

Les sourires de Sophie

Les sourires de Sophie

Valérie FABRIS

A ma Grand-mère et ma Marraine,
les plus brillantes de toutes les étoiles,

A mes enfants, Gabriel et Mathias,
mes petits anges nés sans mode d'emploi,

A ma moitié, Romuald,
pour notre complicité de chaque instant.

Remerciements

Un merci spécial à...

ma lumineuse coach Amélie De Henau de Love&Shine Coaching pour
m'avoir aidé à dépasser mes croyances limitantes...

ma coach d'écriture et autrice de talent, Laure-Anne Braun, pour ses
conseils avisés...

ma relectrice préférée, Catherine Desmet, pour son travail précis et
rapide...

mes amies 'créatives' du club d'écriture pour leur soutien indéfectible !

Préface

*(Par Dominique Butet - L'auteur de Mes premières méditations
avec Petit Bambou, Editions Marabout, 2021)*

Un vent de fraîcheur, de tendresse, de compréhension et de complicité est entré dans ma maison dès les premières pages du livre de Valérie Fabris, « Les sourires de Sophie » dont les protagonistes sont à la fois attachants et complètement ancrés dans la réalité.

Je les adopte d'emblée et ne les lâche plus si bien que je me sens tour à tour Valentine ou Gabriel lorsque je replonge dans mes jeunes années. Et tandis que leur histoire parle à la mienne et se fait l'écho de mes douleurs, de vos interrogations et de nos joies quotidiennes, elle apporte aussi une note d'espoir immense en ouvrant une voie de connaissance intérieure à portée de tous, basée sur la pratique de la pleine conscience, de la gratitude et de la bienveillance.

Ainsi, par le biais de ses sourires, Sophie offre à Gabriel non seulement la douceur d'une amitié authentique et sans jugement mais l'invite à partager tout un tas d'expériences pour mieux appréhender ses émotions et ses démons intérieurs et davantage goûter le moment présent. Avec quelques années de plus, Chiara fait de même avec Valentine si bien que mère et fils pacifient peu à peu leur relation et finissent par cheminer

main dans la main vers plus de bonheur et de joie partagés en famille. Le tout avec beaucoup d'humour : les mots de Gabriel sont délicieux et ceux de son professeur M. Gauthier tellement inspirants ! Le lecteur/lectrice n'a qu'une envie : leur emboîter le pas pour saisir cette chance unique de se « reconnecionner » à soi, aux autres et au monde. Il ou elle peut d'ailleurs se lancer en toute confiance puisque les expériences proposées dans ce livre reposent sur des programmes fiables qui ont déjà fait leurs preuves au niveau scientifique.

J'exprime toute ma gratitude à Valérie Fabris pour cet ouvrage intelligent et sensible qui permettra d'accompagner nombre d'entre nous – les petits comme les grands – à la recherche d'une vie plus harmonieuse où nous pourrons enfin nous aimer tel(le) que nous sommes et nous accorder le temps et l'espace que nous méritons. En route les ami(e)s, c'est le bon moment, c'est maintenant !

De tout cœur,

Dominique Butet

Autrice de "Mes premières méditations avec Petit Bambou", Editions Marabout, 2021.

Coordonnées complètes :

85 rue des Pyrénées 75020 PARIS

Tel portable : 06 47 41 61 40

Email : dbutet@yahoo.fr

Note préalable

Le livre que vous tenez entre vos mains n'a pas d'ambition scientifique. C'est un roman de développement personnel fondé sur la pleine conscience à partager en famille. Il invite à se reconnecter à l'essentiel, en toute simplicité. Les enfants pourront lire le chapitre narré par l'enfant (avec leurs parents si nécessaire) et les Mamans pourront découvrir le même chapitre mais du point de vue de l'adulte (Valentine). Ce roman s'accompagne de courtes méditations pour enfants, mais aussi pour adultes en lien avec les méditations illustrées dans l'histoire. Vous découvrirez même quelques méditations BONUS ! J'encourage du fond du cœur tous les parents à tester les méditations enfants avec leurs enfants, mais surtout à en parler ensemble par la suite ! Comme expliqué tout au long de ce livre, il n'y a aucun objectif à atteindre. Tentez juste d'être présents à ce que vous vivez ici et maintenant.

Pour les découvrir, rendez-vous sur :
<https://www.youtube.com/@valeriefabris>

Toutes les pratiques s'inspirent de plusieurs programmes/protocoles reconnus basés sur la pleine conscience. Pour les adultes, je vous invite à approfondir les programmes MBSR de Jon Kabat Zinn ou MBCT de Teasdale, Williams, Segal. Pour les enfants, n'hésitez pas à vous référer au programme PEACE développé par l'A.M.L.E

(Association Méditation Laïque pour l'Éducation) de Candice Marro ou le programme de gestion des émotions basé sur la pleine conscience conçu par l'Université catholique de Louvain-La-Neuve (cf. Professeur Philippot, Sandrine Deplus et leur équipe). Pour les massages et la météo intérieure, je vous encourage vivement à consulter les ouvrages de l'extraordinaire autrice canadienne Manon Jean. N'hésitez pas à chercher votre propre source d'inspiration !

Bonne lecture et merci de votre confiance!

Valérie Fabris

valeriefabris@yahoo.fr ou www.inspirez.be

(0032/485816535)

Institutrice de pleine conscience parents/enfants/adultes formée à l'ULB et à l'UCL

Table des matières

Chapitre 1

Gabriel — 10 ans Rien ne va plus. Ma vie, c'est un cauchemar !

Valentine — 39 ans Journal d'une maman épuisée Ma vie, c'est un cauchemar !

Chapitre 2

Gabriel — 10 ans Sophie découvre Saint-Paul

Valentine — 39 ans Journal d'une maman épuisée Objectif : perfection

Chapitre 3

Gabriel — 10 ans Le champ de bataille

Valentine — 39 ans Le champ de bataille

Chapitre 4

Gabriel — 10 ans Comme un superhéros

Valentine — 39 ans Prémices d'un renouveau

Chapitre 5

Gabriel — 10 ans Comme un surfeur sur les vagues des émotions

Valentine — 39 ans Commençons par le commencement

Journal d'une maman intriguée

Quelques semaines plus tard... au bureau

Chapitre 6

Gabriel — 10 ans Des bonbons ou un sort ?

Valentine — 39 ans Deuxième séance de méditation (mais c'est vraiment pour faire plaisir)

Chapitre 7

Gabriel — 10 ans Les vacances de Toussaint

Valentine 39 Ans Extrait Du Journal 5 Novembre 2020 – La Semaine De Toussaint

Chapitre 8

Gabriel — 10 ans Par une belle journée de décembre

Valentine 39 ans Journal d'une maman qui renaît 5 décembre 2020

21 mai 2010

24 mai 2010

15 décembre – La réunion des parents

Chapitre 9

Gabriel — 10 ans Joyeux Noël !

Valentine — 39 ans Journal d'une Maman sur la bonne voie Joyeux Noël !

Chapitre 10

Gabriel — 10 ans Janvier : ouste le jugement !

Valentine — 39 ans Première séance MBSR

Chapitre 11

Gabriel — 10 ans « Le jardin intérieur »

Valentine — 39 ans Un cadeau de Noël peut-être utile en fin de compte ?

Chapitre 12

Gabriel — 10 ans Atelier confidences

Valentine — 39 ans Retour vers soi

Chapitre 13

Gabriel — 10 ans La classe verte

Valentine — 39 ans Suite et fin du cycle MBSR

Chapitre 14

Gabriel — 10 ans Et ce n'est qu'un début !

Valentine — 39 ans Journal d'une Maman apaisée Et ce n'est qu'un début

Annexes

Journal de la gratitude Gabriel (Janvier)

Journal de la gratitude Gabriel (Mai)

Journal de la gratitude Valentine (Février)

Journal de la gratitude Valentine (Juillet)

Epilogue

Chapitre 1

Gabriel — 10 ans

Rien ne va plus.

Ma vie, c'est un cauchemar !

« C'est DÉ-CI-DÉ. Je ne retournerai plus JAMAIS à cette école. Vous faites ce que vous voulez, mais moi c'est FINI. Terminé !! Pour TOUJOURS ! » c'est ça que j'ai dit en rentrant à la maison. Et j'ai même jeté mon cartable par terre pour que Maman comprenne. Je ne rigole pas. C'est le PIRE jour de ma vie. Sans déc !

Quand on est rentrés, mon frère, Maxime, qui a 5 ans, me suivait dans l'entrée. Il hurlait super fort, comme d'hab. Comme si on lui arrachait une dent. Je ne sais pas pourquoi. Il fait tout le temps ça, celui-là ! Je ne le supporte pas. Il veut ceci, il veut ça... Et si on lui dit non, c'est la crise. Quand j'étais petit, je rêvais d'avoir un frère pour jouer avec moi ou faire des bêtises derrière le dos des parents. Tu parles ! J'aurais mieux fait de demander un hamster... au moins, ça ne crie pas !

Et puis, Maman est rentrée derrière nous, chargée comme une mule, comme d'hab. Elle portait nos cartables, nos vestes, nos pulls, son sac et les courses pour le repas. Il est déjà 18 h 30 et elle n'a encore rien préparé pour le souper, comme d'hab.

Quand elle a fermé la porte, j'ai vu sa tête changer. Elle était comme un volcan prêt à exploser. Elle nous a regardés méchamment, mon

frère et moi. Si ses yeux étaient des mitraillettes, je suis sûr qu'on serait morts, et depuis longtemps !

Je n'ai rien dit. Je sais qu'elle va se calmer et puis, surtout, qu'elle va s'en vouloir.

Je l'entendais hurler : « Vous n'avez pas honte de crier comme ça ! Que vont penser les voisins ? On est nouveaux dans le quartier. Vous m'énervez tellement, je vous jure. La prochaine fois, je vous laisserai à la garderie jusqu'à la fermeture ! Subir ce cirque un soir sur deux, c'est au-delà de mes forces. C'est trop pour moi. Et puis votre père qui n'est jamais là et me laisse seule à devoir tout gérer ! J'en ai MAAARRRREEEEE ! » Puis, elle aussi a jeté ses affaires par terre dans le hall d'entrée. Après l'explosion, elle est partie comme ça.

Moi, je suis allé me cacher dans ma chambre au rez-de-chaussée. J'ai claqué ma porte. Je me suis jeté sur mon lit et j'ai commencé à pleurer. Je ne sais pas ce qui m'arrive. Tout allait si bien pour moi l'an dernier. J'avais des amis, j'étais content de me lever pour aller à l'école tous les jours. Je me réveillais même tôt pour ne pas rater le bus.

J'ai envie de crier. J'ai envie de pleurer. J'ai peur aussi. Je ne me sens pas bien ! Et je repense à cette journée POURRIE que je viens de vivre, un vrai cauchemar.

Mon meilleur ami, Benjamin, n'a pas voulu jouer avec moi. Une fois de plus ! Ça fait des semaines que ça dure. Il s'éloigne. Je le vois bien et je ne sais pas comment le récupérer.

Ça a commencé le jour où j'ai accepté de jouer au foot à la récré. Je voulais lui faire plaisir, moi. Mais lui, il est devenu super fan de foot. Il ne parle plus que de ça, des équipes de foot, des matchs de foot, des maillots de foot, des ballons de foot, des stratégies de foot et surtout du capitaine de l'équipe de foot... Michaël !

Michaël, il est dans notre classe depuis le début des primaires. Je ne l'ai jamais calculé moi. Ce n'est pas mon ami, c'est tout.

Mon meilleur ami, c'est Benjamin depuis le tout premier jour en première année. Je venais d'une petite école de mon quartier. Tout le monde connaissait mon prénom et là, je débarquais à Saint-Paul, une école internationale mégagigantesque. Je n'avais qu'une idée : m'enfuir !

Mais le tout premier jour de cette nouvelle vie, j'ai rencontré Benjamin. On a cliqué. Il m'a souri. J'ai fait un clin d'œil et puis on a parlé. Quand la cloche a sonné, on s'est tenu la main dans le rang. Et j'ai su qu'on serait inséparables pour TOUJOURS. Enfin, c'est ce que je croyais.

Benjamin, c'est un sac d'os. Moi je suis plutôt du genre costaud. Quand on se lance dans la bagarre, il se cache toujours derrière moi pour que je le protège. On rigole beaucoup ensemble, on se fait des blagues, on aime les mêmes jeux. Il a un petit frère, comme moi. Il ne le supporte pas, comme moi.

C'est comme si mon monde s'écroulait. Il y a d'autres mecs dans la classe, mais ils ne m'intéressent pas. Benjamin, il est différent. Quand il est avec moi, je me sens fort, grand, important.

Mais là, tout a changé. C'est la faute à Michaël et au foot. Moi je déteste le foot... c'est quoi ce sport ? 11 mecs qui courent derrière un ballon, se jettent par terre en hurlant — comme mon frère — pfff, je déteste le foot et je déteste Michaël.

Quand j'y pense, je crois que je ne l'ai jamais aimé en fait. Il n'avait pas d'ami jusqu'ici. Je suis sûr qu'il était jaloux de moi et de Benjamin. Il se venge, c'est ça !

Quelqu'un sonne à la porte.

J'ai entendu Maman râler « on ne peut jamais être tranquilles... il est 7 h et je viens de commencer à préparer le repas. » Puis ses pas dans le couloir. Je l'imaginai en train de vite ramasser toutes nos affaires dans l'entrée. Elle s'est sûrement recoiffée un peu devant le miroir. Ensuite, elle a dû ouvrir avec un grand sourire. Je mettrais ma main à trancher en 1000 morceaux.

— Bonjour !

— Bonsoir.

— On vient d'emménager juste à côté et on voulait juste se présenter ! Moi c'est Chiara et voici Sophie, ma fille. Loukas, mon mari est resté à la maison pour vider les dernières caisses.

— Euh... enchantée. Moi, c'est Valentine. Mon mari, c'est Ludovic, mais il n'est pas encore rentré du travail à cette heure-ci comme toujours.

— On est super contents d'avoir trouvé une maison à louer dans votre quartier vraiment.

— C'est un chouette coin en effet ! Hyper tranquille !

— Vous avez des enfants ?

— Oui, 2 garçons. Maxime et Gabriel. Ils ont 5 et 10 ans. Gabriel, tu veux bien venir ici pour saluer nos nouvelles voisines s'il te plaît ? Gaaabrrriel ?

Roouoo, mais je n'ai aucune envie de sortir de ma chambre moi. Elle ne peut pas me laisser tranquille ? Je ne demande pas grand-chose. Je m'en fiche moi de ces nouveaux voisins, de leur fille, de toutes leurs histoires. Je ne vais pas sortir maintenant. Avec mes yeux tout rouges, elles vont me prendre pour une grosse nouille qui vient de pleurer.

— Gabriel, viens ici S'IL TE PLAÎT ! appelle de nouveau Maman. Dans sa voix, je sens une pointe d'énervement. La lave remonte dans le volcan.

« GABRIEEEEELLLLLL » ça y est. Elles vont finir par croire que je suis une fille ! Pourquoi elle n'appelle pas Maxime ? Je suppose qu'elle a peur qu'il pique une crise, comme d'hab. Soudain, elle fait éruption dans ma chambre. Son regard noir me dégomme sur place, mais ses mots sont bizarrement tout doux.

— Gabriel, mon ange, viens ! Je vais te présenter Sophie et sa Maman.

Elle chuchote : « Réserve-leur un bon accueil s'il te plaît. Ne me fais pas honte !

Je dois faire des efforts pour me lever. Je sors de ma chambre péniblement. Je tombe presque sur ce foutu cartable qui traîne dans le couloir. Grrrrr, j'en ai MAAAARRRRE. Je lance un « bonjour » pas sympa, comme si j'étais un homme préhistorique qu'on a dérangé dans sa caverne. Maman est rouge crabe. Je crois que je vois de la fumée sortir de ses oreilles.

Chiara et Sophie s'approchent. Je ne veux pas de bisou, moi. Je leur tends ma main droite !

— Super heureuses de te rencontrer Gabriel ! Vraiment enchantées de faire ta connaissance.

— Surtout moi ! dit Sophie.

Je les découvre enfin de mes yeux. Chiara est plutôt vieille, au moins 45 ans quoi. Elle est rousse et elle a des yeux turquoise comme le mur de ma chambre. Sophie doit avoir mon âge, des cheveux noirs, un grand sourire et des yeux... bridés ! Quoi, c'est une Chinoise ? C'est quoi ça ? Elle est adoptée ? Sans déc !

Pas le temps de réfléchir, Sophie me demande : « Tu vas où à l'école toi, Gabriel ? Je peux t'appeler Gabi au fait ? » Je rêve. Je ne la

connais pas et déjà, elle m'énerve. Je m'appelle G-A-B-R-I-E-L, pas Gabi, pas Gab, GABRIEL... c'est ça, mon prénom. Je déteste les surnoms.

— J'suis en 5^e primaire à Saint Paul.

— Oh my God ! Trop cool, Gabi ! On va être dans la même classe. Je commence demain !

Pas possible. Je ne suis pas content du tout. Je vais devoir me la taper tous les jours. Je suis sûr qu'elle va me suivre partout, comme un petit chien. Je souffle. Elle n'a pas l'air de capter.

— Tiens, Maman et moi, on vous a apporté quelques cookies comme aux États-Unis. C'est là qu'on habitait avant de déménager ici.

Je ne dis rien. Maman leur dit vite merci, pour ne pas paraître impolie, bien sûr.

— Merci, c'est très gentil. Ça nous fait plaisir vraiment. Hein, Gabriel ? Quelle bonne nouvelle que vous soyez inscrits dans la même école ! C'est une belle amitié qui commence, ça, c'est sûr !

Moi je me tais, je ne dis rien. Je reste dans ma grotte. Je suis en train de penser à cet idiot de Michaël et à son plan machiavélique pour me voler Benjamin. Et si je lui refaisais des cookies empoisonnés ? Le problème serait réglé !

Maxime arrive déguisé en ninja et se cache derrière Maman. Il fait son timide maintenant. Quel comédien !

— Oh qu'il est mignon, ce petit-là. Tu dois être Maxime n'est-ce pas ? Enchantées de te rencontrer. Nous sommes tes nouvelles voisines. Moi c'est Chiara et voici Sophie !

Maxime s'accroche à la jambe de Maman.

— Dis « bonjour », Maxime, s'il te plaît ! Montre que tu es un grand garçon.

Et, après plusieurs loooooongues minutes, mon frère lâche enfin son « boooooonnnjjjouuuur » avant de remonter jouer au ninja dans sa chambre. Quel exploit !

— Vous avez deux beaux garçons en tout cas.

— Merci ! Oui. Ce ne sont pas toujours des anges, mais bon.

— Au fait, on peut se tutoyer si ça vous va.

— Oui, c'est plus sympa, tu as raison !

— T'habites ici depuis longtemps ?

— Non, depuis 6 mois à peine, mais on est très heureux ici tous les 4.

— J'imagine. J'espère qu'on aura bientôt l'occasion de faire plus ample connaissance et de rencontrer Ludovic aussi.

— Oui ! J'espère aussi. Il travaille comme graphiste pour un journal économique et ne rentre jamais avant 20 h au mieux ! Il prend son boulot très au sérieux, parfois même un peu trop à mon goût.

— Ça ne doit pas être facile pour toi de gérer la « deuxième journée » avec les enfants toute seule après l'école.

— Non, en effet, tu l'as dit ! J'ai l'impression de courir comme une poule sans tête en permanence. Mais heureusement Ludovic m'aide beaucoup quand il est là et, puis, les enfants se calment instantanément dès qu'il franchit le seuil de la porte. Un vrai miracle ! On sera contents de rencontrer Loukas aussi, quand il aura fini de vider ses caisses.

— Lui aussi, j'en suis certaine. Bon allez, il se fait tard. Nous allons vous laisser. Sophie doit encore préparer son sac pour demain. Elle est super

impatiente de commencer l'école, rencontrer ses nouveaux copains et découvrir M. Gauthier.

Elle doit être vraiment folle, je me dis, moi, d'être IMPATIENTE d'aller à l'école. Bienvenue dans mon cauchemar Sophie !

— Est-ce que Sophie prendra le bus demain ?

(Non non non non, s'il te plaît !)

— Yessss, j'ai trop hâte !

— Super, ça ! Gabriel le prend aussi presque tous les matins. Il va pouvoir t'accompagner et te servir de guide pour ton premier jour.

Là, j'en ai vraiment assez ! C'est moi qui vais exploser comme un volcan. Je retourne dans ma chambre sans dire au revoir. Maman doit être furax. Quelques minutes après, j'entends enfin la porte d'entrée claquer.

Le reste de la soirée passe en un éclair, comme d'hab. Repas, devoirs, douche. Maman a l'air crevée. Papa rentre enfin et on lui saute dessus pour qu'il nous lise notre histoire du soir. En moins de 2, je suis dans mon lit. J'aimerais tellement me transformer en super héros et pouvoir changer de vie.

Couché dans mon lit, sous ma couverture, je repense à ma journée. Benjamin qui me nie. Michaël et son bête sourire sur le terrain de foot. Mon frère qui hurle. Sophie et ses cookies made in USA. Maman avec ses yeux en forme de revolver.

Mais qu'est-ce qui m'attend demain ? Ça ne peut pas être pire qu'aujourd'hui. Ce n'est pas possible. Je ne peux pas dormir. J'ai peur. Ça tourne comme un vélo dans ma tête. Je veux arrêter de penser. Il y a un bouton-STOP quelque part ? Le temps passe. Il y a plus un bruit dans la maison. Tout est tranquille. Même mes parents sont montés se coucher.

Il est minuit, et je ne dors toujours pas. Ça promet pour demain !
Affronter Benjamin comme un zombie. Jouer le guide pour Sophie.
Écouter M. Gauthier avec attention.

Ahhh, je me sens enfin plus calme. De drôles d'images défilent
dans ma tête. Sophie qui jette le ballon de foot sur la tête de Benjamin...
qui s'écroule sur mon frère... qui tombe comme un domino sur Michaël
qui pousse Maman qui trébuche sur mon cartable dans l'entrée.

Et Sophie qui se retourne vers moi. Elle me sourit. Elle a l'air
gentille en fait ! Bonne nuit, Sophie !

Valentine — 39 ans

Journal d'une maman épuisée

Ma vie, c'est un cauchemar !

Cher Journal,

Encore une journée de fou qui s'achève entre la maison, les enfants et mon job hyper passionnant d'analyste au ministère belge de l'Intérieur. Je ne les vois plus défiler tant elles se ressemblent. J'ai l'impression d'être en activité en permanence, comme une petite fourmi ouvrière hyperactive. Mais, dis-moi, cher Journal, c'est par où, la sortie de secours ? Je me sens prise au piège et j'ai comme l'impression que cette course effrénée ne s'arrêtera jamais !

Parfois je me demande si c'est à cause de la société que le rythme de nos vies s'est accéléré comme ça ou si c'est tout simplement à cause de moi. Après tout, c'est moi qui surcharge nos agendas, qui accepte toutes les sollicitations sans oser dire non. Assumer toutes mes obligations. Être parfaite. Me montrer sous mon meilleur jour. Ne pas perdre la face, surtout ne pas perdre la face !

C'est peut-être de ma faute en fait. Cette tension palpable à la maison, ces disputes, ces cris... Ça a été de nouveau explosif ce soir d'ailleurs. Je me sens coupable — une fois de plus — d'avoir déversé mon torrent de reproches sur les enfants. Ils n'y sont pour rien ! J'ai perdu les pédales, comme toujours, et Ludo qui travaille comme un fou jusqu'à pas d'heure et n'est jamais là quand j'ai besoin de lui. Je me sens si seule.

Je lis des tas de livres sur l'éducation positive, les parents coachs, la méthode Montessori et tout ce que je suis capable de faire pour résoudre un conflit, c'est de hurler comme une possédée et perdre tous mes moyens. Vachement cohérent ! J'ai tellement honte de moi ! Le pire, c'est que dans les secondes qui suivent ce genre d'incident, je suis pleine de remords, au 36^e dessous. Quel exemple je donne à mes enfants au quotidien ! Une femme hystérique incapable de gérer ses émotions, toujours sur le point de basculer vers le côté obscur de la force.

Je crois que ce qui me pèse le plus, c'est que ma famille est tellement à l'opposé de l'idéal que je m'étais forgé depuis mon enfance. J'imaginai une famille parfaite où régnerait une harmonie presque céleste. Papa, maman et leurs deux enfants angéliques attablés autour d'un merveilleux petit-déjeuner varié, équilibré, 100 % BIO et fait maison. La nappe est immaculée, les enfants rient aux éclats, les parents se lancent un regard complice. Ils prennent leur temps pour partager un bon moment. Ils discutent de la journée idyllique à venir et décident ensemble des activités du jour.

Je ne pense pas avoir vécu ce genre de petit-déjeuner rien qu'une seule fois dans ma vie de maman !

Ce matin, comme tous les matins, j'ai dressé ma table de petit-déjà à la hâte sans nappe ni rien du tout. La table d'ailleurs était collante et remplie de miettes non ramassées de la veille (ou l'avant-veille). Ludo n'a pas déjeuné. Il s'est contenté d'un café rapide debout dans la cuisine. Il est toujours si pressé de partir au travail lui, contrairement à moi. On dirait que son job le passionne ! Les enfants ont englouti un bon bol de céréales bien industrielles et bourrées de sucre en renversant la moitié à côté. Une fois n'est pas coutume, les garçons se disputaient, parlaient à tort et à travers jusqu'à ce que Ludo monte (légèrement) le

ton et parvienne à les interrompre sans se départir de son calme (miracle !). Moi je faisais des allers-retours dans la maison pour rassembler les affaires avant le départ vers l'arrêt de bus. J'avais de nouveau oublié quel jour on était. MERCREDI ! Du coup, panique à bord : entre le grand qui avait sport et le petit qui devait ramener son livre de bibliothèque. Comment je peux oublier ça ? C'est pourtant chaque semaine la même rengaine. À quoi elle me sert, ma to-do list que je remplis pourtant avec minutie ? Une fois de plus, je me suis sentie nullissime, pas à la hauteur en tant que maman.

Ce soir, Gabriel était super énervé. Je le sentais en colère, triste et préoccupé à la fois. Il s'est peut-être disputé avec son meilleur ami ? J'ai cru comprendre que Benjamin s'était rapproché d'un autre enfant de la classe. Cela fait des semaines que mon fils ne va pas bien, mais il ne se confie pas. Je ne parviens pas à le faire parler. Pas un mot, rien, fermé comme une huître, muet comme une tombe, rustre comme un Néanderthalien. Bien sûr, le climat familial ne va pas l'encourager à ouvrir son cœur.

Ce soir, les nouvelles voisines, Chiara et Sophie, sont venues se présenter et nous ont apporté de succulents cookies, « faits maison », bien sûr. Tiens, Valentine, prends-toi ça dans les dents, je me suis dit. La voisine d'à côté, elle, parvient à déménager ET à préparer des biscuits le même jour ET a semblé radieuse ET sympa quand elle vient se présenter à l'improviste. J'espère vraiment qu'elles n'ont pas entendu notre dispute en rentrant.

Enfin, pour être tout à fait honnête, elles m'ont plutôt inspiré confiance, la mère et la fille (bon, j'suis jalouse, bien sûr, cher journal, on est d'accord). Elles n'avaient pas l'air de jouer un rôle, elles. Elles n'essayaient pas d'être parfaites, de feindre le « je vais bien, tout va bien » comme moi.

Quelque chose de spécial se dégageait d'elles, je ne sais pas pourquoi. En fait, elles avaient l'air heureuses, tout simplement contentes d'être là et de commencer une nouvelle vie à côté de chez nous. Gabriel ne semblait pas emballé, mais j'ai personnellement hâte de découvrir leurs secrets. Peut-être détiennent-elles la recette du VRAI bonheur, celui que j'attends, que j'espère depuis pour ainsi dire toujours. Celui qui me semble tellement hors de portée. Elles vont peut-être pouvoir m'expliquer comment m'échapper de cette fourmilière ?

Enfin, même si ce n'est pas le cas, je finirai au moins par découvrir la recette de leurs cookies. Ils étaient vraiment DIVINS. Je n'en ai pas laissé une miette (enfin, si, quelques-unes sur la table du petit-déjeuner, bien sûr, pour demain matin...).