Les avis de notre Cercle des lectrices

Voilà LE livre que j'aurais aimé lire il y a quelques années, quand, après avoir fait mon colibri, je suis tombée dans l'écoanxiété. L'auteure retranscrit parfaitement les doutes, les contradictions, la résignation et les peurs que nous sommes nombreux à connaître. Mais ce qui fait la différence c'est le ton du récit, utiliser l'humour pour dédramatiser et (r)amener de l'espoir et l'étincelle pour continuer à mener ces petits pas, c'est selon moi l'axe parfait ! Cette histoire est une bouffée d'air frais dans ce genre : à (s')offrir sans modération !

Alexia @alexialivresouverts

Cette lecture fait tellement de bien ! Malgré les thèmes durs abordés, le réchauffement climatique et l'écoanxiété, l'auteure réussit à nous offrir un roman drôle et pétillant qui parlera à chacun de nous, qu'on soit écoanxieux ou non. Car la protection de la planète est l'affaire de tous.
J'ai aimé suivre Valentina dans sa démarche pour essayer de mieux vivre la situation, et j'ai adoré ses moments passés avec Johan et ses meilleures amies, prônant l'importance d'être aimé et bien entouré pour vivre pleinement. Cette histoire touchante, qui m'a fait beaucoup rire, est un très beau coup de cœur.

Coralie @culture_kd

Un véritable bijou de douceur et d'humour qui sensibilise et nous interroge sur les changements climatiques actuels et les enjeux qui en découlent. À travers le regard anxieux et angoissé de Valentina, on peut y trouver nos propres craintes. Une invitation à modifier son comportement et à s'engager sur le chemin d'une meilleure consommation, plus durable et équitable. Une plume pleine de sensibilité, humanité et douceur qui réchauffe le cœur.

Céline @celinelovereading

Mais quel plaisir de retrouver la jolie plume authentique de Sofia !
Ce roman engageant aborde un thème fort sensible et grave sans jamais culpabiliser son lecteur. Tel le colibri et tout en délicatesse, Sofia essaie

de sensibiliser un large public, nous pousse à la réflexion et donne des pistes afin de contribuer à l'échelle humaine au sauvetage de notre belle planète. J'ai passé un agréable moment de lecture.

Caroline @carol_in_besac

Sofia Giovanditti écrit une comédie intelligente et rafraîchissante qui mêle à la fois humour, introspection et enjeux environnementaux. Valentina est une héroïne attachante et pleine d'autodérision avec qui on partage une réflexion lucide sur l'écoanxiété. Les situations du quotidien, drôles et parfois émouvantes, rendent le récit terriblement humain et universel. Ce livre est une ode à l'action, à la résilience, mais aussi à l'amour et à l'humour face aux défis du monde actuel. Une lecture à la fois légère et inspirante, à ne pas manquer.

Charlotte @chach_la_lectrice

Qui que vous soyez et ce à quoi vous aspirez, ce livre va vous captiver. N'ayez crainte, ce n'est pas un guide pratique qui a pour but de vous culpabiliser concernant votre consommation. Il s'agit en réalité d'une histoire douce et singulière qui nous invite à trouver des solutions simples et efficaces, facilement applicables dans notre quotidien. Finalement, la meilleure façon de ne plus subir l'écoanxiété est d'agir ensemble pour le climat !

Maëline @un.livre_une.chronique

Vous cherchez un roman qui mêle écologie, amitié et amour, le tout avec humour et sensibilité ? C'est ce roman qu'il vous faut ! Un cocon de bien-être saupoudré de prises de conscience écologiques et de citations inspirantes afin de trouver un équilibre dans une société anxiogène. Le pari est relevé avec brio par une auteure dont la plume est drôle et les personnages attachants et loufoques, rendant cette lecture terriblement addictive.

Victoria @leslecturesdadelaide

Valentina, cela pourrait être moi, vous ou bien l'une de vos amies. On s'identifie volontiers à cette jeune femme à la recherche de solutions

pour aider la planète et son prochain. J'ai passé un excellent moment de lecture, c'est une thématique passionnante et tout à fait d'actualité. Ce roman m'amène une nouvelle fois à réfléchir à ce que j'ai envie de faire de mon côté en faveur de la planète et pour l'avenir de nos enfants.

Mandy @delices_de_lecture

C'est avec ce roman original, combinant une réflexion sur les possibilités d'agir au quotidien face au changement climatique et une romance sympathique, que je découvre la plume fluide de Sofia Giovanditti. À travers les propres questionnements de Valentina, on se demande ce qu'on pourrait faire de notre côté pour agir en faveur du climat. Avec des personnages aussi attachants les uns que les autres, ce roman est une jolie façon de sensibiliser à cette noble cause !

Katy @bienetrelitteraire

Un roman rafraîchissant et plein de sens que j'ai adoré !
Je suis entrée très vite dans l'histoire, l'écoanxieuse que je suis s'est sûrement sentie comprise (ça fait du bien) et la fluidité de la plume m'a clairement permis d'enchaîner les pages.
De l'optimisme, de l'inspiration et un très bon moment de lecture, voilà ce que ce livre vous propose !

Laura @papotageslivresques

Dès les premières pages, j'ai adoré cette histoire, c'est très drôle et l'héroïne est très attachante.
Entre situations cocasses, réflexion sur le climat et romance toute douce, je me suis régalée à découvrir ce roman. Un petit coup de cœur pour cette lecture qui fait du bien.

Sarah @lectures.de.sarah

Ce que j'ai aimé dans ce roman c'est que le sujet est d'actualité. Et l'auteure l'aborde en l'intégrant parfaitement à l'histoire. Valentina est terriblement attachante. Et, malgré les difficultés auxquelles elle doit faire face, certaines situations sont vraiment drôles. Une lecture fluide

et pétillante. Une histoire qui allie parfaitement astuces, détente, sujet d'actualité, humour et amour. J'ai adoré !

Vanessa @lesloisirsdevaness

Valentina, voilà que tu te retrouves en pleine écoanxiété, un vrai coup de massue pour l'âme : la planète qui se réchauffe, les espèces qui disparaissent, et, soudainement, tu te rends compte que l'humanité fonce droit dans le mur à toute allure. Boum, grosse prise de conscience. Et là, tu te dis qu'il faut absolument changer des choses. Et moi, je te dis : merci, Valentina ! Parce que, grâce à toi, je me rends compte qu'il est grand temps de m'éveiller aussi.

Sabine @binou0_bouquine

J'ai eu un coup de cœur pour ce roman et son héroïne. Je l'ai trouvée excessive par moments tout en comprenant ses angoisses. J'ai aimé la voir évoluer, grâce au travail qu'elle a fait sur elle-même, mais aussi grâce à son nouveau collègue, Johan.
Le sujet de fond est sérieux et plutôt anxiogène, mais la plume légère non dénuée d'humour de l'auteure lui permet de subtilement passer des messages… messages bien reçus car, en refermant ce livre, je suis bien décidée à déplacer le curseur de mon empreinte carbone. Cette histoire comme une piqûre de rappel, ni moralisante ni culpabilisante. Avec un soupçon de romance en plus !

Sylvie @mimilitavecmoi

Un roman qui fait réfléchir, qui nous montre que chaque petit geste pour la planète est important et que, même si ça nous paraît difficile, être parfaitement entouré est la clé du succès. L'enjeu en vaut la chandelle, ce livre est un vrai déclic pour moi sur ma façon de vivre et de consommer.

Élodie @labibliotheque_delo

J'ai beaucoup aimé cette lecture, elle est fluide et entraînante. Le sujet est intéressant et permet de se plonger dans ce thème qui est dans l'air du temps. Nous nous retrouvons avec des personnages très attachants, une histoire touchante et un scénario bien mené !

Laura @leslecturesde_laura

Sofia Giovanditti

COMMENT J'AI RÉSOLU L'ÉPINEUX PROBLÈME DU CHANGEMENT CLIMATIQUE

(et trouvé l'amour)

JouVence
roman

De la même autrice aux Éditions Jouvence

La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages
L'Agence des miracles

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2025
ISBN : 978-2-88953-974-1

Couverture : Studio Piaude
Correction : La machine à mots
Mise en pages : Valérie Boukobza

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Note introductive

Au départ, je ne pensais pas écrire un roman sur ce sujet, bien qu'il me tienne profondément à cœur. J'aime explorer ce qui est plus loin de la réalité quotidienne, j'ai ce besoin d'évasion dans l'écriture.

Mais il se fait que je partage ma vie avec un écoanxieux. Quand mon mari, Christophe Verboomen, m'a demandé d'écrire ce livre pour l'aider et pour sensibiliser le plus grand nombre, comment le lui refuser ? J'ai donc accepté de prêter ma plume à ce sujet. Ce roman est donc le fruit d'une étroite collaboration de couple, et chacun, à sa manière, y a contribué. Christophe s'est glissé dans la peau de D[r] McLaughlin. Sa modestie l'empêche d'apposer son nom sur la couverture, mais il est bien le coauteur de ce livre. Quant à moi, j'ai rédigé les parties vécues par Valentina.

Je pense qu'il est aussi important de préciser que ce livre est tiré de notre expérience personnelle. Depuis quelques années, nous avons effectué de grands changements dans notre vie. L'évolution de notre personnage, Valentina,

est aussi la nôtre. Nous n'avons rien inventé, mais nous avons certes romancé ce parcours. Cette révolution vers une sobriété heureuse est la nôtre et nous en sommes fiers.

1

« On va tous mourir. »

Tout le monde rit, tout le monde chante, y compris sept enfants de 4 ans qui croient connaître les paroles.

« On va tous mourir. »

Gaspard va commencer à souffler la bougie. Clairement, Gaspard n'a pas encore compris le principe de l'expiration. Il n'a pas non plus compris que ce n'est pas son anniversaire à lui.

« Et dans d'atroces souffrances. »

Octavine commence à pleurer – elle vient de laisser tomber une part de gâteau par terre. C'est le drame.

« On est tous foutus – et Octavine n'a même plus de gâteau. Merde. »

Je ne sais pas ce qui m'arrive. Je n'arrive plus vraiment à respirer. J'ai des picotements dans la poitrine, j'ai chaud, je transpire tellement que je vais bientôt ressembler à la fontaine de Trevi. Mon frère me dit quelque chose, mais je n'entends plus rien. Je ne vois plus rien non plus.

Il y a quelque chose de dur sous mes fesses. Ah, je crois bien que c'est le sol. Mon ouïe semble revenue, j'entends des sirènes au loin. Ils ont appelé une ambulance ? Non. Ce ne sont pas des sirènes. Ce sont les enfants en train de pleurer. Bravo, je viens de réussir à gâcher le goûter d'anniversaire de ma nièce.

– Tina ! Tina ! Dis quelque chose !

Ça y est, j'ouvre enfin les yeux. Pour croiser ceux de mon frère et de ma belle-sœur, aussi inquiets que ceux de Bambi après que sa mère s'est fait dézinguer. Je maugrée un : « Ça va, ne vous inquiétez pas » tandis qu'ils m'aident à me redresser.

Un verre de Cola plus tard, assise sur le canapé, les jambes installées sur un coussin, mon frère me demande :

– C'est la première fois que tu tombes dans les pommes comme ça ? Qu'est-ce qui s'est passé ?

Je plante mon regard dans le sien. Rien à faire, il a beau avoir 32 ans, j'ai toujours l'impression qu'il en a 9. Il a toujours gardé des joues rondes d'enfant et les quelques kilos qu'il a pris récemment n'arrangent rien. Il y a trop d'innocence dans ce regard. J'ai toujours voulu le protéger de tout. Je sais très bien pourquoi j'ai fait un malaise. Mais je ne peux pas lui dire. Pas comme ça. Alors je m'en sors par une parade.

– Je ne sais pas. J'ai des crises d'angoisse ces temps-ci. Rien de grave, ne t'inquiète pas.

– Mais si, je m'inquiète pour toi ! D'où elles viennent, ces angoisses ?

Je hausse les épaules. Non. Je ne dirai rien. Mais ça devient vraiment embarrassant, ces crises. Ça me prend comme ça. Dans la rue, dans le métro, au supermarché (souvent devant le rayon fruits et légumes), et – plus gênant – parfois même devant mes élèves. Je prétexte alors un appel urgent de l'oncologue de ma mère pour sortir dans le couloir et tenter de retrouver une contenance. Il va sans dire que ma mère se porte comme un charme, mais mes élèves n'en sauront jamais rien. J'ai un peu honte de ce mensonge, mais c'est tout ce que j'ai trouvé comme excuse la première fois que c'est arrivé alors que je donnais cours.

Mon frère s'est éclipsé. Octavine l'a réclamé pour tenir le rôle du prince dans son spectacle de marionnettes improvisé. Sans surprise, elle-même tient le rôle de la princesse. Le baiser fougueux s'échange devant ma belle-sœur, main gantée d'une licorne arc-en-ciel et reléguée au rang de grand chambellan. Œdipe vient encore de frapper. Et je me demande dans quel conte Octavine a appris le mot « chambellan ».

Me voyant seule sur le canapé, la maman d'une petite fille invitée à l'anniversaire m'accoste :

– Je connais une psy vraiment super. Elle est spécialisée dans les crises d'angoisse. Je peux te donner son numéro si tu veux…

– Euh…

Je la regarde sans savoir quoi répondre. Mon esprit part à la dérive. De ma vie, je ne suis jamais allée voir un psy. Le concept même me rebute. Je m'imagine déjà, allongée

sur le divan, en train de raconter ma compétition de gymnastique sportive ratée quand j'avais 11 ans et demi. Un pur désastre. Mais de là à aller pleurnicher chez le psy, non. Ma mère s'est fait plaquer par mon père quand mon frère et moi avions 9 et 12 ans. Il est parti pour une femme plus jeune. Ma mère a dû nous élever, seule. Est-ce qu'elle est allée voir un psy ? Non. Et puis de toute façon, on n'avait pas d'argent pour ça.

Le sourire de mon interlocutrice est tellement charmant que je me vois mal contrecarrer cet élan de solidarité avec mes grands principes.

– Je veux bien le numéro. Merci beaucoup.

Je pourrai toujours le jeter en rentrant chez moi.

Trois jours plus tard, me voilà assise dans un fauteuil de tissu beige, en train de me maudire intérieurement. Qu'est-ce que je fous là ? Au moins, ce n'est pas un divan et je ne suis pas allongée.

Je suppose que je n'ai pas le choix. Mes crises ne me lâchent pas. Et pour la première fois de ma vie, j'ai l'impression que si je ne me confie pas à quelqu'un, je vais exploser. Mais plutôt que de réellement commencer à expliquer mon problème, je lorgne discrètement sur la bibliothèque de la psy. Je ne peux pas m'en empêcher. Chaque fois que je me rends chez quelqu'un, je suis plus intéressée par les livres possédés que par les photos de famille encadrées. Alors que les gens insistent pour me montrer le dernier cliché pris en vacances au sommet du Kilimandjaro, moi, je me demande s'ils ont lu Fitzgerald ou le dernier Werber.

Et du coin de l'œil je me mets à épier les rayonnages de leur salon tout en écoutant d'une oreille distraite. Je comprends mieux maintenant pourquoi Paul et Samantha ne m'ont plus jamais invitée.

Sans surprise, la psy a des livres de psy. Allant de Freud aux théories les plus modernes. Je suppose qu'ils sont là pour montrer l'étendue de son savoir. La plupart des noms et des titres ne me disent rien. Et puis, soudain, ô, illumination ! Coincée entre Jung et DiClemente, une vieille édition d'*Orgueil et Préjugés*. C'est idiot, mais ça me rassure. Une personne possédant ce livre ne peut pas être tout à fait mauvaise.

– Je vous sens distraite. Voudriez-vous me poser une question avant de continuer ?

– Hein ? Euh, non, non, je…

Et voilà. Prise la main dans le sac en plein espionnage bibliophile.

– Donc, vous avez des crises d'angoisse, c'est ça ?

– Oui. Ça me prend n'importe quand. Elles sont d'intensité variable. J'ai vraiment besoin que ça cesse.

– Expliquez-moi le contexte de la dernière grosse crise.

– C'était à l'anniversaire de ma nièce, Octavine… Il y avait des parents, des enfants, un gâteau, bref, un anniversaire, quoi.

La psy acquiesce puis prend note de quelque chose sur son carnet. Oh mon Dieu. C'est comme ça que se sentent mes élèves lors des examens oraux ? Mais c'est affreux ! Je n'ai rien dit de mal, et je me sens déjà jugée ! Qu'est-ce

qu'elle a bien pu écrire ? « N'a aucune imagination ni aucun vocabulaire pour décrire avec précision un goûter d'anniversaire. » Ou peut-être… « Cas probablement désespéré. Clairement, n'a pas résolu son complexe d'Œdipe, comportement témoignant d'un manque de maturité patent. »

– Décrivez-moi les pensées que vous avez eues, juste avant la crise. Pour vous aider, je vous propose de fermer les yeux et d'inspirer profondément. Laissez venir à vous le flot de souvenirs.

Je sais exactement ce que j'ai pensé à ce moment-là. Et cette pensée me noue la gorge. C'est le point de départ de mes angoisses. Et le point de non-retour. J'ai pensé…

– En 2045, Octavine aura 27 ans.

La psychologue fronce les sourcils tout en remontant ses lunettes. Je sens que je vais devoir m'expliquer.

– 2045… C'est la…

J'interromps ma phrase à temps, avant de me ridiculiser. J'ai failli dire « 2045, c'est la fin du monde. » Je prends une grande inspiration et essaie de rassembler mes idées. En fermant les yeux, j'articule lentement :

– J'ai vu une vidéo très sérieuse sur le réchauffement climatique. Si on n'agit pas suffisamment, vers 2045, l'atmosphère terrestre ne sera plus capable d'absorber plus de CO_2. Ça signifie que nous aurons atteint le point de non-retour. Les catastrophes naturelles qui s'ensuivront rendront la vie de tous extrêmement difficile, voire impossible.

On va tous mourir. D'abord l'Afrique et l'Asie. De faim, de chaud, de sécheresse. On va tous mourir. Voilà, je n'arrive de nouveau pas à respirer. Je rouvre les yeux d'un coup

pour essayer de ne pas sombrer dans la crise. La psy, se rendant compte de la situation, m'incite à prendre quelques grandes inspirations pour me calmer.

– Vous vous êtes beaucoup renseignée sur le sujet ?

– Euh… Comme tout le monde, je suppose ? Forcément, on est abreuvés d'informations, tous les jours… Et puis, il y a eu cette vidéo… Mais bon, j'ai bien conscience du réchauffement climatique depuis l'adolescence. On m'en parlait déjà. Qu'est-ce que tout ça vient changer ? Je voudrais juste me débarrasser de mes crises d'angoisse.

– Bien. Très bien. Je vois qu'on touche au nœud du problème.

– Ah bon ?

En une seule séance ? Elle doit effectivement être douée. Je lui lance un regard perplexe.

– Vous n'allez pas pouvoir vous débarrasser de vos crises d'angoisse en un claquement de doigts. Vous souffrez d'écoanxiété.

– Euh, vous êtes sûre ? C'est un vrai truc, ça, l'écoanxiété ?

– L'écoanxiété est un vrai trouble de plus en plus répandu. Généralement, chez les plus jeunes, mais…

Ah voilà. L'immaturité. Nous y sommes.

– D'accord. Et… Qu'est-ce que je peux faire ?

La psy ajuste légèrement ses lunettes sur son nez, esquisse un petit sourire crispé qui ne me plaît pas trop.

– Malheureusement… Rien. Ou pas grand-chose. Rassurez-vous, nous allons bien entendu travailler ensemble sur des techniques qui devraient vous éviter de perdre

connaissance à l'avenir. Si vous êtes d'accord d'entamer un travail, bien sûr.

Je n'ai pas envie de tomber dans les pommes à tout bout de champ. Est-ce que j'ai le choix ?

– Mais, sur le fond, reprend la psy, il va plutôt falloir considérer votre écoanxiété non comme un problème, mais plutôt comme un moteur pour changer les choses. Devenez plus responsable, plus proactive contre le changement climatique ! Seule l'action pourra vous redonner un mieux-être.

J'ai eu envie de rétorquer que je buvais déjà dans une gourde, ne me chauffais pas à plus de 20° et que je me rendais en métro au travail. Sérieux, c'est à moi de faire encore plus d'efforts ?

– Voyez-vous, le trouble écoanxieux ne peut pas se traiter comme les autres troubles anxieux, et je ne peux promettre une guérison miracle. Si vous aviez, imaginons, subi un tremblement de terre ou une attaque armée, et que cela vous avait laissé un choc post-traumatique, nous aurions pu traiter ce choc, le soigner véritablement. Mais dans le cas de l'écoanxiété… Si je vous disais, « pas de panique » : la banquise ne fond pas, le nombre d'abeilles ne diminue pas, les forêts se portent comme un charme, me croiriez-vous ? Non ! Vous n'êtes pas malade, vous êtes lucide.

On me l'avait souvent dit et j'avais écouté d'une oreille distraite, voire condescendante. Mais c'est pourtant la vérité : on se sent plus mal *après* une séance de psy qu'*avant*. J'ai le moral dans les chaussettes et le cœur au bord des lèvres.

Oui, c'est clair maintenant. Je ne peux plus le nier. Je suis totalement terrorisée par ce qui nous attend. 2045, c'est… proche. Et tous les jours, que je le veuille ou non, des mauvaises nouvelles viennent alimenter mes angoisses. Jusqu'à présent, j'ai fait plus ou moins comme tout le monde. Des petits efforts, des gouttes d'eau dans l'océan toujours plus acide et plus pollué, bourré de microplastiques. Mais je sais au fond de moi que ça ne suffira pas. Mes pensées se tournent vers Octavine et son innocence, sa joie infantile de chevaucher des licornes dans des prés toujours verts. Quel monde t'avons-nous laissé ? Cette phrase, j'imagine qu'un écoanxieux précoce des années nonante a dû se la dire à propos de moi et de mon frère, alors que nous regardions le dessin animé *Les Animaux du Bois de quat'sous* que nous aimions tant. Est-ce qu'il s'en souvient, lui ? Faudrait que je lui demande… Si ça se trouve, je suis écoanxieuse depuis que j'ai 6 ans, à cause de ce dessin animé pré-apocalyptique et tellement réaliste.

– La séance va bientôt se terminer, vous avez envie de dire quelque chose avant de clore ?

« On va tous mourir. » Je m'abstiens cependant, tente de sourire et de récupérer ma dignité avant de sortir.

2

Le couperet est tombé : je suis écoanxieuse. Un joli mot pour qualifier mon angoisse sourde d'un monde qui a enclenché le mode autodestruction. Je ne me réveille pas encore la nuit en sueur comme si un agent de Gazprom m'avait torturée en me mettant la tête sous un pot d'échappement sans filtre à particules, mais mes angoisses sont assez insupportables. Pourquoi fallait-il que ça tombe sur moi ?

Pour me sentir mieux, je suis censée faire quelque chose pour améliorer le monde. Prendre note pour mieux prendre acte, a dit la psy. Moi qui justement admets volontiers ma totale incompétence sur le sujet. Moi, Valentina Graziani, un humain sur presque huit milliards d'autres. Une enseignante de littérature de 35 ans, heureuse tante célibataire d'une fillette de 4 ans. Une vie sans histoires, dans un quartier tranquille de Bruxelles. On pourrait l'appeler « le village » bruxellois, comme le Greenwich Village à New York. Bon, en moins branchouille. Beaucoup moins.

Et moins *arty*. Bon, je l'avoue, le seul point commun ça doit être le côté vert et résidentiel.

Quoi d'autre ? Mes vrais amis se comptent sur les doigts d'une main. Il y a Ninon, l'amie d'enfance. Deb et Eva, mes potes de l'université. Ces deux-là, ce sont toutes mes virées d'adulescente. Et puis il y a Roland, Roro pour les intimes. Je l'ai rencontré à une soirée, un jour où je me prenais pour Batman. Mais laissons ça de côté pour l'instant. C'est un ami précieux, de ceux que je vois rarement, mais dès qu'on a l'occasion de passer du temps ensemble, c'est comme si on s'était vus la veille. On a pas mal de bons souvenirs en commun… et de moins bons aussi ! Roro est le dépositaire de mes plus affreux secrets. Ceux que même Deb, Ninon ou Eva ignorent. Et qu'il en soit ainsi pour toujours.

A priori, je n'étais pas vouée à me retrouver aux premières loges de l'apocalypse. C'est vrai que je fais plus partie du problème que de la solution. Je pollue, moi aussi. Je pollue parce que je mange, je me loge, je m'habille, je me chauffe, je me déplace et puis je m'amuse parce que la vie est courte. Je sais que si mes huit milliards de congénères vivaient comme moi, la planète aurait bien du mal à tenir tout le monde sur ses épaules. Jusqu'à présent, j'arrivais à ne pas y penser, mais ce n'est plus le cas.

Agir, donc. La problématique est gigantesque et j'ai envie de baisser les bras par avance. Dès qu'on parle réchauffement climatique, les chiffres donnent le vertige. Déjà huit

milliards d'humains, j'avais du mal à cerner. Mais huit milliards de personnes, dans un monde parfait où tout le monde aurait ce que j'ai, ça fait 24 milliards de repas par jour. Huit cents milliards de litres qui partent dans la chasse d'eau par jour. Et 94,1 millions de barils de pétrole par jour. Combien de plantes ont dû pousser, combien d'eau a dû tomber, combien de fougères et de dinosaures ont dû se décomposer pour que je vive comme je vis ? J'ai de nouveau le vertige.

Agir, mais comment ? Pourtant, je ne manque pas de volonté. On avait d'ailleurs que ça, chez moi. J'ai bénéficié d'une bourse d'études pour pouvoir aller à l'université, je n'avais pas le droit de me planter. Ma mère me le disait assez souvent. « Dans la vie, tu ne pourras compter que sur toi-même. Étudie, trouve-toi un bon travail et assure ton indépendance financière. » Elle répétait les mêmes choses à mon frère, mais bizarrement, j'ai l'impression que ça avait plus d'impact sur moi que sur lui. Mes souvenirs de cette époque me le montrent affalé dans le canapé en train de jouer à la PlayStation pendant que je bûchais dur sur mes livres. J'aurais dû prendre exemple sur lui et être plus cool. Finalement, il s'en sort tout aussi bien que moi. Il a un chouette job dans les ressources humaines et gagne bien sa vie.

Agir. Être proactive. Malheureusement, en matière de proactivité, je traîne quelques casseroles. Si j'ai bonne mémoire, il y a bien trois ou quatre fois au cours de ma vie

où je suis partie d'un énorme élan de proactivité débridée et enthousiaste pour en arriver à un résultat pitoyable.

Un jour, mon école a voulu récolter des fonds pour financer un échange scolaire avec des élèves au Bénin. J'aimais beaucoup ce projet et je me suis donc proposée pour préparer des *cupcakes* et les vendre. Grande idée, n'est-ce pas ? Les *cupcakes*, qui n'aime pas ça ? Moi, rien que visuellement, je trouvais ça génial. Une mignonnerie pas possible. Puis, si on n'aime pas le glaçage, on peut toujours manger le cake. Et *vice versa*. Tout le monde y trouve forcément son compte. Si, au cours de ma vie, j'avais déjà vaguement réussi à cuisiner une demi-douzaine de *cupcakes* pour un thé entre amies, en préparer une centaine pour les vendre a été une autre paire de manches. Ma pauvre cuisine s'est retrouvée noyée sous des quantités de beurre hallucinantes, j'avais l'impression d'avoir ouvert une laiterie. Et d'avoir acheté une exploitation de canne à sucre. Je ne me souviens même pas comment j'ai finalement réussi à m'en sortir. Je sais qu'à un moment, vers 2 heures du matin, j'ai pleuré, assise sur le carrelage froid de ma cuisine. Le pire dans tout ça ? Je n'aime plus les *cupcakes*. Et le projet au Bénin ne s'est jamais fait. C'était en 2020.

Une autre fois, j'ai voulu refaire moi-même le joint de ma douche. Indépendance financière. Indépendance tout court. Demander de l'aide, ce n'est pas trop mon genre. Pourtant, l'expérience apocalypse *cupcakes* aurait dû m'apprendre que parfois, c'est nécessaire. Mais non. Après deux tutos sur YouTube et l'achat du matériel complet, je me suis lancée dans cette entreprise avec un enthousiasme

débordant. « Valentina, tu peux le faire. Tu n'as pas besoin d'un homme pour ça. » J'aimerais quand même d'emblée préciser que le joint est étanche et fait son job. Mais il a une gueule de Grande Muraille de Chine miniature et j'ai failli m'intoxiquer avec la silicone. J'ai toussé pendant une demi-heure. Si je m'en sors sans cancer du poumon, c'est un miracle. Bon, puisque de toute façon, on va tous mourir, je ne vois plus trop le problème.

Mais c'est mon dernier exploit de proactivité qui m'a renvoyé le plus gros effet boomerang. Ma meilleure amie, Ninon, s'est barrée loin, et pour toutes nouvelles, elle m'envoie un WhatsApp de temps en temps. Je me revois encore à cette soirée. « Mais va lui parler, tu vois bien qu'il n'ose pas ! Il te dévore des yeux depuis le début ! Attends, il vient de te sourire, là ! Vas-y ! » Elle y est allée. Le gars s'appelle Fabrice. Il est artisan boulanger et vit… dans le Larzac. Et c'est comme ça qu'on perd sa meilleure amie au fin fond de la France.

Rude, la proactivité. Parfois, on est bien mieux à ne rien faire, à rester tranquillement chez soi, à se rouler en boule sous un plaid avec un livre et attendre que ça passe. Malheureusement, pour moi, la méthode ne semble plus fonctionner. Alors, que faire ?

3

Dans mon malheur, je suppose que j'ai de la chance. La petite école où je travaille s'est déjà engagée à plusieurs niveaux en faveur du climat. Le directeur vote ouvertement pour les Verts, et depuis qu'il est en place, il tente d'insuffler une nouvelle énergie à l'établissement. Propre et renouvelable, ça va sans dire. D'ailleurs, tous ses projets ont été soutenus. De la cantine saine et bio à la fameuse « opération gourde ».

Mais à titre personnel, il faut que je fasse ma part. Une part suffisante pour que je puisse me sentir mieux. Un colibri, certes. Mais pas un colibri anémique sous antidépresseurs. Ne sachant pas vraiment par quoi commencer, j'ai donc décidé d'embarquer mes élèves dans mon écoanxiété. Enfin, pas que je veuille que vingt-sept jeunes et moi nous mettions tous à hyperventiler en pensant aux ours polaires. Non, simplement, en tant que professeure, je me dois d'être un modèle et une actrice de sensibilisation. Aujourd'hui, on va mettre de côté *La Chanson de Roland* et la littérature

épique. J'ai décidé que je parlerais à mes élèves de l'écologie dans la littérature. J'ai passé tout le dimanche après-midi à chercher des références et à peaufiner un parcours digne de ce nom qui n'empiétera pas trop sur le programme.

J'arrive dans le couloir, mes photocopies rectos versos sous le bras. Prête à distiller mon savoir dans les petites têtes encore (très relativement) malléables de mes ados de la 4e C.

À bloc, la prof.

– … et si on souhaite aborder les choses de façon plus philosophique, il faut aussi pouvoir se demander : la technologie, celle-là même qui est à l'origine de nos problèmes actuels, peut-elle nous sauver ? Et… Oui, Clara ?

– Madame, il y aura interro là-dessus ?

La question à deux balles. Je n'y ai même pas pensé. Est-ce que je vais oui ou non, interroger sur ma petite leçon hors programme ? Ma pauvre Clara, on va tous mourir, t'as pas encore compris ? Tu crois vraiment que ça a la moindre importance que je décide d'interroger ou pas ?

– Eh bien… Puisque tu as posé la question, oui, il y aura interro.

Protestations générales. Je pousse un discret soupir et souhaite ardemment et vainement pouvoir remonter le temps de trente secondes. Évidemment que je n'aurais pas dû répondre ça. Ils vont tous se braquer, maintenant. Mais c'est la faute de Clara. Jamais la bonne question. Jamais au bon moment.

– Et *La Chanson de Robert*, il y aura interro aussi ?

– C'est « Roland »… Oui, là-dessus il y aura interro, elle est d'ailleurs prévue, on l'a notée dans le journal de classe.

– J'ai pas compris, les livres dont vous avez parlé, il va falloir les lire ?

– Non, je vous ai juste informés de l'existence de ces livres, Sacha. Au cas où vous voudriez en savoir plus, au cas où ça vous intéresserait…

Mon espoir de l'intérêt suscité fond comme neige au soleil dans une atmosphère hypercarbonée.

Une main au fond se lève au milieu du brouhaha. C'est Audrey. Ah. Merveilleuse élève. Joie dans ma vie, rayon de soleil de mon existence. De la pertinence, de la profondeur, de la maturité. Audrey ne m'a jamais déçue.

– Silence ! On écoute Audrey. Oui ?

– Madame, honnêtement, on est déjà hyper au courant de tout ça. J'ai l'impression que vous voulez juste en rajouter une couche sur notre écoanxiété. Et à part ça, je crois que votre gourde a coulé dans votre sac…

Cours terminé. Ma première action pour tenter d'enrayer le processus de mon écoanxiété est un désastre. Une débâcle. Une déconfiture. Stalingrad et la Berezina réunis. Il ne me reste qu'à remplacer le goût de l'échec par celui, tout aussi amer, du café de la salle des profs. En faisant mes salutations en mode pilote automatique aux collègues que je croise, je me dirige vers la machine pourvoyeuse du précieux liquide. Ah, évidemment, je ne suis pas la première. À qui appartient ce dos ? Je ne l'ai jamais vu, lui. « Lui » se retourne. « Lui » me voit, me sourit, puis fait une petite grimace.

– On ne m'avait pas dit que ça ne fonctionnait qu'avec des jetons…

« Lui » a une voix dont la gravité me surprend, et un regard, qui, pour je ne sais quelle raison, me fait passer une main dans les cheveux. « Lui » a juste une tête de plus que moi. Ce qui est absolument parfait selon ma théorie des tailles. Quand un homme a juste une tête de plus que vous, ça veut dire que vous pourrez nicher ladite tête juste au creux de son cou, à la naissance de l'épaule. Comme un puzzle dont deux pièces s'emboîtent parfaitement. Cela dit, cette théorie je ne l'ai plus vérifiée depuis cinq ans. Et les deux pièces ne s'emboîtaient finalement pas si bien que ça.

– Il faut les acheter au secrétariat. Mais tenez, en voilà un des miens.

– Vous êtes sûre ? Je ne vous prive pas ?

– Non, non. Pas du tout. J'en ai plein d'autres.

Hashtag caféinomane.

– Eh bien, merci… euh…

– Valentina. Ou Tina. Beaucoup de gens m'appellent Tina.

Qu'est-ce qui me prend ? Il va me le falloir, et vite, ce café.

– Eh bien, merci, Valentina, dit-il dans un grand sourire reconnaissant. Moi c'est Johan.

Johan s'éloigne, son gobelet à la main. « Lui » s'appelle donc Johan. Et je ne lui ai pas demandé ce qu'il venait faire dans l'école. Avec ma chance, probablement juste un remplacement de deux semaines.