Le métronome déréglé - nouvelle

« Désolée, ma grande, mais en semaine je n'ai vraiment pas le temps. De plus, mes prochains week-ends s'annoncent tous surchargés. Je te rappelle début juillet, d'accord ? Nous irons en ville faire un chouette shopping, s'offrir une gourmandise. Tu verras, ça sera génial ! Bon, mais là, il faut que je te laisse. Bisou bisou ! »

Elle a raccroché. Je n'ai même pas eu le temps de lui rendre son « bisou bisou ». Je râle. « Je n'ai pas le temps », chante l'écho sur une mélodie cynique. Aurélie peut bien être ma meilleure amie depuis des lunes, j'ai tout de même envie de la rappeler pour lui envoyer une tirade de reproches. « Je n'ai pas le temps ». Elle se prend pour qui, au juste ?

L'écran de mon téléphone reste muet. Pas un message, pas une notification. Silence assourdissant. Je râle. Tous mes collègues, amis, copains… Aux abonnés absents. Je dois être une pestiférée.

Pourtant, les premiers jours de mon congé de maladie, ils m'ont couverte de messages. « Prends bien soin de toi, ne te laisse pas abattre, prends ton mal en patience. » S'ils avaient su comme j'avais honte à ce moment-là ! La raison de mon arrêt ? Manque de temps ! Je ris jaune...

J'étais comme eux, avant. Je suis seule, maintenant. Je sens que j'ai envie de pleurer. Mon psy serait aux anges.

Je me souviens de mon premier rendez-vous dans son fichu cabinet. Je l'entends encore me donner le coup de grâce de sa voix suave, alors que ses petits yeux de fouines m'observaient par-dessus le bord de ses lunettes en demi-lune : « Nous avons du pain sur la planche, Mademoiselle Lebon, si nous voulons débroussailler tout ce qui vous fait râler et mettre à nu les sentiments et émotions qui se cachent en dessous. » À la seconde, j'ai senti que je me rebiffais. « Je n'ai que faire de mes sentiments et émotions, Môssieur, limitez-vous à me remettre sur pied pour reprendre le collet ! » Voilà ce que je voulais lui lancer à la figure. Je me suis enfermée dans le mutisme. Il m'a remis une petite carte mentionnant mon prochain rendez-vous. Je le vois deux fois par semaine, depuis trois semaines. Et à chaque fois, quand il touche la surface de mon cœur, quelque chose à l'intérieur hurle « Pas touche ! » Je me rebiffe. Je préfère râler.

Je n'accepte pas l'idée d'être au rencard de ma vie de gestionnaire de projets. Courant d'un chantier à l'autre, au téléphone à longueur de journée et en boîte à longueur de week-end, je savais qui j'étais. Arielle Lebon. Et toc ! D'accord, je râlais déjà souvent, mais du moins, je bougeais. Les uns me respectaient, les autres me craignaient, quelques-uns se faisaient du soucis. Je disais au moins dix fois par jour « Je n'ai pas le temps ». Locution bénie, au placard depuis ce maudit lundi où je me suis tapé une crise d'angoisse au volant de ma BMW en montant sur l'autoroute pour rejoindre le premier chantier de la semaine. Encerclée d'une flopée de conducteurs agressifs, assommée par la pluie qui s'abattait sur mon pare-brise avec des allures de déluge, parcourir 150 kilomètres me semblait impossible. J'ai pris la première descente, fait demi-tour et me suis retrouvée dans le cabinet de mon généraliste. « Je vous mets en arrêt pour trois semaines. Pour commencer. » J'ai senti que je rougissais comme une gamine qui aurait fait une grosse

© 2022 - Marie Hélène de Cannière

bêtise. Moi, en arrêt de maladie, pour une crise d'angoisse ? J'ai tenté de redresser la situation : « Prescrivez-moi plutôt un anxiolytique, c'est juste question de passer le cap des semaines hyper chargées avant les vacances, mai, juin… Après ça ira, vous verrez. » Il m'a répondu d'un sourire en coin. Seule la moitié gauche de sa bouche prenait ma réplique avec humour. L'autre moitié de sa bouche restait de marbre, intransigeante. Il a posé ses lunettes sur le bureau. C'était loupé, il n'allait plus écrire. « Du repos, Mademoiselle Lebon, et un suivi psychologique. » Il m'a remis un certificat de maladie et un carton mentionnant le premier rendez-vous de ma vie chez en psy. Moi, sur le canapé ! Tu parles…

Une demi-heure plus tard, je me retrouvais dans mon appartement sans vraiment savoir comment j'avais fait la route pour rentrer de chez mon médecin. J'ai posé le certificat médical et le carton du rendez-vous sur la tablette du hall. Je préférais reporter quelque peu le moment fatidique de téléphoner à mon patron pour lui annoncer mon absence. Prolongée.

J'ai enlevé mes baskets. Pour info : je ne les mets que pour conduire en souplesse. Et pour faire mon jogging hebdomadaire une fois tous les mois, quand j'en ai finalement le temps. Dans ma bagnole, au moins trois paires de chaussures à talon de couleurs différentes traînent derrière mon siège, question de pouvoir choisir la paire qui se marie le mieux au tailleur du jour. Ce matin-là dans le hall de mon appartement, en voyant l'horrible trou que mon gros orteil avait fait dans mes bas nylon, j'ai réalisé que je n'avais pas eu la présence d'esprit de changer de chaussures pour la consultation. Intérieurement, une voix tonitruante m'a gratifiée de ses commentaires : « Bel accoutrement, ma grande ! Tailleur, blouse blanche, bas… et baskets. Évidemment qu'il te met en congé de maladie, quelle cruche alors ! » Doucement rebelle, une autre petite voix m'a soufflé : « Ta mine de déterrée y est peut-être pour bien plus que tes baskets ? » J'ai croisé mon reflet dans le miroir. Je déteste cette voix, surtout quand elle n'a pas tort. J'ai oublié mes cernes et râlé un bon coup.

Je préfère râler. Avant, je râlais de n'avoir pas assez de temps. Maintenant, je râle d'en avoir trop. Je suis perdue dans cet océan temporel dans lequel rien ne vient frénétiquement rythmer ma vie. Le tic-tac de l'horloge de la cuisine me fait tourner en bourrique. Tic, une seconde vide passe. Tac, une seconde encore plus vide s'efface. Tic, je m'emmerde. Tac, je m'ennuie. Tic, je deviens complètement folle. Tac, ils sont où, tous mes amis ? Tic, mais qu'est-ce que je vais faire pour faire passer le temps ? Tac, il se fout de ma gueule, le temps. Il passe quand même.

Je décroche l'horloge et la bazarde dans le vide-ordures.

Je scrute une fois de plus l'écran de mon téléphone. Il indique l'heure sans broncher. Merde, quoi ! J'avais pris mon courage à deux mains pour téléphoner à Aurélie et lui proposer de déjeuner ensemble. Une terrasse au soleil, une conversation amicale et décontractée, rien de tel pour briser le train-train de sa vie de DRH survoltée, n'est-ce pas ? Bof, tant pis pour elle. L'idée du déjeuner en compagnie : rien de tel pour me distraire de mon ennui, je l'avoue. Tant pis pour moi. Alors comme ça, elle *n'a pas le temps*. D'accord, je dois reconnaître que si les rôles avaient été inversés, elle aurait essuyé la même excuse bidon de ma part. Toujours est-il que moi, au moins, je cours de gauche à droite, de chantier en chantier, alors qu'elle, elle est invariablement coincée dans son bureau poussiéreux. À défaut de jogging hebdomadaire, je courais dans tous les

© 2022 - Marie Hélène de Cannière

sens ; je me suis arrêtée il y a trois semaines. Je ne cours plus dans tous les sens, je ne fais toujours pas de jogging.

Je me sens figée au cœur de ce désert sans relief. Je fais quoi, maintenant, pour déjeuner ? J'ai horreur de cuisiner et encore plus de déjeuner en solo à la brasserie du coin comme je m'oblige à le faire. C'est que cela rassure ma mère. « Tu manges convenablement, au moins ? » Elle me pose la question à chaque coup de téléphone, c'est-à-dire tous les deux jours. Si je ne lui donne pas le menu détaillé des plats que j'ai avalés, je parie qu'elle rapplique de sa Normandie pluvieuse pour stocker des tas de repas à réchauffer dans mon congélateur. Ah ça, non merci ! Pas de pitié bien ordonnée, de grâce ! Alors je prends le menu du jour à la brasserie du coin. Chaque jour. Et je mange en râlant d'être seule à ma table.

J'ai vraiment une existence passionnante, c'est clair. Je me suis débarrassée du tic-tac de l'horloge du salon, mais voilà déjà la troisième minute que je vois défiler sur l'écran de mon portable. 10 h 43. 10 h 44. 10 h 45. Une clochette féerique m'annonce une notification. Quelque chose veut bouger dans ma vie ! Joie ! L'écran affiche : 11 h 30, RDV psy. Mince alors, je l'avais complètement zappé celui-là ! Encore heureux qu'Aurélie m'ait fait faux-bond, j'aurais été obligée de la décommander. J'aurais pu lui dire que, finalement non, je *n'avais pas le temps*. Bref. Si je ne veux pas arriver en retard, il faut que j'enfile autre chose que mon pyjama. Tous mes vêtements sortables sont à la lessive. Tant pis, jogging et baskets devront faire l'affaire. Ça me donnera un look sportif, le psy devra reconnaître que je fais des progrès. Je monte dans ma voiture, me faufile dans le trafic et arrive tout juste à l'heure pour mon rendez-vous.

« Installez-vous, Mademoiselle Lebon, je suis à vous dans un instant. »

Il quitte son cabinet. Je reste seule. Debout, car il ne m'a pas invitée à m'asseoir. Il revient cinq minutes plus tard.

« Asseyez-vous donc, Mademoiselle. Voyons voir, où en étions-nous la semaine passée ? »

Il sort mon dossier, parcourt en silence ses notes.

« Alors, comment vous sentez-vous aujourd'hui ? »

« Pareil. »

« C'est intéressant. »

Eh bien ça promet, si c'est déjà intéressant que je n'avance pas d'un poil, je me demande ce que je fais là. Il pourrait me donner des indices, des astuces, des directives. Un itinéraire bison futé quoi, pour retrouver le chemin que j'ai malencontreusement quitté pour me retrouver sur cette voie sans issue. Il ne paraît pas satisfait par mon silence, m'invite à élaborer mon « pareil » franchement succinct de son éternel « Mais encore ? ».

Je n'ai aucune envie de parler. Je suis là pour qu'il m'aide, me soigne, me guérisse, et vite de préférence. J'évite son regard. Je fais distraitement le tour des bibelots qui ornent le cabinet et remarque pour la première fois la pendule baroque sur la cheminée. Son tic-tac

© 2022 - Marie Hélène de Cannière

meuble le silence. Je fixe l'objet comme s'il allait me sauter dessus d'un moment à l'autre. Le psy suit mon regard. Voilée par les secondes qui passent, sa voix me rejoint comme dans un rêve :

« Ne vous inquiétez pas pour l'heure, nous avons tout le temps. »

« Rien de tel que d'avoir une océan de temps à gaspiller, n'est-ce pas ? » soupiré-je.

Je l'observe du coin de l'œil. Son sourcil droit grimpe au-dessus de la monture de ses lunettes qui balancent pour une fois plus ou moins correctement sur son nez.

« Gaspiller ? »

« Fatalement, vous, vous travaillez et gagnez votre vie, même si je me tais pendant une heure. Pour ma part, je suis en arrêt de maladie. Stop, plus rien ne bouge. Circulez, y'a rien à voir. Je ne fais rien de très enivrant de mes journées, voyez-vous. »

Son sourcil redescend et il relit pour le énième fois la feuille qu'il a sous les yeux. Il doit tout doucement la connaître par cœur. Le tic-tac se vrille à nouveau dans mon tympan. Le temps passe, inébranlable. Je m'enferme en fixant mes baskets. Non seulement je suis habillée comme la pauvre fille que je me sens, en plus je dois avoir mis les pieds dans une flaque boueuse, car le blanc strié de bleu se discerne à peine. Je m'enfonce, de plus en plus, me dis-je.

« Vous dites ? »

Tiens, j'ai donc exprimé ma pensée ? Je m'éclaircis la gorge, énonce d'une voix lasse :

« Je m'enfonce, de plus en plus. »

Je fixe toujours mes baskets. Le tic-tac résonne de plus en plus fort. Quelque part entre un tic et un tac, mon nom plane. « Arielle ? » Tic. « Arielle ? » Tac. … Tic. … Tac. … Tic. … « Mademoiselle Lebon ? » Mince alors, où avais-je la tête ? Le psy s'époumone pour attirer mon attention, mon regard. Je lève les yeux. Son visage est flou, comme si je voyais son reflet dans un miroir mouillé, comme s'il se cachait derrière une vitre délavée de pluie. Ses yeux m'observent, comme si je venais de dire ou de faire quelque chose d'exceptionnel. Pourtant, je n'ai pas bougé, je n'ai rien dit. Je me suis juste enfoncée un peu plus loin qu'à l'accoutumée dans mon brouillard. Bizarrement, le regard du docteur déborde de compassion. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Il pose ses lunettes sur le bureau, sourit délicatement.

« Respirez, Mademoiselle. »

J'inspire. Tic. J'expire. Tac. J'inspire. Tic. J'expire. Tac. Comme un métronome qui ne mesurerait plus le temps, mais la profondeur de ma respiration, l'horloge a jeté son manteau de vilain voleur de secondes de vie. Son rythme s'étire pour me donner le temps de respirer. Mon Dieu, comme j'ai besoin de respirer ! Au sens littéral comme au figuré ! Le psy remet ses lunettes.

© 2022 - Marie Hélène de Cannière

« Nous allons pouvoir entamer le véritable travail, Mademoiselle. Vous reviendrez me voir vendredi. Entre-temps, observez avec compassion votre respiration, à chaque fois que vous y penserez. »

Il me remet l'éternel carton avec la date et l'heure de mon prochain rendez-vous. C'est le signal pour que je me lève et quitte le cabinet. J'hésite. De l'autre côté du bureau, les sourcils du psy se plient en circonflexe, comme s'il me disait : « Oui ? ».

« Est-ce que vous pensez, docteur, que vous pourriez m'appeler Arielle, désormais. Ça me fout le cafard chaque fois que vous m'appeler Mademoiselle Lebon... »

Il hoche la tête en souriant.

« À vendredi donc, Arielle, » ajoute-t-il en se levant et en me tendant la main. « Prenez bien soin de vous, vous avez tout le temps. »

Je lui serre la main. Pour la toute première fois, la réceptionniste n'a pas l'air de me fusiller du regard. Sur le parking, j'ai même l'impression que ma BMW me sourit de ses phares. Je m'installe au volant, lance le moteur. J'aime le ronron qu'il fait. Je pose les mains sur le volant, débraie et fait marche-arrière pour sortir de ma place de stationnement. Je me lance sur la route, fragile et inquiète de ce qui m'attends, mais pour la première fois depuis très très longtemps, j'ai le sentiment d'être au gouvernail de ma vie au lieu de me sentir ballottée par la frénésie et les caprices de la réalité. Je remarque que l'allure à laquelle je file ne me convient pas. Ne me convient plus. Je ralentis. 120 – 110 – 100 – 90…

Je n'ai plus de temps à perdre, plus de temps à gagner. Je fais confiance au tic-tac du temps et m'abreuve de toutes ses saveurs.

© 2022 - Marie Hélène de Cannière