

— ✨ — Autrice best-seller du *Sunday Times*

**Catherine
Gray**

**Mon année
sans les
hommes**

**Les plaisirs insoupçonnés
du célibat**

LEDUC ↗
société

Mon année sans les hommes

En France, et partout dans le monde, on compte des millions de célibataires. Rester seul-e et le revendiquer est devenu la norme pour beaucoup d'entre nous ; mais la société ne cesse de nous faire croire qu'il ne peut y avoir de happy end sans relation à deux.

Catherine Gray décide alors d'entamer une grève des hommes pendant un an pour découvrir les plaisirs du célibat. À travers cette enquête, elle étudie les raisons de cette révolution, dézingue le mythe de la « vieille fille », démontre que celui-ci est émancipateur et joyeux, et nous explique comment devenir imperméable à la pression sociale.

Et si la révolution passait par le choix du célibat ?

Catherine Gray est journaliste et autrice du best-seller *The Unexpected Joy of Being Sober*, avec plus d'un demi-million de livres vendus à travers le monde. Ancienne accro à l'amour, elle nous livre son enquête-manifeste révolutionnaire sur le célibat, traduite pour la première fois en France.

19,90 € Prix TTC France
Rayon : Société
ISBN : 979-10-285-3106-5



editionsleduc.com

LEDUC ↗
société

Catherine Gray

Mon année
sans les
hommes

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Cette édition est publiée en accord avec Rachel Mills Literary Ltd.

Titre : *The Unexpected Joy of Being Single*

© 2018, Catherine Gray

© 2018 : Astern une marque de Octopus Publishing Group Ltd Carmelite House

Pour la présente édition :

P. 142 : Extrait de *Oh, The Places You'll Go!* de Dr. Seuss, TM et copyright

© by Dr. Seuss Enterprises L.P. 1990.

Avec l'autorisation de Random House Children's Books,
une marque de Penguin Random House LLC.

Tous droits réservés.

Traduction de Frédérique Corre Montagu

Design de couverture et de la maquette intérieure, mise en page : Studio Blick

Préparation de copie et relecture : Améline Néreaud

© 2024, Leduc Société, une marque des Éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris - France

ISBN : 979-10-285-3106-5

**Catherine
Gray**

Traduit de l'anglais (Royaume-Uni)
par Frédérique Corre Montagu

Mon année
sans les
hommes

**Les plaisirs insoupçonnés
du célibat**

À mes potes célibataires,

Rien ne cloche en vous – tout va bien.

Sommaire

- 9** Préface
- 13** Draguer bourrée
- 15** Introduction
- 21** Comment je suis devenue accro à l'amour ?
- 49** Comment j'ai arrêté d'être accro à l'amour ?
- 65** À la recherche de la santé mentale des célibataires
- 95** Les plaisirs du célibat
- 119** En finir avec la peur du célibat que nous transmet la société
- 139** Quand j'oublie tout et que je réapprends des leçons
- 185** La thérapie ouvre des portes dans ma tête
- 211** Qui sont vraiment les célibataires ?
- 219** Le mythe du « Ils se marièrent et furent heureux toute leur vie »
- 237** Peignez-vous de toutes les couleurs
- 245** Comment sortir avec quelqu'un avec modération
- 269** Le bonheur durable en solo
- 295** Sources
- 303** Remerciements

Préface

Les gens regardent souvent les célibataires avec un air de pitié, sourcils froncés, et à leur dire : « Vous allez bientôt rencontrer quelqu'un ! » *Petite tape sur la main*. Les articles de journaux sur le sujet sont souvent accompagnés d'une photo ou d'une illustration représentant une femme descendant un verre de martini d'un air maussade ou un homme seul avec un chapeau à paillettes devant un gâteau d'anniversaire. [Musique de fête glauque.]

Nous vivons dans une société qui a tendance à célébrer et à faire l'apologie des couples et qui met les célibataires dans la case des marginaux, des inadaptés, des énergumènes qui ne trouvent personne pour les aimer. Pauvres célibataires !

Mais si le célibat est si horrible que ça, pourquoi sommes-nous plus de la moitié de la population à le préférer à la vie en couple ? C'est simple : parce que c'est faux. Être célibataire pendant une durée plus ou moins longue – ou pour la vie – peut être incroyablement stimulant, amusant et émancipateur. Croyez-moi, être célibataire, c'est bien mieux que de s'installer précipitamment avec quelqu'un !

Quand j'avais une vingtaine d'années, je ne savais pas qu'on pouvait être célibataire sans « rater sa vie », que je n'étais pas « foutue » si je n'avais pas de petit ami. J'ai adhéré au concept de « la moitié » et je me sentais terriblement incomplète quand j'étais seule. J'errais désespérément en quête de « l'autre », comme une mascotte qui aurait perdu ses membres inférieurs.

Tout ça pour dire que j'étais complètement accro à l'amour (je le suis encore parfois). Au lieu que l'amour fleurisse en moi comme une glycine, il me tenait dans sa poigne empoisonnée, telle Poison Ivy, une super méchante de Batman, au détriment de mon bien-être. Je me suis mise à faire tout et n'importe quoi : harcèlement sur Internet, fantasmes de mariage avec des personnes que je connaissais à peine, mode « super glue », disputes violentes, tromperie, espionnage, etc.

Pourquoi est-ce que je vous raconte tout ça ? Parce que j'ai appris que, quand on parle des moments les plus sombres de notre vie et que des milliers de gens nous disent « Moi aussi », ça transforme toute cette noirceur en or. Parler aux autres est magique.

Ce livre n'a pas pour but de démolir les couples heureux (j'aime les couples heureux) ni de dire que le mariage, c'est n'importe quoi ou

de prétendre que le célibat, c'est « mieux ». Être célibataire n'est pas mieux que d'être en couple. Mais pas moins bien non plus. C'est aussi nourrissant et joyeux.

La plupart des livres dont le titre contient le mot « célibataire » abordent le sujet sous l'angle « Comment guérir de votre célibat en trouvant un partenaire ». Ce n'est pas le cas du mien. Dans ce livre, je vais vous expliquer comment vous approprier votre célibat, être heureux(se) d'être célibataire et devenir imperméable à la pression sociale autour du couple.

Les célibataires sont souvent traités de Peter Pan, d'adolescents qui auraient grandi trop vite, d'adultes mal finis, alors qu'en réalité, ce sont eux qui devraient recevoir le prix d'« Adulte accompli », car la vie en solo n'est pas toujours une partie de plaisir.

Mettre les célibataires et les couples sur le même plan est bénéfique pour tous, car la mauvaise image du célibat, ainsi que la stigmatisation de la tristesse qui y est attachée poussent les gens à s'installer ensemble et à rester dans des relations qu'ils ne désirent pas vraiment. Comme le dit le célèbre philosophe Alain de Botton : « Ce n'est que lorsque le célibat sera aussi bien considéré que son alternative que nous pourrons être sûrs que les gens seront libres de leurs choix. »

Autrement dit, toute cette histoire d'égalité célibataires/couples s'adresse autant aux uns qu'aux autres, car c'est ce qui permettra à tous de jouir d'un nouvel espace de liberté : celui de pouvoir goûter au célibat sans déprimer.

C'est peut-être votre cas. Peut-être cherchez-vous à vous échapper d'une vie de couple, socialement approuvée, mais dans laquelle vous commencez à vous sentir piégé(e), ce qui explique pourquoi vous avez décidé de lire ce livre. Ou peut-être voulez-vous creuser le sujet pour savoir si vous avez le courage de devenir célibataire ?

Si vous lisez la suite, vous vous rendrez compte qu'il n'y a pas de raison d'avoir peur. Nous verrons plus tard que la phrase « Ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours » devrait être remplacée par « Ils vécurent heureux un certain temps », car les études montrent que le mariage n'apporte qu'une brève dose de satisfaction. Vous allez aussi découvrir que le fait d'être dans une relation ne rend qu'1 % plus heureux. On a beau penser qu'être amoureux est source de bonheur et d'euphorie, les faits montrent que la réalité est très en deçà de cette vision ultra romantique.

Être célibataire est un choix. On n'est pas célibataire parce que personne ne veut de nous. On est célibataire parce qu'on ne veut pas que quelqu'un veuille de nous. Ou peut-être, parce qu'on ne le cherche même pas !

La question « Pourquoi êtes-vous célibataire ? » n'a aucun sens... Parce qu'on l'est, tout simplement. Parfois, on est en couple, parfois on ne l'est pas. Cela ne s'explique pas. Le célibat est le résultat d'un enchevêtrement de circonstances, de choix et de hasards. Parfois, une relation se termine par un mariage, parfois pas, ce qui ne signifie pas que la relation a échoué.

De même, le divorce n'est pas un « échec ». Il faut en fait une sacrée dose de courage pour mettre fin à un mariage qui ne fonctionne plus, étant donné la façon dont il est valorisé dans notre société. Les divorcés sont des rebelles qui agissent pour une cause.

Les célibataires devraient être autant acceptés et respectés par la société que les couples. Maintenant qu'on est plus nombreux que les autres, on peut oublier une bonne fois pour toutes les stéréotypes du (de la) « célibataire triste » et du (de la) « marié(e) arrogant(e) » et comprendre que le célibat et le mariage ont leurs avantages et leurs inconvénients.

Les célibataires ne sont pas des demi-personnes, mais des personnes entières, parfaitement complètes telles qu'elles sont.

Catherine

Draguer bourrée

FÉVRIER 2002

J'ai eu trois rencards avec un type charismatique, doux et séduisant : Daniel. J'ai décidé que c'était le bon. Depuis, chaque jour, au travail, je garde un œil sur mon Nokia pour voir si son écran s'éclaire et si une merveilleuse petite enveloppe apparaît.

Tous les soirs, après avoir terminé mon travail, je rentre chez moi et je vais sur Internet. Bing, bong, jjjjhhhhh, bong, bing, scriiii liiii bop, « repeat ».

Quelques minutes plus tard, je suis en ligne. Waouh ! Je m'assois devant ma messagerie et clique sur ma boîte de réception cathsirene@hotmail.com¹. J'ai besoin de ma dose. De ma substance. De soulager ce besoin impérieux et constant. Je cherche un mail de Daniel me fixant un prochain rencard. Rien. Fait chier !

Je reste là, pendant deux heures, à appuyer constamment sur la touche F5 de mon ordinateur. Rafrâchir, rafrâchir, rafrâchir. Sans rire !

Quand j'en ai marre de cliquer, je lis des articles sur des sites nuls avec des titres comme « Comment le rendre fou de vous ? » ou « 21 signes qui montrent qu'il est dingue de vous » ou « Les 19 bonnes raisons de rompre selon les hommes ».

Je dois absolument apprendre toutes ces bêtises pour que ça marche avec Daniel. C'est comme si je révisais pour un examen. OK, il faut donc que : je joue avec mes cheveux, je ne réponde pas tout de suite, je lui dise que je suis prise pour les deux prochains rencards qu'il me propose, j'exhibe mes jambes ou mon décolleté, mais jamais les deux à la fois. Vu, vu, vu. Rafrâchir, rafrâchir, rafrâchir.

Je ne me rends absolument pas compte que je clique d'une façon obsessionnelle sur ma boîte de réception, comme un rat

1. Avis aux milléniaux : c'était à l'époque où l'on choisissait tous des adresses e-mail ridicules (comme bolide1979@hotmail.com, lucylevrespulpeuses@yahoo.co.uk, bierepongbarry@outlook.com) sans jamais penser qu'elles figureraient un jour sur nos CV... comme on l'a vite compris !

dans une cage de laboratoire, un rat qui appuie sur un bouton pour avoir un médicament. Et je pense que c'est normal.

C'est tout sauf normal. Je suis addict à l'amour.

Vous avez vu *Vice-versa*, l'un des films les plus étonnamment profonds de ces dix dernières années ? (Je sais, c'est pour les enfants. #désoléemaispastantqueça)

Bref. Il repose sur la métaphore selon laquelle on a tous des « îles » dans notre cerveau, des îles qui constituent notre personnalité. L'héroïne du film, Riley, a l'île du hockey sur glace, l'île des bêtises, l'île de l'amitié, l'île de la famille... Vous comprenez le principe. Ces îles sont ce qui compte le plus pour elle dans la vie.

Quand Riley devient ado, l'île romantique des vampires tragiques, l'île des fashion victims et l'île des boys bands apparaissent.

En voyant *Vice-versa*, j'ai eu une révélation. Si on avait cartographié les îles de ma personnalité quand j'avais 20 ans, il y aurait eu l'île de l'alcool et l'île du Mordor remplie de sacs à main perdus, de boîtes de nuit comme Be At One, le célèbre club londonien, de démons affamés et d'abîmes sans fond. Mais il y aurait eu une autre île, aussi grande et malveillante que les autres : celle des hommes, une île qui aurait été constamment éclairée, pleine de secousses et assaillie d'éclairs, comme un parc d'attractions diabolique.

Quand j'ai arrêté de boire à 33 ans, j'ai décidé qu'il était temps de m'attaquer à l'île des hommes. J'avais besoin de réduire ce royaume tentaculaire de la taille de l'Irlande en une toute petite île, genre l'île de Wight. Je devais la rendre moins spectaculaire, moins effrayante et moins importante. Je devais en faire une île à part, une destination agréable, et non un pays entier.

C'est ce que j'ai entrepris de faire. Et ce faisant, j'ai découvert une nouvelle île, une alternative dont, à ma grande surprise, je suis tombée amoureuse. L'île du célibat.

Introduction

Monomanie : idée fixe, obsession.

(Extrait du Petit Robert)

Bonomanie : idée fixe, obsession pour trouver la « bonne » personne. (Extrait de ma tête)

Je vais être franche avec vous. Je suis toujours accro à l'amour. Je suis loin d'être guérie. Désolée. Dire le contraire serait un mensonge éhonté.

Je suis hélas toujours celle qui fixe ses SMS avec de grands yeux, qui regarde son téléphone comme si c'était la télé, qui attend le souffle coupé une réponse lorsque des petits points apparaissent sur son iPhone. Je dois encore me donner des petites claques sur le visage pour arrêter de fantasmer sur un mariage « Yosemite » (dans une forêt un peu à la *Narnia* avec, si vous voulez vraiment savoir, des harpistes et des flûtistes, et je porterai... oh zut, je recommence *petite claque*).

Je m'effondre toujours quand un homme avec qui je n'ai eu que deux rencards, que je connais à peine et avec qui j'ai passé en tout et pour tout (roulement de tambour) sept heures de ma vie, me ghoste. Je suis toujours cette femme. Je ne vais pas prétendre le contraire.

Cependant, j'ai réussi à rendre ma bonomanie moins urgente, moins hystérique, à ne plus taper comme une folle sur mon téléphone et à ne plus bombarder mon crush de messages (« Ça va ? Tu as eu un accident ?! »). Le fait de ne pas être sortie avec quelqu'un pendant une année entière et de ne même pas avoir tenu la main d'un homme pendant tout ce temps m'a énormément aidée.

Ce qui m'a aussi aidée, c'est de lire tout ce que je pouvais trouver sur les raisons de la dépendance amoureuse et que je vais partager ici avec vous. C'est aussi d'avoir cessé de donner aux hommes le pouvoir de me gonfler à bloc ou de me vider de toute substance. Durant mes périodes d'addiction à l'amour, j'étais comme un ballon de baudruche : j'avais besoin de louanges pour gonfler et je devenais une petite chose fripée dès lors que je me sentais rejetée.

Une vieille fille de 33 ans²

J'ai touché le fond en amour quelques mois avant de toucher le fond en alcool. Mon père, qui est malheureusement mort depuis, a commencé à me traiter de « vieille fille » quand j'avais 33 ans. Et non, ce n'était ni pour me taquiner ni pour m'énerver. Il le pensait sérieusement et s'inquiétait vraiment pour moi.

Cette conversation a fait suite à une visite que nous avons faite ensemble chez ma tante et mon oncle. Durant cette visite, quelqu'un m'a demandé si j'allais me marier un jour, ce à quoi j'ai répondu que je venais de rompre avec l'homme avec qui je vivais depuis un an parce qu'il ne me traitait pas bien et que j'étais heureuse d'avoir pris cette décision. Mon oncle m'a alors lancé d'un air contrarié : « Le problème, c'est que tu ne rajeunis pas ! », ce qui a fait pouffer de rire mon père.

Quand on est partis, je me suis tournée vers lui et ai dit en riant nerveusement : « Ils commencent à me traiter comme une vieille fille ! » Sa réponse est sortie d'un coup, sans aucun filtre, comme d'habitude : « C'est normal, tu en es une ! » S'en est suivie une énorme dispute dans la voiture, au cours de laquelle j'ai pleuré, j'ai dit que je n'étais pas une vieille fille et il m'a crié que si, j'en étais une. Pas top.

Ça m'a bouleversée. Plus tard dans la journée, alors que je courais le long de la rivière Lagan, je me suis assise sur la berge verdoyante et j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps. Quand j'ai eu épuisé mon stock, j'ai essayé de comprendre pourquoi cela m'avait tant blessée. Mon cerveau avait beau me dire que c'était une réflexion misogyne, ridicule et digne de *Mad Men*, la série qui se passe dans les années cinquante, j'étais profondément blessée. En cherchant à savoir pourquoi, j'ai trouvé une épine profondément enfouie à l'intérieur de moi. Une épine d'échec. Tout à fait. Pfffff. Une épine d'échec qui continuait à me faire horriblement souffrir.

J'avais l'impression d'avoir échoué en tant que femme, en tant que personne, parce que je n'avais pas encore trouvé l'homme de ma vie. Personne ne voulait de moi, ne me désirait. Je n'avais pas trouvé chaussure à mon pied, même si une petite voix dans ma tête me disait que c'était complètement absurde. Je savais que je venais de

2. En France, la pression de l'entourage et la pression sociale sont présentes. D'après une étude, 67 % des célibataires sondés ressentent une forme de pression à sortir du célibat, et 63 % affirment que cela provient de l'entourage personnel et professionnel. 40 % des sondés soutiennent que l'entourage juge anormal le fait qu'ils soient célibataires. (Étude Ipsos, « 44 % des célibataires français se sentent hors norme du fait de leur statut », 16 mars 2022.)

sortir d'une relation toxique et qu'à l'âge de 33 ans, j'étais comme une gamine dans le grand monde.

Un jour, une amie m'a dit que mon album photo ressemblait à la salle des trophées de mon ego, comme ces salles remplies de bois de cerf, de cornes de rhinocéros et de léopards empaillés que leurs odieux propriétaires planquent quelque part chez eux.

Je me suis récemment replongée dedans, l'œil critique. Elle avait raison. On aurait dit un Rolodex de mes ex, avec quelques copains en plus. Une vitrine exposant les hommes qui m'avaient trouvée digne d'intérêt. Maintenant, quand je regarde cet album, il me donne la chair de poule. On dirait le catalogue de mes proies ! À l'époque, je me définissais vraiment par rapport aux hommes avec qui j'avais couché.

Mais, vous savez quoi ? Je comprends parfaitement pourquoi j'étais comme ça. Je ne juge pas la personne que j'étais à 20 ans. On m'avait appris encore et encore que les relations amoureuses sont la chose la plus importante de la vie, via des messages subliminaux (ou directs). Comme vous, certainement.

Maquez-vous, et vite !

Je vous explique : on nous a lavé le cerveau en nous faisant croire que, pour être heureux, il faut toujours trouver quelqu'un. La « bonne » personne. Notre homard, comme dirait Phœbe dans *Friends*. Notre moitié. Comment se fait-il qu'au XXI^e siècle, se marier soit toujours le Graal pour une femme ? Est-ce mon imagination ou est-ce là, quelque part, en coulisses ? (Je pense que ça l'est.) Et il n'y a pas que les femmes qui ressentent cette immense pression. Les hommes aussi.

Pourtant, malgré cette croyance archi relayée par la presse, des millions d'entre nous choisissent de plus en plus souvent de rester célibataires³. Leur nombre augmente dix fois plus vite que la population générale. Un millénial britannique typique doit s'attendre à vivre seul, sans partenaire, pendant 15 ans en moyenne.

Les données les plus récentes, rassemblées par Mintel, un spécialiste mondial de l'étude de marché, dans son rapport *Single*

3. La France n'est pas en reste ! On compte plus de 18 millions de célibataires (selon les chiffres INSEE de 2021).

Lifestyles 2017, ont révélé que 51 % des Britanniques âgés de 25 à 44 ans sont désormais célibataires (y compris les divorcés), alors que selon le Bureau national des statistiques du Royaume-Uni, la population célibataire/divorcée s'élevait à 35 % en 2016. Plus de 16 % en une petite année. Sérieux ?

On se marie de plus en plus tard. D'après un rapport publié en 2018 par le même Bureau : « Concernant les mariages de couples de sexe opposé, l'âge moyen des hommes qui se sont mariés en 2015 était de 37,5 ans, tandis que celui des femmes était de 35,1 ans. »

Autrement dit, à l'époque, une mariée avait environ 35 ans, tandis qu'un marié en avait dans les 38. Cette information a donné lieu à une multitude de titres de presse du genre : « L'avènement de la mariée mature : l'âge moyen des femmes qui passent devant monsieur le curé est désormais supérieur à 35 ans. » Parmi les mariages célébrés en 2015, c'était une grande première pour 75 % des hommes et 76 % des femmes⁴. Et six mariées sur dix avaient plus de 30 ans.

En 1970, l'âge moyen du mariage était de 27 ans pour les hommes et de 25 ans pour les femmes⁵. Donc, par rapport à 1970, les hommes se marient 11 ans plus tard, et les femmes 10 ans plus tard. Étonnant, non ?

De plus, 42 % des mariages se terminent par un divorce, ce qui veut dire que près de la moitié des personnes qui, pleines d'espoir et rayonnantes, se font passer la bague au doigt se retrouvent un jour célibataires.

Le célibat est désormais la norme

Avant de tomber sur les chiffres démontrant que les célibataires sont aujourd'hui devenus majoritaires, j'ai écrit des tas de trucs intéressants sur la nécessité de remettre en question les normes que j'ai dû finalement jeter quand j'ai découvert que *nous sommes la norme*. Je l'ignorais. Et vous ?

Toutefois, même si c'est vrai, ce n'est pas ce que je ressens. Être célibataire à un âge avancé donne toujours l'impression d'être

4. Je n'ai pas trouvé de source fiable au niveau national sur l'âge moyen du premier mariage.

5. J'ai arrondi ces chiffres.

un rebelle, hors-norme. Pourquoi ? Parce qu'on vit toujours dans l'ombre de la famille nucléaire, gémissant sous le poids des attentes parentales.

On en reparlera plus tard, mais depuis leur enfance, les baby-boomers⁶ ont vu le nombre de mariages exploser, ce qui explique peut-être pourquoi nos parents ne comprennent pas qu'on ne soit pas mariés comme eux, à leur âge. (Si vous avez entre 25 et 50 ans, vous êtes très probablement le rejeton de baby-boomers.)

Nos parents et les médias nous ont appris à craindre le célibat. Je connais intimement cette peur. Elle explique pourquoi, entre 20 et 30 ans, je n'ai jamais été célibataire et ai plus ou moins oscillé d'un petit ami à l'autre, car je pensais qu'il valait mieux être dans une relation, aussi toxique soit-elle, que de ne pas en avoir.

Lorsque j'étais seule, je me sentais sans relief et sombre, comme une pièce noire qui attend que quelqu'un arrive, allume la lumière et y fasse rentrer la vie. Paradoxalement, j'essayais tellement de préserver mes relations que j'étais devenue une véritable boule de démolition. Je fouinais, je trompais, je cherchais la petite bête... plein de trucs marrants comme ça ! Et je rompais pour qu'on s'intéresse plus à moi.

Ces dernières années, j'ai réussi à arrêter de faire tout ça. Je ne reste pas dans des relations malsaines, je n'ai plus peur d'être célibataire, je peux fréquenter des hommes sans perdre la tête et j'ai appris à apprécier mon célibat plutôt que de regarder avec envie les couples en me disant : « Je veux cette vie. Pourquoi est-ce que je ne l'ai pas ? »

Comme je l'ai déjà dit, je ne suis pas guérie de ma dépendance à l'amour. Elle est toujours là, à l'intérieur de moi, à grogner de faim. Mais j'ai appris à vivre avec, à l'appivoiser, à la tenir en laisse, à la réappivoiser et même, à la caresser. Et je suis maintenant vraiment heureuse d'être célibataire.

Travailler sur ma dépendance à l'amour m'a permis de me libérer du besoin d'être en couple. Entre 20 et 30 ans, je n'ai été célibataire que six mois en tout (que j'ai essentiellement passés à bombarder de nouveaux petits copains potentiels de questions), alors qu'au cours des cinq dernières années, j'ai été célibataire pendant trois ans et demi. Je suis donc passée de 5 % de vie de célibataire à 70 % !

6. Les baby-boomers sont les personnes nées plus ou moins entre 1946 et 1964, ou celles qui ont entre 54 et 72 ans l'année où ce livre a été publié (2018).

Inversons les effets du lavage de cerveau

Alors, qu'allons-nous faire dans ce livre ? Comment allons-nous procéder ?

Nous allons déprogrammer notre cerveau en discutant avec des psychologues et des neuroscientifiques des messages sur l'amour que nous recevons de la société et de ce qui se passe au niveau de nos neurones qui l'aiment tant.

Nous nous pencherons aussi sur les messages obsédants concernant l'amour romantique que nous envoient la littérature, le cinéma et la télévision (la trilogie *Bridget Jones* se termine, bien entendu, par un mariage), des messages qui nous collent à la peau, s'enracinent dans notre inconscient, nous font croire que notre bonheur doit passer par la case « couple sur fond de coucher de soleil ». Et vous savez quoi ? Ça ne marche pas comme ça.

Si vous voulez sortir avec quelqu'un, je vais vous dire comment j'ai appris à le faire *modérément*, sans stalker mes *dates* sur Instagram comme une tarée et sans penser être amoureuse d'un type que je ne connaissais que depuis deux semaines.

Et surtout, on va trouver et faire surgir ensemble la source de joie du célibat... et faire en sorte qu'elle ne disparaisse plus jamais⁷ !

7. NB : J'ai essayé au maximum de ne pas tenir compte du genre, même si je sais qu'environ 9 de mes lecteurs sur 10 sont des femmes. Toutes les éventuelles gaffes hétéronormatives sont donc accidentelles – et je m'en excuse d'avance. J'ai aussi changé tous les noms de mes ex-petits amis pour protéger les innocents et laisser les coupables tranquilles. *Namaste...* en m'inclinant bien bas.

Comment
je suis
devenue accro
à l'amour ?

Ça veut dire quoi, « être accro à l'amour » ?

Pour le Priory, l'un des centres d'addictologie les plus réputés de Grande-Bretagne, l'addiction à l'amour « se caractérise par des comportements obsessionnels forts que la personne qui en souffre se sent obligée de répéter, quelles qu'en soient les conséquences ».

Ma version à moi est la suivante : quand on est addict à quelque chose, cela nous pousse à faire la même chose, encore et encore, en dépit des conséquences, dans l'espoir d'obtenir un résultat différent.

Pour les docteurs Vik Watts et Mel Davis du Priory, les comportements classiques de la dépendance amoureuse sont les suivants :

1. S'accrocher à une relation idéalisée en dépit de la réalité.
2. Revenir sans cesse à une relation abusive et néfaste.
3. Rendre les autres responsables de son bien-être émotionnel.
4. Avoir besoin d'attention de la part de quantité de personnes différentes et être toujours en quête de nouvelles relations.

Je me reconnais clairement dans chacun de ces quatre points. Oui, oui, j'ai fait tout cela. BINGO. J'ai gagné ma médaille d'accro à l'amour !

Passons en revue chacun de ces points avec, en bonus, les symptômes que je ressentais.

1. S'ACCROCHER À UNE RELATION IDÉALISÉE EN DÉPIT DE LA RÉALITÉ

Je rêvais de vivre une histoire d'amour comme dans les films, j'essayais d'amener mon couple jusque-là et j'étais déçue de ne pas y parvenir. J'étais à la fois idéaliste et critique.

Je faisais tout pour ne pas être célibataire, y compris supporter d'être mal traitée et/ou sortir avec des hommes qui ne m'intéressaient pas. Je faisais passer mon envie d'être en couple avant mon propre bonheur.

2. REVENIR SANS CESSÉ À UNE RELATION ABUSIVE ET NÉFASTE

Comme vous le lirez plus loin, certains des comportements que j'ai supportés – et que j'ai moi-même eus – étaient complètement fous, parce que j'étais dans le déni.

Si je sentais qu'une relation commençait à battre de l'aile, je réagissais en fouinant et en faisant ma drama queen, ce qui, croyez-le ou non, était pour moi une stratégie de survie genre : « Si je découvre

ce qui cloche, je pourrai peut-être y remédier » et « Si je le menace de le quitter, peut-être qu'il va me supplier de rester et réaliser qu'il ne peut pas vivre sans moi » !

Mais au lieu de « nous sauver », cela ne faisait que rajouter de l'huile sur le feu !

3. RENDRE LES AUTRES RESPONSABLES DE SON BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Je ne me doutais absolument pas que mon bonheur dépendait de moi. Si j'avais le cafard, c'était la faute de mon copain. Il devait me rendre heureuse et n'y arrivait pas. Zéro pointé.

4. AVOIR BESOIN D'ATTENTION DE QUANTITÉ DE PERSONNES DIFFÉRENTES ET ÊTRE TOUJOURS EN QUÊTE DE NOUVELLES RELATIONS

Quand je n'avais pas de petit ami, j'en cherchais un avec autant de frénésie que quand on cherche un endroit où vivre. Mes amies m'appelaient la « chimpanzé de l'amour » parce que je passais d'un homme à l'autre, comme un singe saute d'arbre en arbre. Même quand j'étais en couple, j'avais besoin que d'autres hommes me regardent. Je confondais le sexe et l'intimité. Je faisais l'amour alors que ce que je voulais, c'était vivre un moment intime avec quelqu'un. Quand je faisais l'amour, cela ressemblait plus à une installation artistique en mouvement, destinée à plaire et à déclencher les applaudissements, qu'à un acte d'amour.

Je suis heureuse de vous annoncer que j'ai réussi à mettre fin à ce genre de comportement – *soupir de soulagement* –, mais je fais très attention à ne pas recommencer. TRÈS attention.

Si vous pensez que vous êtes, vous aussi, accro à l'amour, ne laissez pas cette étiquette vous définir. « Je n'aime pas beaucoup le terme "accro à l'amour", car il sous-entend que c'est à vie », m'a dit Jenny Taitz, la psychologue autrice du livre *How to be Single and Happy*⁸. On peut choisir à tout moment d'agir autrement, d'adopter de nouveaux comportements en phase avec nos espoirs. Notre passé ne doit pas nous dicter notre avenir. »

Je ne peux qu'approuver. Pour moi, la dépendance est plus une expérience qu'une façon de se définir. Si je voulais vraiment me la péter, je dirais que « j'ai été accro à l'amour et j'en ai toujours les symptômes », mais c'est un peu long à dire et je n'ai pas envie de me répéter, d'où le raccourci « accro à l'amour ». Si je l'assume, vous n'êtes pas obligé d'en faire autant.

Et surtout, si vous avez l'impression d'être accro à l'amour, sachez qu'il y a de l'espoir. Vous pouvez changer. Les gens changent constamment.

8. N.d.T. : non traduit en français.

Quand je serai grande, je veux me marier

Quand j'avais quatre ans, j'arrivais à grimper tout en haut du grand chêne qui se trouvait au bout de notre route. Aucun des garçons n'arrivait à le faire. J'étais la seule. J'étais le roi du château et eux, la plèbe... jusqu'à ce que je réalise, à cinq ans, que j'étais une fille et que, normalement, les filles ne grimpent pas aux arbres. Les filles étaient faites pour être des reines, pas des rois.

Alors je me suis mise à fabriquer du « parfum » avec des pétales de rose écrasés et de minuscules insectes qui s'y noyaient. Je déposais soigneusement ma création dans un four fictif, en me concentrant si fort pour ne pas la renverser que j'en tirais la langue. Ensuite, je m'en mettais partout, ainsi que sur ma mère en dépit de ses grimaces. J'étais déjà très consciente que le but ultime d'une fille était d'attirer l'attention sur elle. Que mon destin était de me marier.

À sept ans, mes amies et moi aimions nous asseoir sur le trottoir de notre rue à Carrickfergus, en Irlande du Nord, pour calculer notre pourcentage de compatibilité avec les garçons qui nous plaisaient et qui étaient en train de jouer au foot sans nous prêter la moindre attention. J'oscillais comme un pendule confus entre ce que je voulais vraiment faire (des cabrioles sur le BMX de mon frère) et ce que j'étais censée vouloir faire : jouer avec ma poupée qui faisait pipi quand je la faisais boire et qui ne faisait rien d'autre !
Roulement d'yeux

Si mon objectif était de plaire aux hommes, je n'y parvenais déjà pas. Je me sentais rejetée par les deux figures paternelles de ma vie. Quand j'ai plongé dans les affres de la préadolescence, j'ai eu l'impression de décevoir constamment mon père. Ensuite, quand j'avais 10 ans, mes parents ont divorcé et ma mère s'est remariée avec un homme qui me détestait ouvertement.

Mon nouveau beau-père nous obligeait, mon frère et moi, à frapper à la porte avant d'entrer dans le salon (on n'avait plus le droit d'y aller après 19 heures), nous écrivait de longues listes récapitulantes tout ce qu'on faisait mal (trop de beurre sur les couteaux dans le lave-vaisselle !), nous appelait « les locataires » et nous faisait clairement comprendre que, quoi qu'il arrive, on devrait déguerpir le jour de nos 18 ans.

Si des amis à moi sonnaient à la porte, il les renvoyait en rugissant et en claquant la porte de colère, parce qu'ils n'avaient pas pris rendez-vous pour venir nous voir. Il voulait quoi ? Un parchemin envoyé par un messenger à cheval ?

Pour m'évader, je lisais. À 12 ans, j'ai lu une copie illégale de *Pour toujours*⁹ de Judy Blume au moins sept fois. Le romantisme qu'elle y décrivait m'enivrait. Un jour, moi aussi, j'aimerais tellement un homme que je le laisserais mettre son « Ralph » en moi !

Mon beau-père a lu l'un de mes journaux intimes. Le soir suivant, je suis allée avec ma meilleure amie jeter tous les autres, ceux qu'il n'avait pas découverts, dans un étang du Priory Park de Dudley. On pleurait tellement qu'on aurait dit qu'on enterrait notre animal de compagnie. Sur ces entrefaites, on est rentrées chez nous en se murmurant frénétiquement des promesses de départ pour Birmingham, où on irait faire du shopping au Rag Market, son marché traditionnel, où on se ferait faire des piercings un peu partout, où on sortirait avec des guitaristes et où on irait au *Snob's*, la fameuse boîte de nuit, tous les vendredis.

J'étais si malheureuse que j'ai fini par demander à mon père si je pouvais venir vivre chez lui, à Islandmagee, en Irlande. J'avais adoré les journées que j'avais passées là-bas, à caresser les galets de la baie, à croquer des pastilles à la cannelle, à jouer au speedball, à regarder en boucle la vidéo des 4 Non Blondes sur MTV et à jouer avec ses trois Jack Russel. Il a refusé. Ça m'a dévastée.

J'étais malgré tout incroyablement proche de ma mère et de ma belle-mère (Ruth, la compagne de mon père). Que ce soit une coïncidence ou pas, maintenant que je suis adulte, je me lie très facilement d'amitié avec les autres femmes, alors qu'avec les hommes, je n'arrive même pas à avoir une relation platonique.

Plaire à tout prix

À 14 ans, j'ai remplacé ma passion pour l'équitation par les boîtes de nuit. L'une de mes copines les plus proches de l'époque a coupé les liens avec moi en m'écrivant une lettre dans laquelle elle me disait que j'étais « devenue obsédée par les garçons », alors qu'auparavant, je ne pensais qu'à la musique, aux livres et à la rigolade. Ça m'a blessée. J'ai pensé qu'elle se trompait et je me suis tournée vers mes autres amies.

9. N.d.T. : L'école des Loisirs, 1989.