

Les avis de notre Cercle des lectrices

Le Café des âmes sensibles est un livre irrésistible qui se savoure sous un bon plaid avec un bon café bien chaud. J'ai adoré la plume de Fanny Marie Gufflet, presque poétique, pleine de douceur et de sensibilité. Son écriture touche, apaise et fait réfléchir. Ce roman parle d'expatriation, de ce qu'on laisse derrière soi et de ce qu'on découvre de soi-même. Il met surtout en lumière le pouvoir de l'écriture, ce lien qui nous aide à nous comprendre et à guérir. Un livre sensible, réconfortant et plein d'espoir qui nous emporte dans un véritable cocon.

Charlotte @chach_la_lectrice

Un roman doudou que j'ai adoré, à la fois doux, lumineux et cosy à souhait ! L'héroïne m'a profondément touchée, je me suis beaucoup identifiée à elle d'ailleurs, et j'ai vraiment aimé suivre son rapport à son hypersensibilité et son évolution. Une invitation à, enfin, se choisir. J'ai aussi eu un coup de cœur pour les personnages secondaires, attachants et bienveillants, et les relations qu'elle tisse avec eux, surtout une relation en particulier (je vous laisse deviner laquelle...) La plume est douce, mais l'autrice sait être drôle et piquante quand il le faut. Bref, une quête de soi parsemée de boissons chaudes et d'écriture avec laquelle vous allez forcément passer un bon moment.

Laura @papotageslivresques

Entrer dans ce café peu ordinaire, c'est s'accorder une pause dans notre quotidien souvent mouvementé... une parenthèse enchantée qui nous invite à découvrir le pouvoir insoupçonné de l'écriture. Je ne saurais dire ce qui m'a le plus marquée dans ce roman : l'hypersensibilité de Chloé et ses fragilités, sa force de caractère, son métier et son amour pour les livres, ce café incroyable qui accepte les personnes telles qu'elles sont et qui leur permet de lire et d'écrire sans jugement ou la quantité impressionnante de phrases inspirantes qui résonnent encore en moi...

En fait... TOUT est incroyable dans cette histoire ! Un ouvrage à découvrir de toute urgence qui nous invite à nous reconnecter et à être en parfaite harmonie avec la personne géniale qui sommeille en nous.

Caroline @les_petites_lectures_de_caro

Un roman comme une parenthèse de douceur, à lire quand les feuilles tombent et que le cœur cherche un peu de chaleur. Dans ce café du Québec, les âmes cabossées se croisent, se relèvent et réapprennent à rêver. La plume, à la fois tendre et lumineuse, enveloppe le lecteur d'émotions sincères. J'ai aimé cette ode à la reconstruction, à la puissance des mots qui guérissent et des rencontres qui transforment. Le charme « small town » ajoute une touche de romance et de réconfort irrésistible. Une lecture qui apaise, qui fait du bien, comme un café chaud partagé au coin d'une table.

Alexia @alexialivresouverts

Cap sur le Canada avec Chloé ! Une escapade pleine d'émotion, de rires et de nouvelles chances. Au Café des âmes sensibles, impossible de ne pas tomber sous le charme de cette bande de cœurs cabossés qui cherchent, comme nous, un sens, une lumière, un souffle nouveau. On s'y sent bien, on s'y retrouve, on s'y attache jusqu'à ne plus vouloir refermer le livre. Pour les rêveurs, les passionnés, ceux qui doutent et ceux qui veulent recommencer autrement. Et quand la romance s'invite, discrète, mais irrésistible, c'est la touche finale qui fait chavirer. Un roman doudou, vibrant et inspirant !

Daphné @leseditionsdubonheur

Ce roman m'a profondément émue. Il parle de ces moments de bascule où la vie, qu'on croyait bien rangée, se fissure doucement. Chloé, avec sa sensibilité à fleur de peau, m'a touchée par sa façon de retisser du sens, pas à pas, entre les doutes et les élans du cœur. J'ai aimé la voir apprendre à écouter ce qu'elle tait depuis toujours, à oser rêver encore malgré la fatigue et les peurs. Le récit nous emmène au Québec, dans un décor lumineux et plein de chaleur, où chaque rencontre devient une main tendue. Une lecture cocooning, bienveillante, qui célèbre la douceur, la résilience et cette lumière qu'on finit toujours par retrouver, même au creux de soi.

Sabine @binou0_bouquine

J'ai beaucoup aimé Le Café des âmes sensibles. Ce roman aborde le burn-out avec une grande sensibilité. On suit une héroïne épuisée par son quotidien qui décide de tout quitter pour repartir de zéro au Canada. Dans ce petit café où elle travaille, elle retrouve peu à peu goût à la vie. L'écriture

devient pour elle un refuge, un exécutoire, une thérapie. J'ai trouvé cette idée très belle et très vraie. L'atmosphère du café est apaisante et les personnages sont attachants. C'est une lecture réconfortante, pleine d'émotion et de bienveillance qui célèbre la résilience et la beauté des nouveaux départs.

Nathalie @nathi_lit

Parlez-moi québécois, hypersensibilité, écriture, résilience, histoires d'amitié et d'amour, et moi je fonds littéralement pour ce livre que j'ai adoré ! C'est le roman parfait qui rime avec « roman doudou », il a tout ce qu'il faut pour me plaire et amener des coups de cœur en pagaille. J'ai adoré suivre Chloé dans son chemin de reconstruction avec les doutes et le courage que cela demande de tout quitter pour tout refaire « ailleurs ». Loin de chez soi, loin de sa sœur jumelle, de ses repères. J'ai vraiment aimé la place de l'écriture dans le roman, tant dans les échanges entre les personnages que dans l'importance des ateliers d'écriture, pour les participants, pour le café ou pour Chloé, un peu comme si c'était un personnage en plus, un personnage clé du roman. L'amitié, l'amour, le sens de la famille sont dosés juste comme il faut pour nous attendrir, nous émouvoir et nous laisser voir toute la douceur et l'importance de ces moments partagés.

Aurélien @misss_lilie

Il est de ces romans qui vous donnent le sentiment d'avoir voyagé par-delà le monde et le temps, sans bouger, une fois ceux-ci refermés. Le Café des âmes sensibles est de ceux-là. Le sentiment d'avoir trouvé un endroit qui réchauffe le cœur. De traverser les tempêtes de la vie en s'isolant dans une bulle de douceur. Un roman comme une caresse sur les âmes, sur les blessures que l'on tait. Une ode à la sensibilité qui, loin d'être une faiblesse, est une force qui illumine le monde. Un cocon pour celles et ceux qui doutent, vacillent et cherchent leur place en ce monde. Poussez donc la porte de ce café, tout en douceur. Une ode à la clémence, à la lenteur, à l'espérance et à la beauté des secondes chances. Un éloge d'un monde où l'on apprend à écouter notre petite voix intérieure, à se choisir, à renaître et à réparer les cœurs cabossés. Un lieu hors du temps, fait de mots, de chaleur et de bienveillance. Envie de pénétrer dans ce monde apaisant à pas feutrés ?

Françoise @lavieenlivresdefrancoise

Plonge dans un univers de douceur, aux parfums d'automne et d'hiver, à l'odeur des boissons chaudes enivrantes, aux couleurs des saisons et sous les flocons, avec en fond le crépitemment d'une cheminée. Prend un bon plaid bien douillet pour te réchauffer et profite de ce roman qui t'offre un véritable moment de bien-être. Sors de ta petite bulle du quotidien et autorise-toi à t'évader. Le voyage sera beau... et il sera même un peu dur de redescendre du nuage et de quitter les personnages à la fin !

Ilianah @ilianah_h @le_souffle_des_etoiles

Déjà conquise par la couverture et le titre de ce roman, je l'ai été par l'histoire dès les premières pages. Je me suis beaucoup reconnue en Chloé, cette trentenaire en rupture personnelle et professionnelle qui met des milliers de kilomètres entre elle... et celle qu'elle va devenir... enfin.

En laissant tout derrière elle, notamment sa sœur jumelle, c'est au Québec, où elle part séjourner pour deux ans, qu'un café, des livres et des rencontres seront au cœur de sa renaissance, dans une ambiance chaleureuse et cosy à souhait. J'ai beaucoup aimé les messages subtils passés sous couvert de lecture doudou. Je me suis bien agréablement laissée porter par la plume de l'autrice, douce et légère.

Une lecture parfaite pour un moment cocooning qui fait du bien.

Sylvie @mimilitavecmoi

Une lecture qui a profondément résonné en moi. Un véritable bijou de douceur qui apporte du réconfort. Ce café est un lieu chaleureux, créatif et gourmand comme j'aimerais en trouver près de chez moi (ou, pourquoi pas, en créer un pour rassembler les âmes sensibles qui se reconnaîtront et en faire un joli cercle de bienveillance et d'amitié). Un endroit calme et paisible qui permet de se reconnecter à ses valeurs, s'écouter, oser être pleinement soi. Une invitation à ralentir, à prendre soin de soi, à développer de l'empathie et de la bienveillance, à réinventer sa vie et à y apporter un soupçon de légèreté. Un cocon où je me suis sentie à ma place et qui m'a offert une bulle de sérénité et un havre de paix. Une invitation à s'affirmer, à poser des mots sur ses blessures pour soulager ses maux. Avec cette envie de semer des graines de bonheur dans l'espoir qu'elles puissent apporter de l'apaisement et de la joie à ceux et celles qui les recevront. Une ode à l'authenticité, à la résilience et aux plaisirs simples de la vie qui se partagent.

Céline @celinelovereading

Le Café des âmes sensibles est une lecture toute douce et parfaite pour cocooner. J'ai beaucoup aimé suivre Chloé, l'héroïne hypersensible dont la quête de sens m'a profondément touchée, je m'y suis d'ailleurs souvent reconnue. Le voyage au Canada, les paysages enneigés et l'atmosphère chaleureuse du Café des âmes sensibles avec ses visiteurs et ses livres apportent chaleur et réconfort. L'écriture, fluide et délicate, accompagne merveilleusement cette histoire un peu prévisible, mais infiniment apaisante. C'est un roman cocooning qui donne envie de s'emmitoufler sous un plaid, une boisson chaude à la main et un cinnamon roll tout juste sorti du four. Un joli moment de douceur, de bien-être et d'évasion.

Caroline @carol_in_besac

Chloé et Nathan, deux êtres cabossés par la vie, nous livrent ici un bel espoir, une jolie leçon de vie. J'ai passé de très bons moments de lecture grâce à une écriture fluide, un moment de douceur dans un pays cher à mon cœur, le Canada. Tout au long de cette lecture, j'ai aimé découvrir une mise en lumière de l'hypersensibilité, de la poésie, du pouvoir des mots, des liens qu'on tisse avec d'autres personnes, qu'ils soient familiaux, amicaux ou amoureux. J'ai été particulièrement surprise et ravie de retrouver Pauline Bilisari dans ce roman, sa douceur, son sourire et son expression haute en couleur. À découvrir sans tarder !

Katy @bienetrelitteraire

Remise en question, réapprendre à vivre sa vie, y trouver un sens. À force de faire comme si tout allait bien, il fallait bien que les barrières craquent. Chloé est perdue et, avec un petit coup de pouce, se retrouve au Québec. Une nouvelle page à écrire qui s'offre à elle, un nouveau souffle, un nouveau rythme. Et s'écouter enfin. Accepter son hypersensibilité.

Le Café des âmes sensibles, c'est une histoire de rencontres, d'opportunités et de portes qui s'ouvrent au bon moment. C'est prendre du temps pour soi, créer et se libérer. Remplir des pages pour se retrouver, créer des liens grâce aux mots. Prendre du recul sur sa vie, pour mieux aller de l'avant. Ce roman, c'est de la douceur à l'état pur, c'est prendre le temps de ralentir, de s'écouter, de transformer ce que l'on pense être des failles en forces. À l'image de l'automne et de l'hiver, suivre le rythme des saisons pour se retrouver enfin. Une jolie bulle de douceur et de sensibilité.

Vanessa @lesloisirsdevaness

J'ai passé un merveilleux moment au Café des âmes sensibles. Dès les premières pages, je me suis sentie enveloppée par cette atmosphère douce et bienveillante, comme dans un cocon. Les personnages, tous attachants, m'ont donné l'impression de faire partie de leur petit monde. J'ai particulièrement aimé Chloé, si vraie dans sa fragilité et sa force, et le mystérieux Nathan, qui se dévoile avec pudeur. Leur relation se tisse avec une belle délicatesse. La plume est agréable, sincère, pleine d'émotion. Un petit coup de cœur, qui aurait pu être total si je n'avais pas deviné trop tôt un élément clé de l'intrigue... mais quelle belle parenthèse de tendresse !

Émilie @la_pal_de_la_licorne

Le Café des âmes sensibles est le lieu dont je rêve et je ne dois pas être la seule ! Un endroit cosy, tenu par un couple adorable pour qui la rentabilité n'est pas une priorité. Après un ultime clash avec sa vie, Chloé, trentenaire fraîchement arrivée au Québec, y trouve refuge et met au service des clients ses compétences de bibliothécaire. Une thématique qui a éveillé ma curiosité de bibliothérapeute ! Ce premier roman, coup de cœur de la marraine du Prix du roman Bien-Être, offre une histoire douce mêlant découverte de soi et romance.

Katia @lire1x

Ce livre nous fait voyager géographiquement en emmenant son personnage principal, Chloé, à Montréal. Mais c'est aussi un voyage intérieur pour elle afin de se retrouver après un burn-out et une rupture sentimentale difficile. Et, par ricochet, une introspection pour nous aussi au travers de questionnements tels que : faut-il tout quitter pour se retrouver ? Mon conseil : cette lecture est à savourer avec un plaid tout doux et une boisson chaude.

Stéphanie @stef_et_ses_lectures

Le Café des âmes sensibles est un beau roman avec lequel j'ai passé un délicieux moment. C'est une lecture très cocooning et positive, qui met du baume au cœur et nous rappelle l'importance d'écouter nos émotions, même quand celles-ci tourbillonnent dans tous les sens. C'est une belle invitation à l'acceptation de soi mais aussi à la reconstruction, qui passe parfois par de grands changements.

Cora @cheznous_noucora

FANNY MARIE
GUFFLET

**LE CAFÉ DES
ÂMES SENSIBLES**

JouVence
roman

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Marguerite ou les confidences d'une boîte à chaussures, Céline Colle

Le soleil brille toujours au-dessus des nuages, Aurore Brevet

Le Jeu des possibles, Bénédicte la Capria

Comment j'ai résolu l'épineux problème du changement climatique (et trouvé l'amour), Sofia Giovanditti

Sous les arbres du destin, David Perroud

Amour, whisky & étiquettes, Elsa Page

Il suffit d'une cerise sur le gâteau, Cécilia Duminuco

La Promesse du silence, Catherine Balance

Ce sera lui, Laurent Grima

Le Sac à main d'une autre vie, Victoria Lecointe

Le Charme des fantômes trop bavards, Éliane Saliba Garillon

Le Chaman du Pacifique, David Perroud

Le destin n'a pas toujours tort, Cécile Hovane et Laetitia Dupont

On n'est jamais à l'abri... d'une nouvelle joie, Yor Pfeiffer

L'Écho des souffrances silencieuses, Emmanuelle Drouet

Un secret peut en cacher un autre, Céline Colle

Le Fabuleux Carnet des cœurs perdus, Enolla Brunetti

La Strip-teaseuse et le Chasseur de nuages, Sofia Giovanditti

Le Dernier Dîner, Camille Lesur

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, 2026

ISBN : 978-2-88984-059-5

Couverture : François Lamidon

Correction : Anne-Lise Martin

Mise en pages : Valérie Boukobza

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

1.

Trop-plein

D'ordinaire, c'est avec politesse que je dis bonjour aux usagers. D'ordinaire, c'est avec douceur que je leur montre où se trouvent les livres recherchés parmi la mer d'ouvrages. D'ordinaire, c'est avec rigueur que je crée un espace pour les nouveaux romans. D'ordinaire, c'est avec soin que j'adapte les espaces selon les besoins des lecteurs. D'ordinaire, c'est avec enthousiasme que j'assure les clubs de lecture pour les adolescents. D'ordinaire, j'écoute volontiers Mme Montreuil me parler de ses problèmes de couple.

Mais pas ce matin. Dès que je la vois, je file dans la direction opposée. Un sourire plaqué sur les lèvres, une pile de livres sur le chariot, j'arpente la bibliothèque comme si c'était ma maison. Les rayons s'étendent comme des murs imposants, les livres rangés méticuleusement, chacun dans son créneau, mais à cet instant, tout cela me semble pesant, comme un dédale sans issue. Les pages jaunies, les couvertures qui s'alignent dans une parfaite uniformité.

Ces témoignages silencieux d'histoires figées me rappellent ma propre existence : ordonnée, mais creuse, figée dans une routine dont je ne parviens plus à m'extraire. Les livres, d'ordinaire compagnons fidèles, m'apparaissent aujourd'hui comme des témoins muets de ma solitude, leur confort devenu dérisoire face à la tempête qui fait rage en moi.

Le bruit des ventilateurs au plafond m'horripile. Les rires de l'adolescente scotchée à son smartphone me font grincer les dents. La voix de ma collègue agresse mes tympan. Les enfants qui courent dans l'escalier en colimaçon me donnent envie de torturer quelqu'un. Les chaises qui crissent sur le sol me donnent des sueurs froides. Je me sens submergée par les tâches absurdes dont on m'affuble.

Qu'est-ce qui m'arrive ?

Cela fait des semaines que je ressens ce poids sur la poitrine. Cette tristesse dont je n'arrive pas à me défaire. Toute la matinée, j'ai tenté de répondre aux demandes incessantes de mon directeur, en vain. Sur le téléphone, ma *to-do list* ne désemplit pas ; au contraire, elle me nargue. Sur le chariot, mes mains tremblent. Sous mon chemisier, mon cœur fait des pirouettes. Mes oreilles bourdonnent. Ma peau picote. J'ai chaud. J'ai froid. Je suffoque.

Ça va aller !

Sauf que non !

Avec dégoût, je regarde tous ces livres. Lasse, j'observe cet endroit où je me sens emprisonnée. Ces inventaires, cette routine sans âme me vident de toute forme de créativité. Les livres ne sont-ils pas censés nourrir l'âme et

l'imaginaire ? Les mots ne sont-ils pas censés apporter un réconfort ?

Lentement, j'avance vers le rayon des thrillers. Mes doigts font défiler les titres et je cherche la lettre T sans y parvenir.

Franck Thilliez, où peux-tu bien te cacher ?

L'espace d'un instant, je demeure là à ne rien faire d'autre que de me noyer parmi tous ces titres. Ils dansent sous mes yeux. *La Femme de ménage* de Freida McFadden. *Preuves d'amour* de Lisa Gardner. *La Fille du train* de Paula Hawkins. Enfin, je le trouve (le livre, pas l'auteur). Je range *La Faille* avec les autres. Quel est ce roman-ci ?

Un thriller n'est pas à sa place. Ce n'est rien. Des livres mal rangés, c'est ma tasse de thé. Pourtant, cette brouille me met hors de moi. *Le Piège des apparences* de Nathan Beaulieu entre mes mains, j'avance vers le rayonnage des B. La couverture est laide. Toutefois, le titre m'interpelle. Peut-être parce qu'il fait écho avec ce que je ressens. Les apparences. Les faux-semblants. Les sourires de circonstance. Le masque de gentillesse que je revêts chaque jour depuis des mois. Les mots polis que je débite quand toutes les émotions en moi ne demandent qu'à sortir.

Les thrillers, ce n'est pas mon fort. En général, c'est mon collègue François qui s'occupe de commander les livres qu'il sélectionne pour ce genre littéraire. Moi, je m'occupe des *Young Adult*, des *feel-good*, de la romance, des comédies romantiques... Même si l'amour m'a désertée il y a deux années déjà. Curieuse, je lis le résumé sur la quatrième de couverture.

À première vue, Elena semble avoir une vie parfaite. Une carrière brillante, un mari attentionné et une maison élégante dans un quartier huppé. Mais sous cette façade impeccable se cache une femme prisonnière de ses propres mensonges. Chaque sourire, chaque geste, chaque parole soigneusement calculée est un masque qu'elle porte pour cacher les réelles émotions qu'elle dissimule depuis des années. Les mensonges qu'elle a soigneusement tissés se déchirent un à un, et une course contre la montre commence. Alors que des événements étranges et inquiétants se multiplient, Elena se rend compte que la vérité la rattrape à une vitesse vertigineuse.

Des larmes intarissables roulent de mes yeux. Un sanglot incontrôlable s'échappe de mes lèvres. *Une vie parfaite*, n'est-ce pas ce que j'ai *a priori* ? Je suis propriétaire d'un appartement à Rouen. Ma famille vit près de chez moi. J'ai un travail où j'excelle. Une bonne réputation. Des collègues en or. Les usagers m'adorent. J'ai une voiture neuve. Un chat, Sardine (que je n'aime pas), récupéré lors de ma rupture avec mon ex (uniquement pour lui casser les pieds). Une bibliothèque de rêve. La santé. La beauté, si j'en crois mes amies. Je m'en sors plutôt bien du haut de mes trente-quatre ans. Pourtant, je me sens dépeuplée. Seule. Vide. Sans but. Trop émotive. Pas assez stimulée.

Ma vie est sans histoires, lisse comme du papier, sans taches, sans fioritures. Pourtant, en moi, c'est un feu d'artifice. Je suis tout en lave et tout en fusion.

– Eh, Chloé, ça va ?

François s'approche de moi, son regard inquiet perçant, une ride creusée entre ses sourcils. Il s'arrête à quelques pas, incertain, mais ses yeux ne me quittent pas, comme s'il attendait une réponse qu'il sait déjà ne pas venir.

– Tu es toute pâle, tu...

Il fait un pas vers moi, hésitant, scrutant mon visage avec attention.

– Tu es sûre que ça va ?

Je tente de sourire, mais c'est un sourire mécanique, fragile, qui ne prend pas. Mes lèvres tremblent.

– Euh... oui, ça va. Juste un coup de mou, tu sais.

Je passe la main sur mon front, feignant de chercher une excuse qui ne vient pas. Le livre dans mes mains devient un poids insupportable.

Il n'est pas dupe, François.

– Chloé...

Il pose sa main sur mon bras, son contact est un rappel de la réalité. Il n'a jamais été du genre à laisser qui que ce soit dans un état pareil sans insister.

– Tu veux qu'on en parle ?

Je le fixe, incapable de répondre. Je voudrais crier, tout lui balancer, mais rien ne sort. La pièce tourne autour de moi.

– Franchement, tu n'as pas l'air bien.

Il me scrute avec intensité, comme s'il voyait à travers mes mensonges.

– C'est plus qu'un simple coup de mou, non ?

Un long silence s'étire, où mes pensées s'embrouillent. Pourquoi est-ce que tout me semble si lourd, si absurde ?

Pourquoi est-ce que je me sens comme une coquille vide, prête à implorer sous la pression de ma propre existence ?

– Je... je crois que...

La phrase reste bloquée dans ma gorge. Je me sens déchirée entre la vérité que je voudrais crier et le rôle que je joue depuis trop longtemps.

François me regarde, ses yeux se durcissent. Il parle d'une voix calme, mais avec une fermeté qui me prend au piège.

– Je sais que tu veux pas en parler, mais tu ne peux pas faire semblant.

Un frisson me traverse. Ses mots, comme un éclair, percent la brume qui m'envahit depuis des semaines. Je veux le repousser, lui dire que je vais bien, que ce n'est rien, que tout est sous contrôle. Mais non.

– Je ne sais pas. Je ne sais plus.

Je murmure, ma voix s'effritant sous le poids des émotions non dites. Je suis juste épuisée. Épuisée de jouer à la fille parfaite. Mais je n'en dis rien. Je me sens soudainement vulnérable, exposée comme jamais. Mes yeux se baissent, incapables de supporter son regard si rempli de compréhension. Le chariot de livres m'échappe alors des mains.

– Je... je suis désolée, François. Je... je sais pas ce qui m'arrive.

Ma voix se brise, mes genoux flanchent sous le poids des émotions et des non-dits. François (qui n'est pas très épais) se retrouve à soutenir mon poids. Avant que je ne puisse réagir, il passe son bras autour de mes épaules pour m'empêcher de tomber.

– Chloé, laisse-toi aller.

Sa voix est douce, mais ferme, presque rassurante.

– Le chariot de livres, je n'ai pas fini de...

Mes yeux se ferment. S'ensuivent une série d'événements dignes d'un roman dont je suis la malheureuse héroïne.

Une voix désincarnée appelle les secours. J'entraperçois le chariot qui roule. Des mains qui me soulèvent. L'odeur d'un parfum fruité et entêtant. Un fauteuil sur lequel on m'allonge. Je perçois le poids de mon corps. Je ferme les yeux encore un peu. Quand je les rouvre, je suis envahie. Deux hommes en uniforme me mettent dans une civière. On me pose des questions. Je ne réponds pas. Je n'y arrive pas. Les mots meurent dans ma gorge. Je flotte. Je traverse les escaliers, allongée, enrubannée dans une couverture qui ressemble à du papier aluminium. Je suis une sardine qu'on enferme dans une boîte de conserve. Les néons me donnent mal au crâne. Le parfum entêtant est toujours là. Près de moi cette fois. Je voudrais me boucher le nez, mais mon corps ne répond pas. Le gyrophare retentit. J'ai envie de dire aux secouristes qu'un de mes rêves vient de se réaliser. Voir l'intérieur d'un camion pompier. Sauf que je n'avais pas prévu d'être une victime. Victime de quoi, d'ailleurs ? D'un roman de Nathan Beaulieu qui a fait émerger toutes les émotions refoulées de ma cage thoracique ?

Le camion roule. Les pompiers prennent mes constantes. Ils se renvoient les informations comme dans un match de tennis. La balle, c'est moi. Des questions fusent. Cette fois, je parviens à répondre. Ma voix m'est étrangère.

Mon nom ? Chloé Marceau.

Mon âge ? Trente-quatre ans.

Mon adresse ? 34 rue de Bondeville, Rouen.

Situation ? Célibataire.

Mon travail ? Bibliothécaire.

Avez-vous des douleurs quelque part ? Non.

Antécédents médicaux ? Aucun. Enfin, appendicite à onze ans.

Avez-vous des difficultés à respirer ? J'ai un rocher sur la poitrine.

L'homme sourit. L'air de penser que je suis cinglée. Le camion roule sur une bosse, mon corps ricoche sur le matelas de fortune. Le bras du secouriste est posé sur le mien, telle une ancre dans mon naufrage d'émotions.

Mon travail, mes relations, tout est devenu une sorte de routine insipide, un vide que j'essaie de remplir avec des tâches sans fin, mais qui ne m'apportent aucune satisfaction. Je crois que le trop-plein de sensibilité est sorti sans me demander la permission. Dire que je pensais que cette journée était ordinaire.

2.

Séance de... crise de nerfs

Ça ne va pas du tout. La météo est contre moi. Il fait gris. La musique sur mon Alexa — cette enceinte intelligente qui obéit à la voix — est atroce. Le chemisier que j'ai choisi me gratte la peau. Mes boucles rousses sont difformes. Sardine me suit partout. Un vrai pot de colle. Je me suis cogné le genou dans le coin du lit. Mon café a refroidi. Les placards sont vides. Les biscottes sont molles. Le pot de confiture est à sec. Je n'ai rien avalé. Je me suis brossé les dents et le dentifrice s'est répandu sur ma jupe. J'ai voulu la nettoyer avec de l'eau et une éponge, la trace s'est étalée sur le tissu. Mon rendez-vous chez la psychologue est dans vingt minutes. Je cherche mes clés. Elles ne sont nulle part. Je peste. Je pleure. Je vais être en retard. Je déteste être en retard. Je retourne les oreillers sur le canapé. J'envoie valdinguer le plaid sur le sol. Comme une cinglée, je regarde partout. Sous le sofa. Dans les pots de fleurs. Dans le frigo (sait-on jamais). Parmi les fruits.

Sous le tapis. Dans ma trousse de maquillage. Dans l'étagère. Dans les tiroirs. Parmi les livres. Dans mon lit. Rien à faire. Plus que quinze minutes. Tant pis ! Je ne fermerai pas l'appartement, priant pour ne pas me faire cambrioler. Au cas où, je laisse un mot.

Cher voleur,

Si tu as décidé de venir me dérober, sache que ce n'est pas le bon jour. Je suis en arrêt maladie et au bout de ma vie. Ton acte risquerait de causer ma perte. À toi de voir, si tu veux avoir ma mort sur la conscience. Trouve-toi une autre victime. De préférence, ma jumelle, elle a les moyens de survivre.

Toutefois, si tu veux toujours passer à l'acte, voici un billet de 50 euros. Je n'ai pas de monnaie sur moi.

Chloé

Je conduis jusque chez la psychologue, les yeux emplis de larmes. Vais-je survivre à cette séance ?

Dans la salle d'attente, chez la psychologue, je me sens envahie. Par toute cette lumière. Par tous ces bruits. Par toutes ces personnes. Surtout les personnes. Comme une invasion de moustiques, leur regard me pique. Je vire au rouge. La honte d'être là gonfle comme une éruption cutanée. Je suis en mode automatique, le nez plongé dans un livre. J'ai le sentiment d'être l'héroïne en mal de vivre d'un roman de Virginie Grimaldi. Je pourrais même être

une inspiration à son prochain ouvrage. Si elle veut, pour elle, je veux bien servir de modèle.

– Madame Marceau.

À nouveau les regards. Je suis presque tentée d'ajouter que je ne suis pas de la famille de Sophie Marceau mais je renonce.

– Madame Marceau, appelle de nouveau la dame.

D'un bond, je me lève comme une écolière.

– J'arrive.

On entre dans le bureau très vert de la psychologue. Je préfère le bleu. Parce que ça me rappelle mes vacances à la mer. Le ciel. La piscine en été. Les yeux de mon père. Les mélodies mélancoliques. Quand je les écoute, j'ai l'impression qu'elles sont bleues. Comme certaines de mes émotions. La couleur de mon pull favori. La lumière du matin en hiver.

La dame charismatique m'indique où m'asseoir. J'ai peur de parler. Ce qui est ridicule, vu le prix de la séance, je vais dire n'importe quoi s'il le faut. Elle se présente. Je me présente.

– Qu'est-ce qui vous amène aujourd'hui, Chloé ?

Curieuse, je l'observe sans vergogne. Ses cheveux sont courts et grisonnants. De son pouce, elle caresse son index.

– Je... je ne sais pas. Je me sens fatiguée et lasse.

– Depuis quand ressentez-vous cela ?

Les yeux grands ouverts, je regarde autour de moi, tentant de trouver une réponse qui ne vient pas.

– Depuis des mois, je suppose.

– Quels sont les changements ou les difficultés que vous avez remarqués ?

– J'ai l'impression de ne jamais faire assez de choses dans ma vie. J'en ai marre aussi de tout. De mon travail. Des gens. De mon appartement. De ma décoration. De ma famille. De mes amies. De cette ville. De la France.

– Quand vous parlez de lassitude dans votre travail, votre entourage, votre environnement... Quelles sont les pensées qui vous traversent le plus souvent dans ces moments-là ?

– Je me sens envahie et parasitée. Comme si on ne respectait pas mon espace.

– Vous ressentez de la lassitude envers votre entourage, votre travail... Cela vous donne-t-il le sentiment d'être bloquée ou enfermée dans une routine ?

Quelques minutes de réflexion s'imposent. Je visualise ma vie et je réponds :

– Je fais du surplace. À mon âge, n'est-on pas censée avoir des enfants, être mariée et avoir un chien ?

– Est-ce une attente personnelle, ou pensez-vous que cela vient de votre entourage, de la société, ou peut-être d'une comparaison avec la vie des autres ?

– ...

Mes yeux se remplissent de larmes. Elle a visé juste, mais je n'ai pas envie de le lui dire.

– Cette lassitude depuis des mois, y a-t-il eu un événement précis, une rupture ou un changement qui aurait pu marquer le début de ce ressenti ?

– J’ai eu une rupture quand j’ai lu un titre de livre. *Le Piège des apparences*. Je ne me souviens plus de l’auteur.

– Ce titre semble avoir eu un fort impact sur vous. Qu’est-ce qui, dans ce titre ou dans son contenu, a résonné en vous ?

– J’ai joué avec les apparences pour tout maîtriser, mais au fond, je suis en train de sombrer.

La dame prend son stylo et note tout. Elle scrute mes pensées et je suis mise à nu. À coups d’interrogations pertinentes, elle prélève chaque organe de mon mal-être. Va-t-elle déterminer la cause de ce trop-plein ?

– Vous avez essayé de garder le contrôle en donnant une certaine image de vous-même, mais cela semble avoir créé un décalage profond. Si vous n’aviez plus à jouer ce rôle, si vous pouviez simplement être vous-même, qu’est-ce que cela changerait pour vous ?

Beaucoup de choses.

– Je me sentirais plus libre. Plus vraie. Je voyagerais. Je verrais autre chose. J’écirais un roman sans peur d’être jugée.

La professionnelle continue de me disséquer, question après question. Obéissante, je réponds du mieux que je peux.

– Voyager, voir autre chose... Cela semble important pour vous. Qu’est-ce que vous espérez trouver en voyageant ?

– Un souffle nouveau.

– Quand vous dites que vous n’avez jamais l’impression d’en faire assez, qu’est-ce que cela signifie pour vous ? À quel moment auriez-vous l’impression d’en faire suffisamment ?

– Je culpabilise dès que je me repose. Regarder la télé, par exemple... j'ai l'impression d'abrutir mon cerveau, de perdre du temps. J'ai toujours pensé que je devais être utile, aider, faire sourire. Quand je voyais les gens heureux, surtout si j'y avais contribué, ça me portait. Mais depuis quelque temps, je ne ressens plus rien. Je me dis que ça n'a plus d'importance. Que je pourrais ne rien faire, et que ça ne changerait rien. Ce n'est pas moi, ça. Je ne suis pas comme ça, normalement. J'ai le sentiment d'être un fardeau pour les autres, avec cette tristesse que je traîne tout le temps...

Une fois qu'elle m'a disséquée, la psychologue me dit d'une voix posée :

– Ce que vous m'expliquez est très précieux, Chloé. Si je résume ce que nous avons exploré aujourd'hui : vous ressentez une profonde lassitude depuis plusieurs mois, un sentiment d'être submergée par votre environnement et vos relations. Ce mal-être semble avoir été déclenché par une prise de conscience après la lecture du titre *Le Piège des apparences*. Vous avez compris que vous donniez l'impression de tout maîtriser, alors qu'en réalité, vous étiez en train de sombrer. Vous avez mentionné que vous vous sentez bloquée dans une routine, comme si votre vie était en suspens, et que vous culpabilisez lorsque vous vous reposez. Ce poids émotionnel vous pousse à envisager un changement, un souffle nouveau que vous imaginez pouvoir trouver à travers un voyage. Est-ce que ce résumé vous semble juste ?

Je hoche la tête.

– Parfaitement ! Vous êtes très douée !

Elle sourit. Je me sens idiote.

– Chloé, ce que vous traversez est difficile. Le fait que vous soyez ici aujourd’hui montre que vous êtes prête à chercher des réponses et à prendre soin de vous. J’aimerais vous proposer deux choses avant notre prochaine séance. D’abord, je vous encourage à prendre un carnet et à écrire librement ce que vous ressentez chaque jour. Pas besoin d’y mettre de la structure ou de chercher à bien faire — juste laisser sortir ce qui vient, sans jugement. Cela pourrait vous aider à clarifier certaines émotions et à mieux comprendre ce qui pèse sur vous.

La professionnelle marque une pause.

– Un carnet ? Génial. J’adore écrire, ça tombe bien.

J’inscris toutes ces recommandations sur mon smartphone, sans grande conviction. De nouveau, elle lisse une poussière imaginaire sur son index.

– Ensuite, puisque vous ressentez le besoin de voyager pour retrouver un souffle nouveau, peut-être pourriez-vous réfléchir à une destination qui vous attire particulièrement ?

– Voyager ? Si seulement je pouvais !

– Cela pourrait être un projet à court ou moyen terme, ou même simplement une escapade le temps d’un week-end pour casser cette routine qui vous pèse. Prenez le temps d’y réfléchir. Nous pourrions en reparler lors de notre prochaine séance, si vous le souhaitez. Mais je pense que cela vous aiderait à prendre votre envol.

La séance terminée, elle me raccompagne à la porte.

FANNY MARIE GUFFLET

Dans la voiture, je ressens une sensation de légèreté.
Est-elle due à mon porte-monnaie allégé de 100 euros ou
à mon esprit allégé de tous ses maux ?