

AMAL TAHIR

RENCARD
AVEC LA 
TRENTAINE

Chroniques d'une célibataire

LEDUC 

Rencard avec la trentaine est le journal intime captivant d'une femme sur le point de franchir le cap des 30 ans. Dans ce récit authentique, piquant et incisif, Amal explore les relations amoureuses comme on scrute une garde-robe de luxe, avec l'assurance de celle qui compare les hommes à des sacs à main : indispensables mais toujours optionnels.

Entre promesses enivrantes et faux pas retentissants, rencontres imprévisibles et dilemmes contemporains, elle navigue à travers les hauts et les bas de sa vie sentimentale où chaque décision est une déclaration d'indépendance.



Avec une sincérité touchante et un ton résolument adulte, *Rencard avec la trentaine* est bien plus qu'un livre : c'est un guide émotionnel pour toutes celles qui jonglent avec les attentes de la vie d'adulte et la volonté de cultiver l'élégance d'être soi-même.

Amal Tahir est une écrivaine, créatrice de contenu et fondatrice du podcast à succès *Garce Therapy*, qui explore avec audace l'amour et les relations, ainsi que les défis de la vie moderne. Amal s'est également imposée comme une voix incontournable sur les réseaux sociaux, où ses chroniques intimes inspirent une grande communauté de femmes.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3334-2



9 791028 533342

editionsleduc.com

LEDUC



Photographie :
© Élodie Fasano

Rayon :
Développement
personnel

**RENCARD
AVEC LA
TRENTAINE**



REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Préparation de copie et correction : Anne-Lise Martin

Maquette : Ma petite FaB – Laurent Grolleau

Design de couverture : Chanelle Delbrouk

Mise en page de la couverture : Antartik

Photographie de couverture : Élodie Fasano

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3334-2

AMAL TAHIR

RENCARD
AVEC LA 
TRENTAINE

Chroniques d'une célibataire

LEDUC ↗

Sommaire

AVANT-PROPOS	11
Chapitre 1 QUELQUE CHOSE POUR MES 30 ANS	19
Chapitre 2 MARTINI ET LES FILLES	37
Chapitre 3 PLAN CUL AVEC PETIT-DÉJEUNER	69
Chapitre 4 TABLE POUR DEUX	107
Chapitre 5 LES ARCHIVES DE MA VINGTAINE	145

À toutes mes amies,

Celles qui transforment une simple soirée en une parenthèse magique, où leurs rires et leurs tenues incroyables volent la vedette à tous les problèmes que j'ai en tête. Celles qui me font rire jusqu'à ce que mon mascara coule, et qui, avec une main experte, me le remettent en place sans jamais juger. Celles qui arrivent toujours avec une bouteille de champagne (ou deux) cachée derrière leur dos, prêtes à réécrire les règles du monde, même à 3 heures du matin, sur le coin d'une table basse. Celles qui trouvent les mots parfaits pour mes maux, qui guérissent avec ce qu'elles n'ont jamais abîmé. Celles qui, pour dédramatiser ce que cet ex a encore fait d'horrible, pouffent de rire et me disent : « Il est gay, c'est sûr. » Celles qui savent que la vie est trop courte pour porter des chaussures ennuyeuses, mais assez longue pour conquérir le monde en Jimmy Choo ou Miu Miu. Celles qui dansent sur les trottoirs déserts à minuit, le cœur léger, le rouge à lèvres impeccable, et une paire d'escarpins à la main. Celles qui ont un cerveau brillant et un cœur immense, une garde-robe de rêve et des rêves encore plus grands. Celles qui brillent même dans leurs moments de vulnérabilité, parce qu'elles savent que la vraie force, c'est d'être soi-même.

Celles qui savent transformer un texto maladroit en fou rire, une rupture en soirée entre filles, et un lundi gris en une excuse pour porter des lunettes noires avec un énorme cappuccino. Celles qui me rappellent que parfois, l'amour le plus grand n'a pas besoin d'un prince charmant, mais d'un brunch bien arrosé et de trois heures passées à refaire le monde.

À toutes mes copines.

À Éléonore, Anna, Océane, Audrey, Grace, Juliette, Tess, Zahia, Sixtine, Zoé, Chloé, Aïcha, Nastassia, Zeineb, Louise, Lola, Marie, Rubi et à toutes les autres qui m'inspirent au quotidien. Ce livre, il est pour vous. Parce qu'au fond, c'est toujours une histoire d'amitié.



Avant-propos

Quand j'étais adolescente, j'avais besoin d'un tas de livres qui m'expliquaient comment ma vie devait fonctionner. Le premier amour, le premier mec, le premier verre, la première gueule de bois et aussi la première déception amoureuse... Un peu tout ce qui commence par « premier/première » finalement. Je me rappelle ces livres qui me prodiguaient des conseils sur mes premières règles, mon premier rapport intime, la découverte de la sexualité et un tas d'autres sujets pour « jeunes filles qui recherchent désespérément comment leur vie devrait fonctionner ». Ces ouvrages destinés aux adolescentes visaient à éduquer et à initier *correctement*. Je trouvais ça réconfortant d'arpenter les rayons des bibliothèques et d'emprunter un autre de ces livres à la couverture toujours rose (parfois verte dans mes souvenirs), avec des titres et des illustrations parfaitement adaptés aux adolescentes.

Je me souviens que j'habitais en Italie, à Venise plus précisément, lors de mon adolescence. Je prenais mon vélo et je roulais seulement cinq minutes avant d'arriver dans les rayons de cette bibliothèque dont je connaissais les moindres recoins. Je trouvais ce lieu réconfortant, d'autant plus qu'il était imprégné de l'odeur des bouquins. C'est sans doute une de celles que je préfère. Je me baladais dans les rayons en observant de temps en temps cette dame, la bibliothécaire d'une cinquantaine d'années aux mèches blondes et aux lunettes carrées, qui me voyait toutes les semaines. Chaque fois que je lui donnais ma carte de la bibliothèque, j'avais l'impression qu'elle pénétrait dans mon intimité. Elle savait ce que je lisais, quand, comment et certainement pourquoi. Elle parlait peu, elle se contentait de me demander ma carte et de me rappeler la date de restitution du livre.

En y repensant, j'aurais aimé qu'elle me rassure sur mes choix de livres. Elle savait que je me posais un tas de questions sur mon adolescence et que je ne savais pas avec qui en parler, vu que je venais toutes les semaines et toujours pour le même genre d'ouvrage. Pour être

honnête, avec du recul, je m'aperçois que ces livres parfois me faisaient plus peur qu'autre chose. En les lisant, je me demandais sans cesse si j'étais assez « normale », et inconsciemment je désirais l'être encore plus pour répondre aux attentes de la société. Ils comportaient tellement de tabous et de réflexions contre-productives finalement. On ne disait pas la vérité. On disait la vérité hygiéniste. En même temps, « ce sont des livres pour jeunes, il faut faire attention à ce qu'on dit », mais leur lecture m'a appris des choses et m'a bloquée sur d'autres. C'est un paradoxe assez complexe.

En réalité, *la première fois* de quelque chose n'est pas aussi déterminante qu'on croit et peut-être pas la plus compliquée. Ainsi, aujourd'hui j'ai 28 ans, je suis dans l'année de mes 29 ans et j'aurais aussi besoin de savoir comment ça marche, d'entendre les histoires d'autres femmes, et de savoir comment elles gèrent leur entrée dans la trentaine. À l'approche de nos 30 ans, nos problèmes sont si différents de ceux de nos 16 ans et on a tellement moins d'outils pour les aborder que cela me semble capital de les évoquer dans cet ouvrage. J'ai l'impression que les adultes font semblant de savoir comment ça marche, comme si personne n'osait poser les questions mais se contentait de copier sur le voisin sans même avoir compris. Personne ne relit la question, personne ne cherche les nuances, le but est d'être comme les autres et de ne pas passer pour une personne bizarre.

Et moi, j'ai besoin de parler avec vous de cette trentaine qui se rapproche, j'ai besoin de parler d'amour, de ce que je ressens au regard de mes relations amoureuses. Il faut que je vous parle de tous ces mecs dont je suis tombée amoureuse ou de ces mecs avec qui j'ai ken, ce qui était très sympathique mais en même temps créait parfois du vide en moi. Vous savez, cette sensation de vide ou de plénitude que l'amour et le sexe mélangent et sont capables de laisser. Ce plan cul qui te fait te poser encore plus de questions que ton ex. En une nuit, il retourne tout ce que tu pensais avoir construit, et il se casse. Son départ résonne toujours comme un « est-ce que je suis assez bien ? » Et parlons de cet amoureux, ce *boyfriend* qui ne fait rien bouger en toi et dont on ne parle pas assez. On se dit toutes « j'ai grandi » à travers cette histoire d'amour pour pouvoir se rassurer, mais en réalité aucune tornade n'est venue chambouler

des choses en toi. Tu es la même qu'au début. Et parlons encore plus de ces histoires passionnelles : sont-elles vraiment saines ? Pouvons-nous ressentir de la passion et être dans une dynamique saine ? Et pourquoi le sexe est-il toujours aussi bon avec un ex ? Comme si vos corps avaient choisi pour vous deux de se retrouver, encore une nuit. Et quoi ? Ce plan cul s'est marié ? Ce n'est pas vrai ? Je pensais qu'on allait se marier ensemble. Parlons de ce premier amour qui est devenu papa, le choc quand toi à 29 ans tu ne sais toujours pas si la maternité est faite pour toi. J'ai besoin d'en parler. J'ai même besoin de plus, de transmettre ce que je ressens à d'autres femmes qui rencontrent les mêmes questionnements que moi.

Dans cet ouvrage, je pourrai me tromper, sans avoir à effacer mes écrits. Il ne s'agira pas d'apporter des réponses définitives, mais plutôt d'ouvrir la réflexion avec les autres. Ces idées qui surgissent lors de mon café du matin, sous ma douche ou pendant que je me prépare pour sortir ; ces pensées qui s'infiltrent quand je suis dans un train, un avion : j'ai besoin qu'on en parle toutes ensemble. Ce livre est totalement inspiré de ma vie et des discussions que j'ai pu avoir avec mes amies. Celles qui sont comme des sœurs et celles que j'ai rencontrées dans un bar. Ces amies qui, au lieu d'essuyer mes larmes, me demandent de pleurer encore, car j'en ai besoin. Ces amies avec qui on refait le monde pendant que les étoiles brillent. Ces amies de cette fameuse boîte de nuit qui, après avoir bu trop de champagne en hurlant parce que la musique est trop forte, en cinq minutes me racontent ce que leur ex a fait. Je ne sais même pas pourquoi elles me livrent ces confidences, puisque nous venons à peine de nous rencontrer, et pourtant je me reconnais dans leurs fragments de vie.

On me dit souvent que le moteur de mon travail est l'amour, les relations, les mecs. Pour une part oui, mais l'autre part ce sont les amies, les femmes de manière plus générale. L'amitié entre meufs est tellement importante pour moi. On en parlera dans ce livre. Parce qu'on a besoin de se rappeler ces *lattes* glacés que l'on partage en se racontant nos ruptures, nos histoires. On recommande un café, puis on passe au champagne, avant de se coucher sur le lit et de se raconter nos émotions. Avoir l'impression d'être comprise. Avoir enfin ce sentiment qu'on recherchait

à 16 ans. Avec mes amies je retrouve enfin la sensation que j'éprouvais dans cette bibliothèque un peu poussiéreuse de mon adolescence : je me sens comprise et « normale ». C'est ce que je ressens avec mes meilleures amies, j'ai l'impression de ne jamais être « trop » pour elles, je n'ai jamais l'impression de dire quelque chose qu'il ne faut pas. L'amitié entre filles met toujours un pansement là où il faut et je trouve que c'est une relation essentielle à notre bonheur. Elles savent qui je suis et aiment ce que j'incarne.

D'ailleurs, je ne vous ai pas encore dit qui je suis. Je me nomme Amal Tahir, et comme vous l'avez certainement compris, j'ai bientôt 30 ans. Je suis créatrice de contenu notamment sur les réseaux sociaux (@amaltahir). Sur mes comptes et mon émission de podcast *Garce Therapy* j'aborde également ces sujets : les mecs, le *dating*, l'amitié, les peurs, le sexe et la vie. Ce n'est pas un hasard, car en plus d'être une femme qui a bientôt 30 ans et qui parle de sa vie sur internet, je suis également sexologue clinicienne. Ce métier, c'était mon rêve. J'ai d'abord commencé des études de sage-femme, un métier exceptionnel mais qui n'est pas fait pour moi. Oui, si vous vous posez la question : j'adore me tromper et recommencer. J'ai donc changé de voie pour devenir sexologue. À cette période, j'avais envie d'évoluer, de prendre conscience de mes traumatismes, d'aller au fond de moi, mais pas de la manière si parfaite et maîtrisée du développement personnel classique.

J'ai une âme de rebelle, j'aime le jazz, la harissa, les talons vintage, je rajoute toujours un bijou avant de sortir, j'aime d'amour les soirées qui finissent le matin, j'aime l'odeur du café et je commence toujours ma journée par un café glacé au lait d'amande. J'aime décorer mon appartement et j'ai acheté tellement de coussins que je ne sais plus quoi en faire ; souvent mon appartement ressemble à une tornade quand je me prépare pour sortir. J'aime lire *Vogue* mais je finis toujours par tacher mes magazines, et j'aime vivre à Paris dans cet énorme chaos.

J'ai souvent commis des erreurs en tant que personne, en amitié, en amour, en famille, dans le domaine professionnel, je me plante parfois aussi, et je n'ai pas honte : donc ce développement personnel si lisse, si minimaliste, n'est pas fait pour moi. C'est pourquoi mon podcast s'appelle

Garce Therapy, c'est un moyen de créer un espace pour les vilaines filles et leur thérapie. Car pour moi le réel développement personnel, c'est avant tout se permettre de se tromper, recommencer, tomber et assumer aussi nos erreurs. La perfection de personnalité que nourrit le développement personnel n'est pas faite pour moi ; au contraire, je sais en partie qui je suis, j'ai envie de continuer à me découvrir tout en tombant encore des centaines de fois.

Ce livre est pour toutes les femmes comme moi ou à l'opposé de moi, celles qui me ressemblent ou pas du tout, celles qui se posent des questions, celles qui ont peur de s'en poser, celles qui sont en couple, mariées, divorcées, célibataires, celles qui aimeraient se comprendre, se sentir moins seules ou se retrouver seules juste avec ce bouquin dans leur lit. Ce livre est pour mes amies et peut-être même pour mes ennemies. Mais surtout pour mes meilleurs coups, mes ex et mon futur ex-mari.

CHAPITRE 1

Quelque chose pour mes 30 ans



Bientôt 30 ans. C'est fou, j'ai bientôt 30 ans. J'ai attendu et redouté cet âge depuis toujours, comme s'il attisait ma curiosité et en même temps me faisait peur. Je me suis toujours dit que cet âge donnait envie, il a toujours dégagé, dans mon esprit, une étrange énergie de liberté, folie et maturité, tout en étant anxiogène parce qu'il impose une longue série d'objectifs à atteindre, selon la société. Ce livre ne va pas déconstruire et citer chaque chose que la société attend de toi, de moi, de nous, mais plutôt parler de ressentis et de la vraie vie. Aujourd'hui, je réalise que mon âge ne commencera plus par un deux, comme j'en ai l'habitude depuis une dizaine d'années, mais par un trois. Parmi les phrases bateau qu'on entend à chaque fois qu'on essaye d'aborder le sujet de l'âge, les plus fréquentes sont « c'est juste un âge », « l'âge ne veut rien dire ». Je pense qu'au fond il n'est pas si insignifiant. Les gens évitent juste le sujet et, comme souvent, on se noie dans des clichés qui éludent les vraies conversations.

J'ai toujours détesté les expressions toutes faites qu'on utilise quand une situation est délicate, un peu comme : « Quand il y a un doute, il n'y a pas de doute », « Un de perdu, dix de retrouvées » – ça a tendance à m'irriter. C'est un symptôme qui révèle à quel point on aime noyer les questionnements rapidement pour rester dans le déni. Par exemple, si je vais à un *date* et raconte quelque chose de sensible, d'intense de mon histoire et que le mec en face me répond par une phrase toute faite, je ne m'intéresse déjà plus à lui. Ces expressions sont pour moi un plat préparé à réchauffer au micro-ondes alors que les analyses, les réponses inattendues et la vulnérabilité sont un restaurant gastronomique en six services.

L'âge c'est pareil, il existe un tas d'expressions toutes faites pour ce sujet, mais après tout, c'est quand même le nombre d'années de vie, tous nos Noël, nos anniversaires, nos déceptions, nos peurs, nos amours, tout ça multiplié par un chiffre chaque année. Je pense que ça ne veut

pas rien dire, ça ne veut pas tout dire mais ça dit une partie de nous. Il y a en effet des doutes et des peurs qui n'existent qu'à certains âges, car nous sommes conditionnés par la société et ce qu'elle attend de nous. Surtout les trentenaires. On attend peu de choses de quelqu'un âgé de 60 ans : que la personne soit divorcée, sans enfants, mariée, qu'elle soit à la retraite ou bosse encore, j'ai l'impression qu'il y a moins d'attentes, ou peut-être je ne les connais pas encore. Globalement, j'ai l'impression qu'entre les 18 et les 35 ans il y a vraiment des cases à cocher, une sorte de check-list un peu oppressante. C'est comme un petit nuage sur nos têtes et tout le monde se demande si tu as bien complété « tes devoirs » à l'arrivée de tes 30 ans ou en tout cas entre 30 et 35, parce qu'« après c'est trop tard ».

Je pense que ce n'est pas pour rien que les gens ont l'air plus libres après 50 ans, ils ont sur eux ce parfum qui contient des notes d'émancipation. Ils assument encore plus qui ils sont, ou alors ils réalisent qu'ils ont toujours vécu pour les autres et font face à une petite crise de la cinquantaine. Je n'ai pas envie d'attendre la cinquantaine ou soixantaine pour me dire que je me suis affranchie du regard des autres et de l'histoire qu'ils se racontent sur moi, je n'ai pas envie de passer ma vie à assouvir leurs fantasmes sur ce que devrait être une femme à un certain âge. Cependant, le conditionnement est là et parfois je me demande si je suis « normale », mais ça ne dure jamais longtemps, car avant d'être normale, ce dont j'ai réellement envie, c'est d'être vivante.

Ça me procure une sensation étrange d'avoir bientôt atteint cet âge, j'ai besoin d'en parler, j'ai envie de le marquer, de l'écrire. Je n'ai pas envie que le temps passe sans que j'en sois consciente. Cet ouvrage est important, car il me permet de rassembler au même endroit tout ce que j'ai appris jusque-là et de le transmettre à d'autres femmes qui ont besoin d'une forme de guide de survie pour la trentaine et la pression qui en découle. Je sais que vers la fin de mon adolescence, je me suis toujours promis de faire *quelque chose* pour mes 30 ans. « Quelque chose » ça ne veut rien dire, c'est plutôt vague, mais je sais que je me suis toujours fixé que l'année entre mes 29 et 30 ans devait être marquante. Disons que ce livre est le début de ce « quelque chose pour mes 30 ans ». Je ne sais pas ce que j'ai envie de m'offrir mais je pense que ce n'est

pas un cadeau unique, matériel, je pense que j'ai envie de m'offrir des segments de vie. J'ai envie de rencontrer des personnes inspirantes, j'ai envie de coucher avec des mecs *hot*, dans la finance, dans l'art, j'ai envie de me découvrir, j'ai envie de dormir à 21 heures et parfois ne pas dormir, j'ai envie de dîner pendant des longues heures, de boire des cocktails, d'aller au sport, de prendre soin de moi émotionnellement. J'ai envie de m'offrir ce « quelque chose » pour mes 30 ans.

Je sens que je refuse de ne pas être consciente du temps qui passe, je veux donner son importance à l'âge et surtout percevoir qu'il avance. Je pense que c'est un des plus beaux cadeaux qu'on peut s'offrir : éprouver le passage des années, des jours, des heures. Je déteste ne pas remarquer qu'on est déjà vendredi et que la semaine a filé à toute vitesse : j'aime la sensation du temps qui s'écoule, j'aime sentir que le jeudi arrive, j'aime attendre impatientement le samedi matin et j'ai envie de continuer à honorer le temps qui passe plutôt qu'en avoir peur, comme la société nous le suggère. On a tellement besoin de parler de toutes ces choses qui se produisent quand on se rapproche doucement de la trentaine. Pour la société, c'est un symbole de mariage, d'enfants, de vie stable, alors que pour certaines personnes c'est le renouveau, le recommencement, le début de quelque chose, un nouveau souffle ou la fin d'une histoire.

Avant de vous parler de tous ces mecs dont je suis tombée amoureuse et qui m'ont fait souffrir, ou de la fois où j'ai failli me marier, revenons en arrière, parce que s'il y a bien un âge que j'aime comparer à 30 ans, c'est celui de 16. Encore hier, j'avais 16 ans et je collais des posters de Zac Efron dans ma chambre en étant persuadée qu'un jour on se marierait. Je glorifiais le mariage et c'était une évidence : « À 25 ans je serais mariée, avec un enfant déjà », je le clamais souvent d'un air certain et confiant. En même temps, pour être honnête, à cette époque-là 25 ans ça me paraissait déjà un peu vieux. *Spoiler alert* : j'ai 29 ans et je ne suis même plus sûre de vouloir me marier. J'ai tellement vécu d'histoires d'amour, de cul, d'une nuit, d'une vie, que j'ai besoin d'écrire ce livre pour tout remettre à plat, tout redécouvrir, comme quand j'avais 16 ans.

Revenons à mon adolescence : je mettais des slimms, les plus serrés possible, des barrettes assorties à mes bijoux, du crayon noir que

je volais dans la trousse de ma mère (le plus noir et coulant possible) pour avoir l'air d'une fille mystérieuse. Par ailleurs, dans les films, plus les femmes se faisaient désirer, plus elles étaient désirables, donc je pensais devoir en dire très peu sur moi et ne surtout pas montrer ma personnalité pour être attirante. Je pensais que ce coup de khôl allait masquer mes défauts, qui j'étais vraiment en profondeur. Dur de s'assumer, de s'accepter à 16 ans : le but était de rentrer dans le moule et de ne rien avoir de particulier ou de significatif.

Bon, à 29 ans, il y a encore des parties de moi que je ne veux pas montrer, que j'ai peur de montrer ou encore que je ne connais même pas. Il me paraît capital de se dire qu'on ne se connaît pas entièrement, même lorsqu'on se rapproche de la trentaine ou qu'on l'a atteinte, parce que la société accorde cette découverte de soi à 18 ans mais moins à 30, alors qu'on en a aussi vraiment besoin. On a besoin de se découvrir tous les jours, et pour toute la vie.

Je me souviens de moments en vrac, comme lorsque je cachais des talons aiguille dans mon sac. Ma mère trouvait que j'étais trop jeune pour en porter mais je voulais me sentir femme, avec ce besoin brûlant de se sentir le plus séduisante possible au point de se dire qu'avec quelques centimètres de plus (et un mal de pieds) on arriverait plus facilement à se trouver belle dans les yeux des autres. Je voulais avoir l'air le plus adulte possible finalement, je voulais grandir si vite. J'avais besoin que chaque personne qui croisait mon chemin me trouve belle, jolie, magnifique. Je craignais profondément de ne pas être assez bien pour les gens qui m'entourent.

Finalement, je craignais d'être perçue comme *moche* à 16 ans. C'était la pire chose qui pouvait m'arriver. Sous le regard de parents pour qui rien n'est jamais assez bien, on finit par se perdre et chercher dans les yeux des autres une forme de satisfaction, de reconnaissance qu'on a du mal à trouver chez eux. À l'école je devais être la meilleure, je devais absolument avoir des bonnes notes pour obtenir une forme de fierté chez eux. L'échec n'était pas une option et j'ai ainsi développé une énorme *peur* de l'échec. Alors que finalement, le perfectionnisme se présente comme le premier signe d'un profond malaise : jamais de satisfaction,

tu peux courir et t'essouffler autant que tu le souhaites, tu ne seras jamais fière de toi. L'échec représentait pour moi le fait que je n'étais bonne à rien. Un échec pouvait détruire l'entièreté de l'image positive que j'avais construite de moi en une fraction de seconde. Les mots durs de mes parents accompagnaient la destruction de l'image positive de moi-même, et les questions comme « elle a eu combien ta copine ? » m'ont poussée à me comparer constamment aux autres. Pour moi, il n'y avait pas de repères, pas de phrases pour relativiser du genre « chacun est fort dans un domaine » ou encore « chaque personne a des compétences différentes ». Le goût amer de l'échec me restait en bouche pendant des jours et planait au-dessus de ma tête comme un nuage gris.

Ce nuage me suit toujours un peu aujourd'hui. Lorsque je suis face à un échec, je ressens de la tristesse, je ne le gère toujours pas très bien, mais ce qui m'étonne le plus, c'est cette pointe d'humiliation qui va avec l'échec. Comme si on l'affichait sur la tour Eiffel. J'ai appris quand même à me dire que la réussite est toujours accompagnée de l'échec mais, loin du développement personnel toxique et positif pour un rien, je sais que je suis humaine et que l'échec peut être dur à avaler. Je peux en tirer du positif, mais j'ai le droit de revoir ce petit nuage, c'est ainsi que je me suis construite dans mon environnement, en étant plus jeune. Ce n'est pas si grave. Maintenant je connais le nuage, je sais quand il arrive et je sais comment faire revenir le soleil aussi vite. Je pense que les discours excessivement positifs autour de l'échec ont l'effet inverse, on essaye d'opprimer ce sentiment qui en réalité est naturel. Tu as le droit de te dire « c'est un échec et je le vis mal », mais connaître sa dynamique te permet de prendre du recul : c'est ainsi que je vois l'évolution de mon rapport avec l'échec. Plus jeune, il me détruisait, puis je suis tombée dans la positivité toxique et aujourd'hui j'accepte que l'échec soit inconfortable, décevant, mais je sais aussi qu'il ne me définit pas et qu'il cohabite avec la réussite.

Je garde également en tête que la comparaison nous suit, depuis l'adolescence, dans tous les domaines. Elle fait partie intégrante de la vie des femmes, surtout en relation amoureuse : « Elle est comment ton ex ? », « Tu l'as aimée plus que moi ? » Ces phrases qui paraissent si banales hurlent la vérité de notre éducation émotionnelle. On grandit

dans cette peur de ne pas être la plus importante, la plus belle, la plus drôle, la plus intelligente, la mieux foutue, et on se construit avec une peur des autres femmes. Quand on tombe amoureuse d'un homme, on a peur que la « numéro un » ait déjà trop marqué sa vie et on a peur d'être une simple passade. On ne se demande pas si l'histoire que l'on a vécue avec lui a été belle, si on est heureuse et si on a appris quelque chose, on se demande plutôt quelle place a son ex. Et on cherche continuellement à se rassurer dans nos insécurités. Je sais que dans ma construction amoureuse je craignais moins d'être aimée de manière toxique que de ne pas être aimée en tant que « numéro un ». Je préférais vivre une histoire déséquilibrée, instable, mais être inoubliable pour ce mec-là, plutôt que d'être respectée dans mes besoins et aimée sainement.

À 16 ans, les comparaisons sont tellement rapides, et pas uniquement celle que tes parents font de toi avec les autres dans ta classe : tu compares ton corps, ta tenue, tes cheveux, ce que tu as reçu pour ton anniversaire, tout est objet de comparaison. De manière générale, tout va très vite à l'adolescence et ce sont les montagnes russes. En une journée, tu peux supplier ta mère de te laisser te teindre les cheveux en rose, arrêter une amitié sur MSN, en commencer dix nouvelles (toujours grâce à MSN), te faire engueuler par un prof, passer la meilleure récréation du monde en racontant plein de potins, fumer une cigarette avec ta meilleure amie, rentrer chez toi pour dîner et ne pas avoir faim parce que tu as la boule au ventre (et peut-être des troubles du comportement alimentaire qui se développent justement à cause de cette comparaison constante), devoir mettre en place un rituel pour ne surtout pas sentir la cigarette et risquer de te faire chopper par tes parents, et à la fin te disputer avec ta mère parce qu'encore une fois tu as l'impression qu'elle ne te comprend pas, aller dans ta chambre pleurer, rire devant ton téléphone et possiblement te masturber en te disant que tu es folle et que ce n'est pas normal de faire ça.

À 30 ans, ce qui est sûr, c'est que la journée se termine exactement de la même façon, mais sans culpabilité, car tu as enfin compris que tu es très bien servie par toi-même. En définitive, cette journée si intense à 16 ans n'est pas éloignée de celles qu'on vit à bientôt 30 ans, mais il existe des différences. À 16 ans, quand le mec populaire n'était pas assez intéressé par toi, personne ne venait te demander comment tu allais faire

pour te marier, avoir des enfants, payer moins d'impôts et acheter une résidence principale. À 16 ans, ta copine te réconforte et te dit « ils sont tous nuls toute façon », on ne s'analyse pas ou peu, on ne pense pas à la relation avec notre figure paternelle qui parfois est déjà bien compliquée. On n'a pas ce goût de « je n'ai vraiment pas de chance, je ne plais à personne », parce que ce n'est valable que pour les premières fois. À la cinquième ou sixième fois, c'est bien plus dur, car le coup résonne si fort que l'on se dit : « Je ne suis pas assez bien », « Je vais finir seule ». C'est tellement cool de pouvoir avoir le cœur brisé comme à 16 ans, car personne ne se permettait de remettre en question toute ta valeur par rapport à ta vie amoureuse. J'aime pourtant le fait d'avoir évolué depuis cet âge-là et d'être plus consciente de ce qui m'entoure, de mes comportements amoureux, du pourquoi, du comment. J'ai plus de clés pour avancer, mais peut-être parfois trop.

Pour commencer, ce qui m'a énormément aidée, c'est sans doute d'avoir compris les limites émotionnelles de mes parents. Je sais que cela paraît dur, mais ils restent des humains comme nous et pouvoir connaître leurs limites en tant que personnes et en tant que partenaires de l'un et de l'autre, ça fait du bien. Tu passes du « papa c'est mon amoureux » à « aujourd'hui, je l'aime, en tant que père, mais si mon futur mari a le même bagage émotionnel que lui... ce sera non ». Tu comprends que ta mère, finalement, ça l'arrange bien d'être dans une forme de carence de communication autour des émotions pour éviter toute forme de remise en question. Pour elle, ce qui compte dans le mariage, c'est de ne surtout pas divorcer, et non pas d'être heureux. Le mariage qui dure est en effet vu comme un mariage réussi, il reste un idéal pour beaucoup de monde, mais est-ce qu'on peut établir que la durée de la relation a un lien direct avec la santé relationnelle ? Non, je ne pense pas. À mon avis, une histoire peut durer dix ou trente ans sans être réellement faite pour toi, mais le poids de la société et le regard des autres pèsent plus lourd, si bien que tu choisis de continuer.

J'ai toujours eu peur de ce genre de mariage, en regardant certains membres de ma famille, des couples autour de moi. Aussi loin que je me rappelle, c'est toujours quelque chose qui a commencé lentement à m'angoisser. Je me demandais souvent pourquoi je n'étais pas si accro

à l'idée de me marier, pourquoi je n'avais pas envie d'essayer des robes. Quand j'étais plus jeune, cette perspective m'excitait un peu plus, mais plus je grandis et moins elle me donne envie. Pourtant, ce devrait être le contraire, plus tu as l'âge de te marier, plus tu t'y intéresses et plus tu en as envie. Je pense que j'ai dû effectivement peu à peu intérioriser tous ces mariages « ternes » ou « malheureux » que j'ai pu observer autour de moi. Ce qui me rendait extrêmement nerveuse, c'était de voir beaucoup de gens mariés, mais pas spécialement heureux, alors qu'on nous vend ce moment de vie comme le bonheur absolu. En arrivant à la trentaine, j'ai bien évidemment compris que les mariages parfaits n'existent pas, et que ce n'est certainement pas la perfection qui doit être recherchée, mais par contre j'estime qu'il y a une différence considérable entre « pas parfait » et « malheureux ». Et étonnamment, ce sont toujours des personnes mariées qui te disent « Alors, à quand ton tour ? » ou bien te mettent la pression inutilement : « C'est quand que tu te maries ? » Et au fond, j'ai toujours envie de leur répondre : « Si c'est pour être comme toi, je n'en ai absolument pas envie. » Et c'est lorsque j'ai découvert que ces personnes qui mettaient autant la pression aux autres n'étaient pas vraiment heureuses dans leur mariage, mais insistaient auprès des autres pour qu'ils se marient rapidement, que j'ai compris à quel point leur décision était contrainte par la société. Cela m'a toujours mise mal à l'aise de voir des regards vides dans les mariages, de voir des gens malheureux 90 % du temps, de voir des déséquilibres, des gens renoncer à leurs rêves les plus importants parce qu'ils n'ont pas pris le temps de *dater* plus de personnes pour trouver quelqu'un qui leur correspond plus.

Pour moi, les compromis dans une relation amoureuse sont indispensables. Mais je constate chez les couples qui m'entourent qu'ils sont composés essentiellement de compromis. Je pense que personne ne peut être heureux dans une vie à deux rythmée uniquement par des sacrifices constants. Cette notion de sacrifice, c'est ma mère qui me l'a apprise : se sacrifier pour un homme c'est important, il faut être patiente, on sacrifie son corps, ses émotions, son cerveau. Mais, en grandissant auprès de ma grand-mère, j'ai remis en question cet apprentissage et je me suis demandé quel était le but réel de ce sacrifice, et pourquoi la société actuelle associait autant le mariage à ce véritable sacrifice de soi. Pourquoi ça devrait être si compliqué et imparfait ? Je considère que les