

Marie Pêr

Une reconversion 3 étoiles

Tu construis ton bonheur
quand tu prends en main ton destin



Marie Pêr

Une reconversion

3 étoiles

Tu construis ton bonheur quand tu prends en main ton destin

© Marie Pêr, 2023

ISBN numérique : 979-10-405-3103-6

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Chapitre 0

Avant-propos

Chers lecteurs,

Le roman que vous tenez entre vos mains est ma première expérience d'écriture.

Professionnelle de santé, je suis convaincue que la prévention est notre indispensable alliée.

J'ai choisi d'ancrer l'histoire qui va suivre dans un environnement professionnel proche de celui qui m'est familier.

Pourtant, cet ouvrage est un roman :

- les personnages que vous rencontrerez au fil de la lecture n'existent que dans mon imagination ;
- il ne constitue en aucun cas une méthode et ne peut non plus se substituer à un suivi médical ou paramédical, même si vous y trouverez quelques astuces et conseils (de bon sens, je l'espère !) qu'il m'arrive d'utiliser.

Si vous cherchez des informations ou conseils en matière de nutrition ou d'activité physique, votre médecin traitant ou tout autre professionnel de santé référent pourront répondre à vos attentes ou vous orienter vers les interlocuteurs les plus à même de vous accompagner.

Ne cherchez pas Locmarie ou l'îlot Venté sur la carte de Bretagne : je n'ai pas réussi à choisir le lieu de vie d'Hélène, personnage principal de ce roman, parmi les nombreux paysages qu'offre cette magnifique région. Je l'ai donc inventé !

Je vous suis par avance reconnaissante de m'accorder votre indulgence si des erreurs s'étaient glissées dans cette histoire, et suis à l'écoute de toute remarque bienveillante et constructive qui me permettrait d'apporter les améliorations nécessaires.

Il me reste désormais à espérer et vous souhaiter une bonne lecture !

Chapitre 1

Hélène : septembre, la rentrée.

C'est jour de rentrée pour les écoliers bretons. Un jour comme un autre pour moi.

Je sors de la maison, scrute le ciel et respire l'air marin, puis file à gauche en direction du cabinet. L'air est doux. J'aperçois les élèves de l'école du village, joli cartable neuf sur les épaules. Les uns sont déjà occupés à jouer avec les copains, tandis que les autres, encore un peu intimidés, restent à proximité de maman ou papa qui les accompagne.

Je réceptionne et renvoie au petit garçon souriant et désolé le ballon qui vient de survoler la grille et d'atterrir à mes pieds.

Je me souviens de mes rentrées à l'école primaire : chaque année, j'aimais choisir ma nouvelle tenue et une jolie coiffure en prévision de la photo de classe. C'était certainement le seul jour de l'année où mes jolies boucles brunes étaient domptées.

Auparavant, j'avais, souvent dès la fin juillet, supplié mes parents d'aller faire les courses de rentrée et passé du temps à choisir ma nouvelle trousse à l'effigie du jeu ou du dessin animé du moment. Nous avons trié tout ce qui avait résisté à l'année scolaire précédente. Pour le cartable, ma mère freinait un peu mes élans pour en choisir un aux tons plus neutres. Quand nous partions en vacances mi-août, j'avais bien souvent terminé le rangement de mon nouveau cartable – un ordre qui ne durerait pas plus d'une semaine quand la rentrée avait eu lieu.

Est-ce qu'à l'âge de ces petits, on est conscient de ces bonheurs simples et du tendre souvenir en construction ? Souvenir qui restera probablement bien ancré quelques décennies plus tard, parfois même réactivé s'ils deviennent eux-mêmes parents.

À ces pensées, un sourire nostalgique s'invite sur mes lèvres.

Voilà déjà deux semaines que j'ai remis le pied à l'étrier ; eh oui, Monsieur le Banquier pourrait me rappeler à l'ordre si je faisais durer un peu trop longtemps

le farniente estival. Je traîne les pieds, la tête dans les nuages. Aujourd'hui, c'est moins une métaphore qu'une réalité. Les nuages ont quartier libre.

Je suis diététicienne depuis une quinzaine d'années. J'ai beau apprécier mon métier, je ressens depuis quelque temps des envies d'ailleurs ou d'autre chose. Je me plais à dire à qui veut l'entendre que j'aime le partage et les discussions que me permet mon activité. C'est réel. Alors, comment expliquer le nœud à l'estomac et les angoisses qui me saisissent parfois et semblent s'intensifier au fil des journées ? Je ressens comme une urgence d'être heureuse, comme un constat que cela n'est pas tout à fait le cas.

J'ai débuté mon activité par une phase très diététique. Puis l'orientation vers une prise en charge plus comportementale s'est imposée, avec les limites de ma formation initiale : hors de question de me substituer à la psychologue que je ne suis pas !

Je m'appelle Hélène, j'ai trente-huit ans, un goût prononcé pour *ma* région et son littoral, pour la lecture... et une indicible horreur des araignées, comme dirait ma voisine, Louise, petite dame octogénaire qui porte merveilleusement ses quatre-vingt-quatre printemps. Il faut dire qu'elle l'entretient, sa forme. Elle pratique le yoga et la marche quotidiennement depuis plus de quarante ans ! Respect...

J'ai le bonheur d'être la tata de Léonie, seize ans, et d'Ernest, huit ans, les enfants de mon frère Arthur et de sa compagne Éléonore. Tout ce petit monde me comble régulièrement de sa présence chez moi, à Locmarie, le week-end ou pendant les vacances scolaires. Eux qui vivent à Rennes apprécient de rejoindre la côte dès que possible. Il faut préciser qu'elle est vraiment agréable, cette vue sur l'îlot Venté. Ici, à quelques dizaines de minutes de Vannes, de La Baule ou de Guérande, le calme règne.

Je passe la journée au bureau, comme une automate. Je déteste l'impression d'enchaîner les rendez-vous sans motivation. C'est un jour sans. Je m'efforce pourtant de faire pour le mieux, d'être aussi attentive, empathique et sincère que possible.

Quand arrive 18 heures, j'éteins l'ordinateur, avec le soulagement qu'est habituellement le mien le soir de mes congés. J'actionne l'alarme du cabinet et tourne le dos prestement. Je ne prends même pas le temps de ma promenade quotidienne sur le sable.

Une seule envie m'assaille : me retrouver dans mon canapé à déguster mon thé parfumé préféré, devant un bon bouquin.

Vers 20 heures, je trouve l'énergie de me concocter une jolie salade colorée que j'accompagne d'une part de camembert bien goûteux et de pain de seigle qu'il me reste, légèrement toasté.

Je me couche tôt. J'espère y voir plus clair demain.

Chapitre 2

Hélène : samedi, jour de marché

Le soleil de lève encore tôt en cette saison. À travers les volets gris perle, je remarque en ouvrant l'œil le rayon de lumière et le coin de ciel bleu qui donnent envie de sauter du lit de bonne humeur. Je prends pourtant tout mon temps, je m'étire longuement. Quel luxe, ce moment de détente ! Mes sens s'émerveillent de la douceur des draps en flanelle de coton et de leur subtil parfum lilas.

Après un rapide petit déjeuner, je file sous la douche.

Je suis un peu loin dans mes pensées, bien calée dans mon fauteuil moelleux chiné la semaine dernière, un rayon de soleil frôlant mes épaules ; je patiente pendant que mes cheveux sèchent quand j'entends Louise.

— *Toc toc* ma belle ! Un petit tour au marché ce matin ? me propose ma voisine.

— Oh ! Tu me sors de ma rêverie. Mais oui, avec plaisir !

Je me lève, attrape mon Caddie à roulettes noir décoré de fleurs roses, claque la porte et m'engage à la suite de mon amie, calquant mon pas sur le sien. Louise est encore très alerte pour son âge.

— À quels rêves s'accrochent donc tes pensées ce matin, Hélène ? s'intéresse-t-elle.

— Je crois que mon cerveau entre en ébullition, parfois. Depuis quelques jours, c'est entêtant, je dirais.

— Veux-tu m'en dire un peu plus ? m'encourage Louise.

— J'aime mon métier, mon entourage – qui me le rend bien...

J'adresse à ma voisine un clin d'œil de connivence, puis je continue sur ma lancée :

— Je suis satisfaite de mon lieu de vie, et qui ne le serait pas à ma place ? Pourtant, à peine rentrée de vacances, je me surprends à ressentir le besoin de m'évader. Je ne sais pas bien par quel moyen.

Je soupire, puis poursuis, réfléchissant à voix haute :

— J'envierais presque ces auteurs de romans *feel good*. Cela me sortirait peut-être de mon train-train de pouvoir moi aussi passer par la case écriture, au lieu de les dévorer à longueur de soirée. Parce que cela me fait un bien fou de m'évader dans leurs histoires étonnantes de résilience, mais cela ne suffit visiblement pas à améliorer mon quotidien. Je n'ai malheureusement aucun don artistique, et moins encore pour l'écriture que pour tout autre art.

— Ben voyons... lâche Louise.

Elle a le don de me bousculer. J'attends le moment où elle va sourire du coin des lèvres et me rappeler mon manque de confiance en mes compétences, et ça ne rate pas !

— Bon, je t'arrête, je lui dis. Je n'ai déjà pas brillé grâce à mes notes de français au baccalauréat, il y a vingt ans de cela. D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours été nulle en rédaction : jamais une idée, une imagination comme un ballon de baudruche qui se dégonfle à la moindre occasion !

Louise reste silencieuse.

— Parfois, je me demande si tu ne te transformes pas en psychologue avec moi, Louise, lui fais-je remarquer.

— *Amie*, juste amie, Hélène, me corrige-t-elle.

Je lui raconte alors l'anecdote dont je me suis souvenue lorsque l'idée d'écrire s'est mise à me trotter en tête :

— En classe de première, mon professeur de français s'appelait M. Madeline. Je me souviens de lui comme d'un homme sans âge aux vêtements sobres : il portait toujours un jean et un polo, l'un foncé et l'autre clair, en alternance. Seules ses chaussures détonnaient. Il s'agissait de chaussures de sport pas très bien coordonnées avec sa tenue : il nous avait dit un jour qu'il avait besoin d'être à l'aise dans ses baskets pour bien travailler. Il avait de l'humour ! J'ai compris quand j'ai travaillé en escarpins au début de mon activité. Impossible de me