

◆ Étape 13 – "Hunter dit : 'À mi-chemin, c'est l'heure d'une bataille de boules de neige !'"



SUSIE. HUNTER. AVENTURE !

PART.013 – Thé au Citron, Petits Coups de Pied & Promesses de Santé

La ville était enveloppée dans le silence de l'hiver. Les flocons de neige tombaient lentement, paresseusement, comme s'ils n'avaient nulle part où aller. Le réverbère devant l'appartement de Susie vacillait, projetant une lumière jaune douce sur le trottoir couvert de neige.

C'était décembre, au cœur de la deuxième année de la pandémie. Tout semblait différent maintenant—plus calme, plus lent. Même le temps paraissait plus doux, s'étirant comme du miel tiède.

Elle s'adossa un instant contre la vitre, son souffle dessinant une brume légère sur le verre. Du bout du doigt, elle traça un petit cœur dans la buée.

Elle avait fini le travail plus tôt aujourd'hui, et son corps lui en était reconnaissant. Elle n'était plus seule. Les petits frémissements secrets dans son ventre le

lui rappelaient.

Le bébé.

Elle sourit et quitta la fenêtre pour rejoindre sa petite table en bois.

Le radiateur ronronnait doucement en arrière-plan, réchauffant l'appartement. L'odeur du thé au citron et au gingembre flottait dans l'air, se mêlant aux effluves de cannelle venant de la boulangerie en bas.

Sur la table, éparpillés comme des feuilles tombées, se trouvaient plus de vingt petits tickets de caisse. Certains étaient froissés, d'autres portaient encore des traces de café, et sur certains, l'encre commençait à s'effacer là où elle avait griffonné des pensées minuscules.

Des petits rêves.

Elle prit le carnet que Tanya lui avait offert. La couverture était usée aux coins, la reliure légèrement fissurée par tant de pages tournées, mais cela le

rendait encore plus familier.

Ce soir, elle n'écrivait pas seulement des résolutions.

Ce soir, elle construisait quelque chose.

Une Maison Pour Un Rêve

Tanya disait toujours : "Un objectif sans structure n'est qu'un souhait."

Mais Susie ne voulait pas que cela ressemble à une liste de choses à faire.

Elle ne voulait pas de règles strictes, pas d'horaires impossibles ni de chiffres à atteindre. Elle voulait quelque chose de stable, de réel.

Elle prit un stylo et commença à esquisser.

D'abord, quelques lignes simples.

Puis, comme guidée par son instinct, elle dessina une petite maison—une maison douillette, avec une grande cheminée et un jardin qui débordait sur le perron.

Un endroit où elle pouvait imaginer de la chaleur, des rires et de la sécurité.

"Commencer par les fondations," pensa-t-elle en appuyant son stylo sur la page.

Et sous le dessin, elle écrivit un seul mot.

Santé.

Car la santé était la base de tout.

Surtout maintenant. Surtout pour son bébé.

Elle passa doucement les doigts sur les lettres, comme pour les ancrer dans le papier.

Souvenirs d'une Main Infirmière

La salle d'attente de l'hôpital sentait l'antiseptique et la lotion à la lavande.

Elle se souvenait du poids de son téléphone dans sa main, de son cœur battant trop fort en attendant les résultats de Paul.

Le médecin était sorti, le masque couvrant la moitié de son visage, mais elle pouvait lire l'épuisement dans ses yeux.

"Positif."

Elle avait cligné des yeux, sentant le monde basculer

légèrement.

Pendant les deux semaines suivantes, Paul était resté dans la chambre, et elle dans le salon. Une simple porte en bois entre eux.

Ils parlaient au téléphone, même s'ils n'étaient qu'à quelques mètres l'un de l'autre.

Le soir, elle pressait l'écran contre sa joue, fermait les yeux, et imaginait que c'était sa main.

Elle n'avait jamais été aussi consciente de son souffle.

Les infirmières lui avaient dit des petites choses :

"Faites des inhalations avec une serviette chaude si votre gorge est sèche."

"Dormez sur le côté pour mieux respirer."

"Ouvrez la fenêtre, un peu, même en hiver."

De petits gestes, mais qui gardaient le corps debout.

Des mois plus tard, elle les faisait toujours, par habitude.

Elle prit un ticket et le retourna pour écrire dessus.

"La santé, ce ne sont pas des règles. C'est de l'attention. Des petits gestes, chaque jour."

Elle sourit.

Ce n'étaient pas juste des habitudes.

C'étaient des souvenirs en train de se créer.

Petits Rituels de Soins

Ses doigts survolèrent les tickets, retrouvant d'anciennes notes griffonnées :

 **Rituels du matin** → Thé au gingembre chaud, une grande inspiration à la fenêtre. **Un bonjour calme au jour qui commence.**

 **Mains & Maison** → Nettoyer les poignées de porte, laver les courses, effacer les inquiétudes.

 **Dormir Comme Un Chat** → Dormir quand le bébé le demande. **Sans culpabilité. Juste du repos.**

 **Toujours un peu d'air frais** → Même si c'est juste un pas dehors, respirer. Ouvrir la fenêtre. Laisser entrer le monde.

 **Manger en Couleurs** → Pas pour un régime, mais parce que ça rend l'assiette joyeuse.

Elle sourit.

C'était une lettre à elle-même. Un rappel. Une promesse.

Un léger coup de pied dans son ventre la fit s'arrêter.

Elle posa une main sur son ventre, sentant le petit mouvement sous sa paume.

"Je sais, je sais," murmura-t-elle. "Je ne t'oublierai pas."

Lettres Pour L'Avenir

Elle parcourut les autres tickets, retournant des souvenirs écrits :

 "Prendre un cours de ballet – Grâce & équilibre sont aussi une forme de santé !"

 "Vacances à la plage le 21 juin – La lumière du soleil est une guérison."

 "Le retour de Paul – Le cœur a besoin des siens."

 "La santé de Papa & Maman – Parce que leur rire rend le monde plus doux."

Elle les observa un instant, puis attrapa son stylo une dernière fois.

"Pour toi, petit être—Une année de santé, de chaleur et de bonheur. Un foyer sûr et stable. Pas à pas, nous allons le construire ensemble."

Elle se laissa aller contre sa chaise, écoutant le doux murmure du radiateur, la neige qui soufflait doucement dehors, le silence tranquille du monde à cet instant.

Elle posa une main sur son cœur, sentant sa pulsation régulière.

Puis, presque sans y penser, elle murmura les mots à voix basse—juste pour elle, juste pour le bébé, juste pour ce soir.

"Une maison solide commence par de bonnes fondations."

Et pour la première fois depuis longtemps, elle eut l'impression qu'elle était déjà en train de la bâtir.

✨ FIN DE L'ÉPISODE 10 ✨