

LES INVINCIBLES

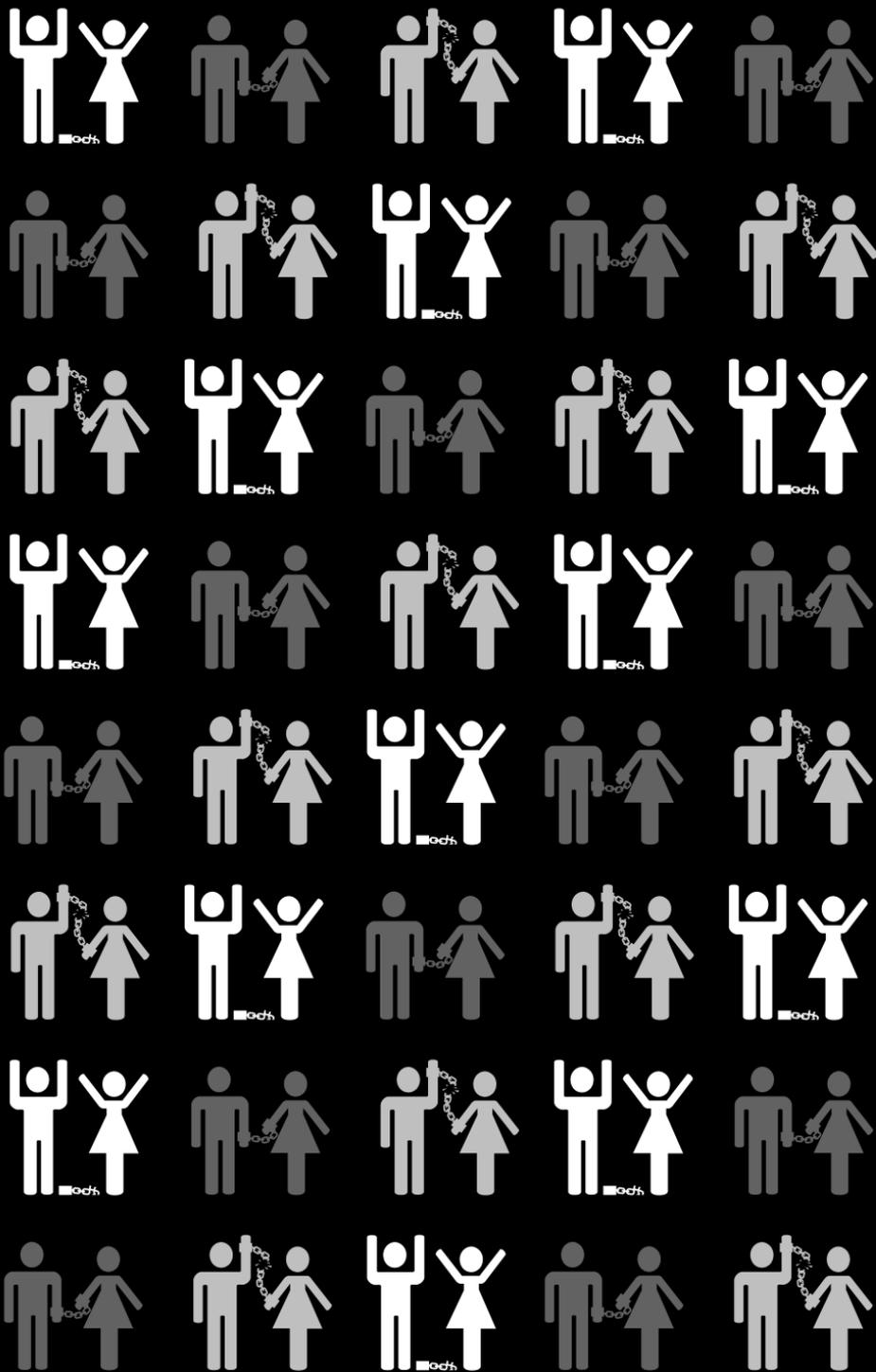
EN FINIR AVEC LE COUPLE.

LA MÉTHODE MIRACLE

{ LES Petits matins }

arte
ÉDITIONS







Les Invincibles remercient chaleureusement Robert Macia et Julien Péluchon
d'avoir su tirer profit de leurs mésaventures sentimentales pour créer cette méthode.

Les Invincibles, une série produite par Making Prod et Arte France
www.makingprod.com / www.arte.tv/lesinvincibles

Design original de la collection : Labomatic, Paris
Création et maquette : Thierry Oziel

© Les petits matins/ ARTE Éditions, 2010
Les petits matins – 31, rue Faidherbe, 75011 Paris
www.lespetitsmatins.fr
ARTE Éditions – 8, rue Marceau, 92130 Issy-les-Moulineaux
www.arte.tv

ISBN : 978-2-915-87965-0
Diffusion : Volumen

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

LES INVINCIBLES

EN FINIR AVEC LE COUPLE

LA MÉTHODE MIRACLE



*Chacun tue ce qu'il aime :
le brave par l'épée, le lâche par le baiser.*

Oscar Wilde

PRÉFACE

Vous n'êtes pas amoureux, vous êtes **ACCRO** !

Vous n'êtes pas en couple, vous êtes en cage !

Enfin un livre qui ose pointer du doigt le vaste mensonge, l'hallucination collective qui permet à cette aberration manifeste qu'est le couple de perdurer à travers les siècles !

Enfin un livre qui remet le couple à sa place, c'est-à-dire six pieds sous terre, en proposant la méthode pour en sortir.

- Cette méthode est simple et claire.
- Elle s'adresse en priorité aux trentenaires (on expliquera pourquoi plus loin), mais convient à tout âge.
- Elle ne requiert aucun talent ni savoir-faire particulier.
- Elle est non-violente.
- Elle est garantie 100 % efficace et définitive¹.

Si vous êtes en couple, il vous suffira de lire ce livre pour vous en libérer. Faites-le en secret de votre partenaire pour éviter tout parasitage potentiel.

Si vous n'êtes pas en couple, lisez-le librement à usage préventif et incitez votre entourage à vous imiter. N'oubliez pas les enfants, car s'ils ne vivent pas en couple, ce livre peut justement les en préserver pour la vie.

Bonne lecture, et faites passer le message !

LES INVINCIBLES

1. 100 % efficace et définitive, à condition bien sûr de suivre scrupuleusement les instructions !

SOMMAIRE

Cette méthode s'articule en trois parties.

Pourquoi trois parties, et pas quatre ou douze ?

Simplement parce qu'il n'y a que trois questions essentielles en débat et pas une de plus.

- 1. POURQUOI IL FAUT ABOLIR LE COUPLE.**
- 2. COMMENT FAIRE POUR SORTIR DU COUPLE.**
- 3. COMMENT, UNE FOIS QU'ON EN EST SORTI, ÉVITER TOUTE RECHUTE.**

Qu'on se le dise.

13	PREMIÈRE PARTIE
	POURQUOI IL FAUT ABOLIR LE COUPLE
15	1. Sortez de cet enfer
18	a) Pourquoi suis-je en couple ?
23	b) Pourquoi est-il si difficile d'en sortir ?
27	2. Les raisons qui devraient vous convaincre de renoncer au couple
27	a) Ce que ça vous coûte réellement
31	b) Une soif de liberté
37	3. Le couple et la santé
37	a) Effets secondaires indésirables
40	b) Le couple est une addiction
42	Témoignages et récapitulatif
47	DEUXIÈME PARTIE
	SORTIR DU COUPLE
49	1. Évaluez-vous
50	a) Où en êtes-vous ?
55	b) Autruche, hamster ou canard ?
59	2. Vous vous sentez enfin prêt à faire le grand saut
59	a) Se mettre en condition quelques jours à l'avance
65	b) La veille du grand soir
71	3. Réussissez votre rupture
72	a) Les erreurs à ne pas commettre
76	b) Quoi dire ?
82	Témoignages et récapitulatif
87	TROISIÈME PARTIE
	DEVENIR CÉLIBATAIRE ET LE RESTER
89	1. Évitez la rechute
90	a) Des sentiments contradictoires
96	b) La bonne distance entre vous
101	2. Prenez les rênes de votre nouvelle vie
102	a) Faites-vous plaisir
105	b) Réinventez votre quotidien
111	3. La question de la libido
112	a) Abstinence ou pas
118	b) Vous êtes au taquet
124	Témoignages et récapitulatif
129	CONCLUSION

1

**POURQUOI IL FAUT
ABOLIR LE COUPLE**



CHAPITRE 1 SORTEZ DE CET ENFER

Vous rencontrez une jeune femme dans une soirée, vous êtes amoureux, vous vivez sur un nuage². Trois mois plus tard, vous décidez de vous installer ensemble. C'est le début de la fin. Votre horizon commence à se rétrécir dangereusement. Vous négligez de plus en plus vos amis. Ils ne vous reconnaissent plus. Vous devenez irascible, tatillon, susceptible. Vous avez changé. L'œil atone, les jambes lourdes à force de vous traîner du fauteuil au canapé en pantoufles, une bouée naissante autour des hanches, le teint cireux, les joues flasques. Vous évitez de vous regarder dans la glace. Vous vous faites honte. Vous n'êtes plus maître de votre destinée. De votre sexualité. De vos loisirs. Vous entrez dans le refoulement, la rancœur. La nostalgie des virées d'antan vous noue la gorge. Vous songez à changer de lunettes. Vous perdez vos cheveux. En trois mois, vous avez vieilli d'un an.

STOP

2. Nous adoptons dans cette introduction le point de vue masculin. Plus pertinent à certains égards. Curieusement, pour des raisons que nous étudierons plus loin, il y a plus d'hommes que de femmes à vivre en couple.

Six mois plus tard, votre état s'est considérablement dégradé. Vous ne fréquentez plus que d'autres couples. C'est la descente aux enfers. À peine si votre œil s'éclaire quand vous croisez une fille qui vous sourit dans la rue. Vous revenez lentement dans le giron maternel. Vous vous êtes réconcilié avec votre père, désormais le seul être de votre entourage à vous comprendre vraiment. Vos capacités de résistance s'amenuisent. Vous vous rebellez de temps en temps. Mais de moins en moins. Vous voyez la femme qui vit à vos côtés dépérir à son tour. Où sont les baisers fougueux des premiers temps ? Les sorties au restaurant ? Au cinéma ? Les nuits passées à faire l'amour, à se repaître de la chair de l'autre ? À explorer avidement chaque pli, chaque recoin ? À s'enivrer de chaque odeur ? Vous bandez mou.

ASSEZ

Le couple, un drame au quotidien dont personne ne parle. Il est temps de faire cesser ce scandale. Combien de nouvelles victimes chaque week-end, chaque période de vacances, chaque Nouvel An ? Combien d'entre nous tombent pour un slow, un baiser de trop, une main baladeuse, un regard appuyé ? Personne n'est à l'abri d'une mauvaise rencontre. La sœur de votre meilleur ami, la fille rousse qui boit seule au bar, l'inconnu qui vous demande du feu.

ON N'EN PEUT PLUS

Vous vous retournez sur votre vie et vous réalisez que vous avez progressivement renoncé à vos idéaux de jeunesse.

Rester libre. Ne jamais se mettre à la colle. Ne jamais se laisser piéger. Comme elles sont loin, ces promesses que vous vous faisiez secrètement en vous rendant à votre premier rendez-vous.



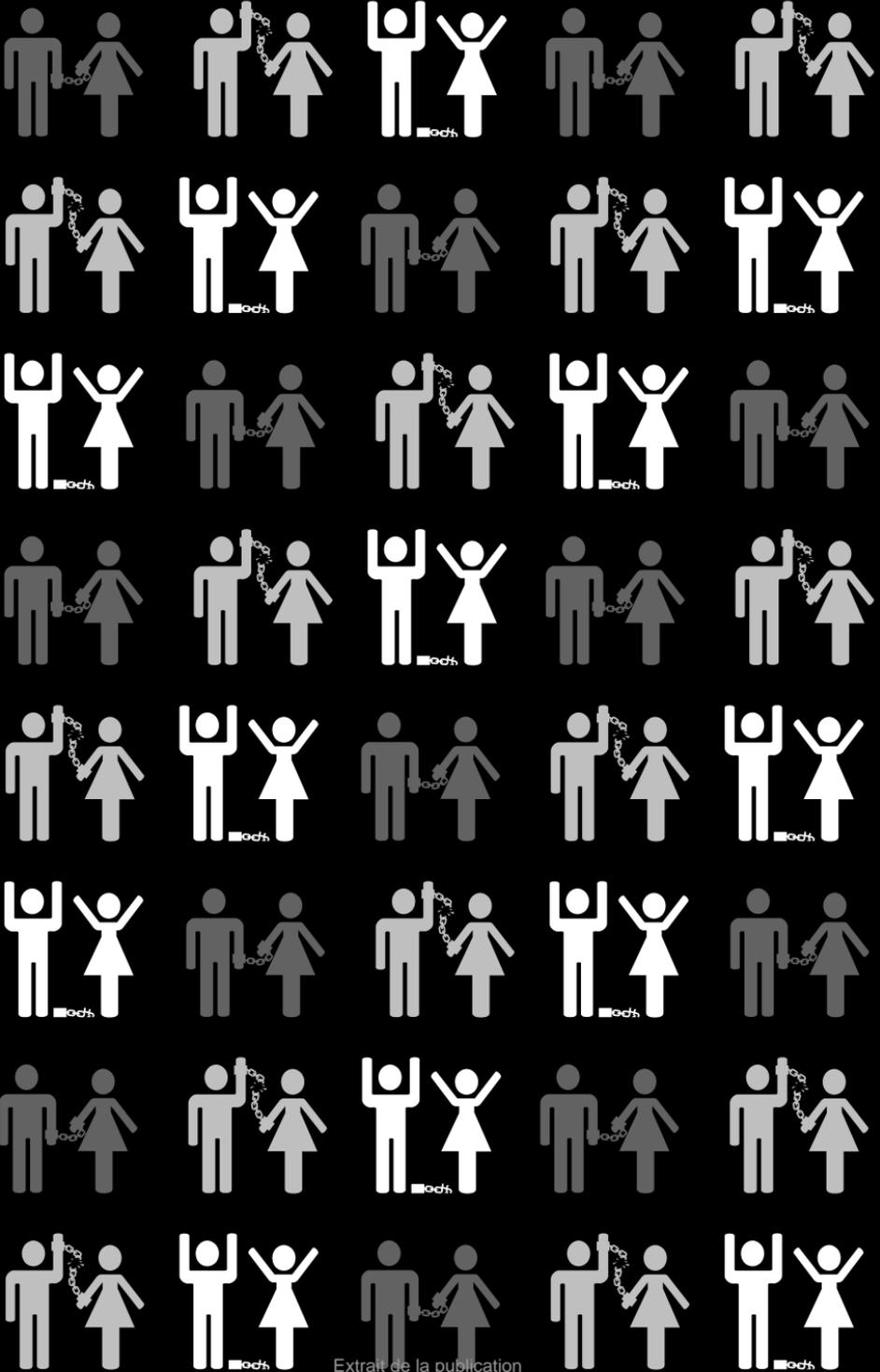
A) POURQUOI SUIS-JE EN COUPLE ?

Cette question vous taraude depuis quelques jours. En fait, depuis votre dernière dispute au sujet de la litière du chat. Après tout, c'est son chat, et c'est vous qui vous tapez la corvée. Vous vous sentez maussade, vous dormez mal, vous étouffez. Ces derniers temps, vous rechignez à rentrer à la maison, tous les prétextes sont bons pour reculer l'instant fatidique, y compris le pot de départ à la retraite de votre pire ennemi au bureau. Monsieur : vous passez de plus en plus de temps à surfer sur les sites de rencontres (voire pire). Madame : vous restez plantée d'interminables minutes à vous scruter dans le miroir de la salle de bains. « Mon (ma) pauvre, je ne te reconnais plus. » Que vous est-il arrivé ?

Jusqu'à ces dernières semaines, le couple semblait vous apaiser dans les moments de crise existentielle comme un vieux doudou, un T-shirt fétiche. C'était devenu une habitude, une douce violence, pour paraphraser Molière³. Difficile de vous passer de votre conjoint au moment d'éteindre la lumière avant de vous endormir, « tu as les pieds froids » ; de se savonner le dos, « je n'y arrive pas » ; pour faire les courses, « tu as préparé la liste ? On oublie toujours la moitié des choses » ; de lui montrer votre dernière maquette en allumettes, « trois cents heures de boulot, quand même » ; de se payer une toile, « je préfère *OSS 117* » ; ou de visionner un DVD, « *OSS 117* ou *L'Odeur de la papaye verte* ? ».

Vous étiez fier de vous exhiber avec votre partenaire, au moins dans les premiers temps. Marcher à son bras ou

3. Molière parle en réalité de l'amour et non du couple. Mais l'amour n'est-il pas souvent le cache-sexe du couple ?



LES INVINCIBLES EN FINIR AVEC LE COUPLE

LA MÉTHODE MIRACLE

arte
ÉDITIONS

{ LES Petits matins }

La méthode tant attendue pour sortir de la dépendance au couple :

- Elle est simple, claire et sans effet secondaire.
- Elle est totalement mixte et convient à tout âge.
 - Elle n'entraîne aucun gain de poids.
- Elle ne requiert aucun talent ni savoir-faire particulier.
- Elle est non-violente et garantie 100 % efficace et définitive.

Une solution pour être enfin libre et heureux !



12 euros

ISBN : 978-2-915-87965-0

Diffusion Volumen



9 782915 879650

Photo de couverture : © Peter Dazeley/Getty images

Extrait de la publication