

MATHILDE BLANCAL

L'ANTI- GUIDE

DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL



Par l'éditeur n° 1
en la matière

JouVence

Avis des lectrices

« Mathilde Blancal a su, encore une fois, me séduire avec ce livre ponctué d'humour qui démantèle un à un les clichés du développement personnel. Adieu les routines "Miracles Morning" qui vous fatiguent plus qu'autre chose, cet ouvrage est là pour permettre au lecteur de suivre ses envies au lieu de suivre les tendances. Il était plus que temps que quelqu'un vienne secouer ce monde du développement personnel qui peut parfois s'avérer délétère. Le message que l'autrice nous transmet est plus que nécessaire, apprenons à nous libérer du regard de la société et à agir comme bon nous semble. Mathilde Blancal remet à sa juste place le curseur entre le développement personnel sain et sa version édulcorée qui pollue nos réseaux sociaux. En bref, une lecture qui donne envie d'être soi et de vivre pour soi. Ce livre est un véritable vent de fraîcheur à lire de toute urgence pour se libérer des injonctions du développement personnel. »

Clara @itsclarasjournal

« J'ai tout simplement adoré ce livre ! Englouti en un après-midi, il m'a apporté une dose d'humour, de bienveillance et de fraîcheur ! J'ai retrouvé avec plaisir la plume drôle et décomplexée de Mathilde dont j'avais lu précédemment *Confidences d'une ex-accro des régimes*. Elle nous rappelle que les meilleurs moments proviennent souvent de l'imprévu et nous invitent à laisser de côté nos *to do lists* à rallonges. Se détacher des injonctions qui sont de plus en plus nombreuses autour de nous, arrêter de culpabiliser, respirer et s'écouter, tel est le programme de cet ouvrage. C'est OK de ne pas avoir d'ambition professionnelle, c'est OK de ne pas être apprécié de tout le monde, c'est OK de changer d'avis, d'évoluer ou d'abandonner. Gardons le droit d'être hermétique à la dictature du sport, du *healthy* ou encore de l'éducation positive et prenons du recul sur ce que nous voyons sur les réseaux sociaux. Au fil des pages, l'autrice propose de laisser place à nos sentiments, à nos humeurs et nos envies du moment sans avoir cette petite voix dans notre tête moralisatrice nous ordonnant de nous reprendre en main. Une invitation au lâcher-prise qui fait du bien, qui déculpabilise et donne envie de s'écouter en se débarrassant de tous les dictats de la société. De petites astuces toutes simples à mettre en place sont glissées entre les chapitres pour enfin réussir à se lâcher un peu la grappe. Je vous recommande à 1000 % cette bouffée d'oxygène dans nos quotidiens bien remplis. »

Ophélie @lilylivre

« Enfin une lecture déculpabilisante et qui fait du bien !

Merci à Mathilde d'avoir trouvé les mots pour alléger notre charge mentale et par la même occasion notre quotidien ! Fini de courir après le temps, les *morning routines*, les tortures d'esprit pour concocter des repas sains, le sport avec acharnement pour grignoter quelques calories, les méthodes d'organisations diverses et variées, etc., apprenons à lâcher prise, à nous écouter et à accepter les moments de hauts et de bas. Nous ne sommes pas des machines et nous avons parfois tendance à l'oublier. Cette lecture m'a fait un bien fou ! Avec un langage bourré d'humour et percutant, elle m'a remise à ma place avec pertes et fracas et fait prendre conscience des complications que l'on se crée au quotidien. Adeptes des *to do lists* et des journées remplies au maximum, est-ce que j'en retire du bonheur ? Clairement, non ! Mathilde a su poser des mots sur ce qui pesait très lourd sur mes frêles épaules... alors MERCI ! »

Sabine @binou0_bouquine

« En lisant ce livre, vous aurez envie d'écrire des "toutes douces listes", de rire de façon incontrôlable et, surtout, d'être vous-même. Car vous êtes déjà la meilleure version de vous-même à l'intérieur de vous, le tout est de la dévoiler. Et pour cela, je vous invite à vous laisser guider par les mots de Mathilde !

Ce livre est une bouffée d'oxygène, un concentré d'humour et de bienveillance qui déculpabilise et cela fait un bien fou ! Je me suis reconnue dès les premières lignes et c'est tellement agréable de voir qu'on n'est pas seule à être à contre-courant des tendances actuelles.

C'est un anti-guide de développement personnel mais un guide pour nous accepter tels que nous sommes ! Il en faut du courage pour se livrer comme Mathilde Blancal le fait ici, alors merci pour ces confidences qui m'ont aidée à lâcher prise. »

Coralie @culture_kd

« Voici une lecture qui fait vraiment du bien ! Très sincèrement, je suis une adepte du contrôle. Ma vie, c'est comme du papier à musique : toujours dans la maîtrise, les *to do lists*, les plannings... On dit que je suis une "warrior". Mais après avoir lu l'anti-guide de Mathilde, on se demande si notre vie bien rodée est celle qui nous définit le mieux.

J'ai adoré cette lecture qui remet les choses en place avec humour. On se retrouve pleinement dans les anecdotes que livre Mathilde et les citations interpellent par leur justesse. En abordant le quotidien et les "effets de mode" dans la société, elle brise les codes et relativise nos parfaits "défauts". Les exercices que l'autrice propose sont facilement réalisables et nous poussent au questionnement. Bref, ça change et honnêtement, ça fait un bien fou !

Énorme coup de cœur ! Je me suis retrouvée dans ce livre avec des exercices pratiques ! Merci à Mathilde pour cette découverte ! »

Virginie @lechapeelivresque

« Je ne m'attendais à rien, si ce n'est à de nouvelles injonctions... Bien m'en a pris : j'étais à côté de la plaque et j'ai eu du mal à lâcher ce livre ! J'étais tellement enthousiaste d'avoir enfin trouvé quelqu'un qui comprenait ce que je ressentais. Dès les premiers mots, j'ai été happée. L'autrice m'a semblé juste, ses propos ont résonné en moi. Prendre ce qui nous rend heureux, ne pas faire les choses parce qu'on se sent obligé... ça tombe sous le sens ! Avec ses mots justes et plein d'humour qui nous aident à dédramatiser des situations qui pourraient sembler insurmontables, l'autrice nous met sur la voie en nous rappelant que nous savons mieux que les autres ce qui nous convient le plus. Le tout est de s'écouter. Un anti-guide complètement déculpabilisant qui fait énormément de bien. J'ai adoré ! »

Vanessa @lesloisirsvaness

« Mathilde nous offre un livre dans le développement personnel qui détonne. En effet, avec bienveillance et humour, elle déconstruit le fait d'essayer de devenir la meilleure version de soi-même à tout prix. Mais si, vous avez déjà forcément lu un de ces ouvrages passionnants qui prônent tout un tas de choses à mettre en place dès 5h du matin pour devenir parfait en tout point !

Ici, au contraire, à travers ses mots simples et sa plume *punchy*, elle cherche à soigner les maux de son lecteur. Un réel coup de pied aux fesses pour vivre SA vie dès aujourd'hui et apprendre à s'accepter tel que l'on est ; c'est-à-dire des êtres humains avec des failles

et des faiblesses. Apprenons donc à vivre ainsi, au lieu de nous battre sans cesse contre nous-même et de perdre un temps précieux. Car, comme le dit si bien Mathilde, notre vie n'est pas infinie, prenons-en soin. Vous l'aurez compris, c'est un ouvrage décomplexant et je le trouve idéal pour celles et ceux qui souhaitent lire un premier livre sur le thème du développement personnel ! »

Laura @millebookslover

« Dans notre société, nous subissons le “toujours plus”, “toujours plus vite” et une accumulation de tâches infinies. L'autrice aborde notre rapport au travail, à l'alimentation et à l'image de soi. Elle pousse à nous interroger sur nos habitudes de vie et nous décomplexe des injonctions de la société. Oui, nous avons le droit de ne pas être parfait et de ne pas tout contrôler. Un guide qui se veut bienveillant dans une société qui prône la rapidité et le rendement. Le livre est divisé en plusieurs chapitres, ce qui permet au lecteur de s'orienter vers la partie qui l'intéresse. J'ai apprécié le style et l'écriture fluide de l'autrice. Un livre parfait, à glisser sur sa table de chevet, et que l'on peut utiliser à tout moment lors d'une déprime passagère. Soyez qui vous êtes et restez authentiques. »

Isabelle @lilylibrary

« C'est avec grand plaisir que j'ai retrouvé l'écriture de Mathilde ! Avec un style percutant et une bonne dose d'humour, elle s'attèle au vaste sujet du développement personnel. Elle tente d'en déconstruire les grands principes que l'on trouve en masse dans les meilleurs guides.

Directe et très drôle, elle ose écrire ce que tout le monde pense tout bas en se livrant sans aucun filtre. Elle vous invite à retrouver votre vrai “moi”, pas celui imposé par les diktats sociaux ; l'idée étant de se foutre la paix tout en se faisant plaisir.

J'ai passé un excellent moment, l'authenticité et l'honnêteté de l'autrice permettent de se retrouver dans de nombreux exemples.

C'est rassurant, motivant et déculpabilisant. »

Mandy @delices_de_lecture

« Je n'ai qu'une chose à dire : quel kiff !!! La lecture de cet ouvrage m'a fait un bien fou. J'ai plongé dans le développement personnel il y a une dizaine d'années, suite à une grosse épreuve dans ma vie. Je me suis gavée de nombreux livres, podcasts et conférences sur le sujet. J'ai expérimenté toutes sortes de méthodes jusqu'à ne plus vraiment savoir ce qui était bon pour moi. Alors, si c'est votre cas également, cette lecture est pour vous ! C'est *punchy*, piquant, décomplexant, déculpabilisant, terriblement drôle, mais surtout, c'est tellement juste.

L'autrice met un coup de pied aux injonctions paradoxales, à la positivité toxique et nous rappelle que nous avons déjà tout en nous. Lâchons-nous la grappe, accueillons notre vulnérabilité, autorisons-nous à être simplement nous-même. »

Alexia @lespetitaspasdalexia

« Mathilde se livre en proposant ses conseils. Elle rappelle que le plus important dans la vie, c'est de vivre, de s'écouter et de mettre fin à toutes les injonctions que l'on s'impose, tous les diktats sociaux, ou pire, les autosabotages qui nous rendent malheureux.

J'ai adoré car j'avais l'impression que des chapitres m'étaient adressés. Je me suis trouvée de nombreux points communs avec l'autrice, dont l'envie de me réinventer, de me redécouvrir avec patience et douceur, et surtout de décomplexer !

Mathilde dédramatise et déculpabilise et ça fait du bien ! Chaque chapitre est écrit avec humour (elle n'en manque pas !) mais nous amène pourtant à une profonde réflexion : sur la proactivité, le travail, le bonheur, la parentalité, la sexualité, l'alimentation...

De petits exercices pratiques sont là pour nous aiguiller, mais surtout c'est le fait qu'elle ose se mettre à nu et se raconter qui aide autant. On se sent moins seul, moins sous pression grâce à cet anti-guide. »

Lucie @entre_les_lignes_de_lucie

« C'est un livre qui va parler et aider beaucoup de personnes, et ce, dès l'introduction.

L'autrice aborde plein de thèmes de façon très pertinente et fluide avec de vrais conseils, des exercices pratiques et simples pour se sentir bien sans aucune culpabilité, et avec beaucoup d'humour. C'est un livre libérateur de toutes les injonctions que la société nous impose, mais surtout que nous nous imposons à nous-mêmes par habitude, par éducation ou parce qu'il est si difficile de lâcher prise. Il nous ramène à l'essentiel, à nous-même. Il nous aide à définir réellement nos besoins, à déconstruire nos schémas de pensées et de fonctionnement qui nous font souffrir.

Cet anti-guide de développement personnel est aussi très complet car il aborde énormément de thèmes. J'ai même eu l'impression de discuter avec une bonne copine avec laquelle j'ai beaucoup de points communs ; je me suis reconnue dans beaucoup de passages.

Vous l'aurez compris, je vous recommande totalement ce livre ! Il m'a fait beaucoup de bien, notamment sur la partie “vie professionnelle” et m'a aidée à me sentir mieux, c'est un livre qui est tombé au bon moment. Il a tout pour devenir une référence. »

Sophie @sophie_tu_lis_quoi

« Enfin un livre qui décomplexe et déculpabilise ! Mathilde propose une belle rébellion contre les livres de développement personnel qui nous dictent comment être meilleur. Cet anti-guide enlève le poids de vouloir être parfait. J'aime beaucoup cette citation : “Vous êtes la seule personne au monde avec qui vous passerez votre vie entière.” Elle nous permet de prendre conscience qu'il faut vivre pour soi, ce qui importe c'est comment l'on se sent. D'ailleurs, j'adore l'idée de dire dès le départ qu'il n'y a pas et qu'il n'existera jamais de meilleures versions de soi-même. Pendant toute notre lecture, on se sent très proche de l'autrice : je me suis beaucoup reconnue dans ce qu'elle disait, les nombreux sourires que j'ai eus pendant ma lecture en témoignent. Les parenthèses qu'elle a ajoutées m'ont faite plus que rire, elles apportent de la légèreté (et de l'humour) à ce livre. Bref, j'ai adoré et j'ai passé un très bon moment en compagnie de Mathilde. »

Charlotte @chach_la_lectrice

« “L'herbe n'est pas plus verte ailleurs” est une expression qui résume parfaitement, à mon sens, le message de l'autrice. Son authenticité et son autodérision sont les ingrédients clé de ce petit guide qui dénonce les injonctions au bien-être et au paraître dans une société où le développement personnel a parfois atteint des extrêmes. S'il n'y a rien de mal à vouloir vivre mieux, il est intéressant de se concentrer sur ce que nous avons déjà et de voir la vie différemment, sans passer par une transformation qui ne nous convient pas. Abordant aussi bien les *to do lists* à rallonge que le rapport au corps en passant par la maternité, Mathilde

Blancal nous rappelle que la meilleure version de soi, c'est nous-même, et c'est très bien ainsi. Ce livre fait rire, réfléchir et surtout déculpabilise. Un indispensable pour vivre mieux sans se prendre la tête ! »

Victoria @leslecturesdelaide

« Ce livre est un hymne à la déculpabilisation et un coup de cœur à la fois. Lectrice avide de développement personnel, j'ai souri en voyant que c'était un anti-guide. Curieuse idée... mais en fait, merci Mathilde ! Les grands principes que l'on entend partout sont abordés différemment, de façon à ce qu'on les remette en cause et qu'ils trouvent une justesse beaucoup plus accessible, qu'ils deviennent réalisables, atteignables et surtout déculpabilisant ! Non, ce n'est pas parce que l'on va se réveiller à 5h pour une *morning routine* que l'on va passer une meilleure journée, non une diète de pommes ne rendra pas notre ventre miraculeusement plat. Il est rare d'entendre ce discours, c'est rare et important finalement. Je ne m'en suis rendu compte réellement qu'en lisant ce livre. On prend du recul, on relativise, on voit les choses autrement, et tout devient plus léger, plus facile. Et ça fait du bien ! »

Aurélien @miss_lilie

« Voilà un guide qui sort de l'ordinaire et qui déculpabilise complètement ! Mathilde Blancal va ici totalement à contre-courant de ce que l'on lit habituellement sur le développement personnel ; j'ai adoré ce livre ! J'ai beaucoup aimé le ton employé par l'auteurice, elle nous parle simplement et directement, avec beaucoup d'humour et d'autodérision, en s'appuyant de temps en temps sur des enquêtes ou des données chiffrées. C'est un guide qui aide à dédramatiser, à moins se prendre la tête pour des futilités. Travail, sport, alimentation, quête du bonheur, parentalité... tout y passe ! Un guide qui fait réfléchir et qui fait prendre du recul. C'est surtout un plaisir de lecture et de relecture, un coup de cœur en ce qui me concerne ! »

Katy @voyagesdek

MATHILDE BLANCAL

**L'ANTI-
GUIDE**
DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Par l'éditeur n° 1
en la matière

JouVence

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88970-215-2

Couverture : Studio Piaude

Illustration de couverture : AdobeStock : ©Dariia

Mise en pages : SIR

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

Pourquoi chercher la meilleure version de soi-même quand il est déjà si difficile d'être soi ?

L'ANTI- SOMMAIRE

Introduction

1.

Soyez aussi proactif qu'un hamster dans sa roue

2.

Ayez un travail épanouissant, stable, et qui paie bien

3.

Soyez aussi sportif que Nadal qui remporte son 22^e tournoi du Grand Chelem

4.

Soyez mince, jeune et beau comme dans les publicités

5.

Soyez aussi heureux que la meilleure version de vous-même

6.

Soyez un parent exemplaire avec des enfants formidables

7.

Ayez une maison digne des catalogues d'architecture et de décoration

8.

Ayez une vie sexuelle aussi orgasmique que la scène d'amour de Titanic

9.

Mangez aussi sainement qu'une cure détox

Conclusion

Remerciements

Notes

INTRODUCTION

Chère lectrice, cher lecteur,

Reconnaissons-le, nous sommes stressés. Notre vie part dans tous les sens. Nous sommes constamment tirillés entre le besoin de faire mille choses à la fois (et de les exécuter à la perfection, cela va sans dire), et ce sentiment que, malgré toute notre bonne volonté et nos efforts, ce n'est jamais assez. Que nous pourrions en faire encore plus, ou mieux. Que nous devons maîtriser nos émotions, dompter nos instincts faibles et paresseux afin de correspondre à ce fameux idéal que nous nous sommes forgé dans notre imaginaire. Je vais mettre les pieds dans le plat dès maintenant : cette meilleure version de vous-même n'existe pas, et vous êtes en train de vous épuiser pour « rien ».

Je sais, je vous semble peut-être cruelle à le dire aussi ouvertement, d'autant que nous ne nous connaissons pas encore très bien. Mais s'il vous plaît, laissez-moi m'expliquer. Jusqu'à présent, vous avez peut-être cru que vos problèmes se résoudraient « lorsque » vous serez plus riche, beau, mince, dans une relation de couple épanouie, avec un job de rêve, un appartement digne d'un catalogue d'architecture, des enfants qui vont se coucher à 19 h 30 de leur propre chef dans la joie et la bonne humeur, le tout en buvant des smoothies détox à la coriandre tous les matins. C'est un programme chargé, mais vous avez les épaules pour relever ces défis. À vrai dire, vous n'avez pas vraiment le choix, puisque chaque publicité dans la rue, chaque publication sur les réseaux sociaux, chaque livre de développement personnel vous prouvent à quel point vous avez raison de combattre votre instinct naturel pour devenir une personne encore meilleure que celle que vous étiez hier. Et c'est une idée très séduisante. Mais dites-moi pourquoi tous vos soucis sont encore présents aujourd'hui, alors que vous avez justement suivi des routines matinales infernales à base d'étirements, de jus de carotte, d'écoute de podcasts bienveillants ? Pourquoi avez-vous le sentiment d'être encore plus perdu, proche d'un burn-out existentiel alors que vous avez « tout » bien fait ?

Vous avez suivi toutes les méthodes en vogue plébiscitées dans les médias, par des stars, par votre voisine du troisième étage, par des inconnus sur Internet pour vous sentir bien dans votre vie et résoudre vos problèmes. Et,

comme par hasard, il semblerait que vous soyez la seule personne sur terre pour qui les retraites de yoga à Bali ou le travail-passion ne fonctionnent pas. Vous vous sentez encore plus coupable, et toute l'énergie que vous avez déployée ces derniers mois pour être cette meilleure version de vous-même vous a épuisé ! Mais voilà, vous êtes tombé sur ces lignes dans lesquelles vous vous retrouvez à 100 %.

Bienvenue dans le seul livre qui vous autorise explicitement à ne pas le lire en entier. Oui, vous et moi allons partager un moment que je souhaite plaisant et qui vous est entièrement dédié. Aussi, je vous invite à réellement envisager cette lecture comme une parenthèse où vous ne penserez qu'à votre vie et à ce qui vous fait du bien. Si vous souhaitez dès à présent lire l'avant-dernier chapitre, je vous encourage à le faire. Parce que la vie est trop courte pour ne pas vous écouter, et que vous avez probablement besoin d'un peu de rébellion dans votre existence où vous souhaitez faire plaisir à tout le monde sans même inclure la plus importante des personnes dans cette entreprise bienveillante : vous-même.

Puisqu'il y en a marre de tous ces remèdes miracles et astuces bien-être, je vous propose un anti-guide de développement personnel. Ici, vous n'apprendrez certainement pas comment faire les choses ou comment envisager votre vie en étant la meilleure version de vous-même. Vous serez plutôt surpris par la page blanche qui s'ouvre devant vous (rassurez-vous, je parle de page blanche symbolique, car des mots j'en ai beaucoup à vous faire partager) lorsque vous faites un pas de côté et prenez du recul sur votre schéma de vie. J'espère être le (modeste) signe que vous attendez au fond de vous pour faire ce qui vous tient réellement à cœur, et ce dans (presque) tous les aspects de votre vie.

Du travail à la famille en passant par votre corps, ce que vous mangez, votre attitude dans la vie, votre sexualité, votre maison... il existe aujourd'hui mille livres, podcasts, recettes miracles pour être heureux et vous expliquer comment tout « gérer » du mieux possible. Nous aborderons ensemble ces grandes thématiques, mais en prenant le contre-pied de tout ce qui vous a été suggéré jusqu'ici (pour ne pas dire imposé).

Je vous propose cette aventure comme un voyage philosophique bien réel où nous irons questionner ensemble les Grandes Vérités qui structurent nos modes de pensée et donc notre vie. Par exemple, il nous semble naturel

aujourd'hui de vouloir rester jeune, beau, maître de ses émotions, et en perpétuelle recherche d'amélioration de soi et de ses performances (qu'elles soient sportives, professionnelles ou personnelles). À l'instar de la pratique philosophique de l'Antiquité, nous nous pencherons sur ces « Vérités » afin d'en extraire leurs concepts, présupposés et conséquences. Car ce n'est qu'en connaissant ces trois axes (concept, présupposé, conséquence) que vous saurez si cette prétendue Grande Vérité a sa place dans votre existence. Sous-entendu, sommes-nous si mauvais lorsque nous pareissons sur notre canapé, ou que nous laissons sortir notre colère quand nous sommes stressés, ou encore lorsque nous nous laissons vivre avec quelques bourrelets autour de la taille ? Rassurez-vous, cette méthodologie n'a rien de compliqué, même si ces mots peuvent paraître effrayants. Nous progresserons ensemble, sans tabou et avec humour, et tenterons de dévoiler les conditionnements majeurs qui nous enferment dans un quotidien qui nous rend malheureux. Ou, au contraire, nous mettrons au jour ceux qui nous aident à nous structurer. Car le but de tout cela reste bien évidemment la recherche de la vie heureuse, ou du moins de la vie la plus simple qui existe.

J'espère avoir le plaisir de participer à ce cheminement et vous assure que non, il ne faut pas appliquer à la lettre ce que vous lirez, et que oui, vous avez toujours le choix de vous écouter. Aucun livre ni gourou du bien-être, aussi célèbre soit-il, ne saura ce qui vous convient réellement, au plus profond de vous-même. Vous seul avez votre propre boussole et savez définir ce qui fonctionne pour votre vie. Cela n'empêche pas de vous laisser guider par des outils extérieurs, comme cet ouvrage. Ces lignes sont là pour vous aider à renouer avec vous-même et vous faire confiance, pas pour vous imposer des habitudes qui ne vous correspondent pas.

Vous êtes la seule personne au monde avec qui vous passerez votre vie entière. Vous méritez de vous respecter vraiment et de prendre du recul sur votre existence. Prenez donc ce temps pour vous, il est fondamental. Personne ne le fera à votre place, alors libre à vous d'aligner les étoiles pour que votre vie soit la plus fidèle possible à vous-même. Croyez-moi, vous n'avez besoin de rien de plus et encore moins d'une idée de meilleure version de vous pour vous sentir bien dans votre vie. Vous êtes vous-même, c'est déjà bien suffisant.

Belle lecture à vous, (*) !

(*) Afin d'en faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive dans ce livre. Bien entendu, cet ouvrage s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre.

1.

Soyez aussi **PROACTIF** qu'un
hamster dans sa roue

Proactif (nom et adjectif) : qui anticipe les attentes, prend l'initiative des actions.

Pour ceux qui n'arrivent jamais à s'arrêter de faire et de penser, pour celles qui font des *to do lists* sur leur smartphone, dans des cahiers, sur leur ordinateur et dans leur agenda, pour ceux qui ne s'accomplissent que dans l'action, pour celles qui ne s'autorisent jamais de répit... vous voilà devant le signe dont vous avez besoin.

La vie n'est pas une liste de choses à faire à 1 000 à l'heure. Lisez cette phrase une deuxième fois, s'il vous plaît (pas celle-là, celle d'avant).

Aujourd'hui, nous vivons dans une société où la frénésie et l'hyperactivité sont bien vues. On respecte bien plus notre collègue Lola, jeune cadre dynamique qui enchaîne réunions de travail, afterworks, cours de CrossFit®, week-end en amoureux à Porto et atelier de couture, que Fabrice, le type paumé du service informatique qui passe son temps devant Netflix ! Et pourtant, qui vous dit que Fabrice, cinéphile passionné et posé dans sa vie, n'est pas plus heureux que la turbulente Lola qui fait des crises d'angoisse tous les soirs car elle ne sait pas quand elle va caler ses lessives de la semaine (et le pire, c'est qu'il faut laver séparément ses pulls en maille !) ?

Je caricature un peu la question, mais nous en sommes bien arrivés à ce stade : le « toujours plus » n'est jamais assez. Il en faut encore davantage. Jusqu'à épuisement. Ce n'est pas pour rien que le burn-out touche de plus en plus de personnes dans nos sociétés pourtant modernes et plus axées que jamais sur le développement personnel. On pourrait aussi parler de surcharge cognitive ou d'épuisement par saturation.

Pour ne citer que quelques chiffres, tout de même assez alarmants : en 2022, 34 % des salariés sont en burn-out, dont 13 % en burn-out sévère, soit 2,5 millions de personnes ⁽¹⁾. Une autre étude, menée par l'Insee et relatée dans un article d'[AlloDocteurs.fr](https://www.allodocteurs.fr) en 2017 ⁽²⁾, se concentre moins sur le volet « professionnel » et davantage sur la dimension quotidienne de cette surcharge cognitive : les femmes gèrent 71 % des tâches ménagères et 65 % des tâches parentales à elles seules.

« Depuis deux ans et demi, nous atteignons des niveaux de burn-out sévères qui sont trois fois plus importants comparativement à l'avant-Covid-

19 (3) », s'alarment Christophe Nguyen et Jean-Pierre Brun, les dirigeants du cabinet Empreinte humaine. Nous sommes face au mur et nous le savons : notre système, nos modes de vie sont impossibles à tenir. Pourtant chaque jour commence avec encore plus de missions à accomplir et d'objectifs à atteindre.

Si cette hyperactivité a plutôt bonne presse, c'est parce qu'elle se porte garante de notre supposé sens de l'organisation (alors que la vie hyperactive ressemble davantage à un sauve-qui-peut qu'à une promenade de santé bucolique), souligne notre énergie débordante (mais ça, c'est juste parce qu'on avale des comprimés multivitaminés pour « tenir » bon) et notre polyvalence (sauf qu'on préférerait être tranquillement dans notre lit avec un chouette livre et une bougie qui sent bon, plutôt qu'à cette conférence rasoir et bruyante sur le leadership dans le couple).

Et lorsqu'on met un doigt dans l'engrenage de la proactivité, on a trop vite fait de se faire aspirer tout entier ! C'est un véritable vortex ! Il y a effectivement un côté sympa à se lever à 4 heures du matin en suivant une routine « Miracle Morning », à écrire nos objectifs de la journée dans un petit carnet à fleurs avant d'enfiler nos baskets pour une séance de sport matinale. Je suis la première à me vanter de cet exploit lorsque je tombe de mon lit (sous-entendu : « VOUS, bande de bipèdes fainéants, vous étiez en train de baver sur votre oreiller pendant que MOI j'oxygénais mon corps, et me préparais un smoothie à la spiruline et aux épinards ! Je suis une personne exceptionnelle, vous ne trouvez pas ? »). Je sais, je sais. On est tous pareils. Et à vrai dire, si ce n'est qu'une histoire de course à pied matinale, c'est parfait. Le souci, c'est que la journée « officielle » n'a pas encore commencé que la liste de choses à faire et à gérer commence déjà à s'allonger. Mais surtout, et avant tout, nous sommes de simples (mais braves) humains. C'est-à-dire des personnes dotées de sensibilité, qui ont des émotions et des limites.

Parce que oui, désolée d'enfoncer le clou, mais vous êtes limité, et je tiens à le souligner car nous avons besoin de l'entendre et de se le rappeler. Et il n'y a absolument aucun jugement de valeur dans ce constat : c'est un simple fait. Au contraire, dédramatisons et reconnaissons notre nature humaine à sa juste valeur.

Le problème de l'hyperactivité vient du fait que nous n'avons aucun lâcher-prise, et que nous voulons bien faire. Contrôle et perfectionnisme. Ces deux ingrédients constituent la base de tout cocktail explosif. Et je plaide coupable ! Tenez, par exemple : je ne travaille pas le vendredi après-midi. Formidable, non ? Savez-vous comment se passent absolument TOUS mes vendredis après-midi depuis que je les ai libres (soit plus de deux ans) ? Si je partage avec vous mon emploi du temps, ce n'est pas parce que ma vie est extraordinaire, ou que je suis une référence. LOIN DE LÀ (moi, une référence ? attendez, je meurs – de rire). Je pense plutôt que beaucoup se reconnaîtront dans ce partage d'expérience. Chaque vendredi vers 11 heures, je commence à visualiser toutes les possibilités qui s'ouvrent à moi pour les six prochaines heures de liberté et de solitude. Et si je faisais un tour à vélo ? Cela fait longtemps que je ne l'ai pas sorti, en plus ! Ah, sinon je peux aussi aller m'acheter ce chemisier dont j'ai besoin pour le travail. Peut-être que je me prendrai une petite robe par la même occasion. Ah oui, ce serait bien que je passe la serpillière dans l'appartement, aussi. Je devrais peut-être avancer sur le livre que j'écris. Préparer des publications Instagram. Appeler mes grands-parents, pour une fois que j'ai du temps libre, d'autant qu'un jour ils vont mourir et que je ne pourrai plus les entendre (bonjour la culpabilité ! – le pire c'est que cela va bientôt faire sept ou huit ans que je me fais cette réflexion avant de les appeler. Pardon Papi et Mamie). Et si j'allais courir aussi ? Alors résumons, je vais en ville à vélo pour faire un peu de shopping, je rentre, j'appelle Papi-Mamie, je vais courir une heure. Non, plutôt quarante-cinq minutes, je file ensuite aux courses et après... ARRRGGGGHH mais laissez-moi tranquille !

Cette accumulation sans fin de tâches à réaliser me fait complètement paniquer. Du coup, je vous laisse imaginer ce qui se passe réellement. Vous devinez ? Je reste tout l'après-midi les fesses sur mon canapé, à regarder des vidéos de chats, ou gens qui tombent par terre sur YouTube (plaisir coupable, me voilà). Et je n'apprécie même pas, car plus je vois l'heure tourner, plus je me dis « allez, une dernière vidéo et après j'arrête » (j'ai trouvé l'astuce : je ne regarde jamais la vidéo en entier et je scrolle rapidement lorsque celle-ci est sur le point de se terminer, car de cette manière « ça ne compte pas vraiment » et j'ai « le droit » d'en regarder une autre. Je mérite un prix Nobel ou un Oscar pour cette pathétique stratégie, vous ne trouvez pas ?). C'est terrible non ? Et cela fait des mois que ce petit manège dure dans ma vie. Devant l'immensité des choses à faire, je me

réfugie dans un plaisir simple qui me permet de débrancher mon cerveau. Cela s'appelle de la fuite : je sais, ça craint.

Je ne sais pas combien d'heures de vie j'ai ainsi gaspillées à faire le zombie devant les réseaux sociaux, et je préfère ne pas le savoir. Pour autant, j'essaie de ne pas m'en vouloir, cela renforcerait encore plus mon sentiment de culpabilité. Parce que, bien évidemment, je me sens super mal en fin de journée quand mon chéri rentre à la maison, et qu'il me demande si je vais bien – en vrai, quand j'entends la clé dans la serrure de la porte, je me précipite dans la cuisine et je sors pêle-mêle farine, œufs, cornichons et confiture afin de lui faire croire que je cuisine, ou bien je fais semblant d'être au beau milieu d'une séance de yoga en prenant subitement une pose absurde. Je vous jure que c'est vrai.

C'est parfaitement OK de ne pas être efficace. De ne pas rentabiliser son temps. D'être flemmard. Cela s'appelle la vie.

Si je fuis ainsi le stress que j'accumule inutilement dans ma tête avec ces listes interminables de choses à accomplir dans l'après-midi, c'est pour me protéger : je n'ai vraiment pas à m'en vouloir. La fuite est l'une des réponses les plus naturelles au stress. Prenez l'évolution : quand un animal, disons un sanglier (ne me demandez pas pourquoi, c'est tombé sur lui), est dans la nature et qu'il se sent menacé par une présence humaine par exemple, il a deux solutions. Soit il va attaquer pour se défendre (dans ce cas, j'espère qu'il y a des arbres à proximité afin que vous puissiez grimper dedans !), soit il va fuir. La fuite est de loin la technique la plus sûre, la plus facile, et la plus rentable qui existe. Navrée de vous annoncer que nous avons tous en nous un petit sanglier, car nous avons été programmés par ce réflexe naturel du « *fight or flight* » devant une menace. Et le stress est une menace pour notre équilibre psychique ! S'évader dans un monde virtuel et procrastiner sont donc des conséquences tout à fait naturelles liées à une vie moderne bien stressante.

Néanmoins, il peut être intéressant de travailler sur l'origine du problème (et non sur son symptôme, à savoir le lessivage de cerveau devant les réseaux sociaux !). Si je ne veux plus m'abrutir devant des chatons mignons (saviez-vous d'ailleurs que la plupart des chats – du moins, ceux de YouTube – ont peur des concombres ?), il va probablement falloir que j'arrête avec ces *to do lists* improbables et ce souci de rentabiliser mon temps. Parce qu'il est bien là, le problème : lorsque je commence à ficeler la journée « parfaite » pour être super efficace.

J'ai intitulé ce chapitre en utilisant l'image du hamster dans sa roue. Il faut bien reconnaître que nous sommes tous plus ou moins obligés d'être ce hamster qui, malgré lui, court comme un fou pour tenir une cadence effrénée. Parce que vivre d'amour et d'eau fraîche sans se soucier de ce qu'on doit cuisiner tous les soirs pour dîner, de récupérer les courses au *drive* après le travail (en plein dans les embouteillages hein, sinon ce n'est pas drôle), de vider le lave-vaisselle (mais pour cela il faut avoir pensé à remettre du liquide de rinçage dans le petit récipient prévu à cet effet), de changer ses draps (ce qui suppose de devoir remettre la couette dans une housse, et, soyons honnêtes, c'est la PIRE chose au monde)... – bref tout cela et mille autres petits riens du quotidien –, ce n'est pas encore à l'ordre du jour de notre société qui repose sur l'argent et l'efficacité. Pour autant, ce n'est pas la

même chose de courir dans notre petite roue ou de se faire complètement embarquer par elle, quitte à ce qu'elle nous lessive complètement comme dans une machine à laver ! Vous avez l'image ?

Aussi, à partir de ce jour, je vous invite à vous poser sérieusement. Avant de commencer votre journée dans le tumulte, avant d'ajouter une ligne à votre liste de choses à faire impérativement, avant de mettre des rappels sur votre smartphone pour penser à faire quelque chose, ou de faire une croix sur votre main (je suis de la vieille époque !)... demandez-vous si cela est réellement important, et si cela vous fait plaisir. D'autant que, parfois, vous ne savez même plus pourquoi vous avez fait une croix ! Bonjour l'angoisse ! Vous savez que vous ne devez pas oublier quelque chose d'important, et pourtant vous ne vous en souvenez plus (tiré d'une histoire vraie).

Est-ce qu'il vous tient vraiment à cœur d'aller boire un verre avec vos amis pour la troisième fois de la semaine, quand bien même vous vous êtes donné rendez-vous pour tester un nouveau bar super branché ? Vous aurez tout le temps de vous rendre à ce bar si vous le souhaitez. Aujourd'hui ou plus tard ne fait pas de différence (pour votre déclaration de revenus, en revanche, n'attendez pas la dernière minute !). Souhaitez-vous vraiment vous lever plus tôt afin de faire vos dix minutes de gainage quotidiennes alors que vous êtes déjà épuisé ? Est-ce qu'aller faire vos courses pendant votre pause repas en courant vous soulage réellement, alors que vous avez le week-end pour le faire ? Je sais, j'ai aussi horreur d'aller au supermarché le samedi, j'ai le sentiment de gâcher de précieuses minutes de week-end. Et puis c'est comme si la terre entière s'était donné rendez-vous dans MON supermarché ce samedi matin : c'est la course à qui prendra le dernier chariot, il faut pousser les gens pour trouver ses yaourts, et il y a toujours cette petite dame dont le sac immense cache les prix des rouleaux d'essuie-tout. MAIS je commence à reconnaître que c'est tout de même plus pratique d'adopter cette routine, plutôt que de revenir au travail avec mes trois sacs remplis à ras bord de chipolatas, roquefort et compote (la base), de les faire tenir tant bien que mal dans le réfrigérateur de la cafétéria, le tout sans avoir eu le temps de déjeuner.

J'ai conscience qu'avec ce genre de propos je vais à contre-courant de nombreuses théories populaires dans le développement personnel. Ce dernier est devenu une source d'injonctions constantes pour se discipliner, être maître de soi et de son temps, organisé, bienveillant, et surtout très sain

et positif (#routinematinal, #motivationmorning). Pourtant, AUCUNE méthode ne vous rendra heureux tant qu'elle ne vous conviendra pas et que vous ne serez pas en accord avec elle. C'est bien beau de vouloir prendre soin de soi avec des rituels et routines bien-être, mais si vous courez déjà de bon matin pour vous cuisiner ces pancakes sans gluten, écouter votre podcast et lire trois pages d'un essai philosophique, cela n'en vaut pas la peine.

Identifiez si l'action que vous vous apprêtez à faire vous apporte du mieux-être ou si elle est une nouvelle contrainte qui s'ajoute à votre vie déjà bien remplie. Pour cela, posez-vous ces deux questions :

- est-ce que j'ai de l'énergie pour cette action ?
- est-ce que cette action mérite que je lui donne du temps (sous-entendu : ai-je mieux à faire ?) ?

Par exemple, se lever plus tôt alors que vous êtes épuisé ne résoudra absolument pas vos problèmes, voire cela vous coûtera encore plus d'énergie. Oui, même si c'est pour faire un truc sympa comme écrire vos objectifs de vie, ou écouter un podcast. Dans ce cas, peut-être que le moment de la journée est à revoir.

Si vous avez le sentiment de courir envers et contre tout pour maintenir votre vie en équilibre (plus que précaire), envisagez d'enlever des activités plutôt que d'en ajouter. Une fois que le rythme sera plus calme, vous pourrez alors songer à intégrer des routines bien-être à vos journées.

Je vais maintenant vous poser une question très sérieuse : savez-vous qu'il existe une grande différence entre un planning et la vraie vie ? Souvent, sur le planning, tout rentre exactement comme il le faut : les événements et rendez-vous de la journée s'enchaînent facilement. Mais attendez un instant... Vous l'avez compté, le temps de trajet entre la sortie du travail à 18 heures et votre cours de fitness à 18 h 15 ? Et si vous enchaînez à 19 h 30 sur un *happy hour* avec vos voisins, où avez-vous calé votre douche ? Et où est la place pour un coup de fil imprévu avec votre ami qui vit en Australie (sincèrement, on les HAIT, tous ces gens qui vivent de surf, de soleil et de kangourous dans des fuseaux horaires improbables !) ? Ou encore pour un coup de mou inattendu ? On croit trop facilement que la vie est aussi lisse que notre planning millimétré. Mais on ne prend pas en compte de nombreux facteurs, dont le stress et les émotions, nous conduisant malgré nous à l'épuisement ! Pourtant, cela semble idéal de caler tous nos impératifs comme des « blocs » isolés les uns des autres. Piscine, puis courses, cuisine, ciné et relaxation pourraient être un super programme

d'après-midi. À condition qu'on considère toutes ces activités comme étant interconnectées entre elles et non comme des moments isolés.

À force de trop segmenter notre vie, on a contracté le complexe de Superman (ou Superwoman, selon vos affinités) : on se croit invincible, tout-puissant et omnipotent. Sauf que notre kryptonite à nous, ce sont les émotions. Vous pouvez avoir organisé une journée chargée avec une logistique bien huilée, si vous n'avez pas le cœur ni l'énergie à la vivre, vous la subirez, et vous n'aurez qu'une seule envie : vous cacher sous vos draps. Vous vous sentirez même coupable de ressentir une telle fatigue, vous qui avez pourtant si bien planifié vos rendez-vous !

Une qualité de vie au quotidien vaut toutes les vacances du monde.

Stop, on inspire par le nez, on expire par la bouche. En gonflant bien son ventre. Allez, une deuxième fois. Ça fait du bien, non ?

Prenons donc soin de nous, pour de vrai. Cette prise de distance face au tumulte de la vie est aussi bénéfique que vos quinze jours de vacances après une année impossible et stressante. Je dirais même qu'elle est encore meilleure, et plus économique !

J'en profite d'ailleurs pour vous demander, en toute sincérité, s'il ne vous est pas déjà arrivé de ne même plus avoir envie de partir en vacances. Suis-je la seule qui, un jour de grand désespoir, me suis retrouvée au bout du rouleau entre les échéances tendues du travail, les courses à aller récupérer au *drive*, le linge qui attend d'être plié depuis une semaine, le cours de yoga auquel je me suis engagée, et les soirées en amoureux ? À ce moment, je vous jure que j'ai souhaité que les vacances n'arrivent jamais, car il me fallait encore réserver l'hôtel (et pourtant, j'avais déjà épluché les trente-cinq premières pages du site de réservation !), la voiture de location, penser au passeport de mon chéri, aux pansements dans la trousse de toilette, à la bouteille d'eau pour le trajet (même si elle allait de toute manière être confisquée aux contrôles d'aéroport – ce qui nous oblige à boire 1 litre en un temps record sous l'œil sévère des agents de sécurité) et (comble du

désespoir) à la roue de ma valise qui est cassée et que j'ai voulu réparer avec du scotch (conclusion : ça roule mal).

À trop vouloir contrôler et anticiper les choses, on perd le sens des priorités, créant ainsi un stress supplémentaire – et inutile.

Je me retrouvais donc face au dilemme suivant : attendre toute l'année les bienheureuses vacances, pour finalement ne pas avoir envie de partir car il y avait déjà trop de choses à gérer dans ma vie. C'est fou, non ? Et si cette volonté de tout contrôler, d'être parfaitement prêt et maître des événements ne nous éloignait pas davantage de la vraie vie ? Et si, à force de tout « checklister », planifier, organiser... on ne passait pas à côté du moment présent, tout occupés que nous sommes à anticiper notre existence ? Parce que, de mémoire, ce sont souvent les moments imprévus qui sont les meilleurs, non ? Ne soyez pas timide, rappelez-vous cette soirée qui s'est décidée à 20 heures, et où vous avez fini en chantant du Céline Dion dans un karaoké coréen à 5 heures du matin, avec vos nouveaux meilleurs amis Marco et Ruby, rencontrés dans la queue des toilettes ! Je sais, j'y étais aussi, je vous ai vu !

Pourquoi devrais-je me pourrir la vie à prendre cette fichue bouteille d'eau alors que nous vivons dans un pays où, heureusement, je peux trouver de l'eau potable à tous les coins de rue ? Mon sac est déjà rempli à ras bord, j'ai déjà vérifié cinquante fois que tout était en ordre, bref je suis prête à partir ! Alors foutons-nous la paix, et en route !

Intéressez-vous de près à la musique de votre vie : tous les sons qui constituent la mélodie de votre existence n'ont pas tous besoin d'être joués à leur intensité maximale. Ce qui rend la musique si belle, c'est justement la gestion des silences. Le silence (dans notre tête) peut sembler, au premier abord, une utopie. Pire, un vide sidéral terrifiant. Car toutes nos pensées et nos actions nous donnent l'illusion d'une contenance, d'un sens, voire d'un sentiment d'importance. Sauf que personne n'a jamais reçu de médaille du « stressé le plus stressant » ou de la personne la plus « occupée et proactive »

qui soit. Et quand bien même cette médaille existerait, personne n'en voudrait !

Tout doux bijou, vous n'avez pas besoin de renoncer à toutes vos activités après avoir lu ces quelques lignes. Car vous risqueriez de vous retrouver complètement désarmé face au temps libre que vous venez de vous dégager. Encore une fois, bien que très séduisante, l'approche du tout ou rien n'est pas la plus saine. Vous pouvez tout à fait continuer votre rythme, tout en prenant conscience de la charge mentale que représente votre proactivité. Puis, lorsque vous aurez bien analysé la situation, vous serez à même de juger si vous pouvez reporter, voire annuler certaines obligations que vous vous êtes imposées avec le temps.

Le plus dur sera de tenir bon. Car vous voudrez bien rapidement revenir à vos vieilles habitudes. La tentation de remplir votre emploi du temps est bien réelle : la nature a horreur du vide ! Mais justement, questionnons un instant cette notion de vide. Qu'est-ce que ce mot évoque chez vous ? Est-il plutôt synonyme d'angoisse ou bien de calme ? Avez-vous l'habitude de profiter de ces moments ou cherchez-vous toujours à les remplir ? Par exemple, je suis frappée de voir à quel point nous ne tolérons plus aucun moment de latence. Dans la queue du supermarché, à un feu rouge, en attendant le bus ou même en pleine conversation, nous sommes nombreux à garder les yeux rivés sur notre téléphone. Nous avons besoin de répondre à ce texto reçu hier, de voir la nouvelle vidéo (de chaton) qui vient de sortir, de commenter la photo de notre collègue préféré publiée sur les réseaux sociaux, de commander une paire de chaussures en ligne... Tout est fait pour nous distraire du moment présent, de ce « vide » qui fait bien partie de notre vie, malgré nos tentatives désespérées pour le combler et le dissimuler. Vous avez désormais conscience qu'en étant partout à la fois, nous ne sommes réellement nulle part. Aussi, je vous encourage à garder un œil bienveillant mais lucide sur vos activités : si vous avez envie de faire plusieurs choses à la fois, tant mieux ! Simplement, soyez en accord avec vous lorsque vous le faites, ne le subissez plus. De même, je ne vous condamnerai jamais pour regarder votre téléphone un peu trop souvent. Je ne suis pas un gourou de l'anti-tout, qui prône le retour à une vie ancestrale coupée de toute technologie (même si des breaks technologiques font vraiment du bien !). C'est normal, et votre envie de vous divertir est légitime. Soyez simplement au clair avec vous-même lorsque vous le faites,

quitte à vous rendre compte que cela ne vous apporte finalement pas tant de bien que ce que vous pensiez !

Alors, êtes-vous prêt à vous f*utre un peu la paix, et à revoir votre mode de vie hyperactif ? C'est ce que nous allons voir !

La boîte à outils – La matrice d'Eisenhower

Voici un formidable outil qui vous permettra de briller en société, étalant vos connaissances fraîchement acquises sur le management du temps. Promis, nous n'utiliserons pas ce savoir ici pour vous mettre encore plus la pression : il vous est présenté comme piste de réflexion, ou comme aide à l'arbitrage, rien de plus.

L'histoire raconte que l'ex-président des États-Unis Dwight D. Eisenhower aurait prononcé ces belles paroles : « **Ce qui est important est rarement urgent, et ce qui est urgent est rarement important.** » Je sais, moi aussi j'ai dû la relire trois fois pour commencer à la comprendre, et je ne sais pas si la légende dit vrai (qui parle ainsi dans la vraie vie ?).

Toujours est-il que c'est un très bon moyen d'y voir un peu plus clair dans nos journées bien remplies – qui j'espère le sont déjà un peu moins suite à la lecture de ce chapitre.

À la lumière de ces concepts d'importance et d'urgence, essayez de voir ce qui dans votre vie relève de chacun. Les mots d'Eisenhower trouvent-ils leur écho en vous ?

J'ai été assez surprise de constater que c'était mon cas. Je cours souvent après le temps, et si j'essaie de distinguer les urgences des importances, je me rends compte que tout ce qui a véritablement du sens (par exemple : l'écriture de ce livre, ma balade tôt le matin que j'aime tant, l'écoute de mon podcast préféré dans la voiture...) est relégué au second plan. Les « choses à faire » viennent remplacer ces moments pourtant fondamentaux pour mon équilibre : car oui, il est bien plus urgent d'envoyer ce courrier administratif à la banque, de me tenir informée des actualités à la radio, et de répondre à des mails dont l'objet commence par « URGENT » (par pitié, ARRÊTEZ d'écrire ce genre de mails).

Sauf que, si nous ne nous forçons pas véritablement à faire de la place dans notre vie pour les instants importants, indispensables à notre bien-être, nous ne trouverons jamais le bon moment pour les caser (ou alors ce sera fait à la va-vite). Et entre écrire à la banque et écrire un livre, nous n'allons pas nous mentir, ce n'est pas la même saveur des mots !

Je vous encourage donc à toujours garder en tête ce qui est urgent à réaliser, sans perdre de vue les choses importantes qui méritent tout autant votre attention. Ne vous faites pas passer « après » dans votre vie, parce qu'il y aura toujours des formulaires de banque à remplir qui vous attendront. Si vous espérez prendre soin de vous une fois que tout est fait, coché, archivé, vous risquez de ne jamais y parvenir !

Exercices pratiques

- Forcez-vous à sortir sans votre téléphone. Ne serait-ce que pour faire les courses, ou vider la poubelle. Promis, vous ne ratez rien de très grave si vous abandonnez votre smartphone une petite demi-heure !

Note : si vous attendez une réponse à un entretien d'embauche ou que le colis que vous espérez depuis des mois et qui n'a jamais été livré doit arriver pendant ce laps de temps, il vaut mieux sortir avec votre téléphone. Et ne JAMAIS l'éteindre.

Pour votre culture personnelle, sachez que cette peur de rater quelque chose qui nous pousse à garder notre téléphone en main à longueur de journée a un nom : le FOMO. Plus connu sous le nom de « *Fear Of Missing Out* », ce syndrome touche beaucoup de personnes, moi la première, quand bien même je sais pertinemment que rien de fantastique ne peut se passer entre 13 h 11 et 13 h 28 (mais j'ai vérifié mon écran de téléphone plus de trois fois pendant cette courte période). Souvent, il ne s'agit que d'un vieux réflexe, qu'on renforce pourtant en perpétuant cette mauvaise habitude, tout comme celle du scroll sans limite. D'ailleurs, j'ai lu une très belle phrase qui m'a permis de mettre un terme à mon égarement sur Instagram : le scroll est infini, pas ta vie. À méditer...

- Le matin, faites la liste de toutes les « choses » que vous souhaitez/devez accomplir dans la journée, sans les hiérarchiser. Avant de vous coucher, reprenez cette liste et écrivez tout ce que vous avez réellement fait dans votre journée. Comparez les deux listes, sans jugement. Avez-vous accompli plus ou moins de choses que ce que vous pensiez faire ? Voyez-vous une ou plusieurs activités qui peuvent facilement être reportées voire supprimées (le but étant toujours d'en faire moins que prévu !) ? *A contrario*, des choses auxquelles vous n'aviez pas pensé se sont-elles glissées dans votre journée ?
- Grâce à ces listes, identifiez les activités porteuses de la plus lourde charge mentale. Est-il possible de diviser ces activités en plusieurs petites tâches ? Par exemple, j'emporte un Tupperware® avec mon déjeuner tous les midis. Il faut donc que je cuisine chaque soir mon repas du lendemain, et que je pense à l'emporter au travail tous les matins, ce qui est fastidieux. Pourquoi ne pas cuisiner en une fois tous les repas (*batch cooking*) ET les apporter tous au bureau le lundi ? Certes, je prends un peu de place dans le frigo commun avec mes boîtes, mais personne ne semble s'en offusquer !
- De même, comptez-vous dans votre journée au moins une activité plaisante, qui vous a fait du bien À VOUS (la fameuse action importante mais pas urgente) ? Si ce n'est pas le cas, tâchez de vous offrir ce moment dans les minutes qui viennent ou au pire le lendemain matin. Et ne venez pas me dire que vous n'avez pas trois minutes pour mettre votre crème corporelle qui sent si bon ou pour écouter votre chanson préférée à fond avec votre casque audio.

Les petits conseils de Mathilde

(Si vous me connaissiez vraiment, vous verriez à quel point ma vie est un contre-exemple total, et vous ririez de me voir donner des conseils !)

Quitte à écrire une *to do list*, tâchez de vous créer une « toute douce liste ».

- Ne multipliez pas les listes dans votre appartement et centralisez tout sur une seule : il n'y a rien de pire que chercher désespérément une liste sur laquelle on avait écrit des choses « à ne surtout pas oublier » ou, pire encore, retrouver un Post-it® super important six mois après (oups).

- Essayez d'alterner activités sympas et tâches moins glamour. C'est bête mais notre cerveau fonctionne à la récompense. Un contrat d'assurance à résilier ? Accordez-vous un petit automassage des tempes une fois que c'est réalisé ! Attention à ne pas non plus tomber dans l'accumulation de tâches : l'objectif est bien sûr de réaliser celles qui sont les plus importantes.

- Adeptes du bon vieux « papier et stylo », je vous encourage à écrire à la main votre toute douce liste. Parce que rayer, surligner, barrer vos missions accomplies est vraiment agréable, et qu'on passe déjà beaucoup trop de temps devant les écrans ! Il existe aussi des applications qui vous permettent de cocher virtuellement les tâches effectuées si vous préférez avoir votre liste dans votre smartphone.

- Gardez en tête que vous faites toujours de votre mieux, même lorsque vous ne cochez pas toutes les cases que vous avez écrites.

- Enfin, rappelez-vous que cette liste n'est qu'un mémo, un outil pour vous désencombrer l'esprit. Pas une fin en soi, ou un tyran qui vous dicte ce que vous devez faire. Vous avez la liberté de ne pas y obéir : après tout, ce n'est pas un bout de papier qui va définir votre vie, si ?

Après réflexion, je pense même que vous créer une « *to don't list* » est aussi important que la toute douce liste.

- Listez les choses que vous ne voulez plus dans votre vie (et désolée, mais « moi » n'est pas une réponse envisageable), et qui vous prennent temps et énergie. Essayez de vous tenir à ne plus faire entrer ces activités dans votre journée. Par exemple, j'ai mis en place une limite de temps d'utilisation de mon téléphone, afin de ne pas tomber dans le vortex des chatons le vendredi après-midi. Je n'arrive pas tout le temps à m'y tenir, mais plus j'avance, mieux c'est ! Je me force également à ne consulter mon écran que cinq fois par jour, au lieu de me faire polluer par des notifications toutes les dix minutes.

- Quels sont les obstacles, les situations, ou les *triggers* (éléments déclencheurs) qui alimentent votre hyperactivité ? Identifier les déclencheurs de ces frénésies de proactivité vous aidera à les mettre à distance. Par exemple, lorsque vous décidez de « tout gérer » sans aide pour le repas de Noël qui rassemble toute la famille (sans compter que vous vous êtes mis en tête de vous occuper également des cadeaux, d'animer un jeu entre le fromage et le dessert, et, bien entendu, de faire le ménage avant ET après cette soirée épuisante). Une stratégie plus humaine serait de répartir les missions avec d'autres personnes de votre famille. Oui, même si les autres ne font pas aussi bien que vous.

- Entourez-vous de personnes avec lesquelles vous vous sentez bien. Votre temps n'est pas illimité,

alors offrez-le à des gens qui comptent vraiment et qui vous font du bien. Ne vous forcez plus à accepter des invitations « pour faire plaisir » : il vaut mieux passer pour un ours mal léché et être heureux que multiplier les échanges vides qui vous prennent de l'énergie.

- Gardez en mémoire que, tant que vous serez en accord avec vous-même et avec ce que vous voulez vraiment, vous ne pourrez JAMAIS vous tromper. Peut-être que vos choix ne seront objectivement pas les plus judicieux, mais, s'ils sont faits dans le respect de ce que votre cœur vous dit, vous ne pourrez qu'apprendre et avancer. Alors, à partir de maintenant, ne vous perdez plus dans de l'autosabotage et du dénigrement du type « si j'avais su... », ou encore « je suis trop nul... ». Vous faites toujours de votre mieux avec les moyens du bord, aussi ne soyez pas trop dur envers vous-même. Cette pensée m'a énormément apporté et m'a aidée dans ma vie, j'espère qu'elle résonnera aussi dans la vôtre.

- Si même Gandhi ou le dalaï-lama avaient des ennemis (alors que leur vie est tournée vers la paix et le don de soi), vous ne pourrez pas vous-même plaire à tout le monde. Essayez de vous détacher du regard des autres. Ce n'est qu'en étant « plein » de vous-même que vous pourrez donner aux autres. Et, d'après ce que j'ai pu expérimenter, la plénitude n'est pas dans la proactivité, au contraire.

2.

Ayez un travail
ÉPANOUISSANT, STABLE, et qui
paie bien

Cher lecteur, permettez-moi de vous dire que cette injonction à l'épanouissement, à la stabilité et à la réussite financière est la plus largement partagée dans le domaine professionnel. Elle est d'autant plus sournoise qu'elle est passée dans le domaine public, et on compte nombre d'articles, livres, podcasts et posts de réseaux sociaux sur cette thématique ! Si on y réfléchit bien, qui veut vraiment d'un travail ennuyeux, instable et payé au lance-pierre ? D'ailleurs, a-t-on jamais vu quelqu'un être payé au lance-pierre, je veux dire *réellement* ?

Peut-être partagez-vous cette impression vous-même : il faut avoir un travail épanouissant. Loin de moi l'idée de vous jeter la pierre (avec mon lance-pierre, celui gagné à la sueur de mon front dans un travail stérile, si vous avez suivi). J'ai largement baigné dans cette culture de l'épanouissement professionnel à outrance.

Que les choses soient claires, avoir un travail stimulant dans lequel on s'éclate est bien évidemment souhaitable et désirable. Je vous encouragerai toujours dans cette voie, afin de lutter contre la fameuse boule au ventre du lundi matin (qui a tendance à perdurer jusqu'au vendredi après-midi !). Se rendre malade pour un travail n'en vaut vraiment pas la peine, et malgré toutes les médailles que vous pourrez obtenir, votre santé mentale est prioritaire sur n'importe quelle activité. En revanche, l'injonction à « réussir » sa vie professionnelle est source de beaucoup de mal-être dans notre société. C'en est en effet devenu une course effrénée vers la réalisation personnelle à travers la réalisation professionnelle. Insidieusement, un glissement s'est opéré entre ces deux sphères, jusqu'à ne former qu'une égalité. Sauf que vies pro et perso, bien qu'intimement liées, ne sont pas pour autant synonymes, malgré ce que nous pouvons penser. Votre identité propre est distincte de votre profession, peu important l'amour ou le désamour que vous portez aujourd'hui à votre travail. Pour le dire autrement, vous *avez* un job, vous n'*êtes* pas votre job ni les valeurs que vous projetez sur ce dernier. Wahou, la claque. Je sais, ça m'a fait le même effet lorsque j'ai écrit cette phrase. Même si nous le savons tous au fond de nous, nous sommes presque conditionnés à penser ainsi ! C'est d'ailleurs tout à votre honneur de vous projeter dans les valeurs professionnelles défendues par votre société/votre poste, mais ne tombez pas dans le panneau : ce n'est pas parce que vous êtes pompier que vous êtes un sauveur de l'humanité (et je parle en connaissance de cause, car je suis trop rapidement tombée dans

le complexe de la Wonder Woman lorsque j'étais moi-même soldat du feu, à l'instar de tous mes autres collègues !). Sauf qu'un emploi n'est finalement qu'un emploi. Cela semble une platitude, mais je suis convaincue qu'en remettant les pendules à l'heure avec notre job et notre identité, nous nous rendons un grand service.

Et puis cela va dans les deux sens ! Si vous adorez votre travail, vous pouvez vous identifier *cœur* et âme à celui-ci, comme lorsque j'étais pompier. Mais si vous le détestez, vous pouvez tout aussi bien vous dénigrer, et vous autosaboter car vous faites l'amalgame entre ce qui paie vos factures et la personne que vous êtes réellement. Typiquement, j'ai aussi travaillé dans des restaurants, en tant que serveuse. Cela ne me correspondait pas du tout, j'en souffrais, et avais honte de répondre à la fameuse question « et toi, tu fais quoi dans la vie ? ». Au lieu de relativiser, de me dire que c'était temporaire, le temps de trouver un autre emploi qui soit plus en accord avec mes envies, je me suis allégrement vautrée dans l'autoapitoiement et le sabotage, en me répétant que mes six années d'études supérieures n'avaient servi à rien, que je n'étais même pas capable d'être embauchée, que j'étais une moins-que-rien. Attention, ce que je suis en train de vous confier n'est absolument pas une critique du métier de serveuse, bien au contraire. Je vous raconte cela pour vous montrer à quel point c'est ancré en nous, cette croyance qui rapproche notre travail de notre identité, alors que c'est complètement faux ! Si j'avais eu un peu plus de recul (mais à vingt-quatre ans, je crois que c'est un peu dur d'en avoir), je me serais dit que cette expérience m'a montré que ce n'est pas une voie pour moi, mais que c'est OK. Des fois on ne fait pas toujours ce que l'on veut, au moment où on le souhaite : je devais payer mon loyer, j'ai trouvé facilement du travail dans la restauration, point. Je n'avais pas besoin de me traîner dans la boue ainsi, en me répétant que JAMAIS je n'arriverais à rien dans ma vie, et que j'essuierais des verres pour le restant de mes jours.

J'ai été éduquée dans une famille où il importait plus que tout d'être heureux, et épanoui dans sa vie professionnelle. Est-ce que cela vous parle ? Mes parents se sont créés une vie où ils ne travaillaient que trois jours par semaine, tout en gagnant un salaire convenable. Et pour y arriver, il n'y avait pas cinquante possibilités, selon eux : « Fais de longues (pour ne pas dire interminables) études, ma fille, et tu auras un travail dans lequel tu seras épanouie. » J'ai tellement bien intégré cette idée qu'à onze ans, si on me demandait le métier que je voulais faire plus tard, je répondais « doctorat ».

Pas docteur, non non, mais bien doctorat. Soit l'équivalent d'un bac +8. Je pensais qu'avoir un doctorat était le *nec plus ultra* de la réussite sociale et professionnelle. Je me voyais déjà « doctorante », titre qui signifiait reconnaissance publique, personnelle, bon salaire, et surtout épanouissement. L'autoroute du succès était déjà toute tracée devant la petite fille que j'étais. J'ai donc décidé de me lancer dans un vaste projet d'études et je savais que j'en prenais pour quelques années. Le hic, c'est que j'ai choisi la PIRE voie professionnelle qui existe : j'ai choisi la philosophie.

Sérieusement, je ne sais pas ce qui m'a pris : imaginais-je vraiment que les portes dorées du monde du travail s'ouvriraient à moi, philosophe ? Qu'on se battrait pour mon CV et mes compétences ? Qu'un tapis rouge me serait déroulé, car le monde a besoin de penseurs ? Que je trouverais un métier épanouissant et avec lequel je gagnerais bien ma vie ? Philosophe ! Attendez deux secondes que je rigole devant ma naïveté de l'époque ! D'autant que les philosophes sont les plus gros déprimés que j'ai côtoyés au cours de mon humble existence. Parce que oui, à force de réfléchir au bonheur et au sens de la vie en lisant d'obscurs ouvrages poussiéreux, on finit par ne plus trouver ces valeurs. On se laisse happer par le fameux « spleen » (lisez Schopenhauer ou Baudelaire, vous comprendrez). La déprime, quoi. On est bien loin du bonheur et de l'épanouissement, là...

Après quelques années de bonnes et loyales études, j'ai commencé à sentir que cette vie de rat de bibliothèque ne me convenait pas. J'avais besoin de voir le monde, de vivre loin de tous ces concepts élitistes qui me rassuraient tout en m'enfermant dans une voie que je percevais sans issue. Pourtant, je n'ai absolument pas voulu déroger à ma décision initiale et à mon rêve puéril de longues études. Puisque j'étais déjà arrivée en première année de master, autant ne pas me réorienter, et terminer ces études qui, je le pressentais, ne serviraient « à rien ». Je voulais juste avoir le titre, afin de me rassurer, mais j'avais la conviction que je ne serais ni prof ni philosophe. Avec obstination, j'ai donc fait six longues années d'études pour me retrouver complètement perdue sur le marché du travail. Arrêtons-nous un instant si vous le voulez bien. Qu'auriez-vous conseillé à la jeune fille de vingt-trois ans qui vous aurait dit « Je n'aime plus mes études, je n'ai pas envie d'être professeur, mais je vais quand même persévérer dans mes choix et "perdre" deux années d'études supplémentaires parce que c'est le plan » ? Pourquoi est-on aussi peu à l'écoute de nous-mêmes dans la vie ? Se forcer à faire les choses quand nous ne sommes pas convaincus est la pire des

névroses humaines (j'entends pour des choses vraiment importantes, pas pour le ménage, car personne n'a réellement envie de passer l'aspirateur – mais il faut bien le faire !). À cette époque, j'ai eu l'impression que je « gâcherais » les quatre années d'études qui étaient derrière moi si je me réorientais. Sauf que je « paie » encore aujourd'hui les conséquences de cette obstination (rassurez-vous, on peut changer à tout âge, et je ne suis pas une victime).

Telle une petite biche en bordure de route la nuit, j'ai décidé de trouver un emploi une fois mon master validé. L'image est parlante, c'était réellement cela : je voyais les phares des « grandes entreprises *corporate* » qui m'aveuglaient sans pouvoir faire un pas. Et pour se vendre en tant que « philosophe » dans une entreprise lambda, bon courage ! Là a été une de mes erreurs, qui me sert de leçon tous les jours : il y a une grande différence entre la persévérance et l'obstination. Notez-le dans un coin de votre tête, cela pourrait vous être utile. Je trouve que la détermination et la persévérance sont les plus puissants moteurs qui existent sur terre : vous pouvez déplacer des montagnes grâce à elles. Littéralement. Il faut juste avoir du temps et des bras (sans, c'est compliqué), et, caillou après caillou, vous y arriverez... un jour. Si vous êtes convaincu par ce que vous faites, et que vous ne baissez pas les bras devant les épreuves de la vie (parce que tout ne se passera jamais comme vous l'avez prévu), alors vous êtes la plus riche des personnes qui existent. Je ne fais pas référence ici à la richesse financière, même si elle peut être au rendez-vous. Je parle de votre force intérieure : il n'y a rien de plus grisant que d'aller au bout de ses idées, de les voir grandir et de les rendre tangibles.

Le sentiment de réalisation, qui a forcément besoin du coup de pouce de la persévérance, est cet eldorado de l'épanouissement. En revanche, si vous sentez au fond de vous que vous n'avez plus le cœur à votre projet professionnel, et que vous avez conscience de foncer droit dans le mur, c'est peut-être le moment de vous accorder une pause salutaire. Parce que le « coûte que coûte » inutile ne vous apportera malheureusement rien de bon. En m'obstinant à terminer ces études pour simplement avoir un diplôme (qui plus est, peu reconnu), j'ai fait le « mauvais » choix et j'ai perdu un temps considérable là où je croyais justement en gagner.

En effet, après quatre années d'études, je savais déjà que je ne ferais pas de l'enseignement mon métier. Je n'avais aucune porte de sortie. J'ai malgré

tout terminé ce master, en bonne élève que je suis, préférant « perdre » encore deux ans dans une voie condamnée, plutôt que de prendre le risque de repartir « à zéro » dans une nouvelle formation, ayant « gaspillé » quatre longues années de dur labeur. Sauf qu'on ne repart jamais, au grand jamais, de zéro : bien au contraire, tous les choix que vous faites vous conduisent à mieux vous connaître et à identifier vos besoins.

La Mathilde de dix-huit ans aurait été incapable de comprendre que la philosophie était un domaine professionnel plutôt bouché. Idéaliste, elle aurait placé cette mise en garde sur le dos du caractère rabat-joie des adultes qui ne rêvent plus et ne savent même pas ce qu'un « syllogisme » signifie. La Mathilde de vingt-et-un ans a, quant à elle, pu expérimenter les études de philosophie. Elle a compris que les livres et les joutes de pensée entre philosophes, quoique passionnants, ne créent pas de travail à proprement parler, et, qui plus est, sont parfois trop élitistes et abstraits, déconnectés de la vraie vie. Si la Mathilde de vingt-et-un ans avait décidé de se réorienter, elle n'aurait absolument pas « perdu » son temps en terminant son cursus de philosophie au niveau licence. Elle avait en effet appris la vie étudiante, réalisé son souhait d'approfondir la philosophie et découvert de nombreux ouvrages passionnants... Après tout cela, elle aurait été prête à repartir de plus belle vers un nouveau projet professionnel.

Vous ne pouvez pas espérer résumer des cheminements de pensée car ils sont la pensée en elle-même.

Au risque de me répéter, le temps n'est jamais perdu. Si l'on se réfère à une loi fondamentale de la science énoncée par Lavoisier : « Rien ne se perd, rien ne se crée : tout se transforme. » C'est valable pour votre vie. Voyez comment des choses apprises dans un contexte peuvent vous servir dans un autre. Soyez indulgent avec vous-même car, parfois, il vous a fallu plusieurs mois voire années pour qu'une idée germe, pousse et fleurisse dans votre esprit. Ce temps que l'on voudrait compressible à l'envi est en fait la clé de toute découverte, et la richesse de toute votre vie. Eh oui, j'assume le côté légèrement grandiloquent de mes propos.

Vous ne pouvez pas simplement avoir accès à la conclusion, à la « bonne idée » sans vous être perdu auparavant dans mille petites pensées ou idées. Ce serait comme si vous souhaitiez voir les dernières minutes d'un film sans prendre le temps d'apprivoiser la psychologie des personnages, le suspense de l'intrigue, ou encore de saisir la beauté des décors ou de la musique : vous n'auriez vu « que » cinq minutes d'un film quelconque auquel vous ne comprendriez d'ailleurs pas grand-chose. Cette croyance (limitante) à laquelle vous pouvez parfois vous accrocher, à savoir « j'ai perdu du temps », n'est en réalité qu'une illusion rétrospective (lisez Bergson, il a théorisé ce concept). Dans le passé, vous ne pouviez pas savoir ce que vous savez aujourd'hui avec clarté. Vous aviez besoin de ce temps, il était nécessaire pour arriver à la conclusion que vous pouvez formuler dans le présent. Vous n'avez donc rien perdu du tout, vous avez même tout gagné.

**Ne confondez pas
persévérance et obstination.
Soyez indulgent envers vous-
même, et gardez en tête cette
illusion rétrospective.
On ne repart jamais de zéro :
vos choix vous ont conduit à
revoir vos idées, c'est tout.**

Revenons-en à ces études de philosophie, qui n'ont pas toujours bonne presse. En effet, quand on parle de « philo » (qui n'est pas de la psycho !), on imagine tout de suite de jeunes punks à chiens, ou des bohèmes chics en sarouel, dreadlocks, et poils sous les bras, qui passent leurs après-midi (le matin c'est trop tôt pour philosopher) à fumer des substances naturelles qui ouvrent les chakras au sens *profond* du monde. Pitié, est-il possible d'arrêter avec ces clichés improbables ? J'entends déjà une petite voix me dire que le propre des clichés, c'est qu'ils révèlent une vérité que personne ne veut affronter. Au risque de vous décevoir, les philosophes sont des êtres humains qui s'expriment avec des mots (souvent incompréhensibles, certes), et qui n'ont pas besoin de substances psychotiques pour formuler un concept. Et pour tout vous dire, oui, je m'épile les aisselles.

Le cursus philosophique est exigeant car structurer sa pensée est un véritable exercice ! Aussi, ces études, loin d'être réservées à une frange de jeunes en crise de sens, sont très formatrices pour apprendre à synthétiser, à argumenter et à présenter des idées. Ces compétences sont très recherchées aujourd'hui dans les entreprises. Pourtant, ma recherche de travail a souffert de cette étiquette, car « philosophe » n'entre dans aucune case. Et quand je dis « souffert », c'est un doux euphémisme.

Me voilà donc à presque vingt-cinq ans devant la délicate question de l'insertion sur le marché du travail. Tout le monde parle de cette « insertion », mais personne ne nous dit que c'est en fait une voie de vingt mètres qui permet de rejoindre une autoroute à cent trente kilomètres/heure.

Mon master de philosophie en poche, j'ai cherché un emploi. J'ai eu assez de recul pour avorter ma prometteuse carrière de doctorante : j'ai en effet renoncé à mon rêve puéril de faire huit années d'études supérieures car je n'en pouvais plus. J'en avais assez de me gargariser de théories pompeuses, et de réflexions sur l'existence, moi qui passais ma vie le nez dans les livres. Je ne voulais pas que mon quotidien soit une suite sans fin de « Nietzsche a dit cela à propos du bonheur » (qui devient vite « tel commentateur a dit que Nietzsche avait dit cela » puis « tel commentateur trouve que le commentaire fait sur Nietzsche qui disait cela... ») sans que moi-même je n'aille chercher mes propres réponses dans la vraie vie.

C'est donc tout naturellement que mon premier emploi après ces longues études a été philosophe.

Non, je plaisante (trop drôle, hein ?). Après avoir postulé pour plus de cent cinquante annonces en ligne (de l'assistanat dans les bureaux à fleuriste, j'ai brossé large), j'ai été serveuse-réceptionniste dans une célèbre et miteuse chaîne d'hôtels, en horaire de nuit. Malgré un bac obtenu avec plus de 19 de moyenne générale et les félicitations du jury, trois brillantes années de classes préparatoires littéraires, un master obtenu dans deux universités (dont une à l'étranger), un mémoire sur la construction de l'altérité soutenu en deux langues, j'étais la fille qui débarrasse vos assiettes à 23 h 30 lors de vos séjours d'affaires. J'étais celle qui ne croisait son chéri que le dimanche, puisque je rentrais trop tard le soir, et qu'il partait trop tôt la journée en semaine. J'étais celle qu'on appelait à la dernière minute pour venir dépanner en urgence l'hôtel en manque de personnel pile quand j'avais ma seule soirée libre de la semaine.

J'étais dans une situation de précarité, ayant un contrat à durée déterminée, et faisant seulement un mi-temps. J'ai donc pris un second travail : j'assurais la permanence lors des cours d'aide aux devoirs des collégiens. En vrai, sur mon CV j'ai écrit « professeur de cours particulier » ou « enseignant pour élèves en difficulté ». Ça sonne toujours mieux. Je m'occupais de surveiller et d'aider des jeunes en décrochage scolaire. Tous les après-midis après leurs cours, en plus de leur journée intenable à l'école, les élèves dont je m'occupais venaient souffrir deux heures et demie de plus à mes côtés. Le problème ne venait évidemment pas de moi, mais plutôt de l'obstination (on la retrouve !) à « redresser » ces jeunes qui détestent fondamentalement le système scolaire, en leur imposant encore plus d'heures en position assise, devant des problèmes de mathématiques ou une dictée.

Et le pire, c'est que j'étais la première à leur dire de bien travailler à l'école et de se concentrer sur leurs exercices (dont le problème mathématique avec la fameuse baignoire qui se vide et qu'on doit remplir avec des seaux : par pitié, mettez-lui un coup de mastic, à cette baignoire ! Cessons de vouloir la remplir avec des seaux, c'est épuisant, peu écologique et absurde ! D'autant que les déclarations de dégât des eaux à l'assurance sont le comble de l'angoisse de la vie d'adulte). Je leur répétais soigneusement que réussir à l'école leur permettrait d'avoir un métier épanouissant et bien payé. À vrai

dire, j'étais la mieux placée pour défendre ma cause, non ? Moi qui cumulais deux emplois précaires, payée une misère à m'ennuyer à mourir, faisant plus de trente bornes par jour avec un vélo sans freins (n'ayant pas les moyens de m'en payer un nouveau ou de prendre un abonnement de bus). Quand je fais mention d'une voie d'insertion sur une autoroute, ou d'une biche devant les phares d'un camion, je ne suis pas si loin de la réalité !

Je vous fais part de mon histoire sans y ajouter un quelconque filtre d'héroïsme pour vous montrer que non, les études longues et fastidieuses, obtenues avec de bonnes notes, ne sont pas toutes un sésame doré pour accéder au marché du travail. Et je ne parle même pas d'épanouissement professionnel ! Peut-être effectivement que, si j'avais choisi une école de commerce privée à 8 000 euros l'année, j'aurais pu démarrer une carrière un peu plus glorieuse (mais avec un crédit de 30 000 euros sur le dos !). En toute transparence, la philosophie n'a pas été un choix hyper stratégique.

Mais au moins, j'avais un bac +6. Je n'étais pas comme ces « pauvres » BTS esthéticienne, ou CAP paysagistes... Avec leurs deux « petites » années d'études, ils devaient forcément vivre dans la misère. Tu parles ! Aujourd'hui encore je constate que les formations courtes souffrent d'un manque cruel de reconnaissance. Avec le recul (mais on ne peut pas le savoir à cet âge-là), je pense qu'une formation courte et professionnalisante aurait été idéale pour moi. Aussi, je vous encourage à laisser vos clichés (comme ceux évoqués en début de paragraphe) de côté, afin de vous poser les bonnes questions si vous êtes face à un choix d'orientation ou de réorientation professionnelle.

Parce qu'après cette première année chaotique sur le marché du travail, j'ai travaillé successivement dans une salle d'escalade, dans une caserne de pompiers, dans un service clients (vous savez, quand votre colis commandé en ligne n'arrive pas le jour J et que vous êtes vraiment en colère ? Eh bien vous déchargez vos nerfs sur de pauvres humains, comme moi fut un temps !), et aussi au sein d'un service marketing qui vendait de la quincaillerie pour tiroirs de meubles ! Ça fait rêver, hein ?

D'un point de vue extérieur, on pourrait croire que je suis l'instabilité incarnée. Dans les faits, il est vrai que je ne suis jamais restée plus de trois ans dans la même boîte. Mais peut-être est-ce aussi parce que je n'ai envie d'entrer dans aucune « case » (sérieusement, qui veut rester dans une

« boîte » jusqu'à la fin de sa vie ?) ! Que j'aime la découverte, l'apprentissage et que j'ai besoin d'essayer différents métiers, parce que c'est mon rythme. Peut-être aussi que le prétendu « épanouissement professionnel », les grandes études et les salaires astronomiques ne sont pas une fin en soi (ou n'existent pas). Oui, il vaut mieux trouver un intérêt à son travail, et si possible un salaire décent. L'ennui est la pire des choses selon moi. Mais, oui aussi, le travail est ce qu'il est : du travail.

Je ne passe pas une journée sans tomber sur des articles vantant le bonheur au travail, la réussite professionnelle qui devient une réussite personnelle, et l'injonction à être maître de sa vie et de ses choix. Est-ce que vous aussi vous en avez assez de lire des témoignages de personnes qui ont tout plaqué pour monter une start-up dans les diffuseurs d'huiles essentielles connectés à l'humeur de l'utilisateur, se vantant d'une croissance à trois chiffres et d'un salaire impensable ? Écoute, Marjorie, c'est tant mieux pour toi, c'est super que tu réalises tes rêves. Vraiment. Mais s'il te plaît, ne viens pas me polluer avec l'étalage grandiloquent de ta réussite. Parce que, quand je lis « j'ai réussi là où tout le monde a échoué », j'ai plus envie de me pendre que de créer ma licorne (**). ! Et puis c'est si culpabilisant de tomber constamment sur des profils empestant la bienveillance et l'épanouissement forcés !

Reconnaître que son travail n'est pas synonyme d'orgasme professionnel n'est pas du fatalisme, c'est du bon sens.

À ce titre, je trouve que LinkedIn est le summum de cette tendance qui consiste à prôner envers et contre tout un bonheur au travail. Il n'y a qu'à lire tous ces posts faisant l'apologie d'une entreprise Y ou d'un poste Z. Bonjour la crise d'angoisse pour moi qui ne suis pas nécessairement épanouie au travail, qui n'ai pas un bulletin de salaire mensuel à cinq chiffres, ou qui change de travail tous les ans !

Mais vous savez quoi... vous comme moi avons le droit de ne pas adorer nos jobs. De ne pas vivre uniquement pour la pause-café avec les collègues, ou les RTT. De ne pas trouver un sens profond aux envois de mails toute la

journée. Et de vouloir rentrer chez nous le soir sans tarder, dès que nos heures de travail sont terminées.

Relisez le paragraphe précédent, s'il vous plaît.

Pour être tout à fait honnête, la société pour laquelle je travaille actuellement pourrait disparaître dans la nuit (incendie, avalanche, tsunami, invasion par des aliens...), cela ne ferait pas une grande différence dans ma vie. JE SAIS, ça ne se dit pas. C'est socialement inacceptable d'avoir de tels propos. Mais après tout, j'écris des livres, alors l'acceptation sociale, je pense que je l'ai déjà dépassée depuis quelque temps. Justement, comme personne ne le dit, c'est qu'il y a probablement un tabou. Je me fais donc un plaisir de mettre les pieds dans le plat, et de dire tout haut ce que beaucoup pensent tout bas !

Ou alors, je dois être vraiment ingrate envers mon employeur. Rassurez-moi, vous qui n'avez pas un travail-passion, vous vous contrefichez aussi de savoir si la croissance du CA est de 2,9 % (alors qu'elle était de 3,2 % l'année dernière) ? Évidemment, lorsque vous êtes au bureau, vous faites semblant de trouver cela exaltant, et vous prenez soin de faire de jolies présentations PowerPoint afin de montrer patte blanche à l'ensemble de vos collègues (pardon, on dit « collaborateurs », maintenant). Mais au fond de vous, de vous à moi, on ne serait pas mieux dans notre canapé avec un bon verre de vin et des blinis au tarama plutôt que devant nos deux écrans d'ordinateur et nos tableaux Excel ?

Bien sûr, je vous encouragerai toujours à chercher un travail qui vous corresponde. De même, si vous pleurez tous les matins avant de partir au bureau, il est nécessaire de faire quelque chose. Mais si vous passez vos journées à vous retourner le cerveau pour essayer de trouver LE job idéal, celui qui vous apporterait gloire, argent, bonheur, collègues hilarants et afterworks sympas, tout en respectant un équilibre avec votre vie perso, vous faites fausse route. C'est parfaitement OK de reconnaître que le travail est une chose, et que votre vie en est une autre. Nous n'avons pas tous besoin d'obéir à cette injonction d'épanouissement béat dans notre vie professionnelle !

De même, si vous êtes d'un tempérament curieux, et que vous tournez rapidement en rond dans vos missions, peut-être que le problème ne vient

pas de vous, mais des entreprises qui n'ont pas de place à vous accorder. Contre toute attente, je suis du genre loyal. Si je me sens bien, c'est parti pour une longue période, et je suis prête à donner ma vie pour une cause (davantage de tagliatelles au gorgonzola à la cantine, par exemple). Pourtant, je change régulièrement de travail ! Et ce n'est pas du tout paradoxal : en effet, est-ce que ce ne serait pas aussi aux sociétés de trouver un moyen de nous garder ? Si je pars, c'est que la case dans laquelle je dois rentrer ne me correspond pas ou plus. J'ai souvent eu cette image en tête quand je me figure ma vie professionnelle : c'est comme si j'étais un rond qu'on cherchait à faire entrer dans un carré ou dans un triangle (vous savez, ces jeux pour enfants ?).

Sauf qu'on aura beau forcer, le rond ne sera jamais un triangle.

Plutôt mourir que de rester à jouer la comédie en me mentant à moi-même, m'enfermant dans un métier qui me donne la nausée. J'ai mis du temps, mais j'accepte aujourd'hui que mon épanouissement vient d'une autre source que mon travail. J'ai une vie personnelle, amoureuse et sociale bien remplie qui me comble parfaitement. Je me retrouve dans un travail sécurisant où je ne suis plus obligée de faire des horaires décalés, où j'ai mon vendredi après-midi de libre (souvenez-vous du fameux *binge watching* de vidéos de chatons), et un salaire convenable. De quoi d'autre aurais-je besoin ?

Ne vous laissez pas abattre par toutes ces réflexions omniprésentes qui nous ordonnent presque de vivre une vie professionnelle exaltante. Depuis quand envoyer des mails, scanner des codes-barres, ou encore débarrasser des assiettes à moitié pleines sont synonymes d'exaltation ? Qui veut nous faire croire cela ? Il y aura toujours une partie pénible à votre métier, quel qu'il soit.

Tenez, par exemple, j'ai longtemps rêvé d'être monitrice de plongée. Pour moi, il n'y avait pas meilleure vie. Dans ce métier, je m'imaginais zéro contrainte : que du plaisir, des plongées, des sorties en bateau, une ambiance loin des open spaces silencieux que l'on connaît... Et pourtant,

même les moniteurs de plongée ont des tâches pénibles à effectuer : remplir les bouteilles d'oxygène, remettre à l'endroit les combinaisons néoprènes qui sentent le pipi des clients après chaque plongée (#histoirevraie), aller dans l'eau même quand ils ont froid et qu'ils sont fatigués, se battre avec des requins, oublier d'ouvrir la bouteille d'oxygène des clients lorsqu'ils sont sous l'eau (rayez la mention inutile)... Bref, chaque métier a ses missions pénibles. Ceux qui vous disent le contraire sont des menteurs.

Je terminerai donc par vous rassurer : il est normal de ne pas être pleinement épanoui au travail. Dédramatisons et foutons-nous la paix avec nos insomnies à n'en plus finir sur le sens de notre travail. Vous pouvez tout à fait avoir un travail pour payer vos factures, sans chercher à devenir le prochain Elon Musk visionnaire, ou la passionnée Oprah Winfrey. Le bonheur ne réside pas dans une sorte de brume vaporeuse qui viendrait colorer tous les pans de votre vie : professionnelle, personnelle, amoureuse, sociale... C'est avant tout une question d'équilibre et d'arbitrage qui vous sera propre.

Je terminerai ce chapitre en vous confiant un dernier tabou professionnel afin que, vraiment, vous vous sentiez en paix : j'ai horreur des responsabilités. Je déteste qu'un projet repose sur moi, je n'ai pas envie de me « défoncer » au travail pour prouver mes compétences à mon manager. Je n'en ai rien à faire de l'échelle sociale. Et surtout, je ne veux pas être la personne à qui on vient demander « pourquoi la référence X ne figure pas sur le tarif que tu as envoyé au client ? » (#histoirevraieencore). À l'heure où tout le monde se gargarise de son emploi, de sa voiture de fonction, du stress omniprésent qui en devient banal (parce que c'est ça, les responsabilités), je préfère largement être un peu moins payée, ne pas avoir de « déj' sushis » ou de nuits d'hôtel quatre étoiles lors de déplacements, et rester chez moi, avec le plus de temps libre possible.

Dans notre société, dire que l'on n'a pas d'ambition professionnelle est une tare. Sauf que j'assume parfaitement ne pas vouloir répondre « à votre place de directeur » à la question « où vous voyez-vous dans cinq ans ? » Moi, dans cinq ans, je me vois bien au sommet d'une montagne ou en train de jouer avec mon chien dans mon futur jardin. Je ne me vois absolument pas à un bureau de ministre en train d'envoyer encore plus de mails. Ce sera peut-être le cas, mais ce n'est pas du tout cette perspective qui me fait avancer. Ma vie est ailleurs qu'au bureau. Alors, ça décomplexé de lire ça,

n'est-ce pas ? Vous voyez, il y a bien pire que vous (moi !). Détendez-vous, et ne vous laissez pas avoir par les chimères d'un travail ou d'une représentation du marché de l'emploi. Vous êtes bien plus que votre job.

Je vous ai présenté une vision très tranchée de la vie professionnelle, mais n'oubliez pas qu'entre les *workaholic* (les dévoués du travail) et les non-carriéristes, il y a mille nuances. Vous avez le droit de passer du temps au travail et d'aimer cela sincèrement. Tout comme vous avez le droit de vous évader d'un quotidien trop lourd à porter en multipliant les responsabilités (et dans ce cas, le « problème » n'est pas tant le travail, mais ce qui se joue autour de lui dans votre vie quotidienne). Peut-être que ma position changera avec le temps et les expériences. C'est bien tout le charme de l'être humain : nous ne sommes jamais figés, mais en perpétuelle évolution. Et c'est grâce à cette même évolution que nous ne luttons plus contre des tigres à dents de sabre à l'aide de vulgaires lances en bois, mais participons à des réunions de travail inutiles, qui auraient pu être évitées en écrivant un simple mail. Allez, ça va, je plaisante !

(**). Une licorne n'est pas un animal fantastique (quoique), mais une start-up qui cartonne.

Exercices pratiques

Sur une échelle de 0 (0 étant la vie d'une huître accrochée à un bout de bois flottant, perdu au milieu de l'océan) à 10 (10 étant les dauphins et leurs triples saltos arrière dans ce même océan), où vous situez-vous dans votre épanouissement professionnel ?



Qu'aimez-vous dans votre travail et pourquoi ?

Par exemple : j'aime avoir des horaires fixes et ne pas travailler le week-end car j'ai besoin d'un équilibre entre ma vie perso et ma vie pro. J'aime me dire qu'après 17 heures, je ne fais plus rien de relatif à ce job.

Que n'aimez-vous pas dans votre vie pro et pourquoi ?

Par exemple : je n'aime pas la saisie de commande car c'est répétitif, je traite beaucoup de références et de chiffres et cela ne demande pas de réflexion. Je n'aime pas mon collègue qui fayote et qui en plus a mangé les croissants que j'ai apportés au bureau sans même me remercier (j'aurais dû cacher du piment dedans).

Si vous deviez lister les valeurs que vous jugez les plus importantes, quelles seraient-elles ?

Par exemple : l'honnêteté, le partage, l'humour, la communication et la créativité.

Compte tenu des valeurs listées, quel domaine d'activité se rapproche d'elles ?

Par exemple : je m'envisage bien plus journaliste ou coach que comptable ou maçon !

Si une bonne fée ou le Père Noël venait aujourd'hui dans votre vie et vous permettait d'accéder au métier de votre choix, lequel choisiriez-vous ? N'envisagez aucune limite à vos idées, ou tâchez de donner les raisons pour lesquelles vous vous empêchez d'y penser aujourd'hui.

Par exemple : aujourd'hui, je serais femme au foyer, mais sans enfants. Je passerais mes journées à faire du sport le matin, et à écrire l'après-midi. Bon d'accord, ce n'est pas un métier, ça s'appelle les vacances. Je pense que si aujourd'hui je pouvais choisir, je serais ostéopathe. Vraiment. Je ne le fais pas parce que ce sont encore cinq années d'études très chères et que je suis dans une période de ma vie où j'ai envie d'avancer, de ne pas être étudiante, et c'est OK. Je suis au clair avec ces raisons.

Quels sont les verbes d'action qui vous correspondent ?

Par exemple : écouter, aider, rire, parler, expliquer, écrire, lire, exécuter. Cette liste de verbes me permet de constater que je suis une personne tournée vers l'humain (sans grande surprise !), qui a besoin de donner un sens à ce qu'elle fait, et qui aime le concret. Je vois également que je ne suis pas faite pour les responsabilités, que je suis épanouie lorsque je suis accompagnée, dans un travail d'équipe. Par exemple, même si cela me semble excitant dans l'idée, je ne pourrais pas être rédactrice en chef du magazine Elle (on peut toujours rêver !), ni organiser un festival de yoga, au vu de ma gestion des priorités et de mon angoisse des résultats (les fameux « Key Performance Indicators »). Alors que dans les faits, j'adore le yoga et les magazines !

Votre job est-il si terrible que ça ?

Parfois, nous avons tendance – et surtout le dimanche soir – à vouloir tout plaquer, pour changer de vie. Fini les rires forcés et les courbettes devant votre N+1, vous vous voyez déjà supprimer l'intégralité des messages de votre boîte mail sans même les traiter (ça fait quelque chose d'imaginer ça, non ?), dire ses quatre vérités à ce fameux collègue hypocrite (celui qui mange les croissants sans dire merci), quitter une réunion inutile en plein milieu du PowerPoint en lançant un théâtral « Bande de pleutres, la vraie vie est en dehors de cette salle qui sent la transpiration ! ». Calmons-nous un instant. Peut-être effectivement que l'herbe est plus verte ailleurs. Mais peut-être aussi que vous n'êtes pas si mal que ça dans votre travail. Tout est une question de perspective. J'ai occupé un poste administratif pendant presque deux ans (un quasi-record pour moi). Je m'ennuyais sévère car je n'avais aucune mission à faire. Pendant des semaines entières je venais au bureau faire du présentisme, regardant les minutes qui s'écoulaient. Cette situation a rapidement sapé mon moral, moi qui aime être utile et efficace. J'en ai évidemment fait part à la direction, mais il n'y a eu aucun changement car personne n'avait le temps de me former sur d'autres missions. J'ai commencé à entrer dans une spirale négative de critique envers mon travail, et l'envie de claquer la porte était quotidienne. Puis, j'ai réalisé que ce n'était pas si terrible que ça. Au contraire, ma vie personnelle était déjà suffisamment mouvementée, entre un déménagement et la publication de mon premier livre. Par un changement de mentalité, je me suis rendu compte que cette période de calme dans ma vie professionnelle était la bienvenue. Au lieu de me battre contre elle, je l'ai acceptée. Accepter ne signifie pas que je m'y suis résignée pour le restant de mes jours ; non : j'ai simplement été en accord avec ce rythme, car il correspondait à mes besoins du moment. Je ne vous cache pas qu'une partie de ce livre a d'ailleurs été écrite pendant mon temps de travail (je sais, cela ne se dit pas non plus), et c'est tant mieux ! Évidemment, je ne suis pas restée à ce poste, mais je l'ai quitté le cœur léger, et j'ai traversé une année dans une situation confortable, avec un salaire convenable, peu de pression, peu d'objectifs à réaliser, et quelques milliers de mots écrits pour un futur livre !

Quelle est l'histoire que vous voulez vous raconter à propos de votre vie ?

Je vous invite ainsi à sortir un instant de l'histoire que vous vous racontez au sujet de votre travail (le fameux « mon boulot est trop ci ou ça ») et de réexaminer votre situation avec un regard neuf. Est-ce que vous êtes si malheureux dans votre travail ? Certes, vous voudriez gagner plus d'argent, mais êtes-vous prêt à sacrifier du temps libre en plus pour obtenir cette promotion ? Les rivalités entre collègues sont-elles si insupportables, ou n'êtes-vous pas finalement au-dessus de ces chamailleries ? Rappelez-vous que c'est VOUS qui vous racontez le film de votre vie : selon l'angle avec lequel vous aborderez les choses, vous verrez des réalités différentes.

3.

Soyez aussi **SPORTIF** que Nadal
qui remporte son 22^e tournoi
du Grand Chelem

Avouez-le, ce n'est plus tenable. Il suffit que vous ouvriez votre Instagram afin de vous détendre cinq minutes pour vous sentir coupable de ne pas préparer le marathon de Paris (d'ailleurs, pourquoi n'êtes-vous pas en train de vous échauffer à petites foulées en ce moment même ?). Vous êtes quotidiennement inondé de messages, images, vidéos et modèles qui vantent l'activité physique et le sport, avec un hashtag #gymforever.

La dictature du sport est un des grands faits de nos sociétés modernes et occidentales. L'activité physique n'a jamais été aussi plébiscitée qu'aujourd'hui, et par tous. Faire du sport est sexy. Il est vrai qu'en étant sportif on augmente sa qualité de vie, sa santé, on dort mieux, on est moins stressé, on devient brillant, respectable, intelligent, riche et beau gosse, maître de sa vie. Quoi ? Ce n'est pas exactement ce que recherchent tous ces slogans du type « sois la meilleure version de toi-même » ou « *no pain, no gain* » (complètement débile celui-là, vous ne trouvez pas ? J'imagine tout de suite un gros bodybuildé en marcel, avec des veines saillantes sur les tempes, un haltère dans une main, un shaker de protéines dans l'autre, et une miniserviette autour du cou) ?

Parce que c'est un peu l'impression qu'ils me donnent. Sur les affiches dans la rue qui font la réclame pour une salle de sport honteusement chère, sur les réseaux sociaux avec votre ami Adrien qui s'est mis au CrossFit® et qui partage absolument TOUS ses repas et ses séances de torture (on a tous un Adrien dans notre vie), mais aussi à la télévision avec cette publicité pour les nouvelles baskets révolutionnaires qui vous font brûler des calories rien qu'en les regardant (alors que vous souhaitiez juste manger votre burger en paix devant Koh Lanta !), vous n'avez aucun moment de répit. Vous êtes constamment sollicité pour faire du sport et être *fit*. Tenez, puisqu'on en parle, regardez simplement l'évolution du profil des candidats de Koh Lanta ainsi que leur corps (pardonnez mon voyeurisme, mais je suis sûre que vous faites pareil – n'est-ce pas le but de toutes ces émissions de télé-réalité ?) : dans les premières émissions, c'était Monsieur tout le monde ! Aujourd'hui, avec tous les abdos et biceps sculptés, on a l'impression de regarder des athlètes de haut niveau.

Attention, pas question d'être un « sportif du dimanche » ! Honte à vous si vous l'envisagiez ! Non, non, il faut être un vrai sportif qui connaît les codes vestimentaires (coucou la montre connectée à 1 000 euros !), sait

parler l'obscur langage de la « PPGÉ », des « *burpees* » ou du « mouvement polyarticulaire », mange aussi sagement que les moines shaolin, s'étire tous les matins avant 6 heures, boit trois litres d'eau quotidiennement, et s'entraîne comme s'il préparait les JO d'athlétisme catégorie décathlon (pourquoi être mauvais dans un seul sport quand on peut être minable dans pas moins de DIX SPORTS, y compris le lancer de javelot ?). Fini les grasses matinées innocentes et coupables du samedi matin où vous pouviez ronfler en toute impunité. Vous n'êtes respectable qu'à la condition d'avoir chaussé vos baskets (celles qui accélèrent la fonte de la graisse et qui font transpirer votre porte-monnaie par la même occasion) avant le lever du soleil et d'avoir couru un modeste « 15K » (vous n'étiez pas très en forme ce jour-là !), avant de vite partager vos exploits matinaux sur Strava. Les likes et commentaires de votre publication viennent renforcer votre sentiment de légitimité et de validation, vous donnant l'impression d'être respecté, aimé et adulé par de parfaits inconnus. Ces derniers ne vont d'ailleurs probablement pas vous considérer comme un héros mais plutôt comme un extraterrestre, ou, mieux encore, ils culpabiliseront d'avoir été lâches de dormir jusqu'à 9 heures pendant que d'autres souffraient.

Je ne passerai donc pas par quatre chemins (je ne sais pas le faire, je me perdrais très certainement) :

- non, vous n'êtes pas exceptionnel parce que vous faites huit heures de sport par semaine, que vous vous préparez à un triathlon ou que vous avez des abdominaux en béton ;

- être sportif est une des composantes de votre vie, mais pas votre identité première (à moins de s'appeler Nadal – et encore, laissons ce pauvre Rafa être avant tout un humain lambda avec ses blues du dimanche soir et sa calvitie naissante). Je sais. Nous voulons TOUS être aimés. Nous avons TOUS besoin d'être reconnus. Mais tout miser sur le sport, c'est un peu se prendre les pieds dans le tapis (de courseahaha). Votre entourage ne vous aime pas davantage parce que vous vous épuisez dans des séances de sport interminables et que vous vous soumettez à une hygiène de vie irréprochable (pour ne pas dire chiant – pardon encore une fois, mais je dis simplement tout haut ce que tout le monde pense tout bas quand Cléa nous ramène ses graines germées et son tofu aux soirées barbecue). Ou alors, si on vous aime pour ces raisons, changez d'amis. Je plaisante.

Le problème du sport à outrance, c'est qu'on ne sait même plus pourquoi on le pratique. J'ai été la première à vivre tous ces déboires, alors jamais je ne me permettrai de faire la leçon à qui que ce soit. En effet, fut un temps dans ma vie où le sport est passé de hobby à impératif. J'ai remplacé le loisir par l'addiction, la culpabilité, la punition par l'exercice et l'hyperactivité. On parle de bigorexie. Mes conversations à cette époque étaient d'un ennui terrible : « Non, j'ai sauté mon *rest day* parce qu'à ma dernière séance, je n'ai rien fait, à peine 20 kilos à la *bench press* en superset et vingt minutes de tabata. Je n'ai même pas eu besoin de mon BCAA. » Et le pire, c'est que j'étais malade si je ne m'entraînais pas, si je n'allais pas « me défoncer » à la salle de sport. Certains soirs, je m'en voulais même de ne pas être en train de transpirer (alors que j'avais fait une séance de muscu le matin même !).

J'ai fait tellement de sport que j'ai perdu mes menstruations pendant environ deux ans, obnubilée que j'étais par les triceps, quadriceps et fesseps (muscles de la fesse). Je le raconte avec humour mais, croyez-moi, il n'y a absolument rien de drôle à vivre avec une addiction. Comme pour les drogues dures, je ressentais un manque qui me rongait lorsque je passais plus de vingt heures sans m'entraîner. Je devenais complètement irrationnelle et avais des comportements improbables : je me cachais dans les toilettes de mon entreprise pour faire des pompes et des squats entre deux mails ! Je devenais agressive si on cherchait à me faire sauter une séance de sport. Je ne dormais plus et allais courir la nuit entre 1 heure et 2 h 30 du matin. Qui veut réellement d'une vie comme celle-ci ?

Et, comme pour toute drogue, j'ai dû me sevrer. Me forcer à rester assise dans le canapé quand ma tête et mon corps ne réclamaient qu'une chose : leur shoot de dopamine (l'hormone du bonheur sécrétée après l'effort). Je me serais tapé la tête contre les murs tellement j'avais besoin de faire du sport : j'étais une vraie furie. Sincèrement, j'en ai pleuré. Alors jamais, au grand jamais, je ne me permettrai de vous juger.

Mais justement mon expérience en ce domaine me permet d'être cette lanceuse d'alerte (c'est drôle, j'ai l'impression d'avoir testé absolument tous les vices et impasses possibles qui peuvent se présenter dans une vie humaine sur la terre). Eh oui, je trouve ce titre assez sympathique : on a tout autant besoin de lanceurs d'alerte sur des thématiques sociales, politiques ou environnementales que sur la psychologie et les sciences humaines.

Je me dois de vous alerter sur les dangers de l'activité physique faite de la mauvaise manière, c'est-à-dire en excès, et contre soi-même, parce qu'« il le faut ».

Bien sûr, le sport et l'activité physique sont bons pour la santé. Pratiqués régulièrement, ils diminuent la mortalité de près de 14 % pour un quart d'heure d'activité. Le sport, même pratiqué à intensité modérée, augmente la qualité de vie et est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (réduction de 25 % du risque de cancer, de 60 % du risque de maladies cardio-vasculaires, de 45 % du risque de développer Alzheimer, etc. (4)). Bref, tout le monde le sait, le sport est bénéfique pour la santé.

Mais le souci de nos sociétés modernes, c'est que le sport est passé de valeur à religion ou identité. Et on se rend la vie plus compliquée, à vouloir faire du sport à tout prix, que si nous restions tranquillement dans notre lit le matin. C'est vrai ! Est-ce que nous avons réellement besoin de faire dix mille pas quotidiens, tous les jours jusqu'à la fin de notre vie ? Est-on obligés de se forcer à souscrire à un abonnement horriblement cher pour faire du développé couché ? Est-ce que quelqu'un peut me dire pourquoi, et surtout qui a inventé les machines de musculation qui font travailler l'intérieur des cuisses ? D'autant que, si on muscle cette partie de notre corps, elle va « grossir » (prendre en volume) et non maigrir : tout le contraire de l'effet souvent recherché !

La vie n'est pas une compétition sportive où vous gagnez des points en fonction des chiffres qui s'affichent sur votre montre connectée.

Au cas où vous auriez besoin de l'entendre, non, vous n'êtes pas obligé d'aimer le sport et de vous convertir en nageur olympique pendant votre temps libre. Oui, vous avez le droit de rester au chaud chez vous. Ce n'est pas parce que Cléa et Adrien se vantent de leur mode de vie sportif et sain qu'il faut, vous aussi, foncer tête baissée vers l'autoroute du running. D'ailleurs, pour tous les Adrien et Cléa : vous êtes pénibles, et vous nous fatiguez.

Avant de vous lancer à corps perdu dans un nouveau programme fitness (du type « 1 mois pour faire 300 pompes » : à quoi cela va vous servir dans la vraie vie ? J'ai beau imaginer les pires situations – incendie, contrôle surprise de maths, braquage de banque –, JAMAIS vous n'aurez besoin de faire autant de pompes à la suite dans votre vie), identifiez pour quelles raisons vous prenez cette résolution. Si vous trouvez un réel intérêt (parce que vous aimez sincèrement les pompes – promis, pas de jugement ici), je vous en prie, continuez votre programme. N'oubliez simplement pas votre bouteille d'eau et les quinze minutes d'échauffement. En revanche, pour celles et ceux qui vont « faire du sport parce qu'il faut faire du sport », vous avez probablement mieux à faire en ce moment, non ? Comme continuer cette lecture passionnante. Et pour tous les « coupables » qui n'osent pas avouer que transpirer volontairement n'est pas leur « truc », détendez-vous.

Le sport n'est pas un triptyque alliant sueur, rythme cardiaque élevé et dépassement de soi. Non, votre corps n'a pas besoin de ces trois éléments pour se sentir bien. Il a effectivement besoin de bouger, mais la zumba n'est pas la seule manière de le faire. La marche, faire les courses ou le ménage, ou encore courir après votre fils ou votre bus (ce qui revient au même : il ne faut pas le louper) sont des activités physiques. Ce que le corps n'aime pas, c'est rester assis à moisir devant un écran pendant des mois sans rien faire... mais aussi être hyper stressé par de l'activité à outrance ou de la culpabilité nocive.

Tout est une question de – délicat – équilibre entre toutes les facettes de votre vie.

Décomplexez-vous : c'est normal de ne pas ressembler à un athlète de haut niveau, de préférer un apéro saucisson à une séance de cuisses-abdos-fessiers suivie d'un jus de céleri. Vous avez le droit de ne rien faire, de ne pas vous dépenser, de ne pas vouloir être la meilleure version de vous-même, d'assumer votre flemme et votre peu d'intérêt pour le sport. De respecter vos envies et votre corps, de faire en fonction de votre énergie plutôt que selon un programme trouvé sur Internet.

La vie est courte, ne la gâchez pas en squats inutiles.

Enfin, pour mettre un terme à la tyrannie du sport et des calories brûlées, je vais vous donner un des meilleurs conseils (en toute modestie) qui existe. Je vous invite vraiment à vous détacher de tous vos compteurs de pas, applications santé et autres montres connectées. Ces outils sont de véritables bombes à retardement. Pourquoi ? Je ne sais pas vous, mais lorsque mon propre téléphone me dispute (trahison !) et me dit « vous n'avez pas atteint votre quota de pas journaliers » ou encore « vous n'avez pas fait de sport depuis treize jours ! », j'ai tendance à mal le prendre. D'autant que ces rappels tombent souvent en plein apéro avec les amis. Je reporte donc le rappel à plus tard, mais c'est trop tard. La petite flamme de la culpabilité s'est allumée quelque part dans ma tête. Et si je la laisse sans surveillance, elle va se transformer en un brasier intenable. Comme ceux que nous subissons chaque été à cause du réchauffement climatique. Pardon, j'oubliais qu'on ne plaisante pas avec ce dernier sujet trop sensible.

C'est vrai non ? Déjà qu'on se rend la vie impossible avec toutes nos injonctions (les fameux « il faut que je... »), en plus nous subissons, dans les – trop – rares moments de paix, des notifications envoyées par des ordinateurs sur notre nombre de pas journaliers ! Mais qui êtes-vous, bande de cartes-mères et serveurs informatiques, pour me juger ? Au secours, laissez-nous tranquilles ! Aussi, pour éviter l'effet déforestation dans votre esprit (désolée, je sais que c'est mal d'enfoncer le clou, d'autant que je suis sincèrement touchée par ces catastrophes environnementales), mieux vaut vous protéger de toute source de culpabilité.

Désactivez vos applications (de toute manière, connaître le nombre de ses pas n'a jamais rendu heureux personne, ou alors j'attends que vous me prouviez le contraire), enlevez votre montre-chronomètre et sevrer-vous de tous ces rapports chiffrés qui vous donnent l'illusion de maîtriser votre corps. Vous êtes bien plus que des calories, du temps de sommeil, des verres d'eau avalés et des kilomètres courus dans une journée. Vous êtes une personne formidable (j'en suis certaine : vous avez mon livre entre les mains) qui mérite de vivre une vie détendue, et d'avoir un rapport sain à son corps et à l'activité physique.

Au risque de passer pour la sportive du dimanche, je vous avoue qu'aujourd'hui, je ne cherche plus à faire de sport. Attention, je suis une

personne très active, mais pour moi nager à la piscine ou me rendre à mon cours de yoga, ce n'est pas « faire du sport ». Et non, je ne joue pas sur les mots. Du moins, ce n'est plus de cette manière-là que je l'envisage. Parce que prendre mon VTT le samedi est aussi plaisant que rester dans mon lit ou traîner à la maison, et que les deux me rendent aussi heureuse en fonction de mon énergie et de mes envies. J'ai une activité physique qui me fait du bien, et dans laquelle je ne cherche plus la performance (tant mieux, je suis une bien piètre vététiste !) ni les calories brûlées. À vrai dire, je ne recherche plus rien d'extérieur : je souhaite simplement être en accord avec mes envies du moment et penser à ce qui me fait du bien.

Ce renversement entre quête de résultats et épanouissement grâce à une activité extérieure d'une part, et recherche de mieux-être et paix intérieure d'autre part (je sais, c'est terriblement cliché !) m'a permis de pacifier ma relation avec le sport. De renouer un dialogue avec mon corps qui se sentait, je l'avoue, stressé et obligé de performer pour que mon esprit se sente légitime : je me sentais forte de souffrir à des cours de CrossFit®, de me lever à des heures improbables pour courir mes kilomètres imposés, et de faire mon heure d'étirements tous les soirs (remarquez que je parle de « mon heure d'étirements » et non d'un moment plaisant où je viens chercher le calme !). C'est peut-être un peu masochiste de ma part, mais reconnaissez-le, quand on galère à soulever ces poids à la salle de muscu, ou quand on termine un footing en tachycardie, on a l'impression d'avoir « plus » travaillé que si on écoutait simplement nos limites. Non pas que le dépassement de soi dans le sport soit une mauvaise chose, bien au contraire ! Néanmoins, vous avez le droit (et je vous le recommande fortement) de ne pas envisager la punition ou la souffrance comme fondement de votre rapport au sport.

Enfin, avoir un calendrier d'entraînement est certes une bonne chose si vous préparez une compétition ; mais, dans 99 % des cas, vous pouvez tout à fait ne pas courir tous les deux jours. Si vous n'avez pas envie d'y aller, et que vous préférez prendre un bain chaud chez vous en coupant votre téléphone, vous avez tout intérêt à sauter la séance que vous comptiez vous imposer. N'oubliez pas que les plannings sportifs ne sont là que pour vous aider, pas pour dicter votre vie. Et, miracle, si vous ne courez qu'une fois par mois mais que vous êtes content de le faire, vous vous sentirez mille fois mieux que lorsque vous y alliez trois fois par semaine à reculons ! N'ai-je pas raison ?

Exercices pratiques

Sur la ligne ci-dessous, comment vous sentez-vous par rapport au sport ? Entourez la réponse.

Activité physique à Rafael Nadal est un flemmard
d'une limace en hiver à côté de moi



(coupable de ne pas en faire) à (coupable de trop en faire)

Quelle activité physique pratiquez-vous, et à quelle fréquence ?

Pourquoi avez-vous choisi cette discipline ?

Que venez-vous chercher dans ce sport ?

Est-ce que cette activité vous apporte les motivations mentionnées précédemment ?

Si vous deviez maintenant faire une séance de « votre » sport, quelle serait la première pensée qui vous viendrait (indice : « oh non, pitié » est peut-être le signe que vous devriez changer d'activité et mettre fin à cette torture) ?

4.

Soyez **MINCE**, **JEUNE** et **BEAU**
comme dans les publicités

J'espère sincèrement que ce chapitre sera impartial et objectif, mais ayant déjà écrit quelque trois cents pages sur le sujet (5) (que vous *devez* vraiment lire – pour le coup « il le faut » si vous êtes sensible à cette thématique), je tâcherai de vous présenter les faits sans trop m'enflammer – d'autant que ce trait de caractère ne me ressemble VRAIMENT pas.

Avez-vous déjà vu des publicités pour parfum ? Je pense que oui. Bien. Maintenant dites-moi sincèrement si vous vous êtes déjà identifié ne serait-ce qu'une seule fois aux mannequins qui y sont présents ? Sérieusement, ils vont les chercher où, ces gens ? Dans la vraie vie, absolument personne (pas même les mannequins eux-mêmes !) ne ressemble à ce qui nous est proposé sur papier glacé ou à la télévision. On y voit des éphèbes androgynes, sans poils, sans rides, sans boutons, sans calvitie, sans bourrelets, sans peau sèche, sans pellicules, sans cheveux blancs prendre des poses absurdes et langoureuses pendant qu'un autre mannequin tout aussi « lisse » lui susurre des mots doux que personne ne comprend mais qui doivent être sacrément érotiques. On voit mal en effet une conversation portant sur « tu as acheté le pain aujourd'hui ? » ou encore « chérie, il est où le beurre (***). ? ». Par pitié, arrêtez de nous prendre pour des jambons (dégraissés, il va de soi).

Aujourd'hui, si notre corps ne rentre pas dans une moyenne (disons une taille entre S et M, et un âge entre vingt et quarante ans), on est bons à jeter. Peut-être que les personnes qui imaginent ces publicités ne savent tout simplement pas que l'être humain vieillit. Peut-être aussi que les directeurs artistiques croient sincèrement que le corps d'une femme est incapable d'aller au-delà d'une taille M. Peut-être enfin qu'ils n'ont jamais vu de cellulite et de peau fripée de toute leur vie ! Si cela se trouve, on ne leur a jamais dit. D'ailleurs je vais écrire une lettre à Chanel, Dior et compagnie pour leur demander d'inclure une partie de corps qu'ils oublient tout le temps dans leurs créations (ce qu'ils peuvent être tête en l'air !) : le ventre.

Cher lecteur, permettez-moi de vous dire que vous êtes parfait tel que vous êtes au moment où vous lisez ces lignes. Point final. La discussion est close. Une partie de vous s'offusque probablement : « Non, je serais bien mieux avec quelques kilos en moins (ou en plus), si ma peau ne se détendait pas d'année en année, et puis mon nez il est un peu trop crochu, mes oreilles décollées, mon dos voûté, mes fesses plates, mes bras mous, mes cheveux ternes, mes ongles rongés, mes coudes secs, ma poitrine tombante,

mes chevilles gonflées, etc. » Dites donc, on ne vous arrête plus quand vous commencez !

Ce n'est pas parce que votre beauté n'est pas représentée dans les médias qu'elle n'existe pas.

Il semblerait même que vous ne soyez fait que de complexes. Que votre apparence physique entière soit une punition, un fardeau que vous devez porter à bout de bras pour le restant de vos jours (et malheureusement la liste s'allonge avec le temps !). Comme le dit si justement Michelle Obama : « On se punit avec ce qui ne va pas, avant de s'autoriser à entrevoir ce qui va bien ⁽⁶⁾. » Et pourtant ! Ne voyez-vous pas à quel point vous êtes *vraiment* une belle personne ? Vous avez décidé de vous voir à travers le filtre des détails qui vous gâchent la vie, alors que vous rayonnez. Je le dis avec toute mon honnêteté caractéristique : vous êtes superbe, peu importent les kilos ou l'âge que vous avez. Mais aussi, vous êtes bien plus qu'une simple apparence physique. Je sais, il vous faudra un certain temps pour l'admettre – c'est le cas aussi pour moi, rassurez-vous –, mais nous gagnons tous à nous le répéter régulièrement. C'est de cette manière que les idées pénètrent les couches profondes de notre inconscient.

Avec le body positivisme, la parole commence à se libérer sur le sujet des standards de beauté. Mais elle reste encore timide. Par exemple, c'est rare de voir des seniors ailleurs que dans une publicité pour appareil auditif. Les personnes en surpoids ne posent que rarement pour de la lingerie (c'est bien connu, les gros ne portent pas de dentelle !). Les peaux acnéiques ne sont jamais montrées dans les réclames vantant de la nourriture. Les personnes vivant avec un handicap ne sont jamais mises en avant. Bref, si nous prenons les portraits-robots des mannequins au cours d'une soirée de publicités à la télévision, on serait fort surpris de ne voir apparaître que quelques « personnes types ». Mais où est donc la diversité de la vie et des corps dans tout cela ?

Chacun de nous a sa petite singularité, son quelque chose en plus qui le rend beau. Et ce n'est probablement pas ce à quoi vous pensez ! Tenez, j'ai

un léger (bon d'accord, il n'est pas toujours léger) strabisme. C'est un défaut qui m'a fait longtemps complexer. Je jugeais cela perturbant, et il me fallait à tout prix le corriger. Chirurgie, kiné des yeux, prières à l'univers, j'étais prête à tout pour revenir dans le droit chemin. Eh bien, c'est ce petit détail qui plaît à mon copain. Il pourrait me trouver belle pour mille autres raisons (mes doigts de pied par exemple, ils sont vraiment uniques, on dirait des saucisses Knacki®). Non, lui a préféré retenir ce problème de vue. Bon, peut-être que je dis cela aujourd'hui car notre relation est relativement récente et que dans cinquante ans il ne pourra plus supporter la liberté de mon œil droit qui veut tout le temps faire le malin ! Dans les débuts on aime toutes les bizarreries de l'autre, et avec le temps ces particularités qui nous ont fait tomber sous le charme redeviennent ce qu'elles sont... mais je reste convaincue qu'il m'aimera toujours et que ce que je considérais comme un défaut peut en fait devenir mon « petit quelque chose en plus » !

Nous vivons malheureusement dans une société du paraître où jeunesse et minceur sont les deux critères rois de la beauté (avec l'argent, qui rend toujours beau, mais c'est une autre histoire). Or la beauté, ce sont des milliers de petits riens propres à chacun, quels que soient la corpulence ou l'âge. Mais aussi et avant tout, la beauté correspond à la façon dont vous vous percevez.

Une bonne amie à moi est une vraie bombe atomique. Je veux dire qu'elle est une très, très belle femme que j'ai toujours admirée. Depuis que nous nous connaissons, soit depuis plus de quinze ans, elle se trouve laide. Pas moche. Laide. Rien ne va. Ni ses bras, ni son menton, ni ses cheveux. Alors qu'elle est vraiment et objectivement belle. Je me rends compte avec les années que son manque de confiance et cette dévalorisation permanente ont fait d'elle une femme triste et qui a perdu son éclat. Bien sûr, elle est toujours belle à mes yeux. Mais après toutes ces années à se répéter qu'elle était un vrai laideron, elle a perdu quelque chose dans le regard, dans l'attitude. C'est triste, vous ne pensez pas ?

**La beauté = vous + ce que vous pensez de vous
+ la personne que vous êtes à l'intérieur**

D'ailleurs, pourquoi trouvez-vous des traits de beauté à une personne qui objectivement n'est pas « belle » ? Parce qu'elle dégage quelque chose, qu'elle a du charme, de l'humour, de la conversation, qu'elle est à l'aise dans son corps et dans sa manière d'être. Parce qu'elle ne se répète pas à longueur de journée qu'elle est minable et qu'elle ne vaut rien, ou qu'elle ferait mieux de disparaître. Véridique.

Vous avez probablement déjà rencontré ce genre de personne : vous savez, cet homme pas très jeune ni très grand ou musclé (les « standards » de la beauté chez les mâles) qui est pourtant terriblement attirant. Ou encore cette femme qui est sexy alors qu'elle ne rentre pas dans une taille 36, et dont les dents ne sont pas celles qu'on retrouve dans les pubs pour dentifrice. Eh bien voilà, ces deux personnes pourraient être tout à fait banales. Vous auriez pu ne jamais les remarquer. Pourtant, un je-ne-sais-quoi les fait se détacher du flot humain. Ils rayonnent un peu à la manière des lampions d'une guirlande de Noël. Vous pouvez être certain que cet homme ne se morfond pas à longueur de journée sur les centimètres qui lui manquent pour atteindre un mètre soixante-dix. De même, la femme pulpeuse ne compte pas ses capitons de cellulite chaque soir avant de dormir. Ils croient plutôt en eux et ont probablement compris que se détester ne leur apportera rien sinon une perte de temps et une bonne déprime.

Attention, je ne suis pas de ceux qui vantent un body positivisme à outrance. Je ne vous encourage pas à adorer vos complexes. Vous avez le droit de ne pas vous sentir bien dans votre corps. Je pense que j'opterais plus vers la neutralité : votre corps est votre corps, et voilà tout. Il a ses jours avec, où vous vous surprenez à vous trouver plutôt pas mal dans le miroir, et ses jours sans, où vous enchaînez ballonnements, migraines et « je-n'ai-rien-à-me-mettre » face à votre penderie. Et c'est comme ça, alors pourquoi lutter ? Tâchons seulement de faire pencher la balance du côté « avec », sans s'aveugler : il y aura toujours des jours sans.

Nous vivons dans un monde où tout est fait pour qu'on soit complexé, et en même temps nous n'avons plus le droit d'avoir des complexes car il faut s'aimer envers et contre tout. C'est à ne plus rien y comprendre.

Oui, vous pouvez ne pas aimer votre dos, votre ventre, vos poils ou vos mollets. Non, vous n'êtes pas obligé d'être reconnaissant, rempli de

bienveillance et transpirant d'amour lorsque vous observez vos oreilles décollées ou vos cicatrices aux genoux (ça fait mal le VTT). De là à vous détester et à ne plus oser mettre de short de votre vie, il y a tout de même une marge de progression, non ?

Aussi impopulaire que cela puisse paraître, je partage avec vous aujourd'hui une méthode révolutionnaire pour faire face à vos complexes afin qu'ils ne vous bouffent plus la vie. Pour le coup, moi qui cherche à être un antigourou du développement personnel et des recettes miracles, je suis passée du côté obscur : je vais vous dévoiler une méthode efficace pour apprendre à vous accepter. Je le fais parce que, de tout ce que j'ai pu essayer pour m'accepter, c'est la seule qui ait véritablement fonctionné. Attention, je ne dis pas qu'elle est simple, mais elle va probablement vous épargner quelques séances chez le psychologue. Cessons ce suspense intenable : c'est la technique de l'autruche. Je ne sais pas pourquoi cette méthode est si décriée. Évidemment, dans certains cas, elle est complètement stérile (vous aurez beau ignorer l'aiguille indiquant le niveau d'essence de votre voiture, un beau matin vous ne pourrez tout simplement pas démarrer !). Mais par pitié, est-on vraiment obligé de toujours mettre nos mains sales dans les plaies béantes et douloureuses de nos névroses ? Ne peut-on pas trouver une alternative moins pénible ? C'est précisément là que nous pouvons nous transformer en belle autruche.

Explications : je me suis toujours trouvée grosse. J'ai eu de gros et lourds problèmes avec mon corps et mon poids (d'où le sport à outrance, si vous avez suivi). J'ai connu la traversée du désert avec des périodes d'anorexie puis des phases de boulimie, tout en culpabilisant et en me promettant que « demain, ce serait différent » car je reprendrais mes efforts et je recommencerais un nouveau régime pour être enfin la femme fatale que je fantasmais. Mon ventre a toujours été mon plus gros complexe de tous les temps. Je le détestais avec une haine dont je ne pensais pas pouvoir faire preuve, moi qui suis plutôt douce et voluptueuse (ce dernier adjectif est gratuit, mais j'aime m'associer à cette définition – vous voyez, c'est aussi simple que cela : vous vous racontez l'histoire que vous voulez à propos de vous). J'avais honte, je me cachais constamment. Je mettais des bandages serrés autour de mon gras (pourtant invisible) dans l'espoir de le faire disparaître. Je comptais mes bourrelets, mes centimètres de taille, je scrutais l'aiguille de la balance : ma vie était un enfer qui se résumait à cinq lettres : c.o.r.p.s. Bref, dire que j'étais complexée est bien en deçà de la réalité.

Et pourtant je vis aujourd'hui avec mon ventre (et non plus *contre* lui, nuance). J'ai fait un chemin énorme ces dernières années et je n'en suis pas peu fière car je me sens enfin libre de penser à autre chose qu'aux kilos que je vois sur ma balance – d'ailleurs je ne me pèse plus – ou à la culpabilité après avoir mangé trois malheureux biscuits. Comment ai-je fait ? Contre toute attente, ce n'est pas à coups de massages, de mots doux et de cures de vitamines détox. Bon, pour être tout à fait franche, je les ai essayées ces techniques, sans succès. Beaucoup plus modestement : j'ai « simplement » ignoré mon ventre. J'ai fait l'autruche.

Au début, je me forçais à ne pas y penser (ce qui ne fonctionne pas, soyons honnêtes !). Mais à force de ne plus le regarder (car oui, je passais des heures devant le miroir à me dégoûter toute seule devant ma chair dégoulinante), de couper court à mes pensées quand elles devenaient obsessionnelles, et de ne plus me peser toutes les cinq minutes en rentrant le ventre (ce qui ne sert strictement à rien, soit dit en passant), je me suis peu à peu détachée de ce ventre si détesté. Je ne peux pas dire aujourd'hui que j'aime mon ventre et que je l'accepte inconditionnellement à chaque instant de la journée. Non, c'est faux. En revanche c'est une trêve implicite entre lui et moi. Je n'y pense plus et, en échange, il ne me dérange plus avec ses ballonnements et douleurs. Ce qui est fou, c'est qu'à partir du moment où j'ai décrété que mon ventre était un problème, il en est devenu un : problèmes de digestion, soucis intestinaux glamours, et j'en passe. *A contrario*, quand j'ai changé le refrain de mon disque rayé « je suis horrible, mon ventre est le pire de tous dans l'histoire des ventres de cette planète », j'ai retrouvé une santé de fer ! J'ai même arrêté d'avoir des douleurs abdominales et des ballonnements ! Enfin, cela peut m'arriver dans des jours « sans », mais c'est normal, je ne suis pas un robot, et mon corps non plus.

Si je dois comparer l'énergie que j'ai mise dans l'acceptation de ce complexe avec celle que j'ai déployée à lutter contre lui, j'affirme que la technique de l'autruche est de loin la plus rentable, la plus facile et la moins frustrante, tant sur le plan émotionnel, que temporel et financier. Parce que j'ai bien essayé de faire de la méditation bienveillante à son égard, ou de prendre des compléments alimentaires sains et vertueux : rien à faire, mon ventre était toujours aussi gênant !

De toutes ces années d'errance dans l'acceptation de mon corps, je retiens donc ceci : si vous en avez assez de vous battre contre vous-même à coup

d'amour forcé, vous pouvez aussi essayer de ne pas attaquer frontalement le problème. Cela semble moins héroïque dans ce sens, mais *who cares ?* : ignorer permet parfois d'accepter.

Qui a dit que c'était nul d'être une autruche ?

Je vous invite donc à prendre conscience de toutes les raisons pour lesquelles vous êtes reconnaissant d'exister, ainsi que tout ce que votre corps vous permet de réaliser. Cela peut aller du simple fait de voir votre enfant rire, à l'exécution d'une superbe pièce montée pour le mariage d'un ami, ou encore à la satisfaction d'avoir réparé seul le chauffe-eau (la vie d'adulte est bien épuisante !). Vous voyez ? Votre corps est un formidable ami qui ne cherche qu'à vous aider dans vos projets ! Il n'est pas là pour défiler sur le podium de votre entrée-salon-cuisine lorsque vous rentrez épuisé du travail tous les soirs. Certes, il en est capable, mais votre identité première ne réside pas dans cette superficialité esthétique. C'est une personne qui louche qui vous le dit, alors vous pouvez me croire.

Votre corps est l'enveloppe charnelle qui vous permet de vivre, aussi je vous encourage à le respecter pour ce qu'il est. Aussi imparfait qu'il soit aujourd'hui à vos yeux, sans lui vous ne seriez pas là. Sans lui, vous ne connaîtriez pas le bonheur de croquer dans une baguette de pain chaude à la sortie de la boulangerie. Qu'avez-vous à répondre à cet argument choc ? Le respecter, c'est le laisser vivre sa vie de corps avec ses périodes de fatigue, ses douleurs, ses pics d'énergie, ses réactions que vous ne pouvez pas tout le temps maîtriser ou contrôler. Vos complexes feront toujours partie de votre vie si vous leur apportez de l'attention. Si vous les ignorez et ne passez plus vos journées à les ruminer, ils seront toujours là mais au second plan. Ils ne vous voleront plus la vedette de votre vie. En les ignorant (artificiellement au départ, naturellement avec le temps, j'insiste sur ce point), vous vous laissez la place d'être une autre personne. Souvenez-vous, vous êtes libre de vous raconter l'histoire que vous voulez entendre sur votre existence. Si vous voulez entendre l'histoire de la personne qui se trouve grosse, qui hait son ventre et ses yeux qui louchent (je dis cela à tout hasard), vous vous la raconterez à longueur de journée et finirez par ne plus percevoir que ces spécificités. Si vous acceptez de changer votre refrain et de tenter une

nouvelle approche, c'est une nouvelle histoire que vous vous offrirez. Je sais que cela demande des efforts, que ce n'est pas naturel, et qu'au départ vous aurez du mal à le faire ; mais par pitié, faites-le pour vous, et on en reparle dans six mois ou un an. Promis, ignorer ses complexes fonctionne très bien sur le moyen et long terme !

D'ailleurs, faisons une expérience très concrète, là, maintenant. Imaginez que nous devons nous rencontrer dans un café. Je sais, l'idée est formidable. Avant notre rencontre, vous m'écrivez une lettre pour vous décrire (c'est bien plus romanesque qu'un simple texto, non ?), afin que je vous reconnaisse facilement. Que me diriez-vous ? Que souhaiteriez-vous écrire ? Pourriez-vous me proposer deux versions différentes de cette lettre (l'une, la plus « naturelle », où vous vous décrivez à travers le spectre de vos défauts, et une autre plus « détachée », avec une vue plus objective) ? N'attendez pas de lire la suite de ce livre, et prenez le temps de le faire maintenant, sinon vous ne le ferez jamais. Je le sais car on est tous pareils, on se dit qu'on y reviendra, puis on ne le fait pas. Vous pouvez tout à fait n'écrire que cinq lignes. Les mots que vous avez tracés sont l'histoire que vous racontez de vous aux autres, mais surtout à vous-même. Ils ne sont pas vous, ou du moins pas complètement. Vous pouvez vous écrire différemment. Vraiment.

Si nous devons nous rencontrer, je vous dirais de mon côté de ne pas regarder au loin, mais plutôt en bas (je mesure un mètre soixante), voire par terre : quand je suis émue ou stressée, j'ai la fâcheuse tendance à devenir *vraiment* maladroite. Alors il y a de fortes chances que je me sois pris les pieds dans le tapis (en même temps, pourquoi avoir posé un tapis dans un bar ?). Vous me verrez donc en train de sauver les apparences, car bien sûr je ne reconnaîtrai jamais que je suis tombée, je ferai plutôt semblant d'observer les magnifiques coutures de ce formidable tapis. Aussi dignement que possible, je viendrai à votre rencontre avec un grand sourire et l'envie de rire : vous le verrez à mes yeux rieurs (et non à mes yeux qui louchent, vous avez noté ?). Vous vous direz probablement que je reviens de vacances, mais c'est ma couleur de peau naturelle car je viens des îles. Vous aurez peut-être un regard pour mes cuisses bien rebondies par le sport, ou pour mes cheveux bruns que j'aurai mis deux heures à dompter, sans succès ; enfin, vous pourriez être surpris par un premier abord plus calme que ce qui transparait dans mes livres. Mais ça, c'est seulement au premier rendez-vous, après je libère la *drama queen* qui sommeille en moi.

Est-ce que cette histoire vous donne envie qu'on se rencontre ? Je vous ai parlé de mon physique, sans me morfondre et en plaisantant de mes maladresses bien réelles (qui ne sont pas si graves que ce que je pensais avant), tout en vous présentant quelques détails de ma physionomie. Je n'ai pas versé dans le pathos du « pourquoi je suis si petite, si nulle, avec de grosses cuisses et des cheveux secs » !

À vous de jouer, maintenant !

(***) Le beurre se trouve, comme depuis dix ans, au milieu du frigo. Il suffit d'ouvrir les yeux, mon amour. Mais j'imagine qu'en me posant cette question, tu souhaites simplement que je vienne le chercher à ta place !

Exercices pratiques

- Listez les moments où vous avez été fier de vous ; où vous avez accompli quelque chose d'important pour vous. Et ne me dites pas que vous n'avez jamais rien fait de bien dans votre vie, je ne vous crois pas.

Comment votre corps a-t-il été présent pour vous à ce moment-là ?

Depuis combien de temps avez-vous des difficultés à accepter votre apparence physique ?

Combien de temps souhaitez-vous encore donner à la haine de votre corps ?

Encore une fois, loin de moi l'idée de vous culpabiliser ou, pire, de vous forcer à vous aimer ! Je cherche simplement à vous montrer que le temps passé à vous haïr est un temps que vous ne retrouverez plus jamais et pendant lequel vous n'avez pas donné votre énergie à ce qui est le plus important : vos projets, vos rêves. J'ai personnellement eu un déclic lorsque j'ai réalisé que cela faisait quinze ans que je me maudissais et que je me trouvais affreuse. Quinze ans ! La moitié de ma vie ! Si je ne m'arrête pas maintenant, je suis bonne pour en découdre jusqu'à mes quatre-vingts ans, voire plus ! Et qui veut d'une vie faite de complexes, de haine et de manque de confiance en soi ? Pas moi !

- Trouvez au moins trois parties de votre corps que vous appréciez ainsi que trois qualités qui vous habitent. Je sais, ce n'est pas évident, mais faites cet effort, vous risquez d'être surpris !

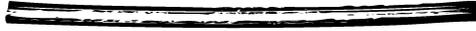
*Je suis d'un naturel généreux, alors je partage avec vous mes listes : j'apprécie mes lèvres, ma petite taille et mes avant-bras (pourquoi pas ?). Je suis une personne entière, désespérément gentille (****) et j'aime mon dynamisme ! Ce refrain est beaucoup plus agréable à chanter que la litanie de mes complexes, non ? Et puis, vous voyez comme cela semble insignifiant d'avoir de beaux avant-bras comparé à un trait de caractère ou des valeurs morales telles que l'altruisme ou la gentillesse ? Est-ce que vous accepteriez de me faire entrer dans votre cercle d'amis pour mes jolies lèvres ou simplement parce que je suis dotée d'un humour irrésistible et que j'ai un grand sens de l'écoute ? Croyez-moi, vous êtes bien plus qu'une simple apparence physique, et vous avez tout à gagner en vous détachant de celle-ci.*

- Essayez de comprendre d'où vous vient cette obsession de l'apparence. Est-ce que vous avez vécu, vu ou entendu trop de phrases à ce sujet ? A-t-on fait des remarques déplacées sur votre corps ?

Dans une partie de ma famille, les échanges ne sont fondés que sur la beauté ; il m'est impossible d'avoir une autre conversation que « tu es belle », « ta cousine a grossi, tu ne trouves pas ? » ou « ton corps est si mignon ». Quand je leur rends visite, leur première phrase d'accueil concerne mon apparence physique par rapport à la dernière fois : je dois passer par un véritable radar à kilos. Je suis sûre que ce n'est pas méchant de leur part, c'est leur fonctionnement. Mais à force de m'entendre répéter inlassablement qu'une femme devait être belle et mince quand j'étais en leur compagnie, ces raisonnements ont déteint sur moi. Sauf que je préfère largement être reconnue pour mes qualités intrinsèques que pour mon tour de taille ! Je n'ai que faire de ressembler à telle star hollywoodienne ou d'avoir pris deux kilos depuis ma dernière visite ! Désormais, lorsque je leur rends visite, je cherche toujours à rediriger la conversation sur autre chose (mais ils ont la tête dure) ou encore, je me protège de tout cela en n'écoutant tout simplement pas ce qui se dit ! Nous avons toujours le choix de donner ou non notre attention dans la vie ; évidemment ce n'est pas facile, mais le travail paie : je ne me morfonds plus si on me

fait une remarque négative, et je me sens loin de toutes les conversations de mes proches sur la beauté des corps !

Vous avez le droit de taper du poing sur la table et de respecter vos valeurs. C'est d'ailleurs une journée parfaite pour commencer votre nouvelle thérapie : se dire OUI à soi-même, envers et contre tout (et tous) !



(***) Pour l'anecdote, il y a une semaine je suis allée courir avec une collègue de travail. Je me suis vite rendu compte que nous n'avions pas le même rythme car elle s'est rapidement essouffée. Pour qu'elle ne se sente pas « moins bien » que moi, j'ai fait exprès de respirer fort, et j'ai ralenti l'allure. Je sais, c'est sympa de ma part !



5.

Soyez aussi **HEUREUX** que la
meilleure version de vous-
même

Le concept de « meilleure version de soi-même » était au départ une bonne idée. Reconnaissons-le, il a tout pour charmer : au prix de quelques efforts, je peux véritablement m'élever et être une autre personne, dans la pleine réalisation de mes potentiels, me rapprochant de mon idéal. Vous vous imaginez déjà la sérénité et la fierté avec lesquelles vous lacerez vos baskets le matin, sachant au fond de vous que vous êtes au meilleur de vous-même. Wahou, ça sonne drôlement bien ! Et cela donne un sentiment de maîtrise de soi et d'accomplissement qu'on ne ressent absolument pas pour le moment, tout englués que nous sommes dans vos versions 1.0 de nous-mêmes !

Comme souvent, ce concept a été pris et repris par toute la communauté du développement personnel, du sport, du travail jusqu'à arriver sur les réseaux sociaux. Et quand je vois des jeunes de treize ans parler de meilleure version d'eux-mêmes sur TikTok, je me dis que l'essence du concept s'est diluée dans tous ses partages, likes et hashtags. Non pas qu'à treize ans nous n'ayons pas le droit de vouloir travailler sur nous-mêmes. Au contraire, c'est très honorable de se pencher sur son développement personnel aussi tôt. Mais je pense qu'avant de chercher l'excellence personnelle, il faut savoir qui l'on est !

Tout le monde, du moins les personnes sensibles à la réflexion sur soi et à l'épanouissement personnel, a déjà entendu parler de cette « meilleure version de soi-même ». Forcément, cette expression devient moins séduisante du fait de tous les glissements sémantiques qui ont eu lieu. Elle est devenue synonyme de nombreux contresens et injonctions.

Pour certains, être la meilleure version de soi-même revient à se défoncer dans la vie. J'emploie ce terme à propos, mais pas dans son sens littéral. Pour être au top de soi-même, « il faut » constamment se battre contre sa paresse, sa gourmandise, sa lâcheté, sa fatigue. Être la meilleure version de soi-même revient à être tout, sauf soi-même. D'ailleurs, on est devenu bien trop supérieur au commun des mortels depuis qu'on se lève à 4 heures du matin pour lire du Proust, tout en faisant des squats, en ne disant jamais un mot plus haut que l'autre à son enfant qui fait des caprices, en étant artificiellement cultivé, en acceptant des responsabilités atroces au travail, en passant la serpillière à 21 heures dans un appartement digne des catalogues de décoration (parce que, s'il est aussi étincelant, c'est que quelqu'un s'en

occupe nuit et jour !)... alors qu'au fond de nous, on avait juste envie de rester au lit pour récupérer la dette monstrueuse de sommeil qu'on a accumulée (je dirais... depuis notre naissance !), de remettre en place notre enfant en hurlant plutôt que par de l'éducation positive, de lire un magazine sur la photographie animale plutôt que la revue *Capital* (vous adorez les renards, et n'avez de toute manière jamais rien compris aux cryptomonnaies !), de passer la main à notre collègue à propos de ce dossier imbuvable au travail, et de nous affaler dans notre canapé après cette journée éreintante !

Par ailleurs, bien que partant d'un bon sentiment, le concept de meilleure version de soi-même a trop fait le tour de la planète et est devenu un concentré de l'Injonction (avec une majuscule). Sous couvert de développement personnel, il est devenu populaire de faire l'inverse de nos tendances naturelles, afin de tuer la « moins bonne » version de nous-mêmes ! Car c'est le sous-entendu que le mot « meilleur » suppose : apparaît alors une certaine hiérarchie entre plusieurs facettes de notre personnalité, et libre à nous de développer ou non celle(s) qui le méritent. Mais quelle horreur ! Arrêtons ce cirque s'il vous plaît, ça me donne de l'acné (il faut bien un responsable à mes boutons, parce que, sincèrement, mettre de la crème pour adolescents ET de la crème antirides tous les matins à trente ans, ce n'est vraiment pas de chance !). Et le pire, c'est qu'il faudrait être et faire tout cela, tout en étant heureux ! Autrement dit, en vivant notre meilleure vie à chaque instant avec un sourire béat. J'ai demandé à des personnes de mon entourage personnel et professionnel de me donner leur définition du bonheur et, à la presque unanimité, le bonheur était perçu comme la liberté (« être libre de faire ce qui me plaît »), l'absence de contraintes (« faire ce que j'ai envie quand j'en ai envie »), et le fait de se sentir bien (« être bien, avec mes proches en bonne santé, et avec suffisamment d'argent pour vivre »). Or, peut-on réellement envisager une vie heureuse s'il n'y a aucune limite à quoi que ce soit ? Voudriez-vous d'une vie avec des millions de dollars à dépenser tous les jours dans ce qui vous fait le plus envie, des repas somptueux, une jeunesse éternelle, que vous soyez toujours d'accord avec vos interlocuteurs sur tous les plans, et une relation saine avec votre mère ? Je pousse l'image un peu loin, mais dites donc, c'est davantage l'enfer que le bonheur, cette vie ! Rendez-moi mes embouteillages sur le périphérique lyonnais, par pitié ! Tout mais pas cette vie. Je ne vais pas proposer une dissertation de philosophie sur le bonheur

ici, car nous n'aurions pas assez d'une vie pour en discuter. En revanche, passée l'euphorie du « dans le bonheur, tout est permis », je vous invite à réfléchir sincèrement et concrètement sur ce qui vous rend heureux dans votre vie. On oublie les baignoires remplies de billets verts et autres fantasmes irréalistes. Cela peut être aussi insignifiant que l'odeur du café le matin alors que vous avez encore la trace de l'oreiller sur la joue. Vous verrez que vous avez besoin de moments moins sexy (comme une longue journée de travail) pour vivre ces instants de bonheur (enlever enfin votre soutien-gorge – les filles comprendront). Peut-être aussi que le bonheur n'est pas un état permanent, mais plutôt des moments suspendus qui se révèlent souvent *a posteriori* : je me rends compte aujourd'hui que mes dernières vacances étaient une vraie parenthèse heureuse de ma vie, même si sur le moment j'ai connu des moments « banals » où je suis allée faire des courses, louer un véhicule, et déposer une réclamation pour ma valise perdue (qui a été retrouvée, fin du suspense).

Revenons-en à votre vie aussi heureuse qu'une meilleure version de vous-même. Voyez maintenant comment cette expression condense à elle seule des centaines d'injonctions tyranniques. Il faudrait en effet se sentir constamment dans une béatitude tranquille, tout en accomplissant avec succès (sinon ça n'est pas plaisant) des milliers de choses qui vont souvent à l'encontre de notre nature première. Quel programme !

Le bonheur et le sentiment de réalisation ne se résument pas à une liste de choses à accomplir qui vont à l'encontre de notre nature.

Je me suis ainsi mis une très forte pression pour atteindre cet objectif fantasmé. Je me suis levée plus tôt, j'ai fait plus de choses « productives » dans la journée, j'ai dit oui là où je pensais non, je suis restée agréable et cordiale, j'ai médité, j'ai mangé bio et fait du sport, je me suis concentrée sur tous les instants positifs de ma journée, j'ai exprimé ma gratitude à l'univers, j'ai partagé mes pensées et réussites à travers des posts bienveillants sur les réseaux sociaux, je me suis rendue disponible pour accueillir la misère du monde et remonter le moral à la terre entière, j'ai fait du yoga, j'ai encore cuisiné, brûlé de l'encens, écouté des podcasts sur la communication

positive... Pour me sentir misérable et au bord du burn-out. Ce n'était jamais assez, il fallait toujours que j'en fasse plus, ou mieux. Je me devais de maintenir cette exigence élevée envers moi-même si je voulais atteindre la meilleure version de Mathilde. « Forcément, l'épanouissement et le bonheur suivraient », pensais-je. Que nenni !

Pourquoi est-il si important de s'écouter ? Car, en acceptant le silence, les réponses surviennent. Je n'ai cherché mes réponses que dans l'action. J'étais toute tournée vers une solution extérieure qui m'apporterait bonheur et accomplissement, sans prendre le temps de vivre à mon rythme. Peut-être que pratiquer le yoga ou la méditation rend heureux ; mais tout dépend de la façon dont on fait entrer ces pratiques dans notre vie. Est-ce qu'on attend d'elles qu'elles nous donnent un idéal en retour, comme le bonheur (« je pratique le yoga pour être heureux et pour atteindre l'idéal d'une personne disciplinée et en accord avec elle-même ») ? Ou est-on davantage tourné vers un intérêt purement factuel : je pratique la méditation parce que cela me permet de calmer mon esprit ?

Attendre de nos activités qu'elles résolvent nos problèmes est un leurre que j'ai moi-même trop longtemps poursuivi. Nous traînons toujours nos boulets parce que c'est nous, le vrai problème. Je sais, ça craint, et ça ne fait pas plaisir à lire. Nous pousser dans des habitudes *healthy* sans nettoyer devant notre propre porte ne peut pas nous réussir. Et cette course contre soi pour se réaliser pleinement, telle une meilleure version de soi-même, est une lecture complètement faussée de l'accomplissement personnel.

Aussi, peut-être pourrait-on chercher à **enlever toutes les injonctions** et toutes les actions induites par l'expression « aussi heureux que la meilleure version de soi-même », **au lieu de chercher à ajouter des *morning routines***, des recettes miracles pour le bonheur, ainsi que des habitudes saines et positives. Ces derniers ne viennent que brouiller l'image que vous avez de votre identité, parasitant le travail de fond que vous pourriez faire sur vous.

Et si le bonheur d'être au mieux de soi-même, c'était justement d'être pleinement soi-même, sans tous ces artifices ? Pourquoi ne pas essayer de vous retrouver pleinement, avant de penser à ajouter bienveillance, cours de Pilates et légumes bio ?

J'ai eu le plaisir de me rencontrer après quinze ans de frénésie hyperactive. Je remplissais un emploi du temps que je jugeais extensible au possible avec des conférences, lectures, et moult activités liées au développement personnel et supposément au bonheur. Quelle ne fut pas ma surprise quand j'ai réalisé que j'étais bien mieux sans rien faire, sans me forcer à suivre ce train de vie ! Et je suis convaincue que la « meilleure version de moi-même » a eu besoin de savoir qui était réellement Mathilde, je veux dire sans tous ces parasites d'action, pour émerger. Je ne sais d'ailleurs pas si je suis aujourd'hui la meilleure version de moi-même. Ce que je sais, c'est que je fais de mon mieux *avec mes ressources*. Et que je suis moi-même la plupart du temps, ce qui est déjà une grande réussite. En effet, arrivez-vous souvent à être vous, sans artifice ni masque social ?

Je le reconnais : nous pouvons probablement toujours tous mieux faire. Nous pouvons être plus tolérants, patients, à l'écoute, respectueux de soi, des autres, de la planète. Mais n'oublions pas que nous ne sommes pas des surhommes et que nous avons tous notre passé et notre histoire qui nous conditionnent grandement. Ce n'est certainement pas une excuse ! C'est du réalisme. Par exemple, je sais que je résiste mal à la faim, du fait de mon passé de privations extrêmes. Pour être tout à fait honnête, si j'ai faim, je deviens vite pénible ou irritable, ce qui n'est certainement pas mon meilleur côté. Devrais-je culpabiliser pour cela, ou noyer ce trait de ma personnalité sous des kilos de livres de développement personnel pour le changer à tout prix ? Je crois plutôt que cette tendance est le fruit de quinze années de troubles du comportement alimentaire (TCA), et, même si je n'en suis pas fière, je ne vais pas me rendre la vie impossible pour elle. Je sais que dans ces moments-là je fais de mon mieux, avec mon histoire personnelle. Je cherche bien sûr à m'améliorer, mais j'assume mon impatience ou mes angoisses du moment. Mieux encore, je verbalise. Il vaut bien mieux un « Chéri, je ne me sens pas très bien, et c'est pour cela que j'ai besoin de tout contrôler. Ce n'est pas contre toi, mais avoir très faim réveille mes vieux démons et ça me fait peur », plutôt que rester dans le silence !

Vous avez donc le pouvoir de vous réinventer, mais aussi de vous redécouvrir avec patience et douceur. Ne vous attendez en effet pas à des changements énormes pour atteindre le bonheur ! Et surtout, décomplexons-nous ! Le bonheur tel qu'il est proposé sur les réseaux sociaux est synonyme de réussite dans tous les domaines : vous les voyez, ces photos de gens inconnus sur une plage aux Maldives, avec un corps de rêve, un

bronzage parfait, un loft de vacances et une citation du genre « la vie est trop courte pour ne pas en profiter » ? C'est exaspérant, non ? Et c'est tellement culpabilisant ! Car notre salle de bains, même si on y met un collier de fleurs acheté à l'occasion d'une soirée déguisée, ne ressemblera jamais à l'exotisme paradisiaque de la photo qui va vous pourrir la journée.

Les mots « toujours » et « jamais » ne peuvent PAS vous qualifier. Soyez doux envers vous-même, car personne d'autre ne le sera à votre place.

C'est bien simple, si vous surfez une heure ou deux sur les réseaux sociaux (« les Internets » comme j'aime à dire), vous avez la certitude que tout le monde est bien plus heureux que vous. Que vous êtes le seul à galérer dans votre vie, tandis que tout est facile pour les autres. Double illusion ! Déjà, sur les réseaux on ne montre que ce que l'on veut. Les inconnus que vous idéalisiez tant sont peut-être de parfaits méchants (pour ne pas dire un autre mot), et ne sont peut-être pas aux Maldives lorsqu'ils publient leur photo ! J'ai récemment vu une vidéo où des gens font la queue dans la rue pour pouvoir accéder à un box fermé dans lequel a été recréée une cabine d'avion luxueuse. Les personnes attendent toutes leur tour pour pouvoir poser dans ce décor et faire semblant d'avoir les moyens de vivre ce genre d'expérience. Je suis restée sans voix. L'humanité n'a pas fini de nous surprendre, n'est-ce pas ?

Enfin, la seconde illusion est celle du « monde des Bisounours » : on ne montre que les *highlights* sur Instagram : les paillettes que vous voyez ne reflètent en rien l'immensité du travail qu'il a fallu pour en arriver là. Et c'est si simple de faire croire que c'est facile d'être heureux ou de réussir sa vie ! C'est d'ailleurs bien plus vendeur de se montrer sous une lumière flatteuse, en vantant ses victoires plutôt qu'au saut du lit après une soirée arrosée suite à une rupture amoureuse ! C'est tout à fait humain de chercher l'admiration et l'approbation dans le regard des autres, aussi gardez en tête que toutes ces personnes formidables que vous voyez sur les Internets cherchent justement votre validation quand elles publient ces clichés. Ne soyez pas dupe du bonheur affiché, vous risqueriez de tomber de haut si vous connaissiez les coulisses de chacun.

Le bonheur apparaît par contraste. Sa nature est éphémère.

D'ailleurs, j'aime me rappeler que le bonheur n'est pas une injonction. Certes, il n'y a rien de plus fatigant que les personnes qui dépriment et râlent sans arrêt, mais par pitié, arrêtons aussi avec l'optimisme forcé ! Vous savez, ce sont ces gens dont la positivité à outrance devient toxique ; ceux

qui vous conseillent de vous concentrer sur le positif alors que votre vie est un champ de ruines. Ce sont ces mêmes personnes qui vous disent que « ça pourrait être pire », de « prendre un bain / sortir faire une balade » quand vous ne souhaitez plus que vous laisser mourir enroulé dans votre couette tel un sushi japonais. Quand ça ne va pas, ça ne va pas, et vous avez le droit de l'exprimer et de le vivre. Point. Bien sûr, il y a du bon à se secouer parfois. Pour autant, si on ne laisse pas la place à la tristesse, à la colère, à la rancœur, au vide, et qu'on les noie sous des affirmations positives, ces émotions trouveront un autre moyen pour se faire entendre... et cela pourrait se manifester de manière bien plus forte qu'au départ !

Je souhaiterais enfin aborder avec vous le concept du banc de touche, car je pense qu'il vous sera aussi utile dans votre cheminement personnel qu'il l'a été pour moi. Dans tous les sports collectifs, il y a ce fameux banc de touche où sont patiemment assis des joueurs remplaçants qui brûlent de rejoindre le terrain. Ils passent le match à s'échauffer, à se préparer mentalement, à s'étirer, à courir : bref, ils sont tout à fait prêts à jouer le match de leur vie. Et pourtant, la majorité du temps, ils ne franchissent pas la fameuse ligne blanche du bord de terrain. Ils restent sur le carreau. Ou plutôt sur leur banc de touche. Et vous savez quoi ? Nous avons tous ce joueur de second plan en nous. Des fois, nous oublions même que nous possédons un « vrai » joueur, et nous passons notre vie dans des baskets qui ne fouleront jamais le terrain. Avez-vous déjà eu le sentiment que votre vie n'avait pas réellement commencé ? Comme si vous étiez étranger au film de votre existence, attendant « quelque chose » pour entrer en scène. Ce sentiment, c'est l'histoire de ma naissance à mes vingt-huit ans. Le temps passait, et je sentais toujours ce malaise, cette dissociation entre moi et la vie qui se déroulait devant mes yeux. Je me disais que, « lorsque tout serait en place dans ma vie », je serais heureuse et je pourrais enfin entrer sur le terrain.

Je pense avoir identifié les raisons qui nous poussent à vivre dans cette attente, sur le banc de touche, comme si nous ne faisons pas partie du jeu. C'est à cause d'un profond idéalisme, mais aussi d'un désaccord avec qui nous sommes véritablement. En effet, je ne rentrais pas sur le terrain car je voulais qu'il soit parfait pour mon arrivée. Je tenais à ce que ma vie personnelle soit une réussite écrasante, que mon travail me donne des ailes, que mon appartement ressemble à un catalogue d'architecture intérieure, que j'aie un corps qui n'existe même pas... bref, il me fallait les planètes

alignées pour enfin me dire que c'était bon, que c'était mon tour, que j'étais enfin heureuse, et que ma vie pouvait commencer. Sauf que les planètes ne s'aligneront jamais d'elles-mêmes, et quand bien même nous forçons un peu le destin, la ligne ressemble plus à une courbe qu'à une droite. Autrement dit, nous ne pourrons jamais cocher toutes les cases en même temps. En donnant notre attention à tout ce système solaire pour faire en sorte qu'il soit cohérent et aligné, nous oublions même qu'un match est en train de se disputer sous nos yeux ! Que notre vie est en train de passer à grande vitesse sans que nous soyons complètement « dedans ». Aussi, arrêtons d'attendre le week-end, les vacances, les rencontres, le job parfait, les kilos en moins, l'amour... pour nous sentir vivants. La vie nous donne des occasions d'être heureux à chaque instant. De même, ne cherchons plus à être cette personne fantasmée : elle est probablement trop abstraite pour être réelle.

J'ai aussi réalisé que, si je ne me sentais pas actrice de ma vie, c'était parce que je n'étais pas moi-même. Je me forçais à jouer un rôle, je mettais un masque social, rejetant la vraie Mathilde dans les limbes de mon inconscient. Avais-je peur de ne pas être aimée si je me montrais au grand jour ? Probablement. Or, suis-je bien certaine que l'avatar tout lisse, poli, qui dit oui à chaque instant plaît réellement aux autres ? Plus encore, ai-je réellement besoin de plaire à tout le monde (sachant que, bien évidemment, c'est impossible ?). Il en faut, du courage, pour oser être soi-même. Je vous comprends, je suis toujours tiraillée entre cette envie de bien faire et la personne que je suis réellement. D'ailleurs, je vous rassure (ou pas) : je ne suis pas constamment moi-même. C'est important de vous le dire, car vous pourriez croire à tort que je me suis élevée loin de toutes ces problématiques et que j'ai atteint le nirvana de l'accomplissement personnel : que nenni ! La vie nous mettra toujours devant ces choix, et c'est à nous d'effectuer un travail personnel.

Last, but not least, je tiens à vous donner ces mots que vous pouvez lire et relire jusqu'à user le grain de cette page : **laissez-vous le temps d'y arriver, d'être vous-même**. Vous tenez absolument à tout avoir, tout de suite ? Comme je vous comprends ! Mais comme nous faisons fausse route également ! Nous avons besoin de temps pour changer, accepter, pardonner. Même si vous mettez tout en œuvre pour avancer dans votre réflexion personnelle, et que vous voulez vraiment devenir une personne meilleure, vous ne le pourrez pas. Du moins, pas aujourd'hui. Car notre vie est faite

d'un nombre infini d'inerties qui se déploient dans le temps. Alors inspirons ensemble une bonne bouffée d'air frais, et arrêtons de nous mettre autant de pression pour des résultats rapides et irréalistes. Ce qui compte, c'est qui nous sommes aujourd'hui, et ce que nous vivons maintenant (et je m'excuse pour cette phrase qui semble sortir tout droit d'un *fortune cookie*, mais elle me semble fondamentale). Ne nous noyons pas dans le verre d'eau de nos attentes : au lieu de nous mettre la pression pour atteindre des objectifs et ajouter toujours plus de qualités à acquérir, apprenons la patience envers nous-mêmes.

C'est faire preuve de résistance que de rester à la même place dans un monde qui nous pousse à une boulimie généralisée de consommation, d'activités, de bien-être à outrance. Pour autant, vous aurez beau entreprendre une retraite spirituelle à Bali ou suivre assidûment des cours de yoga qui vous coûtent un demi-salaire, si vous ne réglez pas le problème de fond, à savoir vos représentations, vous ne ferez que courir de remède miracle en illusions. Le mot « représentation » est volontairement choisi ici : car, malgré tout ce que vous pouvez penser, vous n'êtes pas le problème. Vous n'avez d'ailleurs jamais été un problème. La manière dont vous vous percevez, les jugements liés à cette perception de votre personne, de votre vie, et des autres sont bien plus concernés par un travail de fond. Bonne nouvelle, ils sont de puissants leviers sur lesquels vous pouvez réfléchir. Vous ne méritez pas de vous traiter aussi durement, car vous faites de votre mieux. Ce sont vos représentations qui parfois vous mettent dans une mauvaise situation.

Allez, pour terminer ce chapitre sur une note positive de réconciliation avec mon « vrai moi » (qui est loin de toute tentative de devenir ma meilleure version de moi-même), je vous fais part d'une anecdote. Elle est très gênante, mais aussi terriblement révélatrice de ce dont nous venons de parler, à savoir le lâcher-prise, la maladresse, l'imperfection... qui peuvent rendre les choses très drôles ! Je travaillais dans un bar, et mon seul bonheur, c'était d'ouvrir les paquets de café pour remplir la machine. Bien que je ne boive pas de café, parce que je n'en aime pas le goût (oui, je sais, ça ne se dit pas), je suis une amatrice hors pair de l'odeur des grains de café. Sérieusement, je suis presque capable d'en acheter un paquet juste pour pouvoir respirer l'odeur. Bref, j'étais donc derrière mon petit comptoir à convaincre ma collègue à quel point le café a une odeur formidable. Bien gentille, elle m'a écoutée et elle a même senti le paquet que je lui ai mis sous

le nez sans trop lui demander son accord. Je ne vous ai pas dit qu'un client était assis derrière le comptoir à ce moment-là. Il avait donc écouté toute mon allocution en faveur des arômes du café. Ne voulant pas qu'il se sente exclu, je n'ai pas trop réfléchi et je lui ai aussi mis le paquet sous le nez avec un « vous voulez sentir ? » naïf mais déplacé. Figurez-vous que je suis tombée sur LA personne qui n'avait pas d'odorat depuis sa naissance en raison d'une maladie génétique hyper rare dont j'ai oublié le nom. Je vous laisse imaginer le petit froid qui s'est fait ressentir : j'étais là, le bras tendu avec mon pauvre paquet de café qui n'avait rien demandé à personne, ma collègue peu intéressée par mon débat, et face à une personne qui ne PEUT PAS sentir le fameux café. Je vous jure que je n'en ai pas dormi pendant un long moment. Je sais bien que ce n'est pas si grave. Mais mon cerveau venait constamment me repasser le film catastrophique de ce moment, des mois après l'événement. J'étais cette fille vraiment nulle, sans tact, avec des conversations toutes pourries, et qui en plus avait mis le doigt pile là où il ne fallait pas le mettre. Moi qui voulais être une personne pertinente, intelligente, professionnelle, fédératrice ! Forcer ma collègue et un client à respirer du café n'était certainement pas digne de la meilleure version de moi-même !

Mais zut à la fin, ce n'est pas ça aussi, la vraie vie ? Les loupés, les malentendus, les faux pas ? Avec le recul, je trouve cette situation très drôle (bien que j'aie été mortifiée à l'époque). Vous voyez, au lieu d'en faire un énième souvenir qui m'empêche de dormir lorsque je participe au tribunal mental de ma vie depuis mon lit, je choisis de ne pas en faire une montagne. De me dire que non, ce n'était pas très fin, mais que j'ai simplement été moi. Et je préfère avoir une spontanéité maladroite que chercher à tout contrôler et passer à côté de la vie (je vous rassure, j'ai bien essayé cette seconde option, sans succès). Qu'attendez-vous pour être vous ?

Exercices pratiques

Mettre du bonheur dans votre vie ne devrait pas être bien compliqué, car vous avez déjà tous les ingrédients nécessaires : vous et votre vie ! Si vous avez bien suivi ce qui vient d'être développé, c'est le moment du contrôle-surprise. Je plaisante, restez, ne partez pas !

Qu'est-ce qui, dans votre vie, vous rend heureux ? (une personne, une situation, un objet, une idée... vous êtes libre de répondre ce que vous voulez)

Par exemple : je suis heureuse car, tous les matins, quand mon chéri part au travail tôt, il m'embrasse tendrement et c'est probablement un des meilleurs moments de la journée : je suis au chaud sous ma couette, je sais que j'ai encore une petite demi-heure de sommeil devant moi, et je sens l'odeur de l'homme de ma vie contre moi. Et mieux encore, lui part travailler pendant que je reste dormir un peu plus (plaisir coupable).

Qu'est-ce qui vous pèse dans votre vie ?

Je vais volontairement prendre un exemple concret et qui semble « insignifiant » (j'aurais pu vous parler de mon manager toxique ou de ma relation avec mes parents), mais qui est chronique, donc qui mérite toute mon attention.

Je suis fatiguée de devoir constamment faire le ménage et la cuisine. J'ai beau laisser le bazar s'accumuler en me disant que quelqu'un à la maison le rangera bien (tout en bouillonnant intérieurement – toi-même tu sais), le linge reste suspendu sur l'étendoir pendant dix jours et les lessives ne sont pas faites. Pour le coup, je vous assure qu'ils sont bien secs, mes tee-shirts ! Attention, mon chéri reste l'homme de ma vie, et il fait bien d'autres choses. Mais parfois, j'ai le sentiment d'être un peu seule dans ces tâches.

Dans votre quotidien, vous est-il possible de mettre plus d'éléments de la première réponse et moins d'éléments de la seconde réponse ?

La communication reste la clé, et c'est à moi de verbaliser sans agressivité cette frustration. Le souci, c'est que le dialogue est souvent amorcé quand, n'en pouvant plus d'attendre que le bac de douche soit lavé (je ne vous décris pas son état, mais pour moi il a dépassé le seuil de propreté depuis TRÈS longtemps), j'explose et je prends rageusement l'éponge en pestant comme une adolescente en pleine crise d'hormones. Une solution à envisager pour avoir la paix serait peut-être de ne pas attendre que le ménage soit fait « naturellement » par mon chéri, mais de lui demander gentiment qu'il s'occupe du prochain cycle de machine à laver. Ou encore, de faire appel à une aide-ménagère pour me soulager. C'est la solution qu'a trouvée ma sœur dans son couple, et je dois dire que ça a terriblement bien fonctionné car le ménage n'est plus un sujet entre eux deux (et honnêtement, c'est quand même stupide de se prendre la tête pour des produits d'entretien senteur « pin des Landes »).

Quant à recevoir davantage de bisous le matin, je suis plutôt confiante pour la bonne réalisation de cette entreprise.

De quoi auriez-vous besoin pour être heureux aujourd'hui ?

Instinctivement, j'aurais tendance à dire : avoir une petite maison au bord de l'océan. Mais j'ai conscience que ce n'est pas cela qui me rendra fondamentalement heureuse ; certes cela pourra participer à mon bonheur. Mais si je suis au clair avec moi-même, je n'ai jamais été aussi malheureuse que lorsque je vivais près de l'océan – car c'était une période de ma vie dans laquelle je n'étais pas du tout épanouie sur tous les autres plans de mon existence. Et puis, si je suis encore plus honnête envers moi-même, je vais régulièrement en vacances au bord de

l'océan. Je n'ai donc pas besoin de maison au bord de l'océan pour être heureuse, quand bien même j'aimerais vivre près de celui-ci.

Comment pouvez-vous l'obtenir ?

Déménager. Aussi simple que cela.

Si cela est irréalisable, est-il nécessaire de garder cet idéal de bonheur en tête ?

Je suis dans une période de ma vie où j'ai mis en place certains projets qui font que déménager n'est pas à l'ordre du jour. Néanmoins, je garde cette idée bien au chaud dans mon cœur et je ne lutte pas contre elle à coups de « ma vie ici est pourrie, je serais tellement mieux au bord de l'océan ». Cela serait source de souffrance, d'autoapitoiement et de sabotage inutiles.

« La pensée du jour »

Tous les jours depuis plus de quatre ans maintenant (ce qui me rend vraiment très fière de moi), je fais un petit exercice qui me permet de rester ancrée dans le présent. Oui, on peut être fier de soi sans prendre la grosse tête, je vous assure ! Chaque soir, je consacre deux minutes à noter ce que je souhaite retenir de ma journée, ce qui l'a rendue unique. J'insiste sur les deux minutes, parce que c'est vraiment le temps que cela me prend, et surtout, comme cela me plaît, je ne le vois pas du tout comme une contrainte.

Avant de développer cet exercice, je me dois de vous mettre en garde. Ce n'est pas un journal pour vous assurer que vous « cochez toutes les cases ». C'est un journal pour garder des traces de ce qui vous rend heureux.

Pourquoi écrire chaque jour une pensée ou un souvenir ? Double intérêt.

Primo, vous refaites votre journée et choisissez le moment de vie que vous voulez garder en mémoire pour les années à venir. *Secundo*, vous pouvez voir votre évolution d'un mois à l'autre. Mieux encore, cela vous crée une « banque de souvenirs heureux » (jamais je n'aurais pensé mettre les mots « banque » et « heureux » dans une même phrase dans ma vie !). Quel n'est pas mon plaisir lorsque je relis ce qui s'est passé dans mon existence il y a un an jour pour jour ! J'avoue que bien souvent j'ai oublié ces moments, mais le fait d'avoir gardé une trace de ce qui m'a rendue heureuse me permet de les faire ressurgir dans ma mémoire, et me redonne accès à des sensations ou émotions enfouies ! C'est vraiment agréable de se rendre compte qu'il y a six mois, vous avez été contente de votre journée parce que votre collègue vous a apporté une part de flan au bureau, que vous avez vu un chamois lors d'une randonnée ou que vous avez eu le fou rire de l'année avec votre amie à propos d'une histoire saugrenue (j'ai beau relire ce que j'ai écrit, je ne comprends toujours pas ce que « paow le bambou » a de si drôle, mais cela me fait tout de même sourire aujourd'hui). En cherchant ainsi à graver un moment unique et marquant, même dans des journées « banales », je me rends compte que j'ai une vie plutôt sympa. D'ailleurs, en l'espace de quatre ans je dois avoir uniquement deux ou trois journées où je n'ai pas consigné de choses positives. Parce que oui, ne nous mentons pas à coups de « tout va très bien », il y a forcément des journées compliquées dans notre vie. Mais tout de même, trois ce n'est pas grand-chose. Pourtant je n'ai pas été constamment au meilleur de ma forme : situation professionnelle très compliquée, rhumes, disputes (ce n'est pas vrai, je ne me dispute jamais, car j'ai une grosse tendance à fuir les conflits)... Je ne peux pas dire que j'ai été heureuse à longueur de journée non plus. Simplement, en gardant une trace écrite de ces petits riens qui ont fait mon quotidien, je me sens très reconnaissante de vivre la vie que j'ai. S'il vous plaît, essayez ne serait-ce qu'un mois, vous verrez le bien que cela fait de relire ces notes gribouillées avant de se mettre au lit.



6.

Soyez un parent **EXEMPLAIRE**
avec des enfants formidables

Puisqu'il ne faut plus dire « non » à son enfant car c'est contraire à l'éducation positive, que faire dormir un nourrisson dans un lit à barreaux c'est lui inculquer les notions d'enfermement, qu'il faut donner du bio à sa progéniture qui ne réclame pourtant que des bonbons et du Coca-Cola, qu'il ne faut pas gronder ou hausser le ton, mais expliquer calmement pourquoi vous souhaitez que vos enfants arrêtent de courir autour du canapé en hurlant, qu'il faut aussi amener votre bout de chou aux bébés nageurs à 15 heures en pleine semaine, qu'il faut tous les jours leur préparer un goûter, que vous devez faire tourner les machines à laver entre la sieste de l'un et le repas de l'autre, que vous êtes qualifié de « relou » par votre adolescent en pleine poussée d'hormones... comment s'étonner aujourd'hui de ne plus savoir par où commencer pour être un bon parent ? Vous avez bien essayé d'ouvrir des livres de pédagogie et de parentalité, mais dès la première phrase, vous tombez de fatigue et vous vous endormez (puisque votre vie est déjà une course en mode « survivre à la parentalité » plutôt que « construire la parentalité »). Bilan : vous en êtes toujours au chapitre 1 depuis six mois. Avant toute chose, je me dois d'être honnête avec vous : je n'ai pas d'enfants, et ce n'est pas prévu pour les prochaines années (mais qui sait, la roue qui tourne peut tourner ! – clin d'œil à ceux qui ont la référence). Aussi, je ne donnerai aucun conseil d'éducation, car ce n'est ni mon rôle ni ma place.

Lorsque je me penche sur la question des enfants, un abîme vertigineux semble s'ouvrir sous mes pieds. Comment faites-vous, vous les parents, pour gérer tout cela ? Sincèrement, vous êtes de vrais héros ! Bon d'accord, certains sont plus ou moins épanouis dans cette vie, mais tout de même, c'est du sport ! Et pourtant, quand je vois le nombre de parents qui doutent d'eux de manière malade, je suis sincèrement étonnée. C'est une chose de se remettre en question, c'en est une autre d'être dans l'angoisse de la parentalité. Encore une fois, la société actuelle nous offre trop de tout. Vous pouvez lire tout et son contraire sur l'éducation, l'école à la maison, les méthodes d'apprentissage Montessori et compagnie, le rôle de l'alimentation dans la croissance. Difficile de ne pas être perdu face à tout ce savoir. Difficile également de ne pas se sentir largement coupable lorsqu'on crie un peu trop fort sur son enfant, qu'on se sent dépassé par son comportement hyperactif, qu'on n'a pas la patience nécessaire pour l'écouter nous raconter pour la cinquantième fois sa journée à l'école (alors que personne ne vous demande jamais si VOUS, vous avez passé une belle

journée) ou, pire encore, quand on n'arrive plus à suivre le niveau de mathématiques de collège (identités remarquables et fonctions trigonométriques, sortez de ma vie !) et qu'on reste interdit devant les devoirs de son enfant. On pourrait tellement mieux faire en tant que parent ! On pourrait être doux, patient, aimant, dévoué, strict mais pas sévère, empathique tout en mettant des limites, complice tout en ayant de l'autorité... On pourrait tellement mieux faire pour protéger, aimer, éduquer nos enfants ! Le problème, c'est qu'il y a le feu à tous les étages.

Explications avec un cas concret : même si vous voulez vraiment cuisiner un bon gratin dauphinois à vos enfants chéris (parce que la nourriture faite maison avec des pommes de terre bio, c'est bon pour la santé), vous avez été pris de court entre votre travail, les courses, aller chercher les « monstres » à l'arrêt de bus, ranger la cuisine, faire les devoirs, aider à prendre la douche... Vous vous retrouvez donc face au dilemme suivant : cuisiner un gratin dauphinois mais faire manger vos garnements à 21 heures, ou bien ouvrir une boîte de haricots verts, puis mettre trois steaks surgelés dans la poêle, et accepter de ne pas offrir les meilleurs nutriments à vos enfants.

STOP ! Halte au sabotage, ne vous enfoncez pas davantage dans des spirales de culpabilité ! Vous faites vraiment de votre mieux. Après tout, vous êtes simplement humain. Donc, vous avez des limites. Des limites que vos enfants ont peut-être du mal à envisager (et vous aussi, par la même occasion !). Au risque de me répéter, même si objectivement « tout rentre » dans votre planning de ministre, ne perdez pas de vue l'ingrédient principal de cette belle recette qu'est la vie : vous. Vous avez le droit de ne pas être en forme, d'avoir des doutes, de vous sentir impuissant, de perdre patience, de regretter certains choix, d'être en colère ou triste... tout en faisant du mieux que vous pouvez ! L'expression « faire de son mieux » ne signifie pas être le meilleur, réussir, ou avoir le « bon » comportement à chaque instant. Cela signifie simplement qu'au vu de tout ce qui vous entoure et en fonction des limites propres à chacun, vous êtes là, et vous avancez. Oui, nous pourrions tous être plus tolérants, plus gentils, « plus »... mais voilà, nous ne nous appelons pas Jésus-Christ ou Bouddha, mais Valérie, Ludovic ou Mathilde.

Vous avez le droit de ne pas être le parent parfait. Il n'existe d'ailleurs pas, alors ne perdez

pas votre temps à courir après cette chimère.

D'ailleurs, lire des livres ou des articles sur l'éducation, c'est très bien : vous y piocherez des outils intéressants qui peuvent véritablement vous aider. Toutefois, vous vous êtes peut-être rendu compte que la vraie vie est légèrement différente des scénarios proposés dans ces magazines. Sans compter qu'il est souvent difficile de mettre en pratique ces fameux conseils, parce que vous avez des émotions et que la vie n'attend pas que vous cherchiez un mode d'emploi à la page 30 de votre manuel du parfait parent. Ne vous culpabilisez pas de ne pas appliquer religieusement tous les merveilleux conseils que vous avez pu glaner. Sincèrement, l'humanité a fonctionné sans livres sur la parentalité depuis des milliers d'années, et la terre a continué de tourner (et il n'est pas dit que les générations passées étaient bien plus névrosées que la nôtre, qui a accès à toutes ces informations !).

Si personne ne vous l'avait encore dit, voilà qui est fait ! J'espère sincèrement que ces quelques lignes vous aideront à relativiser et à vous déculpabiliser. Avec la charge mentale et réelle de notre vie, c'est fondamental de se créer un environnement sain et serein. Aussi, choisissez bien vos idées, car ce sont les armes les plus redoutables qui existent. Si vous passez votre temps à vous répéter que vous êtes un mauvais parent et que vos enfants sont difficiles, ce sera probablement le cas. Si vous coupez court à ces schémas de pensée en admettant que vous faites de votre mieux (ce qui n'exclut pas l'erreur), vous vous aiderez grandement.

Puisque nous parlons enfants, c'est peut-être le moment de l'avouer : j'ai trente et un ans. C'est l'âge délicieux où les week-ends sont souvent dédiés à des mariages, enterrements de vie de jeune fille, *baby showers* et barbecues au milieu de poussettes et biberons. Je vous rassure, j'ai toujours une bonne excuse pour éviter ces effusions de bambins qui courent dans tous les sens. C'est aussi la période où vos parents vous regardent en coin, et où l'oncle Robert vous tape dans le dos en vous déboîtant partiellement l'épaule au passage, l'œil pétillant, en vous demandant avec tact : « Alors, c'est pour quand ? » Pitié, peut-on laisser ma vie et mes choix sexuels en dehors de nos repas de famille, s'il vous plaît ?

J'ai des amies et des collègues de travail qui sont jeunes mamans. Laissez-moi vous confier une chose : l'existence qu'elles mènent me donne envie de fuir. Loin. Très loin. C'est l'exact opposé de ce dont j'ai envie pour ma vie. En fait, c'est juste l'horreur, entre la pénurie d'assistantes maternelles à la crèche, les rendez-vous chez le médecin (je ne savais pas qu'un nourrisson demandait autant de fiches de soin !), et les nuits de deux heures. Je sais, ça ne se dit pas, et il faut préférer un « mais qu'il est adorable ce petit bout de chou » à un « euh, il y a un truc qui bave sur ton épaule, là ». Ne vous inquiétez pas, je suis là pour dire tout haut ces pensées inavouables. Ne me remerciez pas, c'est avec plaisir.

J'imagine que, lorsqu'on est mère et qu'on a choisi de mettre au monde un enfant, il n'y a pas de plus grand bonheur. Du moins c'est ce que l'on entend (et ça peut être intéressant de se poser vraiment la question : est-ce que le bonheur vient parce que les femmes sont conditionnées à l'éprouver à force de mantras comme celui-ci ou est-ce un bonheur qui arrive de lui-même, naturellement ?). Et c'est vrai que c'est formidable d'avoir un petit « soi » tout innocent qu'on va protéger et éduquer toute notre vie. Mais quand je vois l'épuisement (ce n'est plus de la fatigue, à ce stade), les angoisses, les soucis, les responsabilités et LA LOGISTIQUE que ça demande d'être parent, j'ai davantage envie de continuer à passer mes vacances à surfer au Costa Rica, en louant un scooter, et en découvrant la jungle amazonienne pleine de moustiques et de serpents (mais quelle aventure !) que de changer des couches sales et de me réveiller toutes les heures chaque nuit. Certains diront que c'est égoïste. Je ne suis pas d'accord avec cela (et comme c'est moi qui ai la parole à travers ce livre, personne ne pourra m'interrompre !), parce que faire un enfant dans un monde qui court à sa perte et dont on ne sait pas s'il sera viable dans cent ans est tout aussi « égoïste ». Et d'ailleurs, pourquoi faire un enfant si ce n'est pour répondre à une envie personnelle ? D'ailleurs, notre vie entière est égoïste. Et c'est OK. Oui, on peut être à l'écoute des autres, en ayant le souci de faire le bien autour de soi, mais on ne réussira jamais à sortir complètement de nos baskets. C'est donc totalement normal de voir notre intérêt dans notre propre existence. Tout le monde est égoïste, alors laissez-nous vivre, nous les femmes qui faisons passer notre accomplissement personnel avant le fait de vouloir un enfant (*****) !

J'écris ces lignes pour dédramatiser le fait de ne pas vouloir d'enfant. Car croyez-moi, à la trentaine, c'est la question qui revient tout le temps. Sans

compter « l'horloge biologique » qui ne s'arrête pas de tourner. Et si je ne voulais pas de cette vie ? Si j'étais convaincue que je ne ferais pas une bonne mère parce que tout simplement je me forcerais à jouer ce rôle, et qu'au fond de moi je suis persuadée que je ne veux pas des biberons, des nuits courtes, des tracas, des cours de guitare le mercredi après-midi, des anniversaires avec des ballons et Clowny le clown ? Au contraire, c'est être réaliste et, à mon sens, responsable que d'assumer cette décision, plutôt que de faire un enfant pour être comme tout le monde, sans que le cœur n'y soit totalement (bonjour les conséquences sur le petit !). Alors qu'avec un travail on peut tricher et mentir sur son CV, faire semblant que c'est le job de nos rêves alors qu'on ne le pense pas (je le sais, c'est ma passion numéro un dans la vie), avec les enfants, on ne doit pas se mentir. On doit quand même le sentir un minimum au fond de nous.

Imaginez la vie ratée que j'offrirais à un bébé s'il venait à naître aujourd'hui, avec mon état d'esprit actuel : je serais probablement très malheureuse, causant également de la souffrance à un être qui ne demande qu'amour et attention. Encore une fois, je ne me justifie ou ne me cache pas derrière ces idées. Je souhaite encore moins vous convaincre qu'il ne faut pas avoir d'enfants. Je cherche juste à faire (re)connaître un point de vue rarement exposé et qui, j'espère, aidera certains et certaines à dédramatiser leur prétendu « égoïsme ».

Vous ne serez pas un bon parent si vous ne voulez pas être parent.

Vous ne serez pas un bon parent si vous ne voulez pas être parent. C'est aussi simple que cela. Et encore ! Quand bien même vous voudriez être parent, vous pouvez aussi regretter ce choix. Je sais, je m'aventure en terrain miné, mais essayons de ne pas nous juger et d'ouvrir notre esprit. Aujourd'hui, de timides témoignages commencent à se faire entendre sur le burn-out maternel/paternel, et sur le regret d'avoir fait des enfants. Des personnes osent prendre la parole en confiant que « si c'était à refaire, ils ne le referaient pas (2) ». Je trouve cela extrêmement courageux car, s'il y a bien une chose à laquelle nous n'avons pas le droit de toucher dans nos sociétés, ce sont les enfants et l'instinct maternel. Ce dernier est une sacro-sainte

valeur à laquelle nous sommes tous attachés. Lorsqu'une mère ose dévier de cette norme, on va dire qu'elle est déséquilibrée ou folle. Ce sera elle le problème. Personne ne cherchera à remettre en cause cet instinct maternel. C'est fou ! Et avec ce « personne », je fais référence à la société et, oh quel hasard !, à ceux qui la pensent : les hommes. Donc notre vie de femmes, c'est aimer notre enfant qu'on aura évidemment désiré, puisque c'est dans notre « nature », sans avoir le droit de dire un mot plus haut que l'autre car les hommes ont décrété que nous avons un « instinct maternel » ! Pardon, je me suis légèrement emportée, mais reconnaissez qu'il y a un peu de vrai dans tout ça.

Incomprise, cette voix des parents qui regrettent trouve pourtant son écho, à en croire le nombre d'hashtags #regretmaternel ou #depressionpostpartum (*****), sur les réseaux sociaux. Ces deux notions ne sont pas équivalentes, mais expriment toutes deux un malaise suite à l'arrivée d'un enfant. Beaucoup de femmes vivent mal leur grossesse, mais n'osent pas en parler ouvertement parce que « c'est leur rôle » d'être mère (oui, même en 2023 ce discours a la peau dure), que « toutes les femmes » ont déjà vécu cela depuis la nuit des temps, et que donc elles ne devraient pas être aussi fragiles. J'ai été bouleversée par les mots d'Ali Leonardi ⁽⁸⁾ dans son interview pour Konbini du 12 mai 2023 : « J'espérais avoir ce sentiment que l'on nous explique, celui de bonheur absolu. [À la naissance de ma fille] on l'a ramenée et mise sur moi, je lui caressais la joue de façon mécanique. Je me suis sentie totalement hors de mon corps, je ne comprenais pas ce qu'il se passait. Les semaines passant, je m'en occupais parfaitement bien, je regardais tout ce qu'il fallait faire pour être un bon parent. Mais je faisais cela de façon robotique, je me forçais. C'est comme si j'avais oublié que c'était moi qui avais accouché, que c'était mon bébé. Et je me disais : "Mais non, ça va le faire, ça va aller. Je vais faire comme ma mère et je vais bien m'en occuper." À un moment donné, les sentiments ont commencé à exploser et j'ai fait une tentative de suicide. Je me rendais compte que ça n'allait pas car je la laissais souvent pleurer seule dans sa chambre. J'ai compris que c'était de la négligence, de la maltraitance, j'ai appelé une assistante sociale pour lui dire que ça n'allait pas et qu'ils devaient venir chercher ma fille. Je n'ai pas regretté car j'ai eu peur [de lui faire du mal]. J'ai mis du temps à signer mes papiers pour renoncer à mes droits parentaux, je culpabilisais mais j'ai pris la bonne décision. Aujourd'hui, je ne regrette pas d'avoir fait ce choix. Je pense à elle tous les jours mais on

n'aurait pas pu avoir de vraie relation ensemble. J'ai voulu par la suite me faire ligaturer les trompes, mais on a refusé, même si je racontais mon histoire et que j'affirmais ne pas vouloir d'enfant en pleurant dans les bureaux [des médecins], que je m'étais forcée à être mère sans le vouloir vraiment. J'étais donc un monstre horrible qui a laissé sa fille dans les bras des services sociaux. Sauf que c'était pour la protéger. Les gens ont du mal à comprendre ça. » Ce témoignage est d'une sincérité frappante. Je précise qu'Ali n'a pas pu avorter pour diverses raisons et qu'elle a dû mener à terme sa grossesse. En moins de douze heures, la vidéo a cumulé 142 000 vues. Malheureusement, la section commentaires est remplie de propos haineux sur le fait que les femmes ne pensent plus qu'à elles, qu'Ali est inconsciente, immature, méchante. Commentaires écrits en majorité par des hommes. Les commentaires féminins ont tendance à être bien plus nuancés et bienveillants.

Si ces mots font écho en vous, sachez que vous n'êtes pas seul, et que vous n'êtes pas un moins-que-rien. C'est très dur d'éduquer des enfants, d'être ce repère pour des êtres innocents et dépendants. Ne vous en voulez pas si vous vous sentez débordé, ou pas à la hauteur, ou encore coupable. Évidemment, « il faut » veiller au bien-être de votre progéniture afin d'éviter que celle-ci n'ait besoin de trente ans de psychanalyse pour guérir ses traumatismes infantiles. Évitions de créer une génération de névrosés parce que nous-mêmes nous le sommes. Toutefois, vous avez le droit d'exister en dehors de vos enfants : votre santé mentale est différente de votre vie de parent. Vous avez le droit d'avoir des doutes, de ne pas trouver un accomplissement quotidien dans votre rôle de parent. Peut-être est-ce le moment de vous faire accompagner ? Ou encore d'engager une conversation avec votre partenaire concernant l'organisation de la semaine qui vous permettrait de vous dégager deux heures pour aller à la piscine, profiter d'un massage, vous balader seul. Récemment, j'ai eu une conversation avec une amie qui est aussi mère. Elle me confiait qu'à la maison, elle n'avait jamais un moment à elle. Sauf qu'elle a profondément besoin de se retrouver seule de temps à autre, ne serait-ce qu'un quart d'heure. Elle était donc obligée de se cacher pour obtenir ces minutes de solitude. Bien évidemment, elle n'arrivait jamais à en profiter car elle craignait de se faire surprendre, ce qui renforçait encore davantage son sentiment de culpabilité. Vous vous rendez compte ? Se cacher dans sa propre maison ! Après avoir osé ouvrir le débat avec son mari, ils ont convenu de libérer une pièce de la maison qui servait de débarras (la

fameuse pièce du « je trierai plus tard » et du « ça peut toujours servir »). Elle a ainsi aménagé un minibureau, qui est devenu son « antre » et où elle peut se réfugier quelques instants quand elle en ressent le besoin. Il n'est plus nécessaire de mentir, de se cacher, de trouver des excuses, elle sait que, derrière cette porte, c'est son cocon. Bref, elle a réglé la majeure partie de ses soucis en trouvant cet espace intime où elle peut être seule quelques instants dans la journée. Comme le disait la grande Virginia Woolf : avoir « une chambre à soi » est une des clés pour s'épanouir. Votre « chambre à vous » peut être un coussin posé dans un coin du salon, une balade autour du pâté de maisons environnant, ou même un endroit mental dans lequel vous aimez vous retrouver. Il n'y a aucune honte à avoir envie et besoin d'être seul, si vous abordez le sujet avec vos proches. Bien au contraire, cela évitera toute incompréhension ou interprétation faussée de vos comportements. Vous n'avez pas besoin de vous justifier, vous pouvez simplement annoncer que ces dix minutes d'isolement sont indissociables de votre équilibre et de votre bien-être. Croyez-moi, la terre ne s'arrêtera pas de tourner si vous êtes absent dix minutes par jour (ou plutôt si vous êtes présent à vous-même !). Le principal reste bien entendu la douceur et la patience envers vous, ainsi que la communication avec votre entourage.

(****). L'accomplissement de certaines femmes passe aussi par le fait d'élever des enfants. Mes amies jeunes mamans sont comblées par leur aventure de vie, et je partage sincèrement leur joie. Ce chapitre ne juge absolument pas les femmes qui désirent avoir des enfants, je le respecte entièrement. Je mets l'accent sur une voix un peu plus taboue, tout en restant dans la bienveillance et l'absence de jugement envers les mères !

(*****). 2,5 millions de personnes touchées selon Magicmaman.

Exercices pratiques

• Si votre rôle de parent vous pèse, c'est peut-être le moment d'en parler. Nous avons tendance à oublier que notre compagnon/compagne de vie était au départ une personne dont nous sommes tombés amoureux. Peut-être qu'avec le temps, le stress, les enfants (la vie, quoi !), nous avons perdu un peu de la magie de cette union. Je vous encouragerai toujours à chercher le dialogue avec votre partenaire au sujet de vos enfants : après tout vous êtes les principaux intéressés. Restaurer un climat de confiance en communiquant est une des clés du couple ; parfois il suffit d'un rien pour briser la glace. Le principal reste de commencer vos phrases par « je me sens (émotion) lorsqu'il se passe (fait ou situation) », et non de jeter à la figure de sa moitié ses quatre vérités en utilisant le « tu qui tue ». Ce n'est qu'un conseil, libre à vous d'envisager la meilleure des communications.

Ne soyez pas trop sévère envers vous-même, verbalisez le plus possible vos émotions, faites au mieux pour vous comme pour votre vie de famille, et le temps fera le reste.

• Avant de vous précipiter sur votre téléphone et de faire votre coming out #regretmaternel sur Instagram, je vous invite à réfléchir aux personnes ressources autour de vous. Vous savez, ces personnes qui vous mettent à l'aise, et dont vous ne craignez pas le jugement. Amies ou non, ces personnes savent vous écouter sans vous interrompre ou vous donner mille conseils contradictoires pour sauver votre vie. Si vous n'avez pas de personnes ressources sous le coude, il existe des gens dont c'est le métier : psychologue, énergéticien, masseur, infirmière, sophrologue. Vous trouverez le soutien et l'écoute dont vous avez besoin auprès de ces personnes (la liste n'est bien sûr pas exhaustive, et votre coiffeuse peut tout aussi bien être cette personne ressource). Videz votre sac, déballez vos pensées les plus sombres, les plus honteuses ou les plus glorieuses, vous verrez que parler résout déjà une grande partie des problèmes. Car vous n'êtes plus seul avec ces derniers. Plus vous garderez vos émotions pour vous, plus vous « userez » votre capital patience et bonne humeur, jusqu'à ce qu'un jour il n'y ait plus aucun espace de disponible. Les émotions chercheront toujours à sortir, et vous vous retrouverez face à un tsunami de doutes, colères, frustrations, déceptions. Aussi, pour éviter une telle catastrophe, parlez régulièrement de ce que vous ressentez, vous vous rendrez un grand service.

• Pour rendre cette verbalisation plus facile, pourquoi ne pas instaurer une « météo des émotions » en famille ? Cela permettrait à chacun de pouvoir s'exprimer sur ce qu'il ressent, de manière ludique. Ainsi, si un jour vous vous sentez « orageux », cela envoie un message assez clair à vos proches qui pourront adapter leur comportement, voire chercher à vous aider. C'est bien plus compliqué pour eux de deviner un tel état si vous ne posez pas un mot dessus.

Et pour un aspect encore plus ludique avec les enfants, vous pouvez rendre cette météo très concrète en imprimant des images à coller sous la photo de chacun des membres de la famille !

En livrant vos pensées et vos émotions, vous pourrez être surpris du nombre de personnes qui pensent comme vous ou qui traversent les mêmes épreuves mais n'osent le partager !

Personnellement, j'ai osé ouvrir la porte honteuse et peu glorieuse de mes troubles alimentaires en écrivant un livre et en publiant du contenu sur Instagram (9). Autrement dit, en parlant sans filtre à la terre entière. Avouer que je me faisais vomir, que je recrachais la nourriture sans l'avaler pour ne pas grossir, que je prenais des laxatifs, ou que je volais des aliments dans les placards de mes amis a clairement été un défi, car je mettais au grand jour des choses terriblement embarrassantes. Figurez-vous que, plus je partageais ces comportements inadmissibles au grand jour, plus j'ai reçu du soutien et des messages qui me remerciaient. Parce

qu'enfin quelqu'un osait prendre la parole sur un sujet tabou, et dire ce qu'il ne faudrait pas dire tout haut. De très nombreuses femmes sont venues se confier à moi, car pour la première fois de leur vie, elles se sentaient reconnues. Elles se sont rendu compte qu'elles n'étaient pas seules ni folles. Alors oui, c'est vrai que je m'expose en étant aussi sincère et transparente sur mes zones d'ombre. Mais bon sang, c'est quoi la vie ? C'est se cacher derrière un masque et tout faire pour ne pas être mis au jour ? C'est souffrir en silence en donnant l'illusion que tout va bien ? Je ne regrette absolument pas ma prise de parole publique sur les troubles du comportement alimentaire, tout comme je pense qu'Ali assume le fait d'avoir laissé sa fille aux services sociaux. Le monde a vraiment besoin d'honnêteté, de simplicité, et vous le savez au fond de vous. Avancer à cœur ouvert est certes terrifiant, mais c'est en faisant cela que vous trouverez votre propre force. N'ayez pas peur de vous montrer vulnérable, c'est un des plus beaux cadeaux que vous pourrez vous faire.

Afin de communiquer le plus honnêtement, et avec le moins de filtres possibles avec vos proches, je vous invite à :

- inspirer profondément ;
- vous mettre au calme et coucher sur une feuille tout ce que vous aimeriez dire (cela ne veut pas dire que vous êtes obligé de tout aborder, mais au moins dans votre tête c'est plus clair). Parfois, je dessine un petit bonhomme au centre d'une feuille (sans grand suspense, c'est moi), et je dessine ou écris tout autour ce qui me touche et me chagrine ;
- une fois cette carte mentale de vos émotions mise au clair sur une feuille, prenez votre courage à deux mains et allez-y ;
- vous pouvez demander à vos proches de ne pas vous interrompre ou de ne pas répondre tant que vous n'avez pas terminé ; cela vous laissera le temps et l'espace de dérouler votre pensée. Gardez en tête qu'il n'y a pas de « bon moment » : c'est à vous de le créer (bon, si vous êtes en train de faire vos courses, ce n'est peut-être pas l'idéal tout de même !).



7.

Ayez une maison **DIGNE** des
catalogues d'architecture et
de décoration

Puisque nous avons parlé famille, je tenais à aborder une thématique associée, à savoir la maison. Cet été, je suis allée à un mariage dans la campagne autour de Paris. Me voilà donc assise à une table où je ne connais personne, coincée entre plusieurs invités parlant investissement et compagnie. Je décide de prendre mon courage à deux mains et tente une entrée dans la conversation. Hormis le fait que je me sois étouffée avec mon verre d'eau pétillante et que ça m'a fait tousser et pleurer, mettant tout le monde (et moi la première) mal à l'aise – que voulez-vous, je sais faire mon entrée en société –, j'ai été assez surprise par la tournure qu'a prise la conversation. Ma voisine de gauche, qu'on appellera Chloé, a commencé à me parler de son récent achat immobilier, une maison de campagne sur la côte normande. Les invités semblaient vraiment intéressés par la description de la salle de bains (avec baignoire !) que possédait la bâtisse, aussi j'ai pu faire une visite à travers les yeux brillants de sa propriétaire. Puis, le couple à ma droite a embrayé sur leur investissement locatif, et sur leur projet d'achat d'un deux pièces en plein 11^e arrondissement de Paris. Nous avons discuté agencement, charges de l'immeuble, loi Carrez.

Une fois la conversation essoufflée, les regards se sont portés sur moi, avec l'idée que j'étais également mes possessions immobilières. C'est à ce moment que j'ai dû avouer que non seulement je vivais en « province » – autrement dit dans tout le territoire français excepté Paris (je ne sais pas si « en Savoie, là où on fait le reblochon ! » est une grande fierté au vu de leurs regards) –, mais aussi que j'étais l'humble locataire d'un appartement. Petit froid. « Ah, mais c'est bien aussi de louer, tu sais ! » Oui, je sais. Je sais pertinemment que je ne fais pas partie de cette élite qui, à moins de trente ans, peut s'offrir un appartement à plus de 600 000 euros. En même temps, j'écris des livres, et je n'ai pas d'héritage qui m'attend au chaud quelque part. On ne peut pas tout avoir !

Cette anecdote est là pour vous rappeler que non, être propriétaire d'un bel appartement avec balcon n'est pas le but de toute vie, ce qui définit si vous avez réussi ou non. Évidemment, nous souhaitons tous avoir un chez-nous qui nous appartient. Mais un chez-soi commence avant tout dans notre tête ! Si on ne se sent pas à la maison en notre propre présence (et éventuellement en la présence de notre conjoint ou nos enfants), on aura beau avoir la plus belle des villas avec piscine à débordement qui existe, on se sentira « à côté », différent, étranger. Aussi, ne vous torturez pas avec des

attaques de panique nocturnes, ou des heures à scroller sur Pinterest, avoir une maison n'est que posséder un bien matériel. Point. D'autant que vous aurez beau passer votre vie à aménager, ranger et trier, vous ne pourrez pas avoir un intérieur qui ressemble à des photos vues sur Internet.

Pour avoir travaillé dans le domaine de la maison (entre mille autres vies professionnelles), j'ai pu visiter le plateau technique où toutes les publicités pour le leader des cuisinistes étaient réalisées. Sur les films ou photographies publicitaires, la cuisine semble parfaite, tout est bien trié, organisé, rangé. Les couleurs sont harmonieuses, l'équipement est aussi qualitatif que varié. SAUF QUE (oui, vous l'attendiez celui-là !) vous n'aurez jamais les moyens de vous payer ce genre de cuisine (sauf si vous avez 150 000 euros en trop sur votre compte – dans ce cas, soyons amis), mais surtout, rien n'est vrai. Vous avez l'impression d'être dans une vraie maison mais ce sont de vulgaires décors de cinéma en polystyrène pour la plupart, qui sont par la suite retouchés sur des logiciels professionnels. Parfois, certains meubles n'existent même pas et sont ajoutés virtuellement *a posteriori* sur le cliché ! De plus, ces décors de papier glacé ne vivent pas. Ils n'accueillent pas les sacs de courses du samedi matin, les apéros avec les amis dans le salon, le gratin qui s'est renversé dans le four (ô bonheur !), et les enfants qui veulent à tout prix faire une bataille de farine au milieu de la préparation du gâteau pour le goûter (ô joie ! – cela partait pourtant d'une bonne idée, cet atelier pâtisserie)...

Tout comme vous ne pouvez pas être le parent parfait, vous ne pouvez pas non plus habiter dans une maison digne d'un catalogue de décoration. Laissez-vous donc tranquille avec les standards que vous voyez défiler sur papier glacé ou derrière un écran de smartphone. À l'instar des photos travaillées sur Photoshop, qui corrige la cellulite, les rides et le tour de taille des mannequins, les intérieurs de ces maisons de rêve sont aux aussi passés par la case « retouche » : un peu plus d'espace par-ci, des couleurs rehaussées par-là, un éclairage bien réglé et le tour est joué ! Vous ne pourrez donc jamais atteindre cet idéal, quand bien même vous y passeriez votre vie.

En revanche, faire de votre chez-vous un petit cocon douillet est une riche idée ! Vous devriez vous sentir bien chez vous. Savoir que vous y êtes en sécurité. C'est la base, et même si je n'aime pas donner des leçons, vous devriez prendre soin de votre intérieur tout comme vous prenez soin de vous. Prendre soin ne veut pas dire passer l'aspirateur tous les soirs, mais

plutôt créer votre nid douillet où vous aimez vous retrouver. La vie est bien trop tumultueuse, c'est important d'avoir cet espace de paix et de sécurité pour vous y ressourcer. Pour votre culture, sachez que les trois quarts des Français préfèrent passer du temps chez eux plutôt qu'à l'extérieur ⁽¹⁰⁾ ! Ce chiffre est plutôt parlant, n'est-ce pas ? Cela reflète bien l'intérêt de construire son petit cocon.

J'ai été locataire de nombreux appartements (pas tous à la fois hein !). J'ai vécu dans des endroits superbes, tout comme dans des taudis. Et il y a eu cet appartement « sympa », situé idéalement sur les pentes de la Croix-Rousse à Lyon (THE quartier bobo où il fait bon vivre la journée et sortir le soir) dans lequel je suis restée à peine quatre mois. J'avais pourtant galéré pour l'avoir, nous étions douze à le visiter le jour même. Je me suis dit que j'allais en faire mon repère, mon chez-moi. Figurez-vous que je me sentais si mal dans ce lieu que j'ai passé la majorité de mes nuits sur le canapé d'amis. Je suis même allée dormir sur le canapé de mon ex tellement je n'en pouvais plus ! Ce qui est totalement absurde car j'avais pris cet appartement précisément pour fuir cette relation toxique. Au vu du prix du loyer, des frais d'agence, c'était complètement fou de ne jamais être chez moi. Mais voilà, parfois on ne contrôle pas ce que l'on ressent. Je ne me sentais pas à l'aise dans ce lieu, je ne me sentais pas chez moi. J'ai bien essayé d'accrocher des rideaux roses et bleus, d'acheter un diffuseur d'huiles essentielles, de faire des apéros avec mes amis... L'endroit était glacial. Et moi je le fuyais. Le problème, c'est qu'entre mon travail, mes amis, et les canapés que je squattais le soir, je n'avais jamais un moment à moi ; je n'étais jamais seule, détendue. J'ai décidé de mettre fin à cette hémorragie dans mon budget et mon bien-être : j'ai trouvé un autre logement qui était moins bien situé, en colocation (donc objectivement « pas aussi sympa » que celui de la Croix-Rousse). Finalement, ce fut l'appartement où j'ai été la plus heureuse à Lyon (cœur avec les mains pour Yohann et Lola, les colocataires que tout le monde rêve d'avoir). Et figurez-vous que, dans ce nouvel appartement, je n'avais qu'une petite chambre à moi, les autres espaces étant partagés. Eh bien, j'ai trouvé mille fois plus de sécurité et de réconfort dans ces neuf mètres carrés que dans mon appartement branché des pentes de la Croix-Rousse. Un chez-soi, ça change tout, et c'est vraiment important.

Si aujourd'hui vous ne vous sentez pas chez vous dans votre propre logement, vous pouvez toujours améliorer cela avec un coup de peinture, une guirlande lumineuse, une bougie parfumée ou un tableau qui vous

plaît. Changer les meubles de place est aussi un de mes passe-temps favoris. Mon parquet en a fait les frais (au grand bonheur de mon chéri), mais je trouve qu'un espace peut complètement changer si on met une table à la place d'une armoire et inversement. Pensez juste à mettre des patins sous vos meubles, cela vous épargnera des justifications conjugales ! De plus, avant de faire vos cartons, laissez-vous le temps d'apprivoiser ce lieu. Parfois, l'attachement vient avec les souvenirs, alors prenez quelques semaines ou mois pour vous construire ce nid douillet. Invitez vos proches, investissez votre énergie et votre temps dans le fait de rester chez vous. Et si après avoir tout essayé vous continuez à ressentir ce malaise, vous avez mon feu vert pour déménager. Permettez-moi une petite parenthèse que nous n'avons pas toujours envie d'entendre mais qui est importante : nous déménageons toujours avec nos casseroles (je ne parle pas de celles dans lesquelles vous cuisinez). Aussi, même si un changement de lieu de vie peut vous faire du bien, si vous n'avez pas réglé vos problèmes de fond (j'entends par là des problèmes qui vont au-delà de la luminosité ou de l'odeur d'un logement), vous les retrouverez dans votre futur appartement. Je ne souhaite pas être négative, mais il me semblait important de le souligner, même si vous le savez déjà au fond de vous.

Peut-être aussi que vous ne vous sentez pas si mal que cela dans votre logement actuel, mais que vous aimeriez qu'il soit « un peu mieux » ? Vous ne voyez pas bien ce qui pourrait être amélioré, ou ce que vous devriez faire pour qu'il vous corresponde davantage. Nous allons faire ensemble un exercice pratique qui vous permettra, je l'espère, de régler définitivement cette question, et ce en apportant quelques ajustements tout au plus (rappelons-nous que nous ne vivons pas dans des lofts de magazine).

Essayez d'entrer chez vous comme si vous découvriez l'endroit pour la première fois. Quelles sensations ou impressions ressentez-vous ? Vous sentez-vous en accord avec ce qui se dégage de votre intérieur ? Ou vous sentez-vous oppressé par l'accumulation des objets, peintures, et tapis en tous genres ? Souvent, nous ne percevons plus ce qui pourtant nous entoure chaque jour, du fait justement de leur banalité. Nous voyons tellement les objets, les meubles et les tableaux de notre maison qu'ils font partie de notre décor quotidien : notre regard passe sur ces choses matérielles sans même les voir. C'est aussi pour cela que j'aime bouger les meubles ou les lampes de place, ça me donne l'impression de les redécouvrir. L'expérience du regard neuf n'est pas naturelle en ce sens : nous nous forçons à apporter une

attention nouvelle sur ces choses communes pour les redécouvrir. C'est ce que la philosophie a nommé la phénoménologie (voilà, vous pourrez briller en société avec ce mot, ou tenter de le placer dans un scrabble contre mémé, à mon avis il compte triple). Et, surprise, vous pourrez alors rencontrer avec plaisir des objets et les souvenirs qui y sont liés et qui vous apportent de la joie. Vous pourrez également vous rendre compte que vos rideaux sont bien trop brûlés par le soleil (ou mangés par votre chat !), vous rappeler que vous avez acheté des pots de peinture pour repeindre un pan de mur « quand vous aurez le temps » (note à moi-même : je n'aurai jamais le temps de le faire si je ne m'y mets pas, alors je me force à trouver ce moment, motivée par la satisfaction à venir lorsque je contemplerai mon travail, et par la perspective d'avoir un nouveau mur dont la couleur me plaît dans mon appartement !), ou remarquer que certaines plantes méritent d'être repotées. C'est le moment de garder ce que vous aimez, et de vous détacher de ce qui prend de la place et de la poussière.

Après avoir redécouvert votre intérieur, vous pouvez aussi passer au stade supérieur : peut-être l'aurez-vous remarqué, le tri et le rangement sont une excellente manière de faire le ménage dans notre esprit. 96 % des Français trouvent des vertus au rangement ⁽¹¹⁾ : c'est dire à quel point nous sommes convaincus de son efficacité « psychologique » ! Et cela pose aussi une seconde question fondamentale : qui sont ces 4 % de psychopathes qui ne rangent jamais leur maison et qui n'éprouvent pas la satisfaction d'un intérieur tout propre ? Je plaisante (mais pas trop).

Au-delà de leur fonction première, ces activités de rangement et de ménage permettent de mettre symboliquement de l'ordre dans nos pensées. Une pièce rangée est volontiers qualifiée de belle, pratique (on gagne de la place et du temps !), et associée à un sentiment de repos, de propreté ⁽¹²⁾. Aussi, si vous vous sentez perdu, ou que vous en avez assez de toujours passer derrière tout le monde pour ranger la maison, pourquoi ne pas vous lancer dans une vaste opération de tri des affaires qui traînent tout le temps ? Car, s'il y a tout le temps du désordre, c'est peut-être qu'il y a trop de choses dans votre maison – ou que vous êtes la seule personne qui la range (ou la déränge ! c'est le triste constat que j'ai fait moi-même, alors que je pensais justement « tout faire toute seule »). Non pas que le désordre soit quelque chose que nous devons combattre, car il fait partie de la vie, mais quand vous passez constamment devant une pile de lettres, habits, ou jouets qui grandit de semaine en semaine, le moment est peut-être venu de revoir

votre organisation. Pourquoi ne pas ouvrir, répondre et classer les lettres chaque fois que vous en recevez une ? Cela éviterait les multiples relances, ou les moments de doute du type : « Chérie, la facture du télépéage, on l'a déjà payée ou non ? » De même, si ces habits s'entassent à cet endroit de la maison, pourquoi ne pas envisager un minidressing, ou un panier à linge sale pour régler le problème ? Enfin, si les jouets ont tendance à coloniser chaque centimètre carré de parquet (vos orteils se souviennent encore des Lego), pourquoi ne pas mettre des caisses de rangement à portée de vos enfants, dans un coin du salon, pour qu'ils les rangent eux-mêmes ? Vous pouvez aussi rendre le rangement ludique en proposant des « concours » de vitesse de rangement (j'arrête là mes idées éducatives, après on va croire que je suis en faveur du travail des enfants).

Si nous possédons peu, mais de vraies et belles choses, nous gagnons en temps, énergie et satisfaction.

Je suis une adepte de la « thérapie par le vide » – comme j'aime l'appeler. C'est bien simple, quand j'ai le moral en berne, j'ouvre ma penderie et je sors tout ce qui s'y trouve sur mon lit. Là, je décide si objectivement mes habits me font plaisir, et si je les porte. Avouez-le, vous avez aussi ce tas d'habits que vous gardez « au cas où ». Je pars du principe que, si vous n'avez pas mis un tee-shirt au cours des six derniers mois, c'est qu'il peut quitter votre vie (dur, mais honnête). C'est simple, je fais trois piles : ce que je porte régulièrement, ce que je n'ai pas mis depuis des mois, et le tas « je ne sais pas ». Une fois le tri effectué, je trie à nouveau la dernière pile des « indécis » (en gardant à l'esprit que, s'ils ont fini sur cette pile, c'est que le choix est déjà plus ou moins fait). Je mets ces affaires dans un sac à part, et si dans les trois mois je n'ai pas besoin de ressortir un pantalon ou une écharpe, c'est que ces vêtements n'ont plus leur place dans ma penderie. Cela permet de continuer à trier, sans avoir de regret. C'est faisable avec tout ce qui se trouve dans votre appartement : vaisselle, draps, bibelots, tableaux, cosmétiques... Nous nous encombrons bien trop souvent de choses inutiles qui surchargent nos intérieurs, nous obligent à les ranger, et encombrant notre esprit. Alors que si nous possédons peu, mais de vraies et belles choses, nous gagnons en temps, énergie et satisfaction.

Si vous souhaitez approfondir ces idées, je vous invite chaleureusement à faire des recherches sur le « minimalisme », cet art de vivre avec très peu de choses. Le principe est assez simple : pour éviter de perdre temps, argent, énergie, espace (beaucoup d'avantages, donc), vivons avec le minimum (d'où le nom du courant de pensée). Vous en avez assez de perdre votre temps le matin à choisir ou à trouver vos habits ? Si vous n'avez que sept tee-shirts dans votre garde-robe, vous n'aurez plus ce problème. Vous vous sentez à l'étroit dans votre appartement et vous n'avez pas la place de stocker tous vos effets ? C'est peut-être parce que vous n'avez pas besoin d'avoir deux services à vaisselle, quatorze serviettes de bain, cinq parures de draps et trois tailles de valises différentes. D'ailleurs, quand on y réfléchit bien, nous n'avons besoin que de très peu de choses ; j'aurais par exemple besoin de deux serviettes uniquement : ainsi, lorsque je lave la première, j'utilise la seconde, et inversement ! Ce ne sont donc pas les murs de votre appartement qu'il faut pousser, mais bien vos meubles et armoires qu'il serait intéressant de vider. D'autant que ce surplus d'affaires vous a probablement coûté de l'argent que vous auriez pu utiliser différemment. Imaginez aussi le temps de ménage que vous économiseriez si vous n'aviez pas autant de choses chez vous. Pour faire simple, avoir moins d'objets, c'est avoir moins de souci.

Vous n'êtes pas obligé d'être aussi radical dans votre approche, parce que le jour où vous aurez des invités à la maison, vous ferez moins le malin avec vos trois cuillères et vos deux assiettes. Mais cela fait un bien fou de désencombrer son « intérieur » (tenir compte du double sens de ce mot). D'ailleurs, cette philosophie minimaliste peut être appliquée dans notre quotidien, pour toutes les sphères de notre vie. Désormais, vos relations, vos courses, votre utilisation du smartphone, vos objets peuvent être placés sous le signe du « moins mais mieux ». Pour ce faire, posez-vous deux questions : est-ce que c'est vraiment utile ? Et est-ce que ça me fait du bien (une chose inutile peut vous rendre heureux, alors nul besoin de s'en priver !) ? Une fois que vous aurez commencé à élaguer ainsi toutes les activités, paroles et objets qui font votre vie, vous verrez qu'on ne vous arrêtera plus. Vous vous sentirez probablement mieux dans votre maison, dans vos relations, mais surtout dans votre tête.

Et si vous voulez également aller plus loin dans les techniques de rangement, je ne peux que vous conseiller la magique Marie Kondo. C'est une source d'inspiration qui peut vous donner quelques clés dans le tri,

l'organisation, et la manière d'aborder le pliage des habits par exemple. Oui, aussi fou que cela puisse paraître, nous vivons dans une époque formidable où des livres entiers sont écrits pour nous expliquer comment plier nos pantalons et nos culottes. Et le mieux, c'est qu'ils sont vraiment intéressants si vous êtes sensibles à la thématique. Comme pour toute chose (y compris ce livre), veillez tout de même à garder une distance critique : vous n'êtes pas Marie Kondo, et vous avez votre vie, votre culture, vos contraintes familiales... N'allez pas chercher à être un saint du rangement domestique ! Ces techniques sont de simples outils, à vous de les utiliser s'ils font sens pour vous.

Ce qui me parle à moi peut ne pas résonner en vous et inversement, alors détendons-nous, et faisons aussi le tri dans toutes les informations qui nous entourent.

Tuto rangement malin

1. Rangez ce que vous utilisez quotidiennement à votre hauteur : vous vous épargnez ainsi des positions inconfortables pour aller chercher des objets ou habits dont vous avez besoin tous les jours. Rangez ce qui ne vous sert qu'occasionnellement en hauteur ou en bas de vos meubles.

Par exemple, j'ai longtemps mis mes sous-vêtements tout en bas de mon armoire. Grave erreur, car je me penchais tous les jours pour accéder à ces affaires. Aujourd'hui je suis jeune et souple, pas sûr que demain ce soit toujours le cas ! J'ai donc revu l'organisation de ma garde-robe et j'ai rendu les sous-vêtements facilement accessibles.

De la même manière, j'ai réservé un emplacement pour mon jogging et mon pull de maison pilou-pilou que j'enfile au saut du lit et que je quitte le soir. Le pliage de vêtements n'étant pas ma grande passion (surtout pour des affaires qui sont si souvent utilisées), je les laissais donc sur une chaise proche du lit. Sauf que ce n'était pas très joli. J'ai donc fait de la place dans ma penderie pour que ces affaires aient leur coin à elles où je les stocke sans les plier parfaitement et sans qu'elles ne dérangent le reste des piles de vêtements – bon d'accord, je les jette en boule. Mais c'est un espace prévu pour cela, et cela évite qu'elles traînent dans la chambre ! Mon pilou-pilou et mon survêtement sont donc mal rangés, mais cachés. Pour être franche, je m'extasie encore tous les jours de cette idée formidable que j'ai eue, parce que j'avais vraiment horreur de plier ces affaires sachant que j'allais les remettre quelques heures plus tard.

2. Pensez à vos tâches et actions de tous les jours, et adaptez votre organisation en conséquence. Par exemple, pourquoi ne pas avoir un placard à petit déjeuner avec tout ce dont vous avez besoin à cet endroit (café, biscottes, tasse, assiette) ?

3. Si vous voulez éviter le désordre, faites la chasse aux nids à bazar : coupelle « vide-poches » qui devient trop rapidement « vide-sac » voire « vide-maison », magnets sur le frigo qui viennent épingler pêle-mêle ordonnance du médecin, code promo Yves Rocher, liste de courses, menu sushi et photos de vacances. En neutralisant l'origine du problème, vous le résoudrez !

Enfin, rappelez-vous que nous sommes presque tous entourés d'objets que nous accumulons. Parce que c'est la vie. De même, vous aurez beau vouloir trier vos affaires, vous aurez du mal à jeter ce ticket de métro que vous avez acheté à New York, cette assiette cassée qu'il faut recoller (mais pour cela, il faut penser à acheter de la colle spéciale quand vous faites vos courses – ce qui n'arrive jamais, soyons réalistes), ou encore à maintenir un plan de travail impeccable dans votre cuisine. Les objets qui nous entourent ont une valeur sentimentale, et c'est OK d'être « matérialiste » : vous n'avez pas besoin de vous détacher de tous ces objets. Ils font partie de votre vie et ont leur place, ne cherchons pas à les éliminer. Le principal reste de ne pas en devenir esclaves, et de se sentir bien chez vous. Alors, c'est parti pour un tour de votre appartement ?



8.

Ayez une vie sexuelle aussi
ORGASMIQUE que la scène
d'amour de *Titanic*

À peine levé le matin, vous prenez une douche avec un gel lavant senteur « orchidée sensuelle » (pour madame), ou bien vous vous aspergez du déodorant connu pour faire tomber les femmes de plaisir (pour monsieur). Vous déjeunez ensuite devant la télévision qui montre en gros plan une bouche qui fait l'amour avec (pardon, qui déguste) les nouvelles céréales pauvres en calories mais riches en goût. Vous prenez ensuite le métro pour aller travailler et là, BAM, vous tombez nez à nez avec une paire de seins format 3 x 5 mètres : c'est simplement la célèbre marque de lingerie féminine qui présente sa nouvelle collection sur les murs de la ville. Arrivé au bureau, vous tombez sur votre collègue un peu pesant (bon, d'accord, carrément lourdingue) qui est en train d'amuser la galerie à la machine à café avec des blagues salaces auxquelles tout le monde glousse.

Vous ne vous sentez pas très bien tout à coup, car la terre entière semble vivre sa meilleure vie sexuelle et érotique, alors que vous n'avez pas eu de rapport depuis cinq mois avec votre partenaire. La dernière fois que vous avez enlevé votre caleçon/culotte n'était même pas formidable ! À vrai dire, vous l'avez un peu oubliée.

Comme votre entourage semble si épanoui et porté sur la chose, vous n'osez évidemment pas avouer que vos nuits torrides ne ressemblent en rien à la scène mythique où Jack et Rose sont magnifiquement enlacés à l'arrière d'une voiture. Alors, qu'on se le dise, faire l'amour dans une voiture n'est jamais aussi confortable que ce que les héros de *Titanic* nous laissent croire. Ensuite, ce n'est pas tout le monde qui fait l'amour quatre fois par semaine. Enfin, c'est normal que votre vie sexuelle ne ressemble pas à un film pornographique (si c'est le cas et que vous en êtes satisfait, alors tant mieux pour vous, pas besoin de lire la suite).

Avez-vous remarqué à quel point nous vivons dans une société sexualisée ? Le petit scénario que je vous ai proposé en introduction n'est qu'un échantillon de tous les stimuli que nous recevons à longueur de journée. Parfois, tout me semble tourné vers l'érotisation de soi, la performance et la « libération » sexuelle. Il n'y a qu'à constater ce qui nous est montré sur nos plateformes de streaming, ou encore comment les people et influenceurs sexualisent leur vie, leur corps et leurs idées. Honnêtement, j'ai un peu peur des idéaux et standards qui nous sont proposés.

Dans le monde virtuel des films, pubs et écrans de télévision, nous avons affaire à des mâles alpha qui prennent les devants (en bons virils qu'ils sont !) et détiennent des records mondiaux d'endurance sexuelle, pendant que les femmes sont des objets hyper souples qui hurlent de plaisir dès qu'on leur touche le bras. Faire l'amour est trop rapidement devenu une course à la performance, où, très souvent, aucun préliminaire n'est réalisé, et où – navrée d'en parler aussi crûment – la pénétration violente et animale (presque non consentie) devient la norme. Parce que c'est sexy.

Pardon, mais c'est quoi ce délire ? Sérieusement, a-t-on déjà fait l'amour comme dans les séries Netflix ?

Que faites-vous de l'absence de désir, des pannes, des MST, des douleurs, des complexes, des traumas, de la flemme, des corps mous et fatigués ? Que faites-vous de la vie ?

J'ai vraiment envie de me battre contre ce standard improbable qui impose un désir constant et sans limite (avec les réactions physiologiques conséquentes), et une sexualité décomplexée, sportive – pour ne pas dire athlétique –, avec des orgasmes à répétition. Parce que ce n'est pas vrai. Tout le monde entretient un certain mythe sur sa sexualité, mais nous vivons tous une réalité bien moins glorieuse.

J'écris ces lignes pour vous dire que c'est OK de ne pas être une bête de sexe. Que vous avez le droit de ne plus avoir envie, ou de ne pas être performant. Il y a quelques années, j'ai eu la chance de parler à bâtons rompus avec un très bon ami, qui m'a confié qu'il n'avait pas encore réussi à faire l'amour avec sa chérie, alors qu'il est fou amoureux d'elle. Cela faisait plus de six mois qu'ils étaient ensemble, mais chaque fois que la situation se présentait, il avait une panne. Alors qu'il mourait d'envie d'elle. Il en avait terriblement honte, se sentait minable, et pensait qu'il allait se faire larguer. Il a d'ailleurs mis longtemps à m'avouer cela, « parce que ça craint ». Et bien sûr, plus il se disait qu'il fallait que ça marche, moins cela fonctionnait ! Il a bien essayé de se détendre, de faire de la visualisation positive, rien à faire. Et pourtant, quand il était seul, « tout » fonctionnait parfaitement !

Déjà, je trouve cette confiance très courageuse. Pour qu'un homme avoue ce qui semble la pire des atteintes à son identité masculine, à savoir sa « virilité », c'est qu'il est très fort – ou complètement désespéré ! Que

pensez-vous que je lui ai répondu ? Qu'il est trop nul, et qu'il ferait mieux de regarder un tuto YouTube du sexe pour les nuls (je suis sûre que cela existe !) ? Qu'il ferait mieux de laisser tomber l'affaire et de quitter la femme de sa vie (alors qu'il en est raide dingue) ? Parce que c'est exactement ce qu'il comptait faire ! Comment peut-on arriver à une telle conclusion ?

Vous vous rendez compte il était prêt à rompre le contact avec sa copine parce qu'il ne se sentait pas à la hauteur ! Soit c'est moi qui suis trop fleur bleue et gentille, soit c'est notre société qui est trop performative. Je ne vois que ces deux solutions. Je trouve cela ahurissant que, pour des difficultés sexuelles, on soit prêt à remettre en question des mois de vie en commun. Sans vouloir minimiser le problème, parce que, oui, il y avait un problème, je pense que nous vivons déconnectés (car trop connectés !) de la vraie vie. Nous pensons que tous les autres réussissent parfaitement sur tous les plans de leur vie, y compris sur le plan intime. Sauf que ce n'est pas vrai. Il y a tellement de couples qui ont des difficultés sexuelles, mais qui n'osent pas en parler ! Et puis zut, n'a-t-on pas le droit d'être normal ?

On aurait pourtant tellement besoin d'avoir un autre son de cloche, qui nous fasse entendre des questionnements, des difficultés, des doutes, des victoires de tous les jours. Et pas de simples *highlights*. Pour la petite histoire, je n'ai pas fait grand-chose pour mon ami, dans le sens où je n'ai pas résolu son problème (comment aurais-je pu ?). En revanche, je lui ai apporté une écoute attentive et sans jugement (ce dont il avait probablement besoin). Je l'ai encouragé à en parler avec sa copine, afin de ne pas scléroser leur relation, et que son impuissance ne devienne pas un tabou entre eux. Une vérité vaut mille fois mieux que le silence ou un mensonge. Enfin, je l'ai encouragé à prendre son temps, et à ne plus faire le lien entre son impuissance et sa vie sexuelle (facile à dire, je le conçois). Je lui ai dit qu'il y avait mille manières de faire l'amour et que la pénétration n'était pas l'unique but de tout rapport, ce qui a été source de surprise pour lui. J'espère que ces mots ont pu aider mon ami dans sa réflexion et son mal-être. En tout cas, je persiste à croire qu'il existe des milliers d'histoires comme celle-ci qui ne sont jamais mises au grand jour, « parce que ça craint ».

Je pense même que cet ami n'avait aucun confident mâle avec qui partager ses doutes. Et je trouve cela dommage qu'il n'y ait pas plus de fraternité sur ce sujet. Ou disons que, lorsque tout se passe bien, certains se livrent plus

facilement quant à leurs prouesses. Ce qui renforce davantage la tendance à ne surtout pas avouer que sa vie sexuelle se passe mal. Dommage, vous ne trouvez pas ?

Rassurez-vous, les femmes aussi ont leurs zones d'ombre ! Tenez, je vais vous faire partager quelques étapes de ma vie de femme qui, j'espère, pourront vous aider dans vos propres questionnements. J'ai traversé l'adolescence au rythme de Britney Spears, Beyoncé et 50 Cent, avec les clips, les magazines people et compagnie (les années 1990 étaient les meilleures !). Bien évidemment, à quatorze ans, je n'avais qu'une seule envie : ressembler à Shakira qui faisait sa danse du ventre dans le désert dans son clip « *Whenever, whenever* ». Sauf que j'étais plate comme une galette et que je ne vivais pas dans les paillettes. Mais on va dire que la chanteuse a cristallisé mon idéal, avec ses pantalons en cuir, ses petits tops qui dévoilaient son nombril percé et ses cheveux sauvages.

Quand je regarde aujourd'hui ces fameux clips qui ont fait mon adolescence, j'ai presque envie de pleurer : c'est quoi cette image de la femme qui nous était proposée ? D'autant qu'à l'époque je n'avais aucun recul ! Je pensais qu'il n'y avait que cette manière d'être une « vraie » femme. J'ai donc intégré le fait que mon corps était un objet de désir, une vitrine de ma féminité. Je me suis habillée extrêmement court et moulant jusqu'à mes vingt-cinq ans. J'étais en effet convaincue que de cette manière on me regarderait (ce qui était le cas), et que j'existerais en tant que femme. C'est triste, non ?

J'ai absolument tout misé sur la sexualisation de ma féminité, n'ayant pas trouvé d'autre modèle à suivre. Le regard des hommes a renforcé le sentiment que je ne méritais leur attention qu'en minijupe. Et j'avais à tout prix besoin de leur regard. Pour moi, une femme était un objet de désir masculin. Je sais, c'est hyper réducteur. Mais aucune alternative n'a contredit mes représentations. C'est vrai, les femmes, ce sont les mannequins des publicités, les présentatrices météo, les pin-up des films hollywoodiens, celles sur qui on se retourne dans la rue.

Je ne vous cache pas que cette idée – conjuguée au contenu de ma garde-robe – a fait de moi une jeune femme en quête de validation. J'imaginai qu'en attirant le regard des garçons, je me donnais une contenance. J'existais. D'autant que la compagnie féminine était un vrai casse-tête. Entre

les jalousies, les commérages, les critiques et coups bas en tout genre, j'ai vu les autres femmes comme des rivales, et non comme des alliées. Je regrette vraiment d'avoir entamé mon premier quart de vie avec cette mentalité : nous avons toutes à y gagner si nous arrêtons cette compétition. Parce que c'était un véritable concours à qui aurait le plus grand « fan-club ». Tout était dans l'art subtil d'être un objet convoité et désiré. Au risque de paraître naïve (je le suis complètement, alors j'assume), j'aimerais que la sororité, et de manière plus générale la fraternité soient réhabilitées. Qu'on ne trouve pas cela ringard d'être bienveillant envers les autres. Le monde serait drôlement plus sympa ainsi, non ?

Cette représentation d'une féminité sexualisée a d'ailleurs été assez traumatisante pour moi. Je suis devenue esclave d'un désir masculin (dans lequel je m'étais moi-même jetée, rappelons-le). Et, sur le plan de la sexualité, j'ai souvent dit « oui » quand je pensais « non ». Pour ne pas être rejetée, pour rester cette femme sexy, pour honorer mon « devoir conjugal ». Cela semble d'un autre temps, mais j'ai vécu une relation amoureuse où il a clairement été question de « respecter » le « contrat implicite » qui lie une femme à un homme.

Sauf qu'un jour j'en ai eu marre de me forcer. De répondre à tous les besoins de cet homme qui ne semblait jamais rassasié. J'ai mis un frein à cette boulimie sexuelle, et j'ai inventé mille choses pour ne pas aller me coucher en même temps que lui. Il fallait à tout prix qu'il s'endorme avant moi, pour que j'aie la paix, que je ne sois pas obligée de faire ce que je ne voulais pas faire. Et je suis devenue vraiment insomniaque (rassurez-vous, j'ai suffisamment de problèmes dans ma vie pour qu'ils me tiennent éveillée, je ne suis pas une victime : j'aurais pu partir avant d'en arriver à cette situation !). J'ai même fini par dormir dans une autre chambre. Plus je me refusais, plus il devenait dingue. Il consommait du porno trois ou quatre fois par jour, je le surprénais sous la douche ou dans les toilettes avec son téléphone portable. Le pire, c'est quand il me faisait croire que j'avais le droit à un massage ; mais c'était uniquement pour pouvoir me sauter dessus après.

**S'il vous plaît, peut-on arrêter de lier les
massages au sexe ?**

J'ai mis du temps à comprendre que cette relation était toxique. Je suis restée trois ans avec cet homme, parce que, pour moi, c'était normal. Une femme, un couple, ça devait faire l'amour tous les soirs. Je devais être prête à chaque instant pour son désir, et il me fallait entretenir cette « flamme » (lisez : je devais mettre de la lingerie sexy, être une femme fatale sans poils, un peu comme ces filles que je voyais sur son téléphone dans des vidéos X). À un moment donné, je me suis rendu compte que j'étais clairement dans une vie qui ne m'allait pas.

Que je n'attendais pas cela de l'amour. Ni des hommes. Ni de moi. J'ai pris mes affaires et je suis partie. Mais pendant de longues années j'ai été marquée par ce que j'ai vécu. J'avais tellement méprisé mon corps que je ne savais plus le respecter. Mes troubles alimentaires ont été très forts à cette période, probablement pour exprimer ce rejet que j'avais de moi-même. La suite de mes relations a d'ailleurs été assez compliquée. J'ai perdu tout désir pendant deux ans. Je n'arrivais pas à panser mes blessures, et à comprendre pourquoi j'avais laissé passer autant de choses. Et dire que, lorsque je faisais semblant de dormir, il mettait son sexe dans ma main. Et moi, terrifiée, je restais là, à prétendre que je dormais. Surtout ne pas bouger, pour ne pas affronter ce qui pourrait se passer après.

Je ne vous raconte pas mes casseroles pour obtenir votre pitié. Je cherche simplement à vous montrer quelles impasses j'ai empruntées pour vous épargner les mêmes péripéties. Sincèrement, si vous vous retrouvez dans ces lignes, ce que je ne souhaite bien sûr à personne, partez. Ne restez pas. Et surtout, cessez de croire qu'on vous aimera si vous êtes sexy. Parce qu'il est bien là, le point de départ de cette situation atroce : j'étais persuadée qu'être un objet de désir sexuel était la seule identité possible. Cela me rassurait, et je ne connaissais rien d'autre.

Si j'avais eu davantage confiance en moi, j'aurais probablement quitté cet homme avant que la spirale ne se mette en place. Mais je ne voyais pas comment la vie pouvait être différente. Je pensais sincèrement que tous les couples fonctionnaient ainsi. Qu'il fallait un peu se forcer, pour faire plaisir. Que c'était normal de faire l'amour quatre ou cinq fois par semaine.

Jamais le sexe ne doit aller contre votre envie. Ne vous forcez jamais, au grand jamais !

Je terminerai en vous donnant le seul conseil qui me semble indémodable, sain et utile : faites confiance à la petite voix au fond de vous, et parlez. En étant en accord avec vous-même et en communiquant, vous ne pourrez – presque – jamais vous tromper. La sexualité se vit à deux, et nécessite une complicité, alors, même si vous avez honte, que vous n'aimez pas dire quand les choses ne vont pas, que vous pensez blesser votre partenaire, parlez. Expliquez vos émotions, vos ressentis, vos envies, vos attentes. Personne ne peut les deviner à votre place. Je profite de cet élan pour faire un petit éloge de la maladresse, qui est souvent décriée. C'est parfaitement normal d'être maladroit dans ses gestes, dans ses propos. Embrassons notre maladresse et notre normalité, cessons avec les tourments de la danse du ventre de Shakira ! Vous faites de votre mieux, et c'est déjà bien suffisant !

Exercices pratiques

Êtes-vous satisfait de votre vie sexuelle en ce moment ?

Parvenez-vous à mettre des mots sur ce qui est (peut-être) problématique ?

Comment qualifieriez-vous la communication avec votre partenaire en général ? Plutôt fluide et simple, ou est-ce la guerre froide (avec le mur de Berlin entre vous dans le lit) ?

Avez-vous déjà abordé la sexualité avec votre partenaire ? Vous êtes-vous fait des confidences sur ce que vous aimez, ce qui vous dérange ?

Si ce n'est pas le cas, cela peut être le moment de vous jeter à l'eau. Je sais, ce n'est pas facile de parler de cela de but en blanc. Mais croyez-moi, votre partenaire ne pourra jamais deviner vraiment vos attentes si vous ne les exprimez pas clairement.

D'une manière plus générale, est-ce que le plaisir fait partie de votre vie ?

Cela peut paraître bête mais, si vous courez après le boulot et les enfants toute l'année sans vous accorder des moments pour VOUS, il y a de fortes chances que votre désir se mette en veilleuse. Quand je parle de plaisir, je fais référence à tout ce qui fait appel aux sens et qui vous fait du bien : danser sur votre musique préférée, manger un super bon repas que vous n'aurez pas préparé (c'est toujours meilleur ainsi !), vous faire dorloter par un massage entre des mains expertes (vous pouvez tout à fait aller dans un institut de beauté), passer un après-midi dans des thermes, prendre des cours de poterie, parcourir une roseraie et vous souler des parfums... bref la liste peut être longue mais vous avez saisi le concept. Votre corps aime être stimulé, alors ne vous privez pas ! D'autant que ces activités peuvent parfaitement être réalisées à deux : cela permet de créer de la complicité, de passer du temps ensemble en tant que couple (et de sortir le nez des factures, des courses, de la garderie, etc.). Vous ne perdez rien à essayer !



9.

Mangez aussi **SAINEMENT**
qu'une cure détox

Je ne sais pas si cela vous est déjà arrivé de rester pendant une heure devant un rayon de supermarché à lire les étiquettes de votre ratatouille en conserve (vous savez, celle qui dépanne quand vous avez la flemme de cuisiner le soir, ou celle que vous ouvrez au retour des vacances lorsque vos placards sont vides !) ? À moi oui. Contre toute attente, cette expérience peut se révéler traumatisante. Parce que vous voilà à demander à votre moteur de recherche favori ce que sont les diglycérides d'acides gras, la maltodextrine et le dextrose. Vous ne comprenez d'ailleurs pas pourquoi la recette de cette ratatouille inclut du sucre, de l'amidon de maïs et pas moins de trois huiles végétales. Vous vous perdez donc dans un vortex, à la recherche de la « meilleure » boîte de conserve de dépannage. Vous vous rendez rapidement compte que vous ne la trouverez pas, mais qu'il faudra plutôt vous contenter de la « moins pire » ratatouille. Cela sans compter que, récemment, vous avez vu à la télévision un reportage angoissant sur les conserves métalliques. C'est donc rempli de doutes, de peur, de surinformation que vous reposez finalement tous les produits de votre chariot, en prenant la décision de ne plus rien manger qui ne soit préparé par vos soins. Ou de ne plus rien manger du tout !

Et je vous comprends. Quand on commence à mettre le nez dans ce qu'on nous vend dans les grandes surfaces, il y a de quoi faire une crise d'angoisse. Les scandales alimentaires sont des habitués des gros titres dans les médias. Comme nous vivons dans une société qui a tendance à mettre sur le même plan notre identité et ce que nous mangeons, nous nous retrouvons dans de sacrés paradoxes. Eh oui, je suis ce que je mange parce que la nourriture que j'avale innocemment va se transformer en nutriments, qui vont eux-mêmes alimenter mes cellules ! J'ai donc tout intérêt à donner un bon carburant à mon corps si je souhaite qu'il fonctionne au maximum de ses potentialités (par exemple, pour aller soulever de la fonte dans un cours de CrossFit® où je me prendrai en photo devant un miroir avec un hashtag #peanutbutterformybiceps). Sauf que moi j'aime bien manger du chocolat au lait et aux noisettes (industriel, je précise). J'aime aussi les biscuits ultra transformés et sucrés que je trouve au rayon épicerie de mon supermarché. Enfin, j'adore mes tranches de pain de mie dégoulinant de fromage. Mais tout cela n'est pas très instagramable ni *healthy*. Et vous comme moi savez très bien que les ingrédients contenus dans ces produits ne sont pas recommandables.

À force de passer nos journées à recevoir tous ces messages anxiogènes sur la qualité de nos aliments, à scroller sur les réseaux sociaux devant des posts de *poke bowls* santé, à écouter notre voisine de palier qui nous vante les bienfaits de son régime sans sucre, la tentation est forte de prendre part soi-même à cette vague de nourriture saine et de détox. Avez-vous d'ailleurs remarqué que les magazines proposés à la caisse de votre supermarché titrent tous « Recettes minceur et saines », « Sept jours pour ma détox », « Prendre soin de son intestin avec ces super aliments » ? Et bien entendu, ces fameux magazines sont juste à côté des chocolats, bonbons, et autres sucreries justement décriées en page 7. Bref, passons sur cette douce ironie de notre société moderne qui crée des problèmes pour pouvoir nous vendre des remèdes marketing par la suite. Avez-vous remarqué aussi que tout le monde ou presque cherche à vous convaincre qu'un régime végétal, sans gluten, sans sucre, en mode « jeûne intermittent » ou que sais-je encore est LA solution à tous vos problèmes et que vous DEVEZ essayer vous aussi ?

J'ai déjà mentionné ici les soucis alimentaires que j'ai pu avoir dans ma jeunesse. Sans grande surprise, toutes ces injonctions à manger sain, à faire des cures, à ne consommer que du bio ne m'ont pas aidée du tout. J'ai développé ce qu'on appelle l'orthorexie, un trouble alimentaire où l'alimentation devient source de stress, parce qu'on a peur de se faire polluer par ce qu'on mange, et qu'il faut s'assurer de la qualité, de la provenance, de la composition du moindre aliment avant de pouvoir le mettre dans son assiette. J'avais certes un terrain favorable car je traînais déjà quelques années de rapport toxique avec la nourriture, mais je ne pense pas être un cas isolé. Simplement, c'est bien plus alarmant de dire qu'on se fait vomir en sortant de table que de refuser de la nourriture parce qu'elle ne remplit pas les critères *healthy* qu'on s'impose. Pourtant, les deux attitudes sont à mes yeux aussi graves. Bien sûr, nous ne sommes pas là pour établir le palmarès du comportement le plus à risque, ni pour distribuer des médailles du trouble alimentaire le plus sérieux. Simplement, il est socialement accepté de faire des détox, de se « sevrer » de sucre, d'être végétal ou de ne pas manger de gluten. Cela rend donc « invisibles » les personnes qui se font avoir par cette angoisse de la nourriture et qui cachent leur trouble alimentaire (dont elles n'ont peut-être même pas conscience elles-mêmes !) derrière des arguments santé. D'ailleurs, une telle personne est-elle présente dans votre entourage, ou peut-être est-ce vous-même ? Si vous avez des pensées récurrentes (pour ne pas dire obsessionnelles) concernant la

nourriture, que vous êtes exigeant (pour ne pas dire pénible) quand il s'agit de manger un plat gras et pas très « santé », que vous êtes fasciné par tous les débats alimentaires qui existent, je vous conseille de lire la suite.

Évidemment, la nourriture industrielle est remplie d'additifs et n'apporte pas les mêmes nutriments qu'un repas fait maison avec des légumes du jardin. Ne me faites pas dire que manger du *fast-food* tous les jours n'a aucune conséquence sur votre santé et l'état de vos artères ! Mais j'aimerais vous mettre en garde contre la diabolisation, la sectarisation de la nourriture, qui peut ouvrir à des conduites alimentaires déviantes. Prendre soin de sa santé par l'assiette, oui, mais pas au prix de votre santé mentale !

Au départ j'ai juste voulu « manger sain » : c'était en toute bonne foi que j'ai voulu prendre soin de moi à travers mon alimentation. J'avais vu des reportages sur Internet sur les pesticides, les scandales alimentaires des grands groupes industriels, et je m'étais dit « stop, je refuse de cautionner tout ça, à partir de maintenant je cuisine tout moi-même ». Je suis passée 100 % bio (et ne me dites pas qu'il n'y a pas de différence pour le porte-monnaie, je ne vous crois pas !). Je passais MA VIE à cuisiner, je sortais constamment avec mes repas dans des Tupperware®, même lorsque j'étais invitée. Si je sortais au restaurant, je commandais une salade verte (puisque je ne savais pas d'où venaient les aliments des autres plats, comment ils avaient été préparés...). Comme j'étais stressée par toutes ces problématiques, j'alimentais ma peur en visionnant encore plus de reportages sur la nourriture, ce qui renforçait mes convictions. Je suis donc devenue végane, puis j'ai voulu arrêter le gluten (je n'étais absolument pas intolérante, mais une vidéo de cinq minutes vue sur le pouce m'avait convaincue d'arrêter les baguettes de pain toutes chaudes de la boulangerie – quel pouvoir !), et je me suis dit que la meilleure des choses à faire pour me « détoxifier » était une monodiète de pommes de plusieurs jours. J'avais déjà essayé le jeûne (idéal pour se purger de tous les mauvais et diaboliques aliments qu'on a déjà pu manger dans notre vie ! bouh les vilains !), mais c'était un peu trop radical. J'ai donc décidé, de mon plein gré (et confortée par la lecture de tous les forums sur Internet parlant de ces sujets – cela dit en passant, les forums étaient alimentés par des gens encore plus stressants et stressés que moi), de ne manger que des pommes pendant une semaine. Bio, cela va sans dire. À moins que votre vie n'en dépende, je vous déconseille ce genre de fausse bonne idée. C'est vrai que l'idée de détox est extrêmement séduisante, que tous les concepts développés dans la quête de

la nourriture la plus saine possible sont sexy. La purification, le nouveau départ, la reprise en main me parlaient vraiment, je voulais être cette personne vierge de toute empreinte, propre et saine. Mais par pitié, pourquoi ne manger que des pommes (même si elles sont bio) pendant sept jours alors que vous avez le choix de manger autre chose ?

Des détox dans ce style, j'en ai fait des dizaines. Vous voulez mon avis ? Elles ne servent à rien, à part rendre votre rapport à la nourriture encore plus compliqué. C'est vrai, à la base, nous savons tous ce dont notre corps a besoin. Mais avec tous les régimes à la mode, les injonctions que l'on entend sur la nourriture *healthy*, les croyances populaires comme « le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée », les régimes miracles des stars, nous nous perdons complètement ! Manger est pourtant simple ! C'est une ex-accro des régimes qui vous le dit.

Oui, c'est important de savoir ce qu'il y a dans votre assiette, mais zut à la fin, nous n'avons même plus le droit de manger notre glace préférée devant la télévision sous prétexte que le sucre est un ennemi, une « drogue » ? Arrêtons cet autosabotage, s'il vous plaît ! Je n'ai jamais été aussi malheureuse que lorsque je mangeais 100 % sain, équilibré, et que je suivais toutes les injonctions lues sur Internet. J'étais moi-même ce genre de fille qui publie des photos de son smoothie à la spiruline (usant, n'est-ce pas ?). Eh bien, pour être franche, j'avais horreur de la spiruline. Mais je pensais être une bonne personne puisque je prenais soin de ma santé à travers mon alimentation, mes séances de yoga matinales, et la lecture de mille bouquins sur la façon d'être une femme heureuse, épanouie et maîtresse de ma vie.

Parce qu'en contrôlant tout ce que je mangeais, j'avais l'impression de contrôler ma vie. Cela vous parle ? Alors que c'étaient justement mes angoisses qui me contrôlaient ! Je passais mon temps à réfléchir à ce que je pouvais bien manger, compte tenu de toutes mes règles (sans viande, sans produits laitiers, sans sucre, sans gluten, bio), et je vivais dans cette prison. Parce que, quand on se retrouve à scanner son dentifrice sur la fameuse application de téléphone qui donne un score à chaque produit selon sa nocivité, c'est qu'on est tout de même un peu enfermé dans la peur. Oui, c'est bien de savoir que certains produits sont moins bons que d'autres. Mais je crois bien qu'au fond de moi je n'avais pas besoin de mon téléphone pour me confirmer que le dentifrice n'est pas hyper naturel, que les biscuits du supermarché sont trop sucrés, et qu'il vaut mieux manger du bio !

Vous voyez ? Ici aussi tout est une question d'équilibre ! Vouloir changer toute sa vie pour un idéal (en l'occurrence la pureté) n'est qu'une manière de vous rendre prisonnier. Vous ne pourrez pas changer en étant dans la violence envers vous-même. Si vos nouveaux choix de vie sont trop contraignants, vous tiendrez peut-être un certain temps (comme ma période de douches glacées, par exemple), mais vous abandonnerez vos habitudes « saines » au bout de quelques mois. Parce que vous et moi ne sommes pas faits pour nous contraindre constamment, pour lutter contre notre nature, pour nous faire violence. Notre vie est déjà suffisamment remplie de stress et d'obstacles pour nous en créer nous-mêmes de nouveaux ! En affirmant cela, je ne considère pas que c'est faire l'apologie du laisser-aller tel qu'on l'entend habituellement. Le « laisser-aller » est en effet un terme connoté péjorativement : il faut se ressaisir, ne pas baisser les bras sinon c'est l'équivalent de se vautrer dans nos faiblesses. Sauf que « laisser-aller » peut aussi être compris comme un lâcher-prise, qui pour le coup nous intéresse grandement. Oui, c'est beaucoup moins vendeur de vous inciter à vous laisser aller et à respecter votre rythme naturel ainsi que vos envies de biscuits industriels, plutôt que de vous hurler dessus en vous répétant que vous n'arriverez à rien si vous ne vous bougez pas un minimum. Mais justement, est-ce que nous ne sommes pas arrivés au bout de cette idée de dépassement de soi ? Regardons autour de nous : nous n'avons jamais été aussi stressés, la terre souffre de la surexploitation que l'on fait des sols, de la nature, des océans, notre système ultra capitaliste fonce droit dans le mur. Et tout cela pourquoi ? Parce que nous avons refusé de nous laisser aller, que nous avons cherché à tout maîtriser, à tout dompter (nous y compris). Cela nous a certes permis de marcher sur la Lune, de trouver des remèdes à des maladies terribles, mais à quel prix ?

Voyez ce qu'une simple habitude de vie (une détox au sucre, par exemple) vient en fait dire sur nous et notre société. Tiens, tant que nous parlons de sucre, j'aimerais profiter de ces quelques lignes pour vous avouer que, non, le sucre n'est pas une « drogue » comme cela est communément admis dans les médias. Sachez que le sucre est la substance la plus naturelle pour notre cerveau, c'est celle que nous connaissons depuis le début de notre vie ! En effet, avant même notre naissance nous étions baignés dans un liquide amniotique *in utero* composé de glucose. Nous en avalions même un litre par jour ! Saviez-vous également que le deuxième élément de composition présent dans le lait maternel (après l'eau !) est le lactose ? Et ce dernier est

composé de... glucose (destiné aux cellules cérébrales, musculaires, graisseuses et intestinales du bébé : il est donc très important sur un plan physiologique) ! Bref, nous sommes biologiquement faits pour le glucose (entre autres choses). Pourquoi donc vouloir nous sevrer de cette prétendue drogue qu'est le sucre ? Il a un réel intérêt physiologique pour nous puisqu'il est la source principale d'énergie de notre corps, celle qui est sollicitée en premier lorsque nous nous activons.

Cette stigmatisation du sucre est devenue populaire depuis la mise en lumière de la fameuse expérience de laboratoire faite en 2007 ⁽¹³⁾ par des scientifiques qui ont proposé de la cocaïne et une solution sucrée à des rats. Ces derniers ont préféré se diriger vers le sucre plutôt que vers la drogue. La conclusion un peu trop hâtive qui a été tirée est que le sucre est encore plus addictif que la cocaïne. Je suis allée lire en détail cette fameuse expérience, bien qu'elle soit en anglais : que voulez-vous, je me sacrifie pour rétablir l'exactitude des faits qui ont été observés dans cette étude, ne me remerciez pas. Dans le rapport présenté par les chercheurs, la solution sucrée est effectivement celle vers laquelle les rats se dirigent en priorité, avant la cocaïne. Mais (vous l'attendiez celui-là, non ?), cela ne signifie pas forcément que le sucre soit une drogue. Tenez, je reprends mot pour mot ce qui a été noté par les scientifiques : « Il est également possible que le goût sucré l'emporte sur la cocaïne simplement parce que cette dernière a plus d'effets secondaires négatifs et est donc plus conflictuelle ou ambivalente que la première. (...) L'activation des voies cérébrales du stress par la cocaïne pourrait expliquer pourquoi, dans la présente étude, les rats (...) hésitaient davantage à actionner le levier récompensé par la cocaïne que celui récompensé par [la solution sucrée]. » Encore une fois, la personne qui a dépoussiéré cette étude en tirant des conclusions très « marketing » et en extrapolant les résultats nous a tenus en haleine lorsqu'elle nous a affirmé « VOUS ÊTES ADDICTS AU SUCRE ». C'est bien plus sexy de se jeter dans ces théories plutôt que de se farcir les vingt pages de l'étude en anglais. Pourtant, cette dernière ne dit pas exactement la même chose : l'attrait des rats pour une solution sucrée tient peut-être au fait que c'est quand même plus sympa de boire un soda, plutôt que de se faire une petite intraveineuse.

Pour aller encore plus loin, avez-vous remarqué que l'on parle de solution sucrée et non de sucre ? L'amalgame a pourtant été fait. L'étude ne porte que sur une certaine forme de sucre : le sucre dit « rapide », qui plus est sous une forme liquide. C'est donc une énorme extrapolation que d'entendre dire

qu'il faut arrêter de manger des gâteaux au chocolat car ils sont « plus addictifs » que la cocaïne ! Tenez, si nous poursuivons la lecture de l'étude scientifique, il est reconnu que, dans d'autres recherches, notamment avec les singes, de tels comportements ne se produisaient pas : « La grande majorité des individus préfèrent de fortes doses de cocaïne intraveineuse à la nourriture sèche, quelle que soit la quantité de nourriture disponible et même en dépit d'une perte de poids importante. (...) Tous les singes ont clairement préféré, toutes choses égales par ailleurs, la dose la plus élevée de cocaïne à une boulette de saccharose de 1 g. » Le sucre n'est donc pas toujours choisi face à de la cocaïne (mais ces études-là, personne n'en parle !). Peut-être qu'un seul gramme de saccharose n'est pas suffisant pour établir une vérité là-dessus, et que, si la nourriture proposée était plus sucrée, les singes auraient réagi différemment. Mais, tant que l'on n'a pas testé scientifiquement ces pistes, nous ne pouvons rien affirmer, tant d'un côté que d'un autre.

Attention, les boissons sucrées sont de loin préférées par les rats : je ne le nie pas. L'étude peut donc être intéressante pour mettre en perspective notre mode de vie actuel où nous trouvons des sodas à tous les coins de rue. Je suis d'accord avec cela. Pour autant, est-il nécessaire de se « sevrer » du sucre, de l'éliminer de notre vie, jusqu'à notre dernier souffle ? De vous à moi, nous savons bien que les boissons gazeuses et autres thés glacés industriels sont très sucrés et qu'il ne faut pas en boire tous les jours, non ? Alors fions-nous à ce bon sens, et ne cherchons plus à tout diaboliser et radicaliser ! Un Coca-Cola de temps à autre ne va pas vous rendre « accro » au sucre, vous n'allez pas faire une « descente », un « *bad trip* », tout simplement parce que, sinon, nous serions tous des junkies. Je ne cherche évidemment pas à faire l'apologie des grands groupes industriels sans morale, et à encourager la consommation de sodas, loin de là. J'aimerais juste que vous puissiez manger votre yaourt sucré sans culpabiliser ni angosser à l'idée d'être un toxicomane.

Nous ne sommes pas « accros » au chocolat, nous sommes simplement stressés par notre vie et par le fait que nous nous interdisons d'en manger (ce qui le rend d'autant plus désirable).

Si cela vous intéresse, vous pouvez creuser le sujet avec cette étude ⁽¹⁴⁾ de Jean-Michel Lecerf, qui n'est ni plus ni moins que le chef du service de nutrition à l'Institut Pasteur de Lille, et qui cherche à savoir si l'addiction au goût sucré est un mythe ou une réalité. Utiliser l'alimentation pour apaiser des angoisses, soulager un stress ou compenser un manque n'est pas une addiction, « qui, elle, sous-tend une perte de contrôle, un asservissement et induit une dépendance, une tolérance et des symptômes de sevrage, ainsi qu'une autodestruction. (...) C'est la restriction cognitive qui mime l'addiction avec un sentiment de dépendance, un désir exacerbé, un plaisir intense, une grande culpabilité, un envahissement du champ mental, avec obsession, et une poursuite malgré les effets destructeurs que cela entraîne ». Autrement dit, il n'y a pas d'addiction, mais plutôt une certaine forme de névrose induite par les interdits alimentaires et les régimes faibles en calories où nous nous privons constamment (notamment des aliments sucrés). Nous ne sommes pas « accros » au chocolat, nous sommes simplement stressés par notre vie et par le fait que nous nous interdisons d'en manger (ce qui le rend d'autant plus désirable).

Voilà, au moins vous pourrez briller en société lorsque Françoise des RH vous dira qu'elle arrête définitivement le sucre puisque c'est une drogue terrible ! Et vous constatez aussi avec encore plus de clarté que plus nous cherchons à tout contrôler (faire une détox de sucre pour ne plus être « drogué »), plus nous nous précipitons nous-mêmes dans des schémas qui *ressemblent* à de l'addiction, donc potentiellement à des choses pas très sympathiques à vivre. Alors au lieu de vous torturer devant une madeleine pleine de gluten, de beurre, de sucre, essayez de débrancher votre cerveau et de la savourer comme Marcel Proust savait si bien le faire : vous vivrez un moment bien plus enrichissant !

Exercices pratiques

Quel serait l'adjectif qui définit le mieux votre rapport à la nourriture ? Serein, apaisé, normal, naturel, conflictuel, obsessionnel, ambivalent, « ça dépend des fois », névrosé ? La liste n'est bien sûr pas exhaustive.

Êtes-vous sensible aux concepts de « détox », cures, jeûnes, monodiètes, sevrage de sucre ? Avez-vous déjà essayé de tels régimes alimentaires ? Si oui, pour quelles raisons, et qu'est-ce que cela évoque en vous ?

Comment vous êtes-vous senti après ces expériences alimentaires ? Cela vous a-t-il apporté les résultats et bienfaits que vous attendiez ?

Vos habitudes alimentaires vous coupent-elles de certains moments de partage, de sociabilisation, de convivialité ? Comment vous sentez-vous lors de ces repas ?

Votre alimentation ainsi que vos croyances alimentaires sont-elles compatibles avec votre vie et votre santé mentale ? Vous sentez-vous en accord avec celles-ci (et tant mieux !), ou vous sentez-vous tiraillé et inconfortable ?

Si c'est la réponse numéro 2, sachez qu'il n'y a rien de dramatique, et que vous pouvez vous faire aider. Au risque de me répéter, je ne cherche à convaincre personne qu'il faut manger industriel (ce n'est vraiment pas mon message). Si vous êtes épanoui dans votre assiette en ne mangeant pas de sucre ou de gluten, c'est parfait ! Si en revanche vous ne pensez qu'à des cookies aux pépites de chocolat blanc, c'est probablement que vous en avez besoin. Nous ne devrions pas nous battre constamment contre nos envies. Croyez-moi, c'est terrifiant de donner à son corps ce qu'il réclame, mais c'est la seule manière que j'ai trouvée pour qu'il me fiche la paix, et que je fasse autre chose de mes journées que penser à des cookies ! En m'inventant des maladies imaginaires (**dans mon cas**, je précise) telles que l'intolérance au gluten et l'intestin irritable, je n'ai fait qu'alimenter des phobies alimentaires, et ne me suis rendu aucun service en me privant de toute cette nourriture. En mangeant de tout, j'ai comme par miracle arrêté d'être obsédée par le sucre, le gras, les ballonnements, les reprises en main et autres réjouissances des troubles alimentaires. Et le pire, c'est que j'ai même perdu du poids en mangeant des burgers, moi qui ne grignotais que des salades et des lentilles.

CONCLUSION

Nous voici au terme de cet anti-guide de développement personnel. J'espère sincèrement que cette lecture vous a décomplexé, car c'est le but. Nous nous faisons trop vite avoir par des injonctions qui viennent de toutes parts. C'est faire preuve de beaucoup de courage que de résister à cette pression constante, à cet esclavage moderne ! Vous avez le droit d'être un humain moyen, qui ne cherche pas à performer ou à être le meilleur. Il n'y a aucune médaille qui vous attend (sauf si vous décrochez un prix Nobel, mais c'est une autre histoire), alors vivez en accord avec vous-même. C'est la mission qui a le plus de sens pour chacun d'entre nous. Réfléchissons bien, nous avons une petite centaine d'années à vivre sur cette planète : voulons-nous la passer à nous forcer à faire ou dire des choses qui ne nous correspondent pas ? Imaginez le temps perdu en autoapitoiement, en réunions de travail inutiles, en smoothies céleri-concombre, en lectures assommantes !

Évidemment, nous sommes contraints de respecter quelques bases du savoir-vivre en société, mais par pitié, arrêtons de vouloir nous coller nous-mêmes (et c'est bien cela le pire) des étiquettes à longueur de journée. Vous n'avez pas besoin d'être un Super Papa, une Super Manager, un Super Sexy à tout bout de champ. Reconnaissons nos limites, et faisons au mieux sans nous mettre de pression (les déclarations de revenus et autres renouvellements de passeport sont largement suffisants en termes de tracas mental, n'en rajoutons pas !).

Puisse cette lecture vous enlever un poids, et vous donner le petit coup de pouce dont vous aviez besoin pour vous laisser tranquille, et vous extirper des dictats sociaux. Je me suis livrée à vous sans filtre, parce qu'il me semble que nous avons tous besoin d'un peu de vérité dans notre société de l'apparence et de la performance. Il est important de se montrer vulnérable, et sous un angle banal. En acceptant cette normalité écrasante qui fait notre vie, nous sortons enfin de l'illusion des vies réussies parce que glorieuses. Vous pouvez tout à fait vivre une existence « réussie » en ayant les deux pieds dans la routine ou dans des histoires pleines de maladresse. Regardez-moi, je me sens parfaitement en accord avec la personne que je suis et bien dans ma vie malgré tout ce que vous avez pu lire sur moi à travers ces pages. Être authentique envers vous-même et les autres vous ouvrira de nombreuses portes, dont la plus importante : la tranquillité d'esprit. Vous serez d'ailleurs assez surpris de constater qu'en vous livrant tel que vous êtes (et non tel que vous voulez être perçu), vous trouverez de nombreux échos

autour de vous. Nous attendons tous que quelqu'un ouvre ces portes de la sincérité et de la fragilité, mais peut-être que le chemin commence par vous, qui sait ?

J'aimerais terminer cet anti-guide par une dernière anecdote de vie qui j'espère vous montrera à quel point « être vous » est vital. Je suis récemment allée au mariage d'une de mes meilleures amies, Alison. Je connais cette belle personne depuis plus de treize ans maintenant. Pourtant, nous n'avons été dans le même pays que dix mois pendant ce laps de temps. C'est donc une amitié qui s'est construite à base de messages vocaux de vingt minutes et d'*updates* de nos vies respectives grâce aux miracles d'Internet. Elle vit aujourd'hui au Danemark, elle y a rencontré un Viking et ils ont décidé de passer leur vie ensemble. Comme mon amie est française, elle a organisé une cérémonie en France également. Ces détails sont importants pour la suite de l'histoire. Me voilà donc à ce mariage où je ne connais pas grand monde, et surtout au milieu de tous les amis danois d'Alison et de son mari. J'avais écrit un discours que je pensais court (mais maintenant, vous me connaissez, vous voyez bien que j'ai du mal à ne pas raconter une histoire en donnant mille détails !). Bien qu'en apparence à l'aise en public, j'étais morte de trouille. J'avais le trac. J'ai commencé mon discours d'une voix tremblante (en anglais, en plus !), et, une fois jetée à l'eau, je me suis détendue. Jusqu'à la (presque) fin de mon intervention. Jusqu'à ce que je doive dire à haute voix devant tout le monde à quel point mon amie est une personne formidable, que notre relation est unique, que je suis fière d'elle et de sa vie, et que notre amitié est un pilier pour moi. Oui, je sais, ça fait beaucoup ! Mais que voulez-vous, quand j'aime, c'est pour de vrai.

À ce moment de mon discours, alors que j'avais réussi avec brio toutes mes blagues et partagé des souvenirs croustillants à base de soirées étudiantes alcoolisées (au grand plaisir de l'auditoire), je n'ai pas réussi à articuler un mot de plus. J'ai senti une vague (un tsunami pour être honnête) d'émotion me submerger, et j'ai fondu en larmes. Devant cinquante inconnus danois. Et le pire, c'est que j'ai été incapable de me ressaisir. J'étais dans un vortex d'émotions très fortes et je n'arrivais pas à me calmer. Il y avait du vent (nous étions à l'extérieur), alors j'en ai profité pour sécher mes larmes discrètement (mais tout le monde avait bien vu mon émotion en fin de discours !). L'ancienne Mathilde aurait été mortifiée : j'avais UNE mission (faire un beau discours), et je n'avais pas réussi à la remplir. Je m'étais montrée grimaçant de larmes à beaucoup de monde – et

ce n'est pas mon meilleur profil, je le reconnais ! J'avais ouvert mon cœur trop grand pour dire ces mots si simples : « Je suis fière d'être ton amie. » Eh bien vous savez quoi ? Absolument tout le monde est venu me toucher un mot au cours de la soirée. Les parents d'Alison, la mère de son mari que je venais à peine de rencontrer, les cousins éloignés, les amis danois, les grands-mères, les oncles et tantes, bref : tous les invités sont venus me dire à quel point mon discours était émouvant. Une femme et son amie m'ont confié qu'elles avaient aussi pleuré à ce moment-là (à cause de moi !). J'ai été prise dans des bras chaleureux en entendant des mots aussi doux que « ton cœur est de l'or, Alison a de la chance de t'avoir dans sa vie ». Je ne vous raconte pas tout cela par crânerie, ni pour me montrer sous un jour favorable. Je veux juste vous dire que, quand vous êtes vous-même, comme moi lorsque je me suis mise à nu devant toutes ces personnes, vous êtes le plus fort. Le plus émouvant. Le plus vrai. Et les gens aiment ça. Oui, mon discours n'était pas parfait, il était long, mon accent anglais n'était pas formidable, j'ai pleuré en quittant la scène brusquement, je ne l'ai pas terminé. Mais pour rien au monde je ne voudrais changer ce moment. C'était moi dans toute ma fragilité, ma sincérité et mon amour (par pitié, ne sortez pas cette phrase de son contexte parce que sinon c'est un vrai cliché de niaiserie !). Et je n'ai eu que des retours de gens touchés, bouleversés, reconnaissants. Vous n'avez donc pas besoin de tout contrôler, d'être parfait, ou de vouloir vous montrer avec mille filtres cachant votre véritable personnalité. Soyez vous-même, s'il vous plaît, le monde a vraiment besoin de votre authenticité.

Je terminerai aussi en vous rappelant que vous êtes acteur de votre vie, vous n'êtes pas sur le banc de touche, et vous avez déjà toutes les clés en votre possession. Quoi que vous puissiez croire, il ne vous manque rien pour vivre votre meilleure vie. Vraiment. Vous avez VOUS. Croyez-moi, c'est déjà bien suffisant ! Oui, vous avez des cicatrices de votre passé, vous n'êtes pas irréprochable, et vous n'avez pas toujours été fier de vous. Mais c'est ce qu'on appelle la vie, alors un peu de patience et d'indulgence envers vous-même, voyons ! Les casseroles que vous trimblez derrière vous sont votre vie. Nous cherchons tous à les faire disparaître en oubliant qu'elles ont tout autant leur place dans notre existence que nos meilleurs souvenirs et moments héroïques. Ce sont d'ailleurs elles qui nous ont forgés et fait grandir, alors tâchons de ne plus être dans ce conflit intérieur et acceptons-les (ou, à défaut, ignorons-les : le temps nous les fera accepter).

Ne perdez plus votre temps à vous forcer à être une personne que vous n'êtes pas. Cela ne veut pas dire que nous ne pouvons pas changer, ou n'avons pas le droit de vouloir nous améliorer : tout dépend de l'état d'esprit dans lequel vous entreprenez ce changement. J'ai trop longtemps voulu me changer, motivée par le dégoût, la haine, le stress. J'appelle d'ailleurs cela de l'autosabotage plutôt qu'une évolution. Et miracle, j'avais beau me débattre comme une folle contre moi-même, RIEN ne changeait dans ma vie. Je le faisais tellement de la « mauvaise » manière qu'aucune de mes actions ou décisions n'arrivait à aboutir. Aujourd'hui, je remercie la vie de n'avoir pas obéi à toutes les injonctions dont je me suis abreuvée pendant de longues années. Évidemment, je le dis maintenant que la vague est passée, car, lorsque j'étais dedans, je maudissais la terre entière (et moi encore plus) de ne pas réussir à changer. De l'autodestruction, rien de bon ne peut ressortir. C'est pour cela que je vous parle de l'importance de l'intention première.

Vous traîner dans la boue pour changer TOUT ce qui fait votre singularité est voué à l'échec. Navrée de le dire aussi frontalement (parfois nous avons besoin de ce genre de vérité dure mais honnête). Tandis que prendre soin de vous et vous respecter vous amènera vers un changement. Vous voyez la différence ? Le changement n'est pas le but poursuivi. C'est l'envie de se faire du bien et d'être en accord avec vous-même qui vous mènera à une transformation. Ne levez pas les yeux au ciel, ce n'est pas si ringard. Le mot « transformation » désigne bien une sorte de métamorphose, je l'emploie à bon escient. Pour reprendre une image connue, la chenille devient un papillon. Mais c'est bien le même insecte ! Tout l'ADN de la chenille est contenu dans le beau papillon ! Vous pouvez donc vouloir être un papillon, quand bien même être chenille est tout aussi bien. Il n'y a aucune hiérarchie. Mais n'essayez pas de devenir un cheval, cela ne fonctionnera pas. C'est pareil dans notre vie : me rêver grande blonde maigrichonne, douée en mathématiques, vivant dans un loft à New York et aimant le camembert ne servirait à rien, car l'écart entre la personne que je suis au plus profond de moi et ces caractéristiques est immense.

Sur cette allégorie du changement particulièrement poétique du cheval et de la chenille, je vous souhaite le meilleur pour votre vie, à savoir lire des livres décomplexants (parce que cela rend heureux), rire, et vous laisser vivre votre vie sans chercher à trop intervenir. Promis, vous y arrivez très bien !

Avec toute mon affection,

Mathilde

REMERCIEMENTS

Je tiens à vous remercier, chère lectrice, cher lecteur, de tenir ce livre entre vos mains et d'être allé au bout de votre lecture. Merci de me faire confiance comme vous le faites, de me soutenir dans mes aventures, et de continuer à lire des livres. J'espère que cet ouvrage trouvera un écho dans votre parcours, et que vous refermerez ces pages le cœur plus léger.

Un immense merci à toute la maison d'édition Jouvence qui porte ma voix plus loin que je ne l'aurais espéré. Pour votre confiance, votre travail (et pour que ce livre se retrouve entre les mains des lecteurs, il en faut du travail de la part des équipes éditoriales, des personnes chargées de la fabrication, de la communication, de la commercialisation, de la comptabilité...), votre bienveillance et votre humour, un grand merci du fond du cœur car vous faites véritablement partie de mon chemin de vie.

Enfin, j'ai une pensée pour mon corps qui a supporté ma quête effrénée de la meilleure version de moi-même sans trop m'en vouloir, malgré tout ce que j'ai pu lui imposer. C'est grâce à lui et à sa résilience que je peux vous conter toutes ces péripéties rocambolesques !

Notes

- (1.) Baromètre T9 réalisé par le cabinet Empreinte humaine auprès de 2 001 salariés français du 27 janvier au 11 février 2022.
<https://empreintehumaine.com/rapport-au-travail-et-etat-psychologique-des-salaries-francais-post-crise-queles-attentes-queles-solutions/>
- (2.) <https://www.allodocteurs.fr/bien-etre-psycho-psycho-la-charge-mentale-des-femmes-l-epuisement-de-tout-gerer-22547.html>
- (3.) 10^e baromètre de la santé psychologique des salariés français, réalisé par OpinionWay et publié le 7 juillet 2022.
<https://www.ouest-france.fr/sante/la-detresse-psychologique-des-jeunes-des-managers-et-des-reletravailleurs-augmente-selon-une-etude-95115ed0-fdf7-11ec-a745-ac843c869275>
- (4.) Source Inserm-Expertise collective « Activité physique » (2008) et Anses – Avis et rapport relatifs à l'« Actualisation des repères du PNNS : Révisions des repères relatifs à l'activité physique et à la sédentarité », 2016.
- (5.) Mathilde Blancal, *Confidences d'une ex-accro des régimes*, Éditions Jouvence, 2022.
- (6.) Michelle Obama, *Cette lumière en nous*, Éditions Flammarion, 2022.
- (7.) Actrice Anémone, 2011.
- (8.) Coautrice du livre *Mauvaise mère*, publié aux Éditions Fayard.
- (9.) Mathilde Blancal, *Confidences d'une ex-accro des régimes*, Éditions Jouvence, 2022.
Compte Instagram : @confidences_et_chocolat
- (10.) Étude Sociovision réalisée par l'Ameublement français en décembre 2019 : « Ranger pour être heureux : étude sur les effets du rangement sur le bien-être des Français et les stratégies de rangement qui en découlent ».
- (11.) Étude Sociovision, *op. cit.*
- (12.) Étude Sociovision, *op. cit.*
- (13.) <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0000698>
- (14.) <https://hal.science/hal-03487507/document>

www.editions-jouvence.com