

« LA BONNE NOUVELLE »



Concours d'écriture

- DJASE 2026 -

Nouvelle présentée

Par

Sandrine MANGAVELLE

La Bonne Nouvelle

Samedi 24 Septembre 2022.

Comme chaque soir, Judie regarde l'actualité. Elle aime se tenir informée de ce qui se passe dans le monde. Elle vient de fêter ses 40 ans et s'inquiète pour l'avenir. Encore une fois, c'est un jour de plus avec des oppositions dans le pays.

Pendant qu'elle commence à préparer son repas, elle entend les nouvelles à la radio.

Les gros titres évoquent le problème de la présence du Crack à Paris avec près de 500 manifestants qui demandent qu'un campement soit évacué Porte de la Villette.

Un véritable fléau.

Et ce même jour, alors qu'une association sauve des poules pondeuses dans le sud de la France, la marche des fiertés de Toulon a été entachée par la découverte de tags homophobes sur certains lieux de la ville. Le maire est indigné et annonce qu'une plainte sera déposée.

« Je me demande dans quel monde on vit... », se demande Judie.

L'équinoxe d'automne a eu lieu et sonne la fin de l'été. Les journées plus courtes vont être de retour. Judie n'aime pas cette période où l'obscurité s'installe trop tôt. Elle aime la lumière et la clarté.

Cela fait bien longtemps qu'elle n'a pas écrit et que l'inspiration d'autrefois lui manque. C'est sans doute parce que les mots n'ont pas été au rendez-vous dernièrement à cause de maux trop forts, plus forts que tout.

Judie aime écrire depuis qu'elle a 10 ans. Cela a commencé par des inscriptions sur des petits papiers, puis est venue le temps de l'écriture d'histoires lues devant toute sa classe de CM2. Ensuite, et au fil du temps, elle a pris soin de noter ses émotions et tout ce qui lui passait par la tête.

Judie est rêveuse et elle aime aussi mettre ses rêves en récit.

Elle avait cerné très tôt que l'écriture est un merveilleux chemin à emprunter pour raconter. C'est une façon d'extraire de soi pour ne pas faire taire les petites voix intérieures. Elle avait compris que ce qui ne peut pas se dire peut s'écrire.

Elle aurait sûrement pu être écrivain mais la vie en décida autrement.

En grandissant, Judie continua à écrire juste pour le plaisir. Elle avait souvent peur que les mots ne viennent plus, que son esprit soit vide, sans rien dedans. Ne plus pouvoir créer, penser et rêver était l'une de ses plus grandes angoisses, comme celle de la mort.

En ce premier Samedi d'Automne, Judie se demanda par où commencer sa journée.

Sa tête était embrouillée, autant que les œufs qu'elle aimait déguster chaque matin, tout du moins lorsqu'elle parvenait encore à en apprécier la saveur ! Ce qui lui fit d'ailleurs penser à ces pauvres poules pondeuses !

Elle était comme ça Judie. Un instant d'inattention et son cerveau partait en voyage vers milles associations.

Après un parcours chaotique, elle s'était expatriée hors de France, sa terre natale. Trop de souvenirs douloureux et trop de temps perdu.

Au début, Judie commença par voyager, parcourir le monde pour tenter d'en faire le tour et essayer aussi de faire le tour d'elle-même. C'était son objectif.

Judie savait bien que voyager était une forme de fuite, et qu'on ne résout rien de cette façon mais elle tentait désespérément de chasser ses vieux démons.

Elle découvrit l'Argentine, le Pérou, les Etats-Unis, l'Inde, le Népal, puis enfin la Thaïlande où elle posa ses valises.

Judie habitait la ville de Chiang Mai située dans les montagnes au nord de la Thaïlande et elle s'y sentait bien.

Elle n'avait plus envie de subir les contraintes imposées par une vie professionnelle trop envahissante. Les heures de bureau en open space où il était impossible de se concentrer, les appels incessants à son domicile les jours de repos pour répondre – en urgence – au travail, les mails par centaine, l'humeur des directeurs mal lunés et autoritaires et le manque de reconnaissance !

Du temps à s'oublier et à finir par se perdre dans des paradis artificiels...

Mais aujourd'hui, tout ça, c'était derrière elle. Tout du moins, c'est ce qu'elle pensait...

En ce Samedi matin, elle prit un bus qui la déposa au pied du Doi Suthep.

Cette montagne, située à l'ouest de Chiang Mai, culmine à 1676 mètres et se trouve à 15 km de la petite maison traditionnelle en bois de Judie.

Après être descendue du bus, elle prit le temps de sentir l'air frais sur sa peau déjà humide et collante de bon matin. Elle sortit une gourde de son sac en tissus et but une gorgée d'eau. Elle regarda les marches qui se dressaient devant elle et s'élança d'un pas décidé. 306 marches d'escaliers plus tard, elle arriva au sommet.

Comme la toute première fois où elle était venue, elle ne manqua pas de ritualiser ce moment. Elle acheta une petite tuile en terre cuite de couleur marron-rouille sur laquelle elle nota une inscription : « Merci pour ce lieu sublime ! »

Et sans même s'en rendre compte, à cet instant précis, Judie venait de rouvrir la boîte de Pandore. Elle se souvint alors du Mercredi 13 Mars 2012, dix ans plus tôt.

Paris, 7h du matin.

2 bouteilles de whisky. 2 bouteilles de soda.

Vides.

Judie sent bien que tout cet alcool va littéralement la rendre dingue.

Elle se dit d'un ton affirmé : « Je lui ai pourtant dit non ! Tire-toi ! Mais rien à faire ! Je sens bien que la séparation va être douloureuse. On m'a dit il n'y aura pas de demie mesure, soit tu divorces radicalement soit c'est la pancréatite !

Je suis encore tellement enivrée que mon corps ne répond plus ! Je suis en pilotage automatique, sans personne aux commandes. Heureusement que je n'ai pas de passagers ! »

Ce matin, les pensées de Judie sont confuses et sa voix est éraillée par les excès de la veille. Elle se dirige au bureau en déambulant dans les rues étroites de la capitale. Depuis quelques temps, c'est comme ça tous les matins. Ses collègues voient et devinent mais ils ne disent rien.

Judie a les yeux livides, cernés, son maquillage a coulé et le fond de teint qu'elle a tenté de mettre témoigne de son besoin de camoufler les traces d'une nuit difficile.

L'entreprise dans laquelle elle travaille fabrique des cosmétiques. Judie est en charge d'assurer les échanges commerciaux avec les pays qui achètent la marque.

Elle arrive devant une porte close. Elle sent soudain la colère l'envahir.

« Putain de porte ! Mais tu vas t'ouvrir oui ! Le gardien, mais où il est le gardien ? ! »

Judie croise des gens devant l'immeuble. Beaucoup la prennent pour une folle ! Mais ils ne connaissent pas son histoire.

Un homme d'une cinquantaine d'années, élégamment vêtu d'un costume deux pièces, s'arrête devant elle et lui dit d'une voix douce « Madame, nous sommes Samedi et je crois que c'est fermé ! »

Soudain, Judie se sent mal. Elle réalise que c'est le week end. Elle se pose le long du mur laissant son dos glisser jusqu'au sol pour finir par s'effondrer en larmes.

L'homme reste un instant debout puis s'agenouille devant elle.

« Vous avez besoin d'aide ? », lui demande-t-il.

Judie est incapable de prononcer un mot. Il la regarde avec bienveillance et voit sa détresse. « Je peux vous appeler un taxi si vous le souhaitez », lui propose-t-il.

Judie accepte et, trente minutes plus tard, le véhicule arrive et la conduit devant chez elle à St Germain-des-Prés. Elle remercie le chauffeur et le taxi redémarre.

Une fois arrivée à l'intérieur, elle monte dans son appartement et s'écroule sur son canapé jusqu'au lendemain matin.

C'est Dimanche, il est 15 h de l'après-midi et Judie se réveille enfin.

Comme à chaque fois, ces moments-là laissent place aux douloureux souvenirs de la veille. Les ruminations arrivent, les regrets, la culpabilité puis la honte.

« Il faut vraiment que ça s'arrête ! », se dit-elle.

Elle s'assoit pour prendre son café puis repense à cette proposition faite six mois plus tôt. Elle avait reçu un appel de l'ancien proviseur de son collège.

A présent retraité, celui-ci était bénévole au sein d'une association d'anciens consommateurs et avait été contacté par l'établissement pour venir rencontrer les élèves de la classe de 3ème. Embarrassé par son statut d'ancien proviseur, il avait décliné l'offre. Mais il connaissait Judie depuis ses années de collégienne. Il avait suivi de près sa situation personnelle et familiale et lui avait toujours laissé la porte ouverte de son bureau en cas de besoin. Fils d'un père alcoolique et lui-même dépendant à l'alcool, Il connaissait très bien cette maladie. Il avait fait face à ces moments douloureux et prit, lui aussi, ce verre de trop qui entraîne généralement les suivants. Il avait ressenti ce besoin irrépressible de consommer -de se consumer aussi- jusqu'à l'ivresse, et qui vous ronge de l'intérieur. Il avait donc appelé Judie pour lui expliquer le fonctionnement de l'association et pour lui proposer d'intervenir à sa place.

En ce Dimanche après-midi, Judie repense à cet appel. « Et si le moment était venu... », se demande-t-elle alors.

Elle prit son téléphone et composa le numéro. « Driiing...Driiing.... »

– Allo... »

Lundi 5 octobre, c'est le grand jour.

Elle arrive devant le petit portail, celui qu'elle a ouvert chaque matin pendant plusieurs années. Mais cette fois-ci, elle entre par la grande porte et la sonnerie ne retentit pas.

Judie se dirige à l'intérieur du collège, ce lieu réservoir des souvenirs les plus forts comme les plus douloureux de son adolescence.

Le nouveau proviseur l'accueille avec beaucoup de gentillesse. Il demande à Judie si tout va bien, si elle est prête, et se dirige avec elle vers la salle polyvalente. Ils entrent.

Judie sent son pouls s'accélérer, ses mains devenir moites, sa bouche s'assécher.

Elle monte les petites marches jusqu'au podium et balaie un instant son auditoire. Elle prend une grande inspiration et s'installe devant le micro. Cette fois, elle ne peut plus reculer. Elle a pris soin de tout préparer par écrit. Elle sort ses feuilles et se lance.

« Bonjour à tous. Je suis Jodie M. et voici mon histoire ».

Je suis née en plein été, un mois d'Août très chaud. C'est d'ailleurs pour ça que je dors en chaussettes toutes les nuits. Je ne supporte pas le froid. J'ai froid tout le temps, c'est insupportable. En plein été, je suis capable de garder un bonnet sur la tête. Tu m'étonnes qu'on me prenne pour une bi-polaire.

Tiens ! BI-POLAIRE, je dois vraiment être aux extrémités du globe terrestre mais avec l'envie de mettre le cap au Sud direction la chaleur !

Mais je digresse. Veuillez m'en excuser ! J'ai une tendance un peu hyper-active !

(L'assemblée rit)

J'ai donc besoin de chaleur. Cette chaleur, c'est ce qui m'a manqué le plus au fond. La chaleur d'un lit douillet, la chaleur d'une cheminée, la chaleur d'un pain au chocolat sorti du four et qui m'attendrait à la sortie du travail. D'ailleurs les sorties, parlons-en ! Celles de l'école, puis du collège où je me trouve aujourd'hui devant vous.

J'avais toujours rêvé que ma mère m'attende le soir à la sortie de l'école.

Elle m'aurait dit : « Ay, Bonjour mon coeur, comment s'est passée ta journée ? J'ai une surprise pour toi... »

J'aurai eu les yeux qui brillent, tout écarquillés, comme un poisson.

Et j'aurais dit : « C'est quoi maman ? C'est quoi ?

– A ton avis ? »

Et là, elle aurait sorti un petit sac en papier marron avec de belles décorations, comme un joli papier de tapisserie, LE goûter pour apaiser mon ventre affamé : Un pain au chocolat ! J'en aurai d'abord senti l'odeur, puis ouvert délicatement le sachet comme on ouvre un trésor, comme on prend soin d'un objet précieux et pour lequel on fait durer le plaisir.

Ce plaisir du pain au chocolat, je n'en connaissais pas la saveur. Je ne l'ai ressenti qu'à travers de doux rêves. La réalité de mon enfance était bien différente.

J'en aurai eu besoin... tellement besoin !. Pourquoi était ce alors si difficile de m'offrir ce simple plaisir ? Pourquoi ?!

J'ai fait quoi pour pas le mériter ce pain au chocolat ?

J'étais pourtant sage. Je travaillais bien en classe, je rentrais à l'heure demandée, je disais OUI à tout et NON à rien !

J'étais toujours souriante, et on disait de moi que je n'étais pas contrariante.

J'avais des amis, ou plutôt... une amie. Tout du moins, c'est ce que je pensais.

Le temps de l'école primaire avait laissé place au collège. Je n'avais alors que 13 ans et c'est là que tout a commencé.

Il était 17h et la sonnerie qui retentit signifia la fin des cours. Une silhouette apparut. Qu'est-ce qu'elle était belle !

Comme dans les magazines que je regardais, étant plus petite, quand maman m'emmenait chez le docteur. Les couvertures mettaient en valeur ces filles auxquelles on a envie de ressembler.

Elle était grande, mince et ses jambes n'en finissaient pas de s'allonger.

Elle avait un teint de porcelaine, les traits parfaits. Le nez droit. J'aurai rêvé d'un nouveau nez.

Elle était habillée avec un jean merveilleusement ajusté à sa taille de guêpe. Moi, j'avais quelques rondeurs. Celles qui font que les autres vous aiment moins. Vous faites tache dans le paysage.

Alors, cette silhouette mince, présente tous les jours, J'avais fini par lui donner un nom :
« *Sublime* ! »

Je n'avais probablement jamais réussi à en dire autant de moi-même.

La confiance, l'estime de Soi, tout ça n'avait pas disparu, ça n'avait tout simplement jamais existé !

J'ignorais tout de la vie. Mon innocence en poche, je pensais que je ne craignais rien.

J'aurai voulu ma mère et mon pain au chocolat. Mais ce qui m'attendait était bien différent.

Mon père était en déplacement pour son travail. Il était ingénieur. Il rentrait les week-ends seulement. Ma mère était serveuse dans un restaurant. Elle rentrait tard le soir.

Elle disait que je pouvais me débrouiller toute seule, que j'étais assez grande, qu'elle avait grandi comme ça, elle aussi, et qu'on doit apprendre tôt dans la vie pour s'en sortir.

Un discours bien huilé, fait sur mesure et qu'elle savait me réciter comme du papier à musique.

Elle l'avait appris de ses parents. Elle avait grandi comme ça ma mère. Elle a dû se débrouiller. C'était naturel pour elle que sa fille en fasse autant.

J'ai compris très tôt que c'était ma destinée. Et que mon pain au chocolat, je devrais me l'acheter moi-même.

Mais seulement, en guise de pain au chocolat, Sublime sera mon premier joint ! Il sera celui qui ouvre la porte de la première fois mais ne prévient pas quand ce sera la dernière. Le plaisir subtil d'une bouffée d'oxygène toxique me fera me sentir ailleurs, vivante, vibrante. L'oxymore d'une douce violence qui sera désormais mon pain au chocolat.

D'abord celui du Mercredi, puis celui de tous les jours !

A ce moment-là, j'ai sûrement préféré une mauvaise compagnie que pas de compagnie du tout.

Comment refuser ce qui nous manque ?

J'avais besoin d'être aimée, appréciée, câlinée, soutenue, valorisée.

Je faisais du succès des autres mes propres échecs ! Personne ne me voyait...

Sublime, ELLE, elle m'a vu tout de suite ! Ce fut une évidence.

J'imaginai le début d'une belle rencontre et ce fut le cas. Mais je n'imaginai pas qu'en grandissant le calvaire ferait aussi partie du scénario !

Comme chaque soir, à la sortie du collège, ma mère n'était toujours pas là. Elle travaillait au restaurant et servait des clients. Puis, un jour, elle a commencé à se servir !

J'ai vu maman rentrer ce soir-là. Fatiguée, énervée, pas comme d'habitude – ou un peu plus que d'habitude.

J'avais pris soin de mettre la table. J'avais rangé la maison, même si elle n'aimait pas. Moi j'aimais bien. J'aimais – lui – faire plaisir.

Elle a ouvert la porte. Ses yeux étaient remplis de larmes et de colère aussi. Elle m'a regardé. Elle a observé la table que j'avais mise. Je voulais qu'elle soit fière de moi.

Mais dans son regard, je n'ai lu que du rejet. Le parfum qu'elle portait d'habitude pour aller travailler était mélangé à une odeur aigre. Je ne savais pas encore ce que c'était mais je n'ai pas aimé.

A ce moment-là, je ne savais pas non plus que cette même odeur m'imprègnerait moi aussi un jour.

Nous nous sommes tenues debout, l'une face à l'autre, en silence. Je ne savais pas ce que je devais faire. Je ne savais d'ailleurs que très rarement ce que je devais faire. J'ai appris à faire par instinct. J'ai appris à m'adapter.

Je sentais les larmes monter, ma gorge se nouer. J'hurlais « papa » au fond de moi.
Mais papa n'était pas là. Il ne rentrerait que dans deux jours.
Et puis maman s'est écroulée par terre.

Quand j'étais plus petite, on nous avait appris à l'école que si, un jour, quelqu'un est en danger il fallait faire le numéro 18. Je l'ai fait.

J'ai eu en ligne une dame très gentille et rassurante. Elle avait une voix douce et chaleureuse. Elle m'a demandé mon prénom, mon âge, puis de lui décrire ce qu'il se passait et si maman respirait.

« Je m'appelle Judie et j'ai 13 ans », lui dis-je.

Elle me posa plusieurs questions afin de savoir si j'étais toute seule et ce qu'il se passait. Je lui parle alors de l'alcool.

« D'accord Judie. Moi c'est Sarah, je suis médecin et je vais te guider pour aider ta maman », dit-elle.

J'ai fait ce qu'elle m'a demandé et je me suis penchée sur maman. J'ai posé ma joue, tout près de sa bouche, pour écouter son souffle.

D'une voix tremblante j'ai dit : « Je ne sens rien !

- Respire Judie, calme-toi. Regarde si son ventre se soulève.
- D'accord ! », ai-je répondu.

Je suis restée le regard fixe à observer le ventre de maman. Retenant ma propre respiration, je vis alors son abdomen qui montait et qui descendait. J'ai décrit à la dame chaque inspiration et chaque expiration.

Puis j'ai demandé à la dame « c'est bien ? »

- Oui, c'est une bonne nouvelle. Ça veut dire qu'elle est en vie.
- A présent, me dit-elle, donnes-moi ton adresse et je vais envoyer quelqu'un pour porter secours à ta maman. »

Je lui donne l'adresse. J'entends qu'elle tape sur les touches d'un clavier. Silence.

« Judie, les secours ne devraient pas tarder. Reste près de ta maman et continue à lui parler. A présent, je vais devoir raccrocher. Tu penses que ça va aller ?

- Oui, je pense que ça va aller, merci. »

La suite, la voici.

Ma mère a été prise en charge à l'hôpital, elle a été soignée, accompagnée.

On m'a aussi aidée et, pour la première fois, j'ai pu parler.

Deux personnes, qu'on appelle « soignants », m'explique-t-on, m'ont reçu dans un bureau. La dame était psychologue et le monsieur infirmier.

On se croyait presque dans une petite maison. Une jolie table basse et des fauteuils confortables avec des coussins étaient installés. Il y avait des jolis tableaux au mur, plein de couleurs. Ça sentait bon la bougie parfumée, comme celle que maman met parfois à la maison, celle que j'allume aussi pour enlever l'odeur de l'alcool.

Je me dis que la personne qui a décoré cette pièce doit vraiment aimer recevoir. J'imagine qu'elle reçoit comme chez elle, comme si chaque personne était un invité important et unique.

Les deux personnes me demandent alors « Judie, ça arrive souvent ce genre de situation à la maison ?

J'ai répondu que ça arrivait, mais que d'habitude je parvenais à aider maman à se relever, que si c'était trop difficile j'appelais un voisin, que d'habitude j'avais déjà commencé à préparer le repas ou à étendre la lessive mais que, ce jour-là je n'avais pas pu préparer le repas ou faire mes devoirs ! J'ai aussi dit que d'habitude le chien aboyait quand il se passait quelque chose d'anormal. Il sentait le danger et sa présence me rassurait. Mais nous l'avions perdu il y a peu de temps et je me retrouvais seule. D'habitude, je n'ai pas besoin d'aide parce que je sais faire... ».

A ce moment-là, je vis leurs yeux se figer. Je crois même avoir vu une larme au coin de l'œil de cette gentille dame qui écoutait en hochant de la tête. Je me suis alors demandée ce que mon histoire pouvait bien avoir de si incroyable au point de pouvoir faire pleurer.

La dame me demande : « Dis-moi, es ce qu'il t'arrive de t'inquiéter pour ta maman ?

Quand tu es au collège par exemple ? Ou lorsque tu es avec des copines ?

- Oui, souvent... (En fait, c'est tout le temps !)

- Et que te dis-tu à ce moment-là ?

- Je me demande si maman va bien, s'il ne lui est rien arrivé de grave. Je suis rassurée et soulagée quand je la retrouve le soir. Mais pourquoi vous me posez ces questions ? j'ai fait quelque chose de mal ? »

La dame sourit et me dit avec une voix douce : « Non rassures toi, tu n'as rien fait de mal. Ta maman peut même te remercier pour tout ce que tu fais. A ton âge, tu sais, c'est rare d'avoir autant de responsabilités.

A 13 ans, on s'amuse, on a des copines, on a des rêves plein la tête. Mais toi, j'ai l'impression que tu as oublié ce que rêver signifie. Je me trompe ?

– Ben si ! Je fais des rêves les nuits !

– Aaah, Ça, c'est plutôt chouette... Mais je ne parlais pas vraiment de ces rêves-là...

Je me demandais plutôt si tu avais des envies comme par exemple aller au cinéma, faire les magasins, aller au fast food...tu vois ?

– Oui, je crois... Alors je rêve que maman guérisse. »

A vrai dire, je ne pense pas avoir répondu à la question de la dame mais je pense qu'elle avait compris. Mon esprit était tourné de façon quasi permanente vers ma mère. C'était une préoccupation constante. Je réalisais alors que j'avais oublié de rêver et de penser à moi. Au fond, je ne m'étais jamais posée la question et on ne me l'avait jamais demandé, jusqu'à aujourd'hui.

Puis la dame me dit « Tu sais, tu es jeune et tu as encore plein de belles et sublimes histoires à vivre ».

« Sublime... », Pensai-je alors. Et si justement Sublime pouvait m'aider ?

Et je ne sais pas pourquoi, mais à cet instant précis, mon cerveau n'entendit plus rien d'autre que ce nom-là.

Une fois le rendez-vous terminé, je me suis précipitée devant le collège. Aux vues de la situation, j'avais été autorisée à aller voir maman à l'hôpital et à ne pas aller en cours de toute la journée.

Vingt minutes plus tard, j'arrive devant l'établissement. Je me positionne derrière un petit mur grillagé, non loin de l'entrée, celui qui permet de voir sans être remarqué, un peu comme au Palais des vents de la ville de Jaipur qui permettait aux dames du harem royal de contempler la vie quotidienne dans la rue sans être vues.

Puis soudain, la sonnerie du collège retentit.

Sans que je ne m'y attende, Sublime apparut, juste derrière moi. C'était une sensation bizarre. Elle avait fait irruption alors que je ne m'y attendais pas !

Elle me dit : « c'est moi que tu cherches ?

– Euh... ben... » Je n'ai pas trop su quoi répondre !

Elle me tendit alors un sachet marron en papier, sur lequel était notée l'adresse d'une boulangerie. Il y avait un pain au chocolat à l'intérieur.

Je n'en revenais pas ! Ou cette fille avait un don de voyance ou j'étais en plein rêve.

Peu importe, c'était pour moi et je comptais bien savourer ce pain béni !

12h. La sonnerie de l'établissement retentit.

Judie regroupa les feuilles du précieux écrit qu'elle venait de lire. Elle referma la chemise en carton et leva les yeux du pupitre pour regarder les jeunes collégiens.

Le silence dans la salle était palpable.

« Vous vous demandez surement ce qui s'est passé ensuite », dit-elle.

Les regards restaient fixes. Le temps fut soudain comme suspendu aux paroles de Judie.

Les élèves qui d'habitude se précipitaient pour aller manger, attendaient !

« Et bien j'ai revu Sublime, de temps en temps. J'ai continué à consommer de l'alcool et du cannabis jusqu'au jour où ma mère l'a découvert ! Alors on en a parlé. J'ai eu beaucoup de chance qu'elle comprenne. Alors oui, cela pourrait sembler évident parce qu'elle-même avait traversé le même problème mais je ne suis pas sûre que tous les parents auraient réagi comme ça. Mon père, quant à lui, s'est senti coupable de ne pas avoir pu être là.

Mais je me suis fait aider aussi. J'ai accepté de rencontrer les soignants de l'hôpital et on m'a écoutée. J'ai également compris que j'avais été ce que l'on nomme : « une jeune aidante ».

Je n'ai retouché à aucun produit pendant plusieurs années puis j'ai recommencé 10 ans plus tard pendant mes études de commerce. J'avais alors 23 ans. Un chagrin d'amour et le rappel du produit a fait son retour !

Mais **La Bonne Nouvelle**, c'est que ma mère va mieux. A l'heure où je vous parle, ma mère a 70 ans et elle fait comme elle peut avec ce qu'elle appelle « sa couronne de Damoclès » au-dessus de la tête.

Elle sait qu'elle doit rester vigilante, mais que chaque jour est un pas de plus avec l'alcool en moins. Et, dès que nous le pouvons, elle et moi rattrapons le temps perdu.

Désormais, nous ne manquons pas une occasion de nous retrouver autour d'un café et...d'un pain au chocolat !