

Ce livre est composé avec  
le caractère typographique  
**LUCIOLE** conçu spécifi-  
quement pour les personnes  
malvoyantes par le Centre  
Technique Régional pour la  
Déficience visuelle et le studio  
typographies.fr

# DES P'TITS BOUTS D'AMOUR

CENDRINE NOUGUÉ

**DES P'TITS  
BOUTS D'AMOUR**



**VOIR DE PRÈS**

Crédits iconographiques :  
Shutterstock : p. 89-91, p. 144-145,  
p. 182-184, p. 260-263, p. 329, p. 398,  
p.485-487, p. 546, p. 601-606.

© 2025, Éditions Eyrolles.  
© 2025, Voir de Près  
pour la présente édition.

ISBN 978-2-37828-768-9

VOIR DE PRÈS  
6, avenue Eiffel  
78424 Carrières-sur-Seine cedex  
[www.voir-de-pres.fr](http://www.voir-de-pres.fr)

À ma mère  
À mon fils  
À toutes les mères et à tous leurs fils

*Une mère  
Ça fait ce que ça peut  
Ça ne peut pas tout faire  
Mais ça fait de son mieux*  
Lynda Lemay

⊕ *Les gens qu'on ne regarde pas  
Sont comme des livres jamais lus  
Moi j'ai vu au fond de toi  
Un vieux roman qui m'a plu*  
Vianney

**1**

Putain de péri�énopause !  
 Je repousse la couette enroulée comme un boa affamé autour de mon corps en surchauffe et me concentre sur mes battements de cœur qui partent en free jazz.

Inspirer, expirer. Penser à un endroit calme, zen.

En position d'étoile de mer, j'essaie de capter la moindre particule d'air frais par tous les pores de ma peau.

Inspirer, expirer.

Je visualise la plage, immense, majestueuse. J'entends le doux ressac des vagues qui viennent caresser le sable... J'inspire, j'expire. Je sens l'air salé, ma peau chauffée par le soleil.

Gonfler le ventre, comprimer les poumons. Voilà.

Une mouette passe et les vagues s'écrasent lamentablement à mes pieds.

Et merde, au temps pour la méditation en pleine conscience ! Je suis en nage et à deux doigts de l'apoplexie à force de m'appliquer à respirer par le ventre. Jamais compris le concept. Ça se saurait si on avait un nez au milieu du nombril.

Un coup d'œil à mon portable m'apprend qu'il est trois heures du matin.

J'ouvre la fenêtre et me gave des senteurs du jardin. Roses tardives, herbe coupée, embruns lointains. Il fait encore chaud, même en pleine nuit. La canicule fait des heures sup. Exactement ce dont j'avais besoin avec mes bouffées de chaleur...

Il ne reste plus qu'à me rabattre sur le frigo pour voler un peu de fraîcheur à la nuit.

J'hésite à me caler à même les clayettes, les pieds dans les bacs à légumes. En désespoir de cause, j'attrape une bouteille d'eau glacée et en vide la moitié dans ma gorge en feu avant de la plaquer contre mon ventre en soupirant d'aise. L'étau autour de ma poitrine se desserre tandis que je prends conscience que pouvoir me balader nue dans ma cuisine, sans risque de croiser personne, est un privilège autant qu'un constat déprimant.

Évidemment, ouvrir le frigo équivaut direct à un suicide calorique : fringale assurée ! Je m'empare d'un reste de saucisson dont je compense le bilan graisse avec deux yaourts zéro calorie. Après tout, ça marche bien avec le bilan carbone : un vol en avion contre deux arbres plantés. Hop ! Adieu la culpabilité.

Mais un autre souci plus immédiat

## m'assaille : que vais-je bien pouvoir faire du reste de la nuit ?

Depuis un an, les insomnies se sont incrustées. D'abord à pas feutrés, telles des visiteuses timides, de minute en minute, puis d'heure en heure, grapillées au sommeil. Inutile d'essayer de me ren-dormir, j'ai déjà donné. Tout ce que j'arri-verai à faire, c'est somnoler avant que le réveil sonne. Résultat, je serai en déca-lage horaire toute la journée. Mieux vaut assumer et me trouver des occupations.

Ces six derniers mois, j'ai testé le tricot (sans dépasser le stade de l'écharpe pour poupée), la pâtisserie végane (avant de m'apercevoir que le faux gras me bou-dinait autant que le vrai) et le yoga Kundalini (non, ça, je ne sais toujours pas pourquoi, en fait). Je crois qu'il est temps de me trouver un nouveau hobby de noctambule déchaînée.

Je soupire et passe un peignoir, plus par habitude que pour cacher ma nudité.

Je pourrais lire, mais tout me tombe des mains en ce moment. J'ai beaucoup de mal à me plonger dans les histoires des autres alors que la mienne est en train de partir en vrille. Il me faudrait un truc léger, pour oublier ce qui m'attend. Un roman à l'eau de rose qui ne tourne pas en eau de boudin.

Je parcours des yeux les étagères en bois flotté récupérées à marée basse qui me servent de bibliothèque. D'Ormesson me fait de l'œil, Kundera me sourit, Jane Austen tente de me séduire, Baudelaire n'essaie même plus. Rien à faire, je ne suis pas d'humeur à lire quoi que ce soit.

Mes ovaires passés au lance-flammes toutes les nuits, les réveils en sueur dans des draps trempés, les yo-yo hormonaux, mon corps de pré-quinquagénaire qui tombe en miettes, comme ma maison,

comme mon avenir, ne sont rien comparés à la zone de turbulences qui est annoncée droit devant.

J'essaie de penser à autre chose, mais c'est plus fort que moi : je bloque en mode négatif. J'ai beau me dire que c'est normal, que c'est la vie qui suit son cours, je ne peux empêcher la boule d'angoisse qui habite mes entrailles de venir entraver ma gorge.

J'allume les lampes du salon et me love dans le canapé. Dernièrement, j'ai entrepris de ranger mes vieilles photos et tous les souvenirs qui s'empilent depuis des années dans des boîtes à chaussures. Vieilles lettres jamais envoyées, comme des confessions intimes chuchotées dans le vide, dessins gribouillés, billets de spectacles, lettres au papa Noël, premier film, premier Guignol, empreintes de pieds, de mains, mèches de cheveux, traces de vie...

Le genre de bazar qu'on garde en se disant qu'un jour, on en fera des albums – quand on sera à la retraite, ou en exil sur Mars – et puis qu'on oublie, parce que les photos numériques ont remplacé les clichés papier et qu'on ne prend plus la peine de sortir ces reliques du temps passé quand il suffit d'ouvrir son *cloud* pour visionner des centaines d'images à la seconde d'une simple pression du doigt.

Je me force à plonger les mains dans la pile de photos entassées sur la table basse. Une vraie opération à cœur ouvert. La nostalgie m'envahit.

Son sourire est partout.

Sous un bonnet de laine blanche et un nez rougi par le froid, un matin de novembre où la neige était tombée en avance ; édenté et baveux face à la quenotte que je ferai semblant de céder à la petite souris, mais que je garderai

dans une boîte ; espiègle au milieu des bouilles de camarades de classe bien alignés sur la photo de fin d'année.

Je lui souris en retour. Je souris pour moi. Pour m'armer de courage. La journée va être longue. Je la sens déjà peser sur mes épaules. Je ne dois pas y penser, ni à celles qui vont suivre. Alors je range, j'ordonne par dates et par lieux ces clichés d'une enfance radieuse partie à tout jamais, mais dont les rayons lumineux me réchauffent encore, au-delà du temps. Peu importe ce qui va arriver, personne ne m'enlèvera cette lumière.

Quelques cafés plus tard, devant une première boîte de photos triées en bonne et due forme, je suis satisfaite du travail accompli. Il me reste encore deux heures de répit avant d'aller bosser.

Le soleil se lève à peine et fait miroiter la mer, au loin. Très loin. Il faut plisser les yeux et bien scruter l'horizon depuis la

terrasse qui donne sur le jardin, mais on peut tout de même l'apercevoir lorsque la marée est haute, au-delà des prés salés qui bordent l'estuaire.

Je profite du temps qu'il me reste en seule compagnie de mes pensées, avant que tout s'accélère. La grange, au fond du jardin, a été décrétée zone interdite depuis plus d'une semaine. À peine si j'ai le droit de passer devant pour nourrir les poules. Vue d'ici, elle est semblable à tous les autres jours. Rien ne laisse présager qu'elle sera bientôt le théâtre d'événements qui signeront la fin de l'histoire qui a débuté entre ses murs il y a plus de vingt ans.

J'ai l'impression de me tenir au bord d'un grand vide, avec la conscience inéluctable que d'ici quelques heures je ne pourrai plus qu'avancer et me laisser submerger par ce gouffre. Mais pour le moment, je peux encore l'ignorer.