

Le lait de la bonté humaine



NOURRIR.
RESPIRER.
SE DÉTENDRE.
VOUS COMPTEZ.

L'ALIMENTATION AU
BIBERON POUR SOULAGER LE
STRESS ET LE CONFORT



Allaitement au biberon.
Confort. Calme.
Vous le méritez.



NOURRIR.
RÉINITIALISER.
SOYEZ BIENVEILLANT
ENVERS VOUS-MÊME.



Sûr.
Réconfortant.
Sans jugement.
Toujours.



un peu de réconfort
fait toute la différence



COLIN MILTON

Le lait de la bonté humaine

par
Colin Milton

Première publication : 2026

Copyright © AB Discovery

Tous droits réservés.

Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans un système de recherche documentaire, transmise sous quelque forme que ce soit, par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, photocopie, enregistrement ou autre, sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur et de l'auteur.

Toute ressemblance avec une personne, vivante ou décédée, ou avec des événements réels est une coïncidence.

Titre : Le lait de la bonté humaine

Auteur : Colin Milton

Éditeurs : Michael Bent, Rosalie Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

CONTENU

Chapitre 1 : Le poids des mains	5
Chapitre 2 : Le lancement en douceur	10
Chapitre 3 : Le tic-tac des horloges.....	13
Chapitre 4 : La texture de la sécurité	20
Chapitre 5 : Le gel et le seuil.....	24
Chapitre 6 : L'option primale.....	27
Chapitre 7 : La couche finale	30
Chapitre 8 : L'ombre au périmètre	34
Chapitre 9 : La lumière intrusive	37
Chapitre 10 : La convergence des soins	40

Chapitre 1 : Le poids des mains

Les mains de Clara étaient toujours les plus douloureuses en milieu d'après-midi, lorsque le pâle soleil londonien faisait briller la vitre de la cuisine et que l'appartement prenait la couleur du carton mouillé. Pendant sept ans, ces mains avaient appartenu entièrement à l'obscurité. Doula postnatale, elle avait sillonné les heures sombres entre minuit et l'aube, traversant les foyers silencieux d'inconnus. Elle avait connu le poids exact d'un crâne de bébé de trois semaines, la sensation glissante du silicone stérile, le rythme particulier et saccadé de la respiration d'une mère épuisée dans la chambre voisine. Elle avait été un fantôme payé pour empêcher le monde de s'effondrer entre minuit et l'aube ; elle était la gardienne des moments humains les plus silencieux, les plus fragiles.

Mais les enfants grandissent, les contrats arrivent à échéance, et il y a six mois, sa grand-mère, qu'elle avait soignée pendant la longue et lente agonie de la démence, s'était éteinte. Le fauteuil à bascule dans le coin restait vide. Le silence qui régnait dans l'appartement n'avait rien de paisible ; il ressemblait plutôt à une dette impayée. Quelque chose qui aurait dû être là manquait.

Lorsque son téléphone a vibré sur la table en Formica à 14h15, elle fixait ses jointures.

Êtes-vous réveillé ?

C'était David. David avait trente-six ans, sentait le pressing de luxe et le café rassis, et avait passé les dix dernières années à gravir les échelons abrupts de la finance d'entreprise. À cet instant précis, il vibrait à une fréquence qui faisait mal à la poitrine de Clara. Il était riche, vidé de toute substance et complètement épuisé.

« Je suis réveillée », répondit-elle.

Le lait de la bonté humaine

Je peux passer ? Juste une heure. Je suis près de chez toi. Je ne peux pas retourner au bureau. J'ai l'impression que ma poitrine s'effondre.

Dix minutes plus tard, la sonnette retentit, stridente et intrusive, dans le silence de l'appartement. David n'avait pas simplement franchi la porte ; il semblait la déferler, emporté par l'énergie frénétique et invisible du quartier financier.

« Je ne peux pas y retourner », dit-il avant même d'avoir enlevé son manteau. Sa voix portait trop dans le petit couloir. « Je suis resté assis quarante minutes sur le parking à regarder les essuie-glaces. Si je retourne au bureau, je vais exploser. »

« Enlève-le », dit doucement Clara en désignant son pardessus.

Il déboutonna sa chemise d'une main engourdie et maladroite. Tandis qu'il se dirigeait vers la table de la cuisine, Clara remarqua les petits rituels inconscients de sa mise en scène. Il détacha une imposante montre Patek Philippe, un lourd bijou d'or à l'allure agressive, dont le tic-tac semblait implacable et froid, et la posa sur le Formica. À côté, il laissa tomber son téléphone, un stylo Montblanc en argent et une lourde chevalière en or qui laissa une profonde marque rouge sur son doigt. Il se débarrassait de son armure pièce par pièce, abandonnant la richesse professionnelle sur la table comme un tas de ferraille. Ses cheveux, d'ordinaire impeccablement gélifiés, se dressaient en mèches rebelles là où il avait passé ses doigts.

« Ils veulent que je licencie quarante personnes demain », dit-il en fixant sa tasse de café noir qu'il n'avait pas touchée. « Je connais le nom de leurs enfants. Je connais le nom de leur chien, Clara. Et mon patron m'a traité de faible parce que j'ai demandé si on pouvait gonfler les indemnités de départ. »

« Quand as-tu dormi pour la dernière fois ? » demanda Clara.

Le lait de la bonté humaine

« Mardi. Peut-être lundi soir, une heure. Mon cerveau n'arrête pas de cogiter. Je reste allongée là, et mon cœur bat si fort que je l'entends dans l'oreiller. »

Il leva les yeux vers elle. Clara avait déjà vu ce regard, celui de jeunes mères à quatre heures du matin, quand les pleurs ne cessaient pas et que l'univers les avait complètement abandonnées. Ce n'était pas seulement du stress. C'était une solitude si profonde qu'elle était devenue structurelle : une défaillance du corps lui-même.

Sans dire un mot, elle se leva et alluma le réchaud à gaz.

Elle versa du lait entier dans une casserole cabossée, y ajoutant une gousse de vanille écrasée, un copeau de noix de muscade et une bonne cuillerée de miel, la vieille recette que sa grand-mère préparait quand Clara était petite et que l'orage grondait dans la cité. Elle le fit chauffer doucement, observant la vapeur épicée s'élever dans la cuisine. Mais lorsqu'elle prit l'égouttoir, il n'y avait pas de tasses propres. Resté d'un carton rapporté de sa dernière cliente doula, se trouvait un biberon en verre à large col : un verre borosilicate épais, propre, stérilisé et muni d'une tétine en silicone à débit variable pour les nourrissons plus âgés.

Elle y versa tout de même le lait chaud et épicé. Le verre lui brûla les paumes.

« Assieds-toi », lui dit-elle en se déplaçant vers l'étroit canapé où il s'était installé, la tête enfouie dans ses paumes.

Quand il releva les yeux, elle ne lui laissa pas le choix. Elle guida sa tête vers le bas jusqu'à ce qu'elle repose contre le denim de sa cuisse. Il était raide comme un piquet, chaque tendon de son cou tendu comme un câble de fer et chaque muscle contracté.

"Ferme les yeux, David."

Lorsque la tétine en silicone effleura sa lèvre inférieure, il ne recula pas. Il y eut une fraction de seconde où son cerveau civilisé

hésita, puis les mécanismes ancestraux et instinctifs du corps humain prirent le dessus sur sa fonction. Ses lèvres s'entrouvrirent.

La chaleur lui caressa la langue et le mécanisme de la déglutition se mit en marche. La valve l'obligeant à faire un effort pour obtenir le lait, sa respiration superficielle et frénétique fut instantanément interrompue. Il devait inspirer, avaler, inspirer. Clara posa sa paume à plat sur son sternum et exerça une pression ferme et constante, utilisant la même technique qu'elle employait pour calmer les nourrissons souffrant de coliques.

Sous sa main, son cœur s'emballait comme un animal pris au piège dans un enclos. Elle ferma les yeux et commença à compter ses respirations, les rendant longues, profondes et audibles dans le silence de la pièce. Inspiration. Expiration. Pendant cinq minutes, ils restèrent dans ce bras de fer silencieux, jusqu'à ce que le rythme frénétique sous sa paume commence à s'apaiser. La tension commença à quitter sa mâchoire. Un soupir rauque et tremblant s'échappa de son nez, et une larme solitaire coula du coin de son œil, chaude et lourde, sur son jean. Il ne dit pas un mot. Il continua simplement à boire jusqu'à ce que son verre soit vide.

Lorsque la bouteille fut vide, ses mains, qui étaient restées crispées en poings serrés, gisaient ouvertes et inertes sur ses genoux.

« Je n'ai pas à réfléchir », murmura-t-il d'une voix rauque et pâteuse, empreinte d'une fatigue soudaine et profonde, due aux effets des drogues. « Pour la première fois en dix ans, personne n'attend rien de moi. »

« Personne ne veut rien », acquiesça-t-elle en passant ses doigts dans ses cheveux pour lisser les mèches gélifiées. « Tu as terminé pour aujourd'hui. »