

PASCALE & GILLES  
LEGARDINIER



LES  
PHRASES

INTERDITES

SI VOUS VOULEZ

RESTER EN COUPLE



INÉDIT



PASCALE & GILLES  
LEGARDINIER



J'AI  
LU

## DES MÊMES AUTEURS

*L'Exil des anges*, Fleuve Éditions, 2009 ; Pocket, 2010

*Nous étions les hommes*, Fleuve Éditions, 2011 ;  
Pocket, 2014

*Demain j'arrête !*, Fleuve Éditions, 2011 ; Pocket, 2012

*Complètement cramé !*, Fleuve Éditions, 2012 ;  
Pocket, 2014

*Et soudain tout change*, Fleuve Éditions, 2013 ;  
Pocket, 2014

*Ça peut pas rater !*, Fleuve Éditions, 2014 ; Pocket, 2016

*Quelqu'un pour qui trembler*, Fleuve Éditions, 2015 ;  
Pocket, 2017

*Le premier miracle*, Flammarion, 2016 ; J'ai lu, 2017

*Une fois dans ma vie*, Flammarion, 2017 ; J'ai lu, 2018

*Vaut-il mieux être toute petite ou abandonné à la  
naissance ?*, avec Mimie Mathy, Belfond 2017 ;  
Le Livre de Poche, 2018

*Comme une ombre*, avec Pascale Legardinier, J'ai lu,  
2018

*J'ai encore menti !*, Flammarion, 2018

© Éditions J'ai lu, 2019.

---

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

## Avertissement

Ce livre n'est pas un ouvrage de bien-être, mais plutôt un outil contre le malheur. Nous ne prétendons pas vous donner les clés de votre bonheur, mais vous aider à le protéger en évoquant ce dont on ne parle jamais et qui compte pourtant.

Certains n'aspirent pas à une vie à deux. C'est leur droit le plus absolu. Ces pages ne sont pas une injonction au bonheur ou un hymne militant pro-couple, mais dans une époque où les excès les plus extrêmes séparent tristement femmes et hommes, ces mots portent la conviction d'un couple uni, un couple qui a envie de dire à celles et ceux que la vie à deux intéresse qu'elle est possible, pourvu qu'on la traite avec un peu d'attention.

De nos jours, femmes et hommes parlent, jugent, vocifèrent parfois et

## *Avertissement*

condamnent souvent, se comportant tels deux camps ennemis. Mais où sont donc les couples qui parlent d'une seule voix ? Notre monde ne s'améliorera pour personne si nous ne sommes pas alliés. « Alliance » est un joli mot.

Nous espérons modestement vous aider à trouver votre propre façon de créer et de préserver ce qui change une vie.

*Sur un fil tendu au-dessus du vide,  
deux funambules avancent l'un vers l'autre.  
Chaque pas peut les faire tomber.  
Ils progressent en prenant tous les risques,  
car ils espèrent que lorsqu'ils seront enfin  
dans les bras l'un de l'autre,  
plus rien ne les séparera.*

*Ils ont raison. À deux, on est moins vulnérables.  
Encore faut-il ne pas trébucher  
avant de s'être rejoints...*





## Avant-propos

par **Pascale & Gilles**

Socrate avait bien raison : « Connais-toi toi-même » est sans doute l'un des meilleurs conseils qu'un esprit éclairé puisse offrir à un individu, féminin ou masculin, à l'aube de sa vie. Sacré Socrate, il aurait fait un carton sur Twitter, même si sa toge n'avait pas de poche où ranger son portable !

Mais ce que ne dit pas l'adage, c'est que pour arriver à découvrir qui l'on est vraiment, nous avons besoin des autres. Au moins d'une, ou d'un, en particulier.

Former un tandem, fonctionner à deux, constitue sans aucun doute l'un des enjeux majeurs de notre passage sur terre. Et si l'essentiel consistait à trouver sa moitié, quelle qu'elle soit ? Platon serait d'accord. Homme, femme, avec homme ou femme, cela ne regarde que

## *Avant-propos*

vous. Couple amoureux, amical, professionnel, crapuleux même... Peu importe, mais « couple » ! La vraie révélation d'un destin ne réside-t-elle pas dans l'aptitude à s'associer à l'autre, à dépasser ses propres intérêts pour voir et aller plus loin ? Le véritable courage ne consiste-t-il pas à faire confiance à celle ou celui avec qui l'on suit ce drôle de chemin ? Quand on constate ce qu'engendre la solitude non désirée, on peut légitimement se demander si le but ultime d'une existence ne se résume pas à apprendre à dire « nous » plutôt que « je ».

C'est une conviction que nous, dans notre couple amoureux et professionnel (mais pas crapuleux !), gardons à l'esprit chaque jour que nous avons la chance de vivre ensemble. D'où l'idée de ce recueil, conçu pour celles et ceux qui ont envie de tenter l'aventure.

Dans une époque où les pires des hommes et des femmes finissent par séparer jusqu'à ceux qui ne leur ressemblent pas, dans une économie avide où les méfiances exacerbées sont devenues un eldorado commercial qui entretient le fossé chaque jour plus grand, nous vous

proposons la thérapie de couple la moins chère et la plus joyeuse qui soit. Ce livre est un système unique de déminage du sol affectif afin que les charges explosives enfouies de part et d'autre ne vous sautent pas à la tête. Ce modeste ouvrage est aussi une carte qui, nous l'espérons sincèrement, vous évitera de tomber dans les pièges les plus fréquents en vous aidant à les contourner. C'est également l'occasion de mieux comprendre la psychologie de l'autre, grâce à des explications qui n'ont rien d'académique ou de pompeux, mais qui sont sincères et pratiques.

Lisez ces phrases, réfléchissez-y, parlez-en avec votre compagnon, votre compagne, vos proches. Riez de tout ce qui peut faire mal. Si vous êtes capables de vous balancer avec légèreté tout ce que contient ce livre en étant complices, en acceptant le regard de l'autre, alors tout ira mieux. Jouez à votre guise avec ces mots dangereux, tant qu'ils ne sont pas motivés par la faiblesse ou la cruauté. C'est tout le mal que nous vous souhaitons en tant que femme et en tant qu'homme. Ne vous laissez pas convaincre que durer est

## *Avant-propos*

impossible. Ne croyez pas que les années impliquent l'ennui. C'est n'importe quoi ! Il faut jouer, il faut aimer, il faut avoir envie, il faut l'autre !

N'en déplaise aux contes de fées, le bonheur n'est jamais un cadeau du ciel. Il existe parce qu'il est ressenti et apprécié. Il dure parce qu'il est protégé et partagé.

Le propos de ce livre n'est certainement pas de donner des leçons ou des recettes miracles, mais de provoquer joyeusement la discussion, le regard croisé, la confrontation positive des différents points de vue, afin que chacun puisse, en comprenant un peu mieux l'autre, éviter les traquenards qui pourraient le priver du temps qu'il faut pour bâtir son bonheur.

Dans une société épidermique, où tout se juge d'un clic stupidement binaire, avoir les clés devient vital, sous peine de ne finir qu'avec des intimes virtuels sur de sordides réseaux qui n'ont rien de sociaux. Privilégiez les regards, la peau, le son d'une voix aimée, favorisez les vrais échanges.

Lorsque nous nous sommes mariés, ce sont exactement 21 couples qui se sont officiellement formés dans les années

d'avant ou d'après. Des proches, des amis, de la famille. Tous uniques, particuliers, possédant leur propre histoire ; tous avec de vraies chances. Trente ans plus tard, nous ne sommes plus que deux couples à être toujours ensemble. Mais la vie ne se résume pas à des statistiques. Alors, que nous ont appris ces sorties de route, ces tristes fins ? Que le bonheur comme le malheur ne dépendent souvent que de toutes petites choses.

La première fois qu'un couple de nos proches s'est disloqué, nous nous sommes investis pour tenter de le sauver. Nous avons vécu cette épreuve comme une douleur dont nous étions solidaires. Nous avons joué les intermédiaires, les médiateurs, les ambassadeurs de bonne volonté. Nous avons vite appris – à nos dépens – que ce n'était pas notre place. Le couple social est une chose, le couple intime en est une autre. Notre bonne volonté est devenue au mieux l'instrument d'un combat qui ne nous regardait pas, au pire le prétexte de l'échec. Une bonne leçon qui, paradoxalement, nous aura encore plus rapprochés dans notre propre couple.

## *Avant-propos*

Personne ne sait jamais ce qui se passe entre deux êtres liés d'intimité, et tant mieux. Cela s'appelle la vie privée. Depuis, nous avons appris à être bienveillants, apaisants, disponibles, tout en renvoyant clairement chacun à ses responsabilités. Nous en avons vu pas mal au fil des ans, du couple qui se jette littéralement à la tête les assiettes que nous leur avons offertes pour leur mariage jusqu'aux diverses tentatives de manipulation pour monter les camps les uns contre les autres. Quelle désolation ! Mais aussi quels fous rires parfois... Il est tout à fait concevable que des gens ne se correspondent pas toute leur vie, mais s'ils ont la chance de s'être trouvés, il faut à tout prix éviter de tout foutre en l'air parce que l'on dépasse bêtement les limites que chacun se fixe librement.

D'où l'importance des mots. Ceux que l'on dit, et ceux que l'on ne dit pas. Le pouvoir des mots est immense. Femmes et hommes sont capables de les utiliser pour combattre ou pour soulager, pour partager ou pour trahir, pour magnifier ou pour souiller. Il nous appartient d'en choisir l'usage avec soin. En toute liberté,

en toute conscience. Les mots sont d'autant plus puissants lorsqu'ils sont échangés dans un couple. Parce qu'ils empruntent alors un canal privilégié, une sorte d'auto-route affective qui les conduit d'un cœur à l'autre. Quand on capte ou quand on émet en direction de quelqu'un qui compte, il y a de l'attente, de l'enjeu. Raison de plus pour ne pas faire n'importe quoi.

Cet ouvrage n'a pas d'autre but que de vous permettre de réagir à ce qui touche l'autre. Il offre l'occasion d'échanger, de plaisanter, de comparer des visions différentes, peut-être de comprendre certains mécanismes qui nous échappent parfois. Loin d'être exhaustif, il propose un florilège des petites phrases au pouvoir corrosif, voire explosif, qui reviennent le plus souvent entre femmes et hommes. Il est bien sûr aussi un encouragement à y ajouter les vôtres, nées de votre propre expérience...

Vivre à deux est sans conteste une des odyssées les plus risquées, mais aussi les plus gratifiantes qui soient. D'abord parce que, sauf exception, nous ne sommes pas faits pour vivre seuls, mais aussi parce que

## *Avant-propos*

l'expérience du regard qui vous connaît et vous accepte tel que vous êtes est sans doute l'un des plus grands bonheurs qu'une âme puisse connaître. Cela mérite bien quelques efforts, en identifiant certains obstacles potentiels, en mettant des mots sur des fragilités, sur ces microfissures structurelles liées à notre nature, à notre caractère, avant qu'elles ne deviennent des failles, voire des gouffres.

Lisez, faites lire, échangez, amusez-vous, exprimez-vous surtout, et soyez heureux longtemps. La vie n'est jamais simple, mais elle peut être une belle histoire. Cela tient parfois à quelques mots...

Signé : un couple heureux qui fait son possible pour le rester longtemps.