Certaines rencontres changent à jamais notre chemin

En route vers Soi

Charlotte Mareau

Charlotte Mareau

En route vers Soi

© Charlotte Mareau, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1567-3

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.

À Naëlia et Lina,

« L’avenir appartient à ceux qui croient en la beauté de leurs rêves. »

Eleanor Roosevelt

L’inscription

« J’ai appris que le courage n’est pas l’absence de peur, mais le triomphe sur elle. »

Nelson Mandela

Clarisse

Juin 2025

Les yeux rivés sur mon ordinateur, je prends à peine le temps de regarder par la fenêtre. La pluie vient de s’arrêter et la vue se dégage sur la Défense. Mon bureau est situé au 16e étage, les baies vitrées de chaque côté laissent entrer la lumière.

Mon téléphone retentit et m’arrache à tous ces mails.

Message de Baptiste :

On se voit dans 1h ? Même hôtel ?

Cette relation de maîtresse ne me convient plus ! J’ai 40 ans cette année, je suis seule, sans enfants, disons que cela me permet de passer un moment agréable.

Sois à l’heure ! répondis-je.

Je quitte précipitamment mon bureau et demande à ma secrétaire de ne pas me déranger sur ma pause.

À chacune de nos rencontres, je me blâme de le retrouver et pourtant ces rendez-vous secrets activent en moi un sentiment de puissance, de satisfaction.

Je me dirige vers l’hôtel luxueux avec assurance et prends directement l’ascenseur.

C’est assez étrange de réserver une chambre pour la journée dans ce genre d’hôtel pour y rester deux heures.

Baptiste ouvre la porte. Il me plaque directement au mur en m’embrassant, me déshabille et me porte jusqu’au lit.

Depuis notre rencontre il y a deux ans, il y a une attirance charnelle entre nous qui ne s’explique pas. Nos corps sont comme attirés l’un vers l’autre, cela depuis

ce séminaire dans le sud. On ne se parle jamais entre nos rencontres hebdomadaires, mais après nos ébats, nous apprécions de discuter, de se confier, sans rien attendre de l'autre.

— Je crois que j'ai envie d'autre chose… Ces rencontres clandestines, cette solitude, tout cela me pèse.

Allongée nue près de lui, je me rends compte que cette vie de célibataire ne me correspond plus.

— Pourquoi tu ne t'inscris pas sur un site de rencontre ?

— Je n'ai aucune envie d'aller sur ce supermarché virtuel. J'y suis déjà pour les rencontres d'un soir. Et puis, je ne sais même pas si je suis capable d'avoir une vraie relation ! Finalement, peut-être que ma vie se résume à réussir professionnellement, avoir un magnifique appartement haussmannien et des parties de jambes en l'air avec toi ?

Mon regard se perd dans mes pensées. Je prends mes affaires à la hâte et quitte la chambre sans dire un mot à Baptiste.

Il a tout ce qui me déplaît chez un homme, cette nonchalance, ce côté séducteur et sûr de lui des hommes qui gagnent bien leur vie.

Finalement, est-ce que je ne renvoie pas la même chose aux autres ?

Tirée à quatre épingles tous les jours avec mes cheveux plaqués en chignon, cet air grave et triste.

En sortant de l'hôtel, je prends la direction inverse du bureau. J'ai besoin de marcher dans Paris, de fuir cette routine. En dix ans, en tant que directrice des ressources humaines dans ce grand groupe, je ne me suis jamais absentée une seule journée, même malade je suis présente.

Toutes mes amies ont construit leur vie, un mari, des enfants, des activités, nous nous sommes éloignées progressivement.

Je ne sais pas pourquoi toutes ces pensées font surface tout à coup.

Les quarante ans qui approchent peut-être ?

La station de métro devant moi m’appelle, je m’engouffre dans les souterrains et monte dans la rame sans réfléchir. J’ai besoin de souffler, d’être en contact avec la nature, je descends au parc Montsouris. J’aime cet endroit. Avec le soleil, la végétation est encore plus belle. Je m’assois sur un banc et j’observe les oiseaux près du lac.

Je ne comprends pas ce qui se passe, pourquoi je me retrouve là en plein après-midi ?

Je vois Baptiste quasiment toutes les semaines et nos rencontres sont bien rodées, retrouvailles à l’hôtel à 12h et retour au bureau à 14h.

Je me sens lasse de cette vie, de me retrouver seule chaque soir, de ces faux amis du travail avec qui je partage des after-work. Je reste assise là tout l’après-midi à retracer mon parcours et à broyer du noir.

De retour chez moi, je m’organise le programme idéal : un bain, une bouteille de vin et mon film culte annuel « Coup de foudre à Nothing Hill », rien de tel pour maintenir la mélancolie.

Playlist programmée sur Debussy, je me glisse dans le bain chaud, j’ai besoin d’être complètement immergée, de rester la tête sous l’eau pour ne plus rien entendre. Lorsque l’eau commence à refroidir, je décide de passer à la deuxième partie de ma soirée.

Je me sers un verre de Château-Margaux. Après tout je peux me faire plaisir et puis cela s’accordera parfaitement avec la pizza livrée. Posée sur mon canapé devant le film, je surfe sur les applications de mon téléphone. Ce que je trouve étonnant avec les publicités sur les réseaux sociaux, ce sont les liens qui sont faits avec des discussions que l’on a eues.

À plusieurs reprises, internet me propose un séjour yoga tout compris en Bretagne. Je ne comprends pas très bien l’idée. Puis, je me rappelle une discussion la semaine dernière avec ma sœur. Elle m’a encouragée à quitter ma vie parisienne morose, pour aller découvrir la Bretagne par exemple, tout en m’expliquant s’être inscrite au yoga.

Le vin aidant, je me prends au jeu de regarder le détail de cette offre : « *une semaine de Retour à Soi : séjour yoga en Bretagne* ». Quelle idée, se torturer avec des positions bizarres pendant une semaine, à 40 ans d’autant plus. La boîte de mouchoirs et la bouteille de vin vides à la fin du film, les yeux encore embués

par cette magnifique histoire d’amour, je retourne sur mon téléphone.

Et si je regardais le détail de ce séjour.

Quatre participants, des cours le matin et les après-midis libres, le tout dans un gîte face à la mer proche d’un village au nom difficilement prononçable : *Loctudy.*

Il est même possible de regarder le profil des participantes déjà inscrites :

• Yasmine, 26 ans, yogi confirmée.

• Natacha, 52 ans, pratique le yoga une fois par semaine.

• Mathilde, 41 ans, pétillante et n’a jamais pratiqué le yoga.

Peu d’informations concernant le prof, mis à part qu’il a ouvert ce gîte il y a trois ans. Les commentaires sur les séjours précédents sont excellents. Après tout, mes vacances de cet été ne sont pas encore réservées, ça ou partir seule sur un transat au soleil. Mon doigt appuie machinalement sur l’icône inscription.

Félicitations, votre séjour est réservé. Et si vous vous présentiez pour faire connaissance avec les autres participantes.

Le message automatique me laisse dubitative.

Me présenter ? Que vais-je pouvoir mettre en avant ? Ma souplesse (qui n’a jamais existé), ma joie de vivre (que j’ai perdue il y a longtemps).

L’alcool aidant, je me lance dans une présentation rapide :

Clarisse, 40 ans, aucune notion du yoga, Parisienne triste et morose.

Message envoyé. Je m’endors sur le canapé le téléphone à la main et la télévision allumée.

Natacha

Heureusement que la météo est clémente aujourd'hui, j'ai organisé la réception dans le jardin. Nous serons plus d'une trentaine. Pour l'occasion, Olivier a pu se libérer ce week-end à l'hôpital. Ce n'est pas tous les jours qu'un de nos enfants quitte la maison. Nicolas et sa copine ont fait le déplacement de Toulon.

Nous nous réunissons tous autour de la table pour porter un toast.

Olivier, à son habitude de bon patriarche, prend la parole :

— Il y a 24 ans déjà, nous sommes devenus parents pour la première fois avec l'arrivée de Nicolas et deux ans après nous avons accueilli Gabriel. Il est vrai que mon travail a été prenant et que je n'ai pas passé assez de temps avec vous mes garçons. Je tenais à vous dire que je suis fier de vous. Nicolas, tu as quitté le cocon familial il y a déjà un an pour travailler dans l'aéronautique et j'imagine qu'avec ta rencontre avec Clémence, nous n'allons pas te revoir dans cette magnifique région parisienne tout de suite.

Les sourires autour de la table sont sur tous les visages. Mes parents ont même les larmes aux yeux de voir toute la famille réunie, ma sœur et son mari sont présents, ainsi que le frère d'Olivier et sa femme. Tous les cousins et cousines sont réunis et se rappellent les années d'insouciance, sans le stress des études supérieures, avec la vie confortable chez papa et maman.

Je sens les larmes monter, je regarde mes deux garçons avec nostalgie. Toutes ces années passées auprès d'eux, à les bercer tard dans la nuit, à les emmener au parc et les voir sourire à chaque descente de toboggan ou encore à leur préparer leur goûter préféré au retour d'école tout en les aidant pour leurs devoirs.

Après avoir bu une gorgée d'eau pour faire passer l'émotion, Olivier poursuit son discours :

— Gabriel, aujourd'hui c'est à ton tour de quitter la maison, de voler de tes propres ailes. J'espère qu'avec ta mère nous t'aurons apporté toutes les racines nécessaires pour affronter la vie d'adulte qui t'attend. J'ai dévoué quasiment toute ma vie à l'hôpital, à prendre en charge ces femmes, et pendant ce temps,