

Nathalie Gautron

Nos douleurs ordinaires



Nathalie GAUTRON

Nos douleurs ordinaires

© Nathalie GAUTRON, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-0678-7

Image générée par Librinova avec l'aide de l'Intelligence Artificielle

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 mes trois filles,

Je vous aime

*D'après une idée originale
que certains faits réels sont venus inspirer*

*« Le plus grand voyageur n'est pas celui qui a fait dix fois le tour du monde.
Mais celui qui a fait une seule fois le tour de lui-même »*

Mahatma Gandhi

*Il paraît que les personnes entrent dans votre vie pour une raison :
soit elles vous apportent quelque chose, soit c'est vous qui le faites.*

*Parfois,
les deux peuvent se produire.*

-

Note de l'autrice : la playlist du roman

Chaque titre de chapitre est celui d'une chanson française. Chacun d'eux résonne avec les thèmes et les émotions du récit, comme une bande-son intime à l'histoire qu'il raconte.

Je n'écris pas en musique – le silence est mon allié pour que mon histoire prenne forme. Mais la musique m'accompagne depuis toujours. Certaines chansons sont liées à des moments de ma vie, et m'ont aidée à réfléchir sur ce que nous traversons : les joies, les peines, les doutes.

En les partageant ici, j'espère qu'elles vous toucheront, comme elles l'ont fait avec moi.

Prologue

Mille vagues, Feu ! Chatterton

Il faisait beau. Pourtant, le printemps pointait juste le bout de son nez, en ce début du mois d'avril. C'était donc une chance, il faisait beau. Le ciel avait revêtu une belle couleur bleue. Pas un seul nuage ne venait la tacher.

Le soleil aussi était au rendez-vous. Un soleil quelque peu timide, mais bien présent. Un soleil dont les premiers rayons venaient chauffer la peau. Cette subtile chaleur qui donne envie de sortir de chez soi, d'aller dehors afin de respirer l'air frais. Celle-là même qui nous pousse à nous prélasser à la terrasse d'un café, pour en profiter. Qui nous donne envie de fermer les yeux et de laisser cette délicieuse sensation de bien-être nous envahir. Ces premiers signes qui annoncent que l'hiver est terminé à présent. La fin d'un cycle, le début d'un autre.

Il y avait dans l'air comme une envie de fêter cette poursuite des saisons, cette période qui annonce le renouveau et les beaux jours. On aurait pu penser que c'était un jour de fête. Toutefois, ma famille et mes amis réunis aujourd'hui ne l'auraient pas vu ainsi. Pourtant, en quelques jours, ils s'étaient tous organisés pour être au rendez-vous. Afin de venir « me voir ».

Pour eux, ce n'était pas un moment joyeux. Mon enterrement venait de se terminer. Mes proches, amis, famille, s'étaient dispersés petit à petit. Il ne restait plus qu'elles trois. Les ouvriers des pompes funèbres remettraient la terre et fixeraient la stèle en fin de journée. Les plaques en marbre et les fleurs attendaient patiemment à côté qu'on les agence sur ma pierre tombale.

Elles étaient toutes les trois, côte à côte, devant cette fosse, qui accueillait tout juste mon cercueil en bois clair. Plus tôt, elles y avaient jeté des fleurs, des lys blancs. Mes fleurs préférées. Elles ne disaient rien. Elles ne pleuraient pas. Elles pensaient chacune à moi.

Et puis ce temps !! C'était limite indécent qu'il puisse faire aussi beau pour un enterrement !! On aurait voulu un temps froid, un jour de pluie, si possible au mois de novembre. Avec une fine brume, et un vent légèrement glacial. Quelle idée de mourir au début du printemps !

L'Institut National des Statistiques et Études Économiques (INSEE) s'est

intéressé à la mortalité en France. Il a réalisé une étude sur le jour où l'on meurt le plus. C'est étrange de faire cela, non ? J'ai lu cette étude il y a quelques mois. Je ne vais pas dire que le sujet m'intéresse, mais on ne va pas se mentir, nous devons tous y passer. Alors, autant se renseigner un peu. Oh ! Je suis sûre que je viens d'éveiller votre curiosité. Bon, je vous fais un résumé.

C'était un matin. J'étais assise dans ma cuisine, devant mon petit déjeuner et j'écoutais la radio. Les animateurs firent rapidement référence à une étude de l'INSEE questionnant sur le jour où les Français sont le plus susceptibles de mourir. Le sujet principal de la chronique portant sur l'accompagnement en fin de vie, à ce moment-là, je n'obtins guère plus de détails. Mais le sujet m'interroge. Je pensais que l'on mourait plutôt en hiver. J'avais en tête cette expression « ne pas passer l'hiver ». Puis, le nombre d'enterrements où je me suis rendue, en hiver, voire en automne, sous la pluie, dans le froid. Cela peut être cliché, cependant je pense que si je faisais ma propre étude, mes statistiques seraient formelles : plus d'enterrements entre octobre et mars. La fête des morts est bien le 1er novembre, non ?

Je restai troublée, et décidai de glaner plus d'informations. J'allumai donc mon ordinateur, et fis une rapide recherche. Après avoir choisi ma source, je commençai ma lecture. Assez intrigant tout ça. « Après diverses analyses, les spécialistes ont conclu que le 3 janvier était en fait « *le jour le plus meurtrier* » de l'année ».¹

Ahah, donc j'étais dans le vrai !

L'article précisait que ce jour suit les fêtes de fin d'année, que l'on passe généralement avec ses proches. Que les personnes en fin de vie attendraient cette période avant de se laisser mourir. Cette date peut aussi être expliquée par le fait que les opérations chirurgicales reprennent, et peuvent échouer.

Ah, un peu moins sympa comme explication.

L'analyse allait plus loin en désignant même un jour de la semaine en particulier ! Ça serait le mardi. D'ailleurs, ce n'est pas tout. Il y a également la notion d'âge. Là, les résultats varient. Chez les jeunes, la mortalité est plus élevée le week-end, et contrairement à la moyenne, plus élevée aussi l'été.

Mmmh, donc les vieux meurent l'hiver, plutôt le mardi et les jeunes, en été, plutôt le week-end.

L'étude terminait en annonçant un jour particulier, où les décès augmentent de 6 % : le jour de son anniversaire ! Ce phénomène semble avoir été observé dans plusieurs pays. Excès d'alcool, fatigue, accidents, chutes, suicides.

Bon, je suis prévenue, il me faudra être vigilante !

Ce que je ne savais pas à ce moment-là, c'est que je n'allais pas faire mentir les statistiques. Que j'allais mourir un mardi, juste après mon anniversaire, fêté le week-end d'avant. Que ces moments de joies et de partage m'avaient envahie de bonheur. Que le lundi qui avait suivi, j'avais le cœur rempli, l'esprit serein et le corps fatigué. Qu'en allant me coucher ce soir-là, j'avais senti un apaisement, une douce quiétude. Que comme souvent ces dernières années, j'avais repensé à ces personnes chères qui étaient déjà parties. Et pour une fois, j'avais eu envie de les rejoindre.

Chapitre 1 – Alexandra

Courage, Clara Luciani

Se retrouver seule. Pouvoir traîner en pyjama dans la maison. Ne plus être contrainte à des horaires. Ne plus courir après le temps. Avoir du temps pour soi. Ne penser qu'à soi !

Je l'avais souhaité, espéré. J'y étais maintenant.

Seule dans cet appartement à apprivoiser. Seule dans ce petit espace de 30 m² et rempli d'un grand silence. Seule une semaine sur deux.

Je faisais face au miroir de la petite pièce d'eau. J'avais remonté mes longs cheveux châtons en un chignon hâtif, d'où s'échappaient quelques mèches rebelles. Tentant de dompter mes frisottis, je m'avançai vers la glace. J'avais les traits tirés et on devinait à peine mes taches de rousseur. Ma peau semblait plus pâle que d'habitude. Mes yeux noisette plus tristes. Mon reflet avait changé ces derniers temps.

Être ici dans ce petit espace me replongea dans le passé. Je repensais à notre premier appartement. Notre premier « chez nous ». Un logement assez semblable : une pièce de vie faisant à la fois office de cuisine, salon et salle à manger. Une chambre séparée. Une petite salle de bains avec des toilettes.

C'était il y a un peu plus de seize ans. On était ensemble depuis un an environ. Je me souviens, j'avais quitté ma région pour suivre mes études à Nantes, et je louais un studio. Il avait refusé la prolongation de son CDD et avait décidé de me rejoindre. Il nous avait fallu trouver un appartement.

Je me rappelle l'excitation : emménager avec un garçon ; c'est que c'était sérieux !

Pourtant, notre rencontre était un pur hasard : une soirée entre amis, où je n'aurais jamais dû aller. Il ne ressemblait pas aux autres garçons que j'avais connus. Plus âgé que moi de deux ans et surtout plus mature que la plupart des mecs que je côtoyais. Dans ses yeux, je m'étais sentie belle. Dans ses bras, je m'étais sentie femme. Dans son lit, je m'étais sentie aimée.

Les choses étaient venues naturellement, d'elles-mêmes. On avait commencé à se voir de temps en temps chez lui. Puis un peu plus souvent. Quelques week-ends. Puis tous les week-ends. Jusqu'à ce qu'il me retrouve à Nantes et qu'on