

Géraldyne  
Prévot-Gigant

# Ose regarder en toi la magie de la vie



LEDUC 

« Vous vivez actuellement dans un pays dont vous ignorez à la fois le nom et la beauté. Ce pays, c'est vous. Durant ce voyage, vous allez activer des ressources, élucider des énigmes, dissoudre des peurs et développer vos super-pouvoirs. »

En couple avec Antoine depuis plusieurs années, Elena ne s'épanouit plus dans cette relation toxique. Sur les conseils de sa psy Caroline, elle décide de participer à un groupe de parole pour les femmes. Cette expérience de profonde sororité va bouleverser sa vie : en chacune d'entre nous, se cache une femme puissante qui ne demande qu'à éclore et à rayonner pour prendre sa juste place dans le monde.

« Un roman d'une sagesse, d'une sincérité  
et d'une beauté bouleversantes.

Une ode à la vie! »

Guillaume Pot, animateur radio

« Quand sa vie cabossée prend le goût  
des passions retrouvées, Elena nous montre  
la voie vers notre propre bonheur. »

Céline Pitelet, créatrice du podcast « Fais Moi Signe »

© Mathilde Vaccaro



**Géraldyne Prévot-Gigant** est psychopraticienne et fondatrice des Groupes de Parole pour les Femmes®. Spécialiste de la question amoureuse, de l'accompagnement des hypersensibles et de la dépendance affective, elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont le roman *Écoute les signes que la vie t'envoie*.

17 euros  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2024-3



9 791028 520243

editionsleduc.com

LEDUC 

Rayon : Développement personnel

## LES LECTRICES EN PARLENT !

« Un cri d'espoir pour toutes les femmes. Une ode à la vie et à la sororité. »

**Anissa, de @utopiedesmots**

« Un petit bijou ! Ce livre peut aider beaucoup de femmes piégées dans une relation toxique, il est rempli de bienveillance, d'écoute et de précieux conseils.»

**Valentine, de @melonivalentine**

« Un ouvrage incroyable ! Le pouvoir des mots, leur subtilité et leur puissance m'ont laissée sans voix. Plus qu'un roman, un véritable guide. »

**Julie, de @hashtaglecture**

« Un roman d'amour où l'héroïne se rencontre elle-même. Les thèmes abordés sont forts et l'écriture quasi poétique. »

**Alexiane, de @leslecturesdalexiane**

« Ce livre est un coup de cœur ! Il m'a aidée et m'a permis de me sentir moins seule. On vit les étapes avec Elena, comme si elle nous tenait la main et nous guidait. »

**Héloïse, de @mespetiiteslectures**

« Une merveille de vérité. On entrevoit les visages de femmes courageuses qui luttent avec le sourire. Je me suis assise avec elles pour les dévisager avec douceur, compassion, amour. »

**Audrey, de @bohemia.yoga**

« Une vraie bulle d'espoir que j'avais hâte de retrouver chaque soir. Le parcours initiatique d'Elena est truffé d'outils de développement personnel à s'approprier. »

**Pauline, de @cocond paulo**

« Le livre de Géraldyne Prévot-Gigant m'a complètement chamboulée. Bien plus qu'un simple roman de développement personnel, un ouvrage libérateur, révélateur et percutant ! »

**Aurélie, de @aurelivres57**

« Ce livre se lit comme un bon gâteau... On croque dedans une première bouchée et on ne le pose plus avant de l'avoir fini. »

**Marion, de @miaritz**

« Je me suis sentie intimement connectée avec le personnage principal, Elena. De nombreux passages ont fait résonner des choses puissantes en moi. »

**Constance, de @constance\_\_rose**

« L'autrice développe son histoire à merveille. À la fin de ma lecture, j'ai ressenti un sentiment de bien-être et de plénitude. Une excellente découverte ! »

**Clara, de @lecturedepetiteplume**

« Ce livre a réveillé en moi la flamme de la renaissance, c'est un ouvrage que l'on referme en se disant : "Si elle a pu le faire, je le peux moi aussi, je me le dois, par amour." »

**Anaïs, de @talenthypersensible**

« Revigorée par cette confiance en la vie qui nous guide et qui nous envoie ses signes pour nous aider à retrouver notre chemin, on ferme ce livre des étoiles plein les yeux. »

**Nikita, de @rdv.avec.moi.maine**

« Géraldyne Prévot-Gigant met en lumière le pouvoir du partage, de l'entraide, des rendez-vous qui arrivent à point nommé. Elle envoie une vague d'espoir aux âmes perdues. »

**Joëlle, de @jolive\_**

Ose regarder en toi  
la magie de la vie

De la même auteure, aux éditions Leduc :

*Écoute les signes que la vie t'envoie*, 2019.  
*J'apprends à accueillir les synchronicités*, 2020.  
*Je développe mon intuition, c'est malin*, 2020.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !  
Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison. Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Pascale Senk  
Avec la collaboration d'Anne-Valérie Guerber  
Préparation de copie : Hélène Meurice  
Correction : Marie-Laure Deveau  
Maquette : Patrick Leleux PAO  
Design de maquette : Antartik / Constance Clavel  
Illustration de couverture : Johen Redman / Unsplash

© 2021 Leduc Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2024-3

GÉRALDYNE PRÉVOT-GIGANT

Ose regarder  
en toi la magie  
de la vie

LEDUC 





*À toutes les femmes qui s'éveillent,  
le monde a besoin de vous !*



C'est l'histoire d'un éveil, celui d'une femme ordinaire dans le murmure collectif des femmes du monde, celui qui commence à se faire entendre.

C'est l'histoire d'une femme qui ignore tout d'elle-même, et qui va comprendre qu'elle est extraordinaire et puissante.

Faites comme cette femme, entrez dans le cercle, celui de la vie, et créez ainsi une existence qui fera vibrer votre âme pour toujours.

En nous toutes demeure cachée une femme puissante qui ne demande qu'à vivre, à exister vraiment !

Écoutez ! Écoutez le murmure qui s'élève.

Entendez ce chant qui se fait plus présent.

C'est le chant des femmes.

Ce sont toutes les femmes du monde qui s'éveillent et se lèvent d'un même élan.

Nous sommes les amantes de la sagesse.

Nous sommes les mères du monde.

Nous sommes l'équilibre et la renaissance.

Créons ensemble, à l'unisson, d'un cœur pur et sincère un monde nouveau.



## CHAPITRE I

### LA TRANSCENDANCE

**E**LENA POUSSE LA LOURDE PORTE EN FER de son immeuble de l'avenue de Suffren et sort machinalement les clefs de sa poche. Des dizaines, si nombreuses que c'est à se demander si la jeune femme ne posséderait pas l'immeuble entier. Ce qui est certain, c'est qu'elle ne sait pas exactement à quelle porte correspond chaque clef.

En plus de cela, il n'y a pas un seul porte-clefs mais plusieurs, accrochés les uns aux autres : un mini-escarpin jaune offert par sa mère, une poupée en tissu rapportée du Pérou, un médaillon en forme de cœur, un petit cèdre argenté offert par une amie du Liban. Ce capharnaüm miniature ne lui ressemble pas. Du kitch pour une femme chic et élégante, c'est la fausse note, le détail qui révèle sa fêlure.

La jeune femme, la trentaine aux cheveux blonds vaporeux, ouvre sa boîte aux lettres et se demande pourquoi elle vérifie le courrier alors que plus personne ne s'écrit dorénavant. Seuls les apeurés du fisc ou les surendettés sont dans la vérification fébrile et systématique du contenu de leur boîte aux lettres. Elena n'en fait pourtant pas

partie. Elle s'interroge sur ce réflexe, mais son esprit est déjà ailleurs.

« Au fait, à quoi pensais-je déjà ? » se demande-t-elle en entrant dans le vieil ascenseur en bois pour se rendre au quatrième étage. Son esprit vagabonde de pensée en pensée, mais revient toujours à cette dernière dispute avec Antoine. Une de plus dans la vie d'Elena. Une de plus qu'elle tente de chasser, mais qui se grave au plus profond de son être de façon durable. Elle a beau se dire que les disputes, ça arrive, que tous les couples traversent des difficultés, que la vie est faite de hauts et de bas ; elle a beau se raisonner, rien n'y fait. Chaque dispute est comme une blessure supplémentaire.

Elena sort de l'ascenseur, tourne sur la gauche et fait face à la porte de son appartement. Soudain, son regard est attiré par quelque chose sur le paillason – quelque chose qui ressemble à une carte postale. Elle se penche pour la ramasser et découvre la photo d'un tambour amérindien. Elle tourne la carte pour voir si quelque chose a été écrit au dos. Rien, pas un mot, ni même un message publicitaire. Elena trouve cela bien étrange : que vient faire une carte comme celle-ci sur son paillason ? Par curiosité, elle jette un œil sur le pas de la porte de sa voisine. À sa stupéfaction, elle y aperçoit une autre carte représentant une rue de La Havane à Cuba.

« Je préfère mon image de tambour », pense-t-elle, surprise de dire *mon* avec un sentiment soudain d'appartenance. Elle aimerait déjà qu'il soit « son » tambour, à elle seule et à personne d'autre.

Mais pourquoi sa voisine a-t-elle une carte représentant une rue de La Havane ? Est-ce un hasard ? D'où viennent ces cartes ? À qui sont-elles destinées ? Qui les a déposées ? Des enfants ? Un artiste ? Un messenger ?

Sa curiosité la pousse à traverser le palier afin de vérifier les paillasons de ses voisins. Sur chacun d'eux sont disséminées çà et là d'autres cartes postales : un ciel étoilé, la petite fille au ballon de Banksy, des dauphins...

Elena rebrousse chemin, rentre chez elle et s'arrête quelques secondes dans l'entrée pour mieux s'imprégner de l'image de la carte postale. Elle ne comprend pas pourquoi, mais elle aime déjà ce tambour. On devine la peau tendue qui frémit sous l'impulsion des mains des musiciens.

Elle se sent étrangement fatiguée. Cela lui arrive souvent, ces derniers temps. Toute vêtue de sa jolie robe d'été préférée, de couleur vert feuillage parsemé de belles pivouines blanches, elle laisse tomber négligemment ses sandales blanc et doré sur le parquet, et elle s'allonge un moment sur le canapé de velours marron du salon.

Elle ferme les yeux. Elle est immédiatement emportée par des visions fascinantes. Elle ne tarde pas à plonger dans un sommeil léger rythmé par des tambours. Elle est transportée dans un endroit qui semble à l'autre bout de l'Atlantique, en un temps hors du temps. Elle entend des chants inconnus, elle vibre avec eux. Comme si elle était l'esprit de quelqu'un d'autre : elle voit des cercles, de tambours, de femmes amérindiennes, de feu, de pierres...

Les images d'un pays lointain se succèdent pour laisser place à des dauphins nageant dans une magnifique eau turquoise. Elena est émerveillée par la grâce des cétacés, leur insouciance et leur liberté. Ils fendent l'eau avec force et légèreté. Ils bondissent dans les airs pour mieux plonger dans les profondeurs. Son esprit les accompagne, flotte à la surface pour ensuite glisser dans les eaux cristallines. Elle sent la puissance, l'instinct et la vivacité, mais surtout l'intensité animale. Elle aspire depuis toujours à cette liberté et à cette puissance, mais y a renoncé depuis bien longtemps.

Elle sombre ensuite dans un sommeil profond. Elle n'a pas peur, elle connaît bien ce monde onirique. Depuis toute petite, elle laisse son esprit vagabonder, de jour comme de nuit, dans des mondes inconnus. Ces voyages lui ont longtemps permis de mieux vivre les difficultés de son enfance. Jusque-là, ces évasions contrebalançaient les

moments plus rudes de son existence. Depuis quelques mois, elle ne saurait dire pourquoi, ses humeurs se font de plus en plus maussades. Elle pleure souvent et a perdu tout élan de vie. Elle n'a plus goût à rien, n'est plus motivée, stimulée. Elle s'interroge, car tout semble pourtant aller bien.

Elena se sent flotter, emportée par les images de ce monde inconnu. Elle ressent de la chaleur dans tout son corps. Elle flotte et traverse des images, des couleurs. Les dauphins ont fait place à un chant de femmes. Puis une voix se fait plus présente, insistante : « Le temps des femmes est arrivé... Tu en fais partie... Rejoins-les ! »

Soudain, la porte d'entrée claque violemment : « Tu as encore oublié tes clefs sur la porte ! » crie Antoine, excédé.

Elena est comme aspirée par la réalité. C'est comme si on lui avait coupé les ailes, ou comme un ascenseur dont on aurait supprimé la résistance et qui descendrait en chute libre. C'est une chute rapide vers la matière, vers le dur, le rude.

Le cœur battant, Elena ouvre les yeux. Elle est au bord du malaise tant la violence de l'arrivée d'Antoine vient briser son voyage intérieur, mais elle ne laisse rien paraître. Elle balbutie timidement qu'elle ne sait pas, qu'elle pensait sûrement à autre chose, que ça peut arriver d'oublier ses clefs. Son mari grogne en balançant sa sacoche de cuir sur le fauteuil de l'entrée.

Antoine est avocat d'affaires. Il est affairé, excédé, stressé, et fait payer à sa femme ses frustrations quotidiennes. Elle est son souffre-douleur, son bouc émissaire, son punching-ball. Elena comprend que la soirée va être, une fois de plus, éprouvante. Elle devra se faire discrète si elle veut que tout se passe bien. Elle espère toujours : « Ça va aller mieux... c'est temporaire... » Elle se raconte l'histoire que ça passera lorsque Antoine aura décroché tel contrat ou



embauché tel assistant. Pourtant, le temps passe et rien ne change.

Elle les connaît bien, ces soirs-là. Ces soirs de tensions, ces soirs de craintes. Elle n'ose pas penser qu'elle a peur. Elle préfère se dire qu'il est bien normal que son mari soit tendu après des journées pareilles, que c'est à elle de faire en sorte qu'il ne s'énerve pas.

Elle les connaît bien, ces soirs-là. Parfois, il élève la voix, de plus en plus agressif, parce qu'elle a fait du bruit en préparant le dîner, n'a pas répondu quand elle aurait dû ou a gardé le silence au mauvais moment. Qu'elle se fasse discrète ou présente, qu'elle soit curieuse ou invisible, rien n'y fait. « Quoi que je fasse, quoi que je dise, c'est toujours pareil... Je ne fais jamais les choses comme il faut. C'est ma faute, je ne le comprends pas, il est si sensible. Un rien l'énerve. »

Elena se souvient de l'homme qu'elle a connu il y a sept ans à Barcelone. Antoine était charmant, séduisant et magnétique. Il était au bar de la plage avec des amis, et on n'entendait que lui. Il menait la conversation tambour battant et riait plus fort que les autres. À l'époque, Elena était fascinée par les gens comme lui. Elle se souvient d'être allée au bar pour commander des mojitos pour ses copines, et il lui avait adressé la parole en la taquinant à propos de son paréo imprimé de perroquets verts. Elle avait rougi, puis il l'avait fait rire. Elle trouvait que sa manière de l'aborder manquait de finesse. Remarquant le sourire de la belle blonde, Antoine avait renchéri et gagné la mise. Elena avait fini par éclater de rire. Grisé par l'alcool et sa conquête, le beau brun à la peau bronzée avait interpellé les copines d'Elena qui se trouvaient assises sur les transats face à la mer afin qu'elles se joignent à eux.

Pour Emmanuelle, la meilleure amie d'Elena, ce fut différent dès le premier regard : « Non mais attends, c'est quoi ce mec ?! Tu l'as vu ? Mais pour qui il se prend ? »

avait-elle soufflé à Elena. Emmanuelle est plutôt du genre direct, elle a un sens aigu de l'observation, en quelques secondes elle sait à qui elle a affaire, et ce mec-là, elle ne le sentait pas. Mais alors pas du tout !

De mojito en mojito, les choses étaient allées très vite. À contrecœur, Emmanuelle avait tenté de se détendre mais fut particulièrement mal à l'aise quand, sur la piste, Elena et Antoine avaient fini par danser enlacés comme s'ils se connaissaient depuis toujours. Oriane, quant à elle, petite brune maigrichonne, avait fini la soirée complètement saoule, allongée sur une des banquettes de la plage, en pleurs, désespérée par son éternel célibat.

Le lendemain, les trois amies étaient reparties pour Paris, et Elena, dégrisée, avait décidé finalement qu'une rencontre sur une plage de Barcelone n'était pas un bon début pour une relation sérieuse. Adieu, le beau mec de la plage !

Mais c'était compter sans la ténacité d'Antoine. Une fois de retour, celui-ci avait entrepris de séduire la belle blonde. Tout d'abord via les réseaux sociaux : likes, cœurs, messages privés, émoticônes et gifs aux mille cœurs. Elena avait longtemps résisté aux avances d'Antoine, sans trop savoir pourquoi. Mais une fois arrivé l'énorme bouquet de roses rouges au bureau, Elena avait senti sa résistance faiblir. « Mais c'est mon rêve ! » s'était exclamée Oriane. On ne la tenait plus. Elle vivait son rêve par procuration.

Oriane travaillait dans les mêmes locaux qu'Elena depuis de nombreuses années. Elles s'entendaient très bien, se soutenant dans les moments difficiles et se réjouissant ensemble de leurs succès. Pour Oriane, célibataire depuis presque dix ans, ce que vivait son amie était le nec plus ultra de la vie d'une femme. Elle rêvait de vivre ce moment un jour. Oriane, plutôt du genre généreux et gentil, ne fut donc pas jalouse de ce qui arrivait à son amie. Bien au contraire, elle poussa Elena à revoir Antoine.

Depuis, les années sont passées, et la fougue d'Antoine s'est transformée en agressivité permanente. Elena est nostalgique des premiers mois de leur histoire. Tout a été si vite, ils étaient si passionnés. Fous d'amour, ils avaient décidé très rapidement de vivre ensemble, puis de se marier. À quoi cela servait-il d'attendre puisqu'ils étaient certains de leurs sentiments l'un envers l'autre ? Au diable les convenances ! Elena était convaincue qu'Antoine était l'amour de sa vie.

Puis Antoine avait gravi les échelons pour devenir rapidement associé dans un cabinet d'avocats d'affaires. Dans l'élan, il avait convaincu Elena d'arrêter de travailler. Réticente au début, elle avait fini par se laisser persuader par Antoine, se disant qu'elle allait enfin prendre du temps pour elle. Depuis un moment, elle avait la sensation de tourner en rond dans son activité de directrice de formation. Malgré un environnement très agréable et la présence d'Oriane, elle ne voyait pas comment évoluer dans cette branche.

Elle les connaît bien, ces soirs-là : l'intonation de la voix d'Antoine, sa façon de claquer violemment la porte d'entrée et de jeter ses affaires sur le fauteuil. Il râle toujours à propos d'un détail ou émet une plainte : la chaise du salon qui n'est pas à sa place, une odeur de cuisine dans l'appartement ou le chat, Berlioz, qui est encore dans ses jambes. Elena a pris l'habitude d'évaluer l'intensité de la colère de son mari aux bruits qu'il fait en marchant sur le parquet : le choc de ses chaussures est un signe supplémentaire qui finit de la convaincre que ce soir-là va être, une fois de plus, très difficile. Suivant son humeur, Antoine est tantôt muet tantôt bruyant. Parfois il ironise et rabaisse Elena. Elle se dit alors qu'il faut bien qu'il fasse redescendre la pression de sa journée.

Ce soir-là, la violence verbale n'est pas au rendez-vous, mais l'électricité est dans l'air. En silence, le couple finit le dîner préparé par Elena : tomate mozzarella, poulet froid,

salade verte et fromage blanc. Ainsi, Elena est assurée de n'avoir aucune réflexion désobligeante de son mari. Le silence durant le repas se fait lourd, si pesant qu'Elena sent un poids sur sa poitrine. C'est tout juste si elle arrive à respirer. Antoine, lui, est ailleurs : il avale rapidement son repas, sans un regard pour sa femme, sans une parole. Puis il file dans son bureau.

Attablée, seule dans l'immense cuisine rouge, Elena est triste. Elle gratte nerveusement sa nuque, qui la brûle. Elle s'en veut de ne pas être heureuse et de ne pas rendre son mari heureux. Elle repense à sa mère, perdue un an plus tôt : « Rien ni personne ne doit t'empêcher d'être heureuse. Le bonheur, on se le doit. » Elena se dit que sa mère était vraiment d'une grande sagesse. Elle s'en veut de ne pas avoir suivi ses conseils. Puis elle repense à son rêve de l'après-midi et à la phrase : « Le temps des femmes est arrivé... rejoins-les ! » Soudain, des frissons parcourent son corps. Elle se redresse d'un bond : « Mais c'est la voix de maman ! »

Bouleversée, Elena ne peut plus rester en place. Emplie d'une forte énergie vitale, prise d'un besoin de s'activer, elle décide de faire la vaisselle. Elle se demande si elle va pouvoir trouver le sommeil, à présent.

« Il faut absolument que j'en parle à Emmanuelle demain... »

*Même aux heures les plus sombres,  
il y a toujours une lueur d'espoir quelque part.*

## CHAPITRE 2 RENDEZ-VOUS AVEC L'AUTHENTICITÉ

**M** AIS D'OU VIENT CETTE HABITUDE de se retrouver sur un banc au jardin du Luxembourg ? Ni Elena ni Emmanuelle ne s'en souviennent. Elles sont devenues par hasard coutumières de ce lieu de rendez-vous, qui leur offre une pause quotidienne. Quelle que soit la saison, pourvu qu'il ne pleuve pas, ce banc est le leur. Parfois occupé par une vieille dame venue nourrir les pigeons, par des amoureux au printemps, par un monsieur lisant son journal, ou par un étudiant et son ordinateur portable. Dans ces cas-là, Elena et Emmanuelle s'assoient sur le côté libre du banc. Elles cohabitent avec ces inconnus du quartier, le temps d'un instant.

Mais les deux amies préfèrent être seules, car leur rencontre est toujours un moment important où elles se disent des choses profondes. C'est le rendez-vous avec l'authenticité.

Emmanuelle arrive toujours en avance au rendez-vous et Elena en retard. Emmanuelle est méticuleuse et aime que tout soit parfait. Son planning est précis et respecté à la minute près. Elle ne supporte pas d'être pressée, elle

dit toujours que le manque de temps ne doit pas être un stress, d'autant que nous avons la possibilité de décider qu'il est de notre côté et non l'inverse. « Le temps est là pour nous, dit-elle souvent, et non pas nous pour lui. On ne doit pas lui courir après. Il est là, juste là. Il nous attend. À nous de lui prendre le bras. Bien sûr, il ne s'arrêtera pas pour nous... quoique... parfois il suspend son vol. »

Emmanuelle est assise sur le banc de la rencontre, absorbée par le ballet des promeneurs et le chant de la fontaine du parc, abandonnée à la contemplation des fleurs rougeoyantes de septembre. Les jardiniers entretiennent méticuleusement les pelouses, les buissons, les massifs, les arbres. Ils taillent, arrosent, nettoient avec dévouement. Emmanuelle se souvient d'une phrase prononcée par un philosophe inspiré par une pensée de Montaigne : « La vie est un jardin imparfait. » Elle se dit qu'elle devrait davantage lâcher prise, car la vie ne peut être parfaite et son imperfection en fait sa saveur. « Un jardin imparfait... » Ces mots résonnent en elle, comme une porte qui s'ouvre sur la sérénité.

À cet instant, une brise fraîche vient soudainement souffler sur son visage. Emmanuelle s'en étonne, car la journée s'annonce encore chaude et lourde. D'où vient cette fraîcheur ?

Comme toujours, Emmanuelle entend le pas précipité d'Elena arriver jusqu'à elle. Des petits pas secs et rapides qui font crisser les cailloux du jardin sous ses semelles. Elle porte des ballerines noir et beige. Emmanuelle se dit que c'est fort dommage d'abîmer de si jolies chaussures. Pourquoi ne pas les réserver pour un dîner chic ?

Elena se jette dans les bras de son amie. Elena sent bon le patchouli et le shampoing de qualité. Emmanuelle se dit que, décidément, Elena est toujours raffinée :

— Tu n'as pas honte de gâcher de si jolies chaussures ? lance-t-elle en désignant les ballerines de son amie, qui vient de s'écrouler sur le banc comme si elle venait de

parcourir toute la ville. Elle semble épuisée, moralement et physiquement. Elle regarde ses chaussures :

— Ah ! Celles-ci ? J'ai pris ce qui me tombait sous la main... J'avais encore la tête ailleurs...

Emmanuelle est un peu plus âgée qu'Elena et elle a beaucoup d'expérience. Ayant choisi une vie calme et sans embarras, elle n'est pas perturbée par mille et une pensées. La vie, bien sûr, lui a réservé son lot de moments difficiles, mais pas plus qu'aux autres. Elle a cette disponibilité des gens heureux et sait observer les autres, surtout les gens qu'elle aime.

Il ne faut pas longtemps à Emmanuelle pour s'apercevoir que son amie ne va pas bien. Elle connaît bien Elena et s'inquiète pour elle depuis plusieurs mois. Il ne lui a pas échappé que son amie est souvent triste, nostalgique et surtout constamment fatiguée sans raison apparente. Aujourd'hui, une certaine nervosité s'est ajoutée à la liste des symptômes.

Emmanuelle se risque alors à en savoir plus :

— Tu cogites beaucoup en ce moment, on dirait ?

— Oui, je suis préoccupée... C'est difficile avec Antoine, confie Elena d'une voix timide.

Emmanuelle connaît bien cette intonation, qui relève de la confiance.

— Qu'est-ce qui est difficile avec lui ? demande Emmanuelle, bien décidée à en savoir plus.

— Je sais bien que les disputes peuvent arriver dans un couple, mais c'est de plus en plus tendu à la maison. Je fais pourtant de mon mieux, mais Antoine n'est pas heureux. Il ne me parle plus ou il le fait sur un ton excédé. J'ai l'impression qu'il ne m'aime plus. Il est énervé en permanence. Cela dit, son métier le stresse beaucoup. Il a peut-être des soucis avec ses collaborateurs, dit Elena en baissant la tête comme si elle était coupable, tout en se touchant nerveusement la nuque.

— Je vois que ça te démange, tu as une poussée d'eczéma de nouveau ? Ça t'arrive de plus en plus ce truc-là, non ?

Écoute, je m'inquiète pour toi. Depuis plusieurs mois, tu perds du poids, tu es triste et sans entrain. J'ai l'impression que la situation est plus grave que tu ne le dis.

— Oh ! J'exagère peut-être, tu sais...

— Non, je pense que c'est plutôt le contraire, Elena... Ça sent le déni, tout ça !

Emmanuelle sent monter la colère et elle s'en veut. Elle connaît bien cette émotion, celle que nous ressentons quand nous sommes impuissants face à la détresse des gens que nous aimons. Elle prend une respiration profonde pour se calmer.

— Le déni ? Mais qu'est-ce que tu racontes ? s'offusque Elena. Là, c'est toi qui exagères.

— Parce que je suis le genre *drama queen* ?

— Non, pas du tout. Tu es plutôt hyperréaliste et pragmatique.

— Bon alors !

Emmanuelle se tourne davantage vers Elena afin de l'obliger à la regarder en face.

— Regarde-moi bien et écoute-moi : jusque-là, j'ai toujours respecté tes choix et je n'ai rien dit. Un coup de mou, ça peut arriver, mais là je constate que tu ne vas pas bien du tout. Je pense qu'il faut que tu regardes les choses en face, Elena. Antoine semble te rendre très malheureuse... Tu déperis.

Elena s'accroche au regard de son amie. Elle retient son souffle. Elle ne peut pas faire semblant, cette fois-ci elle entend. Elle sent au fond d'elle qu'Emmanuelle pose les mots justes, qu'elle dit vrai. Mais cette révélation lui fait l'effet d'une bombe.

Elena se tait. Elle ne sait comment convaincre une nouvelle fois son amie que tout est de sa faute, qu'il suffirait qu'elle trouve les bons mots et les bons gestes pour que tout aille mieux avec Antoine. Elle ne peut plus se mentir à elle-même. Elle sort un mouchoir de son sac et essuie ses larmes.

Emmanuelle doute soudain de ce qu'elle vient de faire. Elle se demande si elle n'y est pas allée un peu fort, si c'était



le moment pour Elena. En même temps, elle ne pouvait pas continuer à se taire et à laisser son amie perdre pied sous ses yeux. Deux sentiments contradictoires viennent s'entrechoquer dans sa tête : la culpabilité et le sauvetage. Elle tente de se raisonner, convaincue qu'elle est la seule à pouvoir dire la vérité et la seule qu'Elena accepte d'écouter.

— Je n'ai jamais aimé Antoine, tu le sais depuis le premier jour à Barcelone. Mon instinct m'a toujours soufflé qu'un truc cloche chez ce mec. Je suis désolée de te dire les choses d'une façon aussi directe, mais tu connais ma franchise. Et tu sais que je t'aime et que je ne peux pas te laisser t'enfoncer sans rien faire... Alors, dis-moi, que se passe-t-il exactement à la maison ? Tu ne m'as jamais vraiment raconté ce qui ne va pas avec Antoine.

Cette dernière phrase est pour Emmanuelle comme un grand saut dans le vide. Elle joue le tout pour le tout mais sent qu'il faut faire parler son amie.

La tête penchée à regarder le bout de ses ballerines, Elena reste silencieuse un long moment. Les larmes coulent sur ses joues. Les images se bousculent dans sa tête. Elle se sent tiraillée entre l'envie de révéler la vérité et le sentiment qu'elle va trahir Antoine.

— Je ne veux pas dire du mal de lui... mais tu sais bien... il est énervé tout le temps. Dès qu'il rentre à la maison, il aboie. Il trouve toujours à se mettre en colère après quelque chose que j'ai mal fait : la vaisselle mal lavée, une chemise pas repassée ou Berlioz au mauvais endroit. Si je faisais plus attention, il ne serait pas excédé.

— Ce que tu fais, ou ne fais pas, ne justifie pas son attitude. Il te traite mal, Elena, et tu sembles trouver cela normal. En tant qu'amie, je suis trop investie affectivement dans notre relation et je ne suis pas la bonne personne pour t'aider. Un professionnel y sera habilité : il sera neutre, doté d'une connaissance et d'un recul nécessaires pour analyser au mieux tes difficultés. L'autre jour, j'ai accompagné ma sœur à une conférence donnée par une psy. Je pense que tu devrais la contacter. Elle a une

méthode d'accompagnement pour les femmes, et je pense que ta situation correspond à sa spécialité. Ne reste pas seule, Elena. Tu ne vas pas bien et tu dois trouver la solution pour mettre un terme à ce qui te ronge.

— Mais je ne veux pas me séparer d'Antoine, murmure Elena en se grattant de nouveau la nuque.

Emmanuelle sent la colère monter mais respire encore profondément tout en se disant que la réaction de son amie est assez significative de son enfermement psychologique. Emmanuelle connaît un peu le cas de figure, pour en avoir été témoin dans son enfance et pour avoir aidé sa sœur, quelques années plus tôt. À cette époque, afin de trouver les mots justes, elle avait lu des livres sur la violence psychologique, et alors tout s'était éclairé.

Emmanuelle ne se décourage pas :

— Il ne s'agit pas de savoir si tu dois quitter ton mari mais de retrouver un équilibre, Elena, de comprendre ce qui se passe. Tu ne souris plus, tu pleures et tu n'as plus le goût de vivre.

Comme tombé du ciel, un gros ballon arc-en-ciel rebondit en douceur et atterrit sur les genoux d'Elena. Un sourire efface ses larmes. Elle saisit le large ballon, il est chaud et très léger. Elle a envie de le garder. Le temps semble soudain suspendu, et elle ne ressent plus de chagrin. C'est la sérénité d'un instant passé qui se réveille dans le cœur d'Elena.

Une petite fille aux cheveux d'or court jusqu'aux deux femmes pour récupérer son ballon. Elle s'arrête face à Elena. Elles se regardent et se sourient. La petite fille se décide à interpeller la jeune femme :

— Tu l'aimes, mon ballon ? Moi aussi. Si tu reviens un jour, je te le prête.

— J'avais le même, à ton âge, dit Elena, émue.

— Et tu avais le même regard... je m'en souviens, ajoute Emmanuelle, nostalgique.

À regret, Elena tend le ballon de couleurs à la jolie petite fille et lui demande :

— Comment t'appelles-tu ?

— Elena...

Elena et Emmanuelle regardent la petite fille, stupéfaites. Ne voulant pas briser cet instant, elles n'osent ni bouger ni respirer.

— Et toi ? demande la petite fille curieuse.

— Comme toi, répond Elena en esquivant un petit sourire pour ne pas effaroucher l'enfant.

— Quoi ? Mais non, c'est moi Elena !

— Je suis Elena, comme toi, et j'avais le même ballon à ton âge. Tu as sept ou huit ans, non ?

— J'ai sept ans et demi. On est jumelles alors ? J'adore ! La prochaine fois, je te le prête ! s'exclame la petite en prenant son ballon et en repartant en courant sous le soleil.

Émues par la magie de l'instant, Emmanuelle et Elena se taisent quelques minutes. Intérieurement, l'une et l'autre s'interrogent sur ce qui vient de se dérouler. Mais de quoi s'agit-il, au juste ? Une simple coïncidence ? Un croisement de deux mondes parallèles ? Un jeu du temps ? Une hallucination collective ?

Aucune réponse ne venant à l'esprit d'Emmanuelle, elle se décide à poursuivre l'échange avec son amie :

— Tu veux le numéro de la psy ? Elle s'appelle Caroline d'Espera. Tiens, je t'envoie sa fiche par WhatsApp. Tu as tout : le numéro de téléphone, le mail, tout !

Puis Emmanuelle range son téléphone dans son sac et se lève d'un bond :

— Bon, on y va ? On va déjeuner ? Faut que tu manges !

Après avoir quitté Emmanuelle, Elena décide de marcher seule dans les rues de Paris. Elle pense à sa vie et à sa rencontre avec Antoine à Barcelone. Elle se demande ce qui aurait été différent si elle n'avait pas répondu à ses avances. Elle se dit que la situation pourra peut-être s'arranger un jour.

Puis elle repense à sa triste soirée de la veille et à son rêve étrange et magnifique. Soudain, elle s'arrête de mar-