

LE MOIS OÙ JE COMPRENDS
ENFIN QU'IL EST TEMPS DE FAIRE
UNE CROIX SUR LE PINARD

Mars

JOUR 000

IL FAUT QUE ÇA CHANGE

Sur une échelle de 1 à 10, je dirais que je me traîne quelque part autour de moins 5.

C'est dimanche et, bien sûr, j'ai la gueule de bois, mais celle-ci est toute particulière. Nous sommes le lendemain de mon anniversaire ; j'ai donc droit à LA gueule de bois de compétition, la championne toutes catégories.

Mon cerveau a rétréci et cogne contre les parois de mon crâne comme une bille de flipper. L'alcool suinte par tous mes pores et je suis submergée par des vagues successives de nausées. Je m'agrippe au plan de travail, tel un marin en détresse à son canot de sauvetage. Mauvaise idée : je n'arrête pas de croiser le reflet de mon visage gris et bouffi sur la surface en granit poli. Beuark !

Le niveau sonore qui règne dans ma cuisine est insoutenable, il le serait même dans un bon jour (ce qui n'est évidemment pas le cas). Maddie (six ans) joue à *Minecraft* et crie parce qu'elle est « apparue » dans un nid de Creepers.

Kit (huit ans) est en train de *regarder quelqu'un d'autre* jouer à Minecraft sur YouTube (et je viens d'entendre le youtubeur en question employer un mot très grossier), et Evie (onze ans) travaille ses gammes à la clarinette.

Chaque fois qu'Evie entame une gamme mineure, notre chien hurle à la mort (il est très sensible). Je meurs d'envie d'ordonner à ma fille de « poser cette saleté d'instrument », mais quelle mère gronderait son enfant alors qu'il fait de son plein gré ses exercices de musique ?

Juste au moment où je me dis que la situation ne pourrait pas être pire (réflexion à proscrire), la sonnette retentit. Horreur. Je suis toujours en chemise de nuit et, croyez-moi, je porte le genre de déshabillé dans lequel on n'a pas du tout envie d'être vu, pas même par des témoins de Jéhovah ou le type qui relève le compteur de gaz.

Je fais donc ce qui me paraît le plus sensé sur le coup : je plonge derrière le comptoir de la cuisine afin d'être invisible depuis la fenêtre. Maintenant, non seulement mon visiteur indésirable peut apercevoir trois enfants livrés à eux-mêmes, mais il peut aussi les entendre brailler :

—Maman ! Qu'est-ce que tu fais par terre !?!

Tandis que j'attends, prostrée sur le carrelage, le départ de l'intrus – en croisant les doigts pour qu'il n'alerte pas les services sociaux, j'ai bien conscience que le plus sage serait de ne plus toucher une goutte d'alcool pendant plusieurs jours, voire des semaines. J'ai besoin d'évacuer les toxines et de me réhydrater. Cependant, je sais aussi que la seule chose qui me permettra de me sentir un peu mieux, c'est un petit verre.

Je jette un coup d'œil à l'horloge de la cuisine. *Elle est cassée ou quoi ?* Les aiguilles n'ont presque pas bougé depuis la dernière fois que j'ai vérifié. Il est à peine plus de 11 heures. Ne pas boire avant midi fait partie des règles. Ce sont les alcooliques qui boivent le matin, pas vrai ? Par

contre, à partir de midi, c'est tout à fait acceptable, surtout le week-end. Tout le monde sait ça.

J'ouvre le placard et plonge la main derrière les paquets de Rice Krispies et de Weetabix (pas de céréales au chocolat chez moi, je suis une bonne mère... la plupart du temps) pour faire le point sur les réserves de vin. Je tombe sur une bouteille de rouge ouverte. Il reste un fond d'à peu près cinq centimètres. Ça ne me ressemble pas du tout d'abandonner une bouteille entamée. J'ai dû m'assoupir (m'écrouler) avant de l'avoir achevée. Youpi ! C'est un signe. Ce restant n'est pas là par hasard. Il est écrit « Buvez-moi ! » dessus, c'est une sorte de version pour adultes des petits gâteaux d'*Alice au pays des merveilles*.

Pourtant, je ne peux décemment pas me servir ce vin dans un verre. Mes enfants ont l'habitude de voir leur mère avec un verre à pied greffé à la main, mais, à 11 heures du matin, même eux tiqueraient. Alors, je m'empare d'une tasse dans l'armoire et vide la bouteille dedans.

J'avale d'un trait et, en quelques minutes à peine, mon mal de crâne se réduit à un léger bourdonnement. C'est là que je remarque l'inscription sur la tasse :

MEILLEURE MAMAN DU MONDE

Je me hais.

Il faut que ça change.

Pour être honnête, j'ai constaté que ça partait en vrille il y a quelques années déjà. Je ne me rappelle pas ma dernière journée entière d'abstinence. En semaine, je prends en général un grand verre pendant que j'aide les enfants à faire leurs devoirs, puis un deuxième pendant que je prépare le dîner. Ensuite, je planque la bouteille entamée (plus vide que pleine) au fond du placard et j'en débouche une nouvelle lorsque John – mon mari, l'homme qui me supporte depuis bien longtemps – rentre à la maison. Nous la partageons

pendant le dîner. (Quand je dis « partager », comprenez par là que nous en buvons tous les deux, mais que je m'arrange toujours pour en avoir plus que lui.)

Donc, si je dois faire le compte (ce que, bien entendu, je tente par tous les moyens d'éviter), j'en suis à plus d'une bouteille de vin *par jour*.

Ça, c'est en semaine. Après, il y a le week-end. Ah ! le week-end ! Les deux jours où boire dès le déjeuner est tout à fait permis – si pas obligatoire. La plupart du temps, il y a aussi l'un ou l'autre événement à fêter, ce qui veut dire qu'un samedi (ou un dimanche ; les deux le plus souvent), je peux facilement liquider deux bouteilles.

Oh là là ! Je consomme donc 9 à 10 bouteilles de vin par semaine. En général, dès que quelqu'un fait allusion aux recommandations officielles à ce sujet, j'ai plutôt tendance à fermer les yeux, me boucher les oreilles et faire « la-la-la » très fort, mais je suis parfaitement au courant que je dépasse de beaucoup les quantités d'alcool préconisées. J'en suis environ à 100 unités par semaine. J'ai reconnu en consommer 14 la dernière fois qu'un médecin m'a interrogée. Ils doivent bien se douter que tout le monde ment, non ?

Ça ne peut plus continuer.

Je me remets brutalement en question. J'ai 46 ans, mais je fais plus que mon âge. J'ai les traits marqués. Je suis typiquement le genre de femmes dont ma mère dirait (et elle ne s'en prive pas) qu'elle « se laisse aller ». J'ai au moins 12 kilos en trop, concentrés pour la plupart au niveau du ventre. Si je me tiens bien droite et que je regarde vers le bas, je ne vois plus mes orteils ! Je déteste prendre le bus parce que les gens me proposent souvent de me céder leur place. L'autre jour, un copain de Maddie m'a demandé, devant plein d'autres mamans, comment allait « le bébé dans mon ventre ». J'ai répondu, en serrant les dents, que c'était le gâteau qui me donnait un si gros bedon. Il a eu

l'air horrifié. Peut-être a-t-il cru que j'allais donner naissance à un énorme muffin aux myrtilles.

Le sommeil est un autre gros point noir. Je m'endors assez facilement. Trop facilement même. D'ailleurs, je ne me souviens pas de la dernière fois que j'ai vu un film entier sans m'assoupir sur le canapé avant la fin. Le problème, c'est que je me réveille vers 3 heures du matin. Je me tourne alors dans tous les sens dans mon lit, j'ai des bouffées de chaleur et je me déteste. En général, je parviens à sombrer vers 6 heures, juste avant que le réveil sonne.

Et puis, il y a le mauvais génie de la bouteille. C'est comme ça que j'appelle cette petite voix pernicieuse qui semble avoir emménagé pour de bon dans mon crâne et qui pulvérise jusqu'à la plus ferme de mes résolutions. C'est lui qui me susurre : « Regarde ! La bouteille est presque vide. Tu devrais te dépêcher de l'achever avant que quelqu'un d'autre s'en charge ! » ou : « Elle a été bien plus généreuse avec son verre qu'avec le tien. Reprends vite une larminchette tant que tout le monde a le dos tourné. » Le mauvais génie de la bouteille est un grand adepte du « moment pour soi » : « D'accord, il n'est que 17 heures, mais tu as eu une journée difficile. Tu t'es laissé mener par le bout du nez par des petits despotes de moins de 12 ans, alors, maintenant, c'est l'heure des grands. Tu l'as bien mérité. » Et le coup de grâce : « De toute façon, tout le monde le fait... »

Je suis tout le temps fauchée. Pourtant, c'est curieux, je n'ai jamais songé à mettre ça sur le compte de la boisson. J'économise sur presque tout le reste – sorties, vêtements, « soins du corps » –, mais je continue à déboursier une petite fortune en vin chaque semaine. Oui, parce que c'est bien connu : si vous buvez du chablis, vous êtes un connaisseur, pas un ivrogne.

Quel exemple suis-je en train de donner à mes enfants ? Je ne veux pas qu'ils grandissent avec l'idée que les adultes ont besoin de seaux d'alcool pour surmonter les hauts et

les bas du quotidien. Pas plus tard que la semaine dernière, lorsque j'ai récupéré Maddie à la sortie de l'école, sa maîtresse m'a prise à part :

— On a vécu un moment trop drôle aujourd'hui, il faut que je vous raconte ! Maddie était en train de lire à voix haute une histoire qui s'intitule *Une tasse de thé*. Je lui ai demandé : « Est-ce que ta maman aime le thé ? » et elle m'a répondu : « Oh non ! Maman, elle, aime le vin ! » Ha, ha, ha !

— Ha, ha, ha ! l'ai-je imitée avec un sourire forcé.

En mon for intérieur, j'avais plutôt envie de me pendre.

C'est bien simple, on dirait que ma vie a été aspirée par une bouteille de sauvignon blanc. Avant, j'étais intrépide, ambitieuse, débordante d'optimisme. À 19 ans, je suis partie en Extrême-Orient toute seule pendant plusieurs mois. Avant mes 30 ans, j'avais intégré le comité de direction d'une importante agence de pub. Maintenant, je suis angoissée en permanence. Et je soupçonne l'alcool, mon vieux pote, celui en qui j'avais confiance, celui qui me détendait et me rendait autrefois invincible, de ne faire qu'aggraver la situation.

La solution la plus évidente serait de réduire la consommation, de boire avec modération, raisonnablement. Le hic (si j'ose dire), c'est que j'essaie d'appliquer cette solution depuis des années. J'ai tenté le mois sans alcool en janvier (mais j'ai commencé avec un peu de retard et j'ai arrêté plus tôt que prévu) et en septembre. Chaque fois, je parviens à rester un petit moment sans y toucher et je suis persuadée d'avoir retrouvé « l'équilibre », d'avoir eu une révélation, que mon rapport à l'alcool a complètement changé et que dorénavant nous aurons une relation parfaitement saine et fonctionnelle. Pourtant, tel un partenaire violent, la boisson finit par revenir en force et frapper de plus belle. Et au bout de quelques semaines, tout est redevenu comme avant, si pas pire.

J'ai aussi essayé de ne boire que le week-end (mais très vite, le week-end s'est mis à commencer le jeudi et à se terminer le mardi), puis uniquement quand je sortais (je me suis aperçue que je sortais beaucoup). Ensuite, j'ai décidé de me limiter à la bière (ça, ça ne compte pas vraiment pour de l'alcool, n'est-ce pas ?) juste pour voir, puis de boire de l'eau entre chaque verre de vin.

Fiasco sur toute la ligne. J'ai beau considérer que j'ai du caractère et de la détermination à revendre, je suis incapable de tenir la moindre de mes résolutions plus d'une semaine ou deux.

Non. Il faut que j'arrête complètement. Peut-être pas pour toujours (l'envisager est au-delà de mes forces), mais au moins pour un certain temps. Alors, cette tasse que je tiens, c'était mon dernier verre. Demain, c'est le jour 1.

Est-il possible de vivre sans alcool dans un monde où l'on est plus susceptible de se voir offrir un verre de vin qu'une tasse de thé lorsqu'on emmène son enfant jouer chez un copain, un monde où Facebook regorge de mêmes et de blagues sur le sujet, où on arrose chaque événement de litres d'alcool ? *Y a-t-il une vie après le vin ?*

Je crois que je ne vais pas tarder à le découvrir...

JOUR 001

COMMENT AI-JE BIEN PU EN ARRIVER LÀ ?

C'est Bridget Jones, la responsable. Enfin, elle n'est pas la seule. Les filles de *Sex and the City*, avec tous leurs *Cosmopolitans*, sont aussi coupables, tout comme Patsy et Edina, de la série *Absolutely Fabulous*, qui font péter le champagne toutes les deux secondes. (Visiblement, je n'ai aucune envie de me reprocher, à moi, le fait d'être devenue cette pauvre ivrogne d'âge mûr en train d'envisager l'abstinence pour le restant de ses jours.) Pour moi, Bridget Jones n'a jamais été une caricature, je l'ai toujours considérée

comme un modèle. Je l'adorais, avec ses névroses, ses imperfections et ses culottes de grand-mère. Je vénérais son humour et sa façon de se dépatouiller des « enfoirages affectifs », de manger comme une femme normale, de fumer comme une cheminée et de boire comme un trou.

J'adorais Bridget parce que j'*étais* Bridget. À tel point que la BBC m'a contactée à l'époque pour un documentaire sur les « véritables Bridget Jones ». J'avais 30 ans. J'ai accepté à contrecœur d'apparaître dans une petite partie du film : une soirée pour célibataires. Lorsque j'ai débarqué avec sept autres femmes célibataires dans le restaurant de Chelsea réservé par la production, on nous a annoncé que l'équipe de tournage allait avoir besoin d'un peu de temps pour tout installer, « alors, n'hésitez pas à vous servir au bar, c'est gratuit ». Quand on m'offrait un verre, il ne fallait jamais me le répéter deux fois. Une heure plus tard, avec la nervosité et nos estomacs vides désormais emplis d'alcool, nous étions toutes beurrées. Du moins, moi, je l'étais.

Dans un effort herculéen pour défendre les droits des femmes célibataires et heureuses de l'être, j'ai proclamé, en agitant mon verre dans tous les sens :

— Écoutez, j'ai un super boulot, une voiture très sympa et je suis propriétaire de mon appartement. Pourquoi voudriez-vous que je m'encombre d'un homme pour être comblée ?

Voilà, contrat rempli, affaire classée. Du moins, c'était ce que je croyais.

J'étais persuadée que personne ne verrait ce documentaire. Mes amis étaient tous bien trop occupés à travailler ou à faire la fête pour rester collés devant leur petit écran un jeudi soir. (Et je vous parle d'une époque où les décodeurs et la télévision à la demande n'existaient pas encore. Pour enregistrer un truc, il fallait le programmer sur son lecteur vidéo : bien trop contraignant.) Alors, imaginez mon effroi lorsque la BBC a passé, TOUTE LA SEMAINE et en prime time, la bande-annonce du

documentaire dans laquelle figurait une seule intervenante : moi-même. Vaguement éméchée, je déclarais à la caméra : « Écoutez, j'ai un super boulot, une voiture très sympa et je suis propriétaire de mon appartement. » Ensuite, une voix off masculine très sérieuse enchaînait : « Alors, pourquoi ces femmes ne parviennent-elle pas à trouver *ce qu'elles cherchent vraiment* : UN HOMME ? »

Tout le monde l'a vu. Tout le monde m'a entendue foutre une gifle à l'émancipation féminine et me faire traiter d'insatisfaite.

Pourtant, ça ne m'a pas empêchée de continuer à idolâtrer Bridget. Après tout, elle nous fournissait à toutes une bonne excuse pour picoler. Descendre six litres de chardonnay avec une copine ? Boire toute seule chez soi en chantant (faux) à tue-tête ? Pas de problème, grâce à Bridget, c'était devenu tout à fait cool, pour ne pas dire indispensable.

Dans les années 1990, lever le coude était un *devoir* pour nous, les féministes. C'était l'époque où on jouait les dures, où on tenait tête aux garçons et où on les battait à leur propre jeu. Les producteurs d'alcool ont flairé le filon et ouvert une multitude de bars à vin destinés aux femmes – lumière tamisée, menus sophistiqués rédigés à la craie sur de petits tableaux noirs et verres de 250 millilitres (le tiers d'une bouteille). Sans compter que l'alcool était aussi présent dans la sphère professionnelle que dans le monde du divertissement. En fait, dans mon département créatif, nous avions carrément un bar dans le bureau. C'est comme ça que nous entretenions notre réseau. Je disposais d'une très grosse enveloppe pour couvrir mes dépenses ; j'étais censée utiliser cet argent pour arroser mon équipe et mes clients, les inviter à dîner.

J'avais toujours imaginé que j'arrêterais facilement de picoler lorsque je me marierais et aurais des enfants, mais je suis de cette génération à laquelle on a seriné qu'elle peut avoir le beurre et l'argent du beurre. J'ai donc essayé

de concilier poste à responsabilités et bébés, sans avoir d'épouse à la maison pour maintenir le bateau à flot. Je me suis retrouvée à changer des couches débordantes tout en négociant avec mon directeur financier par téléphone. Je ratais des réunions scolaires pour me faire hurler après par des clients exigeants et des directeurs artistiques irascibles. Après avoir passé la journée à gérer mille et une choses pour le boulot, je fonçais chez moi pour endosser mon rôle de mère zen et comblée et lire l'histoire du Gruffalo à mes petits chéris. Seule une grande quantité d'alcool me permettait d'alterner les deux personnalités, de relâcher la pression inévitable que cette situation engendrait et d'occulter un peu le fait que, pour la première fois de ma vie, j'échouais sur tous les plans.

J'ai fini par comprendre que j'étais en train de me faire tourner en bourrique. Dès que j'étais au boulot, mon cœur était avec mes bébés, et, dès que j'étais avec eux, ma tête restait au boulot. En plus, je reversais une bonne partie de mon salaire à une nounou pour qu'elle fasse le job dont je rêvais. Le temps filait, je ne parvenais pas à respecter mes délais professionnels et je ratais plein d'étapes importantes de la vie de mes enfants. Je ne supportais pas l'idée de passer à côté de leur enfance.

C'est ainsi qu'à la naissance de ma petite dernière, j'ai décidé de renoncer à cette course effrénée pour devenir « mère parfaite » à temps plein. Désormais, ma maison serait un havre de paix peuplé de cupcakes, de bricolages et de sorties soigneusement organisées. Les dieux ont dû avoir un fou rire ce jour-là, parce que, si avoir les moyens de démissionner pour élever ses chérubins est clairement un honneur et un privilège, tous ceux qui sont passés par là savent que ce n'est pas une promenade de santé ou, plutôt, que ce n'est qu'une succession d'interminables promenades de santé, avec en prime des couches souillées, des coussinets d'allaitement, des galettes de riz de secours, et

des balançoires à pousser jusqu'à ce que vos bras soient aussi ankylosés que votre esprit.

Au bout d'un an ou deux, j'avais la sensation d'avoir été dépouillée de mon identité, de m'être perdue quelque part en chemin. Je n'étais plus « Clare, la bombe de l'agence de pub » ni même la chef de projet ou la directrice. Non, je me définissais désormais exclusivement par ma relation aux autres : j'étais la femme de John ou la maman d'Evie, comme si, sans eux, je n'existais plus. J'avais perdu jusqu'à mon nom : tout le monde s'adressait maintenant à moi par mon nom d'épouse, celui de jeune fille (que j'avais conservé pour le boulot) n'étant plus qu'un lointain souvenir.

Et puis, quel exemple étais-je en train de donner à mes enfants ? Tu parles d'une féministe. Je me rappelle être allée à un goûter organisé pour la fête des Mères à la crèche de Maddie alors âgée d'à peine trois ans. Toutes les mamans débordantes de fierté étaient assises en demi-cercle sur de toutes petites chaises conçues pour de minuscules fesses. Les enfants nous racontaient à tour de rôle ce qu'ils voulaient faire plus tard, quand ils seraient grands.

— Moi, je veux être pompier ! a lancé l'un d'entre eux.

Et tout le monde a poussé des « oooooh ! » attendris. Puis il y a eu médecin, professeur, pilote d'avion. J'étais impatiente de découvrir ce que ma petite chérie avait choisi. Enfin, son tour est arrivé.

— Je voudrais devenir une maman et parler au téléphone et aller à la gym, a-t-elle déclaré.

Je lui ai adressé un petit sourire bienveillant et j'ai applaudi avec enthousiasme, mais au fond de moi, je n'en menais pas large : *Nonnnnnnnnnnn ! Tu vas découvrir le remède miracle contre le cancer, négocier la paix au Moyen-Orient ou inventer un grand collisionneur d'hadrons.* Bon, au moins, les autres mères s'imaginaient que j'étais au top de ma forme. Un brin ironique quand on sait que je n'avais plus mis les pieds à la salle de sport depuis des mois.

Le vin était mon oasis, le garant de ma santé mentale, le moyen de relâcher les tensions après les colères des enfants et aussi de tromper l'ennui de cet univers de couches et de comptines. Un bon verre, en compagnie d'une autre maman, donnait un peu de peps aux fins d'après-midi avec nos rejetons, et surtout m'apaisait le soir, une fois les enfants au lit. Au terme d'une longue journée harassante, je me servais un généreux verre de chablis et je pouvais danser dans la cuisine, persuadée que j'étais toujours dans le coup.

Bref, j'utilisais la boisson pour décompresser, pour me stimuler, pour célébrer le moindre événement, pour sympathiser, pour sociabiliser et, bien sûr, dès que je m'accordais « un moment pour moi ». Et puis un jour, je me suis aperçue que je ne pouvais plus rien faire de tout cela (me détendre, faire la fête...) *sans* boire. Comme Helen Titchener, l'héroïne névrosée du feuilleton radiophonique *The Archers* (très célèbre chez nous, en Angleterre – oh là là, ce que je peux être cliché dans mes références), toute ma confiance en moi s'est effilochée, au point que j'en suis venue à croire que, sans vin, je n'étais rien. Sans ce coup de pouce, j'étais timide, insipide et bien trop nerveuse. Pourtant, je savais que c'était l'alcool qui m'avait rendue comme ça – lentement, insidieusement, au fil des ans.

Me voici donc au terme de ce jour 1, qui m'a semblé aussi long qu'une semaine, lessivée, courbaturée et toujours aux prises avec ma gueule de bois... mais prête à me battre.

JOUR 003

ÉPUISEMENT

Il m'est souvent arrivé de rester trois jours sans boire. J'ai déjà arrêté pendant des semaines, et même plusieurs mois une fois. Mais là, c'est différent, parce que ce ne sera pas temporaire. La lumière au bout du tunnel est éteinte.

Je me rappelle la rupture avec mon premier grand amour. J'avais une petite vingtaine d'années. J'ai passé des jours à pleurer, persuadée que je ne serais plus jamais heureuse de toute ma vie. J'ai réécouté pendant des heures « nos » chansons, essayant désespérément de réécrire le futur sans lui dans ma tête. Il était omniprésent. Je jouais au ralenti chaque moment que nous avons vécu ensemble, j'étudiais mes vieilles photos et nos lettres (oui, c'était hyper à la mode à l'époque). *Nous deux, c'était vraiment si nul ?* Je n'arrêtais pas de me poser la question, à moi et à toutes mes copines assez patientes pour m'écouter. *J'étais quand même plus heureuse dans cette relation, aussi imparfaite soit-elle, que maintenant, non ?* Tout me paraissait triste, monochrome, alors qu'avec lui j'avais vu la vie en technicolor.

Aujourd'hui, un quart de siècle plus tard, je me retrouve exactement dans le même état, à ce détail près que l'alcool a remplacé mon ex infidèle. Il occupe mon esprit en permanence. Je lis tout ce que je peux trouver sur lui. Ma maison est en train de se transformer en entrepôt d'Amazon ; je ne compte plus les colis chargés de bouquins sur la question qui me sont livrés. Des témoignages et des ouvrages qui vont ensuite rejoindre les piles d'autres s'accumulant à côté de mon lit. Je suis, je le crains, en train de devenir folle.

Je prépare les repas le matin et mets les plats au frigo pour que John n'ait plus qu'à les réchauffer en rentrant le soir, parce que, pour moi, cuisine et alcool sont indissociables. J'ai passé tant de soirées avec une cuillère en bois dans une main et un verre de vin dans l'autre, m'adressant à une équipe de tournage imaginaire tandis que je jonglais avec les épices, comme si je présentais *Les Recettes pompettes*.

Mon obsession pour l'alcool m'épuise mentalement, mais aussi physiquement. J'ai l'impression d'être empêtrée dans de la pâte à modeler. Ça ressemble un peu au tout début d'une grossesse, mais sans l'excitation qu'il y a autour,

sans le côté : « Youhou ! On va mettre une nouvelle vie au monde ! Qu'est-ce qu'on est malins, hein ? »

Hier, j'ai oublié mon code secret – un numéro que je tape sur tous les distributeurs de billets et dans tous les supermarchés depuis des dizaines d'années. La seule chose qui émerge de mon cerveau noyé dans le brouillard, c'est ce violent mal de tête qui va et vient depuis deux jours. Pourtant, malgré la fatigue, je dors très mal. Grâce à l'effet anesthésiant du vin, j'avais pris l'habitude de me laisser dériver paisiblement jusqu'au pays des rêves, mais ces deux dernières nuits, pas moyen de trouver le sommeil. Je suis condamnée à observer le plafond, l'esprit en pleine effervescence, tandis qu'à côté de moi John dort à poings fermés, ronflant comme un phacochère bienheureux.

Là, il est 18 heures. Le moment le plus difficile de la journée. Le dîner des enfants est prêt, les devoirs sont faits, ils ont pris leur bain et sont installés devant la télévision. L'alcool m'appelle sans relâche, tel un harceleur acharné : « Allez, donne-moi une dernière chance. Je suis sûr qu'on peut y arriver cette fois. On ne commettra plus les mêmes erreurs. Tu m'aimes et tu le SAIS. Non, mais regarde-toi ! Tu es malheureuse sans moi ! »

Pourtant, tout au fond de moi, je sais que ce ne sont que des mensonges. Rien ne changera jamais ; au contraire, cela irait de mal en pis et, si je ne coupe pas les ponts maintenant, je risque de ne plus jamais y arriver.

Alors, je me fais couler un bon bain chaud et j'allume quelques bougies d'aromathérapie reçues à Noël il y a de nombreuses années. Ça marche... pendant 10 minutes. Ensuite, une espèce de frénésie s'empare de moi et je me mets à nettoyer. Juste histoire de m'occuper les mains. Je suis déjà plutôt tatillonne sur le ménage en temps normal, mais là, après trois jours d'abstinence, la maison rutilé. Je consulte ma montre : 19 heures, seulement. Pourtant, j'ai l'impression d'avoir atteint le maximum

de mes capacités pour aujourd'hui ; alors, je rameute les enfants et leur annonce que nous allons tous nous coucher. Oui, maman aussi.

Nous nous entassons donc tous les quatre dans mon lit, aussitôt rejoints par Otto, notre fox-terrier plein d'entrain. Otto n'a pas conscience d'être un chien. Il pense être l'un de mes enfants, et son « frère » et ses « sœurs » n'hésitent pas à s'amuser de ce quiproquo. Otto s'incruste entre Kit et moi, pousse un soupir de satisfaction et lâche un pet hautement toxique, déclenchant un concert de protestations chez les enfants.

Avant de devenir mère, j'imaginai que je donnerais naissance à une ribambelle de mini-moi (tout au plus un léger air de famille avec leur père). En réalité, aucun d'eux ne me ressemble, pas plus qu'à John d'ailleurs, et il y a très peu de similitudes entre eux.

Mon aînée, Evie, a 11 ans. Un âge magique ; les crises de colère de la petite enfance sont derrière et l'adolescence n'a pas encore pointé le bout de son nez. Combien de temps nous reste-t-il avant qu'elle décrète que se blottir dans un lit avec sa mère, son frère et sa sœur (et son chien), c'est « trop ringard » ? Evie m'épate. Elle possède une impressionnante confiance en elle et est persuadée qu'elle peut réussir tout ce qu'elle entreprend, qu'il s'agisse d'obtenir la meilleure note de la classe en maths, d'intégrer l'équipe de netball ou de préparer un gâteau au chocolat très compliqué. Et, la plupart du temps, elle a raison.

Ensuite, il y a Kit, de trois ans son cadet. Lui, c'est mon petit gaucher, qui n'a pas du tout la même façon de penser que moi, qui nous émerveille avec ses tournures de phrases alambiquées et qui possède un sens de l'humour sans égal. Avec lui, j'apprends de nouvelles choses tous les jours. Si Kit a besoin de la place à laquelle je suis installée dans la cuisine pour l'un de ses jeux, il ne va pas se contenter de me demander de reculer, non, il va me prendre par la

main, m'emmener ailleurs, puis déclarer d'un ton solennel :
« Félicitations. Votre transfert est un véritable succès. »

Enfin, il y a Maddie. Même si elle a désormais six ans, elle restera toujours mon bébé. Maddie nous mène tous par le bout du nez. Elle a un charme fou et, depuis qu'elle est toute petite, de parfaits inconnus nous interpellent souvent dans la rue pour nous dire à quel point elle est mignonne. Dans ces cas-là, Evie et Kit ont tendance à lever les yeux au ciel et à lancer une réflexion sarcastique comme :

— En fait, c'est une personne normale, c'est juste qu'elle est plus petite.

Lorsqu'Evie veut quelque chose, elle passe des jours à nous concocter une belle présentation PowerPoint, invoque des statistiques et des études sur le sujet et plaide sa cause avec le talent d'une grande avocate. Tandis que, lorsque Maddie veut quelque chose, elle se contente de pleurer. Sur commande. De grosses larmes bien grasses dévalent ses joues et s'égouttent du bout de son nez, jusqu'à ce que nous nous mettions tous à genoux devant elle et la supplions de nous dire ce que nous pourrions faire pour lui rendre le sourire.

Mes trois enfants ont une obsession : découvrir lequel d'entre eux est mon préféré. Je m'évertue à leur répéter que je n'ai pas de chouchou et que c'est comme s'ils me demandaient de choisir entre un pavlova aux fraises, un gâteau roulé au chocolat et un trifle. Aucun de ces desserts n'a le même goût ; pourtant, ils sont tous les trois aussi délicieux l'un que l'autre. Cette réponse est toujours accueillie par des renâclements moqueurs et débouche chaque fois sur une vive discussion pour déterminer qui est le pavlova et qui est le trifle.

Nous sommes donc tous les trois allongés (le chien aussi), jambes et bras mêlés, et nous lisons à tour de rôle un chapitre d'une aventure du Club des cinq et d'un tome d'*Harry Potter*. Je me surprends à me demander si la bièraubeurre

qu'on vend à Pré-au-Lard est alcoolisée ou si elle s'apparente plutôt à cette bière au gingembre que siffle le Club des cinq pour arroser ses boîtes de sardines.

Je jette un coup d'œil sur ma gauche, là où mon éternel verre de vin aurait été posé il n'y a pas encore si longtemps. En apparence, il restait tranquillement sur le côté, sans déranger personne, mais je prends conscience qu'il occupait en réalité beaucoup de place. Les épaules bien droites, il jouait même des coudes pour se retrouver au centre de l'attention. À cause de ce verre de vin, et de tous ses potes, j'ai sauté un nombre incalculable de pages de livres pour enfants et, pendant des années, j'ai expédié le plus vite possible ce rituel du coucher si précieux. J'ai arrêté de travailler pour passer plus de temps avec mes enfants, pour vivre des moments mémorables avec eux et, depuis, je n'ai fait qu'essayer de leur échapper.

Quand ai-je cessé de boire pour faire la fête ? Quand l'alcool est-il devenu une façon pour moi de m'évader de la routine du quotidien et du constat que tout ne se déroulait pas comme je l'avais espéré ?

Mais tout ça, c'est bien fini. J'en fais le serment. Il est grand temps que j'assume correctement mon rôle de parent, ma vie d'adulte, ma vie tout simplement. Je veux être cette mère qui parvient à faire avaler du chou kale frit à sa progéniture, qui a toujours un spray antiseptique sous la main et qui n'oublie jamais de faire ses exercices de renforcement du plancher pelvien.

Au bout d'une heure de lecture, et avant même que John soit rentré du bureau, j'éteins la lampe en espérant que mon cher époux ne verra pas d'inconvénient à transporter trois enfants léthargiques dans leur lit à son retour.

Maddie se penche vers moi et susurre :

— Namasté.

Elle enfonce ses doigts dans mes cheveux, comme si elle voulait s'assurer que je ne l'abandonne pas une fois

qu'elle sera endormie. Son haleine chaude sent la fraise et le chocolat, alors qu'elle m'avait juré s'être brossé les dents. En voilà une qui m'a encore raconté des salades. Je laisse tomber et réponde :

— Namasté,

— Tu sais ce que ça veut dire, maman ?

— Non.

— Ça veut dire : « Je vois Dieu en toi. »

Et moi, je vois Dieu en eux. C'est d'ailleurs ce qui va me permettre de tenir le coup.

JOUR 007

OHÉ, IL Y A QUELQU'UN ?

Je ne suis pas sûre d'y arriver seule. Si seulement je pouvais en parler à quelqu'un... mais je suis bien trop gênée. J'ai informé John d'un ton désinvolte, comme ça en passant, que j'avais arrêté de boire, mais je ne crois pas qu'il me prenne au sérieux. Il faut reconnaître que ce n'est pas la première fois qu'il entend ça ; je parie qu'il s' imagine que j'aurai retrouvé mon rythme habituel d'ici la fin de la semaine.

J'ai pris pas mal de mauvaises décisions au cours de ma vie, mais épouser John n'en est certainement pas une. Je l'ai aimé à l'instant même où je l'ai vu, il y a presque 20 ans, en Écosse. C'était le soir du réveillon de Nouvel An. Il portait un kilt par-dessus sa ravissante paire de genoux et j'ai toujours eu un faible pour les hommes en jupe. Il m'a fait rire – beaucoup. Jamais je n'avais rencontré quelqu'un d'aussi gentil. Nous sommes devenus meilleurs amis parce qu'à l'époque j'étais attirée par les *bad boys* arrogants. Ceux auxquels on se sent presque obligées de dire merci lorsqu'ils nous accordent (souvent à contrecœur) un peu de temps et d'attention. Il aura donc fallu attendre quatre ans pour que John et moi nous embrassions. Ce jour-là, mes

fondations de sable se sont muées en roc. Pourquoi diable avais-je mis si longtemps ?

Depuis lors, John m'aime avec une patience infinie, malgré ma consommation excessive et mon comportement tout sauf irréprochable.

Pour être franche, il n'est pas parfait non plus. Il a pris l'horrible habitude de laisser traîner ses serviettes mouillées par terre, sans parler des assiettes sales qui attendent au-dessus du lave-vaisselle plutôt qu'à l'intérieur. Il a un peu plus de ventre et un peu moins de cheveux qu'il y a 14 ans. Et puis, les Écossais sont réputés pour être « économes » et il entretient le stéréotype. Il lui est par exemple arrivé de mettre du ruban adhésif sur les boutons de la chaudière pour m'empêcher de rallumer le chauffage en novembre. Cela dit, je ne l'échangerais pour rien au monde.

Dès que je suis dans l'embarras, John est là pour moi, même si ses interventions ne sont pas toujours couronnées de succès. Je me souviens notamment de cette fois où il m'a retrouvée secouée de sanglots incontrôlables en rentrant du boulot. C'était peu de temps après la naissance d'Evie et je souffrais d'une terrible mastite – seins plus durs que la pierre et fièvre carabinée. Je venais aussi d'enchaîner deux semaines sans pouvoir dormir plus de deux ou trois heures d'affilée.

— Qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ? m'a-t-il demandé, impuissant, tandis que je pleurais et qu'Evie hurlait.

J'avais parlé à la sage-femme du quartier un peu plus tôt, une stagiaire de 19 ans qui n'avait aucune idée de ce qu'on pouvait ressentir avec une paire de gencives cramponnées pendant des heures à ses tétons crevassés et en sang. Elle m'avait conseillé de mettre des feuilles de chou froides à l'intérieur de mon soutien-gorge d'allaitement pour me soulager. Cette suggestion me paraissait complètement farfelue, mais, au point où j'en étais, j'étais prête à tout.