

UN LIVRE DE DÉCOUVERTE AB

A photograph of a man sitting in a white high chair, wearing a light blue t-shirt and a white bib with a pink border and colorful floral patterns. He has a surprised or playful expression with his mouth open. A woman with long brown hair, wearing a reddish-brown V-neck shirt and blue jeans, is sitting next to him, holding a green spoon with yellow food on it, ready to feed him. She is smiling at him. In her other hand, she holds a small glass jar of baby food. The background is a simple, light-colored wall.

À L'ABRI POUR TOUJOURS

QUAND UNE MÈRE AIME TROP

CHRISTINE TEDDY

À l'abri pour toujours

À l'abri pour toujours

par
Christine Teddy

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 l'actualité est une coïncidence.

À l'abri pour toujours

Titre : À l'abri pour toujours

Auteure : Christine Teddy

Éditeur : Rosalie Bent, Michael Bent

Éditeur : AB Discovery

© 2026

www.abdiscovery.com.au

CONTENU

Chapitre 1 : Il est rentré fatigué	6
Journal d'Alexis – Entrée n° 1	7
Chapitre 2 : La première admission	9
Chapitre 3 : La ligne de jour.....	12
Chapitre 4 : Le manuel.....	14
Chapitre 5 : Quand vient le moment de lâcher prise	17
Journal d'Alexis – Entrée n° 3	19
Chapitre 6 : La chambre du bébé est prête	23
Journal d'Alexis – Entrée n° 4	25
Chapitre 7 : Le matin arrive doucement	28
Journal d'Alexis – Entrée n° 5	31
Chapitre 8 : Ouvrez grand.....	33
Journal d'Alexis – Entrée n° 6	34
Chapitre 9 : La faim du lait	37
Journal d'Alexis – Entrée n° 7	39
Chapitre 10 : Les marches du jardin.....	41
Journal d'Alexis – Entrée n° 8	42
Chapitre 11 : Un simple tour avec maman.....	45
Journal d'Alexis – Entrée n° 9	46
Chapitre 12 : Des mères comme moi	48
Journal d'Alexis – Entrée n° 10.....	50
Chapitre 13 : Le mot « Autre »	52
Chapitre 14 : Premières lettres entre momies	54

À l'abri pour toujours

Chapitre 15 : Une image de sa place.....	58
Journal d'Alexis – Entrée n° 11.....	59
Chapitre 16 : Samantha rencontre une autre personne qui lui ressemble	62
Journal d'Alexis – Entrée n° 12.....	63
Chapitre 17 : Plus que les bras de maman	65
Chapitre 18 : Un guide pour les petits.....	67
Journal d'Alexis – Entrée n° 13.....	69
Chapitre 19 : Côte à côte	71
Chapitre 20 : Une future rencontre.....	73
Journal d'Alexis – Entrée n° 14.....	75
Chapitre 21 : Préparatifs pour Tessa.....	77
Chapitre 22 : Deux dans la chambre d'enfant.....	79
Journal d'Alexis – Entrée n° 15.....	81
Chapitre 23 : Histoires de draps	83
Chapitre final : À l'abri pour toujours.....	85

Chapitre 1 : Il est rentré fatigué

On frappa à la porte sans forcer, juste un bruit sourd et las. Quand Alexis ouvrit, Théo était déjà à moitié tourné, comme s'il doutait même de mériter qu'on le laisse entrer. « Je n'ai porté qu'un sac de voyage, rien d'autre. » Son visage était pâle et rougeaud. Il ne s'était pas rasé. Il y avait une tache sur sa chemise, jaunâtre et négligée. Ses yeux, trop grands pour un homme adulte, ne croisèrent pas les siens.

« Je... je ne savais pas où aller d'autre », a-t-il dit.

Alexis ne posa aucune question. Elle recula simplement de l'embrasement de la porte, juste assez loin. Théo entra comme un fantôme.

La maison embaumait les fleurs. Tout était à sa place. La photo encadrée de son premier sourire édenté, le canapé crème, le ronronnement de la machine à laver derrière une porte close. Rien n'avait changé.

Mais il avait changé. Il avait beaucoup changé.

Il était assis au bord du canapé, comme s'il pouvait le briser. Alexis resta longtemps debout à le regarder.

« J'ai laissé ta chambre exactement comme elle était », dit-elle doucement. « Mais je crois qu'il va falloir faire quelques changements. »

Théo ne répondit pas. Il expira simplement, longuement, difficilement, et immobile.

Ce soir-là, elle le borda. Au sens propre du terme. Elle rabattit la vieille couverture de laine sur sa poitrine et tapota l'oreiller. Ses épaules frissonnèrent. C'était le début du printemps, mais son corps réagissait comme si l'hiver s'était installé en lui depuis des mois et ne l'avait jamais quitté.

« Tu veux quelque chose ? » demanda-t-elle.

Il la regarda d'un air absent, puis murmura : « Du lait chaud ?

»

À l'abri pour toujours

Elle cligna des yeux une seule fois et acquiesça. À son retour, elle lui tendit la tasse comme elle le faisait quand il était petit, fiévreux et muet. Il ne but pas une gorgée. Il tétait doucement et lentement. Et elle pensa avec un petit sourire : « *Ah... te voilà.* »

Au bout de trois nuits, il ne se levait plus le matin. Au bout de quatre, il avait fait pipi au lit. Elle ne le gronda pas. Elle ouvrit simplement l'armoire à linge et en sortit le paquet qu'elle avait acheté il y a plus d'un an, sans trop savoir pourquoi : des couches pour adultes, douces et à fleurs, cachées derrière les serviettes de toilette.

« On va s'occuper de toi, chérie », murmura-t-elle.

Il se laissa aller sans un mot, sans protester, juste un soupir tandis qu'on lui retirait son vieux caleçon.

Journal d'Alexis – Entrée n° 1

7 avril

Théo est rentré aujourd'hui. Il n'a pas dit grand-chose. Il ne l'a pas fait depuis longtemps. Ses courriels sonnaient toujours comme un murmure tapé d'une main tremblante.

Mais aujourd'hui, il semblait se replier sur lui-même. Je le voyais à son regard fuyant, à sa façon de ne pas s'asseoir complètement sur le canapé, comme s'il ne s'y sentait plus à sa place.

Il a demandé du lait chaud. Pas du thé. Pas du café. Du lait.

Quelque chose en moi s'est brisé. Je ne crois pas qu'il sache encore ce qu'il demande. Mais moi, je le sais.

Je le voyais à la façon dont il repliait ses genoux pour dormir. À la façon dont il sursautait quand le téléphone sonnait. À la façon dont il souriait, à peine, quand je remontais la couverture jusqu'en haut et que je disais : « *Voilà, tu es bien bordé.* »

Je crois qu'il doit revenir à ses origines. Pas seulement à cette maison, mais à la douceur. À la vulnérabilité. À moi. Et je la lui rendrai. Doucement. Tendrement. En silence.

Il n'a pas besoin d'un plan. Il a besoin d'une maman.

- À.

À l'abri pour toujours

Chapitre 2 : La première admission

C'est arrivé la quatrième nuit.

Alexis avait remarqué les signes plus tôt : la façon dont Théo serrait ses cuisses avant de se coucher, la façon dont il s'attardait dans le couloir comme s'il cherchait quelque chose d'indéfinissable. Mais elle n'en avait pas parlé, pas encore. Pas avant que le silence ne confirme ce qu'elle soupçonnait déjà.

Ce matin-là, elle ouvrit doucement sa porte. L'air était immobile et la poussière était captée par les rayons du soleil qui balayaient le sol.

Théo était recroquevillé dans les draps, les genoux repliés, le pouce machinalement près de sa bouche. Il ouvrit les yeux quand elle entra, mais ne bougea pas. Ses joues étaient rouges. Puis l'odeur arriva, légère mais indubitable.

Elle ne dit rien. Elle s'assit simplement au bord du lit et posa sa main sur son dos. J'ai tressailli.

« Je ne l'ai pas fait exprès », dit-il, trop vite.

« Je sais », a-t-elle répondu.

« Je... je me suis réveillé, et c'était déjà... » Sa voix s'est brisée.
« Je ne sais pas ce qui s'est passé. »

« Oui », dit-elle calmement. « Tout va bien. »

Ses lèvres tremblaient. « Je ne voulais pas te le dire. »

Alexis le regarda. Il paraissait si jeune alors. Non seulement petit, mais aussi informe, comme quelqu'un qui s'était trop efforcé pendant trop longtemps et qui avait fini par s'effondrer, se désagréger.

« Theo, » dit-elle doucement, « est-ce que c'est déjà arrivé ? »

J'ai hésité. Puis j'ai murmuré : « Oui. »

"Combien de fois?"

Il baissa les yeux. « Quelques-unes. Enfin... plus que quelques-unes. » Elle attendit qu'il s'explique. « Peut-être une fois par mois l'an dernier. Puis deux. Puis... c'était presque toutes les semaines en

décembre. Et maintenant... » Ses yeux s'emplirent de larmes. « Presque tous les soirs. »

Il n'a pas vraiment pleuré. Je me suis flétri. Les mots avaient du poids, et les laisser sortir l'a laissé vulnérable.

« J'ai tout essayé. Les réveils, ne plus boire d'eau, même acheter ces petites protections, discrètes, mais j'avais toujours des fuites. J'avais l'impression de pourrir de l'intérieur. »

Alexis ne dit rien. Elle prit la couette et la souleva délicatement, révélant la tache humide et jaunie sous lui. Son caleçon fin collait à sa hanche, trempé. Il détourna le regard.

« Je me trompe complètement », murmura-t-il.

Alexis posa sa main sur sa poitrine. « Non, mon amour, » dit-elle doucement. « Tu es fatigué. C'est différent. »

Elle se leva et quitta la pièce.

Il s'attendait à ce qu'elle le gronde, le sermonne ou se mette à pleurer. Au lieu de cela, elle revint avec une serviette, un tapis plastifié et un vêtement doux, plié, d'un bleu pâle.

« Qu'est-ce que c'est ? » demanda-t-il d'une voix soudain faible.

« Quelque chose pour ce soir. »

Il déglutit. « Une couche ? »

"Oui."

Je l'ai longuement contemplé. « Je ne suis pas... enfin, c'est... »

« Tu n'es pas puni », dit-elle fermement en se rassoyant au bord du lit. « On prend soin de toi. Il y a une différence. »

« Mais je suis un homme adulte », murmura-t-il, la honte lui montant au cou.

"Es-tu?"

Les mots flottaient dans l'air comme du brouillard, mais il ne répondit pas.

Elle lui prit la main. « Et si je te disais qu'être un homme adulte n'est plus quelque chose pour lequel tu dois te battre ? Et si je te disais que tu peux simplement te reposer ? »

Il laissa échapper un souffle tremblant. « Je n'en peux plus », dit-il enfin. « Ni le travail. Ni les factures. Ni le bruit, ni les attentes, ni

À l'abri pour toujours

la façon stupide dont les gens vous parlent et agissent comme si vous étiez censé savoir vous débrouiller. Je suis tellement submergé que j'en oublie quel jour on est. Je saute des repas. Parfois, j'oublie même mon propre nom. »

Alexis lui frotta les jointures des doigts avec son pouce.

« Je n'ai jamais voulu grandir », murmura-t-il. « Je croyais le contraire, mais je déteste ça. Je déteste ça. »

« Je sais », dit-elle. « J'ai vu. »

Il fixa la couche posée sur ses genoux. « Si je porte ça, je n'aurai plus besoin de faire semblant ? »

Elle a acquiescé. « Plus maintenant. »

« Et vous ne me jugerez pas ? »

Elle sourit doucement. « Oh, mon chéri. Je ne t'ai jamais autant apprécié qu'en ce moment. »

Des larmes coulèrent sur ses joues. Il ne sanglotait pas, pas encore, mais ses épaules commencèrent à trembler.

Alexis déplia la couche. Son intérieur était doux, comme un nuage, avec des reflets bleutés. Elle sentait légèrement la poudre et le plastique.

« Laisse maman t'aider », dit-elle d'une voix à peine audible.

Et il n'a pas protesté. Pas onze.