

*Parenthèse*

*D'oxygène*

De la même auteure:

Je suis « TROP » ! Et alors ? ..... Éditions Abatos 2021

Contacts :

**AU BOUT DES MOTS - ÉDITIONS Abatos**

26, RUE BROSSARD - 42000 SAINT-ÉTIENNE

Siret : 532 515 822 000 – À P E : 9499Z

MAIL : [CONTACT@ABATOS.FR](mailto:CONTACT@ABATOS.FR)

[www.abatos.fr](http://www.abatos.fr)

© 2022 . Tous droits de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.  
I.S.B.N. 978-2-36598-197-7

**Ketty Gilibert**

*Parenthèse  
D'oxygène*

*Roman*  
| au bout  
des mots

*«Et puis il y a ceux que l'on croise, que l'on connaît à peine, qui vous disent un mot, une phrase, vous accordent une minute, une demi-heure et changent le cours de votre vie.»*

*Victor Hugo*

## ***Chapitre 1***

---

**I**l est tout juste six heures du matin. La sonnerie à peine audible de mon téléphone portable vient de vibrer sur le parquet de notre chambre parentale. Une nouvelle journée s'annonce, similaire à toutes les précédentes, routine lassante et éternelle. Comme chaque nuit, je n'ai pas fermé l'œil. Comme un cercle sans fin, mes pensées ont arpenté mon esprit et perturbé mon sommeil fragile. Comme si mes journées n'étaient pas assez longues, elles reviennent m'envahir au coucher pour s'offrir une seconde vie onirique. La fatigue matinale due au manque de sommeil se fait ressentir. Le moral un peu en berne, je m'étire doucement dans le lit. Dire que je viens juste de m'endormir. Je me lève en ayant l'impression d'être lestée de plomb tellement mon corps me paraît lourd. Première séance de sport quotidienne. Nous ne sommes que lundi et je rêve déjà de week-end et de grasses matinées. La semaine n'a pas encore commencé qu'elle me paraît déjà éternelle.

Pourtant me lever aussi tôt me permet d'apprécier au moins une chose : le silence. Le silence matinal d'une mai-

son encore endormie. J'ouvre en grand les baies vitrées de notre salon-cuisine. Je profite du calme et de la douceur des températures encore fraîches en ce début de mois de juin. J'admire les premières lueurs du soleil, elles donnent vie aux gracieuses notes de chants d'oiseaux. Mes yeux à peine ouverts savourent ces couleurs ambrées. Un moment incomparable, l'air paraît différent. Je ne sais pas pourquoi, mais je ressens le monde, comme s'il était encore vierge de toute toxicité. Une impression de pureté se dégage de cette ambiance. Je profite de ce moment de grâce. Mon regard est perdu au loin. Mes mains apprécient la chaleur de ma tasse de café. Son odeur me rappelle que mon corps s'éveille. Mon regard finit par s'étendre sur ma maison ordonnée, juste avant le déferlement des jouets de mon fils. Sur la table du salon, encore en attente, le livre que j'ai entamé hier soir. Une belle histoire de vie. Une de celles qui nous permettent de rêver ou d'espérer, que demain sera meilleur. Ces romans de développement personnel, qui nous font réfléchir et qui nous permettent de nous remettre en question. Ils sont censés nous donner envie de nous en inspirer. Ainsi nous devrions enfin nous décider à nous réaliser et nous aventurer à notre tour dans un changement de vie provoquant l'épanouissement. Mais chacun de nous referme ce livre une fois terminé et repart dans son habituel quotidien, monotone et sans surprise. Rares sont ceux qui décident de faire le pas vers l'inconnu. Trop stressant, pour peu de chance de réussite. J'inspire et j'expire, comme une méditation juste avant la tempête. Mon mari et mon fils se lèvent, le début du marathon quotidien vient d'être lancé.

La maison s'agite, chacun se prépare au déroulement de sa journée. Je passe rapidement devant le miroir. Une légère touche de maquillage, un coup de brosse, et un arrêt stupéfait sur image. Mes yeux sont cernés. Mon visage est pâle. La fatigue se lit sur mes rides qui s'accroissent. Le temps s'inscrit et me fait douter. En proie à la peur, je me fais face, je m'inquiète. Suis-je devenue un robot, métro-boulot-dodo. Je suis rentrée dans une routine impersonnelle. Pourtant, mon tourbillon émotionnel intérieur réclame un minimum de magie quotidienne pour me sentir vivante. Mon âme s'épuise dans cette routine déjà tracée. Je m'interroge sur le sens de ma vie. Suis-je en pleine crise de la quarantaine avant l'heure ? Où sont passées ma motivation, mon envie, et mon excitation ? Ces ingrédients de la vie qui me faisaient avancer.

Soudain, des éclats de rire me ramènent à la réalité. Mon fils de six ans saute tout nu sur son lit qu'il prend pour un trampoline. Son bonheur est communicatif, son innocence me rappelle à quel point l'enfance est une période formidable. Je l'admire un instant, émerveillée par cette naïveté, lui demande de s'habiller rapidement. Inévitablement, je suis en retard. Je termine le masque de ma journée, une touche de parfum et quelques bijoux fantaisie. Embellie par l'éphémère, il est temps, pour nous, de se mettre en route.

Cela fait quasiment une année que nous sommes en télétravail au sein de mon entreprise. Mais aujourd'hui, comme cela arrive parfois, je dois me rendre sur site. Et prendre du retard, m'est impossible. La route est assez longue et ne me laisse que peu de marge. Notre organisation se doit d'être plus efficace ces jours-là. Mais je tâtonne, je cherche mes affaires là où elles ne sont pas, je cours, je regroupe tout, et

nous montons enfin en voiture. Je jette un œil vers mon fils dans le rétroviseur, il me sourit, ravi d'aller retrouver ses amis. Tête en l'air, le cartable est encore resté à la maison. Je râle, lui demande à quoi il pense, lui qui n'a rien d'autre à penser qu'à ses affaires. Je jalouse sa vie qui ne demande aucune responsabilité. Un aller-retour rapide, et nous voici enfin prêts ! Le rituel du départ au travail a perdu de son souffle. Une année suffit à perdre les marques d'une vie bien réglée.

Après avoir déposé mon fils à la garderie de l'école, j'entame un trajet d'une demi-heure en voiture. J'allume la radio. Une chose que je fais de moins en moins depuis que notre monde a sombré. Elle me rappelle à quel point la situation est devenue délicate. Cela fait désormais plus d'un an qu'une maladie contagieuse et dangereuse a envahi notre monde. Nous faisons face à une pandémie. Écouter la radio, entendre les informations, tout cela m'angoisse terriblement. Ils ne parlent plus que de cette transmission infernale. Ils décomptent les nouveaux cas, les nouveaux variants, les nouveaux arrivants à l'hôpital, les nouveaux décès. On s'alarme sur cette courbe qui ne cesse de progresser malgré quelques répit occasionnels. Nous passons de vague en vague. On surfe sur une pandémie sans limites. Nos grands dirigeants cherchent inlassablement comment nous protéger. Chaque jour, ils nous informent de nouvelles mesures préventives à l'allure dictatoriale. C'est pour notre bien, paraît-il ! Ce que l'on imaginait dans les fictions ou les programmes de séries télévisées d'hier devient notre quotidien. Pas d'autre choix que de nous adapter. Ce Nouveau Monde est régi par des règles de sécurité, de couvre-feu, et d'isolement forcé. La seule solution

pour se protéger de ce virus est de s'isoler des autres personnes afin de ne pas être contaminé, et de ne pas contaminer les autres à notre tour. On nous protège par la peur, par l'angoisse, par la crainte, en nous répétant sans cesse l'augmentation de ces chiffres. On insiste sur le fait de porter des masques en présence d'autres personnes pour éviter de les contaminer sans le savoir. Des règles de savoir-vivre et d'hygiène multipliées par dix font surface. Et évidemment, on valorise le télétravail, pour ceux qui le peuvent. Le confinement est de mise pour éviter toute propagation du virus quand son taux est au plus élevé. Hélas, le télétravail n'est pas toujours possible. Certaines actions de mon métier demandent une présence en entreprise. Mais je ne me plains pas. À côté de moi, certains métiers jugés trop dangereux par la proximité humaine qu'ils génèrent, ou jugés non essentiels à notre survie disparaissent. Ils ne sont plus compatibles avec l'isolement réclamé. Certaines personnes disparaissent également. Elles ne sont pas compatibles avec ce Nouveau Monde. Elles ne s'adaptent pas aux nouvelles dispositions. Elles ne survivent pas à l'angoisse et à la crainte de ne pas savoir ce que sera demain. Elles ne trouvent pas de solution dans ce changement, parce que devoir quitter ses valeurs profondes est trop douloureux. Elles se sentent dévalorisées par la suppression imposée de leur quotidien. Elles ne trouvent aucun intérêt à en trouver un autre qui ne répondrait pas à leurs critères de vie. Pour survivre à ce Nouveau Monde, il nous faut donc réussir à ne pas perdre la tête au quotidien. Essayer de ne pas se laisser emporter par la noirceur des informations et l'angoisse que celles-ci génèrent. Je vais donc à mon bureau, ce matin, le cœur rempli d'inquiétudes.

N'importe qui pourrait croire que mon appréhension sur cette journée serait d'attraper cette maladie et de la transmettre à mes proches. Il suffit d'approcher une personne asymptomatique, de toucher une poignée de porte contaminée, ou le bouton-poussoir infecté de la machine à café. Avec autant de gestes barrières à effectuer, mes collègues de travail penseront que j'ai peur. Mais mon angoisse ne vient pas que de là. En effet, l'isolement forcé et le télétravail me font prendre conscience d'un tout nouveau mal-être en moi. Je ne trouve plus ma place dans ce bureau qui fut jadis le mien. J'ai l'impression d'être une étrangère parmi les employés qui fourmillent dans cet établissement et qui n'ont pas la chance de pouvoir faire du télétravail. J'ai perdu mes repères. Je salue mes collègues qui me répondent froidement ou avec quelques réflexions illusionnistes du genre :

— Oh tiens, voilà une revenante ! C'est fini la belle vie à la maison.

Ils doivent sans doute penser que travailler chez soi équivaut à prendre des vacances. Dans leurs petites têtes le télétravail est de travailler en terrasse au soleil, ou simplement quand on y pense. Puis, le reste du temps est sûrement partagé entre les tâches ménagères, la visualisation d'un film à la télévision, ou pourquoi pas la sieste. Je sens la jalousie et la déception de ceux qui n'ont pas pu bénéficier de cet avantage, leur sourire fait rage. J'imagine leurs pensées. Le télétravail est un privilège, pour d'autres une punition. Tout dépend de leur sociabilité et du manque ou non que le confinement chez soi peut générer sur celle-ci. Pour ma part, le télétravail est un avantage. Je crains d'ailleurs le jour où celui-ci va devoir s'arrêter pour de bon, le retour au bureau va s'annoncer extrêmement dif-

ficile. Comme je vous le disais, je me sens un peu perdue, un peu désorientée dans ces couloirs qui n'ont pourtant aucun secret pour moi. Déjà quinze années que je travaille pour cette entreprise, et pourtant j'avance presque à reculons dans ce lieu si familier. J'y passe tellement de temps éloignée de ma famille.

J'ai du caractère. Mais surtout, je suis hypersensible et forcément très réactive aux différentes émotions qui me submergent. Ce savant mélange fait de moi une personne à la sociabilité parfois compliquée. Il est souvent difficile pour mes collègues de suivre mon état émotionnel changeant au long d'une journée. Je ne peux pas leur en vouloir, quand j'ai parfois du mal, moi-même à me suivre. Ainsi, cette pause à long terme de télétravail, m'a fait prendre conscience que si j'ai fait une pause avec la difficulté que j'ai à me sociabiliser avec le monde qui m'entoure, ce même monde a fait une pause avec la difficulté qu'il a, à me supporter. Sans doute est-ce pour cela que j'ai du mal à revenir. Ce sentiment de n'avoir manqué à personne au sein de cet établissement a un côté frustrant et déprimant. Il renforce en moi ce décalage et cette sensation de ne plus appartenir à ce lieu. Tout paraît différent et froid. Je longe les murs, en espérant presque ne pas être vue, pour fuir les regards insistants. Physiquement, cela pourrait presque être possible, j'ai perdu sept kilos depuis mon dernier passage. Le résultat de la baisse du stress quotidien. Et oui, je fais partie de ces personnes qui prennent du poids en adéquation avec leurs angoisses. Merci à l'hormone du stress, mais aussi aux grandes cuillères dans le pot de consolation : la pâte à tartiner est mon point faible. Cette saveur précieuse sèche mes larmes à chaque coup de blues par son goût de noisette

chocolat incomparable. Cela démontre à quel point je me sens mieux chez moi. Mais je crains que mon retour au bureau risque de me rendre mon ancienne silhouette.

Arrivée à mon poste de travail, je consens un bonjour timide et rapide. J'installe mon ordinateur et ses quelques accessoires en faisant le moins de bruit possible. Je travaille dans ce qu'on appelle un open-space. Un lieu pas vraiment idéal, quand on est comme moi très sensible aux bruits, aux odeurs, aux humeurs passantes, et à la vie en générale. Triste ironie du sort. Ce lieu me force à l'ouverture aux autres. Un mal pour un bien ! Je me suis toujours dit que si j'étais seule dans un bureau, je ne voudrais certainement plus en sortir, j'en deviendrais asociale. L'expérience d'un an de télétravail m'a confirmée cette propension à aimer travailler seule ! Le doute envahit de nouveau mon esprit. Suis-je vraiment devenue asociale ? Et si je n'arrivais pas le jour de mon retour à temps complet à reprendre le dessus ? À communiquer de nouveau ? À gérer mes émotions sans envahir l'espace des autres ? À contrôler mon équilibre ? À prendre du recul sur les événements quotidiens qui agrémentent mes journées désormais devenues de nouveau publiques. J'avais réussi à le trouver l'an dernier, aujourd'hui je ne suis plus sûre de maîtriser quoi que ce soit émotionnellement. Mon cœur s'emballe, le souffle devient court, je dois absolument m'apaiser avant de faire une crise d'angoisse en public. J'inspire, j'expire. Je me reprends.

Je ne dois pas m'effondrer aujourd'hui. Juste une seule journée, ça devrait passer vite !

Toujours dans l'esprit de passer inaperçue, je dois faire attention au son de ma voix, la moduler à la baisse. Et même

lorsque mes interlocuteurs téléphoniques vont me demander de répéter les informations, je devrais murmurer :

« Pardonnez-moi, mais je ne vous ai pas entendu ». Je mettrais en cause le port du masque qui limite de manière assez importante la portée du son à l'autre bout de la ligne. Pur mensonge. Mes collègues vont sûrement s'interroger sur mon absence de présence sonore. Ils me connaissent plutôt comme une personne explosive qui ne peut contenir ses pensées intérieurement. Ce silence va sans nul doute, faire monter en cascade les bruits de couloirs sur mon état de santé ou mon état d'esprit. Encore et toujours ces critiques, sur votre comportement ou celui d'un autre qui deviendrait différent, qu'il soit bruyant ou silencieux. Cela ouvre sans cesse les débats. Mais peu m'importe les interrogations de mes collègues. À cet instant présent, mon inquiétude est de ne pas avoir de réponses aux miennes.

Afin d'éviter que mes doutes ne viennent saturer mon esprit tout au long de ma journée, je me plonge dans mon travail, me ferme aux diverses activités des autres pour ne pas décrocher de mon objectif. Je dois m'isoler des différentes discussions qui s'invitent près de moi, ne pas donner mon avis, ne pas entrer dans le débat, et ne pas laisser de portes ouvertes. Me concentrer et faire en sorte que le temps sur ce site s'écoule le plus vite possible. Retrouver ma zone de confort, mon cocon de sécurité, ma maison.

Midi ! Pause déjeuner. Les salles de réunions font office de cantine. En effet, depuis la distanciation et les limites du nombre de personnes dans un espace commun, la société a dû ouvrir les salles de réunions en guise de réfectoire pour accueillir toutes les personnes qui mangent sur place. Je ne

déjeune en général jamais sur place. Mais les restaurants sont fermés actuellement, et je n'ai pas le temps de rentrer chez moi avant la reprise, j'ai donc préparé un plat hier soir pour ce midi. Quelle idée ? J'aurais dû prendre un sandwich et le manger dehors. Le temps ensoleillé l'aurait largement permis. Je rentre dans la première salle, on me fait savoir que celle-ci est pleine et que je dois passer à la suivante de manière très froide. Je suis une étrangère en ce lieu, on me fait sentir que je n'ai pas ma place ici. Il y a déjà peu de place, et en plus ceux qui ne mangent pas habituellement viennent se rajouter. Cela accentue les quelques petites tensions. J'inspire, j'expire... Manger avec tant de monde, alors que je suis tranquille chez moi depuis un an, tout va bien... J'entre dans la seconde salle, il reste une place. Je m'installe discrètement. D'un côté nous avons les habitués, ils rient de tout, se moquent aussi, et refondent le monde. Aucun d'eux n'adresse la parole à ceux qui se trouvent de mon côté. Nous sommes les intrus de la bande, qui ce jour, mangent par obligation dans ce lieu. Comme des fantômes, nous mangeons en silence, en les écoutant, eux, si bruyants de discussions vides de sens alors que nous n'osons à peine mastiquer, ou déposer un verre sèchement, de peur de les déranger. Ce repas est un calvaire. Je mange en à peine dix minutes et je remonte à mon poste pour souffler. L'open-space est vide. Soulagement, la reprise n'a lieu que dans une demi-heure. Ouf ! Un temps de répit pour mon esprit qui s'étouffe face à ce retour social. L'après-midi sera à l'image de la matinée, concentrée. Dix-sept heures, la journée se termine, je raccroche au dernier appel de la journée. Je replie mes affaires en savourant le fait que demain je resterai à la maison. J'arrive dans ma voiture, j'enclenche la première et sors de l'enceinte de mon entreprise. Personne ne

doit me voir craquer. Une fois assez loin du portail, je relâche la charge mentale. Les larmes émergent le long de mon visage. Je ne peux les retenir. La fatigue de la pression que je me suis infligée au long de cette journée s'échappe. J'ai un nœud à l'estomac, de l'acidité remonte dans ma gorge serrée. J'ai mal aux cervicales. Au fur et à mesure que les larmes coulent, mon corps se libère de cette tension, mes muscles se détendent. Je retrouve mon calme avant mon arrivée à l'école. Un coup de nettoyage du mascara dans le miroir du pare-soleil de la voiture avant de récupérer mon fils. Mes yeux sont rougis, mais les traces noires du maquillage sont imperceptibles. Des lunettes de soleil, et me voilà prête à remercier les personnes de la garderie.

De retour à la maison, j'ouvre le frigidaire et me sers un bon petit verre de vin blanc comme récompense après cette journée angoissante à souhait. L'apéritif est normalement réservé au vendredi soir, mais une petite exception ne me fera pas de mal. Et puis ! Après une journée comme celle-ci, je peux dire qu'il est mérité. Mon fils enclenche sa console et se perd dans la virtualité d'une course de voiture dont ses concurrents s'acharnent contre lui à coup de bananes. Mon mari rentre, lui aussi, exténué par sa propre journée. Il ne remarque pas la fatigue sur mon visage et part se réfugier dans son bureau pour finaliser deux ou trois actions de son activité. Contrariée par le manque d'attention qu'il me réserve, je décide de prendre une douche pour évacuer toute la pression restante. La chaleur de l'eau me détend. Je passe la tête sous le pommeau de douche, ferme les yeux, monte la température, et apprécie l'eau qui ruisselle tout le long de mon corps. Je ne sais pas comment expliquer cette sensation, mais j'ai l'impression que la descente de l'eau sur

ma peau est similaire à la descente de toutes mes angoisses. Comme si elles partaient de ma tête pour glisser, tomber, et s'évacuer par le siphon. Je me sens libérée au fur et à mesure que l'eau s'écoule. Je pourrais rester là, éternellement.

À la fin de cette journée, je me glisse sous les draps, épuisée. Comme d'habitude, je ne trouverai pas le sommeil. Je vais repasser en boucle dans ma tête cette journée, à essayer de comprendre pourquoi elle a été aussi difficile. Je me sens ridicule à essayer sans cesse d'être à la hauteur de ce que l'on attend de moi. Une personne calme et posée qui présenterait un intérêt pour l'autre. Tout ce que je ne suis pas. Ni calme, ni posée, ni intéressante pour mes collègues. Une femme banale, dans un monde rempli d'attentes auxquelles je ne sais pas répondre. Tout est flou dans ma vision de ce monde. Mon mari me dit que je dois simplement travailler sans me soucier de ce que l'on pense de moi. Plus facile à dire qu'à faire. Ce manque de confiance en moi est paralysant dans un monde où la vie sociale a toute son importance, où chacun de nous se doit d'être le meilleur pour ne pas être mis à l'écart. Un monde où l'on doit se plier aux exigences de la conformité pour être accepté. Je ne suis pas conforme et je ne serai jamais comme les autres. Je ne sais pas vivre autrement que dans l'excès des sens. Je ne peux pas me retenir. Être quelqu'un d'autre m'est impossible. Je vis intensément les choses, et j'aurais l'impression de ne pas vivre s'il devait en être autrement. Je vais donc passer la nuit à ressasser ce décalage que j'ai eu tout au long de la journée entre les autres et moi-même. Heureusement que le reste de la semaine se fera à la maison.

## ***Chapitre 2***

---

**I**l est sept heures trente ce matin quand mon réveil me rappelle qu'il est temps de me lever. Une heure trente de sommeil en plus, les jours de télétravail, ça n'a pas de prix. Mon mari et mon fils sont déjà partis. Je retrouve donc le calme de ma maison. Le silence de la solitude est si doux à mon esprit. Pas besoin de sortir la trousse pour fabriquer un masque du « Paraître » puisque je suis seule chez moi avec mon ordinateur, et des conversations uniquement téléphoniques. Une journée d'authenticité s'élève. Un rythme qui me correspond très bien depuis un an déjà. Ces journées ont encore plus de saveurs quand elles suivent celles sur site. Cela me rappelle à quel point je suis bien, seule dans mon bureau. Cet espace initialement prévu pour quelques semaines de confinement est finalement devenu mon bureau quotidien. L'aménagement s'est fait par étapes. Un écran, puis deux, puis un ordinateur portable pour mieux se déplacer pour les jours où l'on nous impose notre présence en entreprise. Les dessins de mon fils décoraient les murs. Ma tasse à café, celle que j'appelle