



KÉVIN BOUTHÉON

Ma vie sereine

Vuibert

**Ma vie
serene**

KÉVIN BOUTHÉON

**Ma vie
sereine**

ROMAN

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Mise en page : PCA

978-2-311-15231-9

© Vuibert, juin 2026

5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris

www.vuibert.fr

Sommaire

Chapitre 1. Le monde à l'envers.....	9
Chapitre 2. Pas froid aux yeux	51
Chapitre 3. Le cœur léger	75
Chapitre 4. Ça passe ou ça casse.....	105
Chapitre 5. Cap sur la capitale	119
Chapitre 6. Pause mentale.....	143
Chapitre 7. Bouc émissaire.....	173
Chapitre 8. À mon tour	213
Chapitre 9. Face à face.....	231
Chapitre 10. Ça suffit !.....	263
Chapitre 11. La tête dans les étoiles	293
Chapitre 12. L'heure de la vérité.....	325

Chapitre 1

Le monde à l'envers

*« Les épreuves ne sont pas là pour te briser,
mais pour réveiller en toi une force que tu ne soupçonnais
pas. Ce n'est pas toi contre elles. C'est toi contre la version
de toi-même qui croit encore que tu es faible. »*

Lundi 23 juin, 6 h 50.
La lumière de l'aube se faufile discrètement entre les lames des volets, projetant des lignes dorées sur les murs de ma chambre où l'air déjà lourd laisse présager une journée étouffante. Mon sommeil est brutalement interrompu par la sonnerie de ce foutu réveil qui agresse mes oreilles et qui résonne dans ma tête comme un marteau sur une enclume. Instantanément, mon doigt cherche le bouton « *snooze* » pour m'offrir quelques précieuses minutes de répit. Une partie de moi me supplie d'attendre encore cinq minutes. Mais une autre, plus raisonnée, mature et consciente des enjeux d'un tel comportement me rappelle que j'ai besoin d'aller travailler pour payer mes factures. Et comment lui donner tort ?

À mon réveil, mes yeux se posent sur la silhouette d'Alice, endormie à côté de moi. Je contemple son visage d'ange, ses cheveux éparpillés sur l'oreiller, son pyjama légèrement entrouvert qui dévoile ses courbes généreuses...

Alice, c'est la femme incroyable qui a fait de ma vie une parenthèse enchantée depuis deux ans. Elle m'apaise au quotidien et me rend meilleur chaque jour. Je n'oublierai jamais notre première rencontre. C'était un jeudi soir à Clermont-Ferrand, place de la Victoire. Je sortais avec mes collègues, on riait fort, on se moquait gentiment des bourdes qu'on avait faites au travail, on imitait d'un ton moqueur le patron, l'ambiance était décontractée. Et puis je l'ai vue. Elle dansait sur une table, un verre de bière à la main, se déhanchant sur « Shake it Off » de Taylor Swift. À 23 ans, elle avait cette insouciance qui hypnotisait toute la salle. Sa robe rouge et ses talons écarlates captaient tous les regards. Alice ne dansait pas simplement, elle vivait la musique. Parfois, elle fermait les yeux, complètement absorbée par la mélodie. D'autres fois, son regard balayait la salle avec assurance, défiant qui-conque de juger sa joie de vivre.

J'ai remarqué ses amies qui l'encourageaient depuis le bas de la table, levant leurs verres vers elle, certaines filmant ce moment avec leurs téléphones. Mais elle semblait au-dessus de tout ça. C'est alors que son regard a croisé le mien. Une seconde, peut-être deux. Elle m'a souri, un sourire qui m'a transpercé. Du haut de mes 32 ans, je n'avais jamais été chamboulé de cette façon. Moi qui d'habitude abordais les inconnues sans problème, je me retrouvais soudain paralysé comme un gamin de 15 ans à son premier slow. Mon cœur cognait si fort dans ma poitrine que j'avais l'impression que tout le bar pouvait l'entendre.

Je cherchais désespérément quelque chose à lui dire, juste une phrase d'accroche. Ses chaussures ? Trop banal. Sa façon de danser ? Trop évident. La bière qu'elle tenait ? Ridicule. Son sourire ? Elle devait l'entendre cent fois par jour. Je passais en revue toutes les approches possibles, rejetant chacune d'elles comme un mauvais scénario de film romantique. Pourtant, je le savais au fond de moi : si je ne tentais rien, je

me réveillerais demain en me maudissant. Cette fille vêtue de rouge ne serait qu'un regret de plus sur la longue liste des choses que je n'ai pas osé faire. Alors j'ai pris mon courage à deux mains. J'ai respiré un grand coup, redressé les épaules, et j'ai marché vers elle.

Et puis tout s'est enchaîné en un éclair. Au moment précis où j'arrivais à sa hauteur, elle a pivoté brusquement, et sa bière s'est renversée sur ma chemise dans un grand « splash » qui a semblé résonner dans tout le bar. Qui aurait cru qu'une telle maladresse serait le début d'une grande histoire d'amour ? Le lendemain, elle m'a payé un café pour s'excuser, dans ce même bar, témoin de notre rencontre catastrophique. Après quelques heures – et quelques éclats de rire –, ses lèvres ont trouvé les miennes. Depuis ce jour, nous ne nous sommes plus quittés.

*

Je n'ai pas le temps de prendre mon petit déjeuner, je devrais déjà être parti. Et dire que j'avais mis deux réveils... sauf que cette nuit, Alice a été malade. J'ai passé la moitié de la nuit à soigner sa fièvre qui ne voulait pas redescendre. Quand enfin elle s'est endormie, j'ai voulu prendre cinq minutes pour souffler. Juste cinq. J'ai mis mon téléphone en silencieux pour ne pas la réveiller et je me suis allongé un instant, épuisé. Et c'est là que le temps m'a échappé. Je me suis levé en sursaut, réveillé par la lumière du matin qui pénétrait à travers le store. J'ai jeté un coup d'œil à l'horloge. 7 h 50. Tout mon corps s'est tendu : plus une seconde à perdre, il fallait que je bouge.

Sous la douche, c'est à peine si l'eau a le temps de chauffer que je me savonne à la vitesse grand V, mes yeux ne quittant pas cette horloge qui me nargue. Je me coiffe en trois coups

de brosse, m'approche d'Alice encore plongée dans ses rêves, et dépose un baiser léger sur son front avant de filer.

En claquant la porte, je fais un *checking* rapide : clés, portefeuille, téléphone pro, téléphone perso... je tapote mes poches comme un rituel. J'ouvre mon porte-documents pour vérifier que tous mes dossiers sont bien là. Mon regard glisse sur ma montre... 8 heures ! Mon sang se glace. Je suis mort. J'ai rendez-vous à 8 h 15 avec des prestataires importants pour la boîte. Je ne serai jamais à l'heure. Je dévale la rue de Rabanesse, mon porte-documents serré contre moi, slalomant entre les passants avec l'agilité d'un attaquant face à la défense adverse. 8 h 10, j'arrive enfin à l'arrêt de tram de la Maison de la Culture, essoufflé et en sueur. Le panneau d'affichage m'accueille avec la pire nouvelle possible : « Prochain tram dans 20 minutes, incident sur la ligne, merci de votre compréhension. » Pascal va m'arracher la tête.

Pascal, c'est mon chef. Un colosse de 1,90 m avec des bras plus larges que mes cuisses, une montagne de muscles qu'il aime exhiber sous ses t-shirts trop serrés. Pour lui, rien n'est plus gratifiant que de voir le tissu de ses manches tendu à craquer sur ses biceps. Après dix ans dans l'armée de terre à traquer des djihadistes, il s'est reconverti dans le management avec la même passion que celle qu'il mettait à diriger ses opérations militaires. Autant dire qu'après une décennie à incarner la discipline et la rigueur, rater la présentation stratégique avec les partenaires de la boîte est pour lui aussi grave qu'une désertion en temps de guerre. Mes jambes flagèolent à l'idée de croiser son regard quand je franchirai la porte du bureau. Je transpire à grosses gouttes tandis que ces vingt minutes d'attente s'étirent comme une éternité.

J'en profite pour revérifier dans mon porte-documents que tous mes dossiers sont bien là afin d'éviter tout moment embarrassant durant la réunion. S'il y a bien une chose qui me terrifie, c'est le regard des autres, et ce qu'ils peuvent penser

de moi. Mon ego déteste être pris de haut ou humilié, alors je fais tout pour être irréprochable au travail.

Cette peur vient de loin. Je me souviens encore de ce qui fut la pire humiliation de ma vie. J'avais 15 ans, des boutons plein le visage et des lunettes à l'épaisse monture noire sur mon nez, et comme beaucoup d'ados, j'étais complètement fou d'une fille de ma classe : Camille. Elle avait ce je-ne-sais-quoi qui la rendait différente des autres. Un simple regard de sa part durant un cours suffisait à me faire rougir jusqu'aux oreilles et à me transformer en véritable idiot. Combien de fois ai-je voulu lui avouer mes sentiments ? Mais à chaque occasion, mon courage fondait comme neige au soleil. Quand je m'apprêtais à lui parler, mon estomac se tordait en nœuds impossibles à dénouer. Certains disent avoir des papillons dans le ventre, d'autres que c'est l'amour, moi j'appelle ça perdre le contrôle !

Avec le temps, ma frustration grandissait, surtout en voyant tous ces crétins de mon lycée qui tournaient autour d'elle comme des vautours. Alors, dans un fol élan, j'ai décidé de lui écrire un poème. Si ma voix me trahissait, peut-être que mes mots, eux, sauraient toucher son cœur ? J'avais versé toute mon âme sur ce bout de papier, décrivant mes sentiments depuis notre première rencontre jusqu'aux cours d'arts plastiques que nous partagions le mercredi matin. J'ai glissé discrètement mon poème dans la poche de son sac pendant la récré, persuadé que ces quelques vers feraient naître en elle des sentiments pour moi. Le lendemain, je l'ai surprise en train de lire ma lettre à haute voix devant sa bande de copines, toutes mortes de rire. Mais le pire restait à venir : un jour à la cantine, elle s'est plantée devant moi, avec ses amies qui lui servaient de gardes du corps, et m'a lancé devant tout le monde : « Jamais, je dis bien JAMAIS je ne sortirais avec un minable comme toi. » Puis elle a jeté mon poème sur mon plateau de nourriture, éclaboussant ma purée. Ce jour-là, je

suis devenu la risée du lycée et le souffre-douleur attitré de ces demoiselles. J'ai dû accepter la dure vérité : la fille de mes rêves ne m'aimait pas.

8 h 30, le tram arrive enfin. Je pointe ma carte d'abonnement devant le lecteur et m'installe sur le seul siège encore libre, à côté d'une vieille dame qui serre son sac à main contre elle comme si j'allais le lui voler.

Dans le tram, j'ai pris l'habitude de me distraire sur mon téléphone. C'est devenu mon petit rituel du matin. Je fais défiler machinalement mon fil d'actualité. Je souris en silence devant des vidéos de chats qui dansent ou des parodies de politiques générées par l'IA qui disent n'importe quoi. J'envie aussi les photos de ces hommes aux abdos parfaitement dessinés, ont-ils vraiment cette gueule-là en vrai, ou photo-shopent-ils leurs photos pour les rendre plus « instagrammables » ?

Puis je fais défiler et *like* les vidéos de mes créateurs préférés. Des astrophysiciens, des scientifiques, des astronautes qui parlent de galaxies, de trous noirs, de missions spatiales. J'adore les écouter. Je me demande souvent ce que ressentent les astronautes quand ils observent la Terre vue de l'espace. Dans une autre vie, j'aurais rêvé travailler dans la recherche aérospatiale au lieu de passer mes journées derrière un écran à m'occuper de dossiers client...

Je profite des dernières minutes de mon trajet pour vérifier mes propres publications. Je poste parfois des photos du ciel, des étoiles, ou de la lune, quand j'arrive à la capturer de façon assez nette. Trois « J'aime » sur ma dernière publication... Sérieusement ? C'est toujours la même histoire : ceux qui filment leur chat qui tombe de la table font des milliers de vues, et moi, je poste des photos du ciel, et ça n'intéresse personne.

Après ce qui me semble une éternité, le tram s'arrête enfin au terminus. En sortant mon téléphone pro de mon sac, je

remarque six appels manqués de Pascal. Six. Pas un. Pas deux. Six. Je descends et remonte l'avenue de l'Union soviétique à grandes enjambées. 8 h 45. Mon cerveau tourne à plein régime pour trouver une excuse valable à lui servir pour avoir manqué le rendez-vous.

Trop banale... Pas crédible dans ce contexte... Trop facile à vérifier... Je passe en revue toutes les possibilités, éliminant les plus nulles. *Réfléchis... réfléchis... Il doit bien exister une excuse en béton... Non, pas ça, ça sonne faux... Ça, c'est trop gros, il ne va jamais y croire...* À défaut de trouver la bonne excuse, je me résigne à lui dire la vérité. Je suis fatigué de devoir toujours chercher les bons mots et de me justifier pour tout, tout le temps.

Je pousse les portes de Telcom Communication et salue d'un geste rapide Marie et Virginie qui se tiennent à l'accueil. Leurs sourires chaleureux me redonnent un peu de courage. Je file vers mon bureau, balance ma veste sur le portemanteau et allume mon ordinateur. À peine ai-je le temps de m'asseoir qu'on toque à la porte de trois coups secs. Derrière la vitre opaque, je distingue la carrure massive de Pascal. L'ordinateur n'a même pas fini son processus de démarrage que je sais déjà que je vais passer un sale moment.

— Anthony, t'étais censé être là à 8 h 15 pour la réunion avec nos partenaires. On t'a tous attendu.

— Je sais, Pascal, je suis désolé. Alice ne se sentait pas bien ce matin, j'ai dû rester un peu avec elle, je ne pouvais pas la laisser seule comme ça...

— Tu crois que ça m'intéresse ta vie de couple ? Ce que j'attends de toi, c'est que tu sois là quand c'est prévu. Point.

— Je comprends, mais là c'était vraiment exceptionnel...

— Non, ce n'est jamais « exceptionnel » quand ça tombe le jour où tu as une présentation stratégique. Tu te rends compte de ce que t'as foutu en l'air ? On a perdu en

crédibilité, et j'ai Marc Telcom qui me demande de rendre des comptes sur ce fiasco.

— Je peux tenter de rattraper le coup en contactant les clients dès cet après-midi pour leur proposer un nouveau créneau...

— Tu vas surtout commencer par te remettre en question. Parce que si tu refais un coup pareil, tu ne proposeras plus rien à personne ici. Tu piges ?

— Oui... très bien.

Il claque la porte si fort que mes stylos en tremblent dans leur pot. Je reste là, bouche bée, sidéré par ce que je viens d'entendre. J'ai envie de hurler, de balancer la chaise à travers la pièce, d'arracher mon badge, de fracasser mon téléphone contre le mur, de faire quelque chose, n'importe quoi, pour faire sortir toutes ces émotions que j'ai depuis trop longtemps refoulées. Mais je me tiens là, immobile, parce que je ne sais pas comment faire autrement.

Voilà deux ans et demi que Pascal est mon supérieur et il incarne tout ce qu'un employé peut craindre dans une relation de subordination. Son passé militaire a laissé des traces dans sa façon de diriger : autoritaire, direct, sans indulgence. Après avoir quitté l'armée, il a pris un virage surprenant en se lançant dans la communication et le conseil. Entré chez Telcom comme simple conseiller clientèle, son ambition et sa rigueur ont fait des miracles. En six mois à peine, il avait déjà tapé dans l'œil de Marc Telcom en personne, le fondateur, qui lui a confié les rênes de l'antenne de Clermont-Ferrand.

Malgré son côté inflexible qui me fait parfois grincer des dents, je ne peux m'empêcher d'admirer Pascal. Il est devenu, qu'on le veuille ou non, une référence pour tous chez Telcom. Il n'a pas grimpé les échelons, il les a pulvérisés. Quant à Marc Telcom, il raccrochera définitivement à la fin de l'année, laissant derrière lui l'entreprise qu'il a bâtie de

ses mains il y a près de trente ans. Je sais que Pascal vise cette ultime marche : devenir le nouveau PDG de Telcom Communication.

Mon ordinateur s'allume à la vitesse d'une tortue. Je tape mon mot de passe et ouvre ma messagerie. Comme chaque matin, ma boîte déborde : plus d'une centaine d'e-mails qui attendent une réponse avant la fin de la journée. Et comme par hasard, tout en haut de la liste, un message de Pascal. Une « piqûre de rappel » comme il aime les appeler. La journée promet d'être longue. Je commence à classer les dossiers en fonction de leur urgence. Telcom Communication a récemment décroché un gros contrat pour gérer le service client d'Électricité de France et c'est à moi de traiter les réclamations de ces clients et de les inciter à souscrire à des services payants supplémentaires.

Est-ce que j'aime ce que je fais ? Pour être franc, pas vraiment. Entre les horaires qui changent tout le temps, un samedi sur trois à bosser, le manque de reconnaissance et cette impression de ne servir à rien, je me demande si je ne gâche pas ma vie. Mon moral a vraiment dégringolé depuis que Pascal m'a assigné au service réclamation. Mais quelque chose me pousse à continuer : le luxe de pouvoir payer mes factures à la fin du mois et, surtout, l'espoir d'offrir à Alice le cadeau dont elle rêve pour ses 24 ans. Elle ne parle que de Bora-Bora depuis des mois. Alors je m'accroche à cette vision : nous deux sur une plage de sable blanc, cocktail à la main, face aux eaux turquoise du Pacifique. Cette simple pensée suffit à mettre un peu de soleil dans ma journée morose.

La pause-déjeuner arrive comme une délivrance. Je sors prendre l'air dans le parc près du stade Marcel-Michelin. À peine installé sur un banc avec mon sandwich acheté au snack d'en face, une dispute éclate non loin de moi. Un couple se déchire en public, sans aucune gêne. La femme,

rouge de colère, accuse son mari de la tromper, elle lui jette à la figure ses absences « bizarres » le week-end. Les reproches s'enchaînent, toujours plus violents, et mon moment de paix part en fumée. Je me demande comment on peut en arriver là, à se détester avec autant d'intensité. Est-il vraiment infidèle ? Ou est-ce sa jalousie à elle qui l'a poussé à s'éloigner ?

Mon sandwich avalé, je fais un tour dans les rues commerçantes. Je m'arrête devant une boutique de costumes sur mesure. Ces vêtements qui coûtent un mois de salaire me font rêver. Je m'imagine en grand patron, arpentant les métropoles du monde, libre comme l'air. Trois mois de vacances par an, des voyages avec Alice aux quatre coins du globe. Une belle maison avec jardin, une piscine et un labrador pour nos futurs enfants... Je reste là quelques minutes, hypnotisé à la vue des mannequins élégants installés derrière la vitrine, comme si je pouvais, rien qu'en les regardant, emprunter un peu de leur assurance. Mon reflet dans la vitre me paraît flou, décalé, comme s'il appartenait à un autre monde. Un monde où j'aurais réussi, où je ne baisserais plus la tête devant Pascal, où le travail ne serait plus une source d'angoisse chaque matin. Le vrombissement d'un scooter qui passe à toute allure me ramène brusquement à la réalité. Je suis loin de cette vie-là et surtout je dois retourner travailler.

Après une nouvelle réunion éprouvante où Pascal nous a tous passés au gril, je boucle mes derniers dossiers en vitesse. Sur le chemin du retour, je m'arrête chez le fleuriste et choisis un bouquet qui ferait pâlir tous les autres. Aujourd'hui est un jour spécial, puisque nous fêtons nos deux ans avec Alice, et je dois marquer le coup. Je réserve une table au Vénitien, ce petit italien où nous avons eu notre premier rendez-vous, et je file à mon appartement préparer ma surprise.

Le soir venu, Alice arrive à mon appartement. Elle est à couper le souffle, vêtue d'une combinaison noire qui lui va à ravir. Tous mes sens sont en éveil : ses yeux qui pétillent,

le parfum enivrant qui flotte autour d'elle, la douceur de sa peau quand je lui prends la main. Je lui chuchote à l'oreille qu'une surprise l'attend et l'entraîne dehors, exalté en voyant son air intrigué.

Le serveur nous conduit à ma table préférée à l'étage, celle qui offre une vue imprenable sur la cathédrale illuminée. Tout est en place pour une soirée parfaite. On parle longtemps. De la semaine. De projets. D'envies qui reviennent. De trucs futiles. Et puis, à un moment, je me lance, mes yeux dans les siens.

— Alice, je veux qu'on parte tous les deux. Qu'on quitte cette routine. Qu'on s'envole loin. Qu'on aille marcher sur ce sable blanc dont tu me parles tout le temps et se baigner dans les eaux turquoise.

Elle me fixe et, dans ses yeux, il y a cette étincelle qui me laisse croire que c'est possible.

— Je sais que tu as toujours rêvé de voyager... Que dirais-tu de transformer ce rêve en réalité ?

Elle rit doucement.

— Ah... ça, oui. C'est mon rêve. Je prends ma valise et on part demain, si tu veux !

— Tu serais vraiment prête à partir ?

Son regard devient plus sérieux, presque gêné.

— Anthony... je plaisantais. Tu sais bien que je n'ai pas les moyens. Ce n'est pas avec ma bourse étudiante que je vais faire le tour du monde.

Je glisse la main dans ma veste et en sors une enveloppe.

— Je le sais. Mais... prends ça.

— Qu'est-ce que c'est ? me dit-elle sur un ton curieux.

— Juste... lis.

— « Alice, je t'aime de tout mon cœur. Deux ans que tu es là. Deux ans que tu fais mon bonheur, que tu me donnes confiance en moi. Deux ans où je ne peux m'imaginer sans toi. »

Elle referme doucement l'enveloppe et lève les yeux vers moi. Son sourire est tendre, mais il flotte dans l'air une retenue que je n'avais pas anticipée.

— Anthony... c'est vraiment touchant.

— Et si je te disais que toi et moi, on part dans deux mois à Bora-Bora ?

Elle fronce légèrement les sourcils.

— Attends... tu plaisantes ?

— Non. J'ai posé mes congés. J'ai tout réservé. L'hébergement, les vols... tout.

Je la regarde droit dans les yeux.

— C'est toi qui me rends heureux, Alice. Avec toi, j'ai l'impression d'exister.

Elle baisse le regard, passe une main dans ses cheveux, mal à l'aise.

— C'est adorable, Anthony. Et c'est vrai que j'en rêve. Mais là... ce n'est pas le bon moment pour moi. J'ai mes études, mon stage. Je veux finir ce que j'ai commencé.

— Mais je ne te demande pas de tout lâcher, juste... de vivre ce moment avec moi.

— Je sais... Mais on a le temps pour ça.

— Donc... tu ne veux pas ?

— Ce n'est pas que je ne veux pas. C'est juste... pas maintenant. Pas comme ça.

Je baisse les yeux. Je le vois bien, je suis allé trop vite. C'est toujours pareil avec moi. Je m'emballe. Dès que je tiens à une personne, je me projette, j'en fais trop. J'ai besoin de sentir qu'elle m'aime autant que moi, que ça va durer. Ça me rassure. Parce qu'au fond, j'ai la trouille qu'on m'abandonne.

Et dans le silence qui suit, je comprends que je me suis encore précipité. Mon corps est là, en face d'elle, mais à l'intérieur, quelque chose s'est replié. Je continue à sourire parce que je n'ai pas le courage de faire autre chose. Alors qu'au fond, j'ai juste envie de pleurer.

Elle reprend la conversation, parle d'un projet d'école, de sa soutenance à venir. Je réponds par des « Ah oui ? » et des hochements de tête automatiques. Mon cerveau, lui, est déjà loin. Il rejoue la scène en boucle, ce « Pas maintenant » qui m'a frappé comme une balle en plein cœur. Est-ce qu'elle m'aime encore ? Est-ce qu'elle m'a déjà aimé comme moi je l'aime ? Ou est-ce que c'est moi qui aime trop fort, qui vais trop vite ?

Elle me demande si ça va, d'une voix légère. Je réponds par l'affirmative. Bien sûr. Ça va. Toujours avec ce même masque rassurant qui cache mes véritables sentiments.

Le dessert arrive, mais je n'y touche pas. Je n'ai pas faim. Je n'ai plus envie de rien. Je la regarde rire à une blague du serveur et je me dis que peut-être... peut-être qu'elle rigole mieux quand je ne parle pas. Peut-être qu'elle est bien dans cette relation parce que je fais tout, je porte tout. Et qu'elle n'a qu'à exister pour que je l'aime.

Mais malgré ce vide que je ressens, malgré le nœud dans ma poitrine et les doutes qui me rongent, je continue de jouer le jeu. Je règle l'addition, on quitte le restaurant, on marche côte à côte dans les rues presque silencieuses, et je fais semblant d'aller bien. Elle glisse sa main dans la mienne. Et ce geste d'affection suffit à me faire tout oublier.

La soirée se termine dans mon appartement, où nos corps prennent rapidement le relais de nos paroles, s'abandonnant à ce désir qui nous consume depuis notre rencontre. Je suis complètement fou de cette fille ! Au petit matin, la chambre ressemble à un champ de bataille : nos vêtements forment un tas coloré au pied du lit, les draps sont entortillés et les oreillers éparpillés. Dans ce joyeux désordre, je voudrais m'attarder encore un peu, savourer ce moment. Mais l'horloge est déjà contre moi. À peine ai-je émergé du sommeil qu'il faut déjà penser à partir au travail.

Toute la matinée, je suis noyé sous les réclamations des clients. Certaines m'arrachent même un sourire. Il y a ces ronchons qui s'indignent pour dix euros de pénalité alors qu'ils ignorent leurs factures depuis près d'un an, et ces paranoïaques qui refusent le compteur connecté parce qu'ils ont lu « quelque part » que ça donne le cancer. Avant de quitter mon poste, je jette un œil à mes résultats commerciaux de la semaine. Le verdict est sans appel : bien en dessous des objectifs. Ça sent le roussi pour moi. Heureusement, le déjeuner avec mes collègues m'offre l'échappatoire dont j'ai besoin pour terminer la matinée sur une note plus légère.

Solène, comme toujours au sourire radieux, est déjà installée quand j'arrive. Peu après, Lola et Noémie entrent en bavardant. Puis Arthur et Jérémy débarquent, fidèles à leur réputation de retardataires. La table est enfin au complet. Très vite, la discussion est animée.

Solène nous parle de ses deux enfants qui lui en font voir de toutes les couleurs. Elle nous raconte les exploits de Simon qui a transformé le salon en circuit de course pour ses petites voitures, et comment Nelly a décidé que le maquillage de maman ferait un merveilleux tableau sur le mur de sa chambre.

Noémie prend le relais en nous racontant le dernier film romantique qu'elle a regardé avec son copain. Elle nous avoue avoir piqué une crise lorsqu'elle s'est aperçue qu'il s'était endormi pendant presque tout le film. « J'avais préparé du pop-corn, des bougies... et lui, il dormait à poings fermés ! J'étais tellement vexée que je l'ai réveillé exprès en faisant claquer la télécommande sur la table. »

Lola, qui n'attendait que son tour, se lance dans le récit de sa dernière aventure Tinder. Entre deux bouchées de nems, elle nous a décrit en détail le récit de sa soirée avec ce « beau brun aux épaules larges ». Jérémy nous explique sa prochaine compétition : l'Embrunman, ce triathlon légendaire

qu'il prépare depuis des mois : « 3,8 km de natation, 188 km de vélo, et un marathon pour finir... C'est l'épreuve de ma vie », nous dit-il en tordant sa serviette comme pour mimer l'effort à venir. Quant à Arthur, il est encore indécis sur la destination de ses prochaines vacances.

Le déjeuner terminé, je retrouve mon bureau et ma montagne d'e-mails à traiter. Mais ma tête est ailleurs. Je relis trois fois le même message sans vraiment comprendre ce que je fais. Je pense à Alice. À ce qu'elle m'a dit hier soir. À la façon dont son regard s'est détourné avant qu'elle dise « Pas maintenant ».

J'ai beau essayer de passer à autre chose, ses mots m'obsèdent. « Mais on a le temps... » « Pas comme ça. » Je veux qu'elle voie que je fais des efforts. Que je l'écoute. J'ai besoin de lui prouver que je vaudrai quelque chose. Que je suis capable de lui offrir plus que de belles intentions. J'ai envie qu'elle me regarde comme au début. Avec cette lumière dans les yeux. Celle qui disait : *Toi, je te choisis*. Et pas juste : *Toi, je t'accepte*.

Alors ce soir, je décide de me rattraper. Dans ma tête, tout est déjà écrit : débarquer sans prévenir avec une boîte de sa pâtisserie préférée dans les mains. Je l'imagine : elle ouvre la porte, ses yeux s'illuminent, elle pousse un petit cri de surprise, me saute au cou, m'embrasse comme si je revenais de la guerre.

En quittant le bureau, je file chez moi me préparer, le cœur léger, avant de faire un détour par la boulangerie Marcon. L'odeur sucrée m'accueille dès l'entrée. Je choisis deux éclairs au chocolat. Je veux que tout soit parfait : les gâteaux dans leur jolie boîte, un petit mot griffonné sur une carte, et sur moi, la chemise bleue qu'elle m'a offerte, légèrement parfumée avec cette eau de toilette qu'elle aime tant.

Je me rends à pied à la résidence étudiante près du Jardin Lecoq où elle loge. Le soir tombe doucement sur

Clermont-Ferrand. La place de Jaude s'illumine peu à peu, les terrasses se remplissent, l'air frais me caresse le visage et joue avec mes cheveux. Un violoniste s'installe au coin d'une rue, tandis que les restaurants ouvrent leurs portes, laissant échapper des parfums qui me rappellent que je n'ai pas mangé. Mais peu importe. Ce chemin qui mène de mon appartement à la résidence d'Alice réveille tous mes sens, comme un prélude à nos retrouvailles.

Une fois arrivé devant le Crous, je compose le numéro d'Alice sur l'interphone. Pas de réponse. J'essaie de l'appeler. Messagerie. Je m'apprête à recomposer son numéro quand un groupe d'étudiants, riant et parlant fort, arrive en titubant. Ils sentent la bière et la cigarette. Parfait, mon ticket d'entrée. Je leur souris, ils me tiennent la porte sans poser de questions. Certaines règles ne changent jamais dans les résidences étudiantes. Je grimpe les quatre étages à pied. Ces vieux bâtiments n'ont pas d'ascenseur, mais la vue depuis la chambre d'Alice vaut bien cet effort. Son studio est sûrement le mieux placé de la résidence : une grande fenêtre qui donne sur tout Clermont-Ferrand, avec la chaîne des Puys en arrière-plan. Comme quoi, Clermont, ce n'est pas si mal finalement.

Après avoir gravi deux à deux les quatre-vingt-huit marches – une manie de compter machinalement qui me suit depuis l'enfance –, je me retrouve enfin devant sa porte, un peu essoufflé mais le cœur léger, impatient de voir son sourire quand elle découvrira les éclairs au chocolat que je cache maladroitement derrière mon dos. Je remarque que la porte d'entrée n'est pas fermée, elle est légèrement entrouverte, comme si quelqu'un l'avait poussée sans se donner la peine de la refermer, et dans le silence du couloir me parviennent des bruits étranges, étouffés, lointains mais bien réels, qui me font aussitôt monter le sang au visage.

Je me tiens immobile derrière la porte en tendant l'oreille. J'entends des cris. J'essaie de me convaincre que la télé est restée allumée, pourtant j'imagine le pire. Je pousse la porte d'une main tremblante. L'appartement est plongé dans l'obscurité, seul un filet de lumière provenant de la chambre l'éclaire. J'avance en direction de sa chambre, les mains et les jambes tremblotantes, les doigts crispés sur la boîte de pâtisseries. Mon esprit me dit de faire demi-tour, mais mon corps avance tout seul, comme poussé par le besoin de comprendre ce qui se passe.

J'arrive enfin devant la porte de sa chambre et, sans réfléchir, je la pousse doucement, et tout s'effondre en un instant. Alice est là les yeux fermés, nue, à califourchon sur Ludovic, son fameux « meilleur ami de la fac » dont elle me parle depuis des mois, et l'image s'impose à moi avec une brutalité insoutenable. Son corps est encore marqué par l'effort, sa respiration rapide trahit l'intensité du moment qu'elle est en train de vivre, des perles de sueur glissent sur son front, et son visage détendu, presque heureux, montre qu'elle est encore au septième ciel. La boîte de pâtisseries m'échappe des mains. Le carton s'ouvre et les éclairs au chocolat s'étalent sur le carrelage. Ce bruit sourd les reconnecte à la réalité.

En une fraction de seconde, elle ouvre les yeux et me voit. Son regard figé essaie de donner du sens à ce qu'il voit. Le silence dans la pièce devient glacial. Elle attrape le drap pour se couvrir. Ludovic se redresse, pris de court, une main sur sa hanche, l'autre sur le drap. Moi, je reste paralysé dans l'encadrement de la porte, incapable de bouger, incapable de parler. Je ne ressens même pas de colère. Pas encore. Juste de l'incompréhension et un vide immense. Je me dis que tout ça n'est pas réel, que je vais me réveiller. Et dans le silence de cette chambre qui ne sera plus jamais la mienne, une

seule pensée tourne en boucle dans mon esprit : *88 marches. 88 putains de marches pour ça.*

Alice semble partagée entre la honte et la sidération, incapable d'assumer l'instant. Je rebrousse chemin, le cœur en miettes, comme si quelqu'un venait de me l'arracher à mains nues. Je dévale les escaliers en pleurant, puis me mets à courir dans les rues de Clermont sans savoir où je vais. Je veux juste chasser cette image gravée dans ma tête. Je me sens sale, trahi, humilié. Plein de questions tournent dans ma tête : depuis quand me trompait-elle ? Qu'est-ce que j'étais pour elle au juste ? Un plan B ? Un distributeur de billets ? Un confident qu'on jette quand on n'en a plus besoin ? J'avais été tellement naïf. Ce soir-là, le voile devant mes yeux s'est levé et j'ai vu la vraie Alice, pas celle que j'imaginais, mais celle qu'elle était vraiment.

Je marche pendant des heures, poussant la porte de tous les bars sur mon chemin. À chaque verre, j'espère que l'alcool noiera ces images et cette douleur, mais il ne fait que les rendre plus vives. Complètement saoul, je me mets à hurler en pleine rue avec ma bouteille de whisky à la main. Les mots qui sortent de ma bouche n'ont plus aucun sens. Je suis ce type qu'on évite, celui qu'on regarde du coin de l'œil avec un mélange de peur et de pitié. Je ne sais même plus ce que je crie, j'ai juste besoin que quelque chose sorte, n'importe quoi, pour couvrir le tumulte dans ma tête.

Une petite fille aux couettes blondes me désigne du doigt en tirant la manche de sa mère.

— Maman, pourquoi il crie comme ça, le monsieur ?

La femme la tire par le bras, visiblement gênée.

— Viens, rentrons à la maison.

La nuit est tombée depuis longtemps quand j'entre dans un énième bar, pour noyer un peu plus ma peine. L'endroit est presque vide. Au fond de la salle, un petit groupe d'étudiants fait encore la fête, bruyants et insouciants, riant fort autour

de leurs pintes. Leur joie résonne comme un rappel cruel de ce que j'ai perdu, ou peut-être de ce que je n'ai jamais vraiment eu. Personne ne prête attention à moi. Et c'est très bien ainsi. Je me laisse tomber sur un tabouret près du comptoir. Je commande sans réfléchir un nouveau whisky. Je ne veux plus penser, ni sentir, ni exister. J'espère que l'alcool finira par anesthésier cette foutue douleur.

Je ne sais pas combien de temps je reste là, à fixer le fond de mon verre comme si une réponse s'y trouvait. Peut-être des heures. Peut-être vingt minutes. Je n'en sais rien. C'est alors qu'un vieil homme prend place à côté de moi. Il porte une veste un peu usée et un foulard noué autour du cou. Ce n'est de toute évidence pas un gars du coin. Puis, il m'adresse un regard appuyé afin que je le remarque.

— T'as pas l'air bien, toi.

Je ne réponds pas. Je suis trop fatigué pour jouer la comédie. Il fait signe au barman de nous servir un dernier verre, puis il lève le sien vers moi.

— À la gueule de bois du lendemain, alors.

J'esquisse un sourire.

— T'as bu pour oublier ou pour te punir ? demande l'inconnu, en buvant une gorgée.

— Les deux, je crois.

— Pas très efficace, hein ?

— Non. Ça fait juste mal autrement.

Il hoche la tête et pose son verre sur le comptoir.

— Je m'appelle Maiki et toi.

— Anthony.

— Enchanté, Anthony. Même si t'as une sale gueule actuellement.

Je me mets à rire, même si je suis triste.

— Vous tombez mal. Je ne suis pas au top ce soir, lui dis-je, toujours avec cette crainte d'être jugé par les autres.

— Tant mieux. J'me méfie des gens trop « au top ». Moi, j'préfère les gens authentiques, ceux qui ne cachent pas ce qu'ils sont et ce qu'ils ressentent.

Je le regarde, intrigué par son assurance. Il n'a pas l'air ivre. Que fait-il dans un endroit comme celui-ci, à cette heure-là ?

— Et vous, vous êtes là pour quoi ? lui demandé-je.

— Je tue le temps. Les nuits sont longues quand on ne dort plus, me répond-il, un petit sourire en coin.

Il ajoute :

— T'as envie d'en parler ou tu préfères qu'on se taise ?

Je le regarde droit dans les yeux.

— J'sais pas. J'ai l'impression que si j'en parle, je vais pleurer.

— Et si tu pleures, qu'est-ce que tu crois qu'il va se passer ?

— J'sais pas... J'vais avoir l'air con.

— Con ou humain ? C'est pas la même chose.

— Ouais, mais... j'ai toujours appris à masquer mes sentiments. À gérer.

— Gérer quoi ?

— Le bordel. Les émotions. Les déceptions. Tout ce merdier.

Il hoche lentement la tête. Le silence dure un peu trop longtemps, ou peut-être est-ce moi qui perds la notion du temps.

— Tu sais, parfois, quand on garde tout en soi, cela ne signifie pas qu'on est fort, mais plutôt qu'on a peur de regarder en face ce que ça remue vraiment.

Un silence s'installe.

— Alors, dis-moi... qu'est-ce qui s'est passé pour que je te retrouve ivre au comptoir de ce bar ?

Je prends une grande inspiration. L'odeur d'alcool me monte au nez.

— En fait... j'ai surpris ma copine au lit avec son fameux « meilleur ami de la fac ». Celui-là même dont elle me répétait que je me faisais des films à son sujet.

Rien que de le dire à voix haute, cela me donne la nausée.

— C'est comme si... comme si je n'avais jamais existé pour elle. Comme si tout ce qu'on avait vécu ensemble n'avait aucune valeur. Je n'arrive pas à me sortir certaines images de la tête. J'aurais préféré qu'elle ait le courage de me le dire plutôt que de le découvrir comme ça.

Je baisse les yeux, honteux.

— Enfin bon... je ne sais même pas pourquoi je vous raconte tout ça. J vous connais même pas.

Il me regarde, sans bouger, sans répondre tout de suite. Puis, il dit d'une voix calme :

— Tu ressens quoi en ce moment ?

— Je me sens humilié. Trahi. Déçu. J'ai la haine. Et je suis... terriblement triste. J'ai l'impression que quelque chose s'est éteint en moi.

Il hoche doucement la tête.

— Ce que tu ressens, c'est logique. Quand on aime profondément, on ne perd pas juste une personne... on perd une version de soi qu'on avait construite avec elle. Je pense que ce qui te fait le plus mal, ce ne sont pas seulement les faits, mais plutôt ce qu'ils détruisent : les projets, les attentes, le futur que tu imaginais. Il y a cette impression d'être trahi... mais aussi abandonné au milieu d'un chapitre qui ne sera jamais terminé. Et puis il y a toutes ces questions sans réponses qui énervent et rongent à l'intérieur. Et c'est ça, parfois, le plus dur à porter : l'inachevé.

Je me tourne vers lui le regard inquiet.

— Comment je vais faire pour l'oublier ? On a traversé tellement de choses ensemble. Je ne suis pas sûr que j'y arriverai...

— Pour être en paix avec toi-même, tu n'as pas besoin d'oublier ces souvenirs. Juste à apprendre à ne plus en être prisonnier.

Je lève les yeux au ciel.

— Facile à dire...

— Et pourtant, c'est quand tu ramènes tes souvenirs dans le présent qu'ils t'empoisonnent. Le mieux, c'est de les voir pour ce qu'ils sont : des morceaux d'hier. Et de les laisser là où ils doivent être. Dans le passé. Attends, regarde ! me dit-il en désignant le comptoir du bar. Imagine que ce comptoir représente ta ligne de vie. Le bord gauche, c'est ton passé. Le milieu, face à nous, c'est ton présent. Et l'autre extrémité à droite, c'est ton futur.

Je ne comprends pas vraiment où il veut en venir.

— Si je te demandais d'indiquer ton présent sur cette ligne, tu le montrerais où ?

Je me concentre deux secondes, histoire que ma tête arrête de tourner et désigne vaguement le centre.

— Là. Ici.

— Très bien. Maintenant... regarde ce que t'es en train de faire. Depuis tout à l'heure, tu regardes par là, vers ce qui est déjà arrivé. Vers ce que t'as perdu, me dit l'homme en me montrant le côté gauche de la table

Il marque une pause, puis continue doucement :

— Et si tu tournais ton regard juste un peu vers l'autre côté... Qu'est-ce que tu verrais ? Si là-bas, tout au bout, c'était une version de toi qui a traversé tout ça... qui a guéri... qu'est-ce qu'il te dirait, ce gars-là ?

Je reste silencieux. L'idée me perturbe plus que je ne veux l'admettre.

— J'en sais rien.

— Tu crois qu'il serait encore là, à pleurer pour quelqu'un qui l'a laissé tomber ? Ou tu crois qu'il aurait compris quelque chose en chemin ?

Je me pince les lèvres, gêné par le mélange d'émotion et de lucidité que ça réveille en moi.

— Parfois, le plus dur, c'est juste de déplacer son regard. Pas de changer son corps ni de changer sa vie entière. Juste... son regard pour choisir l'endroit où on décide de regarder.

Je reste là, la main posée sur le comptoir, à fixer cette ligne imaginaire qu'il vient de tracer entre mes souvenirs et mon futur. D'un côté, tout ce que j'ai perdu. De l'autre, ce que je n'ose plus espérer. Et moi, au milieu, figé, incapable de choisir vers quoi avancer.

— Mais tu vois, Anthony, hier n'existe plus, demain n'existe pas encore, le seul moment que tu peux véritablement contrôler et sur lequel tu peux agir pour changer ton futur, c'est ici et maintenant.

— Donc si je comprends bien pour être en paix, je dois... vivre le moment présent ?

— Pas « tu dois », Anthony. Tu peux.

Il me regarde droit dans les yeux.

— Et ça change tout.

Il se redresse un peu sur son tabouret, son regard se perd un instant.

— Je vais te confier un secret. Il y a vingt ans, j'ai perdu ma femme dans un accident de voiture. Un conducteur ivre l'a percutée. Elle est morte sur le coup. Pourtant, aujourd'hui, quand je pense à elle, je ressens surtout de la gratitude pour les moments incroyables qu'on a vécus. Elle me disait toujours : « Hier est derrière, demain est un mystère, et aujourd'hui est un cadeau ; c'est pour cela qu'on l'appelle le présent. »

Je murmure presque malgré moi et avec un gramme d'alcool dans le sang :

— C'est beau...

Il hoche la tête, doucement.

— Si je peux te donner un conseil, Anthony... accepte ta douleur. Ne la fuis pas. Ne la noie pas dans l'alcool. Toute souffrance qu'on reconnaît et qu'on accueille finit par s'apaiser et partir d'elle-même.

— Vous semblez savoir tellement de choses... Qui êtes-vous ? lui demandé-je, avec curiosité.

— Juste un vieil homme qui a traversé la vie. Je suis désolé... je vais devoir rentrer chez moi, ça a été un plaisir de te rencontrer. Et qui sait... peut-être qu'on se recroisera un jour.

Il se lève, pose quelques pièces sur le comptoir, puis s'éloigne avant de quitter le bar.

Je me sens étrangement remué, à la fois par la trahison d'Alice et par cette rencontre improbable avec cet homme dans ce bar.

Heureusement, ce mercredi 25 juin, j'ai posé une journée de repos. Je rentre à pied, en marchant lentement dans les rues de Clermont. J'ai la tête dans le brouillard, touché par un mal de crâne qui ne cesse d'empirer. Une fois arrivé à mon appartement, je me réfugie sous la douche. L'eau chaude coule sur moi, et j'espère qu'elle efface tout : ma douleur, mon chagrin d'amour et l'alcool qui imprègne mon corps. Puis je me couche et tente pendant des heures de trouver le sommeil. Trop de pensées, trop d'images me tourmentent. Pourtant, je finis par m'endormir.

Quand j'ouvre les yeux, le jour s'est levé. J'attrape mon téléphone d'un geste rapide. Trois appels manqués. Tous d'Alice. Et trois messages vocaux. Je les écoute un par un. « Anthony... c'est moi. Rappelle-moi, s'il te plaît. » Puis un blanc. Comme si elle ne savait pas quoi dire de plus. Comme si elle avait hésité, avant de finalement raccrocher.

Je regarde à nouveau l'écran. Il y a d'autres messages. Tous d'elle. « Je sais pas ce que tu fais, mais rappelle-moi. J'ai besoin de te parler. »

Dans le troisième, elle semble un peu agacée : « Franchement, c'est pas cool de me laisser comme ça. Tu pourrais me répondre. »

Et c'est tout. Plus rien.

En sortant du lit, je passe devant ma cuisine. Et là, je la vois. Cette fichue boîte en fer posée sur une étagère. Celle où je garde tous mes souvenirs avec Alice. Les petits mots qu'elle m'a écrits. Nos photos. Tous ces moments qu'on croyait inoubliables, toutes nos escapades à la mer ou à la montagne.

J'attrape une photo au hasard. Celle de notre sortie en mer. On était sur un bateau, les bras tendus comme dans *Titanic*. On rigolait. On avait l'air heureux. Tellement heureux. Comme si rien ne pouvait nous arriver. Et maintenant... tout est fini. La colère me submerge. Je renverse la boîte. Tout vole sur le sol. Les lettres, les photos, les souvenirs. J'ai envie de tout déchirer. De ne plus rien garder. Mais je n'y arrive pas. Ça fait trop mal.

En ramassant les papiers, je remarque quelque chose au fond de la boîte. Un petit texte gravé. Et là, je lis : « Hier est derrière, demain est un mystère, et aujourd'hui est un cadeau ; c'est pour cela qu'on l'appelle le présent. »

Les mêmes mots que ceux du vieil homme, comme s'ils avaient attendu patiemment que je les découvre, cachés là depuis toujours pour me montrer le chemin quand j'en aurais besoin. En descendant chercher mon courrier, je repère tout de suite une enveloppe qui ne ressemble pas aux autres. Elle dépasse légèrement du tas de publicités et de factures. Je la prends entre mes doigts. Elle n'a pas de cachet de la Poste. Je l'ouvre nerveusement et lis.

« Anthony,

Je suis désolée pour ce qui vient de se passer. Ce n'est pas comme ça que j'aurais voulu que tu l'apprennes, mais maintenant... c'est fait. Je n'ai jamais eu le courage de t'en

Et si la sérénité n'était qu'une question de choix ?

Anthony pensait avoir tout pour être heureux : un CDI, une relation fusionnelle, des projets plein la tête. Jusqu'au jour où tout s'effondre : il est trahi par celle qu'il aime, tandis qu'un patron tyrannique s'acharne contre lui.

Une nuit, dans un bar de Clermont-Ferrand, sa route croise celle d'un homme étrange. Un ancien psychologue controversé, qualifié de charlatan et soupçonné d'avoir falsifié ses résultats de recherche. Cet homme lui propose un pacte inattendu : l'aider à retrouver la sérénité... à une seule condition. Suivre chacune de ses instructions sans discuter.

Fuir ou faire confiance ? Se protéger ou lâcher prise ?

Anthony accepte, sans savoir que ce choix va bouleverser sa vision de lui-même et du monde. Se libérer du regard des autres, apprendre le détachement émotionnel, affronter ses peurs les plus profondes... Chaque étape le pousse hors de sa zone de confort, jusqu'à une prise de conscience capitale : la paix intérieure ne dépend pas des événements de la vie, mais de la manière dont nous choisissons de les vivre.

Un roman initiatique intense, mêlant émotions, tension psychologique et quête de sens, pour celles et ceux qui n'en peuvent plus de subir leur quotidien.

KÉVIN BOUTHÉON est hypnothérapeute, praticien en PNL et coach en bien-être. Il est très suivi sur ses réseaux sociaux @mavie_sereine, où il délivre tous ses conseils au grand public. Après la publication de son guide pratique *Mon anxiété, c'est du passé* aux éditions Vuibert, il souhaite désormais transmettre les clés d'une vie apaisée au travers d'un roman de développement personnel, porté par un personnage principal auquel tout lecteur peut s'identifier.

20 €

Vuibert.fr

