



Suivie par
**+ de 3 millions
d'abonnés**
sur les
réseaux

Silent Jill

Mais
**Comment
tu fais ?**

Couple, famille, boulot...

Les conseils de Jill pour créer sa safe place

LE DUC 

*« J'ai écrit ce livre pour vous, pour toi,
pour celles qui se posent cette question
qui revient souvent quand j'échange
avec d'autres femmes :
Mais, Jill, comment tu fais ? »*

Avec sincérité, humour et franc-parler, Jill partage son parcours de femme, de mère et d'entrepreneuse : les chemins empruntés, les joies partagées, les obstacles rencontrés et les remises en question qui l'ont transformée. Elle souhaite aider toutes les femmes qui vivent ces mêmes expériences et leur redonner confiance en elles !

Cet ouvrage n'est ni un guide ni une méthode, c'est une conversation sincère, amusante et profonde, entre copines, autour de questions que beaucoup se posent en silence.

Jill Vandermeulen, alias **Silent Jill**, est une créatrice de contenu belge suivie par plus de 3 millions d'abonnés. Maman de quatre enfants, elle a connu des débuts difficiles avant de construire une carrière à succès à la télévision, puis sur les réseaux sociaux. À travers ses contenus, elle partage son quotidien avec sa famille, son goût pour l'épanouissement personnel et le surnaturel, pour notre plus grand plaisir.

ISBN : 979-10-285-3826-2



9

791028 538262

19,90 euros
Prix TTC France



Rayons : Témoignage,
Développement personnel

editionsleduc.com

LEDUC

Mais
Comment
tu fais ?

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.



Avec la collaboration de Marion Jagu

Conseil éditorial : Mathieu Johann

Préparation de copie : Mathilde Obergfell

Relecture : Anne-Lise Martin

Design de maquette, mise en page

et illustrations intérieures : Jennifer Simboiselle

Photographie de couverture : Stéphanie Bola

© 2026 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris

ISBN : 979-10-285-3826-2

Silent Jill

Mais
Comment
tu fais ?

LEDUC 

Sommaire

Introduction	7
1. Le couple sans prince ni princesse.	11
2. Amis d'un jour ou de toujours	55
3. La famille du bonheur	79
4. Ma maison, mon refuge.	137
5. Working girls	165
6. Mieux dans sa tête, bien dans son corps. .199	
7. Une spiritualité qui nous ressemble . . .	225
À toi ma lectrice, mon amie, celle à qui je me suis confiée.	257
Remerciements	261
Table des matières	266

Introduction

« Mais qu'est-ce qu'on va faire d'elle ? » C'est la phrase que ma grand-mère et ma mère adoraient dire à mon sujet, une phrase qui avait l'effet d'une claque. J'avais dix-sept ans, je venais de sortir de la *Star Academy* en France après cinq semaines d'émissions, j'avais arrêté l'école, j'étais dans une relation amoureuse toxique et j'étais persuadée d'être « la nullité officielle » de la famille. Après avoir entendu en boucle que j'étais incapable de finir ce que je commençais et que je n'avais aucune ambition, j'étais persuadée de n'être « bonne à rien ». D'autant plus que je traînais un dossier scolaire chaotique lié, en partie, à un TDAH et des troubles dys non diagnostiqués.

Quand ma grand-mère paternelle lançait : « Mais qu'est-ce qu'on va faire d'elle ? », ça n'était pas de la méchanceté qui s'exprimait, mais sa nature franche et directe. Pourtant, un jour, cette phrase a changé quelque chose en moi : soit je sombrais, soit... je prouvais le contraire. J'ai pris cette voie sans deviner qu'il allait me falloir des années pour arriver là où je suis aujourd'hui.

Mon premier rêve était simple et profond : une maison à moi, un mari, des enfants et un chien. Un foyer. Peut-être parce que, enfant unique de parents divorcés, j'ai grandi dans les déménagements, passant des appartements aux petites maisons ouvrières où ma mère, malgré tout, sublimait l'ordinaire. Elle ne vient pas d'un monde de luxe, loin de là, mais elle a ce goût pour le raffinement, pour les belles choses, et elle aime recevoir. J'ai grandi entourée d'odeurs de cuisine, de rires, et de cette obsession douce d'une maison qui ressemble à un refuge. En dépit de cet amour, ce refuge s'est transformé en un lieu que j'ai voulu fuir le plus vite possible, dégradé par une relation conflictuelle avec un beau-père très autoritaire.

J'ai donc quitté mon domicile et l'école à dix-sept ans et demi et, à dix-huit ans, sans diplôme en poche, j'ai décroché un premier job de vendeuse grâce à mon grand-père, avant de devenir serveuse, hôtesse itinérante, mannequin, gogo-danseuse, intérimaire... Des boulots qui m'ont enseigné l'humilité et dotée du muscle de la débrouille. J'ai appris à me lever tôt pour travailler, à me remettre en selle après un refus et, surtout, à respecter chaque collègue, peu importe son statut.

Je pouvais subvenir à mes besoins, mais j'étais loin de travailler dans le domaine artistique. Je guettais, sans cesse, l'opportunité qui changerait ma passion en boulot. À vingt-huit ans, avec trois enfants de deux pères différents, la chance a croisé mon chemin : j'ai passé un casting pour un poste de speakerine à la télévision. Lors du dernier entretien d'embauche, j'ai dit au patron de la chaîne : « Ce job est pour moi, je le veux et je

ne vous décevrai pas.» Dans ma tête, c'était une question de vie ou de mort. Quelques jours plus tard, lorsque j'ai obtenu le poste et commencé ma formation, toute ma vie a changé.

Aujourd'hui, je suis maman de quatre enfants : Bella-June, James, Jude et Charlie-Jane. Être mère, c'est la plus belle part de mon identité. Celle dont je suis la plus fière, et celle qui m'a appris la gestion du chaos, la douceur des rituels, la nécessité de poser des limites, la patience et l'amour inconditionnel. Durant mes mille vies, j'ai traversé des ruptures, des relations toxiques, des violences verbales et des moments où j'ai dû fuir pour sauver ma peau et mon âme... J'ai déménagé cinq fois, j'ai été confrontée à la haine et au harcèlement en ligne. J'ai connu le burn-out féminin, ainsi que des problèmes hormonaux qui m'ont forcée à me reconnecter à mon moi intérieur, à écouter mon corps, à réapprendre à me respecter. C'est dans ces moments-là que ma spiritualité s'est déployée, plus forte et lumineuse que jamais.

Ce livre, ce n'est pas l'autobiographie complète que j'aimerais écrire plus tard. Ce n'est pas non plus un manifeste théorique. C'est une transmission brute, tendre, authentique et parfois drôle, écrite pour vous, pour toi, pour celles qui se posent cette question qui revient souvent quand j'échange avec d'autres femmes : « Mais, Jill, comment tu fais ? »

Telles deux ami(es) blotties dans un canapé, je souhaite partager avec toi mes astuces d'organisation, mes façons de poser des limites, mes rituels pour tenir mentalement, mes

Mais comment tu fais ?

conseils pour gérer nos maisons, nos amours, nos amitiés, nos boulots, notre spiritualité. Retiens ce qui compte pour toi, ce qui te semble « juste », ce qui te permet d'être alignée avec la personne que tu es vraiment, pas avec ce que la société attend de toi et surtout pas pour te rajouter une charge mentale supplémentaire.

Dans ces pages, je vais te confier des histoires sincères et des outils pratiques, les boussoles et les ancres de ma vie. J'espère qu'elles pourront te servir ou t'inspirer. Entre les lignes, tu rencontreras aussi celles et ceux qui m'ont aidée et m'aident encore : ma mère, mes amis, mes mentors, mes partenaires de vie. Mon objectif ? Qu'à la fin du livre, tu te dises : « Si elle y est arrivée, moi aussi, j'en suis capable. » Que tu repartes avec des clés faciles à utiliser. Que tu pleures si tu en as besoin, que tu ries quand ça fait du bien et que tu repartes plus forte et plus sereine.

Si tu veux, sers-toi aussi un thé fumant, installe-toi près de moi, et viens. On va avancer ensemble, pas à pas, mot à mot.

A handwritten signature in orange ink that reads "Jill". The signature is written in a cursive, flowing style.

◆ CHAPITRE 1 ◆

Le couple sans prince ni princesse

*« L'amour est aussi une manière d'aimer
en un autre son propre destin et de se
sentir aimé dans son propre destin. »*

**PIERRE BOURDIEU, LA DISTINCTION.
CRITIQUE SOCIALE DU JUGEMENT, 1979**

Se choisir soi-même

Aaah, l'amour. Ce grand chapitre de nos vies. Par où commencer ? Durant mon enfance, j'ai grandi avec une vision douloureuse du couple. Autour de moi : le divorce, la tromperie, la rupture de confiance. Et ma grand-mère paternelle me lançait souvent cet avertissement : « Ne fais jamais confiance à un homme. Ne dépends jamais financièrement de lui. Ils finissent tous par partir pour une plus jeune, et tu te retrouveras sans rien. »

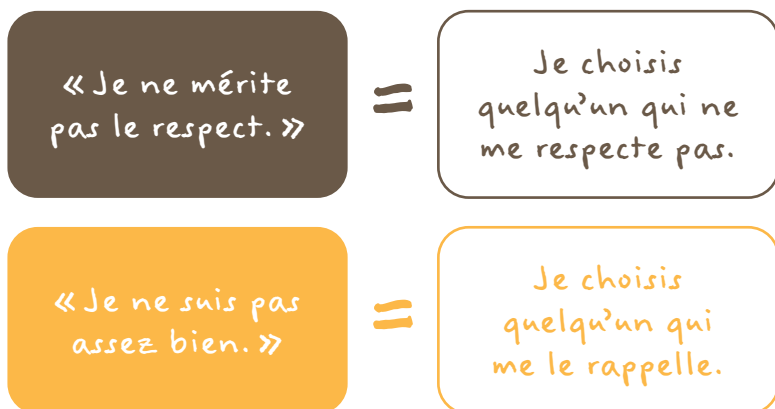
Pour moi, l'amour était un cocktail explosif d'angoisse, de méfiance et de fatalisme. Et mes relations n'ont fait que le confirmer... Mais est-ce ma malchance qui me ramenait les pires partenaires ? Ou mes propres croyances qui me poussaient vers eux, juste pour confirmer la mauvaise image que j'avais de l'amour et, surtout, de moi-même ?

J'ai aimé :

- ◆ un irresponsable ;
- ◆ un misogyne et pervers narcissique ;
- ◆ un mec qui se reposait sur moi pour tout ;
- ◆ un éternel ado dont j'étais plus souvent la mère que l'amante.

Pourtant, j'étais cette petite fille qui attendait le prince charmant. Celui des Disney, celui des films romantiques, celui qui sauve et qui protège contre les monstres. Mais, un jour, j'ai compris que, tant que je ne m'aimais pas profondément, je ne pourrais pas attirer quelqu'un qui m'aimerait correctement.

Quand on ne s'aime pas, on va souvent vers ceux qui confirment ce manque. C'est presque mathématique :



Après une énième relation qui m'a vidée jusqu'à la moelle, j'ai pris deux décisions : 1) m'aimer vraiment ; 2) réfléchir posément à qui j'avais envie de laisser entrer dans ma vie. Avec trois enfants, je n'avais pas le droit à l'erreur. Quand on est maman, on ne choisit plus seulement pour soi, on choisit pour l'équilibre de son foyer. Une petite phrase d'un ami m'a guidée dans la bonne direction : **« Le couple, c'est la cerise sur le gâteau. Et le gâteau... c'est toi. »**

Allez, imaginez avec moi un gâteau. Vous ne voulez pas d'un gâteau à moitié cuit, sans goût, avec une crème tournée. Vous voulez LE gâteau parfait : celui qui sent bon, qui fait saliver rien qu'en le regardant, celui qu'on savoure avant même d'y goûter. Avec ou sans cerise, il est déjà réussi. Mais si une cerise s'ajoute, elle doit être belle, juteuse, rouge, fraîche (vous rougissez ou vous gloussez ? On est sur la bonne voie). Vous ne voulez pas

une cerise rance avec un asticot qui risque de faire tourner tout le gâteau.

Retenez bien ceci : si vous êtes le gâteau et que l'autre est la cerise, votre valeur ne dépend pas de sa présence. Elle dépend seulement de vous. Alors, soyez tendres avec vous-mêmes, avec ou sans cerise.

FOCUS

On peut vivre seule ou en couple, vouloir dix enfants ou pas du tout, papillonner ou se marier, ne jamais s'engager ou chercher le grand amour. Toutes ces options sont valables. Mais celle qui ne l'est pas, c'est se passer de l'amour qu'on se porte à soi-même. On ne peut pas décider qui nous aimera, mais on peut choisir de s'aimer plus que n'importe qui.

Bien sûr, pour se choisir soi-même, il faut d'abord se connaître. Mais comment faire ? Faut-il stopper toute relation pendant un an ? Partir seule au bout du monde ou sur les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle ? Vider son compte en banque en psy et en coach ? Se mettre à la méditation ou à la muscu ? Il n'y a pas de recette miracle, ça dépend de votre personnalité ! Voici un petit exercice pour vous mettre le pied à l'étrier.

Prenez une feuille (ou les notes de votre téléphone) et faites deux listes.

D'abord, notez vos rituels de joie, **les choses que vous aimez faire juste pour vous**. Celles qui vous ressourcent. Celles qui vous connectent. Celles qui font de vous... vous. Par exemple : lire avant de dormir, marcher dans les bois, sortir avec les copines, aller danser, courir, boire un café seule, dessiner, faire votre *skincare*, finir une série dans votre lit, etc.

Ensuite, inscrivez **vos besoins émotionnels et relationnels**. Ce qui vous nourrit profondément. Pour vous, c'est peut-être : la stabilité, la douceur, l'humour, un espace personnel, la sécurité, la liberté, la présence, la communication, la stimulation intellectuelle, etc.

Ce que j'aime
faire.

Mes besoins émotionnels
et relationnels

Ces listes sont vos **non-négociables**. Personne n'a le droit de les effacer. Personne n'a le droit de vous en déposséder.

Fun fact : le mot « amour » vient du latin *amor*, issu du verbe *amare* : aimer, chérir, avoir de l'affection. Mais sa racine est encore plus ancienne : *ama* ou *amma*, un son instinctif lié à la tendresse maternelle, au besoin d'être rassuré. À l'origine, « amour » exprime le besoin de présence, de lien, de sécurité, d'être enveloppé. L'amour ne vient pas des contes de fées. Il vient du premier appel d'un être vulnérable vers un autre : « Je suis là. » C'est l'origine de tout.

Ma liste personnelle, celle de mes indispensables, elle ressemble à ça : passer du temps avec mes enfants, me sentir bien chez moi (propre, rangé, qui sent bon), bien manger (je suis une épicurienne), aller aux cercles de femmes, explorer ma spiritualité, me détendre (spa et massages), voyager, regarder un bon film au coin du feu, profiter de ma famille et mes amis, travailler avec des gens que j'aime. C'est ma fondation. Mon gâteau.

Certaines personnes peuvent nous pousser à faire une croix sur nos indispensables. C'est là qu'on peut s'oublier. Ça commence par des phrases comme : « Tu ne vas pas sortir habillée comme ça ? » ; « Tu vas encore à ton sport ? » , « Arrête avec ta passion ridicule » ; « J'aime pas tes amis » ; « Tu manges vraiment ce truc ? » , etc. Ces phrases entrent dans notre tête, elles nous prennent du temps, puis elles occupent toute la place. Nous n'avons plus l'espace pour être nous-mêmes. Ce sont des *red flags* absolus. Des *no go*. Des sirènes qui hurlent : « Tu vas te perdre. »

Punchline

On nous élève pour devenir des infirmières émotionnelles.

On répare, on apaise, on recolle les morceaux. Mais quand « notre malade » nous quitte, on reste là, les mains vides, sans plus personne à sauver. Alors que, depuis le début, on aurait dû commencer par nous soigner nous-mêmes.

Choisir son ou sa partenaire

Je ne prétends pas détenir la science infuse, ni de filtre d'amour, de détecteur à enflures ou de questionnaires de 20 pages pour choisir la personne de nos rêves. Mais j'ai réussi à retrouver l'amour avec trois enfants de deux pères différents. Je dis bien « réussi », car c'était un apprentissage, avec son lot de ratés et de mauvaises surprises. Laissez-moi vous donner quelques clés pour vous épargner ces galères et vous faire gagner du temps précieux !

Tout démarre avec le fameux premier *date*. Celui qui nous donne l'impression d'être convoquées pour un grand oral à l'école. On passe des heures à choisir nos fringues, on se brosse les dents cinq fois dans la journée, on se rase des zones dont on avait oublié l'existence, on se coupe même les ongles de pieds (sait-on jamais ?).

Et si on arrêta de se mettre une pression de malade ? Et si on voyait ce premier rendez-vous comme une simple rencontre d'humain à humain ? Et si, dès le premier *date*, on osait être nous-mêmes... vraiment nous-mêmes ? Sans masque, sans personnage, sans la version « parfaite » qu'on croit devoir présenter pour plaire. Parce que croyez-moi : le masque tombe plus vite que prévu, et c'est là que les ennuis commencent.

Un premier *date* doit être *fun*, *chill*, léger. Choisissez un endroit où vous vous sentez bien. Un resto que vous aimez déjà. Un bar où l'on peut s'ambiancer sans devoir crier dans l'oreille de l'autre. Un musée, une expo, une balade... Quelque chose qui vous permette d'être naturelles, en mouvement, en curiosité.

Et, par pitié, pas un endroit qui vous met sous tension. Pas le resto *hype* où vous n'osez même pas respirer. Pas « chez lui » (ni chez vous). Pas un endroit où vous êtes coincées, si ça tourne au vinaigre. Le monde est rempli de gens incroyables, mais aussi de quelques belles ordures. Donc, la sécurité, on ne la met pas en option. Pour les premiers rendez-vous, privilégiez des lieux publics, vivants, ouverts. Laissez-vous du temps avant d'accepter un endroit isolé ou intime.

Tu me diras...



Mais Jill, et si j'ai juste la dalle ? Et si je veux juste un coup d'un soir ?

C'est pareil, profite à fond, et reste toi-même, mais sois aussi vigilante. Préfère l'hôtel ; préviens quelqu'un de ton entourage ; envoie un message pour dire où tu es ; et un autre quand tu es bien rentrée. La liberté, c'est génial. La naïveté, beaucoup moins.



Reste la question brûlante : coucher ou ne pas coucher le premier soir ? Cela n'engage que moi mais si votre objectif, c'est de trouver une personne pour « le reste de votre vie », je suis de la *team* « prenez votre temps ». Attention, je ne dis pas que c'est honteux ou scandaleux, bien au contraire. On devrait pouvoir faire confiance, les yeux fermés. Mais, même en 2026, même après #MeToo, beaucoup d'hommes ont des croyances sexistes, plus vieilles que le procès des sorcières de Salem. Le fameux cliché de la Marie-couche-toi-là. Ce stéréotype complètement tordu où une femme qui accepte sa sexualité serait « moins bien », « moins sérieuse », « moins respectable ». C'est archaïque. C'est injuste. Mais c'est encore et toujours bien là.

Eh oui, il peut y avoir un coup de foudre mutuel, une nuit incroyable, et l'histoire qui commence sur un drap froissé plutôt que sur un café *latte*. Mais aucune de mes relations

durables n'a démarré par du sexe au premier *date* après une soirée arrosée. Jamais. Ce n'est pas parce que l'acte est « mal », c'est qu'il change la dynamique. Quand on couche directement, beaucoup d'hommes se disent (même s'ils ne le verbalisent jamais) : « Ah, OK, fastoche » ; « Elle ne me connaît pas et elle dit déjà oui... Elle dit oui à combien d'autres ? » ; « Cool, mais pas forcément pour quelque chose de sérieux ».

Si vous cherchez une relation saine, long terme et qui démarre sur de bonnes bases, pour moi il est important de laisser le désir prendre son temps. Ça ne veut pas dire jouer un rôle. Ça ne veut pas dire se faire désirer artificiellement. Ça ne veut pas dire manipuler. Ça veut juste dire : ne donnez pas tout avant d'avoir vu qui vous avez en face. Parce qu'on ne connaît pas la personne en une soirée. On ne connaît pas ses valeurs, son rapport aux femmes, ses blessures, ses intentions. Et, surtout, vous ne savez pas encore s'il mérite votre intimité.

FOCUS

Et si vous avez très envie, mais alors, très, très envie, de coucher dès le premier soir avec cette personne que vous trouvez formidable, qui vous fait vibrer au moindre regard ? Faites-le ou attendez encore un peu, vous restez maîtres de vos choix. Mais de ma propre expérience, si vous choisissez la deuxième option, l'envie ne fera qu'augmenter. Et le plaisir du grand moment aussi.

Après plusieurs rendez-vous *chill* ou, peut-être, une première nuit *caliente*, après plusieurs mois de flirt parfaits, on peut se rendre compte qu'on n'a jamais eu la moindre conversation essentielle. Résultat ? Du temps perdu, un cœur chiffonné et à partir d'un certain âge une horloge interne qui nous envoie des notifications *push* dans le cerveau : « T'as un plan ? Où tu vas ? C'est quoi la suite ? »

Si on veut activer le mode « relation durable », assurons-nous que notre partenaire partage nos envies avec un *date* questions-réponses, franc du collier. Pas un interrogatoire ni un entretien d'embauche. Mais un moment de sincérité. Posez toutes les questions que vous voulez. Toutes. Voici quelques exemples utiles :

- ◆ Tu veux fonder une famille ?
- ◆ Si oui, combien tu veux d'enfants ?
- ◆ Si on a une grossesse inattendue, on fait quoi ?
- ◆ Tu veux un chien, un chat, les deux, aucun ?
- ◆ T'es *team* « dimanche poulet-frites chez ma mère » ou *team* « dimanche seul-et-tranquille » ?
- ◆ T'es OK pour me laisser partir seule en vacances avec mes meilleurs potes ?
- ◆ Tu veux vivre en ville ? À la campagne ? Au bord de la mer ? À l'étranger ?
- ◆ Comment tu vois une relation sur le long terme ?
- ◆ Quelles sont tes valeurs ?
- ◆ C'est quoi ton rapport à la jalousie ?
- ◆ T'as envie d'une vie posée ou tu veux bouger partout ?
- ◆ Tu as besoin de sortir en soirée chaque semaine ?

Listez bien tout ce que vous devez ABSOLUMENT savoir pour éviter de vous retrouver engagées émotionnellement avec une personne qui n'a ni les mêmes projets ni la même vision de la vie. Ce rendez-vous, c'est le moment de dire : « Voilà ce que je veux. Voilà ce que je ne veux pas ou plus ! Voilà ce que je peux offrir. Voilà ce que j'attends. » Et si en face, ça panique ? Ça en dit déjà beaucoup.

Tu me diras...



Jill, avec ma liste de questions, le mec va se dire que je fais mon shopping !

Si le type se vexe parce que vous posez des questions claires, il n'est pas prêt pour une relation claire. Mais si le mec répond avec de l'humour en jouant le jeu, en étant sincère, là, c'est un mec qui vous fait gagner un temps précieux. Alors, DO IT AND Make. A. Fucking. List.



Ce *date* questions-réponses, c'est le tournant. Le moment où vous saurez si vous marchez dans la bonne direction ou sur un chemin qui vous fera perdre six mois « pour rien ».

Après le date question-réponse, note d'un côté tes green flags, de l'autre tes red flags.

Long story time

Pourquoi j'ai choisi Simon, et pourquoi j'ai dit stop aux fêtards.

Avec le temps, j'ai réalisé que mon mec idéal, c'était pas un fêtard. Le mec qui se met une race tous les week-ends, qui disparaît jusqu'à 6 heures du matin, qui sort en boîte pour encore draguer avec ses potes comme s'il avait encore dix-sept ans... Non merci. Ce n'est pas pour moi. Ça ne l'a jamais été. Et ça ne le sera jamais.

On entend souvent que l'autre ne nous appartient pas, et je suis d'accord à 100 %. Je ne veux contrôler personne, et je ne veux appartenir à personne. Mais hors de question d'être en couple avec quelqu'un dont le mode de vie me met en insécurité.

Simon sort rarement, mais, même ces rares fois, je ne le vis pas bien. Je rumine toute la soirée, je me réveille plusieurs fois, je regarde mon téléphone pour vérifier s'il est sur le chemin du retour. Ce n'est pas Simon que je crains, ce sont mes souvenirs. Ce n'est pas le présent qui me fait paniquer, c'est mon système nerveux qui se souvient trop bien du passé. Des mensonges, des tromperies, des morceaux de mes anciens couples brisés.

Ces réactions, ce sont des réflexes de survie. Des signaux que mon corps envoie pour me protéger, parce qu'il a vécu trop de choses qui l'ont épuisé. Et c'est aussi pour ça que j'ai choisi un homme comme Simon. Un mec casanier, posé, qui aime sa petite vie tranquille. Quelqu'un qui n'a pas besoin d'aller en boîte pour exister, quelqu'un qui est heureux avec un jeu vidéo dans son fauteuil, plutôt qu'au milieu d'une foule au cœur de la nuit. Sa manière de vivre apaise mon système, au lieu de réveiller mes blessures. Sa présence ne m'arrache rien, elle me répare.

Accepter l'autre et son mode de vie, c'est beau, mais pas au détriment de sa santé mentale. On peut accueillir la différence, on ne doit pas tolérer l'insécurité. Cette sensation qui brûle les tripes. Le problème n'est pas l'homme ou la femme en face. Le problème, c'est d'accepter la vie de l'autre... si cette vie nous convient dès le départ.