Ma vie est un POST-IT

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Titre : Ma vie est un post-it / Marie-Andrée Rompré
Nom : Rompré, Marie-Andrée, 1981- auteure
Identifiants : Canadiana 20220002622 | ISBN 9782897836726
Classification : LCC PS8635.O474 M3 2022 | CDD C843/.6–dc23

© 2022 Les Éditeurs réunis

Images de la couverture : Freepik ; Niall / iStock ; Lutsin Yury / Shutterstock

Les Éditeurs réunis bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

Édition
LES ÉDITEURS RÉUNIS
lesediteursreunis.com

Distribution nationale
PROLOGUE
prologue.ca

Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2022
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada

MARIE-ANDRÉE ROMPRÉ

Ma vie est un POST-IT

LES ÉDITEURS RÉUNIS

De la même auteure
chez Les Éditeurs réunis

Livre de plage, 2020

Marie-Andrée Rompré, auteure

marie.andree.rompre_auteure

Pour ma mère, ma sœur, mes amies…

Pour les hommes de ma vie :
Maxime, Zack, Loucas

1

Des post-it !

Assise à mon bureau, je regarde mon agenda ouvert à la date d'aujourd'hui. Il y a, en tout, sept post-it éparpillés sur les deux pages. Certains sont jaunes, d'autres roses et il y en a aussi des bleus et des verts. Je regarde le classeur où je range ma collection. J'en ai de toutes les couleurs et pour toutes les occasions. En forme de carré, d'ovale et de cœur. J'ai même des citrouilles pour l'Halloween, des sapins pour Noël et des cocos pour Pâques ! Je les ai tous. Mon agenda déborde de ces petits bouts de papier colorés qui me rappellent que la vie va beaucoup trop vite pour tout ce que j'ai à faire. Je soupire.

Carré orange : acheter du lait. Ovale bleu : aller chercher Laura à dix-huit heures à l'école. Elle a entrepris des cours de théâtre… comme si on avait le temps ! Carré vert : fête d'Éloi, le meilleur ami de mon fils, vendredi prochain. Ils doivent se déguiser en superhéros. Il y a vraiment des parents intenses. Ça ne suffit plus les

bons vieux anniversaires *chips*, liqueur et gâteau ? Ben non, cette année, Jacob veut qu'on loue un lézard pour sa fête.

— Quoi ? Ça se loue, un lézard ! À l'heure ou à la demi-journée ?

— Ce n'est pas un lézard, maman, c'est un dragon d'eau.

— Non. On ne va pas mettre ça dans la piscine, mon chéri ! Hors de question. Il y a toujours bien des maudites limites !

Voir son enfant de neuf ans rouler les yeux d'exaspération et repartir avec, entre les mains, un post-it bleu sur lequel il est écrit, au stylo-feutre rouge, « louer un dragon d'eau pour ma fête » m'a fait basculer vers la démence. J'en ai assez. J'en ai assez de tous ces post-it qui contaminent ma vie dans un tourbillon de couleurs. Le cœur me lève juste à sentir l'odeur du papier. La fine sensation vaporeuse et lisse de la texture sous mes doigts me fait faire une crise d'angoisse. Si je dois ajouter ne serait-ce qu'un post-it de plus à mon agenda, je crois bien que je vais devoir prendre des calmants. Respire. Respire. Post-it jaune : yoga vingt heures. Même les post-it qui me donnent une plage horaire juste à moi et me permettent d'exister me stressent !

Je tourne les pages de mon agenda frénétiquement, espérant trouver LA semaine. Celle qui, au-delà de toute attente, serait sans couleurs. Une lueur d'espoir dans

mon tourbillon. J'arrive au bout des pages. Décembre. Je n'ose pas ouvrir mon nouvel agenda. Post-it orange en forme d'œuf : acheter mon agenda pour l'année prochaine. C'est fait ! J'adore ce petit moment où, simplement, je regarde le post-it et le dépose gentiment dans le bac de recyclage. Bon voyage ! Bon débarras. On a accompli notre mission. Va voir ailleurs maintenant !

— C'est quoi mon problème ?

Le problème, c'est quarante heures au boulot, deux enfants, deux chiens, un *chum*, une vie sociale à entretenir. Mon problème… c'est de vouloir être partout à la fois. Être parfaite pour tous, tout le temps. Et ça, c'est épuisant. Et si je quittais tout pour élever des lamas ? Pourquoi pas ? Mais tout ce qui bave m'écœure profondément et leur laine pue, c'est affreux.

Il y a quelques années, Laura a fêté ses huit ans à l'étable d'un élevage de dix lamas.

— C'est presque des animaux de compagnie, madame. Il n'y aura aucun problème ni pour vous ni pour votre fille et ses amies. Ça va être génial. Détendez-vous, madame.

Elle m'avait appelée madame. Ça avait fessé fort. Entre la vingtaine qui s'était écoulée le ventre rond et les cernes accumulés au fil des nuits blanches, sans m'en rendre compte, j'avais glissé vers l'abîme de l'âge. J'étais désormais une madame. Une madame qui appelait une retraitée *cool* disposant de tout son temps pour jaser

au téléphone afin de discuter du caprice d'une enfant gâtée, en l'occurrence la mienne, qui voulait absolument fêter son anniversaire en compagnie de ces bestioles filamenteuses.

Je regrette le temps où un simple non affirmatif aurait suffi. Ce temps où ma vie ne tournait pas juste autour des besoins des autres. Mais c'est plus fort que moi, j'adore faire plaisir et les yeux de biche de ma fille suppliant sa maman de tenter le tout pour le tout avaient suffi pour aller passer l'après-midi à jaser de tricot pendant que ma fille et ses amies hurlaient de désespoir face à la puanteur dans l'étable.

— Je ne veux pas manger mon gâteau ici, maman.

— Ma chouette, c'est toi qui voulais venir.

— Oui, mais maman, mon lama à moi à la maison, il ne pue pas autant.

— Je sais, mon amour, c'est parce que c'est un toutou. Ceux-ci sont de vrais lamas.

Et là, le lama avait fait caca. Devant moi qui tenais le gâteau enrobé de bonbons roses et blancs brillants et ma fille subjuguée par la nature des choses. Pendant un court instant transitoire, je me souviens d'avoir ri de bon cœur… jusqu'à ce que ma petite se mette à pleurer, qu'on finisse par aller au McDonald's et que la journée m'ait coûté presque la moitié d'une semaine de salaire.

Je rêve de placer des boîtes de conserve à l'épicerie, de les mettre en ordre de couleur et de grandeur, en ordre alphabétique s'il le faut. Je veux rentrer le matin au travail en me disant que c'est ça, que c'est tout ce que j'ai à faire. Mais évidemment, cette vie-là ne me rendrait pas heureuse. C'est une utopie. J'aime mon métier même s'il comporte ses tourments. J'aime analyser les gens et écouter leurs problèmes, leurs angoisses, tout ça fait partie de mon quotidien. J'aime le moment où, subitement, je vois la lueur s'allumer dans leurs yeux. Ils ont compris. Ils se remémorent un détail, un souvenir, un mouvement. Je les aide à passer à travers les étapes d'un deuil. Certains, en thérapie, retombent même amoureux de leur conjoint. Je leur apprends à gérer leur trouble obsessionnel compulsif. Je leur apprends à mieux se connaître et à mieux vivre avec les aléas de la vie. C'est ce que je fais pour tout le monde à ma clinique de psychologie. Et moi ? Moi ? Qui suis-je ?

J'ai peut-être juste besoin de vacances…

2

Je suis rentrée du travail un peu plus tôt aujourd'hui. J'ai dit à ma secrétaire que j'avais une migraine. Elle a annulé mon dernier rendez-vous, ma patiente somnambule, riche à craquer, qui aime parler de son chihuahua pendant l'heure complète de sa thérapie. Je ne m'en sentais pas capable. Pas aujourd'hui. Il faut bien l'avouer, certains de mes patients me tapent sur les nerfs. C'est pour ça que je sais que je ne vais pas très bien, car j'aime tout le monde, d'habitude. Mon client qui ronfle et dont la femme est devenue anxieuse, insomnie par dommages collatéraux. Mon couple gai qui s'aime et se déteste au moins une fois toutes les deux minutes. Mes vrais malades. Mon schizophrène qui entend chanter une sirène lorsque l'eau coule et, par le fait même, qui laisse couler l'eau du robinet toute la journée à en rendre fous ses voisins. Mon homme d'affaires, épuisé, stressé, rongé par les brûlures d'estomac. Il avale dix Tums par séance. Ses séances durent trente minutes, il n'a pas le temps pour une séance d'une heure. Je les écoute. Je les comprends. D'habitude…

Je ne sais pas ce qui se passe avec moi. Je n'ai envie de rien. Je ressens une pression omniprésente dans ma poitrine. Un écrasement. Un poids qui m'alourdit, de jour en jour un peu plus.

Je vais me faire couler un bain. Ça ira mieux après. Les bulles de savon remontent sous mon menton. J'aime l'odeur de lavande qui s'en dégage. Je laisse mes pensées vagabonder sur une bicyclette, cheveux au vent, entourée des champs magnifiques de la Provence. Un sourire se dessine sur mes lèvres. Serait-ce si simple ? Me suffit-il d'aller une semaine en France pour reprendre goût à la frénésie de ma vie ? J'en doute. Mais je continue d'y rêver et ça me fait du bien. J'ai exactement deux heures seule à la maison avant que mes enfants arrivent. Je ne me souviens plus de la dernière fois que ça s'est produit. C'est peut-être ça, le problème. Je ne m'accorde pas vraiment de temps seule. Du temps pour moi, oui, il est calculé entre les lunchs avec des amies et mes séances de yoga qui doivent me garder zen, souple et diminuer mes complexes. Je ne fais aucun autre sport. Le yoga, est-ce que c'est un sport ? Je ne transpire pas vraiment quand j'y vais. Zut ! Je vais m'inscrire au yoga chaud la session prochaine. Comme ça, au moins, je transpirerai… Bon, une bonne affaire de réglée ! Ça n'arrête jamais dans ma tête. J'aimerais moi aussi entendre le chant des sirènes. Non, en fait, vraiment pas ! À quoi je pense ? Aucune envie d'être schizophrène, pauvre gars ! Bon, je m'engueule moi-même dans mon subconscient, l'heure est grave. Inspire. Expire. Inspire. Expire. Profite du moment. Apprécie l'eau chaude qui enveloppe ton

corps. L'odeur de la lavande qui calme ton système nerveux. Tes muscles qui se détendent. Je devrais enregistrer un *podcast* de relaxation. Tiens, c'est une bonne idée. J'imagine que ces gens-là sont hyperzen. Bon, ça fait combien de temps que je suis là à ne rien faire ? Une camomille. Je vais aller boire une tisane de camomille et je serai la parfaite maman lorsque mes enfants reviendront de l'école. Allez hop ! C'est reparti.

J'ai laissé faire la tisane. Trop long ! Le temps que la bouilloire siffle, j'avais déjà entrepris des pâtés au saumon. J'ai les deux mains enfarinées jusqu'aux coudes, j'ai mis de l'eau dans un chaudron pour faire bouillir les patates et le saumon dégèle sous le jet du robinet. Tout ça en répondant quatre fois au téléphone. J'ai également sorti les chiens trois fois et c'est à ce moment-là, ce petit moment paisible dans ma tête où je pensais être en contrôle, que tout a basculé. L'eau, par gros bouillons, a débordé sur le rond du poêle, laissant une odeur âcre se répandre dans toute la maison. Je me suis rendu compte que l'évier débordait, car j'avais été trop absorbée à faire ma pâte à tarte et, comble du malheur, le chien était en train de lécher le coin du comptoir d'où dégoulinait au ralenti la pâte molle. Le temps que je me retourne pour la rattraper, mon animal de compagnie, bien plus patient que moi, n'ayant que cela à faire, l'avait déjà engloutie. C'est à ce moment-là que j'ai eu envie de hurler ou de tout simplement me rouler en boule dans ma cuisine pour ne jamais revenir dans le monde réel. Mais je n'ai pas eu le temps ni la chance de m'apitoyer sur mon sort bien longtemps. Le temps est le seul luxe

que je n'ai pas les moyens de m'offrir. Et lorsque j'essaie, comme cet après-midi, je réalise vite que tout tourne au cauchemar. Est-ce seulement ma vie à moi qui est faite ainsi ? Pourquoi rien ne va ? Et pourtant, tout va… assez bien même. Mes enfants ne sont pas malades. J'ai un *chum* qui m'aime. Je crois. Pour les fois où l'on se croise à la maison, ç'a l'air d'aller. J'ai la vie dont j'ai toujours rêvé. Qu'est-ce qui cloche avec moi ?

J'ai mis deux pizzas congelées au four en ravalant ma fierté et j'ai ramassé mon dégât. J'ai mal au ventre de ne pas avoir réussi. Je sens la boule d'anxiété venir se loger en travers de ma gorge. Ma respiration ne laisse plus entrer d'air. Je suffoque. Et là, par terre, je vois l'immonde couleur pastel qui me donne la nausée. Un post-it mauve. En forme d'étoile. Rencontre de parents à seize heures trente. Aujourd'hui ! Câlisse ! Je suis en retard ; je m'affole. Les enfants n'arriveront pas comme prévu par l'autobus. Ils m'attendent chacun à leur école respective comme je leur ai mentionné de le faire ce matin. Et moi, moi je vais arriver à la course, les cheveux ébouriffés, l'air d'une vraie folle, pour aller me faire dire tout ce que je sais déjà. Oui, Laura a de la difficulté en maths et on fait tout ce que l'on peut à la maison. Elle a même des cours privés la fin de semaine. Pauvre chouette. On la force, on la louange sur des riens pour qu'elle puisse réussir à passer son année scolaire et ne pas perdre confiance en elle. Mais ce n'est pas dans sa nature. Elle ne deviendra jamais avocate. Elle sera journaliste ou vendeuse chez Colori. Elle aime les gens et les histoires. Elle a des aptitudes sociales fantastiques,

mais elle ne comprend rien aux maths. Et Jacob, son bébé frère qui réussit bien partout… Partout sauf en sport. Pourtant, il est habile. Mais les sports d'équipe, ce n'est pas sa force. Il adore tout ce qui est compliqué. Les sciences pures et appliquées. Je suis certaine qu'il va adorer faire de l'escalade ou de l'alpinisme. Ça demande des techniques de nœuds complexes, il faut traîner du matériel spécialisé et… personne ne court après le même ballon ou la même rondelle. Mon fils ne hurle pas dans les corridors, il lit sur les artéfacts mayas. Il sera explorateur ou bibliothécaire. Il aime ce qui a du vécu. La preuve, cette année, son enseignante préférée prend sa retraite à la fin des classes. C'est la plus ancienne maîtresse de l'école et Jacob l'adore. Il est désespéré qu'elle doive partir.

— Mais tu sais, mon amour, elle l'a bien méritée, madame Carole, sa retraite.

Dans ces moments-là, mon fils me fait son sourire qui me plaît tant. Il penche la tête sur le côté et vient s'appuyer au creux de mon épaule. Dans cet interstice intemporel qui goûte l'enfance à tout jamais. Là où tous les soucis s'évaporent. Là où rien ne persiste d'autre que la chaleur réconfortante des bras d'une mère. Et j'aime à penser que je lui offre ce refuge. Pour la vie. Pour tout ce qui lui arrivera de triste. Mais je sais bien que, comme moi, lorsqu'il frôlera la quarantaine, le pied à fond sur l'accélérateur pour rejoindre le groupe de parents à l'école, il n'y aura plus d'épaule sur laquelle s'appuyer. Et ça, c'est terrible.

Mon cœur s'est remis à battre la chamade, engorgé de stress, de cortisol et d'adrénaline. Je suis encore plus triste que tout à l'heure, car maintenant, je porte en plus sur mes épaules les futurs tracas de mon fils, qui mènera une vie semblable à la nôtre. Trop vite pour ses souliers. Je ne peux pas laisser notre vie continuer de s'engouffrer dans ce tourbillon. Mais c'est quoi, les solutions ? Si j'ajoute un autre rendez-vous à notre horaire déjà trop chargé pour aller consulter un *coach* de vie, l'agenda explose. Et puis, depuis quand au juste on a besoin d'un *coach* pour vivre ?

Go, Marianne. Trois pâtés au saumon de plus. Tu peux y arriver. Encore sept brassées de lavage. Ne lâche pas. Seulement quatorze autres années avant ton voyage de rêve en Italie.

Quand on y pense, c'est totalement improbable d'être équilibré de nos jours. Tout est conçu pour nous pousser à bout. Ce n'est qu'une question de temps avant de finir avec des antidépresseurs. Mais il doit bien y avoir une autre solution. On a dérapé quelque part. Entre le médiéval, l'ère industrielle et les années deux mille. Comment ça se fait qu'avec deux enfants, je suis épuisée alors que ma grand-mère en a élevé dix ? Comment est-ce possible de rester amoureux à l'ère du « j'en ai eu, j'en veux pus » ? On fait même des thématiques à Noël. Ce n'est pas déjà un thème… Noël ? Il faut en rajouter. Noël western, Noël hawaïen. Noël juste en jaune. Les rituels changent et c'est au plus offrant. Les traditions se perdent et c'est l'angoisse. Parce que je

n'ai jamais fait ça, moi, de Noël western. Je dois faire une recherche sur le sujet. Je dois préparer le menu. Les déguisements pour tout le monde. Et en plus, il faut que je sois de bonne humeur. Mais moi, la tourtière, je sais comment la faire. J'ouvre le livre de recettes. La page est souillée de taches graisseuses. Je la caresse du bout des doigts parce que les souvenirs se bousculent dans ma mémoire. Ma grand-mère. Ma mère. Mes joies d'enfant se résument à la tourtière. C'est un aller simple vers un petit bonheur. Un endroit sûr qui ne change jamais et auquel j'ai accès juste en fermant les yeux. La tourtière et les beignes aux patates de ma grand-mère. C'est rassurant. Je les connais. Je les aime. Et je veux que mes enfants les aiment aussi. C'est décidé : il n'y aura plus de thématiques pour Noël. Je crois que c'est ce que je veux. Revenir à plus de simplicité. Arrêter de me casser la tête. La nouveauté, c'est fantastique, mais ça épuise. Je veux revenir me coller contre l'épaule de ma mère. Parce qu'on a le temps. Parce que les tourtières sont dans le fourneau et qu'elles cuisent au lieu que je tourne en rond dans la cuisine, complètement débordée par mon gravlax de saumon sauvage, bioéquitable à l'aneth et au gingembre accompagné de sa sauce tartare au citron et à l'ail confit. Sans parler de la salade de couscous aux agrumes, miel et noisettes. Ni même du gâteau que je pensais faire. Une ganache au chocolat blanc et à l'orange sur une génoise au beurre enrobée de crème aux marrons et décorée de sapins en chocolat. Sérieux ! Juste à y penser, je suis fatiguée. Des tourtières et des boules au chocolat. Comme quand j'étais petite.

Les desserts de mes tantes étaient fabuleux même s'ils ne comportaient que trois ingrédients. J'en garde un agréable souvenir parce qu'elles les apportaient chaque Noël et honte à celle qui aurait osé changer la recette, elle se le faisait dire. L'année suivante, elle faisait une recette double.

Il faut bien l'admettre, on a tellement besoin de valorisation qu'on ne se contente plus de ce qui est parfait. Il faut être au-delà. Il faut dépasser ses propres limites. Réussir partout. S'épanouir. Être femme, amante, maman, entrepreneure, chef pâtissière, savoir poser de la céramique, lire les nouvelles, faire du sport, écouter ses amies, être à l'aise dans son corps et se regarder le matin dans le miroir en se disant « Quelle belle journée ! ». Mais le problème, c'est que parfois, j'ai envie d'être triste. J'aurais besoin de ne rien faire. Ne pas être à la mode. Rester en pyjama toute la journée. Manger une rangée au complet de biscuits sans me sentir coupable. Et le problème c'est que ça, ce n'est vraiment pas valorisé et c'est à ce moment que l'estime débarque et que, la minute d'après, je regarde les desserts sur Internet, qui ont l'air délicieux, mais qui sont beaucoup trop complexes à réaliser malgré le fait qu'à tous les coups, c'est inscrit en bas : vous pouvez y arriver ! Oui, je peux… Bien sûr que je peux, mais ce n'est pas ça que j'avais envie de faire aujourd'hui. Et c'est là que ça ne va pas. Parce que si vraiment j'en avais envie, que ça me faisait réellement plaisir, ça ne m'épuiserait pas. Ce serait un choix. Un nouveau passe-temps. Un accomplissement. Alors que les trois quarts des choses que je

fais, ce n'est qu'une habitude de dépassement de soi. Parce que je suis capable. Parce que je peux y arriver. Oui, mais… pourquoi je m'oblige à faire toutes ces choses ?

Assise dans la voiture, la ceinture bouclée, j'ai la tête dans un étau. Puis, je réalise que ZUT ! les pizzas sont encore dans le four !