

## L'avis de nos lectrices

« Dès les premières pages, le livre est particulièrement touchant. Antoine, trentenaire, est un homme comme tant d'autres. Il se consacre entièrement à son travail, a peur de l'engagement, vit à cent à l'heure. Paulette va s'avérer l'une des plus belles rencontres de sa vie. Elle et son meilleur ami Pierre.

*Sept jours pour vivre* a su m'émouvoir et me bouleverser. L'histoire sort totalement des sentiers battus... Loin de ce que nous avons l'habitude de lire. Elle est également servie par une écriture fluide et agréable. Les mots sont toujours bien choisis.

Derrière un contexte délicat, *Sept jours pour vivre* est un livre plein d'optimisme... Nous n'avons pas toujours conscience que la vie est courte. Nombreuses sont les personnes qui passent à côté, n'étant pas pleinement heureuses. Vivre est le plus beau des cadeaux, et nous devons en prendre soin. Chaque jour. Chaque instant. »

Fanny Cairon, blog *Anything is possible*

« J'ai été bouleversée par la beauté de ce texte. Ce livre est une ode à la Vie. L'auteure nous plonge dans la plénitude d'un battement de cœur, dans la célébration du vivant, dans la magie qu'abrite chaque instant. Elle nous invite à revenir à l'essentiel et à savourer pleinement le plus beau des cadeaux : être en vie. »

Chloé Mason, blog *Les petits bonheurs partagés*

« *Sept jours pour vivre* donne tout son sens à l'expression "vivre l'instant présent". Paulette saura vous accompagner sur ce chemin comme elle le fait si bien avec Antoine, le chemin qui mène à soi. Son expérience bienveillante est une très belle leçon de vie. Ce livre est lumineux. »

Virginie Bichet, blog *Virginie Bichet*

« Un roman émouvant qui nous recentre sur les valeurs hautes de notre vie, qui permet de prendre du recul sur la façon dont nous utilisons nos ressources au service de ce qui nous rend vivants. Jusqu'à voir un sens dans la maladie et la mort. Un livre qui nous invite en même temps qu'Antoine à apprécier le présent via des expériences riches en pleine conscience. »

Carole Rinaldi, *La Télé Bienveillante*

Valérie Capelle

# Sept jours pour vivre

Roman

**jou****vence**  
EDITIONS

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

*La Lettre à Lila*, Vincent Cueff

*La Disciple*, Vincent Cueff

*Celle qui écrivait des poèmes au sommet des montagnes*,

Nicolas Fougerousse

### **Catalogue gratuit sur simple demande**

#### **Éditions Jouvence**

France : BP 90107 – 74160 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant 97 – 1206 Genève

Site internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

*Couverture et éléments graphiques intérieurs* : © Stan Zygart.

*Mise en pages* : Iorem ipsum

*Correctrice* : Magali Brénon

© Éditions Jouvence, 2017

ISBN : 978-2-88911-918-9

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

*Je dédie ce livre à mes enfants, deux merveilleux  
éclaireurs sur mon chemin de vie.  
À ma mère, partie « rejoindre les étoiles ».*

« Je n'ai qu'un regret : celui d'avoir eu le sentiment de n'exister pleinement qu'à partir du moment où j'ai su qu'il ne me restait plus beaucoup de temps. Alors, Valérie, n'attendez pas que la maladie vous happe pour commencer à vivre. »

Une patiente





## Septième jour

“ **A** lors, jeune homme, vous êtes dans la lune ?”  
Stoppé net dans sa marche, Antoine oublie l’espace d’un instant ce qu’il vient d’entendre, et cette angoisse sourde logée dans son ventre. Une dame aux cheveux blancs le regarde, un grand sourire aux lèvres. Perdu dans ses pensées, il vient de la bousculer alors qu’il avançait d’un bon pas.

— Je suis désolé, madame, toutes mes excuses. J’étais ailleurs et je ne vous ai pas vue venir. Je vous ai fait mal ?

— Je suis plus solide que je n’en ai l’air ! Mais faites attention. À foncer comme ça bille en tête, vous risquez de rencontrer un obstacle plus résistant que moi...

Le regard d’Antoine se voile. Si elle savait à quel obstacle il doit faire face...

— Vous avez déjeuné ? lui demande de but en blanc la sexagénaire, à qui cette lueur de détresse n’échappe pas.



— Eh bien...

Antoine est pris de court. Décidément, quelle journée...

— Eh bien non, vous n'avez pas déjeuné, et votre estomac crie famine. Je le vois. Je l'entends, même.

Il porte sa main à son ventre et la faim monte en lui d'un seul coup.

— Non, je n'ai pas déjeuné, vous avez raison, mais...

— Mais on ne se connaît pas ? Et alors ?

Antoine est stupéfait. C'est vrai, il ne la connaît pas : et alors ? Cette audace, ce toupet ne sont pas pour lui déplaire et viennent insuffler une légèreté inattendue à cet échange.

— Que répondre à cela ? demande-t-il.

— Ah ! Enfin vous souriez ! Vous voyez, laissez-vous faire. J'habite à deux pas et j'ai des cèpes à gogo. Mon fils me les a apportés en coup de vent avant de repartir aussi sec. Une omelette en échange d'un peu de compagnie, ça vous dit ?

Antoine la regarde. Voilà une invitation qui ne s'embarrasse pas de formalités ! Mais pourquoi pas, après tout ? Qu'a-t-il à perdre ? À cette pensée, son regard se rembrunit.

— En fait, je voulais passer chez moi appeler un ami avant de filer à mon agence, et...

— Si je puis me permettre, l'interrompt-elle, vous m'avez l'air si sombre que vous ne devriez pas vous



refuser un bon repas, accompagné d'un peu de gaieté. Cela vous redonnerait quelques couleurs. Vous êtes pâle comme un linge ! Il y a une minute encore je n'imaginai pas déjeuner avec vous, mais j'agis à l'instinct depuis bien longtemps, et l'expérience m'a toujours montré qu'il est bon de suivre son intuition. La vie passe trop vite pour rester au bord de l'eau au lieu de s'amuser à nager. Vous ne trouvez pas ?

Antoine se fige. La vie passe trop vite... C'est peu dire...

— Qui ne dit mot consent ! lance joyeusement la dame. Alors c'est entendu et vous m'en voyez ravie. Voulez-vous me prêter votre bras ? Je vous préviens, je ne marche pas vite. Mais pourquoi se presser ?

Médusé, Antoine laisse tomber ses dernières résistances et sans piper mot s'adapte au pas tranquille de cette inconnue qui s'appuie doucement sur son bras. Il repassera chez lui plus tard. Dans cette proximité, il distingue un parfum poudré, subtil, et se surprend à sourire : c'est l'odeur de sa nourrice qui ressurgit, avec ses câlins. Le souvenir est si fort qu'il le ramène trente-cinq ans en arrière. Le temps s'efface. Saisi, Antoine s'arrête.

— Je m'appelle Paulette. Où êtes-vous, là, à cet instant ?

Antoine la regarde hébété, et s'entend répondre :

— Avec ma nourrice. C'est votre parfum...

Qu'est-ce qui lui prend ? Il ne contrôle plus rien depuis deux minutes. Et ça ne lui est pas arrivé depuis... En fait, il n'est pas certain que cela lui soit déjà arrivé.

Paulette ne fait aucun commentaire ; elle le regarde simplement, avec douceur, distinguant dans ses traits une détresse qu'elle croit reconnaître, et ils repartent au même rythme.

— Je vous ai détourné de votre trajectoire, n'est-ce pas ? s'enquiert-elle.

— Oui, mais je crois que c'est une bonne idée. En fait, c'est la meilleure nouvelle de la journée. Je vous passe les détails, mais...

En face d'une échoppe habillée de la traditionnelle pierre blonde communément utilisée à Bordeaux, la dame sort un trousseau de clés, ouvre sa porte et entre en lui souhaitant la bienvenue chez elle.

— Quel est votre prénom ?

— Antoine.

— Eh bien, Antoine, suivez-moi. Nous allons nous occuper de ces cèpes en cuisine. Si vous avez envie de me donner un coup de main bien sûr... car rien ne vous y oblige. Vous pouvez aussi vous asseoir et regarder.

— Non, je veux bien vous aider, mais je ne suis pas doué pour la cuisine.

— Qu'à cela ne tienne ! Je vais vous montrer. Les cèpes n'ont besoin que de délicatesse. Comme nous autres humains, d'ailleurs.

Dans la cuisine, elle retire son cardigan lavande et enfle un tablier à carreaux rouges et blancs. Sur la table est posée une caissette de champignons dont se dégage une odeur de feuilles mouillées. Antoine ferme les yeux, et le temps s'efface à nouveau : il a six ou sept ans et se promène en forêt, il court après sa cousine, la rattrape et dans un éclat de rire la fait tomber sur un tapis de feuilles rouges. C'est l'automne, les arbres se dénudent. Le nez dans les feuilles, il respire fort, essoufflé par la course. L'odeur de la terre l'envahit, il soulève une brassée de feuilles qu'il laisse retomber en pluie. Il se sent bien.

La voix de Paulette le sort de sa rêverie.

— Vous voilà reparti ! Laissez-moi deviner : en forêt ?

Stupéfait, Antoine l'interroge du regard, mais elle ne lui donne pas l'occasion de la questionner.

— Pour les cèpes, une seule règle : ne pas les laver. Ils deviendraient caoutchouteux à la cuisson. On se contente de les gratter doucement, comme ça. La lenteur, en cuisine, il n'y a rien de tel. Il faut être présent dans chaque geste. Mais je bavarde, et les cèpes ne vont pas se gratter tout seuls ! Tenez, voici un couteau. Regardez, je vous montre le coup de main, et après à vous de jouer.

Les mouvements de Paulette sont mesurés, réguliers, et un léger sourire flotte sur ses lèvres. D'un seul coup la tension qui vrillait l'estomac d'Antoine se relâche. Enfin un peu de répit. Prenant le couteau posé devant lui, l'homme s'emploie à imiter au mieux les gestes de la dame.

Maladroit au début, il gagne vite de l'assurance. Peu à peu leurs mouvements s'accordent, comme dans un ballet bien orchestré. Ils ne parlent pas, et ce silence apaise Antoine. Des oiseaux sifflent dans le jardin bordant la cuisine. La lumière du dehors inonde la pièce et y amène une chaleur agréable. Un instant si simple, se dit Antoine. Et précieux. Il ne pense pas, sa tête se vide, et c'est pour lui un immense soulagement.

Au bout d'un moment, les champignons ont recouvert leur couleur d'origine : des tonalités de brun, avec par endroits des reflets dorés.

— Vous vous êtes très bien débrouillé ! déclare Paulette, satisfaite. Vous savez, la cuisine, ce n'est pas sorcier : elle demande du goût, de la gourmandise, un peu de patience, un grain de folie et l'envie de créer. C'est comme pour tout.

Antoine sourit. Lorsque cette femme parle, tout paraît évident. Et léger.

— Maintenant, il faut les couper en fines lamelles. Je m'en charge. Vous, ouvrez-nous donc cette bouteille de pessac-léognan ! Vous trouverez des verres dans le meuble face à vous.

Antoine se crispe. Le médecin a proscrit l'alcool, qui risque d'accentuer les douleurs. Mais il a envie de goûter ce vin de 2008, une année prometteuse. À neuf ans d'âge, il doit être fin prêt pour la dégustation. Alors, pour l'instant, au diable les propos du médecin. Il sort

deux verres, débouche la bouteille et regarde couler le breuvage. Une belle robe pourpre, profonde.

— Je bois à tous les petits bonheurs, annonce Paulette en l'observant, son verre à la main. Enfin, petits en apparence. Comme celui que nous vivons maintenant.

Ils trinquent, boivent une première gorgée, et Antoine laisse le vin s'installer sur sa langue, où l'arôme se déploie, vigoureux et riche de sensations. En avalant, il décèle un léger goût de cerise mêlé à quelque chose comme du cassis.

— Vous ne savez pas cuisiner, mais vous aimez ce qui est bon. Vous n'êtes donc pas une cause perdue ! déclare Paulette dans un éclat de rire.

Une cause perdue... Un nuage passe dans les yeux d'Antoine, et cela n'échappe pas à l'œil aiguisé de la dame, qui s'abstient toutefois de poser des questions.

— Vous venez avec moi chercher les œufs ? lui propose-t-elle.

— Il y a un magasin à côté ?

— Oui, au fond du jardin.

Le jeune homme lève un sourcil interrogateur.

— Ne me dites pas que vous n'avez jamais vu de poule, Antoine !

— N'exagérons rien. Vous avez des poules ?

— Deux : Philomène et Carmen. Elles pondent chacune un œuf par jour depuis trois ans. Hier, j'en ai mis

deux de côté, et à l'heure qu'il est il doit y en avoir deux autres tout chauds dans la paille.

— Je vous avoue que je n'ai jamais mangé un œuf fraîchement pondu.

— C'est l'occasion de faire un vœu ! Sans réfléchir, là, qu'est-ce que vous souhaiteriez ?

— Un sursis.

C'est sorti comme un cri, Antoine n'en revient pas. Pendant de longues secondes, ils se dévisagent sans un mot. Le jeune homme se sent dévoilé, et pourtant il n'en éprouve aucune gêne. Ces deux mots prononcés sans réfléchir sont au contraire pour lui un soulagement. Pour une fois, son propos a devancé sa pensée. Dans cette maison, le temps semble suspendu, et Antoine a la sensation d'être dans un autre monde avec cette dame dont il ignore tout, mais avec qui il se sent bien. Juste bien. Il devine qu'elle perçoit beaucoup de choses, sans chercher à entrer dans son intimité, et il apprécie sa délicatesse.

— Quelques mois, un an peut-être, ajoute-t-il pour rompre le silence. J'ai l'impression de marchander, c'est pitoyable, poursuit-il avec un soupir.

— Pourquoi vous juger ? Vous émettez un souhait, il n'y a pas de mal à ça...

— Pourquoi tout est-il si simple avec vous ? demande Antoine en esquissant un sourire.

— Mais l'existence est simple ! C'est l'homme qui la rend compliquée. Regardez la nature : elle est ce qu'elle

est et incarne le cycle de la vie. Ni plus ni moins. Et vous, vous avez un très beau sourire. Ça aussi, c'est simple.

Antoine rougit comme un écolier : celle-là, il ne s'y attendait pas.

— On va chercher ces œufs ? propose-t-il pour se redonner une contenance.

— Allons-y.

Paulette ouvre la porte donnant sur le jardin, où un magnifique lilas ploie sous ses fleurs mauves exhalant un parfum capiteux. Non loin, un figuier annonce la promesse de fruits juteux d'ici quelques semaines. Antoine raffole des figes. Lorsqu'il était petit, il en mangeait à même l'arbre de son oncle, en Dordogne. De belles figes violettes, tellement sucrées. Pourquoi son enfance est-elle si présente au contact de Paulette ? Antoine secoue la tête pour chasser la question. Après tout, il n'a pas besoin d'en connaître la réponse. Pour l'instant, il veut seulement goûter les œufs de Philomène et Carmen.

Le jardin est un joyeux désordre d'herbes folles et de buissons poussant en tous sens. Pourtant, l'harmonie y est palpable, la nature s'y exprime en toute liberté.

Devant une cabane grillagée, le « domaine de ces dames », Paulette s'accroupit.

— Approchez-vous doucement, intime-t-elle à Antoine, elles ne vous connaissent pas. Ce sont de braves bêtes, et elles se laissent facilement apprivoiser si elles sentent une main amicale. Alors, mes poulettes, où est

votre trésor ? leur demande-t-elle sur un ton chantant en ouvrant la porte du poulailler. Je vous amène Antoine. Il est prêt pour une nouvelle expérience : goûter vos œufs !

Antoine s'est agenouillé à côté de Paulette, et les poules le regardent en coin, sans bouger. Paulette leur caresse la tête à tour de rôle, tout en promenant sa main sous la paille. Elle a tâté fait de dénicher deux œufs d'un beau calibre, d'une couleur beige tirant sur le rose, qu'elle confie à Antoine. Il les touche avec précaution. C'est vrai qu'ils sont chauds.

À cet instant, une douleur fulgurante lui coupe le souffle. Cette douleur, il la connaît, elle fait partie de son quotidien, mais il ne s'y habitue pas. Elle survient sans crier gare et le laisse épuisé. Tandis qu'il transpire à grosses gouttes, il sent dans son dos une main apaisante.

— Asseyez-vous, Antoine. Là, doucement. Concentrez-vous sur votre respiration. Allez-y, inspirez, et soufflez par la bouche. Ne pensez qu'à ça.

Elle s'assoit face à lui et pose ses deux mains sur le ventre d'Antoine, qui peine à recouvrer son souffle. La chaleur dégagée par les mains de Paulette l'aide à ne pas paniquer, et, au bout d'un instant, sa respiration se régule et il relève la tête pour regarder celle qui est si bien parvenue à le soulager. Les yeux fermés, elle reste concentrée, et ses mains continuent à diffuser leur chaleur. Peu à peu, la douleur reflue et le visage d'Antoine se détend. Paulette rouvre les yeux et lui sourit.