

Marianne  
**LEVY**



LE PREMIER  
LIVRE  
DE SÉRIE-  
THÉRAPIE

**CES HÉROS  
QUI RATENT  
LEUR VIE**

**POUR QUE  
TU RÉUSSISSES  
LA TIENNE**



LE PREMIER  
LIVRE  
DE SÉRIE-  
THÉRAPIE

## CES HÉROS QUI RATENT LEUR VIE POUR QUE TU RÉUSSISSES LA TIENNE

Un chef psychopathe au bureau ? Un conseiller bancaire accro aux lettres de relance ? Une belle-mère qui envisage de se mettre à l'ecstasy ? Un pote serial lover dépressif ? Pour survivre à ça, il n'existe aucun mode d'emploi.

Heureusement pour nous, c'est le boulot des personnages de séries. Ils vivent nos cauchemars puissance mille. Et c'est pour ça qu'on les aime.

De *Game of Thrones* à *Sex and The City* en passant par *Grey's Anatomy*, Marianne Levy, critique depuis quinze ans (c'est-à-dire scandaleusement rémunérée pour se vautrer sur un canapé et regarder la télé), s'adresse à ces héros qui nous veulent du bien.

Née au **xx<sup>e</sup>** siècle, **MARIANNE LEVY** est un auteur hybride. Après des années passées à couvrir des événements sportifs majeurs, elle a bifurqué vers les coulisses de la télé. Critique, Marianne écrit sur les séries. On peut la retrouver dans plusieurs médias nationaux. Et, très souvent aussi, devant le meilleur cheesecake de Paris.

Elle est également l'auteur des romans *La Malédiction de la zone de confort*, *Chaussures à son pied* et *Dress Code* et *petits secrets*.

**CES HÉROS  
QUI RATENT  
LEUR VIE**

**POUR QUE  
TU RÉUSSISSES  
LA TIENNE**

DU MÊME AUTEUR

*La Malédiction de la zone de confort*, Pygmalion, 2017 ;

J'ai Lu, 2019.

*Chaussures à son pied*, Pygmalion, 2019.

*Dress Code et petits secrets*, Pygmalion, 2019.

Marianne Levy

Ces héros qui ratent leur vie  
pour que tu réussisses la tienne

Le premier livre de série-thérapie

Pygmalion 

Pour plus d'informations sur nos parutions,  
suivez-nous sur Facebook, Instagram et Twitter.  
<https://www.editions-pygmalion.fr/>

Le pictogramme de télévision reproduit dans ce livre  
provient de freepik.com

© Pygmalion, département de Flammarion, 2020.  
ISBN : 978-2-7564-3079-9

*À mes amis qui supportent stoïquement  
la concurrence déloyale exercée sans scrupules  
par les héros de séries télé.*





*Keep smiling, keep shining  
Knowing you can always count on me,  
for sure  
That's what friends Are for*

Dionne WARWICK,  
« That's What Friends Are For », 1985

*Hey, how you doin' ?*<sup>1</sup>  
Joey TRIBBIANI

---

1. « Ça va, toi ? »



## *Sommaire*

Super-héros si tu veux !  
Devenir une queen ou un king du business  
Peace, love & family  
L'amitié, c'est très simple mais...  
Des fois, *bad boy*, c'est bien  
Des fois, *good girl*, c'est mieux  
Si tu n'es pas une meuf, saute ce chapitre  
Vaincre la malédiction du célibat  
Vaincre la malédiction du couple  
Faire Sciences Po... en mieux  
Sublimer la lose  
De la relativité du happy end



## *Avant-propos*

Longtemps, la vie sur terre a été simple. L'expérience humaine était essentiellement constituée de souffrance. Grosso modo, d'interminables soirées passées dans un pyjama en peau de bête à tenter d'allumer un feu avec des cailloux par moins vingt degrés. Et puis les choses se sont quelque peu sophistiquées.

Réchauffé, l'homme s'est mis à inventer. Pour faire vite : la cheminée, l'électricité, les ondes, la radio, la télé et... Internet. Mais c'est le petit génie qui a mis au point la vidéo à la demande qui a finalement tout révolutionné.

Il a ouvert de nouvelles perspectives. Des horizons infinis. Toujours en position allongée. Toujours sur un canapé. Mais avec des chips Lay's saveur barbecue <sup>1</sup>

---

1. Le placement de produit dans un livre sur les séries donne-t-il droit à la réception de paquets de chips décadentes à vie ? Auquel cas, je tiens mes coordonnées personnelles à disposition du directeur du marketing de l'entreprise concernée par cet appel de pied... de page.

*Ces héros qui ratent leur vie pour que tu réussisses la tienne*

ou des fraises Tagada maxi chimiques à portée de main. Et là, l'homme a fait connaissance avec le bonheur. *Via* la catharsis.

Après avoir béni Aristote d'avoir mis en lumière cet « effet de purification des passions, produit chez les spectateurs d'une représentation dramatique », autrement dit : « vas-y kiffe le malheur des autres, c'est super bon pour ta santé », l'homme a pris sa plus belle plume pour remercier les créateurs de *Friends*. Grâce à eux, la vie sur terre était désormais devenue supportable.

Avec Rachel, Ross, Monica, Phoebe, Chandler, Joey et avant de redevenir poussière, il avait trouvé le moyen de régler les 4 756 problèmes qui surgissent au quotidien. Du chef qui a malencontreusement sauté la case psy et le lui fait payer tous les matins dès la machine à café, au vieux copain qui squatte son frigo et boulotte ses plats Picard préférés en attendant des jours meilleurs qui, bien sûr, n'arriveront jamais. Grâce à eux, l'homme s'en fichait. Il faisait même très bien avec. Car l'homme pouvait éponger toutes ses émotions fortes bien à l'abri derrière le petit écran de sa télé.

Cette opportunité inespérée lui a même permis de redéfinir le concept d'amis imaginaires. Des amis imaginaires qui, d'ailleurs, ne l'étaient plus puisqu'ils existaient. Des BFF de rêve même. Des BFF qui souffrent pour lui, aiment pour lui, réfléchissent pour lui, rient pour lui. Des BFFF ou *Best*

## *Avant-propos*

*Fiction Friends Forever* en fait. En gros et en français : des personnages préférés pour toute la vie. Ce qui, il faut le souligner, a rapidement constitué une concurrence scandaleusement déloyale pour le filon « psy et développement personnel ». Non seulement se réjouir du malheur des autres n'était plus réprimé par la morale judéo-chrétienne mais c'était même devenu un indicateur de bonne santé mentale.

Cette expérience addictive a fatalement produit des effets secondaires aigus chez les sujets les plus exposés. Comme les critiques télé. Rapidement, un constat s'est imposé chez l'humble auteure de cet ouvrage. Parler, c'est bien. Écrire, c'est encore mieux. Car si les paroles s'envolent, les écrits restent... dit la sagesse populaire. Comme la sagesse populaire dit aussi des tas de choses très vraies sur le muscle fessier de Jon Snow, j'ai décidé de la croire. Et je me suis donc lancée dans une aventure épistolaire avec mes nouveaux amis préférés. Très arbitrairement, comme toute critique psychorigide (euphémisme), j'ai aussi décidé que les personnages que j'avais choisis avaient marqué à jamais l'histoire de la télé.

Évidemment cette amitié n'est pas facile à assumer publiquement. Mais je me suis remonté le moral en relativisant. À en juger par le nombre de commentaires qui ont inondé Internet après le

*Ces héros qui ratent leur vie pour que tu réussisses la tienne*

final de *Game of Thrones*, je n'étais pas la seule à vivre les choses avec intensité. Une conclusion s'est imposée. La sériemania est devenue la pathologie psychiatrique la plus répandue sur terre.

Rassurée, j'ai d'abord sérieusement pensé à écrire une comédie musicale. La meilleure chanson aurait commencé comme ça : « *You love series, You're not alone* ». Mais la chose vraiment sympa passé un certain âge, c'est que l'on évalue toujours une situation avant de se lancer. J'ai donc pris le temps nécessaire (je n'arrive plus à me souvenir si c'était cinq ou six secondes), puis j'ai finalement jugé qu'il était préférable que je m'en tienne à mes fondamentaux. C'est-à-dire au journalisme en général et à la critique en particulier.

La manœuvre était risquée. Au hit-parade des métiers les plus détestés, le journaliste approche de la pole position. Et le critique de séries est sur le haut du podium. Forcément, il est payé pour regarder la télé... ce qui est totalement injuste et devrait être interdit. Mais si la vie était juste, tout le monde aurait autant de paires de chaussures que Carrie Bradshaw. Alors, courageusement, une nouvelle fois, j'ai fait confiance à mon ordinateur. Et j'ai tenté de mettre au point un antidote à tous nos soucis : la série-thérapie.

Marianne LEVY





*Super-héros  
si tu veux !*





Soyons lucides. Le gros point fort des super-héros, ce sont les super pouvoirs. Cela a été abondamment démontré sur le petit écran. Il suffit de se replonger dans des épisodes de *Wonder Woman* pour le constater. Ou de compter le nombre de pop-corns qu'on est capable d'ingérer devant une série Marvel.

Mais, à bien y réfléchir, le super pouvoir dont on a le plus besoin, c'est celui de se lever le matin et d'affronter une chose terrifiante : le quotidien. De quoi provoquer des sueurs froides. Même l'équipement de base du super-héros se révèle dramatiquement insuffisant pour le gérer. Heureusement quelqu'un plein de sagesse a pensé à nous. Il a dit : « Connais ton ennemi mieux que toi-même. » Il faut bien l'avouer, notre principal ennemi, c'est nous. Enfin, la part compliquée de nous. Celle où toutes nos petites névroses ont décidé de se réunir pour faire la fête.

## *Super-héros si tu veux !*

Ce constat est effrayant. C'est vrai. Mais il ne faut pas baisser les bras. Il existe une arme secrète pour combattre nos angoisses. La super normalité. Un art difficile à maîtriser. Par miracle certains BFFF ont accepté de se sacrifier. Ils ont bossé pour nous.

Prenez Alicia (*The Good Wife*) et son rapport pathologique au travail. Grâce à elle, les workaholiques revivent. Non, ils ne sont pas les seuls accros à leur clavier. Oui, une forme de bonheur est possible. Le nerd peut lui aussi atteindre la béatitude. La preuve par Chuck (*Chuck*) qui non seulement vit bien son adolescence mais a une bonne chance de conquérir le cœur de la plus belle fille du coin. Le métro, boulot, dodo vous donne des palpitations. Les horaires vous angoissent. Les réunions Tupperware vous provoquent des poussées d'urticaire. Votre existence ressemble à un enfer... La rencontre avec Carrie (*Homeland*) va tout changer. Bipolaire, elle vit tout en plus grand et plus fort. Même les samedis, dimanches et jours fériés. Il n'est pas impossible qu'elle tire sa bravoure de l'expérience d'autres supernormaux. Il faut dire que John (*The Pacific*) et Dick (*Band of Brothers*), des hommes ordinaires dans une situation extraordinaire, sont des modèles. Ils se sont illustrés au cœur de l'enfer. C'est-à-dire durant la Seconde Guerre mondiale. Alors, oui, ils ont quelques tuyaux à nous donner en matière d'héroïsme du quotidien. Rien de mieux pour dealer avec la... réalité.

# Pour perfectionner son workaholisme

---



The Good Wife

---

Chère Alicia,

Le monde en général vous doit une tonne. Et moi en particulier. J'ai appris tout un tas de trucs grâce à vous. Principalement, vous avez donné tout son sens à la notion de paradoxe. La joie et la peine. La vie et le deuil. Le travail et... le plaisir. Depuis votre départ, Alicia, je sanglote. Et si mes prévisions sont correctes, je vais sangloter un long moment encore. Peut-être même l'éternité. Tout ça, c'est votre faute. Du pouvoir du paradoxe. Une BFFF n'est pas supposée provoquer ce genre de réactions. Une BFFF prend soin de nous. Une BFFF est toujours prête à nous éclairer sur les choses de la vie. Ce qui fait un bien fou. Car, si on prend deux secondes pour y penser, l'affection est quand même l'expérience la plus étrange qui nous ait été offerte. Nous venons au monde, nous nous démenons pour aimer et, boum, on doit dire au revoir. Un au revoir du genre définitif. Paradoxe ultime.

*Super-héros si tu veux !*

Et vous quitter, Alicia, n'est pas simple. Cent-cinquante-six superbes épisodes, ce n'est pas rien dans une vie. Surtout quand il s'agit de télévision à personnages. De télévision qui parle de nous. De télévision dont les femmes sont le sujet. Grâce à vous, je sais aujourd'hui comment il convient de se comporter dans tous les moments clés. J'ai même fait un pense-bête. Je suis ce genre de monstre maniaque et compulsif, accro aux *to do list*. Je sais que vous me comprenez, Alicia, car vous êtes à fond 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et 365 jours par an.

Voici quelques-unes des vérités fondamentales que vous m'avez inspirées.

Au boulot :

- Une parfaite connaissance de *Guerre et Paix* (Tolstoï) est indispensable. Se concentrer sur la partie « guerre » est une judicieuse idée. Compléter par *Hunger Games* et le tour sera joué.
- Les gens ne sont pas toujours ce qu'ils semblent être. Souvent, ça craint.
- Les gens peuvent être ce qu'ils semblent être. Souvent, c'est pire.
- Dans les deux cas, il faut toujours considérer la situation devant un verre de cabernet sauvignon pour prendre la bonne décision concernant... les gens.
- La vie paraît compliquée ? L'astuce est de faire plein d'heures sup. Tout aura l'air plus facile... en dehors du bureau.

## *The Good Wife*

– Ne jamais abandonner car, c'est sûr, les ennuis arrivent. Avant de vous rencontrer, j'étais un peu perplexe sur les vertus de l'adversité. Mais en compilant les échecs, vous avez effacé mes doutes. Si, si, les ennuis, c'est mieux que le maquillage. Ils font toujours de nous des gens meilleurs de l'intérieur.

– À propos du beau gars qu'on trouve charmant. L'erreur monumentale est de perdre un an à tourner autour de lui comme un poisson rouge dans son *open space*. Il faut foncer. Les hédonistes résumeront l'idée en une phrase : pourquoi kiffer demain ce qu'on pourrait kiffer aujourd'hui ? Tous les autres penseront d'abord au 1<sup>er</sup> janvier et aux kilomètres de bonnes résolutions qui paraissent étrangement moins essentielles dès le 2 au matin. Ensuite, ils se souviendront de la notion de paradoxe et admettront en ce qui concerne le beau gars, qu'ils finiront par passer à l'action.

– La confiance est un truc qui n'existe pas. À moins d'y trouver un énorme réconfort. Cela ne signifie pas que les gens sont mauvais. Cela signifie qu'ils changent. Un jour, ils pensent que le bonheur est contenu dans un maxi paquet de Lay's Barbecue et, le lendemain, ils ne jurent que par une tablette de choco à la fleur de sel. Et c'est OK. Il suffit d'être capable de tenir la position du tittibhasana pendant 24 heures quand la personne à qui nous avons raconté des

*Super-héros si tu veux !*

trucs qui sortent du champ de compétences d'un confesseur agrégé prouve qu'elle ne la mérite plus. Concentré sur notre haine de l'inventeur du yoga, on oubliera le traitre.

– La confiance est une chose qui existe. Le motto d'une vie heureuse. Il faut simplement décider de devenir une disciple de mère Teresa. D'essayer de se comporter de la meilleure des manières possible. Bien sûr, c'est risqué. Mais la vie a besoin de risques. Sinon, on loupe tous les meilleurs moments. Le combo Lay's/choco fleur de sel, par exemple.

– Celui qui n'aime pas le cabernet sauvignon a un problème genre gigantesque.

Ailleurs qu'au boulot :

– Ne jamais porter de rouge. C'est votre couleur, Alicia, pour toujours. Les hommes (les vrais, aucun nom pour d'évidentes raisons) sont très conscients de cela. D'ailleurs à ce sujet, j'ai une petite question. Comment arrivez-vous à vivre une expérience sexuelle de magnitude maximum tout habillée et à reprendre ensuite le boulot comme d'hab' sans passer par la case « j'ai compris comment fonctionne une centrale à vapeur » ?

– Si vous n'aimez pas le carbernet sauvignon, tentez la tequila.



*The Good Wife*

– Sexe + amour = équation parfaite. Cela dit, dans un contexte très tendu, ils peuvent fonctionner séparément #JusteAuCasOù.

*The Good Wife* (2009)

Créateurs : Michelle et Robert King

Cast : Julianna Margulies (Alicia Florrick)

7 saisons

Chaîne : CBS. Diffuseur : Amazon Prime Video



# Pour comprendre le concept de super gentillesse

---



Chuck

---

Cher Chuck,

L'écrasante majorité des êtres humains ne comprend rien aux ordinateurs, aux codes, au principe du proxy, à la molette vapeur des machines à espresso ou à tous les trucs dont les geeks comme vous, Chuck Bartowski, passent leurs journées à discuter. Du moment que leur ordi fonctionne, que leur téléphone sonne et que leur tablette est en pleine forme, ils sont heureux. Et moi, je l'avoue, je suis comme eux. C'est pour cela que, jusqu'à récemment, je n'avais pas réalisé que vous étiez l'un de mes BFFF. Vous le geek parmi les geeks. Le nerd que les aliens inviteraient à bord de leur vaisseau spatial pour se faire expliquer le concept de crise existentielle s'ils devaient effectuer un petit stop pipi sur terre.

Pourtant, votre super pouvoir est complètement sous-estimé. Vous êtes l'un de mes BFFF parce que

## *Super-héros si tu veux !*

vous êtes gentil. Et en 2020, c'est fantastique d'être gentil. J'ai bien conscience que cela ne doit pas être simple dans la vie de tous les jours d'être aussi sympa que ça. Mais ce n'est pas grave, car l'existence en général a l'air de constituer un réel défi pour vous. Surtout depuis que vous devez combiner, contre votre gré, votre job de vendeur d'ordinateurs et celui d'agent secret. Un genre un peu spécial d'agent secret, cela dit. En fait, dans votre corps, Chuck, se trouvent des informations classées secret-défense. Du coup, si un méchant décide de s'en prendre à vous, vous devenez immédiatement un problème de sécurité nationale.

De quoi être terrifié. D'autant qu'avec vos Converse, vous courez un peu à deux à l'heure. Mais vous ne l'êtes pas. Raison 1 : Vous n'avez absolument aucune idée de ce que des vilains peuvent faire subir en moins de cinq secondes à un gars comme vous. Raison 2 : Vous êtes courageux. Comment expliquer autrement votre fidélité à votre vieux copain Morgan qui est 100 % répugnant ?

Peut-être aussi que Sarah, la super blonde et super efficace espionne chargée de super veiller sur vous, n'est pas sans rapport avec votre attitude. Dernière explication, vous avez sûrement intégré le fait que tout le monde doit mourir un jour et qu'il vaut mieux que cela ne soit pas d'ennui. Une fin inévitable si vous continuez à vous super morfondre dans les rayons du supermarché Buy More.

## *Chuck*

Pour résumer, Chuck, depuis que je vous ai rencontré, je me suis rendu compte que James Bond n'est finalement qu'un petit joueur. Un espion terriblement surestimé. Et ce n'est pas la magnifique Sarah qui dira le contraire puisque, au bout du compte, la fille succombe au nerd. Super gentil *is the new cool*.

*Chuck* (2007)

Créateurs : Josh Schwartz et Chris Fedak

Cast : Zachary Levi (Chuck Bartowski)

5 saisons

Chaîne : NBC. Diffuseur : iTunes Store



# Pour se mettre au courage

---



Homeland

---

Chère Carrie,

Un jour on ouvre son placard et on tombe sur sa boîte à souvenirs. Plutôt la boîte à cauchemars des années lycée. Le bon vieux temps où, pour s'en sortir, il fallait baisser la tête, serrer les fesses, subir le sadisme des orthodontistes et sourire en acier trempé comme tout le monde. J'imagine se dessiner sur votre visage une moue sceptique. Je sais que vous n'êtes pas du genre à vous épancher. Vous n'en avez ni le temps ni l'envie. J'ai conscience que la lecture de ces quelques lignes ne va pas être facile pour vous, Carrie. Il n'y aura pas d'indices permettant de déjouer un complot terroriste. Ni de clés pour contourner une hiérarchie aveugle. Il y aura simplement moi qui vous demande de prendre une chaise et de réfléchir.

Pourriez-vous donc s'il vous plaît vous asseoir et rester calme un petit moment ? Je vous promets que ma petite lettre ne représente aucun danger.

*Super-héros si tu veux !*

Je veux simplement vous expliquer la raison pour laquelle vous êtes l'une de mes BFFF. Non, ne me regardez pas comme cela. Ne soyez pas suspicieuse. Je sais que ce que je vous demande est problématique pour un agent de la CIA mais vous, Carrie, n'êtes pas comme les autres. C'est d'ailleurs la raison pour laquelle je vous admire tant, vous possédez une qualité rare et précieuse chez un être humain : un esprit libre.

Une femme comme vous devrait travailler comme analyste et non sur le terrain où quotidiennement vous mettez vos jours en péril. Vous devriez donc bosser derrière un bureau et rentrer chaque soir préparer des cookies pour les petites têtes blondes que vous pourriez déjà avoir. Vous devriez aussi organiser chaque année un barbecue convivial dans le jardin de la très belle maison de banlieue près de Washington où vous résidez. Mais vous ne pouvez pas faire tout ça. Vous ne pourriez pas faire tout ça. Pas seulement parce que je doute que vous ayez déjà ouvert un livre de cuisine. Ou que socialiser avec vos voisins est probablement dans le top 5 de vos pires cauchemars. Mais parce que votre existence est une montagne russe émotionnelle et que l'intensité est un prérequis pour tout ce que vous entreprenez. La preuve, vous avez aggravé votre cas en tombant amoureuse de la personne exactement la moins recommandée pour vous.