, et c'est là que commence la négociation intérieure, soupira Louise.

Elle posa son sac à terre, but une gorgée d'eau et commença à mimer un dialogue avec ses deux mains comme s'il s'agissait de deux marionnettes en pleine discussion :

— *Tu vas avoir mal !*

— *Oui, mais je ne peux pas y renoncer.*

— *Tu vas le payer cher.*

— *Oui, mais il faut profiter de la vie.*

— *Tu sens bien que ça ne collera pas.*

— *Oui, mais j'ai trop envie de lui.*

— Et cette attirance prend le dessus ! s'écria-t-elle à la fin du spectacle.

— Et voilà, c'est toujours cette partie-là qui gagne, je suis tellement faible face à lui, avoua Constance.

— Et on regrette ! On tente de se séparer, mais ça fait mal, alors on retombe.

— C'était pourtant magique au début, mais je me rends compte que Lucas me fait miroiter des choses, qu'il me garde dans ses illusions.

— Tu essaies une nouvelle rupture. Et que se passe-t-il ?

— Ben, je n’y arrive pas parce que c’est quand même bon de faire l’amour avec lui.

— Et c’est reparti pour un tour : il y a un élan de la vie qui t’attire de façon organique, hormonale et non préméditée. On voudrait faire l’amour, mais l’addition est salée. C’est alors que nous redémarrons un dialogue intérieur :

— *Cette relation ne m’épanouit pas.*

— *Oui, mais je le veux.*

— *Cet amour ne nourrit pas mes besoins et même m’éteint.*

— *Oui, mais c’est avec lui et lui seul.*

— *Je finis toujours par pleurer, il me fait du mal.*

— *Oui, mais je l’aime !*

— Alors on se sépare à nouveau, mais c’est horriblement douloureux, conclut-elle.

— Pourquoi, si justement on n’est pas heureux dans cette relation ? demanda Constance qui se reconnaissait si bien dans les propos de Louise.

— À ton avis ?

— Je ne sais pas, c’est bien là mon drame !

— Prends le temps de ressentir.

Constance marqua un silence.

— Parce que j’ai peur d’être seule... en fait je suis terrorisée à l’idée de ne plus jamais aimer ou être aimée.

Louise prit une grande respiration :

— Ou alors nous croyons qu’il est plus simple de remplir ce vide par l’autre, même s’il ne nous convient pas.

— C’est un cercle infernal. Qu’est-ce qu’on peut faire ? soupira Constance.

— En être conscient ! Parfois le « nous » vient empêcher le « je suis ».

— Et comment faire alors ?

— Je pars du principe qu’une relation amoureuse n’est pas faite pour nous rendre malheureuses. Certes, nous sommes des êtres d’évolution, nous

grandissons à chaque instant, mais nous devons aussi apprendre à stopper la relation si elle engendre une souffrance récurrente. Le couple est censé être une relation de joie, une relation qui permet d'exprimer et d'offrir ce qu'on est et de recevoir ce qu'est l'autre, afin de vivre ensemble ce que « nous sommes ». Nous n'avons pas besoin de quelqu'un qui nous complète mais de quelqu'un qui nous accepte complètement.

— J'ai l'impression qu'à chaque fois que je lui propose ce que je suis, il ne s'y intéresse pas, je me transforme en ce que je ne suis pas pour lui plaire.

— J'ai aussi fait le caméléon à maintes reprises et je suis devenue celle que je pensais qu'un homme voulait avoir à ses côtés, comme si être moi ne suffisait pas. Or le couple devrait être l'espace où nous pouvons nous offrir l'un l'autre ce que nous sommes. Cela devrait être reçu comme un cadeau.

— Je suis bien consciente de ça, mais dès qu'il me rappelle, je retombe dans ses bras comme une cruche !

— Il n'y a rien de mal à ça ! Nous portons tous en nous cette animalité et c'est sain. Dans ce besoin de fusionner avec l'autre, c'est la vie qui nous traverse et qui se cherche, c'est magnifique ! L'erreur vient de la croyance que notre amoureux ou notre amoureuse peut combler ce qui nous manque.

Louise respirait la sérénité. Son sourire éclairait le chemin et pourtant elle était célibataire. La joie qui illuminait son visage semblait encore inaccessible à Constance, qui doutait d'elle-même. Tout en conversant, les deux femmes dépassèrent le village Le Sauvage. Elles se ravitaillèrent en eau à une source qui marquait la frontière entre la Haute-Loire et la Lozère. Louise bâilla. La fatigue des premiers jours s'accroissait malgré les courbatures qui diminuaient. Les nuits étaient irrégulières, souvent interrompues par des ronflements, des levées nocturnes ou d'autres bruits extérieurs. Elles décidèrent de prendre leur pause déjeuner à l'ombre des pins et des chênes qui dominaient l'église de Saint-Roch.

Le pique-nique venait de se terminer quand le téléphone portable de Constance sonna. Son rythme cardiaque s'accéléra. C'était Lucas ! Elle le savait parce qu'elle avait personnalisé la sonnerie avec *Always Remember Us This Way* de Lady Gaga, une chanson sur laquelle ils s'étaient tant de

fois unis. Les paroles paraissaient avoir été écrites pour eux : elle était sa lumière, il lui promettait qu'elle était là où il voulait aller, alors qu'elle, de son côté, souffrait de ses « au revoir » successifs.

Le cœur de Constance tambourina si fort que tous ses membres se mirent à trembler. Elle resta interdite et ne put décrocher, pétrifiée par cet appel qu'elle avait tant attendu.

— C'était lui ! prononça-t-elle dépitée, en regardant l'écran afficher « Appel en absence ».

Louise lui caressa l'épaule en souriant.

— Ça va aller.

— Je rêve chaque seconde d'entendre sa voix, mais je suis incapable de lui parler, il va croire que je ne veux plus rien de lui.

— Non, reprends tes esprits, il pensera simplement que tu ne peux pas être disponible à chaque seconde.

— C'est presque pire !

Constance espérait un message et en effet celui-ci ne tarda pas à arriver. Elle s'empressa de l'écouter en mettant le haut-parleur pour le partager avec Louise.

Constance, ma chérie, j'ai eu le temps pendant cette semaine de ressentir ton absence, et la douleur qui me déchire le cœur quand tu es loin de moi. Je regrette terriblement mes mots, je repasse en boucle ce moment où tu m'as annoncé ton départ de la société et ma réaction.

Comment pourrais-je m'en remettre ? Suis-je digne de ton amour qui est le plus beau des cadeaux au monde ?

Ces mots sont sortis de ma tête à la hâte ! J'ai été vexé que tu me mettes au pied du mur en ne me proposant pas d'alternative. Et je me suis emmuré... J'étais abasourdi par la situation.

J'ai été maladroit et je ne sais comment t'exprimer mon amour, mais tu es mon entière priorité.

OUI j'ai très envie de passer ce cinquième anniversaire avec toi, et ce à n'importe quel prix.

OUI je veux te rendre heureuse parce que je t'aime à en crever.

OUI je veux que notre amour rayonne.

Je t'envoie ce message pour t'adresser mes profondes excuses, et surtout te remercier pour tout ton amour. Te rencontrer a été le plus beau des cadeaux que j'ai jamais reçus.

J'espère qu'il n'est pas trop tard pour prendre ensemble un nouveau départ.

Pour que tu sentes ma façon de t'AIMER.

Pour que tu te sentes AIMÉE de moi d'un amour inconditionnel.

Mon amour pour toi est sincère et exclusif.

Je regrette le mal que je t'ai fait durant notre relation et toutes ces souffrances qui ont noirci notre amour. Mais ce nouveau départ résonne comme une certitude pour moi.

Tu m'as dit quand nous nous sommes parlé que tu finissais après-demain ta marche à Nasbinals. J'y serai, je t'attendrai en espérant de tout mon être que tu m'offres une dernière chance. Je t'embrasse fort, mon amour.

Une larme glissa sur la joue de la jeune femme. Elle resta un moment silencieuse et regarda Louise qui lui souriait avec tendresse.

— Je devrais renoncer, n'est-ce pas ? finit-elle par demander.

— Seul ton cœur le sait. Écoute ce qu'il te dit.

— Il me dit de ne pas y aller parce que ce n'est pas la première fois que Lucas m'envoie ce genre de déclaration. Il manie très bien les mots et sait parfaitement comment m'amadouer. Mais une partie de moi a besoin d'y croire.

— Alors, prends un temps pour reconnaître ce qui est juste pour toi.

Louise proposa à Constance de la laisser cheminer seule un moment, sentant que la jeune femme avait besoin de réfléchir. Constance avança sur un large chemin longeant le plateau, entre champs de céréales et pâturages. Pendant qu'elle descendait vers le village des Estrets, un vent léger lui caressait le visage et les mains. Ce message, même si elle savait Lucas beau parleur, lui faisait du bien. Elle le réécouta une deuxième, puis une troisième fois, en se remémorant leur rencontre, lors de ce séminaire. Au milieu d'une centaine de personnes, elle l'avait immédiatement repéré : sa prestance, son charisme et son dynamisme l'avaient séduite ; quand son regard avait rencontré le sien, elle avait senti que sa vie allait basculer. Cet homme qui hantait ses pensées depuis cinq ans lui avait offert bien plus de promesses que de moments partagés. Ils avaient dû passer ensemble une quarantaine de nuits tout au plus, et elle avait subi ses longs silences quand

il retournait dans les bras de sa femme l'abandonnant à ses espoirs, seuls compagnons nocturnes. Combien de ruptures avait-elle subies ? Combien de désillusions ? Combien de mensonges ? Comment pouvait-elle encore croire en ses promesses ?

Le rejoindre à l'hôtel et repartir avec lui était également synonyme de renoncement : cela signifiait mettre un terme à sa période d'essai et à son rêve de devenir associée chez H&A. Une pensée la traversa : et si elle restait ? Les discussions avec Louise, les rencontres bienveillantes qu'elle avait faites cette semaine, l'encourageaient à réfléchir autrement. Être payée pour cheminer était finalement une belle opportunité de prendre un temps pour elle et se retrouver. Elle commençait à y prendre goût. Mais comment ne pas laisser une dernière chance à l'amour qu'elle portait à Lucas ? Peut-être avait-il vraiment pris conscience qu'il risquait de la perdre. Elle avait plusieurs fois réagi par peur. S'était-elle complètement mise à nu avec lui ? N'attendait-elle pas qu'il saute sans filet ? Elle se devait de s'offrir entièrement à lui pour n'avoir aucun regret, il était temps de ne plus retenir ses mots en espérant de lui des actes concrets.

Pendant que Constance était plongée dans ses doutes et ses hésitations, Louise profitait d'un paysage unique alternant entre chemins forestiers et plaines. Un couple de chevaux non loin d'elle entrelaçaient leurs cous, faisant résonner leur joie dans son cœur. Elle se rappela à quel point, elle aussi, avait eu du mal à prendre sa décision. Elle avait passé de longs mois à remettre le couvercle mais plus rien ne s'emboîtait dans son histoire. Avec son mari, ils avaient vécu le grand amour pendant vingt ans. Comment avaient-ils pu louper ce virage ? Comment avaient-ils pu s'égarer ainsi ? La réponse était simple, elle la connaissait : ils n'avaient simplement pas évolué de la même façon. Elle cherchait un amour plus connecté, plus spirituel, plus engagé, elle avait besoin d'être portée autant qu'elle portait. Son optimisme s'était effrité face au pessimisme et aux peurs de son compagnon de vie. Elle avait fini par comprendre qu'elle n'avait plus la force d'avancer avec lui, mais qu'elle l'aimerait jusqu'à la fin de ses jours. La décision avait été très lourde à prendre, et la terreur de se retrouver seule après tant d'années fusionnelles l'avait anéantie durant plusieurs mois, mais

elle avait préféré mettre un terme à cette magnifique histoire d'amour plutôt que de prendre le risque de la voir se faner.

En discutant avec Constance, elle mesurait le chemin parcouru. Son amie devait trancher, elle ne voulait pas l'influencer. Elle savait que cela prendrait du temps : en matière d'amour, rien n'était ni tout blanc ni tout noir et encore moins rationnel. Constance finirait par avoir un déclic, et si ce point de bascule ne se manifestait pas, il lui faudrait poursuivre sa quête au risque de le regretter amèrement. Les révélations sont des messagères capricieuses, imprévues... qui arrivent quand elles seules le décident. Pour Louise, cela avait été son corps. Une entorse d'abord. Une amie lui en avait expliqué la signification : lorsque l'entorse atteint le pied, c'est souvent que l'on désire avancer vers ses besoins, ses désirs profonds, ce qui nous anime mais que l'on se sent retenu par des engagements ou des principes.

Cette découverte l'avait ébranlée, mais n'avait pas suffi face à vingt ans d'amour. Ce n'est que lors de sa seconde chute, quand elle s'était fait une deuxième entorse, qu'elle avait compris le message qui lui était adressé. Elle s'était alors promis d'avoir le courage de partir. La séparation avait été violente, elle en ressentait encore les stigmates. Elle se souviendrait toute sa vie des nombreux jours en enfer qu'elle avait passés durant les premiers temps de son divorce.

Aujourd'hui, elle se savait différente : elle avait apprivoisé ses plus sombres peurs, les avait traversées et se sentait réconciliée avec son être tout entier. Elle avait enfin compris qu'aimer nécessitait de s'aimer en premier. Elle n'avait jamais été aussi fragile, et pourtant ces épreuves l'avaient rendue si forte. Elle était prête à partager sa vie sans plus jamais s'oublier. Louise savait que Constance s'approchait de ce gouffre terrible, d'un possible effondrement. Elle pourrait l'aider à retrouver son axe, ayant elle-même traversé cette douloureuse tempête, mais la décision devait venir de Constance, et d'elle seule. Ce courage, peu de gens l'avaient, beaucoup préféraient négocier avec leur confort plutôt que de poursuivre leurs rêves. Ce n'était ni mieux ni moins bien, mais Louise ne voulait plus de cet arrangement pour elle-même. Constance aurait-elle ce courage ?

Pendant que Louise réfléchissait, sa protégée se répétait intérieurement le message de Lucas, en ressentant des papillons dans le ventre. La magie fonctionnait, les souvenirs des moments uniques passés dans ses bras revenaient. Le bal des regrets avait commencé !

Sa décision était prise : elle le retrouverait dans sa chambre d'hôtel le lendemain. Heureuse d'avoir pris une décision, elle leva la tête et observa le paysage qui, pour la première fois depuis le début du séjour, lui parut... sublime ! Les bourgeons du printemps symbolisaient le renouveau de sa vie. Lucas avait le don et le pouvoir de raviver les couleurs de son quotidien et l'amour ne devait entrer en compétition avec aucun autre rêve, décida-t-elle.

L'aligot

« Il n'y a pas meilleur médicament que l'espoir, pas d'encouragement aussi grand, aussi tonifiant et aussi puissant que l'attente d'un meilleur lendemain. »

Orison Swett Marden

MANON avait retrouvé Louise et Constance dans le village d'Aumont-Aubrac. Elle avait renoncé à passer encore une nuit pluvieuse sous la tente, et les trois femmes décidèrent, pour leur dernière soirée ensemble avant le retour de Constance à Paris, de partager avec Doc une chambre pour trois. C'était une première pour l'avocate qui avait jusque-là réservé des chambres individuelles. Cette amitié naissante la poussait à sortir de sa zone de confort, à moins que ce ne soient les échanges de la veille avec Lucas qui rendaient à nouveau toutes les situations merveilleuses.

Tu m'as tellement manqué,
j'ai hâte de te retrouver.

Toi aussi, mon amour,
je pense à toi chaque seconde.

Chaque seconde qui passe
me rapproche de toi.

Que c'est bon de te lire,
tu me rends si heureuse.

Tu es si belle, tout de toi me touche,
je t'aime, Constance.

Moi aussi, je t'aime, mon chéri.

Louise passa le porche en premier et fut accueillie par un personnage bourru, aux yeux pétillants, qui avalait un mot sur deux, ce qui rendait le dialogue difficile.

— Nous avons réservé une chambre, annonça-t-elle.

— Ouais, c'est vous qu'à venez avé l'cleps ?

— Euh oui, c'est ça !

— Bon ben alors... tu rent'par l'porte là-bas et tu mont' à la chambre 4.

— Très bien, monsieur, merci, répondit Louise comme une petite fille.

— Moi... c'est Vincent !

— Il parle quelle langue ? murmura Manon à l'oreille de Constance.

— Aucune idée, mais Louise semble parler le dialecte, pouffa Constance.

— La soupe à 19 heures !

— Pensez-vous que nous puissions dîner dans le jardin ? demanda Louise.

Vous êtes d'accord, les filles, hein ?

— Je ne sais pas, je ne comprends rien ! répondit Manon anxieuse. Il me fait peur !

Constance étouffa un rire. L'homme fit comme s'il n'entendait rien :

— Bah ouais, c'est vous qu'voyez !

— Bon, c'est très bien alors, si c'est possible sur une de celles-ci, proposa Louise.

Deux tables en bois, coiffées d'immenses parasols, s'alignaient près de grands framboisiers.

— 19 heures ! Et... l'cleps, y monte pas dans l'chambre, y reste dan'le jardin !

— Il va bouffer mon chien ! s'inquiéta Manon, de plus en plus perplexe.

L'air éberlué de sa maîtresse laissait Doc dubitatif. Il baissa les oreilles pour quémander une caresse.

— Ne t'inquiète pas, mon ourson, tu ne risques rien, maman est là.

L'animal se blottit dans ses jambes puis, une fois rassuré, partit explorer le grand jardin, levant la patte à droite, à gauche, pour marquer son territoire ou... pour soulager son stress.

L'endroit était bucolique : la bâtisse principale tout en pierre longeait le terrain au bout duquel un coin aménagé avec des transats offrait aux pèlerins un espace de discussion et de détente. Des fils de séchage sur la droite succombaient sous le poids du linge multicolore qui dégoulinait trahissant l'afflux des premiers randonneurs.

Denis était déjà là : il avait, comme à son habitude, profité d'un trajet véhiculé. Affalé sur une chaise longue, il peinait à lire son livre, se laissant aller aux rayons du soleil. Manon lui fit signe de la main.

— Mon Dieu, il a le niveau sportif d'une marmotte qui hiberne, glissa-t-elle à Constance, forcée de constater que l'effort n'était pas sa priorité.

— Ou alors c'est un grand sportif asymptotique ? répondit son interlocutrice qui avait retrouvé son humour.

La joie qui émanait d'elle, alimentée par les textos de Lucas, rayonna durant la soirée. Le labrador ne la lâchait pas d'une semelle, profitant de la générosité soudaine de la jeune quadragénaire dans son excès de bonheur. Il avalait les morceaux de viande maigre qu'elle lui tendait à intervalles réguliers.

— Quel comédien ce chien, s'amusa sa maîtresse qui lui avait donné une gamelle bien remplie avant le dîner.

Vincent apparut à table avec une énorme marmite : bien décidé à faire le show, il plongea avec dextérité sa grande cuillère en bois dans le mélange à base de purée de pommes de terre, de crème, de beurre, d'ail pilé et de tome au lait cru d'aligot. À l'instar d'un serveur de thé à la menthe, il monta de plus en plus haut l'aligot, et le malaxa de sorte à obtenir une texture élastique, sous les regards admiratifs des convives qui ne tardèrent pas à l'applaudir. Malgré son apparence rustre, sa sensibilité affleurait. Son sourire et ses yeux coquins le rendaient attachant. Il remplit avec grâce les assiettes, puis conseilla aux premiers servis de manger chaud.

Après la glace-aux-parfums-d'ton-choix-qu'fait-glisser, selon l'expression de Vincent, les trois femmes regagnèrent leur chambre.

— C'est ta dernière journée demain, soupira Manon en s'adressant à Constance. Tu vas nous manquer.

— Nous resterons en contact, c'est sûr, hein ? demanda cette dernière d'une voix fragile.

Louise lui offrit un sourire approbateur. Chacune était allongée dans son lit, lumières éteintes. Constance continuait à vouloir se convaincre qu'elle avait fait le bon choix.

— Cette semaine m’a fait un bien fou, merci, les filles, je repars gonflée à bloc.

— Tu arrêtes donc ta période d’essai ? Sans regret ? insista Manon.

— Je me suis fourvoyée, je pensais que c’était une boîte sérieuse, mais de toute évidence, elle ne l’est pas. Même si j’ai passé une super-semaine avec vous, je maintiens qu’on n’envoie pas ses collaborateurs se balader dans la nature quand ils ont tout à apprendre. Ce n’est pas très pro de leur part.

Constance avait renoncé à cette entreprise, elle avait décidé de rentrer. La joie de retrouver Lucas étant plus forte que tout, ne devait-elle pas écouter son cœur ? Bien sûr, ce cœur était un peu lourd, une part d’elle se privait de ce qu’elle découvrait dans cette aventure : la liberté d’être elle-même, de poursuivre la rencontre avec Louise et Manon, et son rêve de rejoindre H&Associés, de voler de ses propres ailes, de donner un sens profond à sa vie. Mais rien de tout cela n’était comparable à l’amour qu’elle éprouvait pour Lucas, alors quelle importance !

— De toute façon, c’était clair dès le départ, affirma-t-elle comme pour clore son dialogue intérieur. Je n’ai pris mes affaires que pour une semaine. J’ai pris un risque, je me suis trompée, je vais arranger ça.

« C’est fou la facilité que chacun a de s’arranger avec lui-même », constata en son for intérieur Louise, sans la juger.

— Si tu le dis ! conclut Manon sans conviction. Il ne nous reste qu’à profiter à fond de cette dernière journée avec toi demain.

Quand on n’écoute plus rien, la seule chose qui importe est l’espoir, pensa cette dernière, avant de s’endormir.

Punaise !

*« Prendre des décisions et oser, cela nous bouscule,
nous fait peur. Mais au final, la plus grande peur
que l'on puisse avoir, ce sont les regrets
de ne pas avoir osé le faire. »*

Chrystal Marcel

CONSTANCE eut le souffle coupé quand elle ouvrit les yeux : Manon gisait par terre. Elle se précipita vers elle et fut soulagée de l'entendre grogner.

— Mais qu'est-ce que tu fais là ? Tu es tombée de ton lit ?

Manon se releva dans la pénombre.

— Non, mais je me suis battue toute la nuit avec des punaises de lit.

— Comment ça ?

— J'ai vécu l'enfer, elles m'ont piqué partout.

Constance attrapa son téléphone et alluma sa torche, pour ne pas réveiller Louise avec la lumière du plafonnier.

— Je ne vois rien, chuchota-t-elle, en essayant de localiser les insectes sous les draps.

— Pourtant, je les ai bien senties.

Constance fouilla encore, souleva l'oreiller puis déplaça la lumière autour du matelas.

— Il n'y a vraiment rien. Tu es sûre que ce sont des punaises de lit ?

— Ben oui, je crois, je me sens un peu gonflée et ça me démange.

Manon se grattait légèrement la bouche, Constance braqua le flash sur elle, et poussa un hurlement. Affolée, son amie se précipita dans la salle de bains pour constater l'étendue des dégâts. Peinant à ouvrir ses yeux boursoufflés, elle poussa un cri d'horreur en voyant sa lèvre supérieure dans le miroir.

— Éléphant Man est de retour ! gloussa Constance à travers le chambranle de la porte.

Toute cette agitation réveilla Doc et Louise. À la vue de sa maîtresse, le pauvre eut un mouvement de recul. Il se réfugia les oreilles baissées derrière les jambes de Constance qui le rassura.

— De toute évidence, ce ne sont pas des punaises de lit, affirma Louise, en examinant Manon à la lumière du jour.

— Tu veux dire que j’ai dormi par terre pour rien ?

— Je le crains.

— Mais alors c’est quoi ?

— Franchement, je ne sais pas, mais je ne vois pas de piqûre, ça ressemble plutôt à une allergie. On va surveiller ça.

À ce moment, le téléphone de Manon vibra. C’était un prétendant de « Case-toi et vis » qui lui proposait un lieu de rencontre le soir même.

— Je ne vais pas pouvoir me présenter comme ça au rendez-vous.

— Je confirme, fit Constance qui se retint pour ne pas éclater de rire.

La journée se déroula dans la joie, les rires et la complicité. Après un déjeuner gargantuesque à la terrasse d’un restaurant sur les plateaux de l’Aubrac, Manon retrouva un visage quasi normal. Les paysages étaient magnifiques, les forêts laissaient place à des plaines à perte de vue. Le vent soufflait fort dans ces grands espaces. Les sens des trois pèlerines étaient en éveil devant ce spectacle de la nature, dont elles ne se lassaient pas d’admirer la beauté. Le ciel changeait de couleur au rythme des nuages qui le traversaient et filtraient les rayons du soleil. Dégustant sa tarte aux myrtilles qui venait d’être servie avec le café, Manon demanda :

— Au fait, vous ne m’avez pas lu les messages que vous avez reçus à la cathédrale du Puy-en-Velay !

— Non, je ne sais même pas ce que j’en ai fait, répondit Constance. Attends, je crois que je l’ai glissé dans le filet avant de mon sac à dos.

— Si ça se trouve, nous avons un autre trésor à suivre, s’enthousiasma Manon.

Constance trouva le message et le lut à haute voix.

Toi qui comme moi commences le chemin, je te livre ma réflexion du jour sur la trahison, peut-être qu'elle t'aidera comme elle m'a aidé. Sache que te trahir toi-même pour ne pas trahir quelqu'un d'autre est une trahison malgré tout. C'est la plus grande trahison. Tu n'évites pas la trahison en te trahissant toi-même, tu es juste en train de choisir qui tu trahis.

— Eh bien, voilà qui est clair ! approuva Manon.

Louise baissa les yeux, mais Constance feignit d'ignorer le message, laissant l'information ricocher contre son tympan.

— Bien, il doit nous rester deux heures de marche tout au plus avant l'arrivée à Nasbinals, c'est une magnifique dernière journée, annonça-t-elle pour clore la conversation.

Le chien se leva d'un bond, en même temps qu'elle, sa queue fouettant l'air pour exprimer son contentement. Les trois amies poursuivirent la grande traversée du plateau de l'Aubrac, devant un paysage de steppes stupéfiant. On aurait dit qu'un petit bout de Mongolie s'était installé en plein cœur du Massif central. Puis elles retrouvèrent vite les champs de fleurs, et les troupeaux de vaches coquettes aux longs cils. En un après-midi de marche, toute une palette de paysages, de couleurs, de nature pure, parfois austère mais parsemée de villages et d'humanité, s'était présentée à elles. La nature sauvage oscillait dans un mélange de forêts de pins, de pâturages verdoyants, et de plaines désertiques à perte de vue jusqu'à Nasbinals.

La joie de Constance se mêlait à l'impatience de retrouver Lucas. Son désir de revoir son amoureux prenait le dessus sur la tristesse de se séparer de ses deux compagnes de voyage avec lesquelles elle avait noué une si belle amitié.

— On aperçoit le clocher au loin, on arrive !

Elles étaient en train de marcher vers l'église quand Constance sentit des mains se poser sur ses yeux.

— Surprise ! murmura l'inconnu à son oreille.

Elle se laissa faire, s'abandonnant à son plaisir.

— Je sais très bien qui tu es, lui dit-elle d'une voix haletante, le cœur battant la chamade.

Elle l'avait tant attendu, tant espéré. L'homme lui fit une bise sur la joue.

— Mince, c'est tombé à l'eau, je suis si prévisible ?

Constance ne put cacher sa stupeur quand elle se retrouva face à Tristan.

— Et je ne suis pas venu seul ! s'exclama-t-il, heureux de son petit effet.

À ses côtés se tenaient Raphaël, Bérénice et Julie.

— Vous êtes tous là ?

— Presque ! Maxime était d'astreinte ce week-end, mais il t'embrasse bien fort, annonça Julie, sa femme. On s'est dit qu'on pourrait marcher avec toi deux jours et rentrer ensemble dimanche.

Constance prit une mine déconfite.

— Cache ta joie ! lança Bérénice.

— Ce n'est pas ça, dit Constance, ennuyée.

— Alors c'est quoi ?

— C'est que Lucas est venu me chercher, je le rejoins ce soir.

— Ce n'est pas vrai, Constance ! s'indigna Tristan. Il va falloir que tu ouvres les yeux maintenant, il y en a marre.

Manon les avait rejoints. Elle approuva les paroles de Tristan, en hochant la tête. Le renfort arrivait.

— Commençons par boire un verre, dit Louise, pour temporiser.

Deux tables furent rapidement rapprochées en terrasse et, après les présentations, la discussion reprit.

— Écoute, Constance, on va encore te ramasser à la petite cuillère, s'agaça Bérénice. Ce type ne quittera jamais sa femme, il te balade depuis des mois et tu replonges à chaque fois.

— Nous avons passé un pacte : ne plus en parler. Je suis assez grande pour savoir ce que je fais, s'agaça Constance.

Raphaël s'immisça dans le débat.

— Assez grande, c'est certain, mais pas assez lucide. Tu es aveuglée, je crois que les filles ont raison.

— Oui, mais il en est sûr aujourd'hui, il a mesuré son amour pour moi, il me l'a écrit noir sur blanc !

— Comme il l'était pour les fêtes de fin d'année, en juin pour l'anniversaire de sa femme, puis cet été quand il t'a plantée pour les vacances sans te donner aucunes nouvelles pendant plusieurs jours, te laissant crever la gueule ouverte parce qu'elle menaçait de le quitter, puis...

— Ça suffit, c'est ma vie, j'en fais ce que je veux ! s'énerva Constance.

— OK, mais ne compte plus sur moi pour venir te consoler, lui répondit Tristan en colère.

Il se leva et partit faire quelques pas. Constance le regarda s'éloigner la boule au ventre.

— Ne t'inquiète pas, il va revenir, il se fait du souci pour toi, comme nous tous, tenta de la reconforter Julie.

— Nous nous faisons une joie de cette surprise, expliqua Raphaël. Notre plan tombe à l'eau !

Un lourd silence plombait l'atmosphère déjà tendue.

— Si je peux me permettre une idée, dit soudain Louise.

Tous les regards se tournèrent vers elle.

— Pourquoi ne passerais-tu pas la nuit avec Lucas et nous cheminerions tous ensemble demain ?

— Lucas n'est pas un marcheur, je ne pense pas qu'il acceptera.

— Eh bien, il repart de son côté et nous te remontons dimanche, proposa Raphaël.

Constance tenta de s'extraire de l'impasse :

— Je suis désolée, mais c'est rare qu'il puisse prendre un week-end entier, nous nous offrons un nouveau départ, je veux mettre toutes les chances de mon côté et lui montrer mon engagement, il a besoin d'être rassuré lui aussi de mon amour.

La jeune femme était prête à se blottir dans la moindre raison d'y croire.

Tous se turent, découragés.

— Où logez-vous cette nuit ? demanda Manon aux Parisiens.

— À l'auberge en face.

— Je vais voir s'il reste de la place pour nous. Louise, ça te va ?

— Ce serait parfait.

Constance était profondément triste de décevoir ses amis, mais ne pouvait répondre à leur demande. Elle se leva :

— Je dois y aller, Lucas m’attend.

Bérénice la prit dans ses bras.

— Fais attention à toi, lui chuchota-t-elle à l’oreille.

— Nous serons toujours là pour toi, lui glissa Julie.

Elle les embrassa un à un, consacra un temps plus long à Louise et Manon en les remerciant et rejoignit Tristan qui buvait une bière face à la vallée. Elle tenta de lui passer la main dans le dos en signe d’amitié, mais il arrêta son geste.

— Ne me juge pas, Tristan, je l’aime, et vivre sans lui est une torture.

— Ça n’a rien à voir avec de l’amour, c’est de l’addiction. Il se joue de toi, comment peux-tu être aveugle à ce point ?

Elle le regarda avec insistance.

— Oh, je sais ce que tu penses, reprit-il, tu me crois jaloux, encore amoureux, mais tu te trompes ! Je te connais bien et je vois bien qu’il te détruit, tu as perdu ton sourire.

— Mais je le retrouve quand il est près de moi.

— Et rappelle-moi combien de soirées il a passé près de toi cette année ?

Constance baissa les yeux, son ami poursuivit sans attendre de réponse.

— C’est dans les bras de sa femme qu’il s’endort chaque soir, pour ne pas dire autre chose.

— Non, il ne se passe plus rien entre eux, s’insurgea-t-elle.

— Ah parce que tu le crois ! C’est ce qu’il te raconte, pour mieux te garder sous le coude.

— Non, je n’en ai aucun doute.

— Voilà l’évidence, tu vas renoncer à tes rêves pour un type qui n’aura jamais l’intention de quitter son confort, sa boniche à la maison qu’il cocufie quand ça l’arrange et qui te fait croire à la lune. Un vrai connard, quoi !

Constance le gifla. Pour la première fois de sa vie, elle portait la main sur quelqu’un, et c’était son meilleur ami. Ils restèrent tous deux silencieux,

pétrifiés. Le regard accablé de Tristan déchira le cœur de la jeune femme.
Les larmes noyèrent ses mots.

— Je suis désolée, murmura-t-elle avant de faire demi-tour.

Nouveau départ

« Il y aura toujours une autre chance, une autre amitié, un autre amour, une force nouvelle. Pour chaque fin, il y a toujours une éclaircie, un nouveau départ. »

Antoine de Saint-Exupéry

CONSTANCE reprit ses esprits dans le hall de l'hôtel. Elle avait le cœur lourd, et cette scène douloureuse avec Tristan l'anéantissait. Elle savait ses amis protecteurs, mais n'étaient-ils pas un peu trop intrusifs ? Les événements passés avec Lucas ne jouaient pas en sa faveur, mais elle sentait qu'il avait évolué, et elle aussi d'ailleurs, durant cette semaine. Il avait pris conscience que, sans elle, sa vie manquait de sens, et ses nombreux messages attestaient d'un réel désir de changement. Que c'est bon d'aimer et d'être aimée, pensa-t-elle en retouchant son rouge à lèvres, le seul maquillage qu'elle avait glissé dans sa poche à l'insu de Marie-Annick. Elle qui était si coquette devait prendre sur elle pour s'afficher dans les habits ordinaires d'une randonneuse. Elle avait honte de se présenter ainsi devant lui, mais n'avait aucune tenue plus sexy. Elle se tapota les joues pour les rosir, prit une grande inspiration et envoya un texto à Lucas.

Je suis dans le hall, es-tu arrivé ?

Il s'empressa de répondre.

Chambre 403, je brûle d'impatience de te prendre dans mes bras.

Sa joie monta d'un cran, mais pour la première fois, son cœur ne s'affolait pas, il battait tranquillement. Elle aurait même pu sentir un mouvement de recul de son corps si elle l'avait écouté, mais elle ne s'y attarda pas. Au contraire, elle se précipita devant la porte et frappa tout doucement deux coups à peine audibles. Lucas se tenait juste derrière, il lui ouvrit instantanément. Ses yeux se plongèrent dans les siens. Il l'invita à entrer et

la plaqua avec ardeur contre le mur. Elle se débarrassa de son sac et se jeta dans ses bras. Elle avait besoin de respirer le parfum de sa peau. Il s'était déjà faufilé sous son tee-shirt, baladant ses mains le long de son dos puis frôlant les bonnets de son soutien-gorge. Elle frissonna, et plaqua son ventre contre lui, sentit le sien entre ses cuisses. Leurs langues se cherchèrent quelques secondes pour faire durer ce moment tant attendu, mais l'impatience les gagna et ils mêlèrent leur désir dans un long baiser fougueux.

— Tu m'as tellement manqué, lui glissa-t-elle à l'oreille.

— Toi aussi !

Il l'entraîna jusqu'au lit et la bascula avec douceur. Elle le débarrassa de sa veste et déboutonna sa chemise. Il était le stéréotype de l'avocat sûr de lui, la quarantaine bien tassée. Ses cernes et son ventre naissant attestaient de ses nombreuses nuits blanches à travailler sur les dossiers et de ses multiples déjeuners d'affaires. Ils ôtèrent leurs chaussures chacun de leur côté et se jetèrent à nouveau l'un sur l'autre. Il l'allongea sur le dos et déboutonna son pantalon qu'il fit glisser lentement tout en embrassant ses jambes qui se découvraient. Vêtue uniquement de ses sous-vêtements, elle le plaqua à son tour pour le déshabiller, s'approchant sensuellement de son désir emprisonné dans son boxer. Elle s'abandonna sur lui, murmura des mots d'amour au creux de son oreille avant d'y introduire sa langue.

À chaque fois qu'ils se retrouvaient, ils avaient l'impression de faire l'amour pour la première fois, avec envie, impatience, pudeur, engouement, retenue, et ferveur jusqu'à l'ultime jouissance qui les unissait au-delà de toute peur. Cet acte d'amour effaçait les souffrances de l'absence.

— Merci d'être venu, lui susurra-t-elle alors qu'elle atterrissait de cet abandon total à lui.

— Merci à toi d'être là avec moi.

Elle avait besoin de se raccrocher à lui, d'évincer ses souvenirs douloureux ; elle se cala au creux de son épaule.

— Quel cadeau d'être contre toi !

Le temps n'existait plus, chaque seconde prenait son sens dans l'instant présent, plus rien n'avait d'importance hormis vivre cet état indéfiniment.

Un gargouillement de ventre interrompit le silence.

— Ça creuse de faire l'amour, lui glissa-t-il en souriant.

Il attrapa le menu du *room service*.

— À moins que tu préfères que je réserve une table au restaurant ?

— Oh non, j'ai envie de rester dans tes bras, et puis je n'ai aucune tenue présentable à me mettre.

— Ça me va ! Je t'aime mieux nue.

Il la serra contre lui et l'embrassa à nouveau. Puis ils commandèrent des plats pour deux, c'était tellement meilleur de goûter ce que l'autre mange, c'était si bon de tout partager.

— Je vais faire couler un bain.

Constance tenta de se lever, Lucas la retint par la taille :

— Encore un... lui quémанда-t-il en lui tendant ses lèvres.

Elle ne se fit pas prier, elle l'embrassa, l'enjamba, puis se dandina jusqu'à la pièce voisine, en se retournant sur son regard qui brûlait de l'envie de la rejoindre. Elle agita son index comme si elle voulait le réprimander.

— Tu me mates ?

— Oui, tu es tellement belle, je suis amoureux.

Satisfaite, elle s'engouffra dans la salle de bains et régla la température de l'eau. Elle y versa une dose de bain moussant et revint s'asseoir à califourchon sur le torse de Lucas qui l'attendait avec désir. Sa féminité le rendait fou. Ils prirent un bain ensemble, s'embrassant encore et encore. Se retrouver après tant d'absence et de frustration rendait le moment unique.

« Service de chambre », entendirent-ils derrière la porte d'entrée. Ils sursautèrent. Lucas s'empressa de sortir de la baignoire, attrapa un peignoir et ouvrit, tout dégoulinant, à l'homme qui se tenait droit comme un I devant une desserte sur laquelle plusieurs assiettes sous cloche étaient disposées sur une nappe en fil blanc.

Lucas se décala.

— Je vous en prie.

— Ici, cela vous convient-il ? demanda le serveur qui bloqua les pieds de la table près du lit après l'approbation de son client.

Il prépara les couverts avec minutie, pendant que Lucas cherchait un pourboire dans son portefeuille. Il le glissa dans la main de l'homme qui s'éclipsa au moment où Constance fit son apparition dans la chambre.

— Si madame veut bien se donner la peine, proposa l'amoureux.

Ils s'installèrent en tête à tête. Ils avaient besoin de se fondre dans le regard l'un de l'autre.

— Je suis heureuse que nous prenions ce nouveau départ, susurra Constance en caressant la main de son amant.

— Moi aussi, ma chérie.

Il lui servit une coupe de champagne et ils trinquèrent sans se lâcher des yeux. Ils découvrirent les mets qu'ils avaient commandés : foie gras, salade César, lasagnes au canard et gésiers confits ainsi qu'un assortiment de desserts qu'ils se feraient déguster à tour de rôle.

— J'attendais ce moment, mon chéri. Et l'idée de pouvoir célébrer nos cinq ans dans quinze jours comme nous en rêvions me remplit le cœur de joie.

La vibration d'un SMS retentit, Lucas jeta un coup d'œil à son téléphone et le reposa aussitôt.

— Déjà 23 h 30, reprit-il. Où en étions-nous ?

— À nos cinq ans. Où pourrions-nous les fêter ? J'aimerais réserver un hôtel que j'adore dans le Sud. Me laisserais-tu carte blanche ?

Lucas baissa les yeux, Constance le sentit mal à l'aise.

— Il y a un problème ?

— Je ne pourrais pas être avec toi le jour J, mais je vais essayer de me libérer pour le week-end. Ce sera encore mieux, nous aurons deux jours ensemble.

— Tu plaisantes, nous nous étions promis ce moment depuis des mois.

— Je sais, mais ça va me faire courir, et puis... je me suis engagé auprès d'un copain pour lui filer un coup de main, c'est idiot pour une seule date de devoir se presser alors que nous pourrions nous retrouver pour profiter pleinement de deux jours complets.

Constance luttait pour retenir ses larmes.

— Tu en es où avec ta femme ? demanda-t-elle.

— Tu ne vas pas commencer ! On ne s'est pas vus depuis plus d'une semaine et tu me parles déjà de ma femme. Je te l'ai dit, je vais la quitter, laisse-moi un peu de temps encore.

— Combien ?

— Le temps que les enfants finissent leurs études, je ne sais pas. Tu peux comprendre que je ne veuille pas les déstabiliser.

En une phrase, il avait pris son cœur et l'avait froissé comme une feuille de brouillon avec laquelle on fait une boule avant de la jeter. Constance réalisa qu'il n'avait pas l'intention de partir, qu'il se complaisait dans cette double relation qui lui assurait son équilibre : une *maman* à la maison pour sa sécurité et une amante pour combler ses désirs. Il savait trouver les mots pour la rattraper à chaque fois qu'elle s'éloignait de lui. Il lui demandait de lui faire confiance, lui assurait qu'il mettrait tout en œuvre pour revenir vers elle, mais ce n'était que mensonge. Il n'aurait jamais le courage de quitter sa femme, il prônait le grand amour sans jamais s'en donner les moyens. Elle saisit qu'elle avait eu besoin d'y croire une fois de plus. La gorge nouée, elle le regarda fixement. Le choc était si violent que son cerveau refusait de passer l'obstacle.

— Il est tard, il vaut mieux que nous dormions un peu, déclara-t-elle, la gorge serrée.

Elle partit se brosser les dents, enfila un tee-shirt et s'allongea sur le côté du lit en lui tournant le dos. Il resta silencieux, il savait qu'il la décevait en ne parvenant pas à honorer ses promesses. Constance ne dormit pas : elle passa la nuit à ressasser les frustrations de cette relation, elle s'était à nouveau sentie bafouée, mise face à ses mensonges. Cette nuit-là lui permit de comprendre et d'intégrer que rien ne changerait.

Au petit matin, Lucas se réveilla seul dans le lit. Il entendit le jet de la douche, devinant les gestes de Constance. Dans le plus grand silence, il enfila son pantalon et sa chemise qui jonchaient le sol.

Voilà un moment qui aurait pu être sublime et qui avait été encore gâché, se dit Constance lorsqu'elle sortit de la salle de bains pour rassembler ses affaires.

Lucas se tenait devant elle. Elle le regarda, lui adressant un sourire résigné. Elle ne le voyait plus de la même façon : le regard confiant de son amant avait laissé place à un regard fuyant, il paraissait vulnérable et fragile.

Il l'entoura de ses bras. Elle se laissa faire, ferma les yeux, essaya de retrouver la magie qu'elle ressentait près de lui, mais rien ne circulait. Elle se blottit dans son cou, et chercha le parfum qui la rassurait, mais le trouva soudain fade. Il prit son visage entre ses mains dans ce geste qu'elle aimait tant, il savait qu'elle craquait à chaque fois mais rien n'y faisait ce matin. Il tenta de l'embrasser, mais elle eut un mouvement de recul.

— Ne gâche pas tout, je t'en prie, Constance, notre amour est plus fort que tout.

— J'ai besoin de me sentir en sécurité avec toi, j'ai besoin que tes actes suivent tes mots.

Lucas se décala d'un pas en arrière.

— Comment veux-tu que je te fasse confiance ? Tu pars te balader pour une société qui se fout de toi. Tu veux me prouver quoi ? Que tu peux vivre sans moi, que tu es indépendante ?

Sa mauvaise foi, sa lâcheté, ses accusations, c'en était trop, il venait d'atteindre le point de non-retour.

Il marqua un temps et poursuivit :

— Toi-même, tu ne sais pas ce que tu veux !

— Je le sais aujourd'hui : je reste ici et je continue mon chemin.

Les larmes montèrent dans les yeux de Constance, mais cette fois-ci, elle ressentit un soulagement dans son corps. Lucas essaya de la convaincre :

— Bon, allez, on ne va pas tout foutre en l'air ! Rentre avec moi, je vais me libérer un peu plus et nous allons vivre notre amour.

Mais plus aucun de ses mots n'avait de prise sur elle. Sa décision était claire. Certes, le vide que l'absence de son amant laisserait lui donnait d'avance le vertige, la peur de cette solitude abyssale la terrorisait, mais elle espérait que ce serait moins douloureux que ce qu'elle endurait depuis des mois. Elle méritait mieux que de s'enfermer dans les illusions d'une relation qui la détruisait. Il n'était plus question qu'elle se laisse malmener.

Cette nouvelle certitude piétina ses doutes : à partir de maintenant, elle allait se respecter. Elle lui jeta un dernier regard et claqua la porte sur un Lucas hébété.

Toujours là pour toi

*« Souvent la vie ne te donne pas ce que tu veux,
non pas parce que tu ne le mérites pas,
mais parce que tu mérites mieux. »*

Auteur inconnu

CONSTANCE prit le chemin du gîte pour rejoindre ses amis. Dans la pénombre, le soleil montrait ses premières lueurs. Plus rien ne la retenait maintenant, elle allait vaillante vers ses rêves, alors que ses espoirs de grand amour s'effondraient. Comment avait-elle pu s'aveugler à ce point ? Comment avait-elle pu retomber si vite dans le filet de cet homme qui jonglait si habilement avec les mots pour la récupérer, mais qui la rendait malheureuse ? Quelques minutes de bonheur intense dans ses bras ne valaient pas les heures de frustration et de souffrance qui s'ensuivaient. Elle ne doutait pas des sentiments qu'il lui portait, il n'aurait pas pu se donner à elle ainsi, pensa-t-elle pour se rassurer. Il lui demandait du temps encore et encore, mais elle savait aujourd'hui que ce dont il avait besoin, ce n'était pas de temps mais de courage. Et ce courage, il ne l'avait pas. Elle avait besoin d'admirer l'homme qui partagerait sa vie, qu'il ait des valeurs, de l'intégrité, et du courage. Alors qu'elle remontait la grande rue qui menait à l'église de Nasbinals, elle se posta face au clocher, leva les yeux vers le ciel et murmura après avoir fait un signe de croix : « Donnez-moi la force de l'oublier. »

Quelques heures lui avaient suffi pour recouvrer la vue. La veille, devant ce même monument, elle pensait faire sa vie avec lui ; ce matin, elle était certaine qu'elle continuerait sans. Elle était consciente que jusqu'à présent elle avait esquivé la réalité alors même que tout son entourage la suppliait de mettre fin à cette relation. Elle avait tenu à l'écart ce qui faisait la

richesse de sa vie : ses amis, qui étaient venus la soutenir, qui avaient toujours été là pour elle et qu'elle avait délaissés et même giflés la veille. Eux qui ne souhaitaient que son bien, avec qui elle avait partagé ses joies et ses peines, et qui tentaient de lui ouvrir les yeux depuis des mois... Ils étaient tous là encore une fois dans le moment le plus douloureux de sa vie, juste derrière cette porte sculptée devant laquelle elle se trouvait maintenant. Sa certitude balaya soudain tous ses doutes.

Elle jeta un coup d'œil sur sa montre. L'heure matinale la fit renoncer à sonner de peur de réveiller tous les pèlerins. Elle frappa timidement à la porte, mais l'os de sa phalange se heurta à un bois dense qui étouffa le bruit. Elle posa son sac à dos contre un muret et s'assit sur les marches du perron. La porte s'ouvrit sur un homme d'une trentaine d'années, les cheveux ébouriffés, vêtu d'un pantalon militaire et d'un sweat orange délavé. Constance se leva d'un bond.

— Bonjour, lui lança-t-il en lui adressant un magnifique sourire. Que fais-tu seule ici ?

Le tutoiement d'emblée gênait toujours un peu Constance mais elle finissait toujours par y trouver après coup une proximité bienveillante.

— En fait, j'attends des amis qui ont dormi dans ce gîte, expliqua-t-elle.

— Je suis le propriétaire, je pars chercher du pain frais et des viennoiseries. As-tu pris ton petit déjeuner ?

— Euh... non, mais ça va, je n'ai pas faim.

— Tu es mon invitée. Entre ! La cuisine est au fond à droite, le soleil va faire son apparition. Prépare-toi une boisson chaude, je reviens tout de suite. Les lève-tôt ne vont pas tarder.

Constance attrapa son sac et entra dans cette maison de ville en longeant un couloir dont les murs étaient couverts de cartes postales du monde entier. Elle aperçut un comptoir à droite sur lequel un ordinateur portable était posé ainsi que des dossiers et des classeurs entremêlés. Certainement le coin accueil et comptabilité, pensa-t-elle. De grandes fresques peintes au mur venaient sublimer ces signes de rationalité administrative. Tout était laissé ouvert, à la portée d'inconnus. La confiance régnait en ce lieu, à l'image de la sérénité de son propriétaire.

La jeune femme continua jusqu'à la cuisine qui s'ouvrait sur une terrasse surplombant un jardin. Des œuvres d'art trônaient éparses : une sculpture en métal représentant une flamme, une autre en bois se prenant pour un éléphant, une pierre taillée en forme de diamant. Constance reconnut Tristan allongé dans un hamac, une cigarette à la main, les yeux perdus dans le vide. Elle s'avança vers lui avec autant d'appréhension que de joie.

— Tristan, je suis tellement désolée, chuchota-t-elle, en refoulant ses larmes.

Il fit un bond au point de perdre l'équilibre.

— Tu m'as fait peur ! la gronda-t-il, les fesses dans le vide.

Il se rattrapa d'une main au sol pour ne pas s'étaler à terre. Ils se mirent tous deux à rire de la situation. Alors qu'elle lui tendait la main pour l'aider à se redresser, il l'attira à lui pour la faire basculer dans le hamac. Ils s'enlacèrent comme frère et sœur, heureux de se revoir. Après ces retrouvailles, il osa lui demander ce qui s'était passé avec Lucas. Il avait l'air sincèrement ennuyé, comme s'il connaissait d'avance la réponse :

— Ça s'est mal passé ?

— Comme toujours ! Je ne vais pas te dire que je ne retomberai pas dans le panneau, je suis bien incapable de l'affirmer, mais cette fois-ci, je pense que c'est le coup de trop.

— C'est ce qu'il peut t'arriver de mieux. Il ne mérite pas ton amour.

— Il était pitoyable hier soir, tout comme moi d'ailleurs, d'accepter cette relation destructrice. J'ai décidé de me respecter et d'aller vers mes rêves. Ce ne sera pas facile, mais avec vous, je peux y arriver.

— On sera là, tu le sais, Constance.

Le ciel s'embrasa de couleurs orangées flamboyantes, éclairant la cime des peupliers. Les yeux brillants de joie des deux amis se tenant la main firent sourire Louise qui agita la sienne du haut de la terrasse. Le reste de l'équipe vint bientôt les rejoindre. La présence de Constance réjouit toute la bande qui ne posa aucune question, et l'accueillit par de grandes embrassades. Doc couinait à l'intérieur de la tente de Manon qui s'était trouvé un coin paisible à l'abri d'un prunier. À peine la fermeture Éclair de

la tente ouverte, le labrador traversa le jardin pour faire la fête à Constance qui ne savait plus où donner de l'amour.

Étienne, l'hôte revenu de la boulangerie, finissait de préparer la table : confitures maison abricot, fraise, coing, poire, banane, beurre, fromages de la ferme, pain frais, et viennoiseries trônaient dans une grande panière. Les discussions de la tablée reflétaient la gaieté des retrouvailles.

— Le réveil pique un peu, lança Raphaël qui s'était levé en dernier. À moins que ce soit l'alcool que tu nous as fait boire hier, Étienne. Je suis tombé comme une masse.

Il réprima un bâillement. Les yeux engourdis, il prit plusieurs secondes pour faire la mise au point sur Constance et ajouta après s'être passé une main sur le visage :

— Je dois être encore bourré !

En bonne compagnie

« Chaque grande difficulté porte en elle sa propre solution. Elle nous oblige à changer notre façon de penser afin de la trouver. »

Niels Bohr

JULIE étudiait le parcours :

— Dix-sept kilomètres ! Nous sommes à 1 165 mètres d'altitude, nous monterons ce matin pour déjeuner à Aubrac à 1 307 mètres et finirons l'après-midi par une belle descente jusqu'à Saint-Chély-d'Aubrac. Ça devrait le faire !

Tous étaient prêts à partir. Raphaël les avait rejoints deux aspirines plus tard. Louise proposa à Constance de profiter de la compagnie de ses amis, elle les retrouverait sur le chemin.

— Je comprends que tu veuilles rester un peu seule depuis que tu m'as sur le dos, lui répondit avec humour Constance, mais si c'est juste par pudeur, alors je t'en prie, viens avec nous.

— Nous deux, on s'incruste, intervint Manon, flanquée de Doc, qui agitait la queue, tout excité.

Louise sourit :

— Alors, je me joins à vous avec plaisir, fit-elle.

La tribu se mit en route après avoir chaleureusement remercié leur hôte qui leur avait indiqué un raccourci à travers bois pour reprendre le chemin et s'éviter un kilomètre de goudron.

— Tu veux qu'on échange nos sacs ? demanda Tristan à Constance. Le mien est léger pour deux jours.

— C'est gentil, je me suis habituée, mais je pense que Manon serait ravie.

Constance connaissait son meilleur ami. Il n'était probablement pas insensible au charme de Manon. Elle savait également que celle-ci avait enchaîné des nuits difficiles sous tente et que son sac était bien plus lourd que le sien. Tristan proposa timidement à Manon de l'aider. Celle-ci accepta après un temps de réflexion.

— Eh ben, voilà, soupira Raphaël, à jouer les gentlemen, tu nous obliges à faire pareil, au risque de passer pour des goujats.

— Tu en es un ! répliqua Bérénice, en lui rappelant qu'elle transportait les deux gourdes qu'elle avait remplies avant de partir.

Raphaël fit mine de s'excuser et la délesta des deux litres d'eau ainsi que de la trousse de toilette. Sa femme lui sourit, lui déposa un baiser sur la bouche et ils rattrapèrent les autres qui continuaient à cheminer.

Pendant que de petits groupes se formaient, Louise demanda à Constance comment elle se sentait.

— Je suis anéantie par ce que j'ai vécu, répondit cette dernière, mais bizarrement une grande part de moi est en joie. Je ne sais absolument pas vers quoi je vais, je suis terrifiée, mais quelque chose me dit que je suis dans la bonne direction. Et pourtant, imaginer ma vie sans Lucas après ces années d'attente me paraît encore difficile. Comment as-tu réussi après vingt-deux ans ?

— Ça n'a pas été facile, tout me ramenait à nos habitudes. Je me suis retrouvée face au néant, à mon vide intérieur.

— C'est tellement bon de se sentir aimée. J'avais l'impression d'une communion avec Lucas, mais c'était purement sexuel finalement.

— À travers l'acte d'amour, la vie cherche à nous traverser, mais la communion, c'est tout autre chose.

— C'est quoi alors ?

— C'est un mouvement vers soi. Le jour où j'ai découvert que le grand amour de ma vie, c'était moi, tout a changé.

— Comment ça ?

— Quand j'ai cessé désespérément de croire que je me sentirais entière quand l'autre viendrait me compléter.

— J'ai le sentiment que je ne pourrais être heureuse qu'en présence de mon amoureux.

— L'être aimé est une source de joie au quotidien, je ne cherche pas à rester célibataire, mais je n'attends plus qu'il soit ma seule subsistance. De la même façon, je n'accepte pas qu'il m'empêche de me donner la nourriture que je sais m'offrir.

— Je ne suis pas sûre de savoir le faire. L'absence de Lucas laisse un creux dans mon cœur que lui seul semble pouvoir combler.

Louise soupira, avant de lui accorder à nouveau son attention.

— Tu es sauvée quand tu deviens ton grand amour, parce que tu ne permettras plus à quiconque de t'aimer moins que tu ne t'aimes.

— Mais si je ne tombais plus jamais amoureuse, ou si on ne m'aimait plus ?

— C'est bien le drame de beaucoup de personnes qui préfèrent rester dans une situation qui ne leur convient pas ou qui partent pour le premier coup de cœur et reproduisent le même schéma. Ce n'est pas le choix que j'ai fait, et je ne le regrette pas, et pourtant la descente a été difficile.

— Tu ne me rassures pas, s'inquiéta Constance.

— J'avais si peur d'être seule que j'en oubliais mes propres besoins, je fuyais la maison en me noyant dans le travail au point de ne plus me respecter.

— Je me sentais tellement addict de Lucas que j'ai supporté n'importe quoi. Quand j'y repense, c'est terrible. Mais comment t'en es-tu sortie ?

— J'ai retrouvé le chemin vers moi, celui qui consiste à ne plus jamais accepter moins d'amour de ma part que des autres. Et pourtant mon mari m'était entièrement dévoué. Notre amour était vraiment sincère.

— Tu l'as quand même quitté ?

— Je me suis épuisée à ses côtés. Son travail ne lui convenait plus, mais il n'avait pas le courage de partir. Je le voyais s'éteindre, et je m'éteignais à ses côtés. Le choix a été très difficile et la douleur est toujours présente. Vingt-deux ans, c'est toute une vie quand on en a cinquante.

— Comment as-tu réussi à trancher après tant d'années d'amour ?

Louise lui expliqua comment ses entorses successives lui avaient permis de prendre conscience de son mal-être.

— Quand nous nous blessons de manière répétitive, c'est que nous approchons progressivement de la métamorphose. Les blessures de mon corps ont été le déclic, j'ai senti le point de non-retour.

Manon et Bérénice qui suivaient loin derrière les avaient rattrapées et se joignirent à la discussion.

— Je suis heureuse que vous soyez là, murmura Constance à l'oreille de son amie.

— Nous prenons la conversation en cours, mais moi ce qui m'a aidée, dit Manon, ça a été de tracer une ligne non négociable.

— Une ligne non négociable ?

— Oui, une sorte de limite. Pour moi, c'était le 31 décembre. Il avait toujours une bonne excuse pour retourner voir son ex, et je me suis dit que s'il n'était pas avec moi le 31 décembre à minuit, ce serait fini.

Constance demeura songeuse un long moment, pesant le pour et le contre d'un tel ultimatum. Soudain, elle prit sa résolution.

— Manon, tu as raison : je vais trouver ma ligne non négociable. Mais comment la fixer, as-tu une formule ?

— Non, pas de formule mathématique ! La limite, c'est ton confort. Aucun livre ne te dira comment la calculer, elle est très personnelle. Une question peut t'aider : est-ce que tu sens la joie dans ton cœur ? Est-ce que cette relation est juste pour toi ? Est-ce qu'elle te tire vers le haut ou est-ce que tu restes avec cette personne de peur d'être seule, et de ne jamais rien vivre d'aussi fort ?

— Comme le dit le deuxième secret, sens-tu ton champ vibratoire évoluer à son contact ? compléta Louise.

— À vrai dire, Constance, intervint Bérénice qui suivait la conversation, quand tu commences à te poser trop souvent la question de savoir si ce que tu vis est bon pour toi, c'est que tu as déjà un début de réponse, non ?

— Sans doute, admit Constance. Je crois que ma ligne non négociable sera atteinte s'il n'est pas en mesure de nous offrir la soirée d'anniversaire promise pour nos cinq ans. Alors, nous n'aurons plus rien à faire ensemble.

Plus jamais je ne pourrais lui faire confiance, ni dans ses mots ni dans ses actes.

— Quelle est la date ? s'enquit Manon.

— Dans deux semaines.

— Eh bien, considère que ton point de non-retour est ce jour-là à minuit.

Après avoir passé le ruisseau de Chambouliès, la bande d'amis grimpa le plateau rude mais majestueux des monts d'Aubrac. La route était agréable au printemps mais presque impraticable en hiver en raison des vents glacials. Le tronçon de cette étape du chemin allant de Nasbinals jusqu'à Saint-Chély-d'Aubrac avait été reconnu par l'Unesco comme patrimoine naturel mondial et tous s'extasiaient devant le paysage. À un moment, Manon les quitta pour traverser à vive allure le hameau des Pascalet : le deuxième secret n'était pas bien loin, leur dit-elle. La bande fut enthousiasmée par ce jeu de pistes, qui les ramenait tous en enfance. Elle trouva quelques mètres plus loin la chapelle indiquée sur son deuxième message. Tout excitée par sa découverte, elle lut à l'ensemble de l'équipe le deuxième secret.

— Le Club des 5 est devenu 10 ! rigola Raphaël, toujours prêt à se lancer dans l'aventure.

— Il n'y a que Dagobert qui ne s'est pas multiplié ! renchérit Tristan.

Ils se mirent à rire jusqu'au moment où Manon déplia le papier. Tous étaient suspendus à ses lèvres, plus personne ne plaisantait, curieux de connaître le contenu du message.

Le deuxième secret pour élever tes fréquences vibratoires est de faire attention aux personnes que tu fréquentes. Les personnes autour de toi influencent directement ta fréquence vibratoire. Si tu t'entoures de personnes joyeuses, positives et déterminées, tu entres également dans cette vibration.

À l'inverse, sois prudent si tu rencontres des gens plaintifs, médisants et pessimistes ! En effet, ces personnes peuvent diminuer ta fréquence et, par conséquent, t'empêcher d'exploiter la loi de l'attraction en ta faveur.

P.-S. : Tu trouveras le prochain message sous une pierre au carrefour D137-D42 après Espeyrac.

Un grand cri de joie s'éleva dans le ciel, Raphaël tenta même une ola.

— Voilà, conclut-il, il n'y a que ça de vrai : une bonne bande d'amis sur qui tu peux compter et ta fréquence vibratoire change instantanément.

Constance les remercia de leur présence et se tourna vers ses compagnes de voyage, le regard contrit.

— C'est si bon de vous avoir près de moi. Je suis désolée d'être de si mauvaise compagnie, je ne fais que me plaindre de ce qu'il m'arrive.

— Non, nous avons tous des passages difficiles dans notre vie, la rassura Louise. Les accueillir et les transformer nous permet d'évoluer. Les émotions font partie de cette mutation. Tu cherches à comprendre et à changer, c'est très différent de quelqu'un de plaintif qui ne se remet jamais en question et qui considère que tous ses problèmes viennent des autres.

— Je confirme que cheminer à vos côtés me tire vers le haut aussi, ajouta Manon. Ton histoire nous fait grandir.

La bande reprit la marche, le cœur en liesse.

Notre père

*« L'humilité est une manière d'être,
non de paraître. »*

Matthieu Ricard

Il était déjà presque 13 heures quand ils arrivèrent dans le village d'Aubrac. Les estomacs commençaient à gronder et la première terrasse ombragée offrant des produits locaux fit l'unanimité. Des pèlerins déjà attablés leur conseillèrent le plat du jour : le coufidou. Il s'agissait d'une préparation de collier, de poitrine et de joue de bœuf d'Aubrac marinée la veille dans un vin rouge corsé avec des légumes, des aromates et des couennes de porc, le tout mijoté pendant quatre heures. Tristan se lança en premier.

— Je me laisse tenter par l'aligot !

— C'est sans moi ! rétorqua Manon.

Étienne, son hôte de la veille, lui avait confirmé qu'elle avait dû faire une allergie à la tome au lait cru. Il lui avait administré un antihistaminique qui avait mis fin à ses derniers symptômes. Elle raconta comment elle s'était réveillée boursouflée le matin, déclenchant les éclats de rire de toute la tablée.

— C'est quoi le « retortilla » ? demanda Raphaël à la jeune serveuse.

Une femme d'une vingtaine d'années, les cheveux tirés en arrière par un chignon serré, notait avec précision le numéro de table en haut à droite de son carnet de commandes à la manière d'un chef de rang expérimenté. Son attitude détonnait dans ce restaurant perdu au milieu de nulle part qui comptait tout au plus huit tables.

— C'est le nom local de la truffade de l'Aubrac, répondit-elle.

— Waouh, on est dans le pays des truffes ici ? s'étonna Raphaël.

— Euh non, pas du tout, l’envoya promener la serveuse sur un ton légèrement hautain. La truffade est un mélange de pommes de terre, d’oignons, et de lard, rissolés dans de la graisse de canard, auquel on ajoute de la tome fraîche de l’Aubrac et de la fourme de Laguiole.

— Une tartiflette de l’Aubrac, quoi ! résuma Raphaël.

La serveuse leva les yeux au ciel et ajouta :

— Elle est accompagnée d’une salade verte.

— Eh ! On ne dit plus bonjour ?

C’était la voix de Sébastien qui finissait sa sieste sous un figuier, aux côtés de Romain. Manon s’avança vers les deux garçons que Doc avait déjà léchouillés de toute son affection.

— Vous vous êtes arrêtés où hier ? Je ne vous ai pas vus à Nasbinals !

— On a poussé à deux kilomètres, répondit Sébastien. Nous avons dormi dans une étable. Le temps était menaçant, on en a eu marre de finir trempés. Un agriculteur a eu pitié de nous, il nous a autorisés à passer la nuit dans la paille si nous lui promettions de ne pas fumer.

Manon éclata de rire.

— Il ne savait pas à qui il avait affaire, le pauvre.

— Non, on a été sérieux ! intervint Romain qui arborait une barbe naissante. Faut dire qu’il ne rigolait pas, il avait autant le sens de la répartie qu’on en était dépourvu lorsqu’il nous a menacés de nous mettre du plomb dans les fesses, à la moindre fumée. On n’a pas fait les clowns !

— Même pas un petit joint ?

— Il y avait de la paille partout, on aurait tout fait cramer, les vaches et nous !

— Et Denis, où est-il passé ? demanda Manon. Je ne l’ai pas vu depuis Aumont-Aubrac.

— On avait rendez-vous avec lui ce matin avant de partir, mais il nous a fait attendre une plombe. On est partis sans lui. Tout ça pour finir en voiture, j’en suis sûr !

Tristan s’approcha du groupe et Manon fit les présentations.

— Vous déjeunez avec nous ? proposa-t-il.

— C’est déjà fait, c’est gentil, répondit Romain en se levant.

— Un petit café ? insista Tristan.

— Ah ça, ce n'est pas de refus.

— Deux ? demanda Tristan en s'adressant à Sébastien.

— C'est sympa, merci ! fit l'autre pèlerin en lui serrant la main.

Ils étaient en train de rassembler leur paquetage quand Romain aperçut au loin un homme vêtu d'une soutane qui se dirigeait vers eux.

— Viens avec nous, mon père, proposa-t-il.

Le religieux d'une bonne soixantaine d'années s'inclina et dévoila un sourire d'une bienveillance hors du commun.

— Bonjour à tous, chers amis.

Sébastien se décala pour lui faire une place. La serveuse revint les bras chargés de la commande.

— Mais vous êtes combien au final ? Vous avez mélangé toutes mes tables, s'affola-t-elle lorsqu'elle constata qu'elles étaient toutes rassemblées.

— Nous vous faisons du tracas, mon enfant ? demanda l'homme d'Église avec gentillesse.

— Oh là là... je suis désolée, monsieur, euh, mon père... enfin, monsieur le curé ! dit la débutante, décontenancée.

— Grégoire suffira, chère demoiselle, je suis en pèlerinage comme eux tous.

— Que puis-je vous servir ? reprit-elle, sur un ton professionnel.

— Le plat du jour me semble alléchant, en auriez-vous encore ?

— Bien sûr, s'étouffa-t-elle, avant de repartir vers la cuisine.

— Connaissez-vous l'autre nom du col blanc que porte le père Grégoire ? demanda fièrement Romain à la tablée.

Il s'empressa de livrer la réponse qu'il avait apprise la veille du même homme.

— Un col romain ! Et savez-vous pourquoi ?

— Allez, crache le morceau, balança Manon.

— Mon père, je vous laisse leur expliquer.

Le prêtre sourit.

— Le col blanc, ou « col romain », est un des signes particuliers de la tenue des prêtres chrétiens, catholiques et protestants. Le blanc rompt avec la soutane noire pour symboliser la pureté et l'humilité.

Entendant ces mots, un grand sourire fendit le visage de Romain.

— Ce ne sera pas un nom d'emprunt pour toi, objecta Manon en éclatant de rire.

Romain était en effet connu pour être un chaud lapin, dont l'espièglerie venait cacher en réalité un manque de confiance en lui.

L'intéressé riait.

— Pur... Peut-être l'ai-je été sans me rendre compte ?

— Oui, dans le ventre de ta mère ! le charria Sébastien.

— Ce n'est pas faux, concéda Romain. À moins que ce soit ce vers quoi je dois tendre... mon objectif, mon chemin personnel en quelque sorte.

— L'oncle Freud est de retour ! dit Manon en souriant.

Romain ne put s'empêcher de citer son maître :

— Sigmund dirait plutôt : « Quand on m'attaque, je peux me défendre ; mais devant les louanges, je suis sans défense. »

Il marqua un temps et reprit en désignant le père Grégoire :

— Louise, il faut que je te présente cet homme, il a autant de sagesse que toi. Vous allez vous entendre.

— Quel merveilleux hasard nous met sur le même chemin ? demanda Grégoire à Louise, rebondissant sur la remarque de son protégé.

— Eh bien, je ne le sais pas encore, avoua cette dernière.

— Sans indiscretion, pouvez-vous me dire de quoi vous avez parlé entre vous ce matin ? Peut-être serait-ce un bon début ?

Louise toussota. Constance vint à son secours.

— Sa préoccupation a été d'écouter mes états d'âme.

Manon, toujours aussi directe, mit les pieds dans le plat. Elle avait une piètre opinion de l'Église.

— On parlait des relations amoureuses ! Mais je pense que l'Église a une vision bien restrictive du sujet.

Le père Grégoire ne sembla aucunement perturbé par sa critique.

— C'est exact, soupira-t-il, en hochant la tête, et c'est fort dommage, alors que c'est ce qui anime la vie. L'amour est l'élan même de la vie !

— Ah ! je sens que vous allez me réconcilier avec les curés, mon père, intervint Tristan.

— Je suis pasteur, ce qui me différencie du prêtre, puisqu'en tant que protestants nous avons le droit de nous marier, ce qui n'est pas le cas dans la religion catholique.

— Et vous l'êtes, marié ? l'interrogea Raphaël.

— Je suis veuf depuis deux ans, je l'ai été pendant trente ans, j'ai également deux enfants.

— Je suis désolé, je ne voulais pas être indiscret, s'excusa le jeune homme, penchant la tête sur son assiette.

— Non, tu ne l'es pas, j'ai vécu une histoire d'amour que je souhaite à tout le monde. Bien sûr, ma femme me manque chaque jour, mais elle m'accompagne autrement.

Goûtant le plat que la serveuse venait de lui apporter, le pasteur se perdit quelques instants dans ses pensées.

— Alors, que partagiez-vous sur l'amour ce matin ? demanda-t-il à nouveau.

Constance essaya de résumer d'un trait.

— On parlait du fait de se perdre dans une relation et de ne plus y trouver son compte. Quand on continue à s'illusionner pour ne pas avoir à faire face à sa solitude.

— Vaste sujet, en effet.

Le pasteur Grégoire posa sa fourchette et poursuivit en fermant les yeux comme pour mieux ressentir la puissance de ses explications :

— Ma posture en tant qu'aimant est d'observer comment je goûte ce que je suis, comment j'exprime ce que je suis, et comment j'offre le meilleur de ce que je suis pour contribuer à nourrir les besoins de l'autre. Donc ma responsabilité, si je souhaite aimer cet être, et non pas simplement en tomber amoureux, est de regarder comment je peux à travers mes gestes, mes paroles et mes actions l'aider à grandir.

— Prends-en de la graine, Raphaël, lança Bérénice en souriant.

— C'est vrai dans les deux sens, ajouta le pasteur.

— Tu vois, toi aussi, fit son mari en lui adressant un clin d'œil.

— Il ne faut pas que ça devienne une torture non plus, intervint Sébastien. J'ai divorcé il y a deux ans, ça devenait trop compliqué.

— Non, en effet, les efforts consentis à contribuer aux besoins de l'autre ne doivent pas nous coûter. Ils participent, au contraire, à une joie mutuelle. Nous devons trouver le juste équilibre, sinon nous le ferons payer à notre partenaire d'une façon ou d'une autre.

Tristan essaya de résumer ces propos.

— L'amour nous traverse, mais s'émousse comme un feu de paille si nous ne l'alimentons pas de belles bûches afin que le foyer reste solide, c'est ça ?

— En d'autres termes, c'est la porte ouverte à toutes les fenêtres ! renchérit Romain qui ne manquait pas une occasion de faire rire le pasteur et ses disciples.

— Pas toujours simple quand on est trop différents, répliqua Constance.

— Dans ce cas-là, il faudra beaucoup d'amour et de dialogue pour y arriver et parfois, en effet, la différence est tellement marquée qu'il devient impossible d'accepter la façon dont l'autre nourrit ses propres besoins. Je l'ai observé quand par exemple une personne travaille énormément sur elle, et que son partenaire ne le comprend pas, voire même dénigre ses actions !

— Dans ces cas-là, il faut savoir stopper la relation, affirma Manon.

— Oui, mais quand tu es marié depuis longtemps, que tu as des enfants, toute la construction sociale autour, ce n'est pas si simple, intervint Sébastien.

— Oh là, mais qui a dit que c'était facile ? reprit Grégoire. Le projet divin n'est-il pas de vivre une expérience ? Dans le miroir de l'autre, nous pouvons découvrir la réalité de ce que nous sommes. C'est dans cet espace que nous avons le plus d'opportunités de rencontrer qui nous sommes, de nous le rappeler, et de nous aimer. C'est une voix exigeante et à chaque fois que vous allez vous lâcher la main, vous allez souffrir seul ou à deux. Nous sommes des êtres incarnés, traversés par des aspirations divines, mais avec des besoins humains. Tant que vous n'avez pas découvert que vous êtes ce que vous cherchez, toutes les relations seront tragiques.

— Que voulez-vous dire, pasteur ? demanda Sébastien.

— Tant que je cherche en l'autre la complétude que je suis déjà, toute relation sera difficile et vaine. Il ne s'agit pas de combler nos carences l'un l'autre, mais de s'ajouter l'un à l'autre.

Constance sourit.

— J'ai l'impression d'entendre Louise, vous vous êtes donné le mot ?

Louise acquiesça, le pasteur la regarda en souriant.

— Mais alors il faut attendre d'avoir découvert qui nous sommes pour commencer une histoire ? s'enquit Bérénice.

— Non ! Bien sûr que non. Si c'était le cas, il n'y aurait pas beaucoup de couples sur Terre et la race humaine s'éteindrait vite. Mais avoir conscience que la complétude que j'attends en l'autre n'est qu'en moi, même si je n'en ai pas encore fait l'expérience, c'est déjà se donner la possibilité de faire des choix différents.

— J'aime l'idée que mon amoureux soit ma moitié et que sans elle je ne peux ni vivre ni respirer, soupira Constance en esquissant un sourire.

— Peut-être, mais c'est la même erreur que de croire au prince charmant. Ça nous sort de l'illusion d'agoniser quand l'autre ne veut plus de nous ou que la relation s'arrête.

— Dommage pour Roméo et Juliette ! murmura Bérénice.

Ils finirent le repas par une mousse au chocolat maison servie dans de vraies coquilles Saint-Jacques. Au moment où ils s'apprêtaient à régler le déjeuner, un véhicule freina à un mètre de la table. La portière s'ouvrit sur Denis et son sempiternel contretemps. Si certains mettaient tout en œuvre pour se dépasser physiquement et psychologiquement, ce dernier avait atteint les profondeurs de l'indolence.

— En forme ? demanda-t-il, le visage enjoué.

— Au bout de seize cafés, on peut en effet dire qu'on est en forme ! lança Sébastien un brin ironique. On a passé une bonne partie de la matinée à t'attendre.

— Je te rappelle qu'on était censés partir ensemble ce matin. C'est quoi l'excuse cette fois ? ajouta Romain.

— Je ne me suis pas réveillé.

— Tu te prends pour Coluche ! Le rendez-vous était à 10 heures.
Denis se gratta la tête, ennuyé.
— J'ai dû rester à l'heure d'hiver !

Essaie encore !

« Ce n'est pas en disant aux gens ce qu'ils ont envie d'entendre qu'on les aide à évoluer. »

Laurent Gounelle

UNE fois arrivés à Saint-Chély-d'Aubrac, Raphaël commença à réfléchir à l'endroit où ils pourraient dormir :

— Nous sommes nombreux et nous allons avoir du mal à tous trouver quelque chose au même endroit. Je viens d'appeler le gîte La Tour, ils ne peuvent recevoir que deux personnes, et à la ferme des Bossets, il reste trois places.

— Voulez-vous que je demande à la paroisse ? Ils hébergent des pèlerins, ils ont plusieurs dortoirs, proposa Grégoire.

— Au point où nous en sommes, plaisanta Constance. De toute façon, je n'ai pas pris de réservation pour ce soir.

Ils traversèrent la commune située au sud du plateau de l'Aubrac. Les habitations en pierre aux toits d'ardoises entouraient l'église au centre du village encastré entre deux vallées. Le prêtre accueillit le pasteur par de grandes accolades.

— Mes amis souhaiteraient le gîte ce soir : te reste-t-il un peu de places ? questionna Grégoire.

— Combien sont-ils ? demanda le prêtre en décomptant la tribu à voix haute.

Il y avait Raphaël, Bérénice, Constance, Julie, Tristan, Manon, Louise, Sébastien, Romain et peut-être Denis si un automobiliste avait eu pitié de lui.

— Le dortoir du haut pourrait faire l'affaire. En revanche, nous n'acceptons pas les animaux, je suis désolé, annonça-t-il d'une voix

ennuyée à Manon quand il aperçut Doc.

— Je peux rester dehors avec lui si vous avez un coin de pelouse. J'ai une tente, répondit Manon.

— Le règlement est strict.

— Bon, nous allons trouver ailleurs, intervint Tristan.

Sa détermination surprit tout le monde. Cependant, il n'était pas question, pour personne, de laisser Manon et Doc seuls pour cette dernière soirée ensemble.

— Il est très sage et docile, plaida Louise.

— C'est vrai, renchérit le pasteur. Peut-être qu'une exception pour ce soir pourrait être envisagée ?

C'est à croire que Doc comprenait la scène, car il s'allongea sans un ordre et supplia d'un regard profondément malheureux le prêtre dont le cœur fondit.

— Effectivement, il n'a pas l'air bien méchant, conclut-il. Bon allez, entrez.

Doc resta immobile jusqu'à ce que sa maîtresse lui donne une caresse.

— Bien joué, mon ourson, lui murmura-t-elle en l'embrassant sur le côté du museau.

Doc se leva d'un bond et se mit à se tortiller en remuant la queue.

— Tu restes au pied, ordonna Manon, pour éviter que le chien se mette à renifler l'entrée en pierre.

Le prêtre enregistra les noms de ses invités et leur demanda une participation dérisoire de trente euros pour le gîte et le couvert. Puis il leur fit visiter les lieux avant de les emmener vers le dortoir.

— Ça va nous rappeler les colos les filles ! sautilla Tristan de joie, en apercevant les lits superposés.

— Mais où nous as-tu embarqués Constance ? soupira Raphaël pour qui l'épreuve était de taille depuis deux jours.

Bérénice l'embrassa :

— Allez, mon chéri, tu vas y arriver.

— Une nuit loin de tes bras me paraît difficile, mais j'ai une idée... s'emballa Raphaël. Si nous rapprochons deux lits superposés, et que nous

les solidarisons, ça fait deux grands lits : un en bas et un en haut. Julie et Constance, vous pouvez dormir côte à côte. Qu'en dites-vous ?

— Ça va, tu peux te passer de moi une nuit, non ? le chambrava sa femme.

— Oui et j'espère bien que vous n'allez pas copuler alors que nous sommes au-dessus, intervint Constance.

— Non, c'est promis, nous serons sages, acta Raphaël, déjà en train de concrétiser son projet. Tristan et Sébastien lui donnèrent un coup de main par solidarité masculine, pendant que le reste de l'équipe installait son couchage. Grégoire avait quant à lui prévu de dormir dans une cellule ecclésiastique que lui avait réservée son hôte. Après être passés à la douche à tour de rôle, tous se retrouvèrent autour d'une grande table. Constance ne pouvait s'empêcher de regarder machinalement son téléphone, espérant un signe de Lucas. Ses automatismes reprenaient vite le dessus.

— Comment vas-tu ? lui demanda Louise d'un ton empathique.

— Je suis inquiète. Je me fais un tas de scénarii destructeurs : « Il ne me pardonnera jamais », « Il a repris avec sa femme », « Je ne compte plus pour lui », « C'est définitivement fini ». D'ailleurs, il ne se connecte plus à notre appli de discussion, il a coupé les ponts.

— Je vois ce que tu veux dire. Mais tu peux aussi ne plus lui montrer quand tu es connectée.

— Ça veut dire ne plus savoir quand nos cœurs sont connectés.

— Ton cœur le restera aussi longtemps que tu le voudras, l'application n'a rien à voir avec cela.

— Quand il ne donne plus de nouvelles, j'ai l'impression qu'il s'éloigne et que mes attentes s'estompent. Mais il y a encore vingt-quatre heures, j'espérais faire ma vie avec lui, alors renoncer à notre histoire est difficile. Je me suis fixé une échéance non négociable pour prendre ma décision : notre date anniversaire, dans quinze jours. Peut-être que cette période m'aidera à lâcher l'espoir. Je crois que j'en ai besoin pour entamer mon deuil.

— Dites-moi, pasteur, lança Romain du bout de la table, pouvez-vous revenir sur l'idée de tout à l'heure ? Vous disiez pendant le déjeuner que si nous mettons notre complétude en l'autre, nous sommes mort.

— Mort, peut-être pas, dit Grégoire en souriant. Si nous attendons que notre amoureux vienne combler nos carences, nous devenons dépendant de lui ou d'elle. Et cette dépendance amène forcément une finalité tragique.

— Je dois avouer que, même si je le sais, ce n'est pas si simple de mettre cela en œuvre, confia Constance. Je vis ce type de relation actuellement et j'aimerais pouvoir me détacher, mais ça fait mal, je n'y arrive pas.

— Oh, je sais à quel point c'est douloureux de ne pas y arriver, dit le pasteur. J'avais dans mon jeune âge fait une retraite en Thaïlande dans un monastère. Ma petite amie de l'époque m'avait quitté et j'arrivais avec toute ma peine et mes peurs. Je suis allé voir le maître pour expliquer ma situation, il m'a proposé de rester écouter ses enseignements. Après plusieurs jours, ma douleur était aussi vive. J'ai demandé à le revoir et je lui ai dit :

« Cher maître, ce que j'ai entendu ces jours-ci m'a fait du bien, mais c'est toujours aussi difficile ! J'aimerais bien me détacher, mais je ne peux pas, c'est plus fort que moi, alors que puis-je faire maintenant ?

— Essaie encore, m'a-t-il répondu.

— J'essaie depuis plusieurs jours, mais je n'y arrive pas.

— Essaie encore, s'est-il contenté de me répéter.

— Je suis à la lettre tout ce que vous dites, mais je n'y arrive pas.

— Bon, alors, reviens me voir demain et d'ici là essaie encore, a-t-il répété. »

C'est ce que j'ai fait, mais je n'y arrivais toujours pas. Il m'a fait revenir plusieurs jours de suite, le résultat restait identique : je n'y arrivais toujours pas ! Un jour, alors que j'étais toujours dans le même état, il m'a fait asseoir et m'a demandé une énième fois :

« Où en es-tu aujourd'hui ?

— J'ai essayé de toutes mes forces, mais en vain.

Il a hoché la tête et a prononcé avec toute sa bienveillance :

— Eh bien... souffre ! »

Après avoir attendu que les rires s'estompent, le pasteur reprit la parole :

— Il n'y a pas de recette miracle, Constance ! Tu pourras lire tous les livres, écouter toutes les conférences, malgré le fait de savoir et d'avoir

compris, il est difficile de se détacher. Alors qu'est-ce que tu veux faire d'autre ?

— Ça ne m'aide pas ! se désola Constance. Qu'avez-vous finalement fait pour y parvenir ?

— J'ai accepté de ne pas y parvenir. Il n'y a pas de transformation sans acceptation. Quand nous devons affronter cette phase, mais que nous n'y arrivons pas, la première chose à faire est d'admettre temporairement notre limite. Il y a la partie en nous qui veut faire le pas, et la partie en nous qui résiste. Dès l'instant où j'ai commencé à observer ma faiblesse, elle a disparu rapidement.

Tous arboraient une mine étonnée, à l'affût des mots du pasteur.

— Eh oui, c'est la clé. J'ai alors compris qu'à chaque fois que je décide d'accueillir une situation douloureuse plutôt que de la combattre, quelque chose en moi est amené à se détendre. Je suis retourné voir le moine le lendemain et il m'a fait constater quelque chose d'essentiel.

Grégoire ferma les yeux, récitant à haute voix leur dialogue :

« Qu'est-ce qui se passe lorsque tu n'y arrives pas ?

— Bah... ce n'est pas agréable.

— C'est ça, nous sommes en train d'expérimenter le : “Bah... ce n'est pas agréable !”

— C'est nul !

— Oui, nous expérimentons le : “C'est nul !”

[Soupire]

— Nous expérimentons maintenant le “soupire”.

[Silence]

— Nous expérimentons le “silence”.

— Bon.

— Effectivement, à un moment, on arrive au “Bon”. Et il suffit de rester là un instant et de respirer. »

Le silence s'installa dans la pièce jusqu'à ce que Grégoire rouvre les yeux. Alors Raphaël demanda :

— Mais n'est-ce pas de la passivité ?

— Non, c'est être simplement réaliste : nous avons les moyens que nous avons. La course à la méthode miracle est vaine. Notre réalité inclut notre limite. Je sais tout ça depuis des années, mais je le vis réellement depuis très peu de temps et... partiellement et... pas tout le temps.

Le pasteur fit une pause, avant de reprendre :

— Si la réalisation et l'éveil consistent à être conscient de ce que nous vivons à chaque instant, ce n'est pas mon cas, dit-il en souriant. Mais ce qui est là tout le temps, c'est notre limite ! Ce dont je peux être sûr, c'est qu'à un moment ma limite va ressurgir. Nous sommes limités et c'est parfait comme ça ! Nous pouvons nous détendre maintenant.

Le pasteur décrocha un sourire à Constance, qui le lui rendit, et s'adossa sur sa chaise, les mains croisées sur son ventre.

— L'idée, c'est d'être en paix avec notre limite, et même d'être capable d'accueillir en nous ce qui n'est pas en paix avec le fait d'avoir une limite. Devenir réaliste en somme.

Alors que Constance commençait à sentir que quelque chose en elle se décrispait, Denis choisit ce moment pour faire son apparition.

— Eh bien, te voilà toi ! On ne t'attendait plus ! le taquina Romain.

— Je suis épuisé !

— Que t'est-il arrivé ? demanda Louise.

— Je n'ai trouvé aucun véhicule après Costefort, j'ai marché au moins cinq kilomètres !

— Ce serait bien que tu arrives un peu plus tôt pour le repas ! Essaie d'anticiper ! fit Romain amusé.

— Oui, mon chauffeur a eu un problème de moteur avec sa camionnette, mais ça devrait s'arranger demain... si Dieu veut !

— Eh bien, j'espère qu'Il voudra alors, parce qu'on ne sait plus quoi dire pour te garder une place, le chambra Sébastien à son tour.

La soirée était festive et les rires montèrent d'un cran quand leur hôte sortit une bouteille de chartreuse offerte par un bénédictin. Denis but un verre d'alcool et sentit son corps s'alanguir et s'éloigner de la terre ferme.

— Ma cervelle est à l'image d'un gruyère et moi je me loge dans les creux, marmonna-t-il, exténué.

— Ça, on l'avait bien compris !

La chambrée n'eut pas de mal à s'endormir malgré les rires et le vacarme dans le dortoir de la colonie de pèlerins. Le plus sage était Doc qui s'était fait tout petit pour honorer la promesse faite par ses garants.

Happy end

« Quand une relation n'est pas bonne pour l'une des âmes, alors cette relation n'est pas bonne pour les deux. »

Nadia Khalil Bradley

LOUISE s'était levée la première, elle souhaitait assister à la messe que le pasteur allait célébrer aux côtés du prêtre. Les échanges de la veille avaient suscité la curiosité des pèlerins et il avait promis de revenir sur son sujet — la limite — durant le prêche. Installés au premier rang, serrés les uns contre les autres, les pèlerins avaient écourté le petit déjeuner pour ne rien rater de son message. L'atmosphère était chaleureuse, contrastant avec la sobriété de l'église. De modestes fenêtres avaient été agencées en vue d'assurer un éclairage continu. Leur originalité reposait sur la présence de deux triplets de lancettes à tracé en plein cintre, surmontés d'un oculus, et disposés face à face dans les murs pignons de l'édifice. Il restait quelques stigmates de la fraîcheur de la nuit que la chaleur humaine de l'auditoire fit oublier rapidement.

Le pasteur inspira et commença son prêche d'un ton convaincu :

« Le plus haut degré de la spiritualité est de pouvoir faire face à la réalité de notre nature humaine : elle est limitée, et, en même temps, incandescente de divinité ! Seul le divin est complètement tranquille avec la limite. Il n'y a d'ailleurs que l'illimité qui peut être serein avec le fait de ressentir le "Je suis limité", "J'expérimente la limite et c'est bon !" Il n'y a que le Divin qui prend goût à être humain. Il ne dit pas : je veux être illimité, Il le sait, Il l'est ! Il dit : je suis le laid, je suis le chômeur, je suis le cancéreux, le miséreux... Je suis tous ces rôles, je choisis de vivre tout cela. Je ne suis pas celui qui crée tout cela et qui me suis éloigné des individus que j'ai créés, je ne suis pas celui qui contemple la souffrance sans rien faire, je suis dans le

cœur de chaque personne. Quand le cœur d'un être humain se brise, je pleure, je vis l'expérience. Je suis la larme qui coule à l'œil de chacun.

« Je suis l'émotion qui jaillit sans prévenir, qui accepte de se laisser traverser, je suis la vulnérabilité de l'être humain désarmé face à la vie, face aux souffrances. Je suis tout cela parce que c'est mon choix. Je suis tellement vaste que je peux accueillir tout cela.

« Je goûte ma divine humanité, c'est un goût intime, un goût authentique. Il nous faut être la force ultime qui est la vie pour supporter cette fragilité absolue de notre nature humaine. Il nous faut toute la vulnérabilité, la vie éternelle que nous sommes, pour soutenir notre nature mortelle qui est en train de se décomposer dans cet instant même. Il nous faut toute la sérénité infinie que nous sommes pour pouvoir accepter toutes nos inquiétudes, toutes nos peurs, toutes nos terreurs. Lorsque nous découvrons ce mouvement jaillissant de nous, alors nous pouvons changer notre regard sur tout ce qui nous traverse. Chaque fois que quelque chose de vulnérable, de limité se présente, nous l'accueillerons comme un enfant divin. Nous l'admettrons comme l'expression la plus haute de ce que nous pouvons vivre, et non plus comme quelque chose qui ne devrait pas être le cas. Nous allons devenir tendres avec nous-mêmes. Il n'y a plus de spiritualité dans ma vie, il y en a eu tant que je n'ai pas été intime avec ce qu'est la vie, avec ce qui est Dieu. Il y avait quelque chose de religieux tant que je me croyais séparé de Dieu. Lorsque se vit en nous le miracle de découvrir que le Père et nous ne faisons qu'un, il n'y a plus de spiritualité, parce que tout est là. Au cœur de mon humanité, je rencontre ce que j'appelle Dieu. Et toutes les barrières s'effondrent. Il n'y a plus les pratiquants, les non-pratiquants, les spirituels, les non-spirituels, le sacré, le profane : il y a la vie, il y a des amis, il y a les êtres vivants de cœur à cœur. Et au milieu, une seule question : comment va-t-on se donner de l'Amour en cet instant ? Comment va-t-on à l'intérieur de nous-mêmes se faire cette petite caresse du cœur qui va nous faire sentir que nous sommes aimés ? Non seulement je suis aimé, mais je m'offre de l'Amour. J'ai de la tendresse pour moi, et de cet endroit de tendresse, je veux donner de la tendresse aux autres. Lorsque émergera en moi une pensée jugeante, j'en sentirai l'amertume, qui s'insinuera au

cœur de la tendresse. Et je pourrai sentir que je n'ai pas envie d'y goûter, j'aurai envie à nouveau de me fondre dans la douceur. Comment faire pour y rester ? Quelle que soit la relation, je peux me relier aux besoins de l'autre, à ses aspirations, et je vais honorer le cadeau qu'il veut m'offrir. »

L'auditoire était suspendu aux lèvres du pasteur qui tenait un discours bien différent de ce que l'on pouvait entendre habituellement en ces lieux. Le prêtre avait prévenu ses frères et sœurs qui semblaient apprécier pour la plupart ce discours singulier. Le pasteur Grégoire poursuivit :

« Hier, j'ai dîné avec des pèlerins qui soulevaient une question primordiale : les relations amoureuses et les limites à accepter.

« Il est vrai que, parfois, pour rester en tendresse avec soi et pour pouvoir continuer à garder son cœur ouvert à l'autre, il est nécessaire de choisir d'arrêter la relation.

« Lorsque cette relation ne nous permet pas de nous aimer, nous ne pouvons plus contribuer au bonheur de l'autre être. Elle devient alors toxique, elle nous fait souffrir mutuellement. L'envie, le désir sexuel entre deux êtres, n'est pas la garantie qu'ils vont se faire du bien et devenir un cadeau l'un pour l'autre. Parfois, le plus grand cadeau, c'est de s'éloigner par amour de l'autre et de soi. Lorsque l'on aime quelqu'un, il nous faut avoir les moyens de l'aimer, ce qui permet de garder notre cœur ouvert. Lorsque trop de nos besoins ne sont pas nourris, notre cœur se durcit, et l'on finit par se détester l'un l'autre.

« Pour continuer à aimer, il faut parfois choisir la séparation. Ça demande une certaine maturité intérieure, de dépasser beaucoup de ses peurs et surtout d'avoir confiance.

« Alors quand ça ne marche plus avec notre conjoint malgré des années de vie commune ou alors face à une nouvelle relation à laquelle on tient mais qui ne nous convient pas, il faut peut-être simplement regarder la situation avec cette maturité. »

Constance se tourna vers Louise, en lui adressant un sourire résigné. Sa voisine lui attrapa la main et hocha la tête. Toutes deux savaient que le chemin ne serait pas facile, mais qu'elles étaient dans le même bateau. Tristan, qui se tenait assis à la droite de Constance, vit la scène et lui passa

la main dans le dos, pour renforcer sa présence à ses côtés. Une larme perla sur la joue de Constance : elle se sentait vide de l'amour de Lucas, mais riche de ses amis.

Le pasteur continuait son prêche, attisant la ferveur de l'auditoire :

« Quand vous exprimez à votre amoureux vos besoins et qu'il vous répond qu'il n'a pas les moyens de les nourrir, il vous faut être réaliste et vous dire : c'est terrible ce qui nous arrive, car malgré cet élan amoureux qui vivifie notre désir, nous n'avons pas les moyens de cet élan. Nous avons les moyens de faire des étincelles ensemble, mais pas de nourrir le feu durablement. Alors de façon consciente et adulte, nous allons faire ensemble le deuil de ce rêve. Ce n'est pas parce qu'il y a un élan qu'il y a une relation. C'est aussi simple et aussi douloureux que cela, mais c'est la réalité.

« La vie vous laisse le choix d'en faire un accident ou une aventure ! Mais ne vous trompez pas, beaucoup d'histoires d'amour sont en fait des histoires de manque d'amour ! »

Grégoire suspendit ses paroles avant de conclure :

« Nous pourrions nous dire que c'est une fin bien triste ! C'est vrai, ce n'est pas toujours une *happy end*... mais une *happy end* n'est-elle pas réelle lorsqu'on se respecte¹ ? »

1. Ce texte est inspiré des conférences de Issâ Padovani.

Connecté

*« Ce n'est pas la souffrance qui nous grandit
mais ce que nous en faisons. »*

Alexandre Jollien

TOUTE l'équipe de pèlerins remercia le prêtre et le pasteur pour ces moments chaleureux, et plus particulièrement Constance qui avait eu un déclic durant le prêche après ces heures douloureuses de séparation.

— Cette rencontre n'aura pas été un hasard, en effet, mon père, confirma Louise, en s'approchant du pasteur.

— Tu dégages une lumière qui m'a énormément touché, ma chère Louise, prends soin de toi, lui souffla-t-il à l'oreille.

Puis il se tourna vers Constance :

— Toi aussi, et retrouve vite la joie qui t'anime, elle est juste derrière tes pensées parasites.

Avant de partir, il se retourna et leur lança :

— Si vous vous arrêtez à Conques, contactez mon ami Mathurin de ma part, c'est le prêtre de l'abbaye Sainte-Foy au cœur du village. Je vous conseille d'y dormir, cette petite ville est magnifique et vous bénéficierez des enseignements d'un homme très inspirant. Demandez-lui de vous parler des quatre façons d'aimer ! Je pense que vous allez adorer converser avec lui.

— Nous le ferons, soyez-en sûr, je me réjouis déjà de cette étape, répondit Louise.

Sébastien et Romain étaient déjà sur le chemin. Denis finissait son petit déjeuner comptant sur sa bonne étoile pour trouver son chauffeur du jour. Constance, Manon et Louise attendaient le départ de la navette qui remonterait les Parisiens à la gare du Puy-en-Velay pour leur train de retour.

Constance les serra un à un dans ses bras en les remerciant d'être si proches d'elle.

— Je te sais en bonne compagnie, lui murmura Bérénice. Tu m'appelles à n'importe quel moment du jour et de la nuit.

— Bon, Doc, tu veilles sur les filles, signifia gentiment Tristan au labrador, en tapotant son flanc.

Constance essaya de reconforter ses amis.

— Ne vous inquiétez pas, ça va aller !

— C'est plutôt à toi de t'inquiéter pour nous, répondit Julie amusée, je crois que personne n'a envie de remonter.

Manon regarda Tristan d'un air taquin.

— Je perds mon porteur de sac à dos ! Mais il ne tient qu'à vous de nous rejoindre prochainement.

— Il ne faudra pas me le dire deux fois ! répondit ce dernier, avec un petit sourire en coin.

Quand la navette s'arrêta à quelques mètres d'eux, ils échangèrent accolades et recommandations le temps que le chauffeur charge les sacs dans le coffre. Les mains s'agitèrent des deux côtés du véhicule en signe d'au revoir jusqu'à ce que le véhicule disparaisse de leur champ de vision.

Manon et Louise ne tarissaient pas d'éloges sur la belle bande d'amis de Constance. Ces deux jours passés ensemble avaient nourri cette marche d'une magnifique énergie. De son côté, Constance reprenait le chemin le cœur heureux. Son téléphone venait de lui livrer un nouveau SMS d'encouragement d'Hélène Parker :

Déjà 10 jours, un grand bravo pour votre ténacité, Constance, toute l'équipe d'H&Associés se joint à moi pour vous soutenir.

Constance sourit pour la première fois à la lecture de son message. À la pause, Manon, qui bouloittait des petits sablés comme à son habitude, surprit ses compagnes de route en leur mettant son téléphone sous le nez.

— Bon, les filles, j'ai eu une idée géniale cette nuit : je vous ai inscrites sur « Case-toi et vis ». Fini le célibat, à nous la grande vie !

Louise éclata de rire, tandis que Constance s'insurgea. Faire une croix définitive sur Lucas n'était pas encore à l'ordre du jour.

— Mais je ne suis pas célibataire !

— Ah bon ? Quand on est seule dans un couple qui n'existe pas, c'est qu'on est célibataire, non ?

Louise fit un petit signe à Manon pour la prévenir d'y aller doucement. Mais Constance était déjà à cran :

— Mêlé-toi de tes histoires et supprime immédiatement mon compte !

— Manon, la liberté des uns s'arrête là où commence celle des autres, intervint Louise pour calmer le jeu.

— Oh ça va, les filles, vous allez voir, c'est marrant. D'ailleurs, vous avez déjà des prétendants et pas des moindres, fit Manon d'un air malicieux en leur tendant le téléphone.

Si Louise s'amusait de son audace, Constance s'en agaçait.

— Comment ça ? Montre-moi ce que tu as raconté sur moi.

— Hum, j'observe que mademoiselle est finalement intéressée ! se gaussa Manon, le menton levé.

Elle lança l'application :

— Alors voyons, je me suis permis une petite sélection : Jim Le Hussar, Marc de Paris, Vincent de Toulouse, et Jérôme d'Enghien aimeraient converser avec vous, ma chère. Veux-tu voir les photos ?

Constance fit une moue boudeuse.

— Tu as tort, ils sont plutôt mignons, surtout Vincent. D'ailleurs, si tu n'y tiens pas, je m'en occupe, continua Manon, très contente d'elle-même.

Constance était passablement énervée.

— Enlève-moi de là tout de suite, tu n'as pas le droit de faire ça. Tu sais que je pourrais te traîner en justice.

— OK, soupira la plus jeune, je vais supprimer ton compte, mais toi, Louise, tu ne veux pas savoir qui a répondu ?

— Avec plaisir, confirma l'intéressée, à leur grande surprise. Tu t'es donné la peine de créer mon profil, moi je n'aurais jamais osé le faire, alors pourquoi pas ! Montre-moi les fruits de ta récolte.

— Ah, voilà une connaisseuse, répondit Manon en toisant ironiquement Constance. Je te laisse lire tes doux messages.

Louise s’amusa à parcourir les différents profils devant une Manon impatiente.

— Alors ? Qu’en penses-tu ?

— Rien de bien excitant, mais merci pour ta préoccupation de nous rendre heureuses.

— Tu ne veux converser avec aucun ?

— Non, je ne vibre pas...

— Mais qui te parle d’être amoureuse ? Un petit quatre heures avant de trouver la perle rare.

— J’ai besoin de ressentir un minimum de choses.

— Vous êtes rabat-joie, toutes les deux ! soupira Manon. Bon, je garde ton compte en attendant que ton prince charmant te repère.

Elle se tut un moment, tout en tapotant des messages à ses courtisans. Pendant que Louise était partie marcher un peu plus loin, Constance, radoucie, osa demander à Manon.

— Tu trouves ton bonheur sur cette appli, sérieusement ?

— Non, mais je m’amuse, c’est plaisant et excitant.

— Bon, allez ! Montre-moi mes prétendants, si c’est si fun.

— Tu rigoles ? J’ai supprimé ton profil, tu m’as foutu les jetons avec tes histoires d’atteinte à la vie privée.

— Tu l’as déjà effacé ?

— Ben oui, tu en as de bonnes ! Je n’ai pas envie de me retrouver avec un procès aux fesses, t’es quand même avocate.

— Tu n’as plus accès aux messages ? insista Constance, déçue.

— Eh non, rétorqua Manon, un brin satisfaite de voir son interlocutrice frustrée. Mais je peux te montrer comment en créer un nouveau, si tu veux ?

— Ça va, laisse tomber, de toute façon, je ne suis pas libre.

— Ben, voyons !

Bonne vibration

« Sans la musique,
la vie serait une erreur. »

Friedrich Nietzsche

TROIS jours passèrent. Les rencontres se succédaient, les chemins se croisaient, s'éloignaient, mais l'amitié qui se tissait entre les trois femmes était devenue si forte qu'elles avaient plaisir à partager de temps à autre une chambre ensemble, ce qui leur évitait la symphonie des ronfleurs. Elles cheminaient seules de temps en temps, quand elles souhaitaient profiter librement de leurs émotions, mais tous les soirs, elles se retrouvaient pour échanger. Manon et Constance avaient quelques désaccords encore, notamment sur le fait que cette dernière n'admettait toujours pas sa rupture. Après avoir passé Espeyrac, les trois pèlerines se mirent en quête du troisième secret. Elles le trouvèrent rapidement sous une pierre au carrefour D137-D42, comme précisé sur le message. Manon prit un ton solennel comme à son habitude pour le déclamer à ses deux amies :

Le troisième secret pour élever tes fréquences vibratoires est d'être vigilant sur les programmes que tu regardes et la musique que tu écoutes. Lorsque tu offres à ton cerveau des sons ou des images qui ne parlent que de mort, de trahison, de souffrance, de drames, il libère une chimie dans ton corps, qui affecte ses fréquences vibratoires. Les sons comme les images ont une action directe sur ton état. Prends le temps de sélectionner ce que tu regardes et ce que tu écoutes. Et rappelle-toi : tu attires les mêmes fréquences vibratoires que celles que tu dégages dans ta vie.

P.-S. : Tu trouveras le 4^e secret à la chapelle de Guirande entre Decazeville et Figeac.

— Il va falloir que je change mon répertoire, je ressasse des musiques tristes en pensant à Lucas et tous les moments que nous aurions pu passer ensemble.

Louise chercha dans la liste de son téléphone une chanson mythique de Donna Summer qu'elle lança.

— Attends, écoute ça !

Manon sortit de son sac une guitare électrique imaginaire, Louise se mit à danser, essayant d'entraîner Constance qui se lâcha à son tour sur sa gourde en aluminium pour marquer le rythme. Au moment où l'enceinte cracha les premières notes du refrain, elles se mirent à hurler ensemble :

*I need some hot stuff, baby, tonight
I want some hot stuff, baby, this evenin'
Gotta have some hot stuff
Gotta have some love tonight*

Sous le regard éberlué de Doc qui jappait avec entrain, les trois femmes continuèrent à se déhancher jusqu'à la dernière note. La brume s'était vite dissipée sur le plateau de Golin hac, et c'est sous un soleil de plomb qu'elles pressèrent le pas en direction de Conques. Après une longue descente, elles aperçurent le village médiéval étiré à flanc de montagne. Deux rangées de platanes leur firent une haie d'honneur. Elles prirent la rue principale, savourèrent la beauté d'un endroit qui avait su préserver une architecture traditionnelle mêlant boutiques et maisons à pans de bois. Elles restèrent ébahies devant le tympan de l'abbatiale Sainte-Foy qui leur faisait face. Manon lut à haute voix la plaque métallique près de l'entrée :

« En raison de sa vocation d'accueil des pèlerins et de culte des reliques de Sainte-Foy, l'abbaye est qualifiée d'église de pèlerinage. Elle est considérée comme un chef-d'œuvre de l'art roman de la France méridionale et fait l'objet d'un classement au titre des Monuments historiques depuis 1840. Elle est également inscrite, depuis 1998, au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco au titre des chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle. »

— Respect ! ajouta-t-elle en inclinant la tête. On est veinardes les *girls* de dormir là, il va y avoir de *good vibes*.

Louise avait contacté Mathurin de la part du pasteur Grégoire, et il leur avait réservé une chambre. Elles pénétrèrent dans le lieu sacré par une porte en bois sculpté sur la droite du monument, réservée à l'accueil des pèlerins. Une sœur les accueillit avec un large sourire :

— Le père Mathurin m'a prévenue de votre arrivée, et nous vous avons préparé une chambre commune dans l'aile gauche.

Après quelques formalités administratives et une caresse à Doc qui, comme par magie, restait calme au pied de sa maîtresse comprenant une nouvelle fois qu'une exception lui avait été accordée, les trois pèlerines suivirent la visite guidée de sœur Marguerite.

— Voilà, la salle de bains se trouve au bout du couloir, le père Mathurin vous recevra avant le dîner. Je viendrai vous chercher. Je vous laisse vous installer.

— C'est absolument parfait, remercia Constance qui s'habitua à ce style de vie. Lorsqu'on est voyageuse, et que l'on ne sait pas si on aura un toit le soir, c'est toujours un immense luxe de trouver un lit à sa disposition.

Constance sentit la joie jaillir de son cœur. L'amitié qui l'unissait à Louise et Manon et même à Doc représentait une profonde caresse pour son âme. Tous ses proches la soutenaient. Elle se sentait aimée.

Bien sûr, la douleur de sa séparation avec Lucas était toujours présente, mais quelque chose se réparait en elle. L'illusion s'évaporait, l'espoir entrait en soin intensif ! Elle n'avait aucune idée de la tournure que prendrait sa vie, mais elle avait confiance. Une vague d'émotions embua ses yeux.

— Merci d'être là, les filles, je vis actuellement le plus dur moment de ma vie, vous n'imaginez pas le bonheur que c'est de cheminer avec vous.

Elle fit un petit tour sur elle-même comme pour mieux embrasser l'harmonie du lieu.

— Pareil pour moi, tu sais, répliqua Manon, émue.

Louise les serra toutes les deux dans ses bras.

— Je suis heureuse aussi de vous avoir près de moi.

Doc gratta de sa patte la jambe de Constance pour rappeler sa présence.

— Toi aussi, ma peluche, rectifia-t-elle en lui prenant le museau entre ses mains et en y déposant un baiser.

La sonnerie du téléphone de Constance retentit, elle prit l'appel.

— Comment vas-tu, ma belle ?

— Je suis arrivée à Conques, tout se passe bien depuis hier. Et toi, Tristan, tu bosses un peu ?

— Dernière ligne droite avant le concours dans un mois. Tout le monde va bien ?

— Tu veux dire, est-ce que Manon me parle de toi ? pouffa Constance, qui s'était isolée dans le couloir.

— Je ne vois pas ce que tu veux dire !

— À d'autres ! Elle me demande souvent de tes nouvelles.

— Elle t'a parlé de moi ?

— Elle me parle de toi tous les jours.

— Tu n'es pas drôle, Constance ! Dis-moi la vérité.

— C'est la vérité.

— Tu penses que je lui plais ?

— Je pourrais le parier.

— Elle ne t'a rien dit en fait, c'est ça ? soupira Tristan qui ne croyait pas son amie.

— Parce que toi, mon meilleur ami, tu m'as avoué qu'elle te plaisait ?

— Ce n'est pas faux ! Bon, tu veux bien essayer de savoir ?

— Sûrement pas, vous êtes assez grands tous les deux. Et pour le moment, j'aimerais que tu te concentres sur ton concours.

— Des nouvelles ?

— De ?

— Ça va, Constance, s'il te plaît !

— Non, aucunes.

— Tu tiens le coup ?

— Oui, ce n'est pas facile tous les jours, mais ça va.

— C'est mieux ainsi, crois-moi, ce serait beaucoup plus difficile s'il t'en donnait. Tu alimenterais un espoir plutôt que d'ouvrir ton cœur à une relation qui te rendrait heureuse.

— Je n’y suis pas, je pense encore beaucoup à lui. Il va me falloir du temps et j’ai l’impression que tant que notre date anniversaire ne sera pas passée, je garderai l’espoir qu’il se réveille et qu’il me rejoigne.

— Même si je ne cautionne pas cette relation qui te fait souffrir, sache que je suis là et que quoi que tu décides, je continuerai à l’être.

— Mais que me vaut tant de sollicitude ?

— L’amour ne se commande pas !

— Je vois. Mon Don Juan m’a l’air bien accro !

— Appelle-moi quand tu en as besoin.

— Et je ne manquerai pas de te donner des nouvelles de Manon, le charria Constance.

— Je t’aime ! préféra-t-il conclure.

— Moi aussi, Tristan, tu embrasses tout le monde pour moi.

L'amour pluriel

*« Il y a deux façons de concevoir sa vie.
L'une est de penser que les miracles n'existent pas et
l'autre de penser que chaque chose est un miracle. »*

Albert Einstein

SŒUR Marguerite toqua à la porte. Elle s'excusa de ne pouvoir amener le chien dans le lieu sacré où les attendait le prêtre, mais se proposa de lui faire faire une promenade dans les jardins. Les cheveux poivre et sel, le prêtre Mathurin arborait une chemise à carreaux bleus et verts qui mettait en valeur son regard clair. Il entra rapidement dans le vif du sujet après s'être présenté et installé dans un petit salon qui jouxtait son bureau. Les trois femmes s'assirent en face de lui dans des fauteuils club en cuir marron foncé. Un feu de cheminée crépitait. Les poutres apparentes basses rendaient la pièce encore plus charmante créant ainsi un cocon à confidences.

— Grégoire m'a parlé de votre rencontre. Je suis heureux de faire votre connaissance à mon tour. Dites-moi comment je peux vous aider ?

— C'est un bonheur également, mon père, répondit Louise pour qui le mystère de l'amour était une quête incessante depuis le choix qu'elle avait fait. Je suis persuadée que quelque chose de plus grand que la routine de vie peut lier les amoureux. En discutant avec Grégoire, il m'a parlé de votre discours sur les quatre façons d'aimer. Pouvez-vous nous en dire un peu plus ?

— Oh ! L'amour a tant de visages différents que notre imagination n'est pas préparée à les voir tous, commença le prêtre. D'ailleurs, c'est étonnant : la langue française est si riche, et pourtant il n'existe qu'un seul verbe pour exprimer l'Amour : on aime le gâteau au chocolat, on aime son amoureux,

ses parents, ses enfants. Nous ne parlons pas du même amour, ne croyez-vous pas ?

— C'est sûr, mon amour pour les gâteaux n'a pas d'égal ! plaisanta Manon.

Tous sourirent.

— L'amour est pluriel et s'exprime de mille et une manières, reprit Mathurin. Mais dans la relation amoureuse, nous pourrions l'envisager sous quatre formes évolutives. La première s'appelle Éros, fils d'Aphrodite. Éros représente l'amour charnel, passionnel qui permet à deux personnes de se projeter l'une vers l'autre au-delà de l'être. C'est l'amour qui relie le cœur et le sexe. Dans cette passion amoureuse, l'autre est tout. « Je t'aime et je te veux complètement pour moi, quel bonheur de te goûter dans cet amour, il n'y a rien de plus puissant, de plus intense. » Le verbe aimer en espagnol illustre assez bien cet état : *Te quiero* pourrait se traduire par « Je veux te quérir ». Dans « Je te veux tout à moi », il y a quelque chose de pulsionnel, et de possessif, un peu comme « Je sens le feu en moi ».

— Oui, c'est bon de désirer appartenir à l'autre et que l'autre nous appartienne, confirma Constance.

— C'est bon, en effet, tous les amoureux aiment ça. D'un coup, la vie devient magnifique, nous sommes remplis de notre autre. Et quand on observe d'un peu plus près notre corps, nous nous apercevons que le cerveau s'est mis à produire un cocktail d'hormones qui nous garde sous drogue, un mélange de plaisir et de dépendance : dopamine, phényléthylamine, anandamide, cannabinoïdes et d'autres encore... Nous voyons l'autre avec les yeux de l'amour, comme si on avait pris une drogue douce.

— Une drogue dure plutôt, intervint Constance dont le cœur s'était remis à battre très fort.

Le prêtre sourit.

— Une drogue dure en effet pour certains ! Mais au bout d'un moment, il ou elle n'aura plus toutes ces qualités, car le problème avec Éros est que ça ne dure pas toute la vie, nous nous habituons aux drogues. C'est pourquoi

après quelques mois, souvent trois ans, le temps nécessaire pour avoir envie de procréer, beaucoup de couples se séparent.

— Mais comment faire pour que ça ne s'éteigne pas ?

— Il nous est possible de transformer cet état en d'autres formes d'amour. La deuxième forme est *Philia*, l'amour de compagnonnage. L'amour s'adoucit, nous passons du feu avec *Éros* à l'eau.

— C'est moins fort alors ?

— Non, au contraire, l'être aimé est vraiment aimé. Quand notre autre n'est pas là, il nous manque, nous sommes heureux de nous revoir, de partager. Il y a moins de besoins sexuels fusionnels, c'est vrai, mais le lien est de plus en plus profond. Nous allons aimer l'autre pour qui il est, le voir dans son unicité.

Louise ressentait les mots du prêtre ; Constance, au contraire, le coupa d'un ton dubitatif :

— Je suis désolée, mon père, je ne veux pas vous offenser, mais c'était déjà ça dans le premier cas. J'ai le sentiment que, dans ma relation, le désir sexuel ne tarissait pas, et que pour autant, j'avais envie de partager et de tout construire avec Lucas.

— Ne vous inquiétez pas, ma fille, ce n'est pas parce que je suis prêtre que je m'enferme dans des dogmes. L'amour est le cœur de l'humanité. Je regrette d'ailleurs que les interprétations des textes sacrés soient à ce point galvaudées. Tout être humain ne poursuit qu'un seul objectif dans la vie, vous le savez ?

N'attendant pas de réponse, il enchaîna :

— Celui d'aimer et d'être aimé, alors l'amour devrait être au cœur de toutes les conversations. Rien de l'amour n'est tabou. C'est le sponsor de tout ce qui nous anime !

— Si seulement tous les prêtres pouvaient raisonner comme vous, s'enthousiasma Manon.

L'homme se leva, réorganisa le feu et ajouta une bûche dans le foyer avant de poursuivre.

— Mais pour revenir à votre remarque, Constance, dans la première forme d'amour *Éros*, vous ne voyez pas vraiment l'autre. Vous pensez le

voir et l'aimer, mais il est impossible d'aimer quelqu'un que vous ne connaissez pas. Lorsque vous tombez amoureux, vous aimez la projection que vous faites sur l'autre. La personne incarne pour vous cet idéal, votre muse, votre prince charmant. Mais c'est en fait la partie de vous que vous projetez sur l'autre, cette partie qui vous attire et vous permet de vous connecter à l'autre. Quand un couple dure, c'est qu'il a mis un peu d'eau dans son feu. La deuxième forme d'amour pourrait être illustrée par le verbe aimer en italien *Ti voglio bene*, je veux le mieux pour toi, je te veux du bien.

Une ombre passa dans les yeux de Manon.

— C'est un peu moins intense quand même, constata-t-elle.

— Ça paraît moins fougueux, mais c'est plus profond. Le couple en état *Philia* va mettre en place des projets communs, mais aussi regarder des films ensemble. Ils passent d'amants à compagnons.

— Manon a raison, c'est moins sexy, affirma Constance.

— Sexy peut-être, mais encore une fois c'est plus ancré. D'ailleurs, connaissez-vous la signification du mot « compagnon » ?

— Celui qui accompagne ? essaya Louise.

Ses deux amies secouèrent la tête. Mathurin ne se fit pas « prier » pour les renseigner :

— Le compagnon est celui avec qui nous partageons le pain. Dans l'état *Philia*, le couple va faire un bout de chemin ensemble.

— Ça manque un peu de feu quand même, marmonna Manon.

— C'est vrai, tu as raison, Manon, et tous les amoureux de longue date ont cette nostalgie des débuts.

— Alors, comment la retrouver ?

— Ce n'est pas facile, car *Éros* correspond à une expérience de début. Il se nourrit de renouveau, c'est pourquoi souvent les couples cherchent à remettre du jeu, du piment. C'est la troisième forme d'amour : *Aphrodisia*.

Manon fronça les sourcils.

— Du jeu ? demanda-t-elle, surprise par les propos du prêtre.

— Oui, c'est l'inventivité dans le couple : des jeux érotiques, *sex toys*, jeu de l'infirmière et du docteur, de l'hôtesse de l'air, celui de se retrouver dans

un restaurant comme si c'était la première fois, de se vouvoyer, ou de jouer à l'adultère. Je suis sûr que vous aurez bien plus d'idées que moi.

Les trois femmes sentirent leurs joues rosir, mais Mathurin ne laissa pas paraître la moindre gêne.

— Trop fun, mon père ! s'exclama Manon.

— Vous redonnez du peps à votre relation. Aphrodisia nous reconnecte à la sensualité, au plaisir charnel, à la matière, à la Terre, continua ce dernier joyeusement. La troisième forme d'amour pourrait être illustrée par le verbe aimer en anglais *I love you*, je t'aime dans un murmure sensuel. Le prêtre marqua un silence et poursuivit : mais le couple s'habitue, il se lasse, ça ne lui suffit plus et il n'y peut rien, même en l'entretenant. La dopamine n'aime pas la répétition. Le noyau de la relation n'est toujours pas assez nourri pour rester profondément aimant.

— D'où les nombreux divorces ?

— Tous les couples ne se séparent pas pour autant, mais beaucoup ne sont plus heureux, ils vivent ensemble par habitude, par peur.

Louise sentait la limite qu'avait connue son couple, elle voulait désormais s'offrir la possibilité de quelque chose de plus grand. Elle espérait que la quatrième forme d'amour lui révélerait ce qu'elle ressentait depuis longtemps sans parvenir à y poser les mots.

— Alors, comment faire pour vivre un amour riche et sur la durée ? les questionna Mathurin d'un air énigmatique.

La curiosité des trois femmes monta d'un cran, elles ne le lâchaient plus du regard.

— Il vous faut accéder à la quatrième forme d'amour : l'Agapé. L'amour divin !

La déception de Manon transpira dans un soupir qui ne passa pas inaperçu.

— Ah ! Je sentais bien qu'il y avait un loup, vous voulez faire de nous des nonnes ! Vous nous amadouez avec un discours ouvert, pour mieux nous berner. Pour ma part, vous n'arriverez pas à me convaincre.

— Non, rassurez-vous, mes filles, ce n'est nullement mon intention, je suis désolé si mes propos vous ont choquées.

Manon se referma sur elle-même, présentant de la part du prêtre une tentative d'endoctrinement. Elle avait déjà une piètre image de l'Église. Malgré la mine sereine que lui adressa Louise, elle préférait rester sur ses gardes, les sourcils froncés et les bras croisés.

Le prêtre conservait la même énergie, se montrant à la fois bienveillant et ouvert.

— Agapé, c'est aimer de façon inconditionnelle, vous reconnaissez en l'autre la lumière du divin, ou pour le dire d'une autre façon, dit-il en souriant à Manon qui restait sur la défensive, vous allez savourer l'humain dans son essence. Chaque être humain suit son chemin de vie, mais dans l'état d'amour Agapé, il perçoit l'autre, dans son humanité et sa lumière. C'est un sentiment de reconnexion.

Mathurin ferma les yeux :

— Quand je te vois, c'est comme si le divin à travers moi identifiait le divin à travers toi, prononça-t-il avec douceur.

Il ouvrit les yeux et ajouta :

— Le salut indien exprime cette idée. Le geste de joindre les mains, le « Namaste », est sans doute la meilleure traduction de l'amour : il signifie cette reconnaissance mutuelle divine, par laquelle nous accédons au quatrième élément, l'air.

Il se tut un instant, et demanda après un long silence.

— Avez-vous vu le film *Avatar* ?

Il fit mouche et regagna presque instantanément les faveurs de Manon.

— Oui, c'est un de mes films préférés ! s'exclama-t-elle, en ajoutant avec un brin de suspicion : vous aimez ça, vous ?

— Oui, j'ai adoré ! Je l'ai regardé plusieurs fois pour en comprendre la substance. Avez-vous observé combien le peuple navis est connecté à la nature alors que ce sont des guerriers ? Lorsqu'ils s'accouplent, ils disent à mon sens la plus belle phrase d'amour. Vous vous en souvenez ?

— Oui, s'empressa de répondre Manon qui connaissait le film par cœur : « Je te vois. »

Le prêtre marqua une nouvelle pause comme pour laisser infuser la profondeur de ces mots.

— En effet, reprit-il lentement, je te vois. Je vois ton être profond, je vois ton âme et je la reconnais. Nous sommes connectés l'un à l'autre, comme des bourgeons du même arbre, séparés, mais prenant notre racine au même endroit. Quand l'âme de l'un vient à la rencontre de l'âme de l'autre, l'union devient sacrée. Dans la fusion avec la chair du monde, les gestes sont doux, lents, sacrés ; le corps de l'autre devient sacré, il n'est plus question de le posséder, mais de le reconnaître dans sa forme la plus divine, de le respecter et de l'honorer à chaque instant. Il n'est plus question d'avoir l'ascendant ou de se sentir inférieur à l'autre, c'est ici que l'unité se forme, que l'expérience de l'union et de la communion se reconnaît. Ainsi l'air, le quatrième élément, peut créer le parfait équilibre.

Une larme glissa le long de la joue de Louise : pour la première fois, quelqu'un mettait des mots sur ce qu'elle ressentait au plus profond d'elle-même. C'était pour vivre cette relation divine qu'elle avait quitté l'homme qu'elle aimait depuis vingt-deux ans et avec lequel il lui avait paru impossible d'y accéder. Le prêtre poursuivit :

— C'est avec Aphrodisia, Philia et Agapé que nous allons pouvoir nourrir Éros ou raviver sa flamme si elle s'essouffle. En rassemblant les quatre éléments, le feu, l'eau, la terre et l'air, vers le centre, pour les connecter l'un à l'autre, l'intensité subtile de l'amour profond ne s'éteint plus. C'est en se saluant, en se caressant doucement, en explorant l'autre, en se connectant par le regard, en goûtant et en rencontrant la grâce divine de son partenaire, que nous parvenons à nous fondre dans cette grande vibration. Grâce à cette étincelle, tout est ravivé. Le « Nous » devient le « Tout », il renaît et nous dépasse. Les deux amants sentent la nécessité de partager leur amour et de l'offrir au monde, ils deviennent créatifs et profondément heureux en sentant l'amour au-delà d'eux-mêmes et de leur union. Leurs projets fleurissent, inspirent et procurent une joie intense à ceux qui les entourent.

— Ça paraît fou, et même inatteignable, le coupa Manon.

— C'est possible pour ceux qui ont le courage de le vivre.

— Et même si ça l'était, pourquoi ne tomberions-nous pas dans l'habitude et l'ennui comme avec Éros, ou Aphrodisia ?

— Parce que nous ne nous rassasions jamais du divin, il est en nous, c'est l'extase !

Sortie de route

*« Il vaut mieux suivre le bon chemin en boitant
que le mauvais d'un pas ferme. »*

Saint Augustin

LA soirée s'était achevée dans la bonne humeur, autour d'un repas consistant préparé par la communauté des sœurs qui s'était attablée avec les pèlerins. Manon avait d'ailleurs du mal à suivre la descente de sœur Elisabeth qui semblait particulièrement apprécier le sang du Christ.

— Eh bien, je n'aimerais pas me la remonter à vélo, celle-là, plaisanta sœur Thérèse, qui l'accompagnait un verre sur deux.

— Moi non plus, chuchota Manon qui adorait pourtant boire un coup. J'ai trouvé mon maître.

— Pas facile de précéder Zaza, je suis toujours en tête, mais c'est de l'entraînement, admit amusée sœur Elisabeth, que tous surnommaient ainsi.

Manon était surprise de l'ambiance conviviale et bienveillante qui régnait dans cette communauté de rigolotes. L'atmosphère était bien loin de l'image austère qu'elle avait en tête : des repas pris en silence sous la croix du Seigneur. Les blagues allaient bon train, et les rires étaient francs. Les rayons bas du soleil pénétraient la salle à manger et illuminaient les vitraux emblématiques de Pierre Soulages. Ceux-ci diffusaient une magnifique lumière dans toute la pièce. Tous sentaient la chaleur des lieux malgré la sobriété qui y régnait.

— Vous vous entendriez bien avec le groupe de pèlerins qui était là hier, ajouta Zaza. Bertrand nous a fait marrer avec ses histoires drôles ! Mais je serais bien incapable de vous les raconter.

— C'est une équipe formidable, enchaîna Mathurin. Je suis d'ailleurs étonné par les synchronicités de la vie.

— Quelles synchronicités ? s'enquit Louise, encore bouleversée par les propos du prêtre sur les quatre modes d'amour.

— Les avez-vous croisés et particulièrement Sacha ?

— Sacha ?

— Oui, le coach qui accompagne un groupe en développement personnel.

— Non, je ne pense pas.

— Vous vous en seriez souvenue, Sacha partage des valeurs communes aux vôtres, reprit le prêtre.

— Ah, ça oui, on peut dire qu'il n'a pas un QI de bulot, celui-là... et bel homme, intervint Zaza, décomplexée par le nectar rouge qui l'euphorisait.

— Ma sœur, reprenez-vous ! la tança la supérieure qui appréhendait une sortie de route devant les invités.

— Ce n'est pas parce que nous avons un beau tableau à la maison, se défendit Zaza en dodelinant de la tête devant Jésus, que nous ne pouvons pas aller au musée !

En cœur, les religieuses firent le signe de croix comme pour effacer les paroles de leur amie.

— Pardonnez notre communauté un peu excentrique, grimaça le prêtre, autant navré qu'amusé.

Constance se mordit la lèvre pour ne pas éclater de rire pendant que Manon lui adressait un petit signe d'encouragement.

— Je dois avouer qu'elle ne manque pas d'humour ! pouffa-t-elle, en gratifiant Zaza d'un clin d'œil.

— Il est vrai que Sacha est bel homme, continua Mathurin. Mais surtout il partage des enseignements d'une grande bienveillance, ce qui crée une ambiance particulièrement délicieuse.

— Nous n'avons pas eu la chance de nous rencontrer, regretta Louise.

— Il étudie l'art d'aimer, et d'ailleurs vos ressentis sont communs. Il partage votre vision sur la possibilité de vivre l'amour de façon bien plus connectée afin de s'en nourrir, de se révéler et de le transmettre à l'humanité pour en faire un monde meilleur.

— Je ne suis donc pas la seule illuminée, s'amusa Louise. Ça me rassure de l'entendre.

— Oui, il expliquait très justement pourquoi la plupart des gens souffraient des relations amoureuses.

— Ça m'intéresse particulièrement en ce moment, constata Constance qui regardait toutes les minutes son téléphone pour vérifier si Lucas était présent sur l'application.

En la voyant faire, le prêtre dit :

— L'« amour » qui vient du désir du manque est comme une faim qui nous pousse vers l'extérieur.

— Une faim ? demanda Constance.

— Oui, lorsque tu as faim, tu combles ce creux en mangeant quelque chose.

— En même temps, je ne vois pas comment on pourrait faire autrement, affirma Manon. Quand on a faim, les grands discours philosophiques ne font pas le poids face à un bon pain au chocolat qui sort du four.

— Tu as raison quand il est nécessaire de se nourrir, mais quand nous avons un petit creux plusieurs fois dans la journée et que nous grignotons pour le combler, peut-être y a-t-il une autre façon d'agir ? En tout cas, Sacha pose la question suivante : « Est-ce que le creux qui est en moi ne pourrait pas être comblé de l'intérieur plutôt que de chercher à le remplir par quelque chose d'extérieur ? Qu'est-ce qui fait que ce creux est en moi ? L'« amour » qui vient du désir du manque est comme la faim qui me pousse vers l'extérieur. J'ai faim de toi, je te veux comme je voudrais un pain au chocolat. L'autre devient une chose. D'ailleurs, lorsque nous souffrons, c'est que nous avons objectivé l'autre, sinon il n'y a pas de souffrance !

— La souffrance pourrait être liée à la disparition des espoirs que nous avons projetés sur notre amoureux ? avança Constance, qui essayait de comprendre.

— Oui, nous sommes dans le même cas de figure. Si j'objective l'autre, c'est que je viens le chercher pour combler un manque chez moi, c'est donc voué à l'échec. Comblé un manque intérieur en allant vers l'extérieur ne peut pas fonctionner, car nous n'avons pas le pouvoir sur ce que fait l'autre. Et alors tous les agissements que je ne peux pas contrôler vont me faire souffrir.

— C'est difficile de ne pas projeter nos désirs sur notre conjoint. C'est vrai qu'il vient répondre à de multiples espoirs. Comment ne rien attendre ?

— Tant que nous ne savons pas où se trouve notre dimension illimitée, nous faisons face à notre limite. Et pour la retrouver, il nous faut retourner à la source.

— La source ?

— Oui, d'où nous venons avant d'être matérialisés.

— Vous voulez dire « incarnés » ?

— Nous vivons dans deux mondes parallèles et simultanés, celui de l'illimité, dans lequel tout est possible, et celui du limité qui nous enferme dans la croyance du manque. Pour pouvoir offrir notre amour sans peur, il nous faut revenir à notre source pour ressentir la dimension illimitée de ce que nous sommes. Lorsque nous accédons à notre complétude, nous goûtons à la plénitude, cette énergie d'amour, de soi à soi, qu'il nous est possible de retrouver dans cette dimension incarnée. Et ainsi nous n'avons plus besoin de mendier l'amour de l'autre.

— Si je fais le lien avec ce que vous nous expliquiez tout à l'heure, demanda Louise, la souffrance est liée au premier modèle de l'amour : Éros ?

— Souvent, oui, car avec Éros nous perdons tout discernement, toute sagesse. Il devient vital de vivre cette fusion. Or l'amour est le mouvement originel de la vie, c'est le moteur et même le carburant.

— Mais alors nous sommes condamnés à souffrir, soupira Constance.

— Il nous faut récupérer un peu de lucidité pour ne pas mourir de douleur, répondit Mathurin.

— Oui, ça fait autant de mal que de bien, insista la jeune femme.

— Ça fait très mal quand on attend de l'extérieur ce qu'on a d'abord à accomplir à l'intérieur. Lorsque nous allons vers l'autre pour les mauvaises raisons, c'est-à-dire celle de se compléter par l'autre, nous sommes condamnés à l'échec et à la souffrance car il y a trop d'attentes.

Sur ces mots, une sœur posa au centre de la table une grande cocotte de veau farci. Une seconde sœur apporta à son tour les pommes de terre

sautées et les haricots verts. Les effluves d'ail en chemise émanèrent du plat de viande lorsqu'elle ôta le couvercle.

— Alors il est impossible de vivre l'amour sans être éveillé ? se risqua Constance, déçue.

— Si, bien sûr, mais en devenant conscient qu'en projetant nos manques sur notre conjoint, il risque d'y avoir des conséquences douloureuses, nous pouvons travailler notre souffrance et y remédier.

— Comment ?

— En sortant du schéma qu'on nous enseigne depuis l'enfance : je serai heureux quand j'aurai trouvé ma moitié, quand mon prince charmant viendra me libérer. Or la moitié qu'il nous manque est en fait la nôtre, celle que nous n'avons pas encore découverte en nous ! Il peut paraître fou de réaliser que celle ou celui que nous espérons est en fait nous-même. Personne ne devrait pouvoir nous aimer autant que nous, personne ne devrait pouvoir nous célébrer autant que nous.

— Sans vouloir vous offenser, n'est-ce pas un peu égocentrique, mon père ? protesta Constance.

— Comment veux-tu que quelqu'un te célèbre à la mesure de ce que tu fais ? Lorsque tu finis une tâche, prends le temps d'observer la joie dans ton cœur et de comprendre quel besoin ça nourrit en toi. Tiens-toi compagnie comme une très bonne amie. Sacha, dont je vous parlais tout à l'heure, nous faisait partager quelque chose de très juste : il expliquait qu'entre êtres humains nous pouvons vivre un rêve ensemble. Quand il coache ou quand il fait des conférences, ça le met en joie, et cette joie vient répondre à ses besoins, ses espoirs de changer une petite chose dans le monde. Il prend le temps d'en profiter, il s'autocongratule.

— Sans pour autant se regarder le nombril, ajouta Zaza.

Elle dodelina à nouveau de la tête et souligna :

— Moi, je l'aurais bien admiré... son nombril !

Manon éclata de rire. Sœur Zaza n'en manquait pas une.

— C'est exact, Zaza, merci pour la précision, continua Mathurin. Sacha respire, goûte, célèbre !

— Il célèbre ? demanda Constance.

— Oui, parce que, comme il l'explique, tout ce que tu ne célèbres pas de toi, tu l'attends des autres ! Or ce que te donnera l'autre sera toujours insuffisant parce qu'il n'a aucune idée de ce que tu as fait pour en arriver là. Nous restons avec notre frustration et reprochons à notre partenaire de ne pas faire ce que nous ne savons pas faire nous-même. Et en plus, il faudrait qu'il le devine !

À cet instant, les rissoles arrivèrent : les petits chaussons fourrés aux pruneaux, une spécialité de l'Aveyron, firent l'unanimité à table. Manon se resservit une double dose en même temps que Zaza.

— Que l'amour est compliqué ! soupira sœur Zaza en tendant son verre vide à sa voisine dans l'espoir d'un petit remontant.

Constance relança la conversation :

— L'amour, c'est deviner l'autre autant qu'il nous devine, non ?

— Tu parles ici de l'amour Philia, répondit Mathurin, l'amour qui a autant de joie à donner qu'à recevoir.

— Mais alors que serait l'amour Agapé ?

— Jésus résume bien la quatrième version, lorsqu'il dit : « Donnez et vous recevrez ». L'amour qui donne sans attendre en retour est l'Agapé. Dans l'explication de Sacha, c'est l'amour né de deux êtres complets qui s'unissent pour offrir leur énergie d'amour à l'humanité.

Louise restait pensive, c'est évidemment l'Agapé qu'elle rêvait de vivre.

— Vous disiez que ce groupe avait une étape d'avance sur nous ? Il va falloir mettre le turbo, les filles, si nous voulons les rattraper, conclut Constance, comme si elle lisait dans les pensées de son amie.

Plus jamais sans moi

« Le bonheur ne peut venir que de l'intérieur, et il est le fruit de votre amour. Lorsque vous êtes conscient que personne ne peut vous rendre heureux, et que le bonheur est le résultat de votre propre amour, vous découvrez la grande maîtrise des Toltèques : la Maîtrise de l'Amour. »

Don Miguel Ruiz

Le départ de Decazeville, le surlendemain, se fit dans l'enthousiasme : le quatrième secret les attendait à deux heures et demie environ de marche. L'objectif de la journée était d'atteindre la chapelle de Guirande. Les trois compagnes partirent au lever du soleil, Manon avait du mal à ouvrir les yeux. Elle n'était pas matinale, mais elle aimait cheminer avec ses amies qui, elles, l'étaient. Les rayons orangés du soleil coloraient de petits nuages hauts dans le ciel, offrant un spectacle mystique et divin aux lève-tôt. Constance marchait doucement, elle avait soigné une ampoule la veille au soir qu'elle n'avait pas vue venir pendant sa marche. Après avoir passé la petite chapelle dédiée à saint Roch, elles amorcèrent une descente sur Livinhac-le-Haut ; la pluie des derniers jours ne facilitait pas la marche, mais l'espoir d'un ravitaillement saucisson-fromage-et-flûte-de-campagne lors de la pause-déjeuner leur donna un coup de fouet.

Arrivée à la chapelle Sainte-Marie-Madeleine dans le lieu-dit Guirande, Manon franchit la porte en bois. L'endroit exigü n'abritait qu'une cinquantaine de chaises réparties sur dix rangées séparées par une allée centrale qui menait jusqu'à l'autel. Son excitation pour cette nouvelle énigme lui fit oublier le signe de croix, elle se précipita vers une table en marbre, souleva la pierre mentionnée sur le message, mais ne trouva aucun papier. Elle balaya d'un regard le lieu : l'intérieur était sombre, un rayon de soleil éclairait des peintures aux teintures rouges restées intactes. Les

fresques représentaient sur la voûte nord un lion et sur la voûte sud un taureau encadrant un Christ en majesté. Manon aperçut une statue de la Sainte Vierge adossée à un muret. Elle s'approcha le cœur vibrant, mais ne trouva rien. Elle se tourna vers ses amies qui observaient la scène.

— Quelqu'un a dû le prendre avant nous, c'est mort ! dit-elle, la mine déconfite.

— Nous allons le trouver, ne t'inquiète pas, la rassura Louise.

Elles scrutèrent pendant plus d'une demi-heure chaque recoin de la chapelle, mais durent se résigner à reprendre la route, bredouilles. Elles gardèrent le silence un long moment, déçues d'avoir échoué à cette étape de la chasse au trésor, car elles y avaient pris goût.

— Ça va Manon ? demanda timidement Constance.

Il n'y avait pas besoin d'interprète pour comprendre à quel point la frustration l'envahissait. Louise eut une idée :

— Puisque nous ne pouvons rien faire sur l'évènement, peut-être pourrions-nous changer notre état d'esprit pour mieux le vivre en profitant des trois premiers enseignements que nous avons eu la chance d'avoir : les pensées, les compagnies et la musique. Comment pourrions-nous transformer nos pensées ? Plutôt que de ressasser ce que nous n'avons pas, c'est-à-dire ce quatrième message, attardons-nous sur les richesses que nous avons. Qui veut commencer ?

Manon fit « non » de la tête. L'optimisme et la sérénité de Louise ne compensaient pas ce moment de déception. Pour une fois que le destin l'avait élue à la tête d'une grande aventure, elle s'était donné pour rôle de réussir cette chasse au trésor. Constance approuva l'idée et se lança la première :

— Aujourd'hui, je n'ai mal nulle part, le soleil m'accompagne, j'ai la chance d'avoir deux super-compagnes... enfin trois, rectifia-t-elle en caressant Doc. Ça me rend heureuse !

Louise prit la suite dès qu'elle eut terminé :

— Pour ma part, je me sens en forme, je profite du paysage et des moments de complicité avec vous, j'ai confiance en la vie, mes pensées me tirent vers le haut, mes amies aussi.

À ces mots, Manon bondit :

— Vous êtes énervantes avec votre positivité ! Vous finissez par m’entraîner dans votre délire ! Moi aussi, je suis heureuse de cheminer avec vous, mais quand même, ça me fait mal de ne pas avoir trouvé le message !

— Et si on s’écoutait une bonne petite musique pour retrouver notre énergie ? proposa Louise.

Manon chercha dans son répertoire et bientôt le haut-parleur de son téléphone cracha les premières notes. À peine Amel Bent eut le temps de finir sa première phrase que les voix des trois pèlerines recouvrirent celle de la chanteuse et les grésillements qui allaient avec :

*Viser la lune,
ça ne me fait pas peur,
même à l’usure,
j’y crois encore et encore,
des sacrifices,
s’il le faut j’en ferai,
j’en ai déjà fait,
mais toujours le poing levé !*

Leurs rires fusèrent vers le ciel, en même temps que leurs mains jointes, et c’est le sourire aux lèvres qu’elles firent leur entrée à Figeac. Les villes de passage étaient un enchantement pour se ravitailler en petits besoins pharmaceutiques, cosmétiques, alimentaires ou simplement pour se rappeler les parfums du quotidien laissé à la maison. Ce village avait su préserver son patrimoine de multiples façons. Les palais urbains et les maisons à colombages, les boutiques médiévales et les soleilhos, ces greniers ouverts où séchaient les fruits, ramenaient les touristes quelques siècles en arrière. Louise s’assit à la terrasse d’un café sur la place des Écritures à côté de la demeure de Champollion, pendant que ses deux acolytes finissaient leurs emplettes. Manon lui avait confié Doc qui s’était affalé de tout son long sur le sol offrant son flanc et son museau au soleil.

Louise sentait la joie l’inonder. Tout ce chemin parcouru, ses choix difficiles, ses doutes. Constance était comme un miroir qui lui rappelait les

douloureuses étapes qu'elle avait traversées. Elle se trouvait courageuse, du mot « courage : qui prend sa racine dans le cœur. » Elle avait la volonté de s'y connecter, de prêter attention à ce qu'elle ressentait, d'écouter ses rêves malgré les peurs abyssales auxquelles elle avait dû faire face. Elle se souvenait de ces gouffres traversés seule, quand elle avait cru ne peut-être plus jamais aimer ou être aimée. Aujourd'hui, elle n'avait aucune certitude de pouvoir vivre l'amour dont elle rêvait, mais elle avait trouvé un amour auquel elle ne s'attendait pas : l'amour d'elle-même. Seule, ancrée dans cet instant de sa vie où tout s'était aligné, elle laissait sa joie déborder, tout en savourant son expresso fumant sous la caresse des rayons du soleil. Elle scanna son corps dont chaque cellule jubilait de la présence qu'elle lui offrait. Elle avait pris l'habitude de s'honorer. Une force l'avait poussée sur le chemin de Compostelle comme pour finaliser la boucle d'un long travail de réconciliation. Elle inspira l'air doux en gonflant au maximum ses poumons, sourit et se promit à voix haute : « À partir de maintenant, ce ne sera plus jamais... sans moi ! »

Doc releva la tête, et se redressa. Il jappa et vint poser son museau sur ses genoux pour profiter d'une caresse. Il semblait ressentir la partition qui se jouait dans la vie de Louise. Cette dernière était heureuse et se le devait à elle seule.

Manon l'interrompit dans ses réflexions, en débarquant les bras emplis de victuailles qu'elle posa sur la table.

— J'ai trouvé des pistaches, des barres chocolatées, des fruits secs et des chips.

— Eh bien ! Tu vas pouvoir tenir quelques heures, se moqua Louise avec tendresse.

Le chien, lui, se trémoussait devant elles, espérant une petite récompense. Il tenta une approche en posant sa truffe au niveau de la table. Manon fit un « non » énergique de la tête et plaida sa cause :

— C'est pour nos pauses gourmandes, tu me remercieras plus tard, j'ai même pris des noix de cajou pour toi, je sais que tu les adores !

Louise lui fit une bise.

— Tu es un amour ! Que veux-tu boire ? demanda-t-elle pour se faire pardonner sa remarque.

— Un chocolat chaud... sans commentaire ! prévint Manon en postant son index devant elle.

Louise commanda un thé à la bergamote en plus du chocolat au serveur qui repartit avec la tasse à café vide. Manon s'assit et avoua :

— Tu sais, des régimes, j'en ai essayé, mais rien n'y fait, je maigris et je reprends plus de poids après. Je n'arrive pas à me sortir de ce cycle infernal. J'ai même été voir des psys pour comprendre. J'ai tout entendu, comme « C'est une question de volonté », ou que je compensais par la nourriture, mais je fais quoi avec ça ? Je n'y parviens pas, c'est plus fort que moi, et c'est d'ailleurs pour cela que j'ai abandonné mon cursus de nutritionniste, ça n'avait aucun sens, j'en souffre terriblement et je me déteste.

Louise lui attrapa la main.

— C'est bien là le problème.

— Que veux-tu dire ?

— Tu te détestes alors que ton corps tout entier a juste besoin d'amour.

— Comment puis-je m'aimer alors que je hais tout de moi ! avoua Manon, avec tristesse.

— Tu es magnifique. Ta vision de toi est erronée : non seulement tu es jolie, mais en plus tu l'es intérieurement. Mais je sais bien que mes mots ne te convaincront pas.

— Non, tu n'es pas objective !

— Peut-être pourrais-tu me dire une partie de ton corps que tu apprécies ?

— Rien, tout est à jeter !

— Ce n'est pas possible : regarde attentivement ce qui pourrait te plaire.

Manon hésita.

— Mes mains peut-être.

— Oui, elles sont superbes, élancées. Quoi d'autre ?

— Mon nez, il est plutôt droit, et fin.

— Comme tous les traits de ton visage, cette finesse te donne une douce féminité. Quoi d'autre ?

— C'est tout, c'est déjà beaucoup !

— Eh bien, tu vois que tu ne jettes pas tout. Et comment te trouvais-tu quand tu avais perdu quelques kilos ?

— J'étais pas mal, je me suis même trouvée belle quelquefois. En tout cas, j'étais fière d'arriver à ce poids, mais je rechute à chaque fois.

— Pourquoi ?

— Je ne sais pas, ça me protège, je crois. Ça évite que l'on puisse m'atteindre et ça me donne une bonne raison de ne pas pouvoir être aimée.

— Une bonne raison de ne pas pouvoir être aimée ? répéta Louise sans interrompre sa réflexion.

— C'est plus facile de ne pas plaire quand on a une bonne raison : je suis grosse, c'est moins douloureux que de ne pas plaire pour ce que l'on est.

— Pourquoi penses-tu que ce serait le cas ?

— Parce que c'est ce que j'ai entendu toute mon enfance. J'étais trop maigre, trop fragile, trop chétive. Je suis d'ailleurs née prématurée, poids plume ! Je me suis rattrapée depuis. J'ai commencé à prendre du poids quand j'ai perdu mes grands-parents à 10 ans. Ils étaient les boucliers qui me protégeaient de la vie, surtout ma grand-mère. Alors oui, j'ai eu besoin de me préserver.

— Tu penses que manger te rassure et te permet de cacher la magnifique personne que tu es ?

— Je peux me cacher en effet, mais plutôt pour que l'on ne voit pas la vilaine personne que je suis.

— Tu te leures ! Même derrière ta carapace, tu es superbe et ta beauté est bien présente. Tu n'arrives pas à la dissimuler. D'ailleurs, les hommes ne se trompent pas, tu les fais tous tomber !

— Oui, pour une nuit, mais jamais plus.

— Parce que tu ne le veux pas.

— J'ai trop peur d'entendre la vérité et qu'ils fuient, je préfère m'enfuir avant.

— Tu entretiens donc une croyance qui est fausse.

— C'est peut-être la vérité ? Lorsque j'avais perdu du poids, c'était pareil, mes relations étaient courtes. Je ne veux pas m'attacher pour ne pas souffrir. Au moins là, je profite et ne m'attache pas.

— Es-tu heureuse ?

— Je ne sais pas, je ne suis pas malheureuse en tout cas et, au moins, je ne souffre pas trop.

— Es-tu déjà tombée amoureuse ?

— Oui et ça m'a terrifiée. J'ai trop peur de me briser le cœur.

Un sourire se dessina sur le visage de Louise :

— Le prix à payer pour vivre l'amour est de risquer de le perdre. Mais le refus même d'avoir le cœur brisé brise ton cœur. Je l'ai ressenti moi aussi. Pour éviter de souffrir, je protégeais mon cœur dans un coffre-fort afin que personne ne puisse l'atteindre, mais il s'asphyxiait dans cette prison. Il se mourait parce qu'en l'enfermant je ne pouvais même plus le connecter, je n'avais plus accès à ses messages et je m'éteignais.

— C'est vrai, mais j'ai trop peur de me faire encore plus de mal.

— C'est aussi ce qui nous permet d'atteindre quelque chose de plus grand, à partir d'une source de confiance profonde dont l'accès direct est notre cœur puisque ses racines y plongent. C'est de cet endroit que nous pouvons goûter chaque seconde la joie, la plénitude, et surtout notre complétude.

— De quelle source parles-tu ?

— La source originelle : l'état d'unité dont nous venons. Nous sommes complets tels que nous sommes. Or nous vivons comme si nous étions séparés de tout, nous percevons toujours un manque. C'est pourquoi nous passons notre temps à le combler à travers tout ce qui nous entoure.

— Notre souffrance est donc due au fait que nous tournons notre attention vers l'extérieur plutôt que vers cette source en nous ? résuma Manon. Mais comment la retrouver ?

— En se reconnectant à notre cœur. En le gardant emprisonné, tu ne peux le ressentir, il ne peut pas t'offrir sa source. Elle vibre en toi, mais tu as coupé l'accès. En ayant peur d'avoir le cœur brisé, tu te privas de ce que tu recherches comme tous les êtres humains : l'amour dans sa plus grande version.

— Mais, alors, comment faire pour dépasser cette peur de se voir anéantir par la douleur ?

— Tu peux apprendre à goûter à la complétude, à ce qui bat en toi et qui cherche à exprimer son amour. C'est exactement ce que tu ressens lorsque tu tombes amoureuse. Plus rien ne retient ton cœur : il s'exprime, et c'est plus fort que toi, cela va au-delà de toi, la vie te traverse et tu retrouves cette communion en toi et avec l'autre. Ne te prive pas de qui tu es, et n'en prive pas les autres, Manon.

La jeune femme n'avait pas le chagrin démonstratif, mais elle laissa échapper une larme.

— Je suis terrifiée en fait que l'on ne puisse pas m'aimer telle que je suis. Je me suis toujours sentie si différente.

— C'est-à-dire ?

— J'ai l'impression que mes valeurs de générosité, de partage, d'échange, d'entraide... sont désuètes dans une société où tout est superficiel. Cette couche assez épaisse me protège des coups, cela m'évite de me blesser.

— Quelles sont les valeurs que tu attends de ton partenaire ?

— Les mêmes : je cherche quelqu'un de généreux, de simple, qui se tourne vers les autres.

— Alors comment le reconnaîtras-tu s'il se cache lui aussi ?

Manon sourit.

— Ce n'est pas faux ! Tu marques un point.

— Tu n'as pas peur de ta noirceur, Manon, tu as peur de ton trésor. Or rien de ce trésor ne peut être détruit. Nous avons acquis de mauvais réflexes dans notre société. Bien souvent, quand un enfant est triste, nous le consolons en lui offrant une gourmandise et immédiatement sa peine s'estompe. C'est une façon maladroite de lui exprimer notre amour. Mais le cerveau enregistre que manger compense le manque d'amour dont nous avons besoin à ce moment-là et après nous nous récompensons instinctivement en picorant toute la journée.

— Tu crois qu'il faudrait que je reprenne un régime ?

— Non, ne te frustre de rien, continue à manger normalement. Pose-toi juste la question, avant la première bouchée, de savoir si tu en as vraiment envie ou si tu cherches à assouvir un besoin d'amour. Et demande-toi

aussi comment tu pourrais te donner de l'amour autrement qu'en grignotant ?

Manon réfléchit.

— Je ne sais pas, Louise, je ne sais pas.

— Que viens-tu compenser en mangeant ?

— Le câlin qui me manque... ma mère est décédée récemment. J'ai décidé d'arrêter mes études de nutritionniste. J'ai toujours cherché sa reconnaissance qu'elle n'a plus jamais pu me donner depuis le départ de mes grands-parents. C'est là que j'ai recommencé à manger n'importe comment d'ailleurs.

— Je suis désolée pour ta maman.

Louise marqua un silence et reprit :

— Pour la reconnaissance, rappelle-toi les valeurs que tu m'as citées tout à l'heure !

— Le partage, la générosité, l'écoute, la gentillesse...

— Serais-tu prête à abandonner ces valeurs ?

— Non, jamais, je préfère mourir.

— En effet, remarque le trésor qui est en toi ! Alors comment pourrais-tu te reconnaître déjà toi-même ?

— En me les rappelant ?

Louise fit « oui » de la tête puis se leva et tendit les bras à Manon.

— Pour le câlin, je suis là.

Elle la serra contre elle. Doc se mit à japper en appelant sa maîtresse de la patte.

— Et je crois que Doc est là aussi !

Silence, ça tourne !

« *Quand on interroge le passé,
il répond présent.* »

Sacha Guitry

CONSTANCE finissait ses emplettes lorsqu'un appel de Lucas la fit sursauter. Son cœur se mit à battre la chamade. Cela faisait une semaine qu'elle était sans nouvelles. *Appel en absence*. Elle attendit, tremblante, les yeux rivés à son écran de téléphone, que la messagerie libère la voix de son amant. Elle resta là quelques instants s'assurant que le réseau était suffisant pour ne rater aucun de ses mots. Rien. Elle s'avança vers la terrasse, où Manon profitait du « hug » de Louise.

— Tu en fais une drôle de tête, tu es jalouse ? plaisanta la plus jeune.

Constance prononça les lèvres serrées :

— Lucas m'a rappelée, j'ai loupé son appel, il n'a pas laissé de message.

— Fin de l'histoire ! lui asséna Manon.

Constance espérait encore une autre issue, elle se tourna vers Louise cherchant un peu plus d'empathie.

— Comment te sens-tu ? demanda cette dernière.

— Vivante, mon cœur bat, j'ai envie de l'entendre et pourtant je sais qu'à chaque fois je vais souffrir, car rien ne change de son côté. Je ne comprends pas pourquoi je suis à ce point accro.

— Ah non ! s'exclama Manon. Il faut que tu laisses tomber, tu vois bien que tu te détruis. D'ailleurs, tu allais beaucoup mieux ces jours-ci.

Constance soupira et s'écroula de tout son poids sur la chaise, les bras lestés de paquets. Le manque de Lucas ravivait sa morsure.

— En fait, je suis complètement addict ou maso, ou peut-être les deux d'ailleurs ! Il me fait craquer ! constata-t-elle en regardant une photo de

Lucas qu'elle tendit à ses amies.

— Un peu vieux pour toi, non ? estima Manon, de mauvaise foi.

Louise le trouva charmant. Manon décida de ne pas insister, se remémorant la discussion qu'elle avait eue avec Louise quelques minutes avant sur son addiction à la nourriture.

— C'est ma tournée ! Café ? Chocolat ? Dites-moi ce qui vous fait plaisir, lança-t-elle sans transition.

— Plutôt une vodka pure suivie d'un whisky et d'un rhum !

— Et toi, Louise ?

— Je vais rester raisonnable, je vais finir mon thé, dit cette dernière en lui faisant un clin d'œil.

— Non, mais je plaisante, je veux bien un thé aussi, se récria Constance. Aidez-moi, je suis perdue et prête à retomber dans ses bras comme une idiote.

— Oh moi, je ne vais pas être d'un grand secours, je pense qu'il te fait du mal, mais je sais ce que c'est de ne pas pouvoir contrôler sa pulsion, avoua Manon.

— Je ne dois pas être normale ! se lamenta Constance.

— Bien sûr que si, Constance. Et tu as raison de dire que tu te sens comme droguée, la rassura Louise.

— Je dois avoir du yaourt à la place du cerveau, ce n'est pas possible !

— Tu n'as pas tout à fait tort, poursuivit son aînée.

— Merci !

— Non, je veux dire que c'est bien au niveau du cerveau que tout se passe.

— Explique-moi parce que je suis complètement paumée !

— Eh bien, se lança Louise, il y a une partie responsable de cette sensation dans notre cerveau. Il est composé de quatre lobes : temporal, pariétal, occipital et frontal et chaque lobe a des fonctions différentes. Une coupe de ces lobes permet d'observer plus précisément ce que l'on appelle nos « trois cerveaux » : tout en bas, le cerveau reptilien nous permet la survie en activant les réflexes de fuite, de peur et de plaisir ; au-dessus, le cerveau limbique où se logent la mémoire et les émotions ; et enfin on

trouve le néocortex qui enveloppe les deux précédents. C'est là que se trouve la zone de projection, responsable des comportements addictifs.

Louise parlait lentement pour ne pas risquer de perdre ses deux interlocutrices.

— Pourquoi ? poursuivit-elle. Parce que cette zone a pour mission d'aider le cerveau à anticiper le maximum de situations. C'est ici que nous imaginons un tas de scénarii qui vont nous faire réagir plus rapidement quand arrive la scène réelle. Cette partie du cerveau analyse avec finesse tout ce qu'elle perçoit dans son environnement sensoriel afin d'être la plus efficace. Elle est sans cesse en stress, car elle traite énormément d'informations.

Louise marqua un temps, but une gorgée de thé et enchaîna :

— Les scientifiques expliquent que cette zone a pour caractéristique principale de tout amplifier. Le but est d'acquérir le plus vite possible des autoroutes neuronales, et donc des réflexes.

— Oh là ! souffla Manon, c'est compliqué tout ça, j'ai déjà le cerveau qui fume. Tu n'aurais pas un exemple ?

— Eh bien, quand on s'imagine une scène de retrouvailles entre amoureux par exemple, notre réalité est modifiée, nous nous représentons un évènement grandiose.

— Je confirme, soupira Constance.

— *A contrario*, expliqua Louise, quand on visualise une situation qui nous fait peur, les peurs aussi vont être accentuées alors que la réalité sera bien moins terrible qu'on pouvait le croire. Nos rêves comme nos déceptions ne sont jamais aussi forts que ce que l'on projette.

— Mais alors, que faire dans mon cas, Louise ? se plaignit Constance. J'ai l'impression que tout mon être revit à la simple idée que notre histoire n'est pas terminée. Pourtant, au fond de moi, je sais que c'est vain, que ma déception est chaque fois plus grande, plus profonde. Lucas n'incarne pas l'homme qui me rendra heureuse, mais je replonge et j'en ai besoin, je crois.

— Jusqu'au moment où tu basculeras de l'autre côté.

— C'est-à-dire ?

— Au moment où ton besoin ira vers ce qui te correspond.

— C'est facile à dire et je sais que tu as raison. Au fond, je sens que ce qui me donne espoir est déconnecté de Lucas. Il vient remplir mon vide, cette peur en moi de ne plus être aimée. C'est pour ça que, dès que je le vois, je replonge, c'est plus confortable, mais je le regrette peu de temps après parce qu'il me déçoit. Comment sortir de ce cycle infernal ?

Un couple de jeunes gens s'assit à côté d'elles, en se dévorant du regard. Absorbés par leur amour, les doigts entrelacés, ils n'entendaient pas la serveuse qui s'était approchée pour prendre la commande. Louise reprit :

— Une chose m'aide beaucoup pour gérer certains désirs qui, même s'ils semblent irrésistibles sur le moment, génèrent des conséquences qui ne me conviennent pas.

— Je suis preneuse ! intervint Manon. J'imagine que ça pourrait aussi marcher pour mon addiction à la nourriture ?

— En effet, ça marche pour toutes les situations, acquiesça Louise en hochant la tête. Voilà ce que je me dis dans ces cas-là : nous ne pouvons pas changer les éléments extérieurs qui provoquent le désir en nous, mais nous pouvons modifier notre perception de ce désir qui nous relie à notre instinct animal.

— C'est souvent plus fort que nous, se défendit Manon.

— C'est vrai ! Cependant, dans cette quête visant à assouvir un plaisir très momentané, les conséquences font parfois des dégâts. Avez-vous déjà ressenti cela ?

— Oui, presque à chaque fois que je me goinfre de sucreries. Je suis capable de manger une boîte de bonbons, ou une tablette de chocolat, puis très vite j'ai mal au ventre, je me sens lourde, j'ai mal au cœur.

— Je pourrais dire la même chose avec Lucas. Ma compulsion à penser à lui est malade, mon instinct animal me rend incapable de résister. Mais après je suis systématiquement déçue par son comportement. Mes rêves s'effondrent, je souffre de cette frustration, mon cœur est lourd, je me sens mal.

— C'est en effet la même chose. Observez le processus : nous satisfaisons un plaisir immédiat mais les conséquences se font ensuite sentir très

rapidement en fonction de la manière dont nous avons évalué la situation, sans nous respecter, sans tenir compte de notre santé, de nos valeurs, de notre conscience...

— Je ne peux rien contrôler à ce moment.

— Oui, la situation occupe une grande partie de notre esprit.

— Elle prend même toute la place ! commenta Manon.

Constance s'impatientait :

— Alors, comment faire, Louise ?

— Quand ça m'arrive, je m'adresse à mon cerveau et particulièrement à la zone de projection là-haut, indiqua son amie, en pointant son index sur sa tête. Et je lui demande de me montrer l'ensemble du film et pas uniquement le début.

— Que veux-tu dire ?

— Lorsque tu arrives devant la pâtisserie, et parfois même avant d'ailleurs, le film se met en route. La zone de projection nous envoie des ressentis corporels, sensoriels, émotionnels, psychiques et psychologiques. Je salive, je sens un sentiment de jouissance se répandre dans tout mon corps, comme si j'étais déjà en train de manger le gâteau. Cette zone transmet le signal du festin qui arrive. Et c'est là que je lui dis : très bien ! tu me montres le début du film, montre-moi la fin ! Montre-moi comment je vais me sentir une fois que j'aurai dévoré la pâtisserie qui me fait tant envie.

— Simplement en lui demandant ?

— Oui, en l'imaginant ! Tu l'as déjà vécu, non ? Ton corps s'en souvient. Du coup, tu vas revivre avec la même intensité la sensation un peu nauséuse d'avoir mangé tout ce sucre. Ainsi, en regardant l'ensemble du film, tu auras accès à tes deux états sensoriels : l'avant et l'après. Cette réalité globale te permet de choisir ce que tu veux faire.

— Et si c'est toujours manger le gâteau ? demanda Constance qui n'arrivait pas à renoncer à Lucas.

— Il n'y a aucun problème à cela, parce qu'il n'y a ni bien ni mal. Tu pourras choisir en conscience, plutôt que de te faire embarquer par ta zone de projection qui ne te pointe que la facette jouissive du début du film mais omet de te montrer la fin qui est bien moins agréable.

— Attends, j’essaie !

Constance ferma les yeux et se concentra. Elle les rouvrit.

— Je sollicite ma zone de projection pour qu’elle me montre l’« après », mais elle ne passe que le « début » du film.

— Alors, insiste, demande-lui la fin, encore et encore. Redis-lui : si tu me montres l’« avant », je veux voir l’« après ». Tu me montres un « avant », mais montre-moi l’« après » maintenant. Et tant qu’elle me montre l’« avant », je lui réclame de me montrer l’« après ».

Constance recommença en fermant les yeux. Elle se concentra et y parvint un peu mieux.

— Tu vois ? dis Louise. À chaque fois que je regarde le film en entier, je peux choisir plus facilement ce qui est juste pour moi et ce qui contribue à mon bonheur. Il suffit d’écouter son corps à la fin de la projection.

— Attendez, les filles, moi aussi, je viens au cinéma ! s’exclama Manon avant de fermer les yeux pour visualiser son scénario.

Jeu drôle ou jeu de rôles ?

« Vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur propre rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre les opinions et les actes d'autrui, vous n'êtes plus victime de souffrance inutile. »

Don Miguel Ruiz

CONSTANCE avait lutté toute la soirée pour ne pas répondre à l'appel de Lucas. Il n'avait pas laissé de messages, mais s'était connecté à de multiples reprises sur leur site habituel. Puis il avait attendu plusieurs minutes qu'elle s'y connecte pour entamer la discussion :

Comment vas-tu ? Donne-moi de tes nouvelles, s'il te plaît, tu me manques.

Il avait toujours les mots qu'il fallait pour faire chavirer son cœur, mais cette fois-ci ses paroles avaient eu moins de résonance en elle. Sans doute se protégeait-elle un peu plus, pensa-t-elle, à moins que la déception face à ses promesses non tenues ait enfin eu raison d'elle. Elle lui répondit de façon laconique pour ne pas le laisser dans le silence glacial dont elle avait tant souffert de sa part :

Je vais bien, je te remercie, prends soin de toi.

Puis elle se déconnecta.

Il n'insista pas. Un sentiment de vide intérieur s'empara de Constance. Il serait si simple d'entamer une conversation, il était disponible, là tout de suite, mais combien de temps ? Elle connaissait les « après » : son retour dans les bras de sa femme, devoir attendre qu'il lui fasse signe avant de lui envoyer un message. Tous ces « après » la renvoyaient à son néant. Elle n'en voulait plus. Elle n'en voulait plus... elle n'en voulait plus ! Constance négocia longuement avec sa zone de projection pour se focaliser sur

l'« après » et ne pas retomber dans le même piège. Elle eut du mal à s'endormir, mais son mental, même tourmenté, finit par s'incliner devant les réclamations de son corps.

Bientôt, un concerto en ronflement bémol majeur la tira de ses songes sans qu'elle parvienne à identifier si le vibrato provenait du chien ou de sa maîtresse. Son premier réflexe fut de se jeter sur son téléphone en espérant un message de son amant. Rien. Le signe qu'il lui avait adressé la veille avait ravivé le désir de le revoir, comme un shoot de drogue qu'elle aurait pris après plusieurs jours de sevrage. L'envie était intacte, c'était un véritable cauchemar ! Quand elle pensait aux efforts qu'elle avait fait pour tenter de l'oublier... Et pourtant une petite voix ne cessait de lui rappeler à quel point cette relation était vaine. Un sentiment double l'envahit : le recontacter dès ce matin ou maintenir le cap et aller au bout de la rupture dans laquelle elle trouverait bien, petit à petit, son équilibre. Certes, elle se sentait plus vivante dans ses bras, mais elle connaissait le prix amer des souffrances qui s'ensuivaient.

Doc s'était arrêté de ronfler, il avait relevé la tête vers elle, clignant maladroitement de ses yeux encore endormis. Constance lui sourit, et constata que le lit de Louise était vide. Seule Manon dormait toujours. Elle se leva, ce qui entraîna immédiatement un battement de queue du chien. Elle lui caressa les oreilles et lui fit signe de son index de ne pas faire de bruit. Elle rejoignit son mentor dans le jardin, qui lisait, un mug de thé à la main.

— Bien dormi ? lui demanda Louise.

— Peu, je lutte avec ma zone de projection : elle s'acharne à me montrer en boucle le début du film.

— Je vois.

— C'est fou : quand il garde le silence, je me sens abandonnée, et dès qu'il me contacte, c'est moi qui mets une distance. C'est comme si une partie de moi reprenait le pouvoir. Je me sens mieux, vivante, jusqu'à ce qu'il décide de baisser les bras et de ne pas revenir. Alors, à nouveau, je m'éteins. En fait, quand je décide, je reprends le pouvoir, et quand je subis, c'est la panique. J'ai le sentiment que la seule façon de soulager ma

douleur, c'est de le faire souffrir dans ces moments-là. Comprends-tu ce que j'essaie de dire ?

— Parfaitement. Le jeu est un peu plus complexe en réalité. Karpman le résume très bien dans son triangle dramatique. Tu en as déjà entendu parler ?

— Non, ça ne me dit rien.

— Laisse-moi le temps d'aller me faire un autre thé, je t'explique après. Tu en veux un ?

— Reste assise, je m'en occupe pour nous deux !

Constance s'exécuta. Elle aimait ces conversations avec Louise qui l'aidaient à voir la vie autrement. Elle se surprenait à en redemander chaque jour, et ce, dès le réveil – elle qui était pourtant si cartésienne, réfractaire à ce qu'elle appelait les « psychologies à deux balles ». Elle sentait que ces paroles résonnaient dans son corps et son cœur. L'avocate revint avec deux tasses de thé bien chaud et s'assit en tailleur à côté de Louise.

— Comment sais-tu tout ce que tu nous expliques ?

— Je m'intéresse à tous ces outils depuis des années. C'est ce qui m'a aidée à manager mes salariés au restaurant.

— Tu as un restaurant ?

— Je l'ai vendu il y a un an. Je change maintenant de vie, comme tu le sais, je m'installe dans le Sud. J'ai suivi plusieurs formations pour traverser des moments douloureux.

— Merci encore de prendre du temps pour moi.

— C'est un plaisir partagé. Veux-tu que je te parle du triangle dramatique ?

Constance hocha la tête avec enthousiasme. Louise but une gorgée de thé et se lança :

— Stephen Karpman, une grande figure de l'analyse transactionnelle et de la psychologie contemporaine, explique que, la plupart du temps, nous nous installons inconsciemment dans trois rôles formant un triangle. Celui-ci est constitué du persécuteur, du sauveteur et de la victime. Le persécuteur fait souffrir l'autre pour tenter de canaliser ses propres peurs. Il s'impose ouvertement. « Je dois leur dire comment il faut être et agir, car je sais

mieux et j'ai raison », tel est son mode de raisonnement. Le persécuteur est souvent dans l'action, mais dans un rôle de redresseur de torts, de justicier, de donneur de leçons.

Constance écoutait en silence, fronçant les sourcils pour gagner en concentration. Louise poursuivit.

— Le second rôle est celui du sauveteur : il vole au secours de l'autre, même quand il n'a rien demandé, pour son bien mais parfois à son détriment. Quand on endosse le rôle de sauveteur, nous cherchons à dominer pour nous rendre indispensable. « Les autres sont faibles, je dois les aider », voilà la devise du sauveteur. Il est tourné vers les autres.

Louise marqua un silence avant d'enchaîner sur le troisième rôle.

— Et enfin le dernier, la victime qui se sent impuissante et irresponsable et espère que quelqu'un soulagera son malaise. Quand on endosse le rôle de victime, on cherche à dominer en apitoyant l'autre. On ne cesse de dire : « Je suis faible, on doit m'aider. » La victime est davantage tournée vers elle-même, elle compte sur les autres pour régler ses problèmes ou ceux de la société.

— C'est difficile de se reconnaître dans l'un de ces rôles, je ne crois pas aller jusque-là !

— Bien sûr, ce n'est pas évident, attesta Louise, parce que le triangle dramatique est un jeu psychologique, c'est-à-dire un scénario pratiqué inconsciemment et qui peut se répéter tout au long de la vie s'il n'est pas conscientisé. C'est un système de comportements si codifié et habituel qu'il en paraît naturel. Dans une discussion, si un des protagonistes opte pour un des rôles du triangle dramatique, les réactions se déclenchent automatiquement. Les partenaires se manipulent l'un l'autre.

— Mais nous sommes forcément dans l'un de ces rôles ?

— Oui, tant que nous n'en prenons pas conscience, et ce, à chaque moment de notre vie, surtout lorsque nous ne nous sentons pas au même niveau que notre interlocuteur. Bien entendu, il y a différents degrés !

— Mais comment repérer quand nous entrons dans ce jeu ? Parce que je dois avouer que ça me parle. J'ai l'impression que je ne me retrouve pas d'égal à égal avec Lucas. Soit je joue le rôle de victime, soit celui de la

persécutrice lorsque je maintiens le silence. J'essaie d'identifier quand je suis la sauveuse, mais je n'y arrive pas bien.

— T'arrive-t-il par exemple de lui expliquer ce qu'il devrait faire ?

— Oui, quand sa femme le manipule et qu'il ne voit rien.

— Eh bien, typiquement, là, tu joues le rôle de sauveuse.

— Oui, parce qu'il me dit qu'il n'en peut plus d'elle.

— Il joue les victimes !

— Ça me met hors de moi qu'il se laisse avoir, alors je m'énerve.

— Tu passes en persécutrice !

— Et c'est le pugilat. Il s'énerve souvent aussi en me disant que c'est son histoire et que je n'ai pas à m'en mêler, que c'est déjà assez complexe.

— Il bascule en persécuteur !

— Et je finis en pleurs... j'imagine que tu vas me dire que je suis maintenant victime.

— C'est bien ça.

— Je commence à entrevoir ce que tu m'expliques.

— Si notre interlocuteur endosse l'un de ces rôles, nous aurons de grandes chances d'être entraînés dans le triangle dramatique. Une fois pris dans le tourbillon, chacun navigue entre ces trois rôles sans trouver la porte de sortie.

— Mais alors comment sort-on de ce jeu infernal ?

— Les automatismes sont bien ancrés chez chacun, mais si tu observes tes pensées pendant quelques semaines et même les dialogues autour de toi, tu repèreras fréquemment ces jeux psychologiques. Cette prise de conscience faite, tu pourras décider d'y renoncer.

Constance réfléchit un moment.

— Et une fois que j'y renonce, que dois-je faire ? Parce que, dans ce cas précis avec Lucas, si je garde le silence, je peux passer pour une persécutrice ; si je lui dis que je n'en peux plus de tous ces allers-retours, de ne pas savoir ce qu'il veut, je suis la victime ; et si je lui mets le nez dans ce qu'il vit avec sa femme, je bascule en sauveuse. Alors que puis-je faire ?

— Notre responsabilité est d'exprimer clairement ce que nous souhaitons ou refusons. Celle de l'interlocuteur est d'accepter ou pas.

— Mais concrètement que puis-je dire qui changerait les choses sans entrer dans le triangle infernal ?

— Ce qui aide à ne pas y entrer est de tenter de respecter les 6 règles d'or : la première est de ne parler que du problème actuel, en restant au plus près des faits, sans s'en prendre à l'identité de son interlocuteur. Cela permet d'éviter les généralisations, les comparaisons et les tournures négatives.

— Attends, va plus doucement, j'aimerais bien comprendre. Qu'entends-tu par généralisations ou tournures négatives ?

— Nous utilisons les généralisations pour accuser l'autre grâce à des mots comme « toujours », « jamais », « tout le temps ». « Tu me fais toujours ça, je ne peux jamais compter sur toi, tu veux toujours avoir le dernier mot... » Les tournures négatives sont celles que nous employons pour exprimer ce que nous ne voulons pas plutôt que d'exprimer ce que nous souhaitons : « Je ne veux plus de tes allers-retours, je ne veux plus que tu me mentes... » Exprimer ce que nous ne voulons pas ne renseigne pas sur ce que nous voulons vraiment.

— Quand même un peu ! Lorsque je lui dis que je ne veux plus de ces allers-retours, ça sous-entend que je veux qu'il fasse un choix, mais je ne vais pas lui demander de quitter sa femme, ce n'est pas à moi de le faire !

— En effet, tu ne peux décider pour lui, mais tu peux exprimer factuellement ce que tu vois, comme si tu étais une caméra. Tu peux ainsi poser des observations objectives de ce qui est, sans rentrer dans l'interprétation ou la subjectivité.

— Ah oui, laisse-moi essayer. Je pourrais lui dire : « Tu me dis que tu vas tout quitter et le lendemain, tu me sers tout le contraire, j'en ai marre ! »

Louise sourit.

— N'es-tu pas entrée dans le triangle ?

Constance réfléchit un moment et avoua :

— Si, je suis victime et peut-être même persécutrice, c'est ça ?

— En effet ! Laisse-moi te parler des autres règles et ainsi tu comprendras mieux comment tu peux formuler différemment.

Constance prenait des notes sur son téléphone pour n'oublier aucun des éléments mentionnés par Louise.

— La deuxième règle est d'éviter les sous-entendus, car ils sont sujets à la fois à interprétations, donc à malentendus, et à contre-attaques. Ils engendrent souvent des explications, des rectifications, des justifications, des culpabilisations et donc des conflits. Il est nécessaire de parler de nos émotions et de nos besoins afin de formuler des demandes claires en fonction de ce que nous souhaitons, et non pas de ce que nous voulons que l'autre fasse.

Constance fit « oui » de la tête, Louise enchaîna :

— La troisième règle est de reconnaître ses torts sans chercher d'excuses.

— Peux-tu me donner un exemple ?

— Eh bien : « Je t'ai parlé trop durement, mais si tu arrêtais de faire ceci ou cela, ça n'arriverait pas. »

— Oui, je vois, ça m'arrive...

— La quatrième règle est d'éviter les reproches, car notre interlocuteur se sent menacé et adopte par réaction une attitude hostile.

— Mais alors comment exprimer ce qui nous fait mal dans le comportement de l'autre sans l'attaquer ? Lucas n'est pas un homme de parole, il dit blanc mais il agit noir. Que devrais-je lui dire ?

Louise sentait l'impatience de Constance grandir. Pendant qu'elle parlait, le ciel s'illumina d'un rouge vif, colorant leurs visages d'un ton orangé. Toutes les deux sentirent les rayons les caresser. Louise prit une grande respiration et poursuivit :

— Une façon simple est de parler à la première personne, plutôt que d'accuser l'autre avec des « tu ». Je vais y revenir, mais laisse-moi te livrer les deux dernières règles. La cinquième règle est d'exprimer ce que l'on veut vraiment. Il est parfois difficile d'assumer en permanence la responsabilité de nos comportements, de nos émotions et de nos besoins, mais c'est une décision à prendre pour assurer notre épanouissement personnel et relationnel. C'est pourquoi je te propose de prendre un engagement envers toi, si tu le souhaites.

— Quel type d'engagement ?

— Une sorte de contrat dans lequel tu t’engages à être responsable de tes émotions, de ce que tu dis et ressens. En ce qui me concerne, j’ai formulé un engagement et me le répète comme un mantra chaque jour.

Louise inspira, ferma les yeux et récita :

— Je prends la responsabilité d’identifier mes besoins, de les formuler, et de faire des demandes claires. Je m’engage à être franche, à m’abstenir de juger, en parlant de mes émotions et de mes besoins plutôt que d’accuser l’autre. Je m’engage également à éviter les jeux de pouvoir en tentant de ne pas entrer dans le triangle psychologique et ainsi de ne pas me poser en bourreau, ou en victime. Je m’engage à ne pas persécuter ou blesser, à ne pas faire quelque chose qui va à l’encontre de ma sérénité, à ne pas me forcer à faire quelque chose dont je n’ai pas envie, mais à chercher à concilier mes besoins et ceux des autres dans une solution qui convient à chacun.

— Je vais prendre le temps d’en faire autant, mais j’imagine que ce n’est pas simple de toujours respecter le contrat.

— L’important est de faire de son mieux.

— Et quelle est la sixième règle ?

— La dernière règle est de cesser d’attendre que les autres ou la vie soient conformes à nos désirs. Bien souvent, nous confondons notre représentation subjective du monde avec la réalité. En d’autres termes, nous considérons que notre vision du monde est la seule réalité.

— C’est vrai en effet, mais que peut-on faire contre ça ?

— Nous pouvons faire preuve d’empathie en essayant de comprendre ce que l’autre ressent, quelle est sa réalité et quels sont les besoins qui le motivent. C’est une clé efficace pour une relation authentique et respectueuse.

Constance but une gorgée de thé chaud, Louise en fit autant.

— Forte de tout cela, comment pourrais-tu formuler différemment les choses à Lucas ?

La quadragénaire prit quelques instants pour relire ses notes.

— Bon, alors, si je résume les 6 règles : la première règle est de ne parler que du problème actuel, en restant au plus près des faits, sans s’en prendre à

Lucas, et en évitant les généralisations, les comparaisons et les tournures négatives. La deuxième règle est d'éviter les sous-entendus, car ils sont sujets à la fois à interprétations personnelles, et donc à malentendus, et à contre-attaques. La troisième règle est de reconnaître mes torts sans chercher d'excuses. La quatrième règle est d'éviter les reproches, car alors Lucas se sent menacé et adopte une attitude hostile en réaction. La cinquième est d'exprimer ce que je veux vraiment. La sixième et dernière règle est de cesser d'attendre que Lucas devienne conforme à mes désirs, je dois être un peu plus empathique pour que nous puissions nous comprendre l'un l'autre. C'est bien ça ?

— Parfaitement résumé !

— J'essaie à haute voix, déclara Constance. Je dois toutes les utiliser d'un coup ?

— Non, uniquement celles qui te semblent pertinentes dans la situation actuelle. Je te propose d'aller jusqu'au bout, nous trierons ensemble.

— D'accord.

Constance prit une grande inspiration et se lança :

— J'observe que tu ne fais pas ce que tu dis et que ça me rend malheureuse, j'ai besoin que tu sois sincère. Et toi, dis-moi pourquoi tu agis comme ça ?

— Il y a de l'idée, l'encouragea Louise. Peut-être pourrions-nous améliorer. La première partie est encore trop accusatrice. Tente d'être un peu plus factuelle, tout en exprimant ce que tu ressens dans un premier temps.

Constance réfléchit :

— Je ne vois pas bien. Peux-tu m'aider ?

— Tu pourrais commencer par : « Lorsque j'observe tes allers-retours, je me sens... »

Louise resta silencieuse, laissant le temps à Constance de compléter.

— Abandonnée.

— Et je ressens ?

— De la tristesse.

— J'ai besoin ?

— Que tu sois sincère et honnête.

— Parce que j'ai besoin ?

— De sécurité.

— Puis tu pourrais lui renvoyer la balle en lui demandant : « Et toi, pourrais-tu m'expliquer ce qu'il se passe pour toi et de quoi tu aurais besoin ?

— C'est plus clair en effet.

— Comment te sens-tu maintenant ?

— Plus légère, moins persécutrice.

Elles s'apprêtaient à aller se rechercher une tasse de thé, quand elles virent Doc se précipiter vers elles, suivi de Manon qui tentait désespérément d'ouvrir ses lourdes paupières.

— Je vous retrouve au petit déjeuner, lança cette dernière de loin, en passant sa main dans ses cheveux d'un geste nonchalant. Je vais me réveiller sous la douche. Je peux vous laisser le fauve ?

— Oui, nous le surveillons, accepta Louise.

Le labrador reniflait déjà chaque recoin du jardin en marquant son territoire et en quémendant des caresses. Constance profita de ces derniers instants de calme pour aller au bout de la conversation qu'elle avait entamée avec Louise :

— Merci, Louise, cette nouvelle discussion m'aide beaucoup.

— Tu peux remarquer ces jeux psychologiques dans toutes tes relations, c'est édifiant !

— Oui, je vais m'observer et observer les autres.

— Et tu verras que nous avons tous une compulsion première même si nous entrons dans les trois rôles.

— Et toi, laquelle as-tu en premier ?

— À ton avis ?

— Sauveuse ?

— Parfaitement !

— Mais c'est aussi une belle chose. Tu m'aides énormément.

— Oui, mais en prenant conscience de mon fonctionnement, je peux faire attention à ne pas tomber dans mon automatisme. Par exemple, je n'aide les

autres que s'ils me le demandent et si ça me convient à ce moment précis, alors qu'il y a quelque temps, je t'aurais imposé mon épaule avant même que tu te tournes vers moi. Il m'est arrivé pendant que nous marchions de te proposer de reporter une discussion parce que j'avais besoin d'un moment de silence.

— Oui, je comprends la différence. Merci encore, Louise. Si tu veux aller te préparer, je surveille Doc. Je vais rassembler mes idées et écrire mon mantra.

Louise sourit à Constance. Elle se leva et lui fit une petite caresse sur la joue. Ses yeux lancèrent des lueurs de victoire.

— Laisse parler ton cœur... pour qu'il soit en phase avec toi.

Touchée coulée

*« La vie ne se mesure pas par le nombre
de respirations prises, mais par le nombre de moments qui nous ont
coupé le souffle. »*

Confucius

APRÈS une semaine de marche, l'arrivée à Moissac se fit sans grande difficulté, le chemin étant relativement plat après le passage de Limogne-en-Quercy. Les trois pèlerines avaient pris le temps d'apprécier le paysage comme le troisième secret le suggérait. La route alternait entre passages en forêt et chemins à travers champs. La vallée du Lot offrait ses paysages caussenards aux innombrables mégalithes et constructions en pierres sèches qui les accompagnèrent jusqu'à Gréalou, en bordure du Parc naturel des Causses du Quercy. Elles profitaient de petits moments de pause pour se nourrir de la beauté de la nature qui les enveloppait de sa bienfaisance, puis reprenaient des sentiers hors du temps bordés de murettes où des lézards verts prenaient le soleil. D'étape en étape, elles se régalaient de la gastronomie locale — poule farcie, pied de cochon au safran, agneau du Quercy au pastis —, le tout dans une simplicité souvent partagée autour d'un verre de vin. La météo restait clémente et les averses en cette fin de printemps n'étaient pas trop fréquentes.

Une brasserie en face de l'abbaye Saint-Pierre proposait des plats du jour alléchants : gratin au cantal, canard confit, salade du terroir qui promettaient de riches saveurs. Les trois femmes se posèrent en terrasse, après que Manon eut repéré un coin à l'ombre d'une jardinière pour Doc. Une serveuse attentionnée apporta un récipient d'eau que le chien lapa jusqu'à la dernière goutte. Elles passèrent commande des trois mêmes salades, puis Louise se leva :

— Je vais me renseigner sur les horaires de visite, j'aimerais aller à l'abbaye après le déjeuner.

— OK, je cherche de mon côté un gîte pour ce soir, proposa Constance en sortant de sa veste une feuille sur laquelle elle avait noté quelques numéros de téléphone qu'un pèlerin lui avait donnés la veille.

Louise revint enchantée quelques instants après.

— La prochaine visite commence dans une demi-heure, je nous ai inscrites. Doc pourra rester au frais, à l'accueil, le gardien est d'accord pour le surveiller s'il est tenu en laisse.

— Avec joie ! s'enthousiasmèrent les deux autres femmes.

— De notre côté, dit Constance, nous avons été moins productives, je n'ai rien trouvé pour ce soir, beaucoup de gîtes sont pleins.

La serveuse s'approcha, gênée d'interrompre la conversation de ses clientes.

— J'ai entendu que votre chien s'appelle Doc ?

— Oui, répondit sa maîtresse.

— Et vous Manon, n'est-ce pas ?

— Comment le savez-vous ?

Elle sortit de son tablier un papier plié en quatre.

— Quelqu'un m'a confié ça pour vous.

Manon le saisit et découvrit ébahie qu'il s'agissait du quatrième secret.

— Qui vous l'a donné ?

— Un pèlerin.

— Connaissez-vous son nom ?

— Non, il m'a juste demandé de vous le remettre si je vous voyais passer.

— Pouvez-vous me le décrire ?

— La trentaine, brun, aux yeux marron, il était charmant avec un magnifique sourire.

— Comment était-il habillé ?

— Eh bien, en pèlerin ! Je ne sais pas quoi vous dire de plus, je suis désolée.

La serveuse repartit vaquer à ses occupations. Constance s'impatientait.

— Alors, que dit le message ?

Manon lui passa pour qu'elle le lise à haute voix.

« Le quatrième secret pour élever tes fréquences vibratoires est d'améliorer l'environnement dans lequel tu vis. Que ce soit à la maison ou au travail, améliore ce qui t'entoure, range et nettoie ton environnement. Prends soin de ce que tu as déjà, et profite de tes amis, de nouvelles rencontres, de moments joyeux, de partages... Crée une atmosphère qui te convient chez toi et avec les autres, ainsi tu indiqueras à l'univers que tu es apte à recevoir beaucoup plus. Tu es responsable de l'ambiance que tu génères ! »

P.-S. : Tu trouveras le 5^e secret après le château de Montaut en direction d'Eauze au pied de la rose des vents.

— C'est vrai, on se sent bien mieux dans un environnement rangé qui nous correspond et dans une ambiance harmonieuse, confirma Louise en nettoyant ses lunettes de soleil avec le bas de son tee-shirt.

— Je suis d'accord, ajouta Constance. L'autre soir au gîte, quand le couple s'est disputé, l'atmosphère tendue m'a mise en stress.

Louise hocha la tête.

— Et puis tout ce bazar à l'intérieur de la maison, intervint Manon, c'était pareil à l'extérieur dans le jardin, d'ailleurs.

— Ce qui me fait penser qu'un peu d'ordre dans mon sac ne serait pas du luxe, j'ai de plus en plus de mal à le fermer chaque jour ! réalisa Constance.

Manon était perplexe :

— Je me demande comment ce message nous a retrouvées, c'est un vrai mystère.

Mais Constance avait plus important à penser. Elles ne savaient toujours pas où elles dormiraient le soir. La serveuse revint avec trois assiettes bien remplies qu'elle déposa sur la table. Alors que Constance cherchait dans le guide de Louise, la serveuse intervint à nouveau :

— Avez-vous essayé à La Petite Lumière ? dit-elle, en fouillant dans son répertoire pour trouver le numéro. Appelez Anne de la part de Camille, elle saura qui je suis.

Constance s'exécuta :

— Répondeur, fit-elle en grimaçant.

— Laissez-lui un message, chuchota la serveuse, elle va vous rappeler.

Les trois pèlerines avaient à peine commencé la dégustation que le téléphone de Constance sonna.

— *Bonjour, vous venez de m'appeler ?*

— Oui, je souhaitais savoir s'il vous restait une chambre pour trois ce soir.

— *Non, je suis désolée, je suis complète, j'héberge un groupe de dix personnes, à moins que...*

— J'appelle de la part de Camille de la brasserie.

— *Oh ! c'est gentil à elle. Combien seriez-vous d'adultes ? J'aurais bien la salle de massage qui offre deux couchages, en fait, c'est un grand canapé-lit, si ça peut vous dépanner pour la nuit.*

— Euh... non, nous sommes trois adultes, un canapé ne suffira pas, affirma Constance.

— Demande si je peux planter la tente dans le jardin, souffla Manon.

— Est-il possible de camper ?

— *Si vous avez le matériel, oui, bien sûr.*

— Et Doc ? insista Manon les dents serrées et les deux mains liées en guise de prière.

— Ah oui ! Une dernière question, ajouta Constance, acceptez-vous les chiens adorables qui dorment avec leur maîtresse ?

— *Oui, ils sont les bienvenus. Et la demi-pension est comprise dans le prix.*

Constance expliqua les conditions à ses deux amies : canapé, groupe de pèlerins, camping, repas partagé avec l'ensemble des convives. Elles se mirent d'accord.

— Alors c'est parfait ! Nous arriverons dans l'après-midi après la visite de l'abbaye.

— C'est fou de voir toutes ces synchronicités qui arrivent sur le chemin, constata Manon après que Constance eut raccroché. Il y a toujours une solution qui surgit de nulle part... c'est si simple que c'en est à peine croyable !

— C'est parce que nous sommes ouvertes à cela, lui confirma Louise. Plus nous vivons dans la confiance, plus la confiance vient à nous avec son lot de propositions.

Pour fêter cela, Constance les invita à déjeuner.

— À charge de revanche ! promit Louise en lui faisant une bise sur la joue.

Après le repas, elles remercièrent chaleureusement leur ange de serveuse puis profitèrent d'une visite presque privée du lieu sacré de l'abbaye Saint-Pierre de Moissac, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Celle-ci faisait partie de ces monuments historiques qui transportent immédiatement le visiteur dans un autre temps grâce à ses sculptures parfaitement préservées. Le guide, un passionné aux allures de dandy en costume trois-pièces, leur expliqua :

— Il s'agit d'un des cloîtres les plus grands et les mieux conservés de l'époque romane. Il est célèbre pour la variété et la richesse de son décor sculpté qui se déploie sur 8 piliers et 76 chapiteaux, tous différents. Nombre d'entre eux racontent un moment de l'histoire et les épisodes qui y sont narrés nous transportent dans l'univers culturel de la fin du ^x^e siècle.

L'homme aux cheveux gominés marqua un temps. Il posa sa main sur la chaînette de sa montre à gousset qui formait un U sur son flanc puis continua :

— La beauté se cache aussi dans les détails. Regardez comment, sur les colonnes, les oiseaux entrelacés, les palmettes, les rosaces et les rinceaux végétaux contribuent à créer un ensemble harmonieux.

Manon, Louise et Constance l'écoutèrent émues s'attarder sur l'histoire des moines bénédictins de la fin du ^{viii}^e siècle qui s'étaient installés au pied des derniers coteaux du Quercy. Puis le guide passa en revue tous les détails du portail et du tympan sur lequel figurait le retour du Christ sur Terre ; il leur fit visiter la salle haute et sa voûte impressionnante constituée de nervures qui rayonnaient autour d'un oculus central. La visite se finit par un tour rapide dans les annexes de l'abbatiale. Les trois femmes se nourrirent pendant plus d'une heure de cette parenthèse culturelle avant de reprendre la route vers La Petite Lumière, le gîte d'Anne. Celui-ci était perché sur les

hauteurs au pied de la Vierge et offrait un point de vue à couper le souffle sur Moissac, à la verticale de l'abbatiale et de son cloître. Ce paysage époustouflant leur fit oublier l'épreuve de grimper les derniers mètres de côte.

Manon était épuisée. Elle rejoignit l'auberge en premier, suivie de Constance. Louise choisit, elle, de se recueillir près de la Vierge Marie. Elle avait envie de se plonger dans ses pensées. Elle se remémora les mois de bouleversements qu'elle avait vécus, les choix difficiles qu'elle avait effectués, ses doutes, ses peurs, les ombres qu'elle avait découvertes en son for intérieur. Mais aujourd'hui, elle sentait une joie profonde inonder son cœur. Ce voyage venait boucler un long parcours de remise en question et de dépassement de soi. Il signifiait également la renaissance : le mas qu'elle avait acheté lui offrait la promesse d'un nouveau départ dans le Sud. Elle ressentait ce bien-être dans chacune de ses cellules et avait besoin d'exprimer sa gratitude à la Vierge qui lui tendait ses bras.

Elle déposa son sac à dos sur la pierre chauffée par les rayons du soleil, emplit ses poumons à fond, et remercia l'univers de l'avoir aidée à traverser ces moments si difficiles. Des larmes de bonheur perlèrent sur ses joues et de son cœur jaillit une lumière puissante qui lui sembla reliée à la statue de pierre et au soleil qui éclairait maintenant la ville en contrebas. Elle s'installa en tailleur et profita de ce moment de plénitude pour effectuer une méditation. Plusieurs minutes passèrent avant qu'elle entende des pas venir dans sa direction. Un homme l'avait rejointe.

— Oh, j'espère ne pas vous avoir dérangée, s'enquit-il d'une voix douce, je suis désolé d'avoir perturbé ce moment privilégié.

Louise fit un signe négatif de la tête mais garda le silence.

— Vous devez être Louise ? demanda-t-il. Je loge avec mon groupe chez Anne et j'ai entendu vos amis citer votre nom.

Le regard de l'homme était empreint d'une profonde bienveillance, ses attentions touchèrent Louise qui le rassura avec la même douceur.

— Ne vous inquiétez pas, je profitais de ce lieu enchanteur avant de rejoindre le gîte.

— J'ai plaisir à y venir aussi. Nous sommes arrivés avant-hier et avons dû stopper notre marche vingt-quatre heures à cause de la blessure d'un de mes participants. Ce qui a fait la joie du reste du groupe, l'endroit est assez exceptionnel, vous verrez.

Ils restèrent quelques secondes sans rien dire, plongés dans les yeux l'un de l'autre, avant que l'homme à la peau cuivrée et à la silhouette athlétique ne rompe à nouveau le silence en se présentant :

— Je m'appelle Sacha.

La Petite Lumière

*« Souviens-toi qu'il existe deux types de fous :
ceux qui ne savent pas qu'ils vont mourir,
ceux qui oublient qu'ils sont en vie. »*

Matthieu Ricard

LOUISE sentit son cœur s'accélérer, la lumière qu'elle avait entraperçue dans les yeux de Sacha la bouleversait. Elle se leva et attrapa son sac à dos :

— Je vais rejoindre mes amies, je vous laisse apprécier ce merveilleux moment.

— J'espère que je ne vous fais pas fuir. Si vous souhaitez rester seule encore quelques minutes, je reviendrai plus tard.

— Non, j'ai besoin d'une bonne douche et de me poser un peu avant le dîner.

— Alors, profitez bien, on se retrouve tout à l'heure.

Le trouble était perceptible chez ces deux êtres qui se tenaient l'un en face de l'autre, sans pouvoir ni se retenir ni se séparer. Louise sourit à Sacha qui lui rendit son sourire en la regardant s'éloigner en direction de La Petite Lumière. Elle se retourna avant d'ouvrir la porte : Sacha méditait au pied de la Vierge. Elle le contempla quelques secondes puis entra.

— Tu as vu qui est là ? s'écria Manon en lui sautant dessus.

Louise feignit de ne pas savoir :

— Non ? De qui parles-tu ?

— Je rêve ! Tu es déjà sous le charme, tu es toute rouge.

— Arrête, Manon !

— Non, mais attends, tu as vu le beau gosse ?

— Mais calme-toi un peu, dit Louise, visiblement amusée.

Toutefois, elle ne parvenait pas elle-même à calmer les tremblements qui avaient envahi son corps.

— Bon, rendez-vous dans quinze minutes dans votre chambre, les filles, pour débriefer ! lança Manon excitée par la situation.

Sur ce, une femme d'une cinquantaine d'années, brune et lumineuse, s'approcha :

— Bienvenue, je m'appelle Anne. Puis-je t'offrir quelque chose à boire ? demanda-t-elle à Louise, en l'invitant à s'asseoir sur un fauteuil en terrasse.

Depuis sa position, elle pouvait contempler Sacha toujours en méditation.

— Je veux bien un jus de fruits, répondit Louise en désignant le nectar d'abricot placé devant elle.

Anne la servit et trinqua avec elle. Louise admirait la vue dégagée sur la ville de Moissac en contrebas et les vallées alentour.

— Quel merveilleux endroit !

— C'est en effet un havre de paix dans lequel j'ai trouvé un sens à ma vie et ça n'a pas été facile.

Son hôtesse lui raconta les yeux brillants qu'après avoir fini le chemin de Saint-Jacques de Compostelle il y a de longues années, elle s'était retrouvée seule face à l'océan avec un vœu très précis dans le cœur : quitter Paris et s'installer à Moissac, non loin de la Communauté des Sœurs, pour y vivre en résonance.

— C'était en 2005. Je suis restée deux mois, sans trouver de maison à acheter. J'avais décidé de renoncer, mais avant de quitter Moissac, je suis montée une dernière fois voir la Vierge.

Elle désigna la statue d'un mouvement de tête. Louise regarda subrepticement dans la direction de Sacha, son cœur marqua une accélération en l'apercevant.

— Écœurée et triste, reprit son interlocutrice, je me suis adressée soudain à Marie : « Pourquoi ne pas m'avoir donné ce dont j'avais vraiment besoin ? » Pendant que je lui parlais, je voyais cette maison posée au bord de la colline, sa vue époustouflante, ses terrasses de chaque côté, c'était juste ce dont je rêvais... Je me souviens avoir dit avec certitude : « Voilà, Marie, c'est là que je veux habiter. » Un homme s'est alors approché et

s'est mis lui aussi à regarder ce beau point de vue sur la ville. Il m'a saluée et je ne sais pas quelle force m'a poussée à lui raconter ma situation. « Je cherche une maison, mais je ne l'ai pas trouvée. » Il m'a répondu : « Mon beau-frère vend la sienne. » Inexplicablement, je l'ai fixé des yeux, dans l'attente inespérée d'un miracle. S'il pouvait seulement dire : « C'est celle-là. » Et l'homme a tendu son bras vers la maison et a dit : « C'est celle-là. » Ça peut paraître fou, mais c'est la vérité.

— Je te crois ! Quand c'est le moment, c'est le moment !

— Oui, c'était le moment. Restituer ce que j'avais reçu de plus authentique sur le chemin était devenu une évidence. Je voulais construire un gîte, y proposer ce que j'ai de plus précieux : mes massages. Je m'y suis installée l'année suivante à Pâques en 2006, j'ai travaillé dur pour terminer la coquille et accueillir les pèlerins... et peu de temps après le nom a jailli avec clarté : ce serait « La Petite Lumière ».

— C'est une magnifique histoire, un miracle de la vie, comme cela peut arriver lorsqu'on croit vraiment en ce qui nous anime.

— Oui, j'ai le sentiment que tu es passée par là aussi. Pourquoi t'es-tu lancée sur le chemin ?

Louise expliqua sa longue traversée, ce qui l'avait conduite ici, les choix difficiles qu'elle avait faits et ce chemin qui venait fermer la dernière page du livre et en ouvrir une nouvelle.

— J'ai ressenti cette joie profonde près de la Vierge tout à l'heure, il y a une énergie particulière ici.

— Oui, c'est ce que tout le monde dit en arrivant, déclara Anne en souriant. Et tu verras, le groupe de pèlerins qui partagent votre dîner sont dans la même énergie que vous. Je me réjouis d'avance de ce moment que nous allons partager ensemble.

Anne se leva.

— Je vais d'ailleurs aller surveiller mes casseroles, ta chambre est en bas juste là, j'ai tout expliqué à Constance.

— Merci pour ton accueil.

— C'est un plaisir.

Anne s'éloigna mais revint aussitôt sur ses pas :

— Ah ! Pendant que j’y pense, en descendant vers le jardin, il y a une cabane à prières, si tu as besoin d’un peu de silence.

Anne partie, Louise prit le temps de découvrir les lieux déjà occupés par le groupe de pèlerins de Sacha. L’un jouait de la guitare en chuchotant les paroles d’*Angie*, pendant que deux autres discutaient à voix basse pour ne pas le déranger. Plusieurs lisaient sur des transats profitant des derniers rayons du soleil. Tous saluèrent Louise à son passage. Plus loin, sous une tonnelle, elle aperçut la cabane à prières : de confortables coussins attendaient le croyant face à des statues de Bouddha. La bienveillance régnait dans chaque parcelle de la maison. Puis elle rejoignit Constance dans la chambre, mais c’est Manon qui l’accueillit d’un regard inquisiteur.

— Alors raconte ! s’empressa-t-elle de lui demander en la débarrassant de son sac à dos.

— Manon ! supplia Louise. Il n’y a rien à raconter.

— À d’autres ! Je vous ai vus de loin, ça transpire les yeux amoureux, tout ça !

— Allez, dis-nous ! renchérit Constance, qui déballait ses affaires sur son lit. Ça nous laissera au moins l’espoir que l’amour peut arriver à n’importe quel détour de la vie.

— Tu ne vas pas t’y mettre toi aussi ! Je n’ai rien à vous dire, nous nous sommes croisés cinq minutes.

— Et... ? lança Manon.

— Qu’as-tu ressenti ? insista Constance.

Louise rougit, elle se passa une main dans les cheveux.

— Bon, ça va, j’avoue, j’ai eu quelques papillons dans le ventre.

— Alléluia, cria Manon triomphante. Alors pas besoin de te lire les messages de tes prétendants sur « Case-toi et vis » ?

Louise sourit.

— Pas besoin, confirma Constance à Manon.

— Je sens que la soirée va être *caliente*.

— Bon, assez parlé de moi. Et vous, les filles, quelles sont les nouvelles ?

— Là tout de suite, j’aimerais particulièrement être à ta place, avoua Constance.

Manon se jeta en arrière sur le canapé ouvert et soupira :

— Je rêve ! Juste là au pied de la Vierge. Non, mais comme c'est romantique ! Ça sent le scoop, tout ça !

À corps majeur

*« La maladie commence à l'instant où l'on justifie par l'extérieur le
malaise intérieur. »*

Samuel Hahnemann

DIFFICILE d'être élégante lorsque l'on fait le chemin de Compostelle. La séduction en habit de trekker est toute relative. Mais Louise avait pris soin de souligner son regard d'un trait noir. Elle était vêtue d'un pantalon beige en toile et d'un tee-shirt échancré qui laissait apparaître ses clavicules saillantes. Cette femme, à la classe naturelle, n'avait pas échappé à l'attention de Sacha. Trois places restaient libres entre lui et Anne et il espérait que Louise choisisse celle à ses côtés. Elle n'eut pas le temps de décider par elle-même : ses deux amies s'étaient précipitées du côté de la maîtresse de maison, laissant à Louise la chaise près de Sacha qui se leva pour l'aider à s'asseoir.

— Mon Dieu, Sacha, se moqua gentiment Anne, des gentlemen comme toi, ça ne court plus les rues. Profite, Louise !

Louise rougit et le remercia. Elle se sentait flattée de tant d'attentions, cet homme la touchait. Il y avait longtemps qu'elle n'avait pas été aussi bouleversée.

— Oui, profite, la taquina Manon.

Louise prit la parole pour s'adresser à tout le groupe :

— Je suis heureuse de vous rencontrer. Nous avons entendu parler de vous tous. Vous nous précédez depuis Conques, je crois.

— Oui, ajouta Manon en se tournant vers Sacha. Et d'ailleurs, le prêtre Mathurin nous a dit que vous aviez plein de points communs, Louise et toi.

L'insistance de Manon lui valut un coup de genou réprobateur de Constance.

— Je confirme, dit Anne, vous êtes un groupe vraiment top !

— Il faut dire que Sacha a l'art de nous mettre en confiance, intervint l'un des participants. Ce stage est une bénédiction.

Les huit autres membres de l'équipe confirmèrent ces propos.

— C'est très gentil à vous, répondit l'intéressé. C'est un bonheur pour moi aussi de vous accompagner. Le cadeau est réciproque, soyez-en sûrs !

Anne déposa une grande marmite de soupe de légumes au milieu de la table. En humant les parfums, les papilles s'aiguisèrent.

— En quoi consiste le séminaire ? demanda Constance à Sacha.

— Avant tout à prendre un temps pour soi, répondit-il. Nous avons tendance à courir dans notre quotidien et à ne plus prendre de rendez-vous avec nous-même. Je suis coach de vie, j'accompagne depuis plusieurs années des personnes vers des objectifs divers. Mais comme je suis aussi passionné par les voyages, j'ai allié les deux, en accompagnant des groupes autour de la planète.

— C'est bien plus qu'un voyage, confirma l'une des participantes. En fait, Sacha nous permet d'observer nos automatismes du quotidien.

— Vos automatismes ? Que voulez-vous dire ? la questionna Constance.

— Nous fonctionnons essentiellement par réflexe et non pas en conscience, dans la vie de tous les jours.

Sacha avait plaisir à laisser ses stagiaires expliquer, il mesurait avec fierté et humilité la façon dont ils avaient intégré ses enseignements.

— Vous vous connaissiez avant de commencer la marche ? poursuivit Constance.

— Non, pas du tout.

— À part nous deux, nous sommes mariés, affirma l'une des participantes, en désignant dans la tablée son mari.

— C'est bien courageux ça, plaisanta Anne.

— Comme quoi, Sacha est un expert, parce que tout se passe bien, s'amusa l'époux. Le développement personnel, ce n'est pas trop mon truc, mais je me suis laissé prendre au jeu.

— Oui, tu es d'ailleurs le premier à en redemander, le taquina sa femme.

— C’est vrai, ma chérie. Comme le dit Sacha, faire du développement personnel, c’est prendre conscience de nos façons de réagir. Et qui mieux que nous...

— Sommes experts de notre vie ? récitèrent d’une même voix le reste du groupe, en éclatant de rire.

Le mari poursuivit avec ardeur :

— En effet, nous sommes les seuls à être experts de notre vie, donc nous faisons sans le savoir du développement personnel à chaque instant, dès que nous observons la façon dont nous fonctionnons.

— Je vois que vous avez bien assimilé mes propos, confirma Sacha en servant la soupe de légumes à la table.

— Le père Mathurin nous a parlé des enseignements que tu prodigues sur l’art d’aimer, continua Constance.

— Chaque jour, nous abordons un thème différent après le dîner et nous l’approfondissons pendant la marche.

— À cause de moi, tout le monde s’est retrouvé bloqué hier, soupira l’une des participantes, restée jusqu’ici silencieuse. Je ne pouvais plus avancer, mon tendon d’Achille m’a fait atrocement souffrir.

— Oui, mais grâce à toi, Dominique, nous avons appris que le corps avait des messages précis à nous révéler, lui dit gentiment une des membres du groupe.

— Et grâce à toi, Dominique, nous avons enfin fait la connaissance de votre groupe et de Sacha, s’exclama Manon amusée.

— Qu’as-tu appris de ce tendon d’Achille ? demanda Louise.

— Je suis venue faire ce stage parce que je me trouve dans une période difficile. Je suis malheureuse dans mon couple, mais je n’arrive pas à quitter mon conjoint. Avant-hier, j’ai reçu un appel de sa part, il menaçait de se suicider si je prenais cette décision. Je n’ai jamais eu mal aux tendons et voilà que je me retrouve bloquée à ne plus pouvoir poser le pied. En cherchant la symbolique, je suis restée figée.

— C’est-à-dire ? la coupa Manon.

— Attends, je vais te lire le passage en question pour ne pas en galvauder le sens.

Dominique fouilla dans son téléphone et retrouva le texte qu'elle avait photographié d'un livre que leur hôtesse lui avait prêté après un massage, pour calmer son inflammation du tendon.

— Voilà ce que dit Michel Odoul : « Il est possible que la personne qui en souffre se retrouve dans l'incapacité d'avancer, elle se sent retenue par une personne qu'elle n'arrive pas à quitter... »²

— C'est fou ! s'écria Constance, en se tournant vers Louise. C'est exactement ce dont tu me parlais au sujet de ton entorse.

Louise hocha la tête.

— Le corps est notre allié absolu, confirma Anne. Être en connexion avec nous-mêmes signifie comprendre les signaux qu'il nous envoie. Avec le rythme effréné de nos vies, cette connexion s'est affaiblie et nous avons cessé de comprendre pourquoi des choses nous arrivent, nous perdons notre capacité d'auto-interprétation. Porter de l'attention à la maladie et à la douleur permet d'identifier l'origine du déséquilibre.

Elle marqua un temps et reprit :

— La maladie est le moyen à travers lequel notre corps nous exprime que quelque chose ne va pas.

— La vie n'est en fait qu'équilibre, harmonie et santé, résuma Sacha. La maladie nous indique que cet équilibre s'est rompu et que nous devons le restaurer, en cherchant le chemin du changement.

— Oui, soupira un autre participant, j'en ai fait les frais : j'ai fait un burn out... des mois à m'en remettre, et je fais partie des plus chanceux car je suis encore debout aujourd'hui.

— Je vois tous les jours des gens comme vous qui ont perdu le contact avec leurs limites et exigent toujours plus d'eux-mêmes, constata Anne. D'ailleurs, si on pouvait regarder dans le cœur des gens et comprendre les défis auxquels ils ont à faire face, nous les traiterions avec beaucoup plus de douceur, d'amour, de patience, de tolérance et de respect.

— Mais peut-on vraiment éviter la souffrance, la douleur et même la maladie ? questionna Manon.

— Bien avant la maladie, compléta Sacha, notre corps nous envoie des signaux sous forme de symptômes, de mal-être ou de faiblesses. Comme

nous sommes déconnectés de notre corps, nous minimisons leur importance. Ces signaux nous indiquent pourtant la voie à suivre pour soulager et traiter ce qu'il nous arrive.

Anne poursuivit :

— Le corps nous parle toujours. Chaque sensation, gêne, douleur et bien sûr maladie nous demande un changement et exige que nous prenions conscience de ce qui dérègle notre bien-être et, par extension, notre santé.

— Comment faire pour trouver un sens à ces symptômes ? demanda Manon.

— En prendre conscience est déjà un premier pas. Il est ensuite important de savoir les interpréter par nous-mêmes ou avec l'aide d'un spécialiste. Il y a beaucoup de maux qui trouvent leur origine dans des habitudes inadéquates, que nous acquérons tout au long de notre vie : la mauvaise alimentation, les mauvaises hygiènes de sommeil, les postures corporelles répétées, parfois causées par l'environnement de travail. Bien sûr, on peut y ajouter les différents niveaux de stress, les addictions, les excès et, le plus souvent, tout simplement des décisions qui ne nous conviennent pas.

Le rescapé du burn out confirma ces propos :

— Quelque part, nous savons que quelque chose ne va pas. En ce qui me concerne, je voyais bien que le stress au travail n'était plus supportable, mais je n'arrivais pas à me sortir de ce cercle infernal. Tous mes maux me parlaient de la même chose, je le savais, mais je me mettais des œillères : « Je n'ai pas le choix », « C'est normal d'avoir autant de pression dans un poste à responsabilités », « Ça va se calmer, la période est particulièrement dense. »

— C'est ça, en effet, approuva Sacha. Même s'il existe encore des situations qui, malheureusement, échappent à notre contrôle, il y en a beaucoup pour lesquelles nous pourrions agir. Changer ce qui affecte le bon fonctionnement de notre organisme est la deuxième étape après la prise de conscience. Si nous adoptons des habitudes saines et que nous nous reconnectons à nos besoins personnels, notre santé nous en est reconnaissante.

— Il faut savoir aussi que l'intérêt pour la conscience ne date pas d'aujourd'hui ! ajouta Anne en rassemblant les assiettes. La compréhension des comportements quantiques, notamment les fameux « champs énergétiques », date de plusieurs décennies. Il existe aujourd'hui une médecine quantique qui tente de proposer de nouvelles réponses thérapeutiques. Ce champ de recherche a été ouvert par le biophysicien allemand Fritz-Albert Popp dans les années 1970, il a travaillé sur l'émission par les cellules humaines de « biophotons » et donc d'un champ d'énergie dans et autour du corps.

— Comment ça ? demanda Manon un peu perdue.

— Pour Popp, « tout est information et tout est vibration » et l'origine d'une maladie ne réside pas dans une défaillance biologique des cellules, mais plutôt dans une défaillance des échanges électromagnétiques. Les symptômes sont alors l'expression d'un déséquilibre dans ces communications que l'être humain peut lui-même corriger avec la seule force de son énergie.

— C'est un peu ce que nous apprennent les messages de notre course au trésor, chuchota Manon à Constance.

— Ces propos peuvent sembler assez culpabilisants, s'interposa une autre participante. Sommes-nous toujours responsables de ce qui nous arrive ? Je vis avec une maladie chronique depuis des années, dont je n'arrive pas à sortir et je souffre terriblement.

— Je comprends ce que tu ressens et le but n'est pas de chercher à incriminer qui que ce soit, la rassura Sacha. Nous ne sommes pas responsables, nous sommes les victimes de tout un système éducatif, culturel et sociétal. En fait, lorsque nous venons sur Terre, nous espérons nous épanouir en étant pleinement nous-mêmes. Sur ce chemin rempli d'obstacles, nous allons trouver des solutions pour nous adapter et ainsi sauvegarder nos espérances d'épanouissement. C'est ce qu'on appelle une « croyance ». La croyance nous maintient dans une réalité faussée, c'est pourquoi il nous est impossible de voir les choses autrement tant que nous ne sortons pas de cette croyance. C'est parfois l'origine de la maladie, et nous pouvons changer les choses, comme pour tout événement, en

transformant nos croyances. Cependant, il ne s'agit pas non plus de nier le rôle de la médecine, certaines maladies ne trouvent pas de réponse.

— Pourrais-tu nous donner un exemple ? Ce n'est pas clair pour moi, reprit un autre membre du groupe.

— Bien sûr. Imaginons que je vive mal une rupture.

— Très bon exemple, murmura Constance en hochant la tête.

— Je peux me dire, poursuivit Sacha, que la séparation ne doit pas faire partie de la vie, et que je dois tout faire pour l'éviter. En la contournant à tout prix, j'obtiens immédiatement deux bénéfices, j'évite la douleur de la rupture, et je me protège d'une crainte encore plus grande : celle de ne pas être aimé. Cette croyance devient un préalable à la manière dont je vis et perçois la vie. Elle représente en quelque sorte une lunette déformante que j'applique sur la réalité. Je finis même par croire que c'est la réalité.

— Mais si ça permet de ne pas souffrir, pourquoi n'aurait-on pas raison de continuer à y croire ?

— Le problème est que cette lunette crée une déformation de la réalité, expliqua Sacha. Je ne la vois plus telle qu'elle est, et c'est là le début de certaines maladies : en ne réagissant pas en rapport avec la réalité, mais avec l'idée que je m'en fais, mes réactions ne sont pas adaptées au réel et sont source de dysfonctionnement. Du dysfonctionnement, on passe aux symptômes, puis à la maladie. C'est pour cela que, quand la douleur apparaît, il est important de savoir ce qu'elle signifie, pour découvrir le chemin de retour vers la santé et le bien-être.

— Mais concrètement, comment enlever ces lunettes déformantes ? demanda Constance.

— Je confirme que c'est difficile de le faire seul, affirma l'homme qui avait subi un burn out, c'est pourquoi il faut parfois se faire accompagner, et je dois dire que ma compréhension a radicalement évolué depuis que je me fais coacher par Sacha.

— C'est gentil à toi, Thierry, approuva Sacha. Pour répondre à ta question, Constance, j'aimerais partager avec vous une nuance qui a changé ma vie et qui peut être une bonne piste pour commencer : le corps a une lecture innée de la réalité. Il sait bien mieux que le mental analyser une

situation. Lorsqu'il se manifeste par une douleur, une contraction ou un stress, c'est qu'il n'est pas en accord avec votre façon de penser face à l'évènement qui est arrivé et non pas forcément face à l'évènement lui-même.

— Comment ça notre façon de penser ?

— Oui, nous confondons souvent deux choses. Nous pensons que le corps exprime un désaccord avec une situation. Mais ce n'est pas tout à fait juste. Il exprime en fait un désaccord avec notre façon de penser ou d'agir face à cet évènement. Et ça change tout de comprendre cela !

— Je ne suis pas sûre de saisir, insista Constance.

— Prenons l'exemple de la culpabilité. Lorsque votre cœur est lourd, que vous sentez un poids dans le plexus, un mal-être dans le corps, ce n'est peut-être pas parce que votre corps manifeste son désaccord face à cette situation. Il est en train d'exprimer son désaccord avec votre façon de penser et d'agir, ne trouvant pas justifié que vous acceptiez de porter cette culpabilité par exemple.

Louise approuva par un hochement de tête. La culpabilité l'avait longtemps rongée et poussée à croire qu'elle était à l'origine de la souffrance de son mari.

Les conversations se poursuivirent tard dans la soirée. Les pèlerins allumèrent un feu de camp près de la yourte qu'ils accompagnèrent de quelques accords de guitare. Manon annonça d'emblée :

— Je vous préviens, je chante comme un scooter trafiqué !

Heureusement, le calva d'Anne dilua les dernières résistances. Sacha était heureux de voir les liens se tisser dans cette magnifique colonie de vacances. Il balaya du regard chaque visage jusqu'à se fondre dans celui de Louise qui lui souriait. N'était-ce pas ça l'application concrète du quatrième secret : une belle ambiance, pour accroître l'état vibratoire ? Le bonheur est une telle ivresse, une telle impétuosité qu'il emporte tout, se disait de son côté Louise. Le ciel s'était éclairci et les étoiles semblaient s'aligner.

Avant d'aller se coucher, Manon la prit à part et lui désigna d'un air inquiet l'application de rencontre « Case-toi et vis ! » sur son téléphone.

Louise se mit à rire :

— Oh, je ne crois pas que ce soit utile.

— Non mais regarde, il me semble que c'est le copain de Constance.

Louise agrandit le cliché.

— Il a un petit air, c'est vrai, mais il paraît plus jeune.

— Mais si ! J'en suis presque sûre.

— Je l'ai à peine vu en photo, je ne saurais pas le reconnaître.

— Il faut demander à Constance.

Louise réfléchit dubitative.

— Crois-tu que c'est une bonne idée, elle en parle moins, je trouve.

— Tu as raison !

Manon fit un *screenshot*, qu'elle enregistra, et poursuivit : « Je vais l'envoyer à Tristan, il saura me dire. »

— Et que vas-tu faire si c'est le cas ? Peut-être s'est-il inscrit depuis un moment, et son compte est inactif ?

— Ah oui ? Et comment se fait-il alors qu'il t'écrive ?

— À moi ?

— Oui !

Manon prit une voix ironique : « *Votre profil a attiré mon attention, seriez-vous d'accord pour converser avec moi ?* »

— Quel goujat ! s'exclama-t-elle, exaspérée.

— Assurons-nous déjà que ce soit bien lui, avant de tirer des conclusions.

— Avocat, Parisien, golfeur, pilote... ça fait beaucoup de similitudes.

— Ne t'emballe pas trop vite, nous n'en sommes pas sûres.

Manon continua de s'agacer sans prendre en compte la remarque de Louise.

— *Célibataire*. Mais quel mytho, celui-là !

2. *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Michel Odoul, Albin Michel, 2002.

Ça coupe !

*« Le meilleur professeur de vie, c'est l'expérience.
Il vous coûte cher mais il explique bien. »*

Lume

— SALUT, Manon, c'est Tristan. Je ne te dérange pas ?

— Non, pas du tout. Comment vas-tu ?

— Ça va et toi ? La marche n'est pas trop dure ?

— Je tiens le coup.

— Oui, Constance me donne de tes nouvelles, tu es sacrément courageuse.

— Elle te donne de mes nouvelles ?

— Oui, enfin je veux dire de vos nouvelles, de toi et de Louise, se rattrapa-t-il maladroitement.

Manon sourit intérieurement. Tristan entra dans le vif du sujet d'une voix plus assurée.

— Je t'appelle au sujet de la photo que tu m'as envoyée, l'identité est claire : c'est bien cet enfoiré, je n'en ai aucun doute. Je vais aller m'occuper de lui, sois-en sûre.

— Non, ne fais rien ! Déjà que je ne voulais pas te mettre dans la boucle.

— Au contraire, tu as bien fait. Je n'ai jamais pu sentir ce sale type. Laisse-moi le plaisir de lui régler son compte.

— Tristan, je ne crois pas que ce soit une bonne idée, je n'ai pas envie que ça se retourne contre Constance et toi. Je m'en occupe.

— Que vas-tu faire ?

— Fais-moi confiance.

— OK, mais s'il continue à s'approcher de Constance, je te promets qu'il va passer un mauvais quart d'heure.

Un silence s'installa entre eux, jusqu'à ce que Tristan demande, hésitant :

— Au fait, comment as-tu su qu'il était sur le site ?

— Eh bien, je suis inscrite moi aussi, avoua Manon, un peu gênée.

— Ah je vois, répondit-il d'une voix sarcastique.

— Tu vois quoi ? Je ne crois pas que tu aies de leçons à me donner.

— Ce n'est pas le cas !

— Alors tu vois quoi ?

— Rien, ça m'est égal. C'est ta vie.

— En effet !

— Et ça va ? Ça marche comme tu veux ?

— Plutôt bien, merci. Et toi, tes conquêtes ? Toujours aussi nombreuses ?

— Je ne me plains pas.

— Bon, eh bien, je ne vais pas te faire perdre ton temps plus longtemps, tu as sans doute mieux à faire.

— Tout comme toi à priori ! Bonne journée.

Alors que Manon s'apprêtait à clore l'appel, Tristan ajouta, avant de raccrocher en premier :

— Tu me rappelles rapidement pour me donner ton plan d'action, sinon je m'en occupe !

Quel con ! pensa Manon en comprenant que son interlocuteur était déjà loin.

Chacun sa route

« Le mental est la dernière partie de vous-même qu'il faut écouter. Il pense à tout ce que vous pouvez perdre. Le cœur pense à tout ce que vous pouvez donner, et l'âme pense à tout ce que vous êtes. »

Ralph Waldo Emerson

À LA FIN du petit déjeuner, juste avant le départ, Anne proposa au groupe de tirer un morceau de papier dans un panier sur lequel elle avait inscrit un mot. Chacun lut à voix haute :

« Sois ouvert à ce qui arrive aujourd'hui », « Prends soin de toi », « Écoute ta petite voix intérieure », « Fais-toi confiance »...

Ils reprirent le chemin le cœur empli des moments inoubliables passés à La Petite Lumière, tous ressentaient une pointe de tristesse à l'idée de devoir quitter cet endroit si bienveillant. Ils avaient perçu que le chemin de Saint-Jacques de Compostelle est un voyage unique, fait de discussions, de rencontres puis de séparations après lesquelles chacun repart différent, nourri, grandi.

Anne vivait ce processus tous les jours. Chaque matin, une tension dans son cœur apparaissait lors des au revoir, jusqu'à la disparition du dernier pèlerin dans le virage. Elle se rappelait alors qu'il fallait préparer l'arrivée dans quelques heures des prochains.

Constance, Louise et Manon reprirent la marche en accompagnant le groupe de Sacha. Tous avaient envie de prolonger la bonne humeur de la veille. Doc marchait en tête mais le gros du peloton se concentrait derrière en se remémorant les fous rires de la soirée et en revenant sur les conversations qui les avaient marqués.

Sacha rejoignit Louise et Constance. Cette dernière leur fit partager ses doutes :

— Pensez-vous que nous avons une mission sur Terre ? Est-ce parce que l'on vibre pour quelque chose que nous en avons pour autant les capacités ? Je ne suis pas sûre d'être à la hauteur de ce qu'on attend de moi.

Sacha regarda Louise et l'invita à parler en premier, mais elle lui laissa l'honneur. Il se lança :

— Le taoïsme, la Kabbale, le soufisme, les mythes grecs, les grands textes chrétiens se rejoignent malgré la diversité des écrits pour énoncer les mystères sacrés de l'univers : tout au départ, il y a le vide, c'est-à-dire le rien ! Mais dans ce rien, il y a une énergie, ou plutôt une conscience cosmique qui a une intention. Cette intention se manifeste par une énergie qui va se déployer pour faire l'expérience d'elle-même.

— Je ne vois pas le lien avec mes doutes. Que veux-tu dire par « conscience cosmique » ? demanda Constance.

— Cela peut aussi être appelé source, lumière, Dieu, l'univers... comme tu veux, mais c'est une puissance illimitée et qui représente le Tout. Or, pour faire l'expérience de l'Unique, il faut que la conscience crée la dualité, car en l'absence de ce qui n'existe pas, ce qui existe ne peut se goûter.

— Explique-moi ! C'est un peu abstrait pour moi.

— Puisque le Tout est le Tout, rien ne peut exister d'autre. Pour faire l'expérience du Tout, il est donc impossible à cet Illimité de prendre un point de référence extérieur. En effet, rien d'autre ne peut exister qui ne soit pas compris dans le Tout. La seule façon de faire l'expérience de la Grandeur au-delà du concept, c'est la subdivision en minuscules entités qui peuvent contempler le reste d'elles-mêmes. C'est pourquoi nous nous croyons divisés les uns des autres alors que nous sommes seulement une entité du Tout, comme l'arbre devant nous, le chemin, les pierres et tout autre chose, une partie de ce Tout qui fait l'expérience de l'Illimité.

— Ouah, si je suis ton raisonnement, ça voudrait dire que je suis une partie de Dieu ? ironisa Constance.

— En effet et donc que tu es illimitée ! C'est un concept qui correspond à une réalité : la science révèle aujourd'hui par la physique quantique que la

matière est composée de vide à plus de 99,9 % et que ce vide n'est pas si vide, puisqu'il est une forme d'énergie qui porte des informations. Les expériences scientifiques ont démontré que, par l'intention, cette énergie peut se transformer en matière.

— C'est-à-dire ? demanda Constance peinant à suivre des concepts très nouveaux pour elle.

— La conscience cosmique cherche à faire des expériences multiples dans la matière, à travers toute chose et tout être. Chaque individu est une partie de cette conscience. Cela signifie que chacun d'entre nous a une mission, quelque chose à accomplir avec ses outils que l'on pourrait appeler des talents, des aptitudes, des facultés particulières et des moteurs tels que des quêtes, des désirs ou des motivations.

— Mais alors, comment savoir si nous sommes sur la bonne voie ? Je me questionne énormément, je doute, j'ai tout quitté pour me lancer dans ce nouveau cabinet. Je ne suis pas sûre d'être celle qu'on attend, je pourrais être moi-même déçue. Et pourtant quelque chose m'y attire depuis des années.

— Pourquoi crois-tu être attirée par ce cabinet ?

— Parce que j'ai été confrontée à l'injustice enfant, j'ai souffert d'un manque de liberté. Je rêvais de sens. J'admire d'ailleurs les personnes qui trouvent du sens dans leur travail. À travers ce métier d'avocat, je souhaite rendre justice, redonner confiance en chacun, je rêve que nous puissions tous vivre libres d'être ce que nous sommes.

— Parfait ! Prenons l'exemple de la liberté. Pour pouvoir l'expérimenter, il est nécessaire qu'on la veuille éperdument. Mais veux-tu ardemment ce que tu as déjà ?

Constance réfléchit et constata :

— Eh bien non ! Si je l'ai !

— En effet ! Et donc la conscience cosmique individualisée, c'est-à-dire ce Grand Tout qui s'est divisé en un petit être, va s'incarner dans une nouvelle expérience qui te prive de liberté pour mieux aller la quérir. C'est le sens de nos épreuves. Dès le début de notre vie, il est nécessaire

d'expérimenter, et parfois même de souffrir de cette privation de liberté pour aller la chercher, la savourer et œuvrer avec.

— Et que se passe-t-il si nous décidons de ne pas suivre ce chemin de vie ?

— Eh bien, nous aurons la chance de croiser des alliés magnifiques, qui vont nous aider à nous mettre en route vers ce que l'on veut vraiment.

— J'ai l'impression que je ne les rencontre jamais, sauf peut-être depuis que j'ai commencé le chemin, dit Constance, en prenant la main de Louise qui la gratifia d'un sourire.

— La vie est bien faite et l'univers conspire parfaitement « pour » nous. Si nous n'avions pas d'obstacles, nous resterions dans une zone bien trop confortable et n'aurions pas envie d'en bouger. C'est donc pour ça que nous allons être bousculés, titillés dans notre blessure initiale, pour entrer en résonance avec elle, jusqu'à ce que cela devienne insupportable et que nous nous mettions en route vers ce qui a du sens. En d'autres mots, suite à nos souffrances d'enfance, vont naître des facultés, des motivations très fortes pour nous conduire à ce que nous sommes venus faire sur cette Terre. Nos ressentis ainsi que nos ressentiments nous indiquent le travail de transmutation à accomplir. Qu'en penses-tu, Louise ?

— Oui, si nous voulions le dire autrement, c'est comme si nous étions des antennes radio, compléta cette dernière. Tant que nous ne permutons pas une blessure d'enfance en une recherche de sens, elle grandit en nous. Et puisque nous attirons ce que nous émettons, nous allons recevoir tout au long de notre vie des informations en lien avec cette blessure. Elles vont nous être renvoyées en miroir jusqu'à ce que nous accueillions cette souffrance, la purifions et la transmutations en or comme l'alchimiste.

Les propos de Louise étaient si limpides que Sacha lui proposa d'en faire profiter le reste du groupe. Elle accepta, hésitante, mais il la rassura d'un geste tendre sur l'épaule. Tous firent une halte sous un arbre, attentifs à ses paroles.

— Mais comment permuter nos blessures d'enfance ? commença Constance, bille en tête. Je pense, par exemple, à un abus d'autorité que j'ai subi dans mon enfance et dont je n'arrive pas à me défaire. J'ai l'impression

de ne rencontrer que des personnes qui exercent sur moi cette autorité et de ne rien pouvoir y faire. Je les attire !

— C'est déjà très important d'en prendre conscience, expliqua Louise. C'est le point de départ de la transformation. Quel effet a l'autorité sur toi ?

— Elle est négative, malveillante, abusive !

— Et pourtant, le mot « autorité » n'est qu'un concept neutre si nous ne lui affectons pas une résonance négative. Pour compenser, tu peux essayer d'associer de la bienveillance à ce mot « autorité ».

Louise regarda Sacha, qui l'encouragea d'un regard tendre.

— Bonne nouvelle ! s'écria-t-il. Le cerveau est flexible et s'adapte facilement aux changements. D'ailleurs, la zone de la souffrance jouxte celle du plaisir. Vous pouvez voir là une invitation à transformer notre rapport à notre environnement.

— Mais concrètement comment faire ? demanda un participant.

Louise reprit la parole :

— Vous pouvez prendre le temps de voir tout ce qui est positif dans l'autorité, toutes les personnes qui font autorité, et que vous trouvez belles et bonnes. Par exemple, un bon manager, des parents justes, un ami charismatique... Il s'agit en fait de prendre conscience qu'il y a une part de nous qui s'inflige cet abus de pouvoir et nous conduit à faire des choses qui ne nous correspondent pas.

La troupe buvait ses paroles.

— C'est là tout le paradoxe, continua Louise, car nous considérons comme négatif ce qui nous a blessés et pourtant nous recherchons la lumière à partir de cette blessure.

— Mais pourquoi agissons-nous ainsi ? demanda Constance.

— Parce que le terreau sur lequel nous avons grandi correspond à notre zone de sécurité. Aussi douloureux qu'il ait pu être, nous le préférons au gouffre de l'incertitude.

— C'est exact, intervint Sacha, impressionné par les propos de Louise. Prenons par exemple notre peur d'être abandonnés. Quand nous sommes victimes d'abandon, nous pouvons chercher à créer des liens. Si nous avons été blessés par des mensonges et des non-dits, nous allons nous mettre en

quête de vérité. Mais à chaque fois que nous cherchons à aller à l'opposé de nos souffrances, nous sortons de notre zone de sécurité intérieure. Il y a donc ici une invitation à faire un choix entre le confort, c'est-à-dire remettre un couvercle sur notre mal-être, et l'aventure qui risque de secouer un peu.

— Est-ce la raison pour laquelle nous nous éteignons quand nous restons dans nos peurs ? demanda Constance.

— Bien sûr, dit Sacha, notre âme nous demande d'aller vers nous-mêmes pour ensuite pouvoir offrir cette ouverture à d'autres. Ce partage est fondamental ; sans lui, nous ne pouvons pas nous épanouir pleinement.

— Mais si nous ne sommes qu'une grande énergie cosmique pourquoi aurions-nous différentes missions et le besoin de partager ? insista Constance, désireuse de comprendre.

Sacha la regarda avec attention.

— Nous sommes comme les feuilles d'un arbre. Nous avons l'impression d'être séparés les uns des autres, mais nous sommes tous nourris par la même sève, la conscience cosmique qui s'est individualisée. La base est donc commune à tous, c'est la source, mais nous sommes venus explorer des choses différentes et nous avons nos talents propres pour le faire. Comme je le disais tout à l'heure, nous sommes des particules de lumière, densifiées en matière, qui font l'expérience d'elles-mêmes. Il nous faut oser sortir de notre zone de confort pour laisser briller notre lumière et développer notre singularité. Un peu comme si chacun d'entre nous représentait un pixel sur une image. Tous ceux qui n'osent pas afficher leurs pixels participent au déséquilibre de l'image globale.

— Mais comment être sûrs de ce que nous sommes venus réaliser ? poursuivit Constance.

— Lorsque l'âme s'incarne dans la matière, c'est-à-dire dans une nouvelle expérience de vie, nous retrouvons l'équilibre de la polarité. Si quelque chose me fait souffrir, je vais me mettre en quête d'un sens, je vais aller à l'encontre de cette souffrance, que j'en sois conscient ou non. Je pourrais avoir envie de faire goûter cette recherche de sens aux autres et les inspirer. Si nous avons souffert de certaines blessures, nous en sommes familiers, et donc experts. C'est ainsi que nous pouvons transmuter une blessure et lui

redonner un sens positif. Il s'agit en quelque sorte d'affiner la perception de notre blessure et de partager avec les autres la manière dont nous avons su la transmuter en valeurs positives.

— Pourrais-tu illustrer tes propos en revenant sur la peur de l'abandon dont tu parlais tout à l'heure ? demanda un participant.

— Bien sûr ! Quelles sont à votre avis les caractéristiques positives et agréables que l'on peut associer à une blessure d'abandon ?

Les sifflements des oiseaux se firent entendre, tandis que le groupe restait silencieux, suspendu aux lèvres de Sacha :

— Vous pouvez par exemple abandonner ce qui ne vous convient pas, ou aider les autres à abandonner des pistes dans lesquelles ils se sentent mal. Ou encore vous abandonner à ce qui vient tout simplement. Mais comme nous avons associé des valeurs négatives à l'abandon, eh bien, nous avons tendance à ne pas voir ces possibilités. Nous réduisons notre champ de vision au lieu d'ouvrir les possibles. Lorsque je focalise sur les aspects douloureux de ma blessure, je la fuis, mais si je commence à en voir la lumière, alors surgit une multitude d'opportunités qui me feront vibrer, et c'est là que je vais entrevoir mes talents. Le travail que nous avons à faire est donc de réconcilier ces deux pôles. C'est le secret.

— Quand il s'agit d'actes abominables comme la violence, les abus sexuels, crois-tu qu'il est possible de se polariser sur le positif ?

— Je ne ferai jamais l'apologie de la douleur, mais il est possible de se servir de ces souffrances pour aider les autres. Souvent lorsque nous avons été abusés, nous développons une expertise pour accompagner d'autres victimes dans la transformation de ces épreuves.

— Oui, c'est mon cas, intervint un participant. Je suis malentendant, j'en ai fait mon métier et, aujourd'hui, j'appareille des gens, j'ai créé mes propres structures et j'aide à la rééducation.

— Et moi, je suis devenu médecin suite à l'arrêt cardiaque de mon père, expliqua un autre.

Sacha regarda Constance à nouveau.

— Tu vois, dit-il, pour répondre clairement à ta question de savoir si tu as le talent pour te lancer dans cette nouvelle aventure, vérifie ce qui t'attire,

là.

L'avocate réfléchit puis dit :

— La plupart des cabinets sélectionnent leurs dossiers en fonction du profit potentiel. La charte d'H&Associés est de défendre des projets qui ont du sens, c'est ce qui m'a poussé vers ces études et ce que je cherche à travers ce métier, c'est pourquoi je veux y entrer depuis si longtemps.

— Comment te sens-tu avec cela ?

— Vivante !

Coup double

*« L'amour ne donne aucun droit sur l'autre,
seulement le devoir de le respecter. »*

Jacques Salomé

QUATRE jours s'étaient écoulés lorsque Constance, Louise et Manon quittèrent la cité de Condom. Malgré son lien naissant avec Louise, Sacha restait très professionnel et passait la majeure partie de son temps aux côtés de son groupe. Les filles avançaient sur le chemin en se joignant quelquefois à eux pour une pause ou un dîner. Sébastien, Romain et Denis avaient dû être plus rapides, car elles ne les avaient pas recroisés depuis un moment, ce qui chagrinait Manon qui s'était attachée à eux.

Près d'Eauze, les trois femmes suivies de Doc traversèrent la Baïse, montèrent au milieu des vignes jusqu'au sommet d'une crête pour emprunter un sentier de terre, dans les sous-bois. Elles franchirent l'Osse par le pont d'Artigues, l'un des derniers ponts romans, réhabilité pour les pèlerins, puis suivirent le tracé blanc et rouge sur un chemin herbeux, à travers des champs de céréales. Elles firent un petit détour jusqu'à l'église de Routgès pour se ravitailler en eau puis continuèrent le long de cultures de haricots. Constance aperçut le panneau « Eauze 15 kms », une étape importante qui marquait le point d'arrivée des stagiaires de Sacha mais aussi le lieu du cinquième secret. Celui-ci était censé se trouver près d'une fontaine entre Lamothe et Le Coupé.

Au pied du château de Montaut, un vieux monsieur taillait des figurines sous forme de coquilles Saint-Jacques dans un bois de chêne. Louise lui en acheta une. Touché par le trio, il leur proposa une collation chez lui. Louise, Manon et Constance se laissèrent tenter par l'offre. L'homme avait perdu sa

femme depuis cinq ans, il gardait le lien avec la vie en offrant aux pèlerins un thé ou un café avec quelques sablés, en racontant un peu de son passé.

— Ma femme était fascinée par tous ces pèlerins, leur expliqua-t-il, elle disait que jamais elle n'aurait eu le courage de marcher si longtemps, alors elle offrait sa gentillesse en leur préparant des gâteaux. C'était sa façon à elle de participer au voyage, répétait-elle. Elle écoutait pendant des heures les péripéties des voyageurs et riait de bon cœur. Je ne saisissais pas pourquoi elle passait son temps avec ces gens qui repartaient quelques minutes plus tard et qu'elle ne revoyait jamais, mais aujourd'hui, je le comprends ! C'est ce moment d'humanité qui la nourrissait et qui devient aussi important pour moi.

Les trois amies repartirent émues, suivies de Doc, qui avait su apprécier à leur juste valeur les petits sablés.

— Il était gentil ce monsieur, mais c'était un peu crade chez lui ! s'exclama Manon avec une moue de dégoût, dès qu'elles sortirent de chez lui.

— Et la déco bien kitch ! ajouta Constance.

Louise se tut, elle avait été touchée par la bienveillance de ce petit papi et ses yeux bleus rieurs qui lui rappelaient ceux de son grand-père.

Les trois amies reprirent la route, admirant le paysage qui offrait une diversité de couleurs et d'histoires. La terre, la pierre, la nature et le patrimoine avaient tissé au fil du temps un lien intime. Elles traversèrent des champs de tournesol, des vallées en coteaux et des villages fleuris aux bastides de pierres, pour enfin parvenir à la rose des vents à côté de l'église de Cazeneuve. Sa table décorée d'un jeu de l'oie permettait de situer sur le chemin de Compostelle les sites significatifs à découvrir autour des communes de la Ténarèze. Elles ne s'attardèrent que pour trouver le cinquième secret que Doc n'eut pas de difficulté à flairer sous une pierre.

Manon s'empressa de lire à haute voix :

Le cinquième secret pour élever tes fréquences vibratoires est de maîtriser tes mots. Lorsque tu prétends quelque chose ou que tu parles mal de

quelqu'un, cela affecte ta fréquence vibratoire. Pour la maintenir élevée, il est essentiel d'éliminer l'habitude de se plaindre et de mal parler des autres. Alors, évite les drames et la victimisation. Assume ta responsabilité pour les choix de ta vie à l'image de ce sage qui expliquait à un disciple :

« Quand tu entres chez quelqu'un, deviens aveugle, et quand tu en sors, deviens muet. Ne cherche pas de défauts dans la maison des autres. Et si tu en vois malgré toi, ne les raconte à personne. »

P.-S. : Le prochain message que tu trouveras à la chapelle de Castetnau-Camblong te mènera au 6^e et dernier secret.

— Bon ben, je retire tout ce que j'ai dit sur le vieux monsieur, dit Constance.

— Bon ben, moi aussi ! renchérit Manon.

*

* *

Sacha passa la dernière soirée avec son groupe pour faire le bilan des quinze jours denses qu'ils venaient de vivre ensemble. Il avait décidé de s'octroyer quelques jours supplémentaires de marche avec le trio de femmes. Manon et Constance étaient tellement heureuses de voir Louise se rapprocher de cet homme. « Deux anges, deux sages », répétait Constance. Tous ces êtres entrés récemment dans sa vie lui faisaient un bien fou. Elle s'était d'ailleurs mise un peu en retrait pour laisser Louise et Sacha prendre le temps de se découvrir. Elle se préparait à la solitude qu'il lui faudrait affronter sur la deuxième partie du périple jusqu'à Saint-Jacques-de-Compostelle. En effet, ses deux amies avaient prévu de s'arrêter à Saint-Jean-Pied-de-Port, la dernière étape française. Sur la route, Manon continuait de s'adonner à son site de rencontre. Elle délaissait parfois ces deux acolytes le soir pour faire des rencontres masculines, mais elles se retrouvaient tous les jours d'une manière ou d'une autre, en soirée, ou sur le chemin.

De leur côté, plus ils faisaient connaissance, plus Sacha et Louise se surprenaient à vibrer de passions communes. Leurs discussions s'étiraient dans la soirée comme pour rattraper le temps qu'ils n'avaient pas pu passer ensemble depuis Moissac. Ils se livraient maintenant ouvertement sur leur parcours, leurs vies, leurs relations amoureuses, leurs douleurs, leurs blessures, leurs espoirs.

Alors qu'ils traversaient le Bas-Armagnac, ils firent une pause face à la vallée. Cette région tenait son nom de sa faible altitude, tout au plus 120 mètres. Les collines étaient recouvertes de forêts de petits chênes qu'ils devinaient tout autour d'eux à travers la brume.

— Quelles attentes as-tu aujourd'hui alors ? demanda Louise à Sacha, qui était célibataire comme elle depuis quelques années.

— J'ai longtemps attendu un idéal d'amour, répondit-il. J'avais fait une liste de ses qualités avec des cases à cocher : elle serait aimante, autonome, forte, douce, empathique, tournée vers les autres. Lorsque la personne que je rencontrais ne cochant pas ces cases, je mettais fin à l'histoire. Et puis un jour, j'ai croisé une femme qui remplissait toutes les cellules de mon tableur Excel mais mon cœur ne vibrait pas. Elle m'a pourtant avoué ses sentiments, mais je ne ressentais qu'une amitié pour elle. C'est là que j'ai compris que je cherchais un amour égotique, une femme qui aurait les mêmes qualités que moi.

— J'ai fait pareil ! s'exclama Louise. Je savais ce que je ne voulais plus et avais moi aussi dressé une liste de mon idéal. À bien y réfléchir, il me ressemblait étrangement dans ses qualités. Je passais mon temps à chercher mon double alors que j'étais incapable de m'offrir cinq minutes en tête à tête tellement j'appréhendais la solitude !

— Et est-ce que ce double ne venait pas rassurer tes peurs également ? demanda Sacha.

— Mes peurs ?

— Ce que je veux dire, c'est que, sans m'en rendre compte, je reproduisais des schémas en allant vers des personnes qui comblaient mes blessures profondes, ainsi j'évitais de travailler le cœur du problème.

Louise se mit à réfléchir.

— Quand j’ai quitté mon mari, je me suis retrouvée face à moi. Je suis descendue dans de terribles abysses. Je n’avais d’ailleurs pas idée qu’ils pouvaient exister en moi. En fait, cette solitude et cette peur de ne plus jamais être aimée m’anéantissaient. Il m’a fallu plusieurs mois avant de m’ouvrir à nouveau et, malgré des élans d’amour, je me trouvais confrontée à des sentiments éprouvants : je n’arrivais plus à vivre sereinement mes relations. À chaque fois, cela activait des comportements de peur que je n’avais jamais ressentis pendant des années avec mon mari. Est-ce ce dont tu parles ?

— C’est cela en effet. L’activation de notre système de défense face à nos peurs de ne plus être aimé nous referme le cœur et réactive à la première occasion notre ego qui réagit dans la stratégie et la défense.

— C’est un long travail et j’ai l’impression chaque jour de n’en être qu’au début. J’ai cependant compris que l’être idéal n’est autre que la faculté que nous avons de percevoir la vie par le prisme de la joie.

— C’est tout à fait ça, confirma Sacha.

— Maintenant que tu as saisi que l’être idéal n’était que le reflet de ton état d’esprit, préfères-tu rester seul ?

Sacha secoua la tête.

— Non, mais j’ai appris à être plus heureux avec moi pour aussi pouvoir l’être avec les autres. Je ne cherche pas à tout prix une relation pour combler mon vide, mais plutôt une personne qui aura fait un peu de chemin pour grandir avec elle. L’amour n’est possible que si les deux s’aident mutuellement à évoluer, ce qui demande un peu de conscience et de travail des deux côtés et... beaucoup d’envie.

Il ajouta en plongeant ses yeux dans ceux de Louise :

— Je ne crois pas que deux êtres doivent être similaires pour s’aimer. Cependant, j’aspire à m’approcher de la règle des 5 A.

— Je ne connais pas cette règle. Peux-tu me l’expliquer ?

— Avec joie ! Le premier A représente l’altérité, la reconnaissance de l’autre dans sa différence, l’engagement réciproque, la responsabilité l’un envers l’autre.

Louise hocha la tête, laissant Sacha enchaîner sur les quatre autres A.

— Il y a bien sûr le « A » d’amant, car la connivence sexuelle est un point important de la relation de couple. Mais également le « A » d’amitié : la relation est plus forte lorsque les amants sont de véritables amis. Un autre « A » renvoie à l’admiration, car la consolidation du couple se fait dans l’admiration réciproque, quelles que soient nos aspirations et nos valeurs. Et enfin le « A » d’Agapé qui est sans aucun doute le travail de toute une vie. Aimer l’autre inconditionnellement nécessite de s’aimer profondément soi-même.

Louise resta pensive. Elle ne se retrouvait plus dans les 5 A les deux dernières années de sa relation de couple : plus de connivence ni d’admiration, donc moins d’envie ou de désir. Quant à l’amitié avec son conjoint, elle s’effritait de jour en jour. Existait-elle d’ailleurs encore alors qu’elle n’avait plus aucunes nouvelles de lui ? Cette règle des 5 A lui semblait très juste.

— Comment mets-tu en place cette règle ? demanda-t-elle.

— Il suffit de la vivre, dit Sacha, en adressant un sourire tendre à son interlocutrice. Elle devient une évidence lorsque les deux amants tendent dans cette direction. Mais je ne suis pas un expert, la preuve : je suis célibataire ! J’aimerais m’en approcher un peu plus chaque jour.

Louise se sentait proche de Sacha, le temps semblait disparaître à son contact, et les conversations qu’ils avaient ensemble la bouleversaient. Sacha pencha légèrement sa tête vers elle. Ils résistèrent encore un moment à l’attraction de leur corps, jusqu’à ce que l’espace entre leurs visages se raccourcisse, et que leur souffle se raréfie. Alors Louise glissa une main derrière la nuque de Sacha, sentant sous ses doigts à la racine de ses cheveux la chaleur de son cou. Leurs regards devinrent flous, leurs lèvres se frôlèrent, leur rythme cardiaque s’accéléra, puis ils s’unirent en un long baiser, tendre et fougueux.

Cliché

*« Un imbécile qui marche ira toujours plus loin
que deux intellectuels assis. »*

Proverbe chinois

— TIENS, SI tu VEUX admirer autre chose que du goudron !

D'humeur taquine, Sébastien tendit son téléphone à Denis.

— Regarde ! J'ai fait de belles photos, la lumière était magnifique aujourd'hui.

Denis se laissa choir dans un transat avec la grâce d'une enclume et fit défiler les clichés à l'écran.

— Tu n'as croisé que des vaches ?

Romain, qui finissait de rouler une cigarette, leva un sourcil amusé.

— Ah, c'est sûr que tu n'as pas dû en voir beaucoup en voiture, s'exclama-t-il.

— J'ai les pieds fragiles, le chemin ne me réussit pas, se défendit Denis.

— T'as raison, ne force pas trop. À ce rythme, tu serais capable de nous faire un cancer du poil du cul !

Denis accepta avec calme le sarcasme de Sébastien et lui adressa un petit clin d'œil. Manon, qui plantait sa tente non loin d'eux, les interpella :

— Je vois que ça vole haut ce soir. Je reste avec vous, la nuit s'annonce magnifique !

— J'envisage même de dormir à la belle étoile, lui répondit Romain, en lui montrant le ciel. Pas un nuage, ça va être superbe !

Doc aperçut un chat au fond du jardin, il se mit à grogner. Son poil se gonfla, et il se lança à la poursuite du félin, malgré les efforts de Manon pour le retenir. Soudain le matou s'allongea au sol, interrompant net la course du chien, surpris par le manque de réaction de l'ennemi.

— Ça va finir en bagarre, cette histoire, s'écria Manon. Il s'est déjà fait griffer.

— Ne t'inquiète pas, la rassura Denis, c'est le chat du voisin, on a passé l'après-midi ensemble. Il est malin comme une moule morte, à moins qu'il soit neurasthénique !

Sébastien regarda Denis pensif.

— On dirait que tu as trouvé ton frère jumeau !

Le chat se roula par terre. Désarmé, Doc se mit à jouer gentiment avec lui.

— Vous feriez bien d'en faire autant tous les deux plutôt que de vous chamailler sans cesse.

Au prix d'un réel effort, Denis se leva, et tapota l'épaule de Sébastien.

— Je vais nous chercher une bière.

Heureuse d'avoir retrouvé son trio, Manon s'assit près d'eux et entreprit une manucure éclair : taillage au coupe-ongles des membres inférieurs et supérieurs !

— Où étiez-vous les garçons ? Je n'avais plus de nouvelles.

— Nous n'avons pas été très réguliers cette dernière semaine, lui expliqua Romain. Mon genou s'est bloqué, mais ça va mieux. Et nous avons perdu une matinée à la mairie d'Eauze pour récupérer un papier administratif.

— Ah oui, j'avais oublié l'épisode ! ajouta Sébastien. On a poireauté une plombe à cause d'un mou du genou ! Faut dire qu'à la pêche au gros, on est tombés sur un bigorneau. Je n'ai toujours pas bien compris s'il se foutait de nous ou si la bureaucratie l'avait mentalement atomisé.

— À croire qu'il était de la famille de Denis, murmura Romain de peur que l'intéressé ne revienne. Ah ! Au fait, Manon, as-tu eu le message à Moissac ?

— Lequel ?

— J'ai confié le papier à une serveuse.

— C'était toi ?

— Je n'avais pas ton numéro de téléphone, j'ai pensé qu'elle te verrait, Doc ne passe pas inaperçu et la terrasse donne sur le GR.

— Oui, elle me l'a remis, mais comment l'as-tu eu ?

— Je l’ai trouvé par terre, un vrai coup de chance. Je l’avais pris en photo au cas où tu ne l’aurais pas rencontrée.

— Incroyable. Merci.

Romain conclut avec emphase :

— L’alignement parfait des astres au-dessus du tracé du chemin de Compostelle continue à réserver bien des surprises aux pèlerins qui l’empruntent.

*

* *

Louise ouvrit les yeux sur le regard troublé de Sacha. Les battements de leur cœur rythmaient le silence. Ils se sourirent et elle lui glissa un « merci » à l’oreille, un merci qui en disait long sur le parcours de plusieurs mois qu’elle avait traversé, sur les douloureuses décisions qu’elle avait prises, sur la joie qu’elle avait de se sentir vivante, sur la vie qui l’honorait à cet instant précis. Il posa un baiser sur ses lèvres et la remercia à son tour avec la même gratitude. Ils savaient pouvoir s’offrir l’un à l’autre la complétude qu’ils avaient enfin trouvée avant de se rencontrer. Après s’être échappés le temps d’une soirée, les deux amants retrouvèrent le groupe à Nogaro. Pendant que Sacha prenait sa douche, Louise en profita pour rejoindre sa protégée :

— Comment te sens-tu ? lui demanda-t-elle.

— Tu plaisantes ? Parle-moi de toi ! s’exclama Constance, très heureuse pour son amie.

— Eh bien... J’ai l’impression d’avoir quinze ans !

— Et... ?

— Et je crois que c’est réciproque !

— Tu m’étonnes, il te dévore des yeux. Raconte !

— Eh bien, nous avons beaucoup échangé.

— Ça, je n’en doute pas, répondit Constance, avec ironie. Et vous vous êtes embrassés ?

Louise rougit, acquiesça, en lui racontant la règle des 5 A. Constance la prit dans ses bras.

— Je suis tellement heureuse pour vous deux.

Sur ces mots, Manon, qui venait de nourrir Doc, surgit dans la chambre.

— Oh, ça sent le scoop tout ça ! De quoi parlez-vous ? s'enquit-elle.

— Tu connais les 5 A ? lui demanda Constance.

— Ah oui... Ça me dit quelque chose... Ce ne serait pas une histoire d'andouillette, ça ?

Aller-retour

« Il y aura toujours quelques moments dans votre vie où tous vos instincts vous diront de faire quelque chose qui défie la logique, bouleverse vos plans et peut sembler fou aux yeux des autres. Lorsque cela se produit, foncez ! Écoutez votre instinct et ignorez tout le reste. Ignorez la logique, ignorez les probabilités, ignorez les complications et faites-le. Répondez à cet appel, c'est l'appel de votre âme. »

Judith McNaught

LE groupe réuni acheva son parcours dans le Bas-Armagnac à Aire-sur-l'Adour. Ils avaient obtenu pour leur dernière nuit ensemble un gîte à la chapelle des Ursulines, un lieu mythique du chemin de Saint-Jacques. Située sur les hauteurs de la ville, la chapelle accueillait les pèlerins dans son chœur, sa nef, et sa sacristie, transformés en dortoir. De grandes tables étaient dressées au centre pour le dîner, sous l'œil kaléidoscopique des vitraux reflétant les derniers rayons du soleil sur les murs en pierre. Sacha aperçut Manon, au fond de la pièce principale, assise dans un fauteuil en velours bordeaux qui faisait face à un canapé dépareillé d'allure plus moderne. L'atmosphère était intimiste.

— Une bière ? lui proposa-t-il, en lui tendant une bouteille qu'elle accepta avec plaisir.

Alors qu'il levait la sienne pour trinquer, il planta son regard quelques secondes dans ses yeux puis lui demanda :

— Que puis-je te souhaiter ?

— De trouver ma voie professionnelle.

— Tu m'as l'air préoccupée.

— Les discussions que nous avons eues avec toi et ton groupe m'ont bien bousculée. Je n'en ai parlé à personne : j'étais inscrite à un concours qui me

tenait à cœur, mais j'ai laissé tomber !

— Pourquoi ?

— Je l'ai déjà raté l'an dernier.

— Pourquoi ne pas le tenter à nouveau ?

— C'est un concours de nutritionniste. Tu m'as vue ?

— Et alors ?

— Tu m'imagines cuisiner ou enseigner autour de ces sujets avec mon physique ?

— Parfaitement. Tu y penses et tu te demandes si tu ne fais pas une erreur en y renonçant, tu as déjà la réponse !

— Ce ne sont pas des études pour moi.

— Je n'en suis pas si sûr. Tu ne devrais pas laisser passer ta chance, Manon. Tu vas regretter toute ta vie de ne pas avoir été jusqu'au bout.

— De toute façon, c'est trop tard maintenant : le concours est la semaine prochaine à Paris.

— Ce n'est donc pas trop tard. Paris est à quelques heures de train.

— Mais je ne suis pas prête ! Ça fait plus d'un mois que je n'ai rien potassé.

— Tu as quelques jours pour te remettre à niveau, et il semblerait que tu maîtrises plutôt bien le sujet.

Manon baissa les yeux.

— Je ne peux pas planter tout le monde, là.

— Qui est tout le monde ?

— Constance, Louise, Doc...

— Tu ne laisses personne, elles comprendront très bien.

Entendant son prénom, Constance s'approcha, un livre à la main.

— Que comprendrons-nous ?

— Manon va passer son concours de nutritionniste.

— C'est extraordinaire. Bravo, Manon ! Je suis fière de toi !

Ce fut au tour de Louise d'intervenir. Elle arriva le sourire aux lèvres, portant un plateau sur lequel sodas et bières vacillaient dans un fragile équilibre.

— Qu'est-ce que j'entends ?

Constance lui expliqua.

— Oh, je suis tellement heureuse, Manon, la félicita Louise.

— Non, mais je n'ai pas encore...

— Trouvé d'hébergement, la coupa Sacha, complétant sa phrase.

— C'est normal, c'est toujours la galère à Paris, s'exclama Constance. J'appelle tout de suite Tristan, pour qu'il t'accueille chez moi. Tu prendras ma chambre, il a la sienne, et ne t'inquiète pas, il sait être discret, surtout que lui aussi révise ses concours. Tu verras, tu y seras très bien.

Louise et Sacha regardaient complices la scène tandis que Manon tentait de se sortir de ce pétrin. Constance était déjà au téléphone avec Tristan afin d'organiser la venue de son amie. Il manifesta un enthousiasme modéré.

— Tristan est ravi !

— Attendez, s'interposa Manon. Je ne sais pas si c'est une bonne idée ! Et puis je n'ai pas envie de renoncer au chemin.

— Tu ne renonces pas. Un aller-retour, tu passes le concours et tu nous rejoins, la rassura Constance.

— Et si tu le souhaites, nous gardons Doc avec nous, lui proposa Louise.

Tout semblait si simple pour tout le monde, sauf pour Manon qui se débattait avec ses peurs. Pour couronner le tout, l'idée de revoir Tristan ne l'enchantait pas, elle n'avait guère apprécié leur dernière conversation téléphonique.

Y croire encore

*« Lorsque tu sens que tu vas abandonner,
rappelle-toi pourquoi tu as commencé. »*

Auteur inconnu

C'ÉTAIT la dernière soirée pour Louise et Sacha qui se préparaient à être séparés, car ce dernier devait repartir sur Biarritz le lendemain. Ils avaient passé beaucoup de temps ensemble, se découvrant, se racontant, s'émerveillant de cette relation naissante. Ils avaient bien sûr projeté de se revoir, mais il n'en restait pas moins difficile de s'éloigner de cette vibration nouvelle, qui les rendait vivants. Ce vent d'amour balayait les douleurs de la vie et laissait place aux esquisses, aux espoirs, au futur. Leurs discussions ininterrompues depuis leur rencontre les confortaient dans le désir de prolonger cette connexion inattendue.

Quand la navette de retour emmena Sacha au loin, Constance s'approcha de Louise avec douceur et lui murmura :

— C'est quand même bon de se sentir vibrer, non ?

Louise hocha la tête.

— Tu sembles pensive. Comment ça va ? insista Constance.

— Il va me manquer, c'est sûr, mais je me sens enracinée, sereine, emplie de moi. Ce qui change tout et me permet de bien démarrer cette relation.

— Que veux-tu dire par là ?

— Eh bien, je suis très amoureuse, mais je ne me sens plus dépendante. Je suis heureuse de profiter de chaque instant et de finir le chemin avec vous. Je suis émue de retrouver Sacha dans quelques jours, mais je profite aussi de tout ce que j'ai à vivre sans lui. Je suis pleine de gratitude pour cet amour qui m'entoure, pour ce que la vie m'offre à chaque moment et bien

sûr pour cette relation avec lui. Pour la première fois, je mesure que mon bonheur ne dépend plus de l'autre, je me sens entière !

— C'est formidable ce qu'il t'arrive. De mon côté, je me sens encore si découragée. J'ai parfois l'impression que j'avance d'un pas et recule de deux.

— Tu sais, Constance, j'ai baissé les bras plusieurs fois pendant ma traversée douloureuse. Connais-tu la fable du bambou et de la fougère ?

— Non, ça ne me dit rien.

Constance ne comprenait pas pourquoi Louise sautait du coq à l'âne. Mais son interlocutrice prit sa plus belle voix de conteuse et commença :

« Désespéré, un homme qui avait renoncé à son travail, à ses relations, à sa vie partit dans la forêt pour discuter avec un ancien que l'on disait très sage. Quand il le trouva, il lui demanda :

— Pourrais-tu me donner une bonne raison de ne pas m'avouer vaincu ?

Le sage réfléchit un instant.

— Regarde autour de toi, répondit-il, vois-tu la fougère et le bambou ?

— Oui.

— Lorsque j'ai semé les graines de la fougère et du bambou, j'en ai bien pris soin. La fougère grandit rapidement. Son vert brillant recouvrait le sol. Mais rien ne sortit des graines de bambou. Cependant, je n'ai pas renoncé au bambou. La deuxième année, la fougère grandit et fut encore plus brillante et abondante, et de nouveau, rien ne poussa des graines de bambou. Mais je n'y ai pas renoncé. La troisième année, toujours rien ne sortit des graines de bambou. Mais je n'y ai toujours pas renoncé. La quatrième année, de nouveau, rien ne sortit des graines de bambou. J'ai continué à y croire. Lors de la cinquième année, une petite pousse de bambou sortit de la terre. En comparaison avec la fougère, elle avait l'air très petite et insignifiante. La sixième année, le bambou grandit jusqu'à plus de 20 mètres de haut. Il avait passé cinq ans à fortifier ses racines pour le soutenir. Ces racines l'ont rendu plus fort et lui ont donné ce dont il avait besoin pour survivre. Alors, jeune homme, sais-tu que tout ce temps que tu as passé à lutter, tu étais en fait en train de faire pousser des racines ? Le bambou a une fonction différente de la fougère. Cependant, les

deux sont nécessaires et font de cette forêt un lieu magnifique. Ne regrette jamais un seul jour de ta vie. Les bons jours te rendent heureux. Les mauvais jours te donnent de l'expérience. Les deux sont essentiels à la vie.

« Le bonheur te rend doux, les essais te rendent fort, les peines te rendent humain, les chutes te rendent humble, la réussite te rend brillant. Si tu n'obtiens pas ce que tu désires, ne désespère pas... Qui sait, peut-être que tu es juste en train de fortifier tes racines. »

Constance applaudit avec enthousiasme. Louise reprit :

— Cette fable m'a souvent aidée à me rappeler que ce n'est pas parce qu'il n'y a aucun signe apparent qu'il ne se passe rien. J'avais l'impression que je n'évoluais pas et que je n'y arriverais jamais. Mais les progrès sont comme le bambou : ils se manifestent parfois d'un seul coup. Le moment venu, nous pouvons faire une entrée triomphale dans le monde visible après avoir secrètement développé de prodigieuses racines. Et c'est aussi vrai dans la vie personnelle que dans notre vie professionnelle. Même si personne ne remarque ton dur labeur, ne baisse jamais les bras, tu en seras grandement récompensée.

Constance la regarda admirative.

— Tu peux être fière du chemin que tu as parcouru, Louise. Tu es un exemple pour moi. Tu me montres la voie depuis Le Puy-en-Velay et je me sens plus forte à ton contact.

— Tu ne te le dois qu'à toi. Nous ne sommes jamais aussi près que lorsqu'on est prêt ! répondit la quinquagénaire avec conviction.

— Je le crois en effet. Je ne dis pas que c'est simple ni que ça le sera, je me sens fragile, mais en phase avec mon cœur qui vibre à nouveau depuis que je suis sur le chemin.

Louise la regarda avec bienveillance.

— Cette fragilité est la preuve que la carapace s'est fissurée, la lumière passe alors.

— Je le sens maintenant, affirma Constance. Après ces nuits d'agonie dans le silence, ces jours à attendre un signe de sa part, il est temps de tourner la page. Je suis terrifiée, mais sans cette traversée en solitaire, je

sais que j'aurais reproduit les mêmes schémas qui ne me rendront jamais heureuse. Je vais bientôt naviguer seule, alors je vais profiter à plein de ces derniers jours avec toi et Manon, jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port. Je finirai le voyage riche de ta bienveillance et de tes enseignements qui s'ancrent jour après jour dans mon cœur en cheminant à tes côtés.

Louise hocha la tête :

— Le chemin aide à apprivoiser sa solitude. Aussi paradoxal que cela puisse être, la capacité d'aimer dépend de notre capacité à être seule.

Constance écoutait attentivement ce que Louise lui disait, elle en avait déjà conscience au fond d'elle-même. Son amie lui avoua :

— C'est parce que j'ai trouvé de grands moments de joie seule que je suis en mesure de partager et d'aimer sans chercher à changer l'autre, sans vouloir en faire ma chose, sans non plus en dépendre.

— J'ai longtemps pensé que la fusion avec Lucas, le fait de ne pouvoir faire un geste sans lui, de ne penser qu'à lui au point de m'oublier, était un signe d'amour. J'agonisais quand il s'éloignait de quelques mètres et j'attendais bien sûr que ce soit réciproque.

Louise lui prit la main et la regarda avec fierté.

— Je l'ai cru aussi, mais c'est une terrible erreur, qui nous étouffe et sclérose le couple. Pour pouvoir donner à l'autre le meilleur sans attendre de retour, il ne faut pas avoir peur de la solitude. Pour cela, il faut goûter à tous ses bénéfices ; ainsi la solitude devient un moment de ressourcement et de bien-être plutôt qu'une peur que l'on cherche sans cesse à éviter, par la présence de l'autre.

Comme souvent, Manon surgit à l'improviste avec trois tasses de thé.

— Il ne vous reste plus que six jours de marche avant de finir la partie française, annonça-t-elle. Je remonte demain à Paris et je vous rejoins dans quatre jours après avoir passé mon concours.

Constance essuya une larme et prit dans ses bras ses deux compagnes de voyage.

— Je vais profiter à fond de vous deux ces prochains jours, car vous allez terriblement me manquer.

— Oh, toi aussi, s'exclamèrent en chœur ses deux amies. Tu viens de le dire, profitons-en pleinement !

— Oui, s'enthousiasma Constance, j'aimerais vraiment vous remercier, car je me sens différente aujourd'hui et prête à aller jusqu'au bout. Le chemin a été salvateur, j'en suis sûre, pour tourner la page et me reconstruire.

— Je suis tellement heureuse pour toi, ajouta Manon en se lovant contre son épaule. Mais, les filles, il va falloir que je vous confie mon carnet de secrets pendant mon absence. Et rappelez-vous : le prochain message se trouve à la chapelle de Castetnau-Camblong. Le chemin nous réserve encore des surprises, les *girls*.

Elle avait à peine fini sa phrase que son téléphone sonna en même temps que ceux de Louise, qui venait de recevoir un SMS de Sacha, et de Constance, qui vit le prénom de Lucas s'afficher sur son écran.

Les imprévus continueront à marquer plus profondément nos destins que tout ce que nous pourrons organiser ! se dit Louise intérieurement.

Paname

« Aimer, c'est risquer le rejet. Vivre, c'est risquer de mourir. Espérer, c'est risquer le désespoir. Essayer, c'est risquer l'échec. Risquer est une nécessité. Seul celui qui ose risquer est vraiment libre. »

Paulo Coelho

LE train entra en gare Montparnasse. Manon n'était venue que deux fois à Paris : « Ce n'était pas son truc », comme elle disait, avec « tous ces gens pressés qui ne vous regardent même pas ». La bousculade commença dès la sortie du train. Les passagers s'emboîtèrent le pas à vive allure comme s'ils allaient prendre un autre train ! Le plafond bas de la grisaille parisienne étouffa la jeune fille qui suivait avec peine le flux.

— Salut !

Tristan venait de surgir devant elle. Manon sursauta, en cherchant à éviter ses yeux bruns.

— Idiot ! Tu m'as fait peur. Qu'est-ce que tu fais là ?

— Sympa l'accueil ! répondit-il en arborant une moue désolée. Ben, ch'ais pas, il paraît qu'il faut que je m'occupe de toi.

— C'est ça, prends-moi pour une pauvre fille qui découvre la capitale !

— Oh ça va, ne prends pas tes grands airs, j'ai juste pensé que ça te ferait plaisir que je vienne te chercher. Mais c'est comme tu veux, si tu préfères prendre le métro, c'est par là... Le jeune homme était un brin vexé de l'accueil mitigé que lui réservait son invitée. Manon était bougon, elle avait visiblement oublié son amabilité dans le train.

— Ben non, maintenant que tu es là...

— Oh, ne t'inquiète pas pour moi, j'ai d'autres choses plus excitantes à faire, si ma présence te dérange.

— Ça, je n'en doute pas !

Un silence pesant s'installa entre eux.

— Bon, on fait quoi ? Tu me ramènes ou tu me laisses là comme une cruche ? J'ai l'air d'une vraie paysanne avec mon sac à dos au milieu de tous ces citadins.

Tristan crut distinguer dans ces paroles les prémices d'un sourire et éclata d'un rire contagieux.

— Je peux porter ton sac à dos, ou je vais encore me prendre un missile ?

Manon n'avait pas l'habitude qu'on lui prête autant d'attention. Les rares gentlemen qui avaient croisé sa route l'étaient avec elle jusqu'au moment où ils la basculaient à l'horizontale. Mais elle se laissa faire. Après tout, si Tristan tentait lui aussi de la mettre dans son lit, il allait être sacrément déçu, car si elle enchaînait les conquêtes, elle ne tenait pas à devenir un trophée de plus de ce Parigot, hautain et arrogant.

Il lui tendit un casque et la fit enjamber sa moto, sans laisser le temps à la moindre hésitation. Il s'assura qu'elle était bien installée et enclencha la première. En slalomant entre les voitures engluées dans les embouteillages de la rue de Rennes, il sentait les mains de Manon se crispier à sa taille. Il contrôla ses pulsions viriles et brida son engin pour la mettre en confiance. Sur les trottoirs, les silhouettes glissaient et se croisaient. Tristan fit un léger détour par la rue Saint-Jacques, s'arrêta, souleva sa visière et se tourna vers Manon :

— Ici, tu es toujours sur le chemin, c'est la première montée que les pèlerins gravissent. La tour Saint-Jacques au loin près du Châtelet est le départ des Parisiens vers Compostelle. Tu la vois en bas ? demanda-t-il en la pointant du doigt.

Alors que Tristan traversait l'île de la Cité, Manon aperçut la cathédrale Notre-Dame encore meurtrie. Le contraste avec Compostelle était de taille. Retrouver la civilisation la bousculait un peu, mais elle était émerveillée de redécouvrir Paris. Ils traversèrent la Seine par le Pont au Change, éclairés par un rayon de soleil qui avait réussi à percer l'épais plafond ouateux. Ils contournèrent la place des Vosges puis arrivèrent dans une ruelle plus calme. Tristan fit descendre son invitée en l'aidant de son bras puis parqua

la moto dans un emplacement à quelques mètres. Il la rejoignit, reprit, sans son autorisation, son sac à dos, et la précéda, en tapant le digicode. L'habitacle de l'ascenseur était minuscule.

— Je vais peut-être monter à pied, s'écria Manon, en voyant l'espace exigü.

— Comme tu veux, c'est au 6^e ! répondit Tristan, qui s'était déjà engouffré.

— Euh... finalement, je viens avec toi.

— Sage décision !

Les portes de sécurité se refermèrent, obligeant Manon à se rapprocher de très près de Tristan d'autant que le sac prenait une bonne partie de la cabine. Mal à l'aise, elle tenta pendant la montée de lui tourner le dos, mais il était difficile de se mouvoir. Après un temps qui lui parut interminable, les portes s'ouvrirent sur un palier desservant deux appartements.

— Nous y sommes, c'est à droite, lui glissa Tristan qui se débattait avec les sangles du sac.

Il déverrouilla la porte blindée et mit à l'aise Manon.

— Tu es chez toi, m'a dit de te dire Constance. Je te fais une visite rapide et te laisse t'installer.

L'appartement était lumineux et offrait une vue imprenable sur Paris. La dame de fer, emblème iconique de Paris, que l'on apercevait au loin, laissa Manon bouche bée :

— Purée ! C'est la tour Eiffel ?

— Euh... oui ! fit Tristan, souriant.

— Je crois que c'est la première fois que je la vois en vraie.

— Tu n'es jamais venue à Paris ?

— Si... enfin... il y a très longtemps.

— Ah ? Viens, je vais te faire visiter.

Manon le suivit dans un couloir qui desservait deux chambres.

— Ici, c'est la chambre de Constance, qui sera la tienne et là, à gauche, la mienne. La salle de bains est à droite et les toilettes ici. Voilà... j'ai préparé des pâtes au pesto pour le déjeuner, j'ai pensé que tu aurais peut-être un petit creux.

Là encore, Manon baissa les armes face à la gentillesse de Tristan. Elle déposa ses affaires au pied de son lit et le rejoignit. En un tour de passe-passe avait fleuri sur la table une multitude d'antipasti.

— Alors comme ça tu passes le concours dans deux jours ? demanda-t-il une fois qu'ils furent installés l'un en face de l'autre devant la grande baie vitrée.

— Oui, répondit-elle timidement.

— C'est courageux, bravo ! l'encouragea-t-il.

— On verra bien. Et toi, tes exams, tu en es où ? demanda-t-elle à son tour.

— C'est la dernière ligne droite !

— Que veux-tu faire avec ton diplôme d'œnologie en poche ?

— Travailler dans un restaurant, j'ai déjà de bonnes pistes, mais mon rêve absolu serait de reprendre quelques vignes et de les travailler. Ce que j'aime par-dessus tout, ce sont les assemblages. C'est un peu ce que je faisais en permaculture.

— Tu étais dans la permaculture ? s'étonna Manon.

— Tu connais ?

— C'est un module de mon examen, je m'y intéresse particulièrement, je trouve que c'est un modèle passionnant d'agriculture.

Manon braqua son regard sur Tristan.

— Tu te moques de moi, n'est-ce pas ? Tu ne connais rien à la permaculture, en fait !

— Bien sûr que si, se défendit Tristan. Demande à Constance, je suis l'écolo de la bande !

— C'est bon, je te crois. Je ne pensais pas que...

— Tu as une bien mauvaise image de moi, on dirait.

En effet, Tristan ne ressemblait pas à l'image du Don Juan arrogant et bourgeois qu'elle s'en était fait. D'ailleurs, n'était-il pas le meilleur ami de Constance qui était devenue quelqu'un de cher dans sa vie ?

— C'est sans doute mon complexe d'infériorité de provinciale, s'excusa-t-elle.

Manon restait encore sur ses gardes, même si elle réalisait qu'elle avait plaisir à passer du temps avec lui. Tristan lui tendit un plat de petits poivrons farcis au fromage de chèvre puis lui demanda :

— Comment va Constance ?

— Ça va, le chemin lui fait du bien, elle est encore très attachée à Lucas, mais je sens qu'elle va de mieux en mieux.

— Je me fais du souci pour elle, j'ai l'impression qu'il ne va pas la lâcher. Je ne sais pas quoi faire pour l'aider.

Manon prit un air conspirateur :

— Pour ça, fais-moi confiance, j'ai mon idée !

Chez Marcel

*« La croyance que rien ne change provient
soit d'une mauvaise vue, soit d'une mauvaise foi. La première se
corrige, la seconde se combat. »*

Friedrich Nietzsche

DEPUIS deux jours, Constance et Louise cheminaient seules, profitant des paysages du Béarn, et de la Basse-Navarre. Le tracé blanc et rouge les mena dans le centre de Navarrenx par la porte Saint-Germain. Elles traversèrent la ville fortifiée puis passèrent le gave d'Oloron par le pont du même nom, avant de grimper au cœur de Castetnau-Camblong. Elles y récupérèrent le message comme convenu à la petite chapelle dans un grand cahier de prières laissé aux pèlerins de passage. Louise déplia la feuille et partagea sa lecture avec Constance, pendant que Doc reniflait autour de lui.

Et si l'on te révélait que tout ce que tu as appris à dix ans n'était que mensonge, qui serais-tu aujourd'hui ? Rendez-vous à l'église de Saint-Grat à Lichos pour connaître le 6^e secret.

— Voilà une étrange réflexion qui va nous occuper jusqu'à la fin de la journée, s'exclama Louise.

— Oui, une drôle d'annonce qui joue sur nos nerfs ! confirma Constance.

Elles dévalèrent un chemin de gravillons entre bois et prairies. Après le passage du petit cours Lausset, elles traversèrent une large allée forestière puis redescendirent vers un autre ruisseau appelé Le Harcellane. Elles en profitèrent pour faire une pause dans une halte aménagée pour les pèlerins par des producteurs locaux et y déguster pâtés, foie gras et confits chez un fermier. Après avoir échangé avec le paysan qui leur assura qu'elles avaient

effectué la partie la plus difficile de l'étape, elles se remirent en route en direction de Lichos. L'Armagnac laissa peu à peu place aux maisons blanches du Pays basque et ses murs enduits à la chaux. Elles retrouvèrent avec plaisir la douceur des chemins plats.

Lors d'une pause près d'une fontaine d'eau, Louise interrogea Constance :

— Quel était ton rêve à dix ans ?

Constance prit un air songeur et répondit avec conviction :

— Je voulais participer à un monde meilleur, rendre les gens heureux. Quand j'étais enfant, il y avait une maison de retraite juste en face de chez mes parents. Je dessinais pour les pensionnaires et demandais à l'hôtesse d'accueil de remettre « mes œuvres » à ceux qui recevaient le moins de visites ou de courriers. C'était ma façon à moi de leur faire du bien. Apparemment mes dessins étaient appréciés, alors à l'adolescence j'ai eu l'idée de continuer en leur écrivant des lettres.

— Comme c'est généreux ! As-tu gardé des liens ?

— Non, je ne sais même pas si quelqu'un les a lues, répondit Constance. Ces retraités ne sont probablement plus de ce monde, c'était il y a vingt-cinq ans. Mais imaginer que mes mots ont pu faire sourire une personne suffit à mon bonheur. Et toi, à quoi rêvais-tu ?

— J'ai toujours voulu réunir des gens, les faire se rencontrer, échanger autour de sujets qui me passionnent. C'est un peu ce que je faisais au restaurant d'ailleurs, j'organisais des soirées à thèmes. Mais je cherche à approfondir l'idée avec le mas que j'achète dans le Sud. Nous en discutons avec Sacha.

— Ah oui ?

— Oui, nous aimerions y organiser des séminaires. L'endroit s'y prête bien, c'est au bord de la mer au milieu des vignes, même s'il faudra faire pas mal de travaux.

— C'est un magnifique projet !

En cheminant, elles arrivèrent à l'église de Saint-Grat. Elles trouvèrent le message à côté de la tribune. La patience de Constance déjà bien entamée s'effondra à la lecture :

Si tu souhaites connaître la vérité, et le sixième secret, je te donne rendez-vous à Ostabat-Asme, il te suffira de réserver une chambre chez Marcel.

L'enthousiasme de Constance faiblit.

— Qu'est-ce que c'est que cette embrouille ? C'est qui ce Marcel ? marmonna-t-elle entre ses dents.

— Tu n'as pas envie de connaître le scoop ? lui répondit Louise, reprenant les mots de Manon.

— Non, je ne plaisante pas, c'est un peu bizarre, non ? Je ne le sens pas trop.

— Que crains-tu ?

Confiante, Louise souriait. Elle s'était assise sur un banc et offrait son visage aux rayons du soleil qui perçaient les vitraux de l'église.

— Et si c'était un psychopathe ? s'inquiéta Constance.

— Un psychopathe bien attentionné alors ! Toutes ses citations nous ont accompagnées pendant des jours avec bienveillance.

— Justement ! C'était peut-être pour que nous baissions la garde. Il nous a endormies avec de belles phrases pour mieux nous appâter. Et d'ailleurs, il ne s'attend pas à ce que nous venions en groupe. Peut-être ciblait-il Manon ? Peut-être que tout était prémédité ?

— Mais enfin, Constance, que t'arrive-t-il ce matin, tu as fait des cauchemars ?

Constance se calma :

— Tu as raison, peut-être que je deviens un peu parano.

Louise attrapa son guide pour localiser le gîte Chez Marcel.

— Regarde, il est répertorié, j'ai le numéro de téléphone, nous n'aurons qu'à appeler.

Les deux pèlerines reprirent leur chemin, mais Constance ne réussissait pas à détourner ses pensées de la phrase mystère du jour. Louise, de son côté, appréciait le paysage sans s'en soucier. Elle savourait le chant des oiseaux qui berçait leurs pas. Jusqu'à ce que Constance revienne à la charge.

— Je crois que c'est une erreur d'y aller, on ne connaît rien de cette personne.

— Je vois mal un tueur en série avec pignon sur rue, essaya de la rassurer Louise.

— Il faudrait peut-être en parler à Manon ?

— Elle passe son concours demain. Ne la déstabilisons pas avec cette histoire.

Constance stoppa net sa marche.

— J'ai une idée, je vais appeler Max, un copain policier, il saura nous renseigner. Je vais lui demander de vérifier l'identité de ce Marcel.

— Comme tu veux, mais je crois que tu t'inquiètes pour rien.

Constance déposa son sac à dos à terre, et s'exécuta.

— *Je n'ai pas le droit de faire des recherches sur les gens comme ça,* s'agaça Maxime après que son amie lui eut exposé la situation.

— Oh, je ne cherche pas à avoir ses codes bancaires, mais juste m'assurer qu'on ne risque rien.

— *Ah ! tu t'en inquiètes maintenant ? Je te l'ai dit, ce voyage ne sent pas bon. Tu ferais mieux de te soucier du cabinet dans lequel tu t'es engagée.*

— Allez, sois sympa, jette un œil rapide.

— *Bon, donne-moi son nom, je vais regarder.*

— C'est là qu'est le problème, je ne le connais pas, le gîte s'appelle « Chez Marcel », c'est tout ce que j'ai.

— *Tu te fous de moi ? Comment veux-tu que je te donne des infos ?*

— Tu es flic, oui ou non ?

— *Oui, mais pas devin.*

— On peut supposer qu'il s'appelle Marcel, non ?

— *On ne suppose pas dans la police, on investigue !*

— Tu vas m'aider ?

— *Je vais voir ce que je peux faire, envoie-moi ce que tu as, l'adresse, un détail qui puisse m'éclairer.*

— Il se croit dans un film ! marmonna Constance en raccrochant.

Louise lui prit la main et lui sourit en lui caressant la joue.

— Il semblerait que toi aussi.

Filature

« *Tourne-toi vers le soleil et
l'ombre sera derrière toi.* »

Proverbe maori

Il fallut vingt-quatre heures à Max pour rassembler suffisamment d'informations.

— *Le gîte dont tu me parles est bien réel en effet.*

— Jusque-là, tu ne m'apprends rien, ce n'est pas Marcel, mais une femme qui s'en occupe. Nous l'avons eue au téléphone, et avons réservé pour ce soir, nous arrivons dans une heure. Elle s'appelle Colette.

— *Tu as bien fait de m'appeler, il est hors de question que tu ailles là-bas, la Colette en question a fait de la taule.*

— De la taule ? Pour quoi ?

— *Pour meurtre.*

— Pour meurtre ? répéta Constance estomaquée.

— *Oui, je ne peux pas t'en dire plus, mais il semblerait que ta copine soit dans la boucle.*

— Mais de quoi tu parles ?

— *Cette fille qui t'a filé le carnet, tu la connais ?*

— Ben oui, nous cheminons ensemble depuis des semaines.

— *Oui, en fait, tu ne sais rien d'elle ?*

— Non, je ne fais pas des enquêtes sur chaque personne que je rencontre, MOI !

— *Oh ! Ça va, tu m'en veux encore ?*

— Je trouve ça indélicat de sortir avec une fille en s'assurant avant qu'elle n'a pas de casier judiciaire.

— *C'était il y a dix ans, Constance, tu ne vas pas remettre ça ! Et je te rappelle que c'est toi qui m'as demandé de faire des recherches. Tu veux la suite ?*

Constance se renfrogna, il poursuivit :

— *Colette est sortie de prison il y a dix ans et s'occupe depuis peu de temps de ce gîte. Elle est née en 1948 à La Cadière, un village dans le Var. Son nom de jeune fille : Mayol.*

— *C'est bizarre, c'est le même que Manon.*

— *C'est là que je suis remonté vers Manon. Il semblerait qu'elles se connaissent. Tu devrais peut-être te méfier d'elle. Elle est toujours avec toi ?*

— *Non, elle est à Paris.*

— *Tant mieux.*

Le cœur de Constance se mit à battre fort.

— *Merde... Tristan !*

— *Quoi, Tristan ?*

— *Je lui ai prêté mon appartement.*

— *Ben, je sais, il vit chez toi.*

— *Non ! À elle !*

— *Mais tu es complètement dingue !*

Max se mit à réfléchir et enchaîna :

— *As-tu eu Tristan au téléphone depuis son arrivée ?*

— *Non, juste un message comme quoi il a bien récupéré Manon à la gare.*

— *C'était quand ?*

— *Il y a deux jours maintenant, je ne voulais pas les déranger, ils révisent, ils passent un concours... je pensais...*

— *Arrête de penser et appelle Tristan au plus vite, je file chez toi.*

— *Mais attends...*

Constance était affolée. Même si elle savait que Max était un peu parano, ce qui était sans doute une qualité essentielle pour un enquêteur, la nouvelle était peu rassurante. Peut-être ne lui avait-il pas tout dit ? Elle s'empressa de composer le numéro de Tristan, mais tomba sur son répondeur. Elle renouvela l'appel avec le même résultat.

— Rappelle-moi quand tu as mon message... vite, dit-elle d'une voix grave.

Elle essaya sur le portable de Manon, mais n'eut pas plus de succès. Qu'espérait-elle lui dire de toute façon ?

Pendant ce temps, Maxime usait outrageusement de sa carte de police associée à un ton directif pour obtenir en moins de trente secondes les clés de l'appartement de Constance auprès de la gardienne qui tremblait de tous ses membres. Il monta quatre à quatre les escaliers jusqu'au dernier étage et tendit l'oreille derrière la porte avant de prendre une grande inspiration et crier :

— Police, mains sur la tête !

Les yeux dans les yeux

« *Croyez en vous-même et en tout ce que vous êtes...
Sachez qu'il y a quelque chose à l'intérieur de vous
qui est plus grand que n'importe quel obstacle.* »

Christian Larson

TRISTAN avait réservé une table au pied du Sacré-Cœur, un lieu des plus romantiques pour admirer Paris. Cela faisait deux jours qu'ils n'avaient pas vu le jour l'un et l'autre, tant ils étaient absorbés par leurs révisions respectives. Mais ce soir, c'était la libération, le moment de répit tant attendu. Il commanda une bouteille de champagne, pendant que Manon regardait, subjuguée, la vue plongeante sur la *skyline* de Paris du haut de Montmartre.

— Alors, tu n'as même pas une petite idée ?

— Non, ils sont restés impassibles, je n'aurai pas les résultats avant une semaine.

Galvanisé par une deuxième coupe, il posa sa main sur la sienne :

— Je suis sûr que tu les as tous scotchés !

Elle se raidit, et son cœur rata un battement. Il libéra son étreinte, but une gorgée de champagne et se concentra sur le menu. Ils s'amusèrent du fait que leurs choix se portaient sur les mêmes plats : soupe à l'oignon suivi d'un bar. La troisième coupe permit de diluer l'armure de Manon, qui accepta de se confier, quand Tristan lui demanda les raisons pour lesquelles elle avait choisi ces études.

— C'est une longue histoire.

Elle marqua un temps et reprit.

— J'avais une vie on ne peut plus classique, des parents aimants, des grands-parents chez qui j'étais toujours fourrée. Mais tout a basculé quand

j'ai eu dix ans. Mon grand-père a été frappé d'une maladie grave qui l'a immobilisé à l'hôpital, il n'en est jamais sorti. Ma grand-mère l'a suivi de près, emportée par le chagrin quelques jours après. Ma mère ne s'en est jamais remise, elle a plongé dans une dépression qui a anéanti son couple. Et deux ans plus tard, mon père a quitté la maison pour sa collaboratrice. Moi, je me suis réfugiée dans la nourriture. Je ne sais pas si je cherchais à me rendre de plus en plus visible ou au contraire à me constituer une armure pour me protéger. En tout cas, à force de manger mes émotions, j'ai déraillé dans mon alimentation.

Des larmes perlèrent dans ses yeux.

— C'est la première fois que j'en parle à quelqu'un. Je suis désolée, je n'ai pas l'habitude que l'on s'occupe de moi, je ne voulais pas casser l'ambiance alors que tu fais le maximum, c'est d'ailleurs très réussi, merci.

— Je vois, plaisanta Tristan pour dédramatiser. Je suis un mec drôle comme tu peux le constater !

Manon se mit à rire au milieu de ses larmes.

— La nourriture est un carburant pour le corps, je le sais maintenant. L'idée de réparer les blessures par une alimentation équilibrée et saine tout en se faisant plaisir me fait vibrer. J'ai envie d'offrir aux autres ce qui m'aide en ce moment à me reconstruire. D'autant que je suis orpheline maintenant : ma mère est partie dans un accident et je ne vois plus mon père depuis des années. Zola aurait de quoi s'inspirer avec mon histoire !

Tristan écoutait et compatissait à chaque mot de Manon, tout en la dévorant des yeux. Encouragée, elle continua sur sa lancée :

— Avoir ce concours, ce sera un hommage à ma grand-mère qui m'a quasiment tout appris. Elle est morte d'un coup, comme ma mère, sans que j'aie pu leur dire au revoir. Elles me manquent terriblement.

— Tu vas les faire vivre à travers ce partage ! C'est un très beau projet.

— Oui, je vais essayer.

Elle tenta de retrouver un peu d'optimisme.

— Le passé, c'est le passé, affirma-t-elle. Place au présent maintenant ! Trinquons à la vie !

Le soleil tombant sur la capitale posait un voile cuivré sur leurs visages. L'horizon, percé par les monuments de Paris, se reflétait dans le regard encore humide de Manon. Tout paraissait si simple ensemble !

À cœur perdu

« Juger, c'est de toute évidence ne pas comprendre puisque si l'on comprenait, on ne pourrait pas juger. »

André Malraux

LES deux femmes arrivèrent en fin d'après-midi à Ostabat-Asme, chez Marcel. Ayant été retardées par une grosse averse, elles s'étaient réfugiées à la chapelle de Soyarza mais avaient dû marcher la dernière heure sous une pluie plus fine. Louise s'apprêtait à sonner lorsque Constance s'interposa. L'humidité imprégnait ses vêtements, ses cheveux, et ses neurones affolés.

— Je ne le sens pas !

Louise soupira, lui proposant une nouvelle fois de l'attendre pendant qu'elle se renseignait, mais Constance insista :

— Non, je viens avec toi, mais on fait comme prévu. Si on voit la moindre embrouille, on s'en va.

— D'accord, mais détends-toi un peu.

— Tu as bien vu ce qu'ils ont dit au bar quand on a parlé d'elle.

— Ils n'ont rien dit !

— Ben, justement, tout le monde baisse les yeux, personne ne répond. C'est une mise en garde.

— Ne t'inquiète pas.

Le chien se mit à japper.

— Regarde ! Même Doc est bizarre.

— Il remue la queue et frétille d'impatience.

— Ben, c'est étonnant, non ?

Une femme âgée s'approcha du portail. Son visage buriné par la douleur offrit cependant un grand sourire à ses visiteurs.

— Bonjour et bienvenue, je suis ravie de vous accueillir, prononça-t-elle d'une voix douce.

La porte à peine entrouverte, le canidé s'engouffra par l'étroite fente et se jeta contre ses jambes en se trémoussant.

— Oh que tu es beau, tu es un bon chien.

Tout en caressant l'animal qui jappait de bonheur, elle observa les deux femmes d'un regard tendre qui s'assombrit lorsque Louise referma le portail derrière elle. La vieille femme semblait chercher quelque chose derrière elle, comme si elle attendait quelqu'un d'autre.

— Manon n'est pas avec vous ? demanda-t-elle, visiblement déçue.

— Vous connaissez Manon ? la reprit sèchement Constance.

— Oh... lança la vieille femme en hochant la tête, les sourcils levés au ciel.

Elle partit dans ses pensées puis soupira.

— Je comprends, elle ne veut pas me voir, conclut-elle.

— C'est ça, affirma Constance.

La vieille dame vacilla, les larmes aux yeux, elle cherchait tant bien que mal à garder son équilibre. Sous le regard insistant de Louise, Constance se radoucit.

— Non, ce n'est pas tout à fait ça, se corrigea-t-elle.

— Ce n'est pas cela du tout ! la coupa Louise. Manon est repartie quelques jours sur Paris, elle devrait...

— Oui enfin, madame... que voulez-vous à Manon à la fin ? s'énerma Constance. Vous la connaissez et ce n'est pas un hasard si elle est tombée sur votre message au Puy-en-Velay, n'est-ce pas ?

La femme baissa les yeux et avoua :

— En effet, j'ai demandé à une sœur de le lui remettre directement.

Louise se rappelait les circonstances dans l'église : une religieuse avait tendu à Manon le dernier papier. Tout était parfaitement orchestré pour qu'elle ne se rende compte de rien.

— Mais pourquoi ? Que lui voulez-vous ?

— Je comprends votre méfiance. Vous ne me connaissez pas.

— Mais nous savons que...

Constance se prit un coup de coude de Louise qui la stoppa dans sa lancée. La vieille dame proposa à ses invitées de s'installer.

— Pas question, chuchota Constance à son amie.

— Je ne crois pas que cette femme nous veuille du mal. Regarde comme elle est frêle.

Elles la suivirent jusque dans la salle à manger précédées par Doc, qui ne la lâchait pas d'une semelle. La demeure était simple, mais douillette. Un feu de cheminée crépitait dans la pièce où l'on pouvait sentir de généreux effluves de soupe au pistou, provenant d'une marmite bouillonnant dans la cuisine.

— Puis-je vous servir quelque chose à boire ?

Louise se laissa tenter par un thé, Constance déclina.

— Tu as peur qu'elle t'empoisonne ? la taquina Louise.

— C'est ça ! Rigole !

Tandis que leur hôtesse préparait une légère collation en cuisine, Doc se lécha les babines espérant qu'un biscuit parvienne jusqu'à son museau. La vieille femme esquissa un sourire.

— Tu as bien grandi, toi, mon toutou. Je t'ai vu en photo quand tu étais tout petit et tu es aussi gourmand que ta maîtresse.

Elle lui tendit un morceau de son cake à l'orange que le chien avala d'un coup. Puis elle amena un plateau sur lequel étaient posés trois tasses, une théière et le gâteau minutieusement tranché.

— Je m'appelle Colette.

À peine fut-elle assise que Doc s'installa à ses pieds. Elle lui caressa les oreilles et versa le thé dans les tasses aidée par Louise. Sa bienveillance était touchante. Même Constance avait de plus en plus de mal à résister.

— J'imagine que les gens du village ont déjà parlé pour que vous soyez si méfiantes, jeunes filles, les questionna Colette.

— Eh bien... intervint Louise, nous savons que vous avez fait de la prison, rien de plus, en fait.

— Avouez que ce montage énigmatique autour de Manon n'est pas rassurant, non plus, ajouta Constance.

Le quadrupède n'était pas de cet avis : les quatre fers en l'air, il quémandait maintenant des caresses sur le ventre. Louise remarqua sur la cheminée des photos de Manon petite, riant aux éclats à côté de Colette et d'un homme âgé.

— Servez-vous du gâteau, je l'ai fait cet après-midi, il est encore tiède. C'était le préféré de Manon.

— Vous connaissez donc Manon ?

— Je suis sa grand-mère.

— Comment ça sa grand-mère ? Elle nous a dit qu'elle était morte.

— Ce n'est pas le cas.

La vieille dame ne parvenait plus à contenir ses larmes. Elle paraissait exténuée, rongée par un poids qui l'écrasait. Elle reprit péniblement la parole.

— Je n'ai commis aucun crime, soyez tranquille, si ce n'est celui d'aimer.

Louise se rapprocha d'elle, lui tendit un mouchoir en papier et passa sa main dans son dos pour la consoler.

— Vous n'êtes pas obligée de nous parler, lui dit-elle pour la conforter.

Les mots n'arrivaient plus à sortir sous les sanglots et les hoquets. Doc se leva et lui lécha la main. Constance était démunie, elle sentait maintenant la sincérité de cette femme éplorée. Bravant sa peur d'affronter le passé, Colette se décida à raconter son histoire :

— C'est terrible. Mon mari était tombé malade et souffrait énormément à l'hôpital. Étant médecin, il savait parfaitement qu'une surdose de morphine dans la perfusion suffirait à arrêter son cœur. Il a imploré en vain son entourage médical, et a fini par me demander. Mais je ne l'ai pas écouté, je l'ai supplié de continuer à se battre pour moi, pour sa fille et sa petite-fille. Je n'étais pas prête à le voir partir. Ma fille, Bénédicte, la mère de Manon, était désarmée devant la douleur de son père, alors elle a tenté à son tour de me convaincre. Je m'y suis opposée, mais elle ne m'a pas laissé le choix, j'avais quelques heures pour lui dire au revoir. Je n'imaginais pas qu'elle aurait le courage de le faire, d'autant qu'elle aussi était médecin. Elle me répétait qu'il n'y avait plus aucun espoir, qu'il était inhumain de le faire souffrir davantage. Malgré tout, je l'ai veillé jour et nuit pour m'assurer que

Bénédicte ne commette pas l'irréparable. Une nuit, je me suis endormie quelques minutes, et c'est à ce moment-là qu'elle l'a accompagné vers un autre monde. Je lui ai arraché la seringue des mains, mais c'était trop tard, le poison se répandait déjà dans ses veines et j'ai vu mon mari s'éteindre sous mes yeux. J'ai hurlé de douleur, une infirmière est entrée dans la pièce, a appelé les médecins puis la sécurité s'en est mêlée. Ma fille était sous le choc. Tout s'est enchaîné très vite, je tenais la seringue, ils m'ont menottée, et m'ont amenée au poste. Les vies de Bénédicte et de Manon dépendaient de ce que j'allais leur dire. Manon avait besoin d'une mère, j'ai supplié ma fille de penser à elle. Je lui ai dit que c'est moi qui aurais dû avoir le courage de commettre cette action. J'ai pris quinze ans de prison ferme, dans la plus grande honte, et on m'a interdit de m'approcher de ma petite-fille. Alors, avec Bénédicte, nous avons décidé de mentir à Manon en lui disant que j'étais morte moi aussi. C'était plus simple. Bénédicte n'a plus jamais exercé. Rongée par la culpabilité, elle est devenue l'ombre de son ombre. Quand son mari, le père de Manon, est parti, elle a sombré petit à petit jusqu'à son accident mortel.

— Et pourquoi n'avoir rien dit alors à Manon ? À la police ? demanda Louise.

— Je ne voulais pas ternir la mémoire de Bénédicte. Elle a eu le courage que je n'ai jamais eu. Et puis Manon avait déjà bien souffert, elle se reconstruisait, il n'était pas question de la déstabiliser davantage.

— Alors pourquoi avez-vous décidé de lui annoncer maintenant ?

— Quand j'ai appris la mort de ma fille, j'ai voulu reprendre contact avec Manon même si ma liberté est conditionnée à la distance qui nous sépare.

— Vous n'avez toujours pas le droit de la voir ? s'enquit Constance.

— Non, sous peine de retourner derrière les barreaux.

— Mais ça n'a pas de sens ! s'insurgea l'avocate.

— Alors vous avez imaginé cette chasse au trésor ? en déduit Louise.

— C'est mon mari qui me l'a soufflé. Cela me permettait de revoir Manon en diluant les traces.

Colette sourit en regardant une vieille photo sur le mur.

— Nous nous sommes rencontrés sur le chemin de Compostelle. Tous les messages sont tirés de ses recherches scientifiques. Il était médecin, mais il s'intéressait aussi de très près à la physique quantique et aux fréquences vibratoires que l'être humain peut renvoyer. Nous nous amusions à appliquer ensemble les résultats de ses travaux.

— Ces enseignements nous ont beaucoup aidés sur le chemin, je vous en remercie sincèrement, lui confia Louise, reconnaissante.

— Le sixième secret est celui qui m'a permis de tenir debout et de garder l'énergie pour transformer les épreuves douloureuses de la vie, leur annonça la vieille dame.

Constance et Louise attendaient impatiemment de le connaître, Colette ne les fit pas attendre, elle le leur livra pendant que Doc ronflait.

— Le secret tient en un mot : gratitude !

— Gratitude ?

— Oui, mon mari répétait que cet état était celui qui affectait le plus notre fréquence vibratoire et pouvait l'élever radicalement. Il m'a appris à remercier pour tout, pour les bonnes comme les mauvaises choses, les petits et les grands événements, toutes les expériences vécues et celles à venir. Il m'a enseigné que la gratitude ouvrait la porte d'une vibration divine dans notre vie et qu'ainsi plus jamais nous ne pouvions nous sentir seuls.

— Comment avoir de la gratitude pour toute la souffrance que nous supportons ? s'interrogea Constance, démunie.

— Le plan divin a ses secrets que le temps finit par nous livrer, répondit Colette. Tout est organisé pour nous servir à cette échelle globale, disait mon mari. Une chose est sûre : élever sa fréquence vibratoire donne accès à un autre degré de conscience et nous attire vers de meilleurs horizons. Et c'est vrai que la gratitude m'a permis de me sentir profondément aimée et accompagnée malgré la solitude.

— Quelle résilience ! murmura Louise qui goûtait avec admiration la bienveillance de cette femme.

Pendant qu'elles étaient en train de parler, le téléphone de Constance se mit à sonner à plusieurs reprises : le réseau venait de se frayer un chemin...

et plusieurs SMS de Max s'affichèrent à l'écran. Constance s'éclipça dans le jardin pour les consulter.

19 h	Pas réussi à joindre Tristan
19 h 15	Je suis chez toi, il n'y a personne
19 h 28	Rappelle-moi
19 h 30	Je fouille l'appartement
19 h 32	Donne-moi de tes nouvelles, je suis inquiet
19 h 40	Toujours pas réussi à te joindre, ni Tristan
19 h 53	Appelle-moi vite, Constance, je flippe
22 h 30	Bon je mets en place la procédure

Constance composa à la hâte le numéro de son ami.

— *C'est toi ? Comment vas-tu ? haleta le policier.*

— Tout va bien, ne t'inquiète pas. Mais toi, ça va ?

— *Putain, Constance ! J'ai cru que... Tu ne pouvais pas m'appeler plus tôt, je me suis fait un sang d'encre !*

— Je suis désolée, je ne captais rien. Mais tout va bien, ce n'est pas ce que tu penses, je t'expliquerai.

— *Comment ça ? Tu ne peux pas parler, c'est ça ?*

— Si, Max, calme-toi, c'est une longue histoire que je ne peux pas te raconter en deux mots, mais redescends vraiment, fais-moi confiance, on ne risque plus rien.

— *Bon OK... Attends, je perçois du bruit dans la cage d'escalier, je crois que c'est Tristan avec la fille.*

— ...

— *Oh... non, j'entends la serrure, ils rentrent, qu'est-ce que je leur dis ?*

— Rien ! Surtout rien !

À la bonne heure

« Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. »

Marc Aurèle

MAXIME se cacha dans la cuisine le temps de chercher une excuse pour éviter d'être pris en flagrant délit d'intrusion dans l'appartement. Il aurait été difficile de justifier sa présence auprès des deux colocataires. Il inspira une grande bouffée d'air et tendit l'oreille vers le salon. Aucune voix ! Il aurait pourtant juré avoir entendu la porte s'ouvrir et se refermer. Il jeta un œil discret vers l'entrée, une main crispée sur son holster prêt à dégainer son arme et... surprit les deux amants en train de se bécoter avec ferveur. Tristan entraîna Manon dans sa chambre, qui ne se faisait pas prier. « Incorrigible ce Tristan », se dit le policier, soulagé de constater qu'il était le seul intrus et qu'en plus la voie était libre. Il patienta quelques minutes afin de s'assurer qu'il ne prenait aucun risque et profita d'un moment où ils éclataient de rire pour s'éclipser sur la pointe des pieds. Il glissa les clés dans la fente de la porte de la gardienne puis envoya un texto à Constance.

Ils ne m'ont pas vu, j'attends de ta part des explications ! Bises quand même.

Au petit matin, l'alarme de Manon réveilla de manière abrupte le jeune couple qui ne s'était endormi que depuis peu. Tristan se réfugia dans les effluves de leurs ébats puis demanda les yeux clos, en articulant difficilement :

— Quelle heure est-il ?

— 7 h 10.

— Mais ton train n'est pas à 11 heures ? Nous avons le temps, calcula-t-il en glissant ses lèvres dans son cou.

— Non, j’ai un rencard dans une heure.

— Un rencard ? se crispa-t-il. Mais je croyais que nous deux...

— Quoi nous deux ? dit Manon avec ironie.

— Ce n’était pas sérieux ?

Tristan se redressa, emporté par une douleur sournoise.

— Ah, mais bien sûr, quel imbécile, c’était pour clore ton séjour parisien !

Elle le regarda hébétée. Il se tourna de l’autre côté du lit, remonta la couette, et feignit de se rendormir.

— Tristan !

— C’est bon ! Je suppose que ton rencard te ramène à la gare également, tu n’as plus besoin de moi, alors salut !

Elle s’allongea contre lui, glissa ses mains autour de sa taille et lui murmura à l’oreille.

— Tu es jaloux...

— Je ne suis pas jaloux, grogna-t-il.

— J’aime que tu le sois.

— Je ne le suis pas, s’entêta-t-il de mauvaise foi. Tu fais ce que tu veux de ta vie.

Il sentit une larme couler sur son épaule, il se retourna et vit les yeux embués de Manon. Il se radoucit.

— Ce serait plutôt à moi de pleurer, tu ne crois pas ?

— C’est la première fois qu’un homme est jaloux pour moi, ça me touche.

— Tu es sadique, en fait !

— Ce n’est pas ce que tu penses, tu ne m’as pas laissé le temps de t’expliquer.

— Alors je t’écoute, dit-il en croisant les bras.

Elle sourit, encore émue par son attitude.

— Tu te souviens de mon message concernant Lucas sur un réseau de rencontre ?

— Si je me rappelle !

— Eh bien, j’ai entamé une discussion sous le profil de Louise et il lui a fait une grande déclaration. J’ai donc joué le jeu, lui disant qu’elle serait à Paris, et il lui a proposé de la voir.

— Mais quel enfoiré celui-là ! Il lui a donné rendez-vous le week-end ? En pleine matinée alors qu'il n'avait jamais un moment pour Constance !

— Oui, je le rejoins à 8 heures, mais lui pense que c'est Louise qui va venir.

— Même si l'idée me plaît, il n'est pas question que tu y ailles seule ! C'est un vrai tordu.

— Je ne risque rien, c'est dans une brasserie. Et quand il va me voir, il va vite déchanter.

— Il va plutôt te draguer ! C'est quoi ton plan ?

— Tu ne crois quand même pas que je vais te le livrer si facilement.

Il se redressa sur ses genoux et remua ses mains.

— J'ai les moyens de vous faire parler, jeune fille, dit-il, en la basculant en arrière sous des baisers fougueux.

Mauvaise pioche

« *Nul ne sait ce que l'avenir nous réserve,
excepté Dieu.* »

Victor Cherbuliez

CONSTANCE venait d'envoyer un texto à Manon.

Nous sommes si heureuses de te retrouver ce soir. Voici la phrase du jour : Quand la vie conspire pour toi, ne lui tourne pas le dos, embrasse-la et remercie-la encore et encore.

— Je ne connaissais pas cette maxime, admit Louise.

— Normal, je viens de l'inventer, rétorqua Constance, étendue dans sa chaise longue. Je la prépare ainsi à ce qu'elle va vivre ce soir.

Toutes deux étaient bouleversées par les propos de Colette, mais elles n'en avaient encore rien dit à Manon qui les retrouverait en fin d'après-midi. Cette journée de pause chez sa grand-mère leur faisait un bien fou, elles s'en étaient peu octroyé depuis le début, et le regrettaient.

Manon, elle, était loin d'imaginer ce qui l'attendait à son retour. Pendant que ses deux amies se prélassaient, elle observait à distance Lucas qui poireautait depuis plus d'une heure au café. Elle relut le texto de Constance.

— Tu ne crois pas si bien dire, mon amie ! murmura-t-elle.

Assis en face d'elle, Tristan se délectait de la situation en savourant son expresso.

— Il ne doute de rien, ce type ! Et qui sait avec combien de femmes il cocufie la sienne. Je me demande si nous ne lui rendrions pas service en allant tout lui raconter. Après tout, elle est victime, elle aussi.

— Non, ce n'est pas notre problème. Restons sur notre objectif : l'éloigner de Constance pour qu'il arrête de lui faire du mal. Elle mérite vraiment mieux !

— Je crois qu’il s’impatiente, il ne va pas tarder à craquer. 9 h 30, il a quand même attendu une heure et demie, c’est qu’il est accro le bougre.

— Allez, j’y vais ! soupira Manon en se donnant de la force. Et toi, tu ne bouges pas de là, tu m’as promis.

— Sauf si je vois qu’il devient menaçant !

Manon l’embrassa puis traversa la rue. Tristan ne la quittait pas du regard, il lui envoya un baiser de loin. Elle entra dans la brasserie d’en face et se posta devant Lucas.

— Bonjour, je viens de la part de Louise.

Il se redressa sur son siège, murmura un bonjour en escomptant une explication.

— Elle vous fait dire qu’elle ne viendra pas.

Son visage se décomposa en écoutant la jeune femme :

— Louise chemine actuellement sur Compostelle, tout comme moi avec Constance depuis plusieurs semaines.

— Pourquoi me faire perdre mon temps alors ?

— Pourquoi faire perdre celui de Constance ?

— Ma relation avec elle ne vous regarde pas.

— Maintenant si !

— Qu’est-ce que vous voulez ?

— Que vous la laissiez tranquille.

L’avocat savait qu’il venait de perdre la partie, mais ne put s’empêcher de devenir menaçant :

— Vous savez que je pourrais vous traîner en justice.

— Oh surtout, ne vous gênez pas ! Ce serait un honneur, votre honneur, répondit avec ironie Manon. Et j’attends de voir la tête de madame quand elle apprendra que vous la trompez impunément.

— Je vous préviens que si vous dites quoi que ce soit à ma femme, je vous fais enfermer jusqu’à la fin de vos jours.

— Il me semblait pourtant que vous étiez sur le point de tout lui avouer pour partir avec Constance ?

Lucas se leva, sortit un billet de son portefeuille pour régler son addition et la bouscula avant de se retourner. Il se posta à quelques centimètres du

visage de Manon afin de l'intimider.

— Si j'apprends que vous vous approchez de près ou de loin de ma femme...

C'est à ce moment que Tristan surgit : il lui fit faire volte-face et lui décrocha une droite qui le laissa à terre.

— Et moi si j'apprends que tu t'approches de près ou de loin de Constance, sois sûr que tu n'auras pas le temps d'apprécier la prison !

Le nez en sang, Lucas se redressa péniblement tandis que le jeune couple sortait dignement sous les regards stupéfaits des spectateurs. Un serveur aida Lucas à s'asseoir et lui proposa un verre d'eau.

— Je peux témoigner, j'ai vu toute la scène.

— Ça va, c'est bon ! Foutez-moi la paix, s'énerva Lucas.

Bonne nouvelle

« *Celui qui tombe et qui se relève est bien plus fort
que celui qui ne tombe jamais.* »

François Gervais

LE train de Manon entra en gare de Saint-Jean-Pied-de-Port à l'heure. La séparation avec Tristan avait été difficile, mais elle tenait à finir la partie française avec ses amies comme elle s'y était engagée. Elle se repassait chaque minute de son séjour à Paris, son concours, sa relation avec Tristan... Des scoops, elle allait pouvoir en annoncer à Louise et Constance qui attendaient sur le quai l'arrêt complet de la machine.

— J'ai une sacrée actualité, les filles ! leur lança-t-elle dès qu'elle les aperçut.

— Nous aussi ! s'exclamèrent en chœur les deux autres.

Louise proposa de boire un verre dans un café qui jouxtait la gare.

— Je commence ! s'exclama Manon, impatiente de partager la nouvelle.
Je sors avec Tristan !

— Oh ! je suis heureuse pour toi, répliqua Louise, tu es si rayonnante !

Constance resta silencieuse.

— Eh ben... cache ta joie, toi ! s'agaça Manon, déçue du manque d'enthousiasme de Constance.

— Il faut que l'on te parle, Manon ! répliqua cette dernière, le regard contrit.

— Que se passe-t-il ? Vous avez l'air bien grave toutes les deux.

Manon chercha autour d'elle.

— Où est Doc ? s'affola-t-elle.

— Doc va bien, il est au gîte où nous avons passé la nuit, la rassura Louise qui se lança dans une longue explication de la situation.

Elles lui racontèrent l’histoire de Colette, sa grand-mère, tout en lui tenant la main. La nouvelle eut l’effet d’un uppercut sur Manon. Elle murmura, sonnée :

— Ah oui ! Ça, c’est un scoop !

*

* *

Manon ouvrit la porte d’entrée tremblante, le cœur haletant. Son chien lui fit la fête, elle le caressa cherchant déjà du regard la présence de sa grand-mère. Elle n’avait jamais mis les pieds dans cette maison. Pourtant, elle y retrouvait les parfums de son enfance, la citronnelle, les notes sucrées qui s’échappaient du four. Doc se calma et l’entraîna vers le salon où l’attendait fébrilement Colette. Manon remarqua les larmes qui embuaient son regard, elle courut vers elle et se jeta à son cou. Mille questions fusaient dans sa tête : pourquoi n’avait-elle rien dit ? Pourquoi n’avait-elle pas cherché à la contacter ? Comment avait-elle pu la laisser sans nouvelles ? Pourquoi maintenant ? Mais elle se tut et savoura un long moment les bras de sa grand-mère. Elles avaient tant souffert de ne pas se voir. Toutes deux sanglotaient sans pouvoir stopper le flot de leur chagrin. Colette s’agrippait à sa petite-fille pour ne pas tomber. Comment pourrait-elle rattraper toutes ces années ?

Pour les laisser savourer leurs retrouvailles, Louise et Constance s’offrirent une dernière soirée en tête à tête dans un restaurant gastronomique à quelques kilomètres. Constance avait commandé une bouteille de champagne à cette occasion.

— Je les trouve très délicats dans ce cabinet, un Relais & Châteaux pour finir l’étape française, je suis admirative. C’est gentil de m’en faire profiter !

— Je dois avouer que je suis touchée par l’attention d’Hélène Parker.

— De mon côté, je signe le mas dans trois jours, lui annonça Louise.

— Je suis tellement heureuse pour toi. Tu mérites vraiment la vie que tu t’es créée. Tu continueras à être mon phare tout le reste de mon voyage vers Compostelle.

— Uniquement pendant le chemin ? plaisanta Louise.

Elle leva son verre à la belle amitié qui était née pendant ces semaines ensemble.

— Je ne serais jamais arrivée jusque-là sans toi.

— Bien sûr que si. Tu es courageuse, Constance, tu vas retrouver un bel équilibre.

— Pour le moment, c'est le chaos.

— Pas tant que cela, tu chemines vers tes rêves et je suis sûre que dans quelque temps tu profiteras de la lumière.

— Oui, je l'espère.

— Toi aussi, tu m'as aidée pendant toutes ces semaines.

— Comment ?

— Par ta détermination. Comment te sens-tu par rapport à Lucas ?

— Je me détache petit à petit. Le fait qu'il ne me relance pas depuis plusieurs jours est plus facile. Je suis maintenant convaincue qu'il ne me rendra pas heureuse, même si je m'accroche toujours à l'espoir qu'il puisse changer. Et toi, as-tu réfléchi à ce que tu allais faire avec ce mas ?

— J'en ai parlé avec Sacha, nous aimerions ouvrir un espace de rencontre pour organiser des séminaires bien-être.

— C'est une idée géniale !

— Oui, nous aimerions réunir des gens autour des thèmes qui nous sont chers, mais aussi la gastronomie et le bon vin, puisqu'il y a deux hectares de vignes. Ce n'est pas énorme, mais il y a peut-être de quoi s'amuser pour un débutant œnologue comme ton ami.

— Tu penses à Tristan ? C'est son rêve d'enfant.

— C'est ce qu'il m'a dit quand nous cheminions ensemble et il habite à quelques kilomètres.

— Et tu as choisi Manon pour la cuisine ?

— C'est un bel endroit pour faire ses armes.

— C'est un magnifique projet ! s'enthousiasma Constance.

— Tu descendras te ressourcer le week-end ! Tu es la seule à qui j'en ai parlé, nous étudions la faisabilité avec Sacha.

— Je serai discrète. Si vous avez besoin d'un coup de main sur le plan juridique, je suis là.

— Merci, je ne manquerai pas de te solliciter.

— Bon, à la nôtre, à tous nos rêves ! Trinquons ! s'écria Constance.

Cette nuit annonçait la fin du grand voyage. Le lendemain, elles avaient prévu de marcher toutes les trois avec Doc jusqu'à Saint-Jean-Pied-de-Port, pour y passer la soirée, enivrées d'un mois et demi inoubliable. Denis avait prévu d'y faire une arrivée triomphale en tracteur et Sébastien et Romain les rejoindraient pour un dernier verre. Ce serait l'occasion de se remémorer les souvenirs du chemin, de partir dans des fous rires alimentés par les anecdotes et les rencontres. Manon avait planifié ensuite de passer une semaine de vacances en cachette chez sa grand-mère, avec Tristan, pour attendre ensemble le résultat de leurs concours. Louise, elle, voulait partir dans le Sud élaborer ses plans pour le mas avec Sacha.

Quant à Constance, elle avait décidé de continuer vaillamment son périple vers Saint-Jacques dans l'espoir de réaliser son rêve : être embauchée chez H&Associés mais aussi et surtout se reconstruire.

Au bout du chemin

« C'est en revenant à un endroit où rien n'a bougé qu'on réalise à quel point on a changé. »

Nelson Mandela

Quarante-deux jours plus tard.

CONSTANCE remontait l'avenue George-V comme dans un replay : c'était le même trajet que deux mois et demi plus tôt et, pourtant, elle se sentait différente, plus fragile et plus forte, avec moins de certitudes, mais plus de confiance. Elle avait cheminé seule, pendant quarante jours en Espagne, partageant certains moments en pointillé avec des pèlerins rencontrés sur la route. Elle avait eu besoin de ce silence pour affronter ses peurs, son vide intérieur, surtout lorsqu'elle avait appris par une ex-collègue que Lucas menait de front presque autant de relations que de dossiers professionnels. Tous ses espoirs d'une vie avec lui s'étaient effondrés, et elle avait pris conscience en quelques secondes de la réalité et de l'illusion dans laquelle elle avait tout ce temps préféré rester engluée. Contre l'évidence, la lutte était vaine. Bien des matins, elle avait eu du mal à se lever ; bien des jours, elle s'était demandé comment elle pourrait poursuivre, le cœur lacéré par la douleur, et redonner du sens à une vie qui n'en avait plus.

Comme la lave visqueuse, cette douleur s'immisçait dans tous les recoins de son être laissant chaque cellule calcinée. Elle savait cependant qu'elle allait renaître de ses cendres ! La terreur avait disparu au moment où l'espoir d'un avenir avec Lucas l'avait quittée. Revenir en arrière n'était plus une option, et aller de l'avant n'était pas encore dans ses capacités : ne lui restait que l'instant présent enseveli sous sa souffrance. Un jour, vers la fin du trajet, la force lui avait manqué pour continuer à lutter. Elle avait

glissé dans un trou noir, et dans cette chute vertigineuse, elle avait croisé les fantômes de son passé et les entrailles de son être. Quand elle avait touché le fond, le combat s'était enfin arrêté, et le calme était revenu. Elle s'était rendu compte que les peurs qui l'assaillaient déviaient sa trajectoire, et l'obligeaient à combler ses carences par des rencontres qui ne lui convenaient pas. Cheminer seule lui avait permis de prendre le temps nécessaire pour descendre et descendre encore, afin de vider la cave de ses terreurs profondes, et saisir la télécommande de sa vie sans jamais plus la déléguer.

Avec l'aide de ses amis et les enseignements qu'elle avait reçus tout au long du voyage, elle avait continué vaillamment son périple, laissant sa conscience s'ouvrir au spectacle de la nature qui bourgeonnait et fleurissait au rythme de sa marche. Son courage lui avait donné les moyens de s'affranchir de sa peur. Elle avait commencé à expérimenter la fragilité de la félicité. Chaque jour, la douleur s'amoindrissait, elle vivait même des moments furtifs de joie, de rires, de rencontres et de scoops partagés au téléphone avec ses proches présents chaque jour.

Et surtout l'envie était revenue ! Cette force qui ne l'avait jamais lâchée durant toute son enfance, ce souhait d'aider les autres, de participer à la création d'un monde meilleur, plus juste, plus digne. Elle avait retrouvé la Constance qu'elle était avant de devenir transparente et fade pour plaire à Lucas. Pas après pas, elle avait récupéré ses couleurs, ses aspirations, sa lumière, son humanité, sa confiance et était arrivée jusqu'à Saint-Jacques où elle avait déposé son fardeau et le solde de ses larmes.

Le logo H&Associés s'imposa devant elle, et l'arracha à ses pensées. Elle comprenait maintenant les raisons de ce voyage imposé et surtout l'immense cadeau que lui avait offert ce cabinet. Elle avait grandi en si peu de temps. Elle se sentait prête à défendre des causes et des projets qui lui tenaient à cœur. Elle comptait déjà deux premières clientes : la grand-mère de Manon pour qui elle régulariserait une situation trop longtemps restée injuste et Louise qu'elle aiderait pour l'ouverture de son mas dans le Var. Elle espérait que ce rendez-vous marquerait un nouveau départ. Mais quoi

qu'il arriverait, elle savait que plus jamais elle ne s'oublierait. Ce voyage lui avait permis de rencontrer l'enfant blessée en elle qui ne demandait qu'à vivre, jouer et aimer, mais au-delà de ce trésor, elle avait découvert un amour inconditionnel : celui qu'elle se portait à elle-même !

Dès qu'elle la vit, Hélène commença par la féliciter pour ce défi qu'elle avait su relever avec courage et lui confirma qu'elle serait ravie de valider son embauche.

— Vous ne m'avez toujours pas dit qui m'avait parrainée, demanda Constance.

Pour toute réponse, Hélène lui tendit une lettre, qu'elle s'empressa de décacheter. L'écriture enfantine lui était familière et son cœur se mit à battre de plus en plus fort quand elle découvrit qu'elle relisait ses propres mots. Elle se rappela la maison de retraite juste en face de chez elle, et cette dame à la mine triste, perdue dans ses pensées, assise dans un fauteuil sur le balcon pour qui, adolescente, elle avait griffonné ces phrases :

Chère madame,

Toi que je ne connais pas, mais que j'observe. Peut-être imagines-tu que tu n'as plus grand-chose à faire sur cette planète, peut-être te sens-tu inutile ? Peut-être te dis-tu maintenant que la vie n'a pas de sens si c'est pour finir comme ça, seule, des journées à attendre la visite d'un de tes proches ?

Mais tu te trompes. Tu te trompes tellement !

Tu peux être fière de toutes ces années passées, tu peux t'enorgueillir d'avoir résisté aux tempêtes, et malgré toutes ces traversées et ces douleurs, d'avoir prodigué tant de sourires, d'avoir aimé, peut-être même d'avoir offert la vie ? Toi que je ne connais pas, sache que tu m'inspires, du haut de mes 12 ans, je me dis que j'aimerais moi aussi arriver comme toi jusque-là. Chaque jour, je m'efforcerai de donner le meilleur de moi-même en espérant être heureuse de la vie qui se sera écoulée.

Je t'embrasse et te souhaite un merveilleux Noël.

Une adolescente (bientôt) qui pense à toi.

Constance.

— Comment avez-vous eu cette lettre ? demanda Constance à Hélène.

— C'est ma mère qui me l'a fait lire le jour où elle l'a reçue. Quelqu'un lui avait glissé sous sa porte.

Constance sourit, elle se remémorait parfaitement ce jour. Elle s'était faufilée dans les couloirs, déjouant pour une fois la vigilance de la sécurité. Alors que Noël approchait, elle avait décidé d'écrire un mot à cette vieille dame, qui n'était autre que la mère d'Hélène.

— Elle était tellement touchée. Elle m'a dit qu'elle te trouvait très inspirante et m'a confié que c'était cela le plus grand secret de la vie : faire le maximum chaque jour pour être fière de soi.

— Mais comment m'avez-vous retrouvée ?

— Plus jeune, tu venais régulièrement offrir des dessins. La femme à l'accueil ne te laissait pas entrer parce que tu étais mineure, mais elle était très émue qu'une enfant puisse avoir ce genre d'initiative. Elle m'a aidée à t'identifier, je l'ai missionnée afin qu'elle te remette *Le Petit Prince* de Saint Exupéry.

— C'était vous ?

— Une idée de ma mère ! Elle s'est éteinte le surlendemain me faisant le plus beau des cadeaux : elle m'a offert sa tendresse et confié sa fierté de voir la femme que j'étais devenue. Puis elle m'a expliqué que grâce à cette lettre elle partait le cœur en paix. Tu lui avais appris à exprimer l'amour. Elle m'a fait promettre deux choses : la première, que je ne perde jamais de vue mes rêves, et la deuxième, de m'assurer qu'une âme comme la tienne ne s'éteigne pas.

— Alors pourquoi ne vous êtes-vous pas manifesté plus tôt ?

— Tu semblais épanouie dans le Sud, il n'était pas question de te déraciner. Puis tu es montée à Paris, j'ai suivi tes procès, ton regard qui se ternissait peu à peu. Je ne me sentais pas le droit d'interagir dans ta vie jusqu'au moment où tu as postulé ici. L'ironie du sort peut-être, ou bien un coup de pouce de maman qui m'a remis sur ton chemin.

— Alors l'embauche est bidon, vous m'avez prise pour honorer votre promesse ? s'insurgea Constance, déçue. Moi qui pensais, pour une fois,

être parvenue à faire quelque chose seule !

— Pas du tout ! Ce sont mes équipes qui ont fait la *short-list* : trois candidats, un poste à pourvoir. Après le challenge, nous ne gardons que ceux qui vont jusqu'au bout. Tu l'as réussi, la décision t'appartient maintenant.

— La décision ?

— Oui, veux-tu travailler avec nous ? La période d'essai se termine dans une semaine, tu peux y mettre fin. De notre côté, nous serions ravis de te voir intégrer notre cabinet.

— Je suis un peu chamboulée par ce que vous venez de m'apprendre.

Hélène sortit de son sac une deuxième lettre, à nouveau cachetée, qu'elle remit à Constance de la part de sa mère.

— Je ne te cache pas que j'ai eu mille fois envie de la lire, mais elle t'appartient. Maman m'avait demandé de te la donner en espérant qu'elle t'aide à garder ton âme vibrante.

Hélène sortit de la pièce pour la laisser seule. Constance resta un moment immobile, bouleversée. Émue, elle ouvrit l'enveloppe et déchiffra avec difficulté l'écriture tremblante de la vieille femme :

Ma chère enfant (bientôt adolescente),

Je ne sais si ce message te parviendra un jour, je le souhaite de tout cœur, car j'aimerais te remercier pour cette lettre qui vient se poser comme un voile soyeux à la fin de ma vie.

Tu as lu en moi. Je n'arrivais pas à donner un sens à cette dernière étape de mon existence. Et pourtant, grâce à tes mots, j'ai pu faire le bilan et exprimer l'amour que je n'avais jamais réussi à libérer de ce cœur qui en contenait tant.

J'ai pu lire dans les yeux de ma fille les sentiments qu'elle libérait à son tour. Je pars légère.

Alors du haut de tes douze ans, tu peux déjà te targuer d'avoir changé la vie de deux inconnues.

Je suis âgée, et il m'a fallu des décennies pour comprendre que la seule chose qui compte est l'amour que tu offres et que tu reçois, et avant tout,

de toi-même. Tu le sais pour écrire ces mots, mais le plus difficile est de ne pas laisser la vie te les faire oublier.

Je me les suis rappelés grâce à toi. En transmettant ce savoir à ma fille Hélène, je suis envahie par une source d'Amour.

L'expérience devrait nous rapprocher de la vérité, qui apparaît au plus tard lorsque l'on sent la mort arriver. Elle, qui nous dépouille de tout ce qui n'est pas nous, et nous révèle que le secret de la vie, c'est de mourir avant de mourir et de découvrir que la mort n'existe pas, mais n'est qu'un retour dans le grand bain de l'Amour.

Alors il y a une chose bien plus effrayante que de partir : c'est de rater sa vie !

Je t'embrasse à mon tour et te souhaite de te retrouver dans quelques années à ma place pour savourer le film de ton parcours, car j'ai l'intime conviction que tu pourras en être fière.

Vis comme si c'était ta dernière journée sur Terre, car un jour ce sera vrai.

Une vieille dame qui t'est infiniment reconnaissante.

Denise.

Au fond, peu importait la raison de son embauche. Ce que Constance savait, c'est qu'elle était partie avec un sac rempli de peurs et de préjugés qui s'étaient envolés un à un au fil des étapes ; elle mesurait le chemin parcouru, les moyens qu'elle s'était donnés pour y parvenir, les rencontres inestimables qu'elle avait faites, la richesse de ces amis à qui elle offrait son amour et qui lui rendaient bien et les enseignements qu'elle avait reçus pour retrouver sa route. Elle avait transformé son vide abyssal en un amour indestructible, l'Amour d'elle-même !

Elle ne put retenir quelques larmes de joie qui perlèrent dans ses yeux. Quand Hélène revint, elle resta silencieuse, mais les sourires qui s'affichaient sur leurs lèvres suffisaient à ce qu'elles se comprennent. Elles allaient maintenant commencer à cheminer professionnellement ensemble.

Épilogue

Un an plus tard...

LE dernier coup de pinceau dans le salon marquait officiellement la fin des travaux du mas. Adossé aux vignes, il trônait sur les hauteurs de Sanary-sur-Mer, offrant une vue imprenable sur la Méditerranée. Il avait fallu plusieurs mois de rénovation avant de profiter enfin du rêve qu'ils s'étaient fixé tous ensemble sur le chemin. Louise l'avait concrétisé avec l'aide de Sacha, Manon et Tristan qui avaient investi ce lieu chacun à leur manière. Constance avait mis un point d'honneur à s'occuper de la partie juridique intégrant ainsi son premier client au cabinet H&Associés qu'elle avait rejoint le lundi suivant son arrivée à Saint-Jacques-de-Compostelle.

L'excitation était à son comble une heure avant l'arrivée des premiers invités. Les chambres étaient prêtes. De petites savonnettes aux essences de lavande joliment présentées dans un paquet de cellophane trônaient sur chacun des lits laissant les parfums de Provence embaumer les chambres.

Louise fit un dernier tour dans la salle de réception où Sacha, concentré sur son ordinateur, s'assurait du bon fonctionnement du matériel informatique. Elle le caressa du bout des yeux pour ne pas le perturber jusqu'au moment où il leva la tête et croisa son regard amoureux. Il fondit d'émotion. Cela faisait déjà plusieurs semaines qu'ils partageaient leurs vies. Jour après jour, ils se découvraient l'un l'autre, se révélant le meilleur. Ils s'offraient l'amour qu'ils avaient tant attendu, le bonheur de grandir ensemble, de découvrir le trésor de l'autre et de l'accepter comme un cadeau unique, de vibrer à chaque regard, de partager leurs projets. Ils ressentaient les racines de cet amour s'ancrer dans le sol, et vivaient ces journées comme un miracle. La gratitude que Louise ressentait à cet instant la bouleversa, elle ne put contenir toute la joie qui illumina ses yeux. Elle se para de son plus beau sourire et s'invita sur les genoux de son amoureux, en

se blottissant dans ses bras. Elle l’embrassa dans le cou, s’enivrant des effluves de son parfum musqué. Leurs regards unis s’évadèrent dans une autre dimension. Dans cette fusion bouleversante et merveilleuse, ils glissèrent comme chaque fois depuis leur rencontre dans cet univers sublime où les âmes se réunissent pour effleurer le divin.

Constance les observait avec bienveillance. Elle attendit qu’ils reviennent de ce moment suspendu pour s’approcher d’eux et leur faire cadeau d’un texte qu’elle avait fait encadrer.

— Je voulais vous remercier d’avoir appris à vous aimer individuellement puis ensemble et de m’avoir montré le chemin. J’ai saisi grâce à vous qu’apprendre à s’aimer, c’est se faire confiance, c’est se donner de l’amour pour réaliser ses rêves, même les plus fous ! J’ai compris qu’apprendre à s’aimer, c’est devenir la meilleure version de soi-même et l’offrir aux autres, c’est ce que vous faites ! Merci du fond du cœur. J’avais envie de vous offrir ce poème écrit par Kim McMillen et que, selon plusieurs sources, Charlie Chaplin aurait récité lors de son 70^e anniversaire, le 16 avril 1959³.

Ils restèrent silencieux et lurent simultanément à voix basse :

Le jour où je me suis aimé pour de vrai

Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j’ai compris qu’en toutes circonstances, j’étais à la bonne place, au bon moment. Et alors, j’ai pu me relaxer.

Aujourd’hui je sais que cela s’appelle...

L’Estime de soi.

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,

J’ai pu percevoir que mon anxiété et

ma souffrance émotionnelle

N’étaient rien d’autre qu’un signal

Lorsque je vais à l’encontre de mes convictions.

Aujourd’hui je sais que ça s’appelle...

L’Authenticité.

(...)

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai commencé à percevoir l'abus dans
le fait de forcer une situation ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que
ce n'est pas le moment. Aujourd'hui je sais que ça s'appelle...
Le Respect.*

(...)

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
De chercher à avoir toujours raison, et me suis
Rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé. Aujourd'hui j'ai
découvert...
L'Humilité.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai, j'ai cessé
De revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui je vis au présent,
Là où toute la vie se passe.
Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois
Et ça s'appelle...
La Plénitude.*

*Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
J'ai compris que ma tête pouvait
Me tromper et me décevoir.
Mais si je la mets au service de mon cœur,
Elle devient une alliée très précieuse !
Tout ceci est...
Le Savoir Vivre.*

*Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.
Du chaos naissent les étoiles.
Aujourd'hui je sais que cela s'appelle...
La Vie !*

Pendant qu'ils lisaient, Tristan avait rejoint Manon en cuisine qui s'affairait déjà à préparer le déjeuner. Il déposa un baiser dans son cou et

piqua une amande qu'elle venait d'émonder.

— Ce n'est pas le moment, le gronda-t-elle. Je ne suis pas en avance.

La jeune femme le chassa, non sans lui avoir rendu un baiser tendre sur les lèvres.

— Ah non ? Tout semble pourtant prêt ! remarqua Tristan, dévorant des yeux les plats qu'elle avait concoctés : tapenade, poivrons grillés, artichauts barigoule, sauté de veau aux olives et trois magnifiques tartes aux abricots.

— Imagine que certains n'apprécient pas, ou qu'il n'y en ait pas assez ! rétorqua-t-elle en sortant des courgettes du réfrigérateur. J'assure avec des petits farcis aux légumes.

Tristan se tapota le ventre :

— Ne t'inquiète pas, c'est parfait ! Et puis tant pis pour ceux qui n'aiment pas, ça en fera plus pour les autres !

— Oh ! File, gourmand !

Constance entra à ce moment dans la pièce, et découvrit une magnifique scène de ménage remplie d'amour. Elle était si heureuse de voir ces deux animaux sauvages s'appriivoiser et accueillir leurs blessures avec tant de tendresse.

— Méfie-toi, elle pourrait mordre, murmura Tristan à l'oreille de Constance, assez fort pour que Manon en profite.

— File, j'ai dit ! ordonna la cuisinière.

Constance sourit, illuminée par leur bonheur. Manon la regarda :

— Je tiens à te remercier à nouveau pour tout ce que tu as fait pour ma grand-mère, elle a reçu l'ordre de jugement, et son acquittement nous a réunies.

— Vous le méritiez tant toutes les deux, je suis heureuse d'avoir pu contribuer à rétablir la vérité. Comment va-t-elle ?

— Elle est revenue près d'ici, elle habite juste un peu plus bas.

Manon pointa son couteau en direction du sud.

— Regarde, tout ça, ce sont ses recettes.

— C'est magnifique, Manon.

— Et tout est bio, les matières premières viennent de petits producteurs.

— Une vraie chef maintenant !

— Oh non, pas encore, il me reste quelques années d'études !

— Tu es sublime, je n'en reviens pas : tu as perdu dix kilos en un an ?

— Oui, c'est mon poids de forme maintenant. Les kilos en trop qu'il me reste, je les assume pleinement, ils font partie de ma personnalité.

— Et mon Tristan que je n'ai jamais vu si heureux ! Tu as réussi ça toute seule, tu peux être fière.

— Fière, je ne sais pas, mais comblée, je le suis. Ce n'est pas toujours tout rose, la confiance me manque encore souvent, mais j'avance un pas après l'autre.

— Bravo pour ton parcours ! Tu mérites ce bonheur.

Manon lui sourit et reprit la découpe des légumes. Constance proposa de lui donner un coup de main.

— Non, tu es notre invitée ce week-end, tu vas te laisser dorloter un peu, et profiter pleinement des enseignements de Louise et de Sacha ainsi que de la belle énergie du groupe.

La cuisinière marqua un temps, s'essuyant les mains sur son tablier et fixa Constance du regard.

— Toi aussi, d'ailleurs, tu peux être fière, tu sembles épanouie. Tu es lumineuse.

— Ce nouveau départ chez H&Associés m'a beaucoup aidée à passer le cap, j'ai enfin pu me libérer de cette relation qui m'enchaînait, confessa Constance, les yeux brillants.

— Oh, mais tu n'aurais pas quelque chose à me dire ? Un bel étalon dans l'équipe ?

— Comment ça ? Nous ne serions pas au courant ?

Louise venait d'entrer dans la cuisine en enjambant Doc étendu devant la porte.

— Mais pas du tout, les filles, assura Constance, rien de tout ça !

— Oh menteuse... tu rougis, insista Manon.

— Non vraiment, j'ai eu quelques avances, mais j'ai eu besoin de cette année de solitude. La descente aux enfers a été difficile, mais c'est au fond du puits que je me suis enfin retrouvée et... promis de ne plus jamais vivre sans moi !

Les yeux de Louise s’embuèrent, elle avait emprunté le même chemin, et connaissait les gouffres de cette longue traversée vers soi. La route avait été tumultueuse pour chacune, mais un nouveau départ se dessinait.

Les trois femmes échangèrent un sourire et formèrent un cercle pour exprimer leur profonde gratitude envers cette amitié si forte qu’elles partageaient. Leur étreinte fut écourtée par le tintement de la cloche extérieure.

— Les voilà ! cria Manon, surexcitée.

Les trois femmes se précipitèrent pour ouvrir aux premiers clients, suivies de Doc qui se leva d’un bond et se mit à japper. La porte à peine entrouverte, Constance croisa les yeux d’un homme au regard si doux. Instantanément, un rayon de soleil perça son cœur qui s’enflamma. Leurs deux corps venaient de se figer. Louise observait de près la scène, en joignant ses mains devant son plexus, pour accueillir la bienveillance de l’univers. « Merci », murmura-t-elle, laissant dévaler sa joie le long de ses joues. Constance et le bel inconnu ne se lâchaient plus du regard. Manon toussota, l’homme ébranlé tenta de se ressaisir.

— Bonjour, je m’appelle Guillaume, je viens pour le week-end... je veux dire pour le stage, se reprit-il, enfin... je cherche Louise ou Sacha.

— Oh là là ! ça sent le scoop tout ça ! s’exclama Manon en l’invitant à entrer.

3. Ce poème a été écrit par l’écrivaine américaine Kim McMillen, sous le titre original *When I Loved Myself Enough*. Pour des raisons de propriété intellectuelle, il n’est pas possible de le restituer dans sa globalité mais je vous invite à le lire en entier.

Et pour finir...

Il y a cinq ans, j'ai partagé un rêve avec vous...

J'aime à croire qu'un jour nous saurons marcher les uns avec les autres. Je m'étais dit que si chacun donnait la main à quelqu'un d'autre, alors, ensemble, nous pourrions faire de ce monde un monde meilleur où il fait bon vivre dans une douce harmonie.

Je vous ai demandé votre aide pour que ce rêve devienne notre réalité, et déjà nous sommes une chaîne humaine de plus de 2 millions de personnes qui se tiennent la main... Merci pour tous vos partages autour de vous !

Je suis persuadée qu'il est de notre responsabilité d'aider ceux qu'on aime à se réaliser !

Continuez à prendre quelqu'un par la main, et enseignez-lui l'Amour, devenez son Shanti⁴, devenez sa Phueng⁵, devenez sa Louise... Aidez-le à trouver son chemin et proposez-lui de tenir la main d'une autre personne en ne lâchant jamais plus la sienne.

Très vite, nos mains se relieront autour de la Terre pour faire de cette planète l'œuvre que nous aurons réalisée.

Il reste encore un peu de route...

Alors, n'essayez pas de convaincre les autres, montrez-leur l'exemple, inspirez-les, c'est en rayonnant que votre lumière guidera leurs pas...

Avec tout mon amour,
Maud

4. *Kilomètre Zéro : le chemin du bonheur*. Shanti est un prénom népalais qui signifie « Paix » en sanskrit. En Inde, il est utilisé comme un prénom masculin et féminin.

5. *Respire ! Le Plan est toujours parfait*. Phueng est un prénom thaïlandais qui signifie « Abeille ». Devenez cette abeille, cet agent pollinisateur de bien-être autour de vous.

Pour aller plus loin...

C'EST à travers l'écoute de multiples conférences, lectures, partages, échanges et voyages que j'apprends chaque jour. Vous êtes nombreux à me demander des lectures qui m'inspirent... il y en a tellement ! Celles qui ont inspiré ce troisième roman sont entre autres :

Le Pouvoir du moment présent, Eckhart Tolle, J'ai Lu, 2010.

Conversations avec Dieu, Neale Walsh, J'ai Lu, 2003.

Les Quatre accords toltèques. La voie de la liberté personnelle, Miguel Ruiz, Jouvence, 2016.

Les mots sont des fenêtres, Marshall B. Rosenberg, La Découverte, 2016.

Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi, Michel Odoul, Albin Michel, 2002.

When I Loved Myself Enough (Le jour où je me suis aimé pour de vrai), Kim McMillen, Pan Books, 2018.

Je me suis également nourrie des conférences de Tony Robbins, Michel Odoul, Issâ Padovani... et j'en oublie forcément !

Merci

À vous, mes amis qui cheminez avec moi depuis tant d'années, Benoit, Brigitte, Catherine, Christine, Christophe, Corinne, Delphine, Éric, Fred, Gilles, Giuliana, Guillaume, Isabelle, Karine, Katell, Pascale, Philippe, Régis, Sarah, vous qui êtes toujours là pour moi, qui vous réjouissez de mes succès et adoucissez mes peines.

À vous, mes nouvelles amitiés qui se construisent et qui prennent une place énorme dans mon cœur : tellement de monde ces derniers mois...

À vous, ma chère famille, avec qui j'ai un plaisir fou à partager tous ces moments de vie, de voyage, de repas, de fête, de conversations tardives.

À toi, mon frère, mon pilier, mon confident.

À toi, qui m'a suivie pendant toutes ces années et qui t'envoies vers de nouveaux horizons.

Et enfin à toi, qui entres dans ma vie avec tant de délicatesse, de bienveillance et d'amour, qui dis « oui » à toutes ces folies qui m'animent et m'accompagnes dans tous ces nouveaux projets.

Vous êtes ma plus grande richesse !

À ma maison d'édition Eyrolles, à vous Serge Eyrolles, Marie Pic-Pâris Allavena, et toute votre équipe d'exception avec qui j'ai une immense joie à travailler depuis le début.

À toi, Stéphanie Ricordel, mon éditrice, pour ta confiance, et à toi, Nolwenn Tréhondart, pour tes remarques constructives et ton aide dans cette dernière ligne droite de corrections.

Et à tous ceux qui travaillent dans l'ombre autour de ce livre.

À toutes ces rencontres avec vous, chers lecteurs et libraires, qui sont des évidences en France, mais également dans de nombreux pays maintenant.

Bien au-delà d'un livre, cette chaîne humaine de plus de 2 millions de personnes maintenant me dépasse !

Alors à vous tous, MERCI !

Merci du fond du cœur pour votre aide et votre soutien dans cette aventure extraordinaire.

Merci de marcher à mes côtés...

Merci d'être ce que vous êtes.

Dans quelques jours, ce troisième roman partira en fabrication pendant que je cheminerai sur Compostelle avec de nouveaux groupes de lecteurs, vous n'imaginez pas mon émotion de le savoir prochainement entre vos mains.

À vous que je ne connais pas encore : je m'enthousiasme déjà de vous rencontrer et d'échanger avec vous. Merci de m'avoir suivie jusqu'à ces dernières lignes.

À tout de suite...

Maud

zlibrary

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.



z-library.se

singlelogin.re

go-to-zlibrary.se

single-login.ru



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>