

KATHERINE MAY

# TRAVERSER L'HIVER

Se reposer, se replier et s'aimer  
dans les moments difficiles

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne)  
par Véronique Minder





## Préparatifs

Je prépare des bagels. Ou plutôt, j'y échoue lamentablement. Ma recette précise que la pâte doit être lisse et homogène. C'était le cas, jusqu'à ce que quelque chose grippe mon mixeur, le faisant crier comme si je l'avais grièvement blessé. Je ne me laisse pas décourager, je retourne ma jatte pour déposer ma pâte sur mon plan de travail, je pétris pendant une dizaine de minutes, la place dans un récipient au préalable huilé et, enfin, la laisse monter dans un endroit chaud ; sur le sol du salon, là où passe le réseau de tuyaux du chauffage. Mon chat aime s'y prélasser.

Une heure plus tard, rien. Je laisse lever la pâte une heure de plus, après quoi je perds patience et j'entreprends de la façonner comme il convient. C'est seulement après avoir poché mes bagels (que je vois, impuissante, prendre la forme d'un croissant de travers) et les avoir mis au four que je regarde la date de péremption de la levure de boulanger : juin 2013. Donc périmée depuis cinq ans. Je crois me souvenir que je l'avais achetée avant la naissance de mon fils, lorsque j'avais encore le temps de cuisiner.

## Traverser l'hiver

Les bagels sont, sans surprise, immangeables. Qu'importe, j'avais décidé de pâtisser pour m'occuper les mains, pas parce que j'en avais une envie irrépessible. Ça n'aurait pas dû être si dur (que ce soit en termes de recette ou de texture), mais au moins mes efforts ont rempli ma journée, ils se sont substitués aux heures que je passe habituellement à l'université et m'ont distraite de mes idées noires.

H est à la maison. Il va bien, il a même repris le travail avec enthousiasme. Pas moi. Après avoir maintenu un rythme intense et *crescendo* pendant plusieurs années d'affilée, mon niveau de stress a atteint son maximum. Je suis physiquement incapable d'aller travailler – c'est comme si j'étais reliée à la maison par un élastique qui m'y ramène inexorablement dès que je tente de franchir le seuil. Est-ce de la faiblesse ? Non, plutôt un refus résolu et définitif de tout mon corps. Je me force depuis trop longtemps, quelque chose s'est finalement rompu en moi. Au sens propre du terme. Pendant l'hospitalisation de H, j'ai en effet éprouvé une violente douleur au flanc droit. J'ai au départ pensé que c'était une souffrance par mimétisme, éprouvée par empathie envers celle de H. Mais j'ai continué à avoir mal après, et cette douleur a même empiré durant la convalescence de mon mari. Je grimaçais au moindre effort. Une semaine plus tôt, de retour à l'université après mon congé familial, j'avais même été pliée en deux sur mon pupitre, la douleur physique aliénant mon esprit et mes pensées. J'avais pris le bus pour rentrer à la maison que, depuis, je n'avais plus quittée.

J'ai subi la réprobation de ma généraliste, lorsque je lui ai avoué que, depuis un an, j'avais méticuleusement ignoré les symptômes évocateurs d'un cancer de l'intestin. Elle m'a prescrit une série d'examen médicaux en urgence et un arrêt de

travail. Je ne pouvais m'empêcher de penser que j'avais laissé le stress me submerger, si bien qu'il commençait à me grignoter, et que j'aurais dû consulter plus tôt. À ma décharge, je considère le stress comme une démonstration éhontée de mon incapacité à affronter et surmonter les défis du quotidien. Je ressens une satisfaction secrète à éprouver une souffrance physique plutôt que l'étendue d'une souffrance psychique due à la surtension. Ma visite chez le médecin et ses prescriptions ont matérialisé ma pathologie. Je pouvais désormais me prévaloir des premières conclusions médicales et en faire mon bouclier : « Vous voyez bien que je suis légitimement dans l'incapacité totale d'assumer ma charge de travail. Je suis malade. »

J'ai maintenant tout le temps d'y réfléchir, et la confusion qui règne dans mon esprit m'empêche de me concentrer sur autre chose. Je cuisine beaucoup depuis que je suis en arrêt maladie. C'est une activité agréable et à ma portée dans mon état. Cuisiner n'est pas un défi ; j'ai toujours aimé ça. Mais, au cours de ces dernières années, je n'en ai plus eu le temps ni l'occasion, et je n'ai plus ressenti le plaisir des achats préalables destinés à contenter cette passion. J'ai été débordée et, dans la spirale infernale du « toujours plus », ces marqueurs vitaux de mon identité sont devenus secondaires. J'en ai été frustrée pendant une nanoseconde. Que faire de plus quand vous en faites déjà trop ?

Vous ne faites plus rien, justement, et c'est terrifiant : votre vie devient un labyrinthe d'activités frénétiques dont le sens finit par vous échapper. À vrai dire, le temps a passé si vite pendant que j'élevais mon fils, écrivais un livre, avais un emploi à plein temps qui empiétait sur mon week-end, que je ne puis plus le délimiter. Ces années ne sont pas un « blanc », mais, plus exactement, un flou auquel, assez étrangement, je

## Traverser l'hiver

ne trouve qu'une constante – l'impression d'être tenaillée par l'impératif de survie. Et tandis que je tourne entre mes doigts mon cube de levure de boulanger dont la date de péremption est largement dépassée, je m'efforce de remonter le passé, de reconstituer le parcours qui m'a conduit à la situation actuelle. J'ai la sensation d'avoir longtemps dégringolé et de toucher enfin le sol, et le fond. Je ne sais pas encore comment je vais remonter la pente. J'essaie de trouver un moyen, d'identifier quelque chose de familier, une prise à quoi me raccrocher.

Dans *L'hiver ensorcelé de Moomin*<sup>3</sup>, de Tove Jansson, Moomin le troll se réveille précocement de son hibernation. Habitué à dormir tout l'hiver, il est stupéfait de tout voir autour de lui sous un blanc manteau de neige. Du coup, il ne reconnaît pas son jardin. «Le monde entier est mort pendant que je dormais, pense Moomin. Ce monde appartient à quelqu'un d'autre que je ne connais pas. (...). Il n'a pas été créé pour que les Moomins vivent en lui.» Accablé de solitude, le petit troll va dans la chambre et tire la couverture de sa mère. «Réveille-toi», s'écrie-t-il. Puis il lui annonce que le monde est perdu. Sa mère se recroqueville sous sa couverture et continue de dormir. Tel est le miroir de mon propre hiver, du moins l'apparence qu'il prend à mes yeux : tout le monde sommeille pendant que, moi, je suis bien réveillée et en proie aux plus terribles angoisses.

Pourtant, il faut continuer à vivre. Chaque jour, je vais à petits pas contraints et pénibles faire quelques courses en ville. Mon réfrigérateur, jusque-là rempli d'aliments que je commandais, inutilement, en quantités extravagantes sur Internet, est désespérément vide. Je n'achète que l'essentiel. J'ai honte du

---

3. *Les aventures de Moomin: L'hiver ensorcelé de Moomin*, éd. Le Petit Léopard, 2017. Titre original: *Trollvinter*, 1957.

gaspillage que j'avais accepté comme inévitable. Voilà la différence quand vous avez du temps : ce matin-là, je peux m'offrir le luxe de ce déplacement, si astreignant soit-il, jusqu'au centre-ville pour examiner l'étal du marchand de fruits et légumes. Si je manque de pain, j'en achète. Le boucher me fournit la quantité exacte de viande dont j'ai besoin aujourd'hui. Inutile de congeler un poulet pour le décongeler une semaine plus tard sans avoir le temps de le manger et finir par le jeter.

Cette semaine, j'ai préparé un gigot de mouton braisé en cocotte, avec des carottes émincées et du thym, recouvert de rondelles de pommes de terre. J'ai acheté une barquette de figues Bourjassotte noires logées dans des caissettes en papier plissé violet et, trois matins de suite, je les ai dégustées avec mon porridge après les avoir découpées en quartiers. J'ai concocté un velouté de kabocha, un saumon gravlax avec du sucre roux, du sel et de l'aneth, et aussi de la betterave rouge afin de lui donner une jolie couleur. Après avoir hésité, j'ai fait des pickles de concombres La Diva pour l'accompagner. J'avais le temps. Le temps rend tout possible et précieux.

J'ai apprécié les crayons de couleur que j'ai achetés à Bert – de la marque allemande Lyra<sup>®</sup> (au passage, le nom de l'héroïne de la trilogie de Philip Pullman, *À la croisée des mondes*). Ils sont très pigmentés, laqués et dotés d'une mine large, et sont les parents éloignés des crayons à petits prix que nous achetons habituellement sans réfléchir. Depuis, Bert ne dessine ni ne colorie plus de la même façon, et j'ai eu, moi aussi, envie de dessiner et de colorier. Je leur pardonne presque leur prix exorbitant, d'autant qu'ils ont une durée de vie plus longue que les autres crayons.

Ces modestes plaisirs s'étaient retirés de ma vie, mais je ne le savais pas parce que je courais tout le temps. Maintenant, je

## Traverser l'hiver

suis invitée à renouer avec eux : activités tranquilles rythmées par le seul mouvement des mains, concentration minimale qui autorise l'évasion de mes pensées et la douceur du processus. J'ai aussi fait des bonshommes en pain d'épice avec Bert, et je me suis surprise à y apporter le plus grand soin, comme s'ils étaient des poupées vaudou destinées à un rituel bienveillant. Je vois dans ces friandises un modeste acte de défi envers ma vie d'avant. Avoir une activité aussi insignifiante et l'exécuter avec une telle minutie est envoûtant : c'est à contrecourant des valeurs dont je me départis parce que je n'en ai plus l'utilité.

Les jours raccourcissent, nous allumons la lumière partout dans la maison afin de repousser l'obscurcissement. Je fais une razzia sur les bougies, suspends des guirlandes lumineuses dans les coins et recoins les plus sombres et, de nouveau, je me livre à l'introspection. Ainsi sommes-nous : nous analysons sans cesse nos pensées, sentiments et états d'âme, nous tissons et dé tissons nos histoires, abandonnons celles qui ne nous conviennent plus et en essayons d'autres, plus à notre mesure. Ainsi, je me remémore l'histoire de mon surinvestissement professionnel – un choix fautif parce que je redoutais de ne pas retrouver ma place au sein du monde, de la société, après la naissance de mon fils. Je n'ai pas été à la hauteur pendant ma grossesse, ni une fois devenue mère. J'ai donc vite repris le travail pour reprendre pied. Si mes problèmes n'ont pas été résolus pour autant, j'étais au moins revenue sur un terrain familier, dans ma sphère professionnelle, où je me savais performante à tous les égards.

Je travaillais du matin au soir. Je me réveillais à 5 heures pour planifier mes cours magistraux, je consultais de nouveau mon ordinateur à 21 heures avant de m'écrouler sur mon lit. Je volais du temps au temps pendant le week-end pour corriger

des devoirs et écrire des supports de cours, du moins lorsque je réussissais à convaincre mon fils et mon mari de se passer de moi. Ma capacité de travail suscitait l'admiration. Je m'en délectais, mais au fond, je savais que je persistais dans ce rythme frénétique de peur de me faire distancer. Les autres en effet ne semblaient jamais décrocher. N'avais-je pas des collègues qui répondaient régulièrement aux courriels après minuit, pendant que moi, je dormais déjà depuis des heures ? J'avais honte. J'avais toujours pensé que je ne serais jamais victime de dépendance au travail ; je me considérais comme sensée et raisonnable. Mais voilà où j'en étais : j'avais trop travaillé, j'avais dépassé les limites au point de me rendre malade. Pire, j'en avais oublié comment me reposer.

Je suis épuisée, indiscutablement. Et pas seulement. Je suis vidée, irritable. J'ai l'impression d'être la proie de l'urgence et de l'insatisfaction ; je n'en fais *jamais* assez. Et ma maison, ma chère maison, est victime d'entropie. Le temps a fait son œuvre, désordonnant, cassant, abîmant, accumulant tout et rien, partout. Je me suis laissée déborder, je n'ai pas réussi à désencombrer mon lieu de vie.

Depuis que je suis en arrêt maladie, je suis contrainte de m'allonger et me reposer. De mon canapé, et pendant des heures, je suis le témoin impuissant, désolé et figé du naufrage domestique. Je me demande comment j'en suis arrivée à de telles extrémités. Dans cette maison, il n'y a pas un seul endroit apaisant, réconfortant pour le regard et l'esprit ; je suis constamment rappelée à un nettoyage ou à une réparation quelconque. Les fenêtres sont voilées par la poussière déposée par des centaines d'averses, les murs sont constellés de clous qui ont perdu leur cadre ou de trous destinés à être rebouchés. Même la télévision est de travers. Quand je monte sur une

## Traverser l'hiver

chaise pour vider l'étagère supérieure de mon armoire, je découvre des rouleaux de tissu. Et je me souviens : par trois fois en effet, j'avais projeté de remplacer les rideaux de la chambre au cours de ces dernières années. Les rouleaux de tissu sont toujours là, soigneusement pliés et remisés. Oubliés.

Remarquer ces détails seulement maintenant, alors que je suis physiquement incapable d'y remédier, est une espèce de torture exquise fomentée par des dieux grecs vengeurs. Voilà mon hiver qui s'en vient... Une invitation sans ambiguïté à opérer une transition vers une vie plus durable, à reprendre le contrôle sur le chaos que j'ai créé. Le moment est venu de rentrer en solitude et dans la contemplation, de me distancier temporairement d'anciennes alliances et de distendre les liens de certaines amitiés. C'est un itinéraire que j'ai souvent emprunté au cours de mon existence. J'ai appris la stratégie du passage en hivernage à la dure.

Si j'ai manqué l'arrivée de mon hiver intime, au moins en ai-je perçu les premiers stades. Je suis un peu perdue et embrumée, comme les vitres de mes fenêtres. Je suis décidée à entrer dans mon hiver en conscience, afin d'en exploiter les ressources et de mieux me comprendre. Je ne veux pas reproduire les mêmes erreurs. L'hiver recèle-t-il des plaisirs ? Y suis-je bien préparée ? Je sens venir le point de bascule. Cuisiner et préparer des veloutés de légumes ne me gardera pas à flots longtemps. J'irai de mal en pis : obscurité, austérité, solitude. Qu'on me donne une balle de paille, un matelas, que sais-je, pour amortir ma prochaine chute, le prochain choc. Je veux être prête à tout.

Une profusion de coings arrive dans un grand sac : c'est le cadeau d'une amie qui m'annonce que, cette année, son cognasier a donné comme jamais. J'ignore si la cause en est un prin-

temps particulièrement fertile ou un été qui réalise le parfait équilibre entre chaleur et humidité, mais mon propre prunier Reine-Claude a aussi donné des fruits en abondance pour la première fois depuis que nous l'avons planté, il y a neuf ans. Sur le chemin qui conduit au bord de la mer, les mûriers sauvages sont chargés de mûres, les églantiers des chiens sont garnis de cynorhodons à maturité rouges comme des lanternes chinoises. L'été sur le déclin nous comble de bien beaux cadeaux.

Ma mère est une adepte des bocaux de fruits et légumes, j'ai hérité de sa passion. Autrefois, une fois par an, nous descendions dans le jardin de ma tante pour faire une razzia de prunes de Damas, de pommes Bramley (*Malus domestica*), de prunes et de mûres blanches (*Morus alba*) que nous cueillions en conversant, nous tachant les doigts de leur jus. De l'excédent nous faisons des confitures et des chutneys de pomme dans la grande bassine à confiture de ma grand-mère (que j'ai toujours). Mon grand-père faisait des pickles avec les échalotes du jardin et ma mère des bocaux de sauce piccalilli jaune safran et de choux rouges. On les conservait jusqu'au déjeuner du Boxing Day<sup>4</sup>, le 26 décembre.

Chez nous, il y a une règle implicite pour la préparation des conserves de fruits et légumes : n'acheter aucun ingrédient. Tous doivent faire partie d'excédents, être non voulus ou inutilisables frais, ou encore cueillis en pleine nature où ils se dégraderaient naturellement sans notre intervention. Il ne faut pas remonter bien loin pour constater que les bocaux représentaient un supplément essentiel aux produits frais, plus

---

4. Depuis 1871, le 26 décembre ou Boxing Day, « jour des boîtes », est férié en Angleterre. C'est une fête commerciale pendant laquelle les magasins proposent des soldes, sur le modèle du Black Friday américain. C'est aussi une véritable fête du football.

## TABLE DES MATIÈRES

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| PROLOGUE .....              | 9   |
| Septembre, été indien ..... | 9   |
| OCTOBRE . . . . .           | 21  |
| Préparatifs.....            | 23  |
| Eau chaude .....            | 41  |
| Histoires de fantômes ..... | 57  |
| NOVEMBRE . . . . .          | 65  |
| Métamorphose .....          | 67  |
| Dormir.....                 | 77  |
| DÉCEMBRE . . . . .          | 91  |
| Lumière .....               | 93  |
| Milieu de l'hiver .....     | 101 |
| Épiphanie.....              | 117 |
| JANVIER . . . . .           | 131 |
| Obscurité.....              | 133 |
| Faim.....                   | 149 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| FÉVRIER . . . . .     | 157 |
| Neige .....           | 159 |
| Eau froide .....      | 173 |
| MARS . . . . .        | 189 |
| Survie .....          | 191 |
| Chanter .....         | 207 |
| ÉPILOGUE .....        | 223 |
| Fin mars, dégel ..... | 223 |
| NOTES .....           | 233 |
| REMERCIEMENTS .....   | 235 |