

LILIE

Ce qu'on garde

UN ROMAN QUI EXPLORE LES TRACES INVISIBLES
LAISSÉES PAR CE QU'ON TRAVERSE, PAR CE QU'ON
TRANSMET ET PAR CE QU'ON GARDE POUR SOI.

Lilie

Ce qu'on garde

© Lilie, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0098-3

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.

*Ce livre ne promet rien.
Il ne guérit pas. Il ne console pas. Il n'explique pas.
Il pose une voix. Une trajectoire.
Il ne promet pas de lumière.
Mais il ne ment pas.*

Chapitre 1

Les mots ont trop servi, on ne sait plus les utiliser.

Gilles Archambault.

Mon pouls s'accélère. Mon cœur vient se fracasser dans mes tempes. Un frisson dans la nuque me ramène à un sommeil tout juste effleuré. Quelle heure est-il ? Quel jour sommes-nous ? Où suis-je ? Ma gorge se noue. Ma cage thoracique se resserre. J'étouffe. Je cherche à rassembler des fragments de bon sens pour remettre mes idées en place. Machinalement, j'attrape mon téléphone caché sous mon oreiller.

Vendredi. 2h47. Dans ma chambre. Dans *cette* immense chambre. Dans mon lit. Dans *cet* immense lit.

Je tente les exercices de respiration conseillés par la sophrologue pour calmer cette petite crise rapidement. Je n'y crois pas spécialement, mais il faut bien faire quelque chose pour ne pas se laisser happer par le vide.

Nous sommes vendredi. Il est 3h18 et je vais enfin pouvoir me rendormir. Ce n'était qu'une légère angoisse. Je dois l'oublier.

Oublier. Qu'est-ce que je déteste ce mot ! On l'utilise trop souvent à tort et à travers. Les gens hésitent et contournent certains mots ou certaines expressions, comme « il est mort » ou « je ne t'aime plus ». À la place, ils disent des banalités du genre « il est parti », « il nous a quittés » ou encore « je ne sais plus ce que je ressens ». Ils pensent certainement qu'éviter de les prononcer rendra la réalité moins accablante, plus facile à vivre. Mais alors, pourquoi tout le monde est-il si à l'aise avec le terme « oublier » ? Je ne comprends pas. On ne devrait pas.

Dans le dictionnaire, il devrait être écrit :

Oublier – verbe transitif – Perdre de façon volontaire ou non, définitive ou momentanée, normale ou pathologique, le souvenir d'une personne ou d'une chose. **À employer avec précaution.**

Je devrais envoyer cette proposition de modification au Larousse ou, mieux, à

l'Académie française ! On pourrait inventer un autre mot pour désigner un oubli passager, un petit oubli, comme « oblitérer ». Par exemple : « Mince ! J'ai oblitéré de fermer la porte à clé » ou « Je crois que tu as oblitéré ton écharpe à la maison ». Ainsi, on garderait le mot « oublier » pour les choses importantes, les essentiels : « Et, dans les méandres d'un passé tout juste vécu, le souvenir d'une caresse de ton regard s'estompe. J'oublie sa douceur si longtemps chère à mon cœur ».

On apprendrait très tôt qu'oublier peut être synonyme de souffrance et qu'être oublié nous lacère de l'intérieur. Ne dit-on pas qu'on peut mourir d'être oublié par l'être aimé ? Ils ont même appelé ça « le syndrome du cœur brisé » ! De véritables chercheurs se sont penchés là-dessus. L'étude a montré qu'on avait vingt et une fois plus de risques de faire une crise cardiaque dans la journée qui suit la mort d'un être cher. Bon, d'accord, c'est en cas de décès, je le concède. Mais, être oublié définitivement par une personne que l'on aime profondément n'est-il pas une forme de deuil ? L'oubli est une mort prématurée.

Et voilà. 4h06. Je ne dors toujours pas, perdue dans mes élucubrations nocturnes. Je me retourne à droite, à gauche. Je m'allonge sur le dos. Ce lit est vraiment grand pour une seule personne, ou une personne seule, cela dépend comment on voit les choses. À chaque mouvement, je me rappelle qu'il est temps de changer mes draps. L'odeur de la lessive sera bien plus agréable que celle de mon tee-shirt quand je sors de la salle de sport. Un truc à ajouter sur ma liste de choses à faire, que j'affectionne tant pour être sûre de ne rien... oblitérer !

Je crois que je n'arriverai pas à me rendormir. Autant me lever. Si je reste figée, prisonnière d'une couette diaboliquement réconfortante et chaleureuse, mon cerveau ne s'arrêtera pas. Je referais le monde à coups de grandes idées et de grands principes. Un comble pour quelqu'un qui a déjà bien du mal à faire son propre monde. Pire encore, une nouvelle crise de panique se dessinerait dans les abysses de ma cervelle.

4h17. Même pour sortir du lit, je suis en pourparlers avec moi-même. Je me désespère. Bravo la morning routine et ses affirmations positives ! Il est clair que je suis loin d'être une influenceuse bien-être. J'imagine la story d'ici : « *Coucou mes vies ! Alors, moi, le matin, pour avoir des cernes bien marqués et bâiller activement, je me réveille en sursaut avec une douce crise d'angoisse. Le secret, c'est d'éviter de se rendormir et de ressasser tout ce qui ne va pas dans votre vie ! Surtout, n'oubliez pas quelques affirmations pour débiter votre journée, genre : je me désespère, je suis nulle, je suis déjà crevée ou j'en ai déjà plein le* »

dos du boulot. Avec cette morning routine, je vous jure mes vies, à nous les cernes bien gris ! » Avec ça, je suis sûre d'obtenir un maximum de followers !

Bon, allez. Debout ! Il me faut un café serré ou peut-être même deux.

Chapitre 2

J'écris seulement si quelque chose coule du cœur jusqu'aux mains.

Christian Bobin

Poser un pied hors du lit me rappelle que nous sommes en plein mois de février. Et, même si le parquet est plus chaud que le carrelage, j'ai une vague de froid qui saisit mes orteils et remonte le long de l'échine. En un éclair, j'enfile ma combinaison pilou-pilou grise, offerte l'an dernier par Elissa, un joli cadeau tue-l'amour. On ne peut pas affirmer que c'est la tenue la plus sexy du monde. Mais elle fait son travail : elle est chaude et pratique. Tout ce que j'aime.

Emmitouflée dans sa douce chaleur, je me lève d'un pas déterminé en direction de la salle à manger. Au passage, j'attrape mes lunettes, histoire de voir un peu où je vais. Il fait encore nuit. La maison est envahie d'un silence presque insupportable. Dans les escaliers, je trébuche sur Mimine, mon gros chat roux qui ne choisit pas vraiment les meilleurs endroits pour dormir. Heureusement pour moi, cet escalier en sapin brut a une pente très douce, ce qui m'évite de le dévaler. Trois lits, deux canapés, un fauteuil. Il préfère pourtant une marche d'escalier ! Quand je pense à tout ce qu'on essaie de nous vendre pour le confort de nos chats, alors qu'ils sont les plus heureux dans un bon carton ou sur une simple chaise. Une métaphore de notre vie moderne peut-être ?

Dans une routine bien rodée, mon brouillard cérébral et moi nous dirigeons vers la machine à café dans la cuisine. Mes gestes s'enchaînent sans réelle conscience. Je me retrouve ainsi assise à la grande table de huit personnes au milieu de la maison. L'odeur du café vient chatouiller mes narines. La première gorgée dissipe doucement le nuage qui entoure mon cerveau.

Mon carnet d'écriture est posé là. Il m'attend. C'est le moment que je préfère pour griffonner mes idées pour un nouveau roman qui ne verra jamais le jour ou simplement mes journées ou mes projets. Bref, un blabla de moi à moi, une vie au fil de l'encre. C'est mon instant rien qu'à moi. Je veux profiter du temps dont je dispose plutôt que de chercher à le combler. Cela dit, ma liste de choses à faire n'est jamais très loin. Quand j'écris, il n'y a que moi. Personne pour juger, contredire, donner un avis que je n'ai pas demandé. Personne pour me solliciter

pour un service, pour une chose à faire, à qui je ne saurais refuser. Écrire, c'est laisser libre cours à son cœur de prendre possession de sa tête et de guider sa main. Sur ces pages, on pleure, on hurle, on philosophe, on recense, on rêve, on regrette. Et une fois le carnet clos, on reprend le cours de sa vie, comme s'il avait été suspendu l'espace de quelques mots.

Crayon en main, je ressens le besoin irréprouvable de parler de ce réveil agité. Et encore, c'était un des plus doux. Mais, en écrivant, je mets à distance cette sensation oppressante qui m'enserme la nuit. C'est un peu comme si je me dissociais : d'un côté le Moi anxieux, de l'autre, celui qui va bientôt partir au travail et sourira toute la journée. Fort heureusement, je bosse dans un service où tout le monde s'entend bien : la team secrétariat de cardiologie ! Bien plus qu'une équipe, nous sommes devenues trois inséparables, Elissa, Talia et moi. Elissa est la pro des textes législatifs. Elle les connaît tous ! Aussi, en cas de souci avec un patient ou pour une requête spécifique, on se tourne tout de suite vers elle. Talia, c'est l'organisée. Nos espaces de travail sont toujours parfaitement rangés. Les dossiers sont archivés selon des critères de couleur puis dans l'ordre alphabétique. Moi, je suis... je suis moi ! Il faudrait que je leur demande mon rôle, tiens !

La double vibration du téléphone me fait sursauter et interrompt ce moment d'écriture sacrée. Un message WhatsApp apparaît avec son prénom. Mon rythme cardiaque s'accélère. Encore. Mes pensées se figent instantanément. J'hésite à ouvrir le message. Alors, je triche : je lis le début grâce à la notification flottante.

Coucou toi ! Hâte de te retrouver

ce soir. En attendant, passe une...

Répondre ou ne pas répondre ? Telle est la question. Je repose le téléphone, puis le reprends et le déverrouille. Je répète cette action trois ou quatre fois. Je crains de faire une gaffe. Ou alors, je lui envoie un emoji. Excellente idée, Louison ! À partir de la barre de notifications, j'envoie un emoji clin d'œil-cœur. Une façon de dire : merci pour ton message, je tiens à toi. Enfin, j'espère qu'il le comprendra comme ça.

Chapitre 3

Il n'y a pas de hasard.

Il n'y a que des rendez-vous.

Paul Eluard

Ce soir... J'avais presque oublié. Dans ce cas précis, l'utilisation de ce verbe est adéquate, puisqu'il s'agit de quelque chose d'important.

Ce soir, je vois Maloé. Mon beau et tendre Maloé. Celui dont le sourire rend fébrile chaque atome de mon corps depuis nos quinze ans. Depuis cette reprise catastrophique en seconde.

Lâchée l'été précédent par « ma meilleure amie » qui avait succombé aux phéromones du sexe opposé, j'avais passé un mois d'août pourri, entre météo capricieuse, ennui total et angoisses de rentrée. Et, forcément, personne à qui me confier. Enfin. Plus personne pour être précise. Septembre approchait bien trop vite : un nouvel établissement, de nouveaux profs, de nouvelles têtes... Beaucoup de changements alors que j'adorais mes petites habitudes. Pire encore, seule, je savais que j'allais devoir fournir des efforts pour m'intégrer, là où de nombreux groupes étaient déjà formés. Génial pour une ado introvertie, qui ne savait pas suivre la mode et dont la mère choisissait de surcroît la coupe de cheveux ! Avec ce tableau, tout me prédisposait aisément aux longues pauses planquées dans les toilettes du lycée. Ou encore à la posture bien connue de « je n'existe pas » : tête baissée, yeux rivés sur le sol pour entamer la traversée des couloirs. Objectif : ne surtout pas croiser un regard. On ne sait jamais : Méduse pourrait se dissimuler parmi ces êtres dont le besoin incontrôlable de rire et de parler fort transperçait mes tympans et se heurtait contre les parois de ma solitude, créant un écho isolant. Le summum restait le moment du repas dans ce lieu appelé communément « cantine », rebaptisé « périmètre dangereux » par mes soins.

Attendre la fin du service ou, au contraire, y aller très tôt pour éviter d'être vue en tête-à-tête avec le vide. Puis, rapidement, fuir. Les premières semaines m'ont donc paru interminables. Il n'y a rien de pire pour se sentir seule qu'une