

Anne-Sophie Lesage et Fanny Lesage
Illustrations de Léna Piroux

Celle qui a dit

FUCK



*Celle
qui a dit*

F **U** **G** **K**

Des mêmes auteures
aux Éditions J'ai lu

Celle qui a encore dit fuck

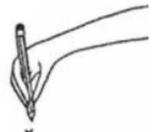
Anne-Sophie Lesage et Fanny Lesage
Illustrations de Léna Piroux

*Celle
qui a dit*
FUCK



© Éditions Solar, 2018

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.



J'accepte la grande aventure d'être moi.

Simone de Beauvoir

CE JOURNAL APPARTIENT À :



ALICE



33 ans, 1,60 m

(↪ SUR MON PASSEPORT,
1,58 M DANS LA VRAIE VIE)

L'endroit où je me sens le mieux ?

Sous ma douche ! Haut lieu de réflexion. C'est là que je prends toutes mes décisions relatives à la vie, à la mort... ou à comment je m'habille.

L'âge auquel j'ai été le plus épanoui ?

4 ans et demi, car je me fichais du regard des autres. Je me sentais libre (je pouvais sortir en leggings roses sous une jupe orange sans risquer d'être jugée).

Comment ma meilleure amie me décrirait-elle en deux mots ?

Trentenaire attachante ! ♥

Quelle est la dernière chose à laquelle je pense en me couchant ?

Je me repasse en boucle ma to-do list du lendemain (#boulot #texto #dodo)



Si je devais vivre dans un autre pays ?

Le Danemark, le pays du bonheur, il paraît !

J'irais bien y faire un tour ! Je me rends souvent chez Ikea pour son ambiance nordique, mais ce n'est pas pareil.

Mon schéma familial idéal ?

Un mix entre la solidarité des Ingalls (*la Petite Maison dans la prairie*), la flexibilité des Dunphy (*Modern Family*) et l'équilibre dans la répartition des tâches d'une famille de manchots (après l'accouchement, c'est papa manchot qui garde l'œuf au chaud pendant que maman manchot part en vadrouille).

Plutôt soir ou matin ?

Ni l'un ni l'autre ! Je brille entre 11 h 32 et 11 h 34 (#àchacunsonbiorythme)

Ma plus grande prise de tête ?

Je suis une « anxieuse », il m'est donc difficile de choisir un sujet spécifique dans la vaste liste de mes prises de tête, mais je crois que la peur de ne pas être à la hauteur est ma préoccupation la plus constante, et de loin.

Mon animal totem ?

La licorne.



Ma manière à moi de m'évader (sans prendre le train ni l'avion)?

Le dessin. Je crayonne, je donne vie à mes humeurs. C'est un bon exutoire pour moi.



Le truc qui m'emmerde le plus dans la vie?

Les nanas qui beuglent sur leur enfant pour lui demander de ne pas faire de bruit.

Mon péché mignon?

Vider un paquet de Smarties dans un yaourt nature... sans sucre (#contradictionféminine).

Un rêve que je fais souvent?

J'épouse Obama (même si je suis une fan incontestée de Michelle, mais on est dans le domaine du rêve alors je peux tout me permettre – #yesIcan).

Mon plus grand moment de solitude?

Quand j'ai dit à des collègues de mon mari, en frimant, que nous étions allés à Bruxelles juste pour voir l'exposition de Maastricht. L'un d'eux m'a gentiment reprise: « Vous voulez-dire Magritte? » Je n'ai aucun souvenir des noms. Cela causera ma perte.

La chose dont je suis le plus fière?

Les autres! Ou en tout cas les relations que j'ai construites avec les gens qui m'entourent. Un pilier de mon équilibre.

L'héroïne de fiction que je voudrais être?

J'hésite entre Daenerys dans *Game of Thrones*, parce que je trouve que se balader à poil avec des dragons impose tout de suite le respect (et ce moyen de locomotion doit être moins cher qu'un pass Navigo), et Fabienne Lepic de *Fais pas ci, fais pas ça*, qui incarne admirablement la notion de lâcher-prise! Fabienne Lepic sur un dragon, c'est possible?



Mon quote fétiche sur un T-shirt?



Un vœu?

Vivre ma vie pour moi! Être plus indulgente avec moi-même! J'ai cru pendant 7 ans 9 mois et 3 jours à l'existence d'héroïnes dotées de pouvoirs magiques (Sailor Moon et Wonder Woman), je me dis que je peux bien essayer de croire un peu en moi.



1^{ER} MARS

LE JOUR OÙ TOUT A BASCULÉ

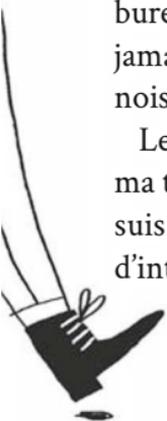
Aujourd'hui est un jour spécial!

Aujourd'hui est, et restera, « le premier jour du reste de ma vie »!

Aujourd'hui, j'ai touché le pompon... ou plutôt le fond. J'ai passé ce qui s'inscrira, dans ma palpitante existence de trentenaire, comme l'une des pires journées de ma vie (mais peut-être aussi la meilleure).

Tout a pourtant commencé comme une banale journée. Partie un peu à la bourre de chez moi, je me suis retrouvée dans le métro à l'heure de grande affluence, et qui dit heure de grande affluence dit souvent « incident voyageur » (je n'ai jamais bien compris ce qui se cachait derrière ce message codé, mais parfois il vaut mieux ne pas savoir). Bref, ce premier signe aurait dû me mettre la puce à l'oreille. Mais non, comme tout être humain bloqué dans une rame avec ses congénères, je me suis mise à souffler fort afin de signaler mon énervement à la face du monde. J'ai fait mine de regarder ma montre, même si je n'en porte plus depuis les années 2000. J'ai commencé à échafauder un autre parcours, mais je savais qu'à la seconde où j'allais quitter cette rame la sonnerie allait retentir pour que mon train reparte (classique). Donc, je suis restée, je me suis énervée, la rame est repartie. Du coup, je suis arrivée au bureau avec 45 minutes de retard, cuite à point, agacée comme jamais et prête à bondir sur le premier qui me chercherait des noises.

Les paroles de Sexion d'Assaut tournaient en boucle dans ma tête: « Désolé, j'ressens comme une envie de m'isoler. » Je suis allée m'isoler dans mon bureau... en open space. Degré d'intimité: ZÉRO. Pour continuer sur cette belle lancée, j'ai vu que j'avais une dizaine de textos de mon mari, que



j'avais quitté en moyens/bons termes. Ses phrases d'amour, « Tu nous mets trop la pression », « Ça doit rester un plaisir », « Il faut que tu te détendes », ne m'aidaient pas vraiment à me détendre. En fait, elles se révélaient plutôt contre-productives. Je crois qu'il faisait référence à mon petit côté contrôle freak, qui a quelque peu décuplé depuis que nous avons décidé de nous lancer dans un projet en théorie sympathique : procréer. Évidemment, c'était sans compter sur ma petite obsession de la performance. À peine notre décision prise, il semblerait que je me sois transformée en despote qui fixe les règles du où, quand, combien, comment. Tout ce qu'il faut pour casser la magie d'un tel moment. Ce matin, comme il n'a pas répondu présent au créneau fixé et à ma danse de la fécondité, programmée entre 6 h 45 et 6 h 52, j'ai boudé. Et je ne suis pas de celles qui boudent en mode mignonne... Je casse des assiettes, je claque la porte et je pars ! #drama queen. Voici ce qui explique la dizaine de messages en attente, que je n'ai même pas eu le temps de traiter car ma journée a commencé.

Je venais juste de poser mon fessier d'acier (oui, dans ce genre de journée, il n'y a pas de mal à se faire un ou deux compliments) sur mon siège quand ma stagiaire se pointait avec ses mille questions. Attention ! j'ai toujours encouragé la curiosité. La stagiaire curieuse est plus stimulante que la stagiaire « huître ». Mais là, tout de suite, je n'étais pas vraiment configurée pour lui transmettre tout mon savoir.

Heureusement, un rayon de soleil se profilait dans cette journée pourrie : mon déjeuner avec ma meilleure copine, Sophie. Je savais qu'elle me changerait les idées.

Ayant 15 minutes d'avance à notre rendez-vous (une cruelle envie de m'échapper du bureau...), je nous ai commandé deux verres de rosé. Je sais, ce n'est pas la saison, et même si la sieste est tendance en ce moment (thanks les neurosciences), ça va être compliqué de se remettre d'un déj' arrosé. Tant pis.

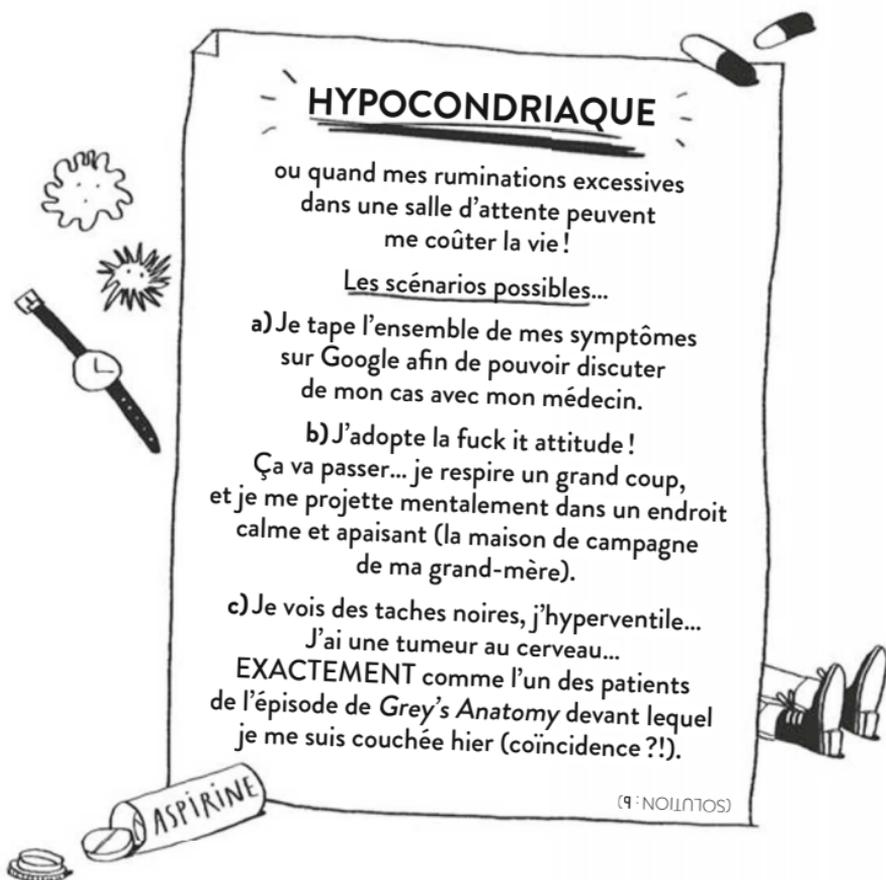
Il a suffi que j'aperçoive mon rayon de soleil arriver au loin pour me sentir mieux ! Elle fait partie de ces filles solaires, dont un simple sourire réchauffe le cœur. Je prenais ma dose ! Heureusement, parce que quand elle m'a annoncé quelques minutes plus tard, avec l'air réjoui d'une femme qui tombe sur un pot de Nutella après 5 jours de jeûne, qu'elle ne buvait pas, je compris aussitôt. C'était une annonce. Encore. Elle était enceinte. Elle gagnait. Évidemment, j'ai fait ce qu'il y avait à faire à ce moment, je me suis pincée pour sourire, pincée si fort que la marque est restée quelques mois (un bon rappel de ce moment). J'étais heureuse pour elle, bien sûr... mais si... vraiment... mais bon ! Encore une qui me grillait, qui me battait ! Rien qui m'aiderait à moins me foutre la pression...

Du coup, j'ai trouvé un prétexte pour couper court à ce supplice déjeuner.

Je ne le savais pas encore, mais je n'en avais pas terminé avec cette bonne journée de ~~m...e~~. À peine le temps d'aller chialer un bon coup aux toilettes, que j'étais convoquée dans le bureau de ma manager. J'étais toute bouffie, mais elle s'en cognait royalement. Ce qui l'intéressait, c'était de me balancer la patate chaude ! Et elle était brûlante. C'est comme ça qu'elle m'a appris, sans trop de détours, que ma promotion tant convoitée (la création d'un nouveau poste plein de perspectives alléchantes) allait être confiée à ma collègue, qui était aussi ma binôme de missions ! Cette garce avait bien caché son jeu ! Sous couvert de la jouer copine-copine, elle me doublait bassement.

C'était la goutte d'eau... J'ai commencé à manquer de souffle, à avoir la tête qui tourne... Ma boss, qui manque cruellement d'empathie d'habitude, m'a proposé d'aller voir un médecin. Le poids de la culpabilité, certainement. J'ai sauté sur l'occasion pour m'enfuir... Dans la salle d'attente du médecin, j'ai bien essayé d'attendre sagement mon tour, mais ces

pauvres gosses avec leur rhume étaient loin d'être à l'article de la mort, contrairement à moi. Je bouillonnais. En plus, je suis hypocondriaque, donc les salles d'attente me paniquent : j'imagine tout de suite le nombre de microbes qui pullulent à chaque centimètre carré, et ça me rend malade... c'est le cas de le dire.

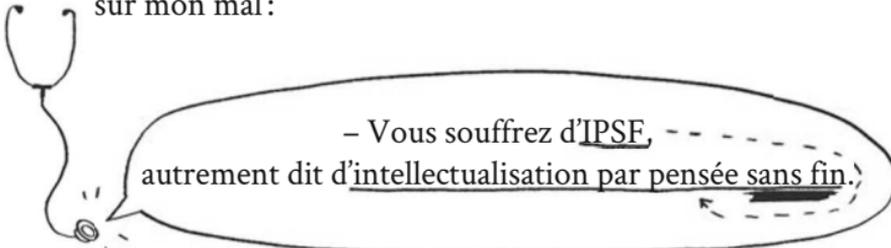


Ça y est, c'était enfin mon tour. Le Dr Picard, mon médecin de famille, est un homme que j'ai toujours admiré pour son calme. Je lui décrivais mes symptômes. Il m'écoutait, sans me demander de me déshabiller pour une auscultation. Non que je raffole de ce moment, au contraire. Ça fait vingt ans que, quand on me demande de me déshabiller dans un cabinet de médical, j'enchaîne les questions : « J'enlève mon pull ? et mon T-shirt aussi ? mais je garde le soutien-gorge ? ah ? non ? » Cette fois, je trouvais étrange qu'il ne me demande rien. Peut-être étais-je atteinte d'une maladie si grave qu'il préférait m'éviter ce moment de tourmente. Quel homme adorable !

Il a attaqué par une série de questions :

– Vous êtes du genre exigeante avec vous-même ? Trop ? Vous aimez avoir le contrôle ? La perfection est une obsession ? Vous cogitez en permanence ? Vous ne vous sentez pas à la hauteur ? Bref, vous vous menez la vie dure ?

Je n'acquiesçais pas vraiment, certaine de voir où il voulait en venir... Mais non, fausse route ! Il a fini par mettre un mot sur mon mal :



– Vous souffrez d'IPSE, autrement dit d'intellectualisation par pensée sans fin.

Je me suis empressée de lui demander combien de jours il me restait à vivre. Il m'a recadrée :

– Cela signifie juste que vous êtes une *over thinker*, comme ils disent aux States [il m'a fallu un moment pour parvenir à comprendre son accent]. Vous êtes une extra-penseuse, une hyper-sensible, une hyper-cérébrale, quoi.

Rien qui devrait écourter mon existence, donc... J'ai pouffé de rire ! Et puis quoi, encore, une chieuse, c'est ça ? Je ne mange

pas de ce pain-là, moi, monsieur ! Certes, j'ai une petite tendance à me prendre le chou, à couper les cheveux en quatre et à me mettre la pression, mais de là à me mettre dans une case...

Après une longue tirade de mon médecin sur les bienfaits du lâcher-prise et sa recommandation de rejoindre un groupe « très bien », les Over-Thinkers anonymes (la blague), je décidai de rentrer chez moi. Avant, j'ai appelé la seule personne bienveillante de cette planète, la seule qui me veut du bien depuis une trentaine d'années : ma mère !

Alors que je lui racontais les méandres de ma journée, j'ai senti comme un agacement à l'autre bout du fil. Étais-je parvenue à faire ce à quoi je n'étais jamais arrivée en 33 ans de carrière ?

Jamais...

Non, non, non... (©Camelia Jordana)

Non, pas même une fois...

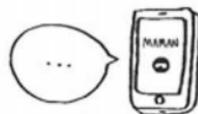
Eh bien oui ! Aujourd'hui, j'ai réussi à saouler ma mère...

Ma mère... cet être ~~paré~~ conditionné à m'aimer. À me trouver admirable dans toutes les situations. À me rassurer quand rien ne semble aller. À écouter (gracieusement) la longue liste de mes tribulations, que je prends soin de lui exposer chaque soir lors d'un call entre 19 h 12 et 19 h 42, quand je rentre du boulot ou que je traîne au supermarché, entre le rayon des surgelés et celui de la charcutaille.

Aujourd'hui, alors que je prenais le temps de lui décrire le plus précisément possible la longue liste de mes contrariétés et de mes problèmes existentiels du jour, je l'ai senti agacée.

AGACÉE!

Elle a attendu que j'atteigne le rayon condiments pour me raccrocher au nez. Elle a prétendu être en panne de batterie, mais s'il est bien une chose avec laquelle ma mère ne plaisante pas c'est la batterie de son téléphone (sans Instagram, dont elle est la reine, elle n'est plus rien).



Bref, aujourd'hui, j'ai réussi l'exploit d'épuiser, de saouler, d'agacer ma mère!

#lehoc

Ne me reste plus qu'une chose à faire: foncer sous la couette et binge-watcher *Plus belle la vie!*



2 MARS

MOI, PRÉSIDENTE...

C'est marrant : après la journée d'hier et des heures de réflexion intense, je me suis réveillée avec une drôle de sensation, voire d'envie ! Des envies, j'en ai plein ! Il m'arrive même d'avoir envie d'avoir envie, comme disait Johnny (RIP). Bref, là n'est pas la question. Ce qui hante aujourd'hui mes jours et mes nuits, cette fois, ce n'est pas ma volonté de parcourir le monde en combi VW, ni de me dégoter cette nouvelle paire de Stan Smith dorées (même si elles m'iraient à ravir), ni encore de partir à la rencontre d'Oprah. Non, cette fois, il s'agit d'une envie de lâcher prise !

Je crois que j'ai eu une prise de conscience, une révélation. Je me sens combative, voire chargée d'une mission ! Pour qui ? Pour quoi ?

Pour les « cérébrales », les « hyper-penseuses », les « hyper-sensibles », pour celles qui coupent les cheveux en huit dans leur quotidien, au risque de passer à côté de la vie !

Pour les éternelles insatisfaites, ou les trop exigeantes ! Pour celles qui se gâchent la vie toutes seules... comme moi !

DÉFINITION

La « trop exigeante » a une fâcheuse tendance à se mettre la pression, à vouloir répondre aux injonctions qu'on lui assène, à nourrir un culte pour la culpabilisation, et évidemment à beaucoup trop se soucier du regard des autres. Cela l'amène à se créer elle-même des frustrations ainsi que des insatisfactions, sources de ses prises de tête.

Heureusement, rien d'inéluctable !

SOS

L'horrible journée d'hier, j'aurais pu la vivre différemment si j'avais voulu. J'aurais pu décider de ne pas attaquer la journée en agressant mon mari (ça l'aurait certainement mis dans de meilleures dispositions pour nos projets). Dans le métro, j'aurais pu prendre mon mal en patience (râler n'a jamais fait redémarrer une rame, à ma connaissance) et passer le temps à rattraper mon retard sur les podcasts de Nora Hamzawi, ce qui m'aurait mise de bonne humeur. J'aurais pu me réjouir à l'annonce de la grossesse de mon amie, d'autant que je sais qu'elle sera ravie pour moi quand mon tour viendra. J'aurais pu voir dans cette promotion manquée le signe que quelque chose de mieux se préparait, que ce n'était pas ma destinée. J'aurais pu me dire que ma mère était juste triste d'entendre, une fois de plus, que sa fille n'était pas bien, qu'elle ne lui exposait pratiquement que ses peines, rarement ses joies. Après tout, n'est-ce pas toujours une question d'angle et de perception ? Pourquoi étais-je incapable de modifier ma façon de voir les choses ? C'est le mystère que je dois percer ! Je veux des réponses ! La tâche est ardue, effrayante, mais je suis motivée... parce que j'en ai marre !

Marre de me prendre la tête.

Marre d'avoir l'impression, à force de vouloir être bonne partout, de ne l'être nulle part.

Marre d'être ma pire ennemie.

Marre de ne pas parvenir à voir ce que mes proches semblent voir de moi : une fille plutôt cool, sympa et relativement bien dans ses baskets. S'ils savaient ne serait-ce que le quart de ce qui se passe dans ma tête...

Moi présidente,

je ferai en sorte d'alléger ma charge mentale.

Moi présidente,

j'irai au bout de mes rêves,
tout au bout de mes rêves,
j'irai au bout de mes rêves,
où la raison s'achève (J.-J. Goldman).
Cet homme avait déjà tout compris !

Moi présidente,

j'arrêterai de me mener la vie dure,
je serai plus indulgente avec moi-même !

Moi présidente,

je ne me mettrai plus la pression,
j'apprendrai à accepter mes échecs !

Moi présidente,

je m'assumerai parfaitement imparfaite !

Moi présidente,

j'arrêterai de culpabiliser pour un tout,
mais surtout pour un rien !

Moi présidente,

j'apprendrai à me dire « Je m'en fous »,
« Ce n'est pas grave » !

Moi présidente,

j'arrêterai de me gêner la vie, c'est promis !

Moi présidente,

je veux être celle qui a dit fuck !

Hier, j'ai donc décidé de me lancer dans l'écriture de ce journal. J'ai ressenti une envie pressante, voire incontrôlable, de prendre la plume pour me libérer. J'avais besoin de tout couler sur le papier, comme un exutoire. Je me suis sentie tellement mieux après, que je me dis que ce carnet de bord ne peut être qu'une bonne idée ! Je vais pouvoir y récolter mes pensées « défouloir » (comme mon épisode d'hier), m'exprimer pleinement et librement, tenter de nouvelles expériences, tâtonner, chercher, mais aussi progresser, j'en suis certaine ! Ce parcours initiatique vers le lâcher-prise, j'entends le mener à bien.



JE ME GLISSE DANS LA PEAU DE J.K. ROWLING

• Je choisis un joli carnet, que je customise à mon goût.

• Je lui donne même un petit nom...
(tiens, pourquoi pas « Celle qui a dit fuck » !)

• Je laisse couler les mots.

À mesure que j'écris :

• Je clarifie mes pensées, mes émotions.

• Je rature.

• Je prends du recul sur mes tribulations du moment !



C'est parti pour le premier jour du reste de ma vie... sans prise de tête et sans migraine (ou presque) !

6 MARS

PLUS D'EXCUSES, À MOI DE JOUER !

Quelques jours ont passé depuis mon coup d'éclat. Je me suis un peu calmée, je suis retournée au boulot, j'ai félicité ma binôme (même si ça m'en coûtait) et j'ai même envoyé un texto sympa à ma copine, parce que je me rends compte que lui communiquer le pourcentage de couples qui divorcent après la naissance de leur premier enfant n'était peut-être pas la chose la plus gentille à faire.

Je sais que je suis la reine des zappeuses (un jour, je veux sauver le monde, et le lendemain je me rends compte que c'est un peu contraignant...), mais je sens que cet épisode n'est pas une simple lubie.

C'est une révélation, un besoin, une envie qui hante désormais mes jours et mes nuits. Elle fait écho à un article récent, que je me suis empressée de parcourir, sur les « 5 secrets ultiiiiimes du bonheur ». Dans cette étude (fruit de vingt années de recherche) menée par Sonja Lyubomirsky, directrice du laboratoire de psychologie positive de l'université de Californie, quelques chiffres concernant notre bonheur m'ont frappée :

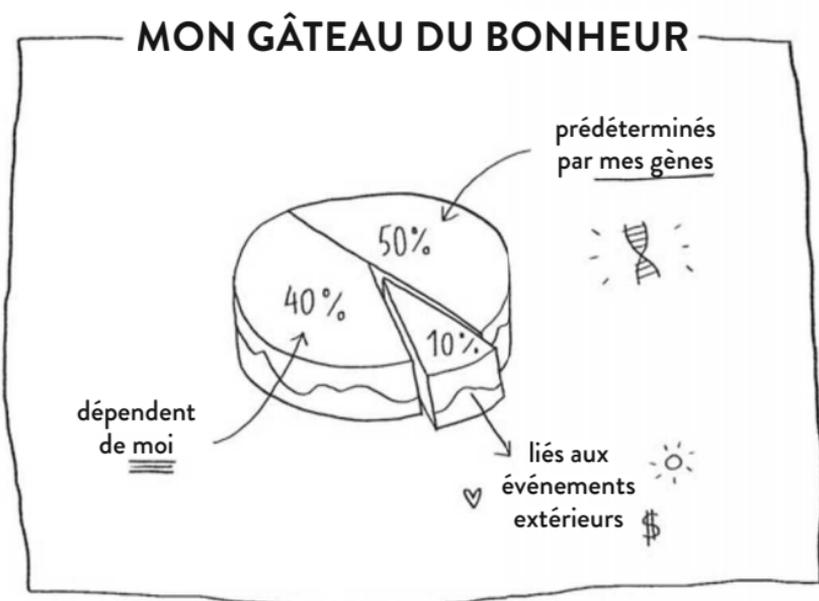
40% dépendraient de nous;

50% seulement seraient dans notre « capital génétique de départ », c'est-à-dire innés ;

10% seraient liés aux événements extérieurs (argent, santé, soleil...).

Cela m'a fait l'effet d'une gifle. Moi qui suis la reine pour accuser la planète entière quand rien ne va (cette ~~conne~~ de Cendrillon a vraiment mis la barre trop haut!), pour trouver une raison de légitimer mes séances de râleries (hypersensibilité diagnostiquée dès ma plus tendre enfance), pour accuser mes gènes (ma mère en particulier, évidemment) de tous mes maux, je découvre à l'instant que j'ai les cartes en main !

Les cartes pour enfin arrêter de me prendre la tête. Il ne tient qu'à MOI de dire STOP. De dire FUCK !



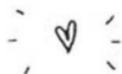
REMERCIEMENTS

À nos parents, France et J.M.,
qui nous ont appris qu'on pouvait mener la vie qu'on avait choisie
et un peu plus encore, croire en nous et en nos aspirations.

À nos maris, Csaba et J.E.,
qui nous soutiennent dans cette aventure et nous inspirent cette folie !

À nos éditrices, Suyapa et Lama,
qui nous ont suivies dans ce projet avec la plus grande bienveillance,
toujours dans la joie et la bonne humeur.

À notre illustratrice, Léna,
qui est parvenue à croquer avec tant de talent, de finesse
et d'humour nos idées les plus saugrenues !





Composition
NORD COMPO

Achevé d'imprimer en Espagne
par BLACKPRINT
le 6 octobre 2024

Dépôt légal novembre 2024
EAN 9782290411575
OTP L21EPBN000704-640326

ÉDITIONS J'AI LU
82, rue Saint-Lazare, 75009 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion