



Préface

Ironie du sort : j'ai dévoré ce livre en transit à Hong Kong après des vacances de rêves...son auteure vit en Asie...

Ironie de la vie : mon Prince Charmant m'a offert pour Noël un séjour dans une île asiatique dans une maison paradisiaque !

Et oui, malgré ma petite quarantaine, me voilà convolant comme une jeune fille, plaquant mari et enfant (à Noël, rendez vous compte !).

Pas de fierté, juste l'irrésistible envie de retrouver la sensation d'être une femme capable de séduire.

Le père de ma fille n'est pas plus responsable que moi : dix ans de mariage, de routine, de quotidien, de routine, d'absence de romantisme, de routine...

Car Papaya – c'est le surnom de l'auteure de ce livre – a raison : nous sommes toutes d'incurables romantiques et nous espérons toujours que notre petit cœur se mette à battre (à re-battre) à la sonnerie du coup de fil tant attendu...

Voici un livre capable de redonner du moral à la plus déprimée d'entre nous ! J'ai déjà une petite liste de copines à qui je vais l'offrir.


Déçues par les hommes, malheureuses d'être célibataires, ou tout simplement trop seules, vous méritez ce livre car en plus des véritables bons conseils qu'il vous souffle pour vous aider à la rencontre, il est plein de bon sens pour, si vous le souhaitez, éviter de commettre les erreurs vous éloignant de votre moitié...

Oui, ce livre m'a éclairé avec humour, sur mes « oiseaux rares », et je le garde en livre de chevet pour mes amours futures...

Caroline Avon



Comment ça, Prince Charmant ?



Nous, les femmes, on est d'incurables romantiques

OK, OK ! On sait que le Prince Charmant existe autant que le père Noël, on nous l'a dit et répété. On nous a même tiré l'oreille dès qu'on avait l'air de se faire des films – car justement il ne fallait pas croire aux films. Et d'ailleurs, on nous a tellement seriné qu'il ne fallait pas être si difficile qu'on a failli plusieurs fois dire "oui" au premier qui avait la sécurité de l'emploi ou l'air incapable de faire du mal à une mouche. Et puis, ça avait l'air de faire tellement plaisir à Fifi de caser son grand frère en solde ! Au moins là, maman serait rassurée et nous lâcherait peut-être avec ses allusions sur les petits-enfants qu'elle rêvait de bercer. Pendant qu'on y est, il faudrait peut-être qu'on arrête d'être exigeante avec le boulot et qu'on accepte cette offre de poste soporifique, mais tellement prestigieux ?

On commençait à devenir grise souris jusqu'au jour où notre amie Mumu ou notre cousine Chloé débarquaient au bras de beaux gosses vraiment sympas. Alors là, on se ressaisissait en un clin d'œil, on se dépoussiérait, et on repartait vaillamment à la recherche de notre Prince Charmant.

La croyance dans le Prince Charmant, c'est à ça qu'on reconnaît qu'on est des nanas, même si on a les cheveux courts et qu'on conduit des motos. J'ai demandé à des hommes s'ils croyaient en une sorte de Princesse Charmante, fût-elle bergère, et la réponse a été un "pff !" assorti d'un haussement d'épaules. Au fait, vous-même,

vous l'avez bien ouvert ce livre, non ? C'est peut-être parce qu'au fond, ça vous fait encore un peu rêver.

Nous, on est d'incurables romantiques.

Au XXI^e siècle, on ne croit plus au Prince Charmant au sens du demi-dieu qui, ayant garé son carrosse un peu plus loin, viendra interrompre notre conversation avec notre serpillière pour nous libérer de notre médiocre condition. Mais on croit encore à notre "moitié", à notre âme sœur, à celui qui nous complète, dont la compagnie nous booste, et qui nous permet de donner le meilleur de nous-mêmes.



Une collection pour les femmes

Cette collection a été créée par des femmes pour les femmes. Ça tombe bien, je suis très "nana" : on a entre nous un vrai contrat d'entraide et de solidarité, une complicité indéfectible et tout... On partage tout, même les brownies, afin de répartir les kilos équitablement entre nous. Et, bien sûr, on échange nos "bons plans mecs". Ces messieurs nous envient ce sens de l'amitié et cette cohésion. Quand l'une de nous se fait déboulonner par un affreux, on accourt la consoler. Elle peut nous raconter ses misères par le menu. Les hommes, eux, sont souvent contraints d'aller panser leurs blessures tout seuls dans leur coin. Ils ne peuvent pas mouiller l'épaule de leurs copains avec un poignant "mais je l'aimeuuuh !" sans s'entendre dire au bout de deux minutes : "C'est bon, c'est fini, ça sert à rien d'y repenser !" ou un "Mais positive !"



Petite souris de forum

Je suis une petite souris de forums et de discussions sur Internet. On y a un vrai système d'entraide dans toutes sortes de domaines.

Certains forums sont des espaces merveilleux. Sous le couvert de l'anonymat, les internautes peuvent y confesser des secrets gros et petits qu'ils n'ont jamais osé dire à personne. On y côtoie un échantillon varié de gens des deux sexes, de tous les âges et de toutes les catégories sociales. Pas d'a priori sur le physique : on communique directement d'âme à âme.

On y apprend beaucoup sur notre époque, parfois des choses surprenantes, comme la proportion impressionnante de jeunes encore vierges à l'âge de trente ans, y compris chez les hommes – fait confirmé récemment par un article dans *Psychologies Magazine*.

J'ai des amis et des connaissances un peu partout dans le monde, mais pour cet ouvrage-ci, j'ai choisi de donner la priorité à des conversations récentes avec des internautes des forums de *Psychologies.com* afin d'être sûre de la fraîcheur des informations. Que la lectrice me pardonne si je dis parfois des choses qui lui semblent des évidences : la jeune génération, un peu en manque de repères, semble réclamer fréquemment que l'on reprenne les sujets relationnels à zéro.

"On nous dit sans cesse qu'il faut avoir confiance en soi. C'est bien beau, mais comment fait-on quand on n'a justement pas confiance en soi ?"

Voilà une question qui revient souvent !

Pour une fois, j'ai vraiment des réponses, que je réserve pour la fin de mon ouvrage, notamment sous forme de nouvelles thérapies, dont l'une est très peu contraignante, très efficace et peut se pratiquer en auto-thérapie, donc gratuitement. On peut même parler de révolution dans le monde des thérapies, et cela me ferait très plaisir de savoir que vous en profitez comme je continue à en profiter moi-même.

Chapitre 1

C'est sympa d'être célibataire,
mais...



Comment vivez-vous votre célibat ? Rasez-vous les murs de vous trouver dans une situation aussi embarrassante ? Avez-vous l'impression qu'il est écrit "incassable" ou "en solde" sur votre front ? Aller au restaurant toute seule vous paralyse-t-il à la pensée des regards braqués sur vous ? Ou bien brûlez-vous la vie par les deux bouts ? Allez-vous sauter sur l'occasion pour mitonner ce petit tour du monde dont vous rêvez depuis longtemps, en solo ou avec votre fidèle Mumu, si elle peut se libérer en même temps que vous ?



On est des célibataires heureuses

Un peu surprise que je commence cet ouvrage en m'étendant sur les joies du célibat ?

Pas forcément étonnant, en fait.

Aujourd'hui, le vague à l'âme n'a plus bonne presse. De même que nous, on évite les losers qui nous tirent vers le bas, nos Princes Charmants n'aiment pas nous sentir "desperate" et veulent, eux aussi, vivre le cœur léger – même sans bergère ! Ils ne nous trouvent pas attirantes quand on est mal dans notre peau et ne veulent pas nous servir de béquille ou de bouée de sauvetage. Ils aiment penser qu'on se suffit à nous-mêmes et qu'ils ne sont que la cerise sur notre gâteau. Ça les rassure ! Ils ont déjà assez de boulot de s'assumer eux-mêmes sans devoir nous remorquer aussi ! Déjà, quand ils nous voient déprimées, ils sont généralement pris d'une envie irrésistible de se débiter, faute de savoir comment réagir. Et puis aujourd'hui, comme tout un chacun, ils n'ont pas envie de se créer un surplus de responsabilités. Comme on a besoin d'être réactifs, disponibles et flexibles dans nos vies professionnelles, ça a forcément des incidences sur notre

vie amoureuse. Il nous faut devenir de plus en plus autonomes et indépendants. On ne peut plus trop faire une scène parce que notre week-end en amoureux est passé à la trappe pour cause de congrès.

Si l'on parvient à tenir compte de ça, on aura un avantage certain dans le Jeu de l'Amour. Si, pour commencer, on vit déjà bien notre célibat, notre Prince traduira que l'on ne sera pas cramponnée à lui.

On est attirées comme des aimants par les hommes qui ont confiance en eux et ont du potentiel. Alors soyons réalistes : ils ressentent pareil vis-à-vis de nous ! Oui, ce sont souvent les mêmes femmes qui sont sollicitées et les mêmes qui restent sur la touche. À nous de faire le nécessaire pour changer de catégorie. Il y a celles qui font un remake de la scène des mouches sur le pot de miel, et celles qui semblent transparentes. Il y a celles que ces messieurs évitent soigneusement, ou encore celles qui les attirent le temps de faire mumuse, et puis bien sûr celles qu'ils ont envie de garder pour l'éternité – pour que personne d'autre ne profite de leur paella sévillane, de leurs massages onctueux et de leur rire de grelot. Et il y a celles avec lesquelles ils passent des moments cool mais qui, pour une raison mal définie, n'inspirent pas à passer par la case mariage. À nous donc de changer notre aura, c'est-à-dire le type d'énergie que l'on dégage, afin de faire partie des veinardes.

Quand j'ai rencontré mon Prince Charmant, mon père a essayé de me dissuader de l'épouser. J'avoue que se marier cinq mois après s'être rencontrés, c'était un peu rapide ! Finalement, mon père, croyant avoir le dernier mot, s'est écrié : "Mais je croyais que tu étais contente de vivre seule ?" Je lui ai répondu : "Eh bien justement, si je préfère malgré tout vivre avec lui, c'est bon signe, non ?"

Échec et mat.

La vie de couple consiste à passer son temps à tenter de résoudre des problèmes qu'on n'aurait pas à supporter en restant seul.

C'est sûrement en partie pour ça qu'il y a plus de huit millions de célibataires en France, dont un nombre croissant affirme que leur situation est consentie. Bien entendu, ils ne peuvent pas tous être mis sur le même pied : certains n'ont jamais fait l'expérience d'une relation, d'autres sortent de trente ans de mariage ou d'une multitude d'amourettes sans vraiment de lendemain et sont recyclés sur le marché de l'amour. On peut être célibataire mais accompagné, avec des amants de passage, successifs ou simultanés. Tous les cas de figure existent à notre époque, et il y a longtemps que célibataire ne veut plus dire vieille fille ou vieux garçon, même si quelques retardataires aigris ou benêts continuent à les montrer du doigt.

En fait, les célibataires sont aussi de plus en plus nombreux à dire qu'ils n'ont même pas le temps de traquer l'âme sœur, que ça leur prendrait trop d'énergie – énergie qu'ils aimeraient consacrer à autre chose, généralement leur vie professionnelle ! Autrement dit, à leur avis, la "drague" leur pompe beaucoup de temps pour de trop maigres résultats. Des enquêtes montrent aussi que de plus en plus de jeunes perdent leur attrait pour le sexe, certains allant jusqu'à trouver cela encombrant (là aussi, ça accapare trop et on ne peut pas se permettre la moindre scène de ménage au moment du bouclage du dossier Groplindsoup). Ce phénomène, apparu d'abord aux États-Unis et au Japon, est en train de se propager chez nous à vitesse galopante.