

## PROLOGUE

Maintenant que j'ai vingt et un ans plus un jour, un bilan s'impose.

Commençons par le plus facile. Mes cheveux sont plats, ternes et dix centimètres trop longs. Les cernes sous mes yeux sont foncés et creusés après quinze jours de partiels. Les traces de Nutella au coin de ma bouche sont un bon indice pour expliquer comment j'ai pu prendre presque dix kilos en trois ans.

Le moins évident maintenant. Cela fait une éternité que je ne suis pas sortie avec mes amis. Si l'on met de côté la fête surprise d'hier soir pour mon anniversaire, je n'étais pas allée dans un bar depuis plus de six mois. Bien sûr, mes études me prennent beaucoup de temps... C'est surtout un super alibi pour me défiler lorsque mes amis m'invitent pour sortir. Je ne me sens pas à l'aise parmi des jeunes de mon âge. Ils sont tellement sûrs d'eux, de ce qu'ils veulent. Moi, je ne sais pas vraiment ce que je veux et qui je suis. Je ne suis bien qu'ici, chez moi, dans la maison de ma grand-mère, entourée de tous mes livres et de mes tablettes de chocolat. Blanc, noir, au lait, à la noisette ou au riz soufflé, j'accepte tout le monde !

Pire que mon soudain tempérament d'ermite, mon dernier baiser remonte à... ?

Purée ! C'était l'été après le bac. Nos vacances avec Astrid et Emma à Saint-Tropez. Et ce baiser était plus que nul ! Le type avait bu, avait mauvaise haleine et les mains baladeuses. Nael n'avait pas pu nous accompagner, à cause de je ne sais plus quel stage de viet vo dao... alors je m'étais laissé emporter à boire quelques margaritas de trop et avec eux, l'idée d'embrasser ce mec m'avait paru excellente !

Résultat : un vrai fiasco.

Et pour finir ce bilan des vingt et une piges, je me fiche royalement d'avoir réussi ou échoué à mes examens...

Bref, comme le cadeau de mes amis le suggère, j'ai besoin d'un bon relooking...

Ils ne m'ont pas offert un *Relooking Extrême*, ils ont été bien plus cruels. Comme les sadiques qu'ils sont, ils m'ont inscrite à six semaines de cours particuliers avec un coach sportif.

Moi, faire du sport ?!

Sérieusement ?

Ils me connaissent vraiment si mal ?

Je monte sur la balance que je boude depuis plusieurs mois et...

La vache !

Ce n'est pas un mauvais jeu de mots mais la réalité ! Si je continue comme ça, dans cinq ans, il me faudra un treuil pour me lever de mon lit. Je n'ai jamais eu des mensurations de mannequin (et n'en veux pas en plus), mais là...

Quand ai-je changé de rayon pour aller aux grandes tailles ? Je ne m'en souviens même plus. Le problème est peut-être là.

Comment puis-je m'accepter, si je ne prends pas un minimum soin de moi ? Ça fait bien longtemps que je

ne prends plus plaisir à m'habiller, car j'ai l'impression de ressembler à un sac, quoi que je mette. J'enfile tous les jours mon uniforme comme l'appellent mes amis : T-shirt (manches courtes ou longues selon la saison), jean et Converse. Seule la couleur varie. Là encore, j'en ai pour tous les goûts.

Bon, O.K... Ils ne me connaissent peut-être pas si mal que ça.

Allez, Lyuba, on se motive, tu as moins de deux mois pour être irrésistible... Ou en tout cas, potable.

Courage !

Fuyons ?



## LYUBA

J'aurais dû fuir. Dans ce nouveau club de gym du centre-ville, où tout est beau, tout est neuf, et où tout le monde semble tout droit sorti du dernier numéro de *Vogue*, je me fais l'effet d'être une trace de rouge à lèvres sur le *Monochrome* de Whiteman.

Pourquoi les gens viennent-ils suer sang et eau sur ces machines de l'enfer alors qu'ils n'ont pas un gramme de graisse à perdre ? Sont-ils masochistes ? Est-ce le nouveau lieu de rencontre à la mode ?

Connaissant Astrid, il n'est pas impossible qu'elle ait espéré faire d'une pierre deux coups. Une remise en forme et me trouver un copain par la même occasion. J'adore Astrid, c'est ma meilleure amie, mais son obsession de vouloir me caser tourne vraiment au cas psychiatrique. C'est une véritable fleur bleue au cœur d'artichaut, ce qui fait qu'elle tombe amoureuse toutes les trente secondes et brise des cœurs à la pelle. Pour elle, être seule est aussi idiot que de mettre une paire de lunettes de soleil à un chat. Alors, avec moi, elle est servie.

Donc pour être sûre qu'elle ne puisse pas me monter de plan avec mon entraîneur personnel, quand j'ai appelé

hier pour réserver mes cours, j'ai demandé Virginie, une coach expérimentée et qui a pour principale qualité à mes yeux d'être une femme.

La réceptionniste aux allures de mannequin de *Sports Illustrated* (dès l'entrée, on te fout des complexes, sympa) drague sans vergogne un type diablement sexy qui a le nez plongé dans son téléphone portable et qui n'en a visiblement rien à faire. À moins que ce ne soit son attitude de mec cool qui laisse venir, je n'en sais rien. Je ne connais rien à la drague et encore moins aux histoires d'amour. La seule vraie relation que j'ai eue était avec Nael, en seconde, elle a duré six mois puis nous avons décidé de nous séparer. Enfin, il a décidé, moi je ne voulais pas me ridiculiser en lui criant mon amour. Alors j'ai souri et acquiescé pendant qu'il m'expliquait pourquoi il me brisait le cœur. Attitude que j'adopte toujours en sa présence.

Au bout de cinq minutes, l'apollon redresse la tête et donne un coup de coude à miss « j'ai l'air d'une décérébrée quand je flirte ».

— Tu devrais renseigner la demoiselle...

Le brut retour à un sujet prosaïque lui demande quelques secondes d'adaptation. Quand enfin elle tourne le regard vers moi, il n'est plus du tout aussi chaleureux.

— Je peux vous aider ?

Je me racle la gorge pour que ma voix ne déraile pas et m'approche du comptoir de la réception.

— Oui, j'ai un cours avec Virginie.

Le type sexy se redresse et fait un pas vers moi. Le regard de Barbie me quitte inévitablement.

— Virginie s'est cassé le pied hier soir, je suis Paul Akio, c'est moi qui la remplace.

*Quoi ?!*

Non, non, non ! Impossible. Ce type sexy dont je vois maintenant distinctement le visage et que je trouve sublime ; ce brun ténébreux aux traits fins, les yeux en amande, légèrement asiatique – peut-être est-il métis – ne peut pas me coacher ! Je suis une nullité absolue physiquement. Je ne vais pas refaire la liste de mes défauts, mais en plus de tout, ce type va me voir faire des efforts, en sueur, au bout de ma vie ! Lorsque je suis dans cet état-là, c'est pire que tout. Comme toute femme à la peau pâle, je me transforme en homard fraîchement sorti de l'eau bouillante quand je fais du sport. Cet apollon ne peut pas me voir comme ça !

Mon regard affolé passe de Barbie à Paul Akio.

— Je... Je...

Aucun fichu mot n'arrive à franchir mes lèvres.

Oh non ! S'il devient mon entraîneur, je vais devoir lui parler, et ça non plus, ce n'est pas possible. Je ne suis pas muette au contact d'un homme, c'est même tout le contraire. Quand j'en rencontre qui me plaisent, que je trouve attirants, je suis une catastrophe ambulante, j'enchaîne imbécillité sur imbécillité. Je préfère donc me bâillonner moi-même ; je passe pour une timide, ce qui est toujours mieux que d'être prise pour une gourde.

Sans me laisser le temps de retrouver mes mots (ce qui est sûrement mieux), il part dans le long couloir auquel il tournait le dos. Ne sachant pas vraiment quoi faire, je le suis.

— Tu peux mettre tes affaires dans l'un de ces casiers. Si tu veux prendre une douche après le cours, les vestiaires sont ici.

Il désigne une porte vert granny derrière lui, sa jumelle sur la droite devant ouvrir sur ceux des hommes. Je n'ai

toujours pas prononcé un mot alors que pour une fois je le voudrais vraiment. Mais la surprise et sa beauté m'en empêchent.

J'examine les lieux en essayant de trouver une issue de secours par laquelle m'échapper le plus discrètement possible. Mon regard passe sur la salle des machines, la grande vitre sur notre gauche donne sur une pièce où a lieu un cours de yoga, mes yeux se posent ensuite sur les siens qui me scrutent. Lorsqu'il s'aperçoit que je l'observe, il me sourit rapidement.

— Ne t'inquiète pas, je serai aussi doux que Virginie.

Peut-être, mais il me verra tout de même essoufflée comme une vache et rouge coquelicot.

— Aujourd'hui, on va seulement faire un bilan. Suis-moi.

Il m'emmène au bar à l'entrée de la salle des machines et me présente un tabouret sur lequel je m'empresse de m'asseoir.

— On va faire un peu connaissance. Donc, comme je te le disais tout à l'heure, je suis Paul Akio, mes amis m'appellent seulement Akio. Je suis entraîneur personnel depuis cinq ans. À titre de loisir, je pratique le trail sur de longues distances et un peu de triathlon. Voilà, je crois que tu sais tout, à toi ! Je ne t'ai même pas demandé ton prénom, s'amuse-t-il en partant d'un rire grave.

Il me faut de l'eau.

J'attrape la gourde dans mon sac et bois une longue gorgée.

— Je m'appelle Lyuba, mais je préfère Lyu, c'est plus simple, plus court. Je viens d'avoir vingt et un ans, je suis étudiante en médecine. Et la dernière fois que j'ai couru sans être poursuivie, c'était au lycée en cours de sport, j'y

étais obligée si je ne voulais pas avoir zéro. Mon loisir préféré est de manger du chocolat en lisant un bon livre.

De nouveau, il rit en pianotant quelques mots sur son téléphone. Un homme moderne qui prend des notes sur son smartphone.

Son attitude détendue et enjouée me permet de lâcher un peu de pression. Pour l'instant, je n'ai pas encore dit de grosses idioties.

— D'accord, alors pourquoi tu es venue ?

— Ce n'est pas évident ? dis-je en me regardant des pieds à la tête.

— Pas pour moi, répond-il calmement.

O.K., je suppose qu'il n'a pas dû mettre ses lunettes aujourd'hui, alors je vais devoir me ridiculiser en lui expliquant.

— Je suis grosse et flasque... (Je me sens rougir, mais je tiens le cap.) Il faut que je perde une dizaine de kilos.

— Il faut ? s'étonne-t-il.

— Oui, en septembre je commence ma formation clinique et je ne veux pas être à la traîne dans les couloirs, à bout de souffle et écarlate. Et puis, ce sont mes amis qui m'ont offert ces cours pour mon anniversaire.

— C'était quand ?

— Quoi ?

— Ton anniversaire.

— Oh ! Il y a deux jours.

— Je suis encore dans les temps pour te le souhaiter, alors, joyeux anniversaire ! Tu as été prompte à faire ton introspection.

— Les conclusions sautaient aux yeux, dis-je sans cacher mon sarcasme qu'il est assez poli pour ignorer.

Il se lève et range son téléphone dans sa poche.

— Donc, Lyu, maintenant que je connais ton objectif, nous allons faire un bilan sportif pour savoir où tu en es et jusqu'où nous pouvons aller.

C'est tout vu !

Je suis un mollusque aux muscles atrophiés et nous ne pourrons pas aller bien loin...

## 2

### LYUBA

Comme prévu, je suis dégoulinante et rouge coquelicot. Par contre, ce qui n'était pas au programme, ce sont les yeux façon panda.

Note pour la prochaine fois : adopter le waterproof.

Bien entendu, je suis au bout de ma vie et haletante comme une femme sur le point d'accoucher. La douleur dans mes bras et mes jambes n'a rien à envier à celle des contractions. Enfin, je suppose...

Pendant qu'Akio relate mes piètres performances sur son téléphone, j'avale l'équivalent de mon poids en eau, tout en regardant autour de moi. Les personnes qui sont ici ont l'air tellement en accord avec elles-mêmes que je ne peux m'empêcher de les envier. J'aimerais porter ce petit ensemble en Lycra fluo de la brune sur le tapis de course à côté de nous. Je jalouse la hargne de cette femme sur la gauche qui malmène ce sac de frappe. J'envie même ce culturiste qui soulève le poids d'un taureau reproducteur à bout de bras.

Moi, je porte un legging en coton noir avec le plus long T-shirt que j'aie pu trouver. Je suis quasi sûre que

je serais forfait par K.-O. après un coup sur ce sac, et aujourd'hui j'ai péniblement soulevé dix kilos.

— Vu ton portrait pessimiste, je m'attendais à bien pire... j'ai déjà eu affaire à des personnes avec un niveau plus faible !

Quoi, des vers de terre ?

— Donc, nous allons pouvoir te faire un petit programme sympa.

N'ayant toujours pas assez d'oxygène dans mes poumons pour parler, je ne fais que hocher la tête.

— J'ai vu sur ta fiche d'inscription que nous habitons le même quartier. Si ça te va, je viens te chercher demain à neuf heures. Nous irons faire un jogging durant quarante-cinq ou cinquante minutes puis nous ferons des courses.

*Quoi ?*

Voyant mes yeux ronds comme des soucoupes, il s'explique :

— Ce n'est pas simplement en faisant du sport que tes dix kilos vont disparaître. Il faut aussi revoir ton alimentation.

— Tu es en train de me dire que je ne peux plus manger de cheeseburgers ?

— Tu pourras, mais pas dans un fast-food, il va falloir que tu le cuisines.

— Ça, ce n'est pas un problème, mais j'ai besoin de mettre du beurre partout ! C'est vital, dis-je sur un ton théâtral qui le fait rire.

— Tu peux dire adieu au beurre. Donne-moi ton mail, je t'enverrai des recettes et tu pourras te préparer à ton nouveau régime. Tu aimes les plats asiatiques ?

— Si j'aime ? Je pourrais me nourrir exclusivement de

rouleaux de printemps, de nouilles sautées et de sushis, sans parler des brochettes japonaises !

— O.K., petit Sushi, alors, tu vas te régaler !

Sur cette note gastronomique, nous nous séparons. Je ne prends pas de douche au club. Je n'ai pas envie de me retrouver face à un mannequin enroulée dans une serviette éponge qui la mettrait en valeur, et qui, moi, me desservirait encore plus.

Je suis reconnaissante envers mes jambes de m'avoir portée jusque chez moi, mais, lorsque j'arrive, je découvre mes trois amis conspirateurs sur les marches devant ma porte d'entrée.

— Ne m'adressez même pas la parole ! dis-je en guise d'avertissement en passant entre Astrid et Emma.

Je file directement sous la douche laissant ce qui vient de devenir mes ex-amis s'installer au salon.

L'eau chaude aide à détendre mes muscles malmenés pendant les dernières heures. Dans l'ensemble, je suis quand même fière de moi, même si je me suis rendue ridicule devant un dieu sexy, au moins je ne me suis pas évanouie. C'est plutôt pas mal !

Il faut que je voie les semaines à venir comme un défi avec moi-même. Il ne faut pas que je voie Akio comme un beau mec, mais seulement comme le moyen de retrouver mon slim préféré.

Après avoir passé des vêtements confortables, je rejoins les traîtres au rez-de-chaussée. Affalés dans le canapé, un sac de chips qui passe entre eux, ils discutent joyeusement. Si je ne veux pas craquer, il va me falloir faire un sérieux tri dans mes placards.

Adieu, chips, Curly et guimauves...

— Alors, comment ça s'est passé ? demande timidement Nael.

De mes trois amis, Nael est toujours celui qui fait preuve de plus de tact. Peut-être est-ce dû à notre histoire commune ?

— Franchement, je ne pensais pas que tu irais aussi vite ! J'avais déjà mis au point tout un argumentaire pour t'y traîner d'ici à Noël, enchaîne Emma.

— On s'en fout du comment, du pourquoi de l'introspection. Bilan, remise en cause, réaction ! Dis-nous uniquement comment est ton prof...

Vous me croirez si vous voulez, mais Astrid fait des études de psycho... Dingue, hein ?

— Il est très sympa, dis-je laconiquement.

— Je pensais que tu préférerais travailler avec une femme, devine justement Nael.

Le feu me monte aux joues parce qu'une part de moi apprécie qu'il me connaisse si bien et aussi parce qu'il sait à quel point je peux me montrer mal à l'aise face à un homme...

— C'est ce qui était prévu, dis-je en prenant soin de bien fixer mes Birkenstock rose fuchsia. Mais elle s'est blessée hier soir. Alors...

— Comment est-il ? m'interrompt impatiemment Astrid.

— Je viens de te le dire, il est sympa...

— Tu le fais exprès de ne pas me répondre ou quoi ? Je ne veux pas connaître sa popularité sur Tweeter ni son QI, je veux savoir comment il est physiquement !

Oui, je le fais exprès, parce qu'à la minute où elle saura que mon coach est canon, je serai fichue.

Je hausse les épaules comme si je n'avais rien remarqué :

— Je ne sais pas. C'est un entraîneur professionnel dans le genre hypermusclé, cheveux gominés et sourcils épilés.

Ma description est le parfait stéréotype du culturiste que l'on imagine soulever de la fonte à longueur de journée, très loin du physique parfait de mon prof...

— Ah ! Merde, pas de bol...

— Est-ce que la séance t'a plu ? cherche à savoir Nael qui remet le sujet dans le bon angle.

Je leur raconte en substance les différents exercices qu'Akio m'a fait faire pour connaître mon niveau et leur parle aussi des courses que nous allons faire demain.

Bizarrement, cette partie-là m'angoisse presque plus que le footing.

Je suis une gourmande, j'aime cuisiner et manger. Je suis le chef du groupe. Nous dînons ensemble plusieurs fois par semaine, dans le confort de la maison que m'a laissée ma grand-mère. Je m'y sens à l'aise et j'adore y concocter toutes sortes de mets, comme elle le faisait il y a encore peu. Je suis venue vivre avec elle à mon entrée au lycée. Je suis la dernière d'une fratrie de trois ; mon frère a presque dix ans de plus que moi et ma sœur est de sept ans mon aînée. Je suis le bébé surprise d'un couple de médecins réputés. J'adore mes parents et ils me le rendent bien. Il y a cinq ans, ils ont eu envie de voyager pour faire des missions humanitaires, donner des conférences à travers le monde. Bref, ils voulaient sortir de leur cabinet. Mais ils ne pouvaient concrétiser leurs souhaits qu'en période de vacances scolaires durant lesquelles ils pouvaient m'envoyer ici. Ma grand-mère n'étant plus toute jeune et préférant largement le soleil du Sud à la grisaille parisienne, je leur ai proposé d'aller vivre définitivement avec elle. J'ai vu ça comme l'occasion de

m'émanciper de ce foyer où j'ai été choyée et par la même occasion de rendre la pareille à Baba qui avait toujours été présente pour moi. Mes parents ont commencé par refuser, mais j'ai insisté jusqu'à ce qu'ils acceptent. Il faut dire que Baba était loin des principes éducatifs que prêchaient mes parents. Elle était d'une espèce rare, entre la matriarche et la bobo soixante-huitarde. Une main de fer dans un gant de velours tout doux. J'avais toutes les libertés que je voulais à condition que ma moyenne générale soit bonne et qu'elle sache toujours où j'étais. Notre colocation a été idéale. Je l'aimais tellement. Son décès l'an dernier m'a brisé le cœur. Encore aujourd'hui, je ne peux pas y repenser sans avoir les larmes aux yeux, elle me manque énormément. Heureusement, depuis qu'elle est partie, c'est rare que je sois seule ici. Il y a toujours au moins l'un de mes joyeux trublions pour me tenir compagnie. La maison est immense et ils habitent en dehors de la ville. Quand leurs cours finissent tard ou qu'ils en ont envie, ils dorment ici, ils ont chacun leur chambre, ils vont et viennent à leur guise.

Mais là, j'ai besoin d'être seule. Je suis fatiguée. Je suis nostalgique et je serai de mauvaise compagnie.

Alors après le déjeuner, je renvoie tout ce petit monde dans leurs habitats respectifs.