

Basile Bernard

Je me suis fait **LARGUER**



EYROLLES

Je me suis fait LARGUER

« Je m'appelle Basile, j'ai 33 ans et je me suis fait larguer. Ça commence presque comme une réunion des Alcooliques Anonymes. Les détails de la rupture proprement dite n'ont pas beaucoup d'importance. La seule chose dont je n'arrivais pas à décolérer, c'était l'échec. Le fait que moi, jeune homme grand-beau-fort-intelligent, bien sous tous rapports, avec un bon boulot, des activités personnelles intéressantes, de la culture, de la conversation, que MOI, donc, j'ai pu me planter au point de faire fuir ma nana, ça ne passait pas. Si au moins ça avait été la première, mais je semblais condamné à me faire quitter. »



© Jasmin Derome

Basile Bernard s'est fait larguer avec pertes et fracas (Perte : 3 ans, Fracas : 1 an). Deux ans plus tard, et pour aider deux amies à remonter la pente, il conçoit ce réjouissant journal de bord.



Je me suis fait larguer

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Avec la collaboration de Anne Jouve

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2014
ISBN : 978-2-212-55866-1

Basile Bernard

Je me suis fait larguer

EYROLLES



Sommaire

Avant-propos.....	9
1. La rupture	13
2. Hollywood vous veut du mal	15
3. Récupérer son ex en 30 jours	19
4. L'habit, le moine et le cul de la crémière	23
5. Jour 1.....	27
6. Jour 2024.....	31
7. Ce qui est gratuit a-t-il une valeur ?	33
8. Votre couple est coté en Bourse et votre conjoint c'est Lehman Brothers	35
9. « Deux intellectuels assis vont moins loin qu'une brute qui marche »	39
10. Arroser une plante morte	43
11. Sortez du placard !.....	47
12. Les mecs ne pensent qu'avec leur queue	49
13. C'est quoi le couple ? Ou comment YouPorn peut vous aider	53
14. Tuez la midinette qui sommeille en vous	57
15. Changez de cercle	61

16. « C'est pas toi, c'est moi »	65
17. Est-ce ainsi que les hommes vivent ?	69
18. Le pouvoir d'un(e) ex	71
19. Trop bon trop con.....	75
20. Le monstre dans la boule à facettes.....	79
21. Améliorer son existence grâce au commandant Cousteau	83
22. <i>Si vis pacem para bellum</i>	87
23. Faire un truc seul(e).....	91
24. Le jour d'après	95
25. <i>Last night a Post-It saved my life</i>	97
26. Ne jamais dire fontaine	99
27. Comment se remonter le moral grâce aux sites de rencontre sur Internet	103
28. La drague à la Grand-Papa	109
29. L'art de la solitude.....	113
30. Le moment où je me suis rouvert à l'amour.....	115
31. La main secourable des poètes	119
32. Trompez-vous.....	123
33. « Sans elle, tu n'aurais pas tes deux beaux enfants » ...	127
34. On a toujours fait comme ça	131
35. La femme « parfaite »	133
36. Je te tiens, tu me tiens, par la barbichette.....	137
37. « Comme tu veux... », ou les bienfaits du célibat ...	141

38. L'autre jeu du foulard	145
39. Les rares et précieux bienfaits de la vanité	147
40. Les accords toltèques.....	153
41. L'auto-enfumage	155
42. La vie est injuste, mieux vaut s'y faire.....	159
43. <i>And now, ladies & gentlemen...</i>	161
À propos de l'auteur	165

Avant-propos

Permettez-moi de vous féliciter de votre intérêt pour le présent ouvrage. Au-delà de l'édition que vous tenez entre vos mains, il suppose que vous êtes suffisamment attentif(ve) à vos états d'âme pour préférer la remise en question à la facilité du déni. Aussi, je souhaite de tout mon cœur que vous profitiez au maximum des 43 chapitres qui le composent, et j'ai une consigne de lecture surprenante à vous proposer. Traditionnellement, un volume de développement personnel suppose une certaine concentration et des conditions idéales pour l'assimiler. La logique voudrait donc que je vous recommande un environnement calme, une tasse de thé et un paysage propice à l'introspection. Je n'en ferai rien. La consigne en question ne vous sera révélée qu'à la fin de cet avant-propos, mais je dois tout d'abord vous exposer l'origine du projet « Je me suis fait larguer ».

Le hasard a voulu que deux de mes amies proches se séparent toutes les deux de leur conjoint à une semaine d'intervalle. Elles ne se connaissaient pas, et je passais beaucoup de temps au téléphone avec chacune d'elles afin de leur remonter le moral comme je pouvais. Régulièrement, après avoir raccroché, les conseils à l'emporte-pièce et les banalités de la conversation qui venait de s'achever me poussaient à compléter celle-ci par des condensés quotidiens de motivation et d'éner-

gie sous la forme d'e-mail. Le succès de ces e-mails auprès de mes deux amies a posé la première pierre de ce livre, qui comporte trois dimensions.

La première est une dimension littéraire. Sans prétention, j'ai tenté de rendre l'histoire de ma rupture la plus passionnante possible, pour éviter que vous ne vous endormiez dessus. La seconde est une dimension analytique qui proposera une sorte de grille de lecture des diverses situations que la rupture ne manque pas de provoquer. Et enfin la troisième est l'humour, ce liant qui permettra à tout un chacun de se souvenir facilement de chaque chapitre et de passer du déni compatissant des débuts à une lucidité sans complaisance à mesure que la lecture avance. Naturellement, c'est bien l'ironie des anecdotes décrites qui vous permettront peut-être de prendre du recul sur votre propre situation, de relire votre histoire pas à pas et, je vous le souhaite, de ne pas répéter les mêmes erreurs que moi.

Ainsi donc, je vous recommande de cesser la lecture immédiatement.

Comme vous n'avez vraisemblablement aucune volonté, je vous accorde jusqu'à la fin de cet avant-propos pour ne reprendre la lecture que demain.

Les 43 chapitres ont été écrits pour être lus un par un, jour par jour. Si d'aventure vous n'aviez pas la patience d'attendre et dévoriez l'intégralité aujourd'hui, j'en serai très flatté, mais je ne saurais trop insister pour que vous relisiez les chapitres à tête reposée pendant les jours à venir. Une rupture fait passer celui ou celle qui en souffre par tous les étages de l'ascenseur émotionnel et il est très probable qu'un même chapitre aura un impact différent sur le lecteur en fonction de l'état affectif où il le trouvera. D'où l'intérêt de lire ce livre en plusieurs fois sur une période de plus d'un mois.

Permettez-moi enfin de préciser que, n'étant ni psy, ni coach, ni gourou, ces chapitres n'ont qu'une valeur de témoignage optimiste. Je ne suis sûrement pas très différent de vous. Néanmoins, à la fin de chaque chapitre, une zone « C'est bien gentil tout ça, mais concrètement ? » vous invitera à la réflexion sur votre propre situation.

Dans tous les cas, je vous souhaite une excellente lecture et j'espère sincèrement que les découvertes que vous en tirerez vous seront aussi bénéfiques qu'elles l'ont été pour moi.

Afin de profiter au maximum de l'expérience de lecture, je vous invite à vous rendre sur la page

<http://www.je-me-suis-fait-larguer.fr/lecteurs-du-livre>

et d'y inscrire votre e-mail et ainsi recevoir pendant les 43 prochains jours un courrier électronique contenant un chapitre du livre.

1. La rupture

« Je m'appelle Basile, j'ai 33 ans et je me suis fait larguer. »

Ça commence presque comme une réunion des Alcooliques Anonymes. Les détails de la rupture proprement dite n'ont pas beaucoup d'importance. La seule chose dont je n'arrivais pas à décoller, c'était l'échec. Le fait que moi, jeune homme grand-beau-fort-intelligent, bien sous tous rapports, avec un bon boulot, des activités personnelles intéressantes, de la culture, de la conversation, que MOI, donc, j'ai pu me planter au point de faire fuir ma nana, ça ne passait pas. Si au moins ça avait été la première, mais je semblais condamné à me faire quitter.

J'enrageais d'autant plus que, pour avoir parcouru quelques endroits du monde particulièrement défavorisés, j'avais vu des exemples éblouissants de couples heureux dans des contextes sociaux très difficiles. Qu'un intouchable indien puisse avoir la clé de l'harmonie conjugale alors que j'étais incapable de la moindre gestion des disputes de couple était un sujet de vexation infinie, tout bardé de diplômes que j'étais. De plus, tous les efforts que j'avais investis dans cette relation, tous les compromis que j'avais acceptés, tous les trous de souris par lesquels j'étais passé se retrouvaient réduits à néant, voire ridiculisés. L'affront qui m'était fait de me voir abandonné était insupportable.

Sans le savoir, j'avais pourtant en main toutes les clés qui me permettaient de comprendre pourquoi cette situation en était arrivée là. Si j'avais écrit puis relu ce texte à l'époque, je n'aurais probablement pas remarqué que le seul pronom omniprésent dans chaque phrase était celui me représentant. Mon facétieux prof de philo de terminale m'aurait sûrement dit que, d'un point de vue littéraire, je n'avais besoin de personne, ni pour me faire larguer ni pour en souffrir, et que c'était certainement aussi admirable que pathétique.

**C'est bien gentil tout ça,
mais concrètement ?**

Il est très probable que votre préoccupation du moment soit de mettre un terme à votre souffrance actuelle. Comprendre l'origine de la douleur en est le premier pas. La plus difficile des choses que j'ai eu à admettre, c'est que ma douleur venait de ma blessure narcissique.

- Le premier réflexe est souvent de croire que la personne qui vous quitte le fait pour vous nuire ou vous blesser. Qu'en pensez-vous ?
- Est-il si inconcevable que votre rupture ne soit finalement pas contre vous ?
- Est-il si unimaginable que votre souffrance provienne en réalité de votre orgueil malmené ?