



C'EST BON DE SE FAIRE PLAISIR

Assez de faire passer les autres, les conventions, la timidité, les qu'en-dira-t-on avant tout le reste? Viens, on s'en fout, on pense à nous!

PAR CAMILLE ANSEUME ET PÉNÉLOPE WEBER

PAMELA HANSON/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENKO

EGO TRIP

Peut-être qu'on a l'impression de ne pas le mériter, et que ça a à voir avec la confiance en soi. Peut-être qu'on manque d'audace, de témérité, et d'un brin d'égoïsme. Que c'est aussi une question d'éducation, et même de culture, qui nous dit que faire le bien, c'est bien, mais seulement pour les autres. Quoi qu'il en soit, s'il y a un truc pour lequel on est douées, c'est se mettre en quatre pour tout le monde, pas pour soi. Et s'interdire tous ces plaisirs, petits ou grands, payants ou non, seule, à deux ou à plein, qui mettent du kif dans la vie et nous rappellent qu'on est jamais mieux servies que par nous-mêmes.

Je retourne voir l'expo que j'ai vue la veille, sans considérer que c'est du temps perdu puisque ces tableaux d'Anselm Kiefer comptent parmi les plus belles choses que j'ai vues. En plus la galerie est gratuite, bonus plaisir.

Je voyage en première classe. 94 € pour le Paris-Rennes, au lieu de 90 € en seconde. 4 € de différence, juste pour avoir un petit peu plus de place pour les jambes et des fauteuils rouges, ça vaut vraiment le coup ? Oui, parce que pendant deux heures j'ai l'impression d'être Rihanna. La Rihanna de Lohéac.

Je glisse mon portable dans le tiroir de ma table de chevet et je m'interdis de

m'en servir une heure avant le coucher, et une après le réveil. Juste pour le plaisir de lire quelques pages plutôt que de scroller, et de constater que mon temps d'écran quotidien est passé sous la barre des deux heures.

Je m'inscris sur l'appli Emprunte mon toutou, et de temps en temps je vais promener le chien de quelqu'un d'autre. Je veux les câlins et les balades sans les contraintes, oui, le beurre et l'argent du beurre, j'assume.

J'arrête de me raser les aisselles, parce que ça fait des mois que ça me travaille, cette tyrannie anti-poils, et que cette semaine de vacances entre potes c'est l'occasion de tester. Et comme la seule chose qui compte, c'est mon ressenti, j'apporte un rasoir aussi, pour me laisser le droit de changer d'avis en cours de route.

J'achète une gourde que je laisse près de mon lit, plutôt que de me réveiller toutes les nuits en me disant que je tuerais pour une bouteille d'eau. Le confort et le plaisir parfois c'est très proche, et ça coûte 20,50 € sur gobilab.com.

J'insiste auprès de mon mec : oui, ça me ferait VRAIMENT plaisir qu'il soit là le soir où je rentre de vacances. Même si c'est un soir de match, et même si d'habitude on le regarde

chacun de notre côté, avec nos potes respectifs. On a le droit aussi, quand c'est important pour nous, de bouleverser les habitudes sans craindre de passer pour une relou.

Je garde le ticket de caisse et je n'arrache pas tout de suite l'étiquette de ce gilet qu'on vient de m'offrir. Normalement c'est ce que je fais pour être sympa, même quand je suis moyennement emballée. Mais ce mauve ça ne me va pas, et ce qui fera plaisir à ma collègue c'est de me voir arriver avec ce gilet vert d'eau qui fait ressortir mes yeux, quand je lui dirai que j'ai pu me l'offrir grâce à elle.

Je demande « vous pouvez mettre beaucoup de frites ? » en commandant mon tartare au resto. Ça marche aussi avec les haricots ! L'idée : quand on a faim, oser demander au lieu de boulotter tout le pain.

Je me désabonne de tous les comptes Instagram qui me dépriment : tous ceux à la bouche en cul de poule, qui pourraient vendre leur âme pour quelques followers de plus, pètent plus haut que leurs fesses ou ont le pessimisme contagieux, mais que je m'obstine à regarder vivre. La vie est vraiment trop courte.

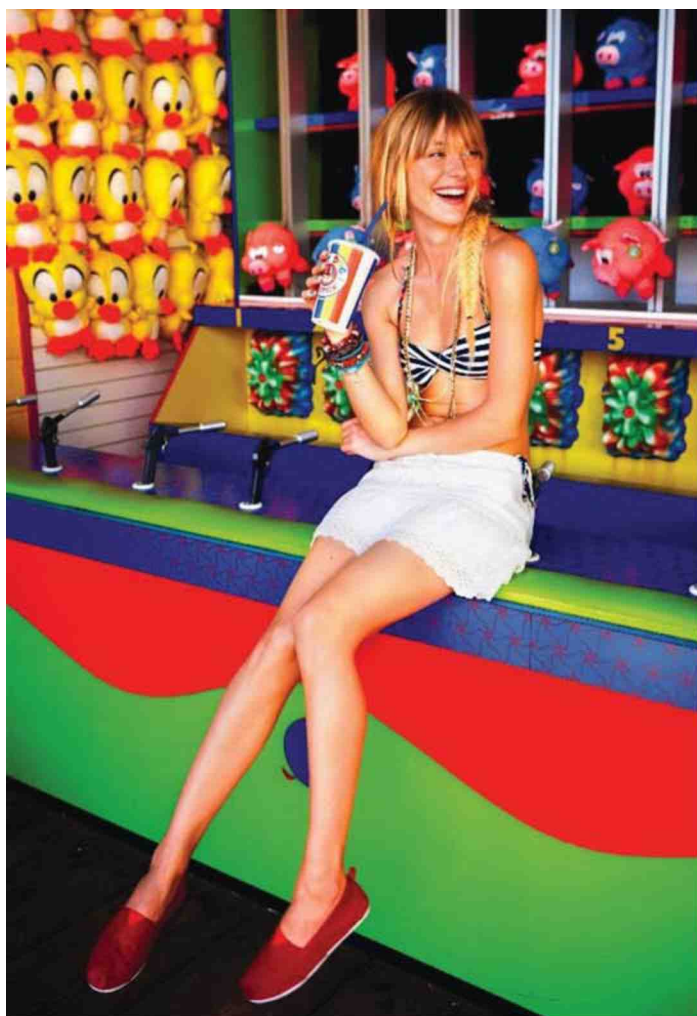
Je change de sujet quand j'en ai marre, et je ne prends même pas vraiment

de pincettes pour le faire : cette copine je l'adore, mais ce qu'elle adore c'est parler d'elle, et ça fait plus d'une heure que j'en ai pas casé une. Après tout, c'est presque un service que je lui rends, et moi aussi j'ai le droit à un temps de parole.

J'assiste pour la première fois à une vente aux enchères, pour le seul plaisir d'entendre en vrai « adjugé, vendu ! », et parce que ça fait partie des expériences gratuites, ouvertes à tous et insolites qu'il serait dommage de ne pas vivre au moins une fois. Je consulte en ligne les calendriers des ventes de Drouot ou de Christie's, ou je pousse directement leur porte et je me balade d'une salle à l'autre en m'immergeant dans ce monde parallèle.

Je commande un dessert. Un dorayaki avec une ganache crémeuse au matcha et chocolat blanc. Fourré aussi avec du confit de haricot rouge. Et je demande deux cuillères pour le plaisir de voir les yeux de mon mec s'allumer car il sait comme moi que ce n'est pas raisonnable du tout.

Je m'achète des fleurs sur le marché, parce que ça me fait bien plus plaisir que d'espérer que quelqu'un d'autre s'en charge, et « parce que des fleurs dans une cuisine, c'est joli », c'est Benjamin Biolay qui le dit dans sa belle et triste chanson *Brandt Rhapsodie*.



Je bitche sur mon voisin de table parti aux toilettes, même si ça ne se fait pas de juger en trois minutes. D'ailleurs, ça se fait d'interpeller la table d'à côté pour vanter sa « réussite professionnelle » à des inconnus ? Quand il revient à table, aucun de nous ne se sent plus obligé de l'écouter, et on peut enfin revenir à nos moutons.

J'achète les sandales Oran d'Hermès, celles avec le H en cuir sur le pied, que je lorgne depuis trois ans. 220 € sur Vinted, une folie, mais puisqu'elles subliment n'importe quelle tenue short + top ou jean + tee-shirt blanc, ça sera mon seul achat du printemps et de l'été, et en plus je voyagerai léger.

BETH STUDENBERG/THELICENSINGPROJECT.COM

Je sors du ciné avant la fin du film si c'est nul. Même si j'ai payé 10 € ma place. Le pire n'est pas de payer pour rater la fin, c'est de payer pour s'ennuyer, alors que dehors, l'air est doux et la lumière jolie.

Je me désiste pour un café que je devais prendre avec une copine à 15 heures à l'autre bout de la ville, et qui va me faire cavalier toute la journée. Oui, ça risque de l'agacer, et oui, ça la fiche mal d'annuler, mais j'en prends la responsabilité. Je m'excuse auprès d'elle, et je me promets : 1. D'en faire ma priorité la prochaine fois. 2. De prendre moins d'engagements en apprenant à dire

J'ARRÊTE - MAIS VRAIMENT, J'ARRÊTE! - DE ME DIRE «ÇA VA PEUT-ÊTRE FAIRE TROP, NON?» TROP QUOI, FRANCHEMENT?

non plutôt que de me retrouver à courir partout ou planter les gens.

Je demande à cette nana le nom de son parfum, depuis qu'elle est entrée dans la boutique je n'ai plus eu envie d'en sortir : c'est peut-être celui-là, le sillage auquel je serai fidèle toute la vie. Plutôt que de me freiner en pensant qu'elle va trouver ça bizarre, je pense à l'éventualité la plus probable : elle trouvera ça flatteur.

Je donne une heure ou une journée de mon temps à une asso, plutôt que de me répéter que je voudrais faire du bénévolat, en repoussant le moment parce que je manque de temps. Je vais sur le site diffuz.com, je tape le nom de ma ville et j'ai accès à des annonces de bénévolat ponctuelles et des défis solidaires sur un temps déterminé. Je peux même cocher la case « Défis à relever de chez soi », et répondre à des questionnaires à portée solidaire ou sociale.

Je me prépare ce sachet de risotto aux cèpes, rapporté de la meilleure épicerie de Rome par un ami. Même

s'il est pour deux personnes. Même si pour l'ouvrir j'attendais la bonne occasion, l'amoureux ou la pote, la coupe de prosecco etc. Parfois j'ai un peu trop d'imagination, la bonne occasion c'est aussi un lundi soir où je n'ai pas envie de cuisiner mais d'enchaîner trois épisodes de *This Is Us*.

Je prends l'accoudoir dans le train. Pourquoi ce serait toujours à moi de le laisser aux autres, pour finalement pester pendant tout le voyage sur le fait que je ne l'ai jamais ?

Je m'achète un livre en format broché, même si c'est plus cher, même si je pourrais attendre qu'il sorte en poche ou à la bibliothèque, parce que je ne peux pas attendre, justement.

Je demande à mon proprio si je peux repeindre les murs de mon appart contre un mois de loyer, plutôt que de me dire dix fois par jour que je déteste ce rose coquille d'œuf. Ça ne coûte rien d'essayer !

J'achète de l'huile et du sel à la truffe, 9,80 € et 6,70 € sur le site de La

EGO TRIP

Grande Épicerie. Certes, avec les frais de livraison, ça fait 23 €. Mais le dimanche matin, en trois minutes je dégaine mes œufs brouillés à la truffe, et quand mes potes débarquent, je vois leurs yeux briller quand j'annonce en servant les assiettes : « Coquillettes à la truffe d'Alain Ducasse revisités. »

J'écris à cette autrice dont le roman que je viens de lire m'a bouleversé. Ça n'a jamais été aussi facile, via Facebook ou Instagram. Pour lui dire quoi ? Que j'ai été bouleversée. Au pire elle ne répondra pas, au mieux on échangera trois mots, et ça fait clairement partie des bons côtés des réseaux sociaux.

Je glisse un plaid ou un châle dans mon sac pour aller au cinéma. Ça ne coûte rien, ça ne dérange personne, mais ça change tout de sortir notre petite laine comme un couple de petits vieux, pour regarder un film qui fait peur avec la couverture jusqu'aux yeux.

Je m'accorde le droit au secret. Par exemple, si ça me fait du bien de recoucher de temps en temps avec un ex, que mes copines détestent, je ne vois pas pourquoi je m'en priverais. J'ai le droit de m'offrir du bon temps sans craindre un sermon, ni espérer une bénédiction.

J'entre dans une boutique de luxe, pour le plaisir : comme on dit, ce n'est pas parce qu'on est au régime que l'on ne peut pas regarder

le menu, et surtout il faut vraiment que je m'enlève l'idée selon laquelle je vais avoir l'air bête, gauche, ou être intimidée. Comme moi, ces gens-là sont allés aux toilettes ce matin.

Pour ce dîner entre potes, je propose un lieu qui m'arrange, moi : un resto sur ma ligne de bus ou métro, un bar duquel je peux rentrer à pied. Oui, c'est un peu excentré, comme là où j'habite, et c'est pour ça que neuf fois sur dix, je fais le plus de route pour arranger tout le monde.

Je me fais enlever ce grain de beauté qui me fait mal, parce qu'il frotte sur l'élastique du soutien-gorge. Même si la dermato le surveille tous les ans et qu'il ne pose pas problème. Avoir mal, c'est un problème. Le plus souvent c'est une mini-intervention de quelques minutes, et une fois que c'est cicatrisé, c'est bon comme quand on retire un caillou de sa chaussure.

Pour la prochaine soirée, je sors le grand jeu si j'en ai envie, même si ce n'est pas la soirée de l'année ou de l'ambassadeur. Je loue une robe, je m'offre un maquillage « flash » dans une parfumerie ou un brushing chez le coiffeur, et j'arrête – mais vraiment, j'arrête ! – de me dire « ça va peut-être faire trop, non ? » Trop quoi, franchement ?

Je prends le dernier morceau de burrata dans l'assiette, sans demander

L'ÉCLAIRAGE DE JENNIFER KANE, DOCTEURE EN PSYCHOLOGIE

Quels sont les mécanismes à l'œuvre quand on refuse de se faire plaisir ?
« Beaucoup de gens peuvent trouver difficile de faire quelque chose purement pour le plaisir, de prendre du temps pour eux sans être productifs. Cela peut même déclencher une forme de culpabilité – prendre du temps pour soi, c'est enlever ce temps aux autres. Donc on en vient à éviter de le faire, sans interroger cette culpabilité, sans se demander si elle est logique ou rationnelle. »

Comment accepter de se faire plaisir ?
« Vous avez envie de vous faire plaisir (par exemple, vous voudriez quitter le travail plus tôt le mardi pour suivre un cours de yoga), mais vous culpabilisez ? Un bon test pour savoir si cette culpabilité est légitime est d'imaginer comment vous réagiriez si un ami vous présentait la situation. Cette envie vous paraît très raisonnable ? Vous avez la réponse. »

Et pour se débarrasser de la culpabilité ?
« Faites le test : si vous résistez à ce sentiment (vous quittez votre travail plus tôt alors même que vous vous sentez coupable), vous vous apercevrez qu'il diminue avec le temps. Petit à petit, vous irez au yoga sans ressentir aucune culpabilité. Il suffit d'un peu de pratique : si vous vous accordez systématiquement la priorité – dans le respect vos valeurs – cela deviendra vite un réflexe. Bonus : vous envoyez ainsi le message que vous méritez le plaisir que vous vous octroyez, que vous méritez ce temps que vous y consacrez. C'est un sentiment très puissant. »

dix-sept fois : « Qui en veut ? Sûr ? etc. » La politesse est à consommer avec modération, surtout quand ça ressemble plus à un refus systématique de s'accorder la dernière part. Oh, surprise, c'est la meilleure.

Je garde un cadeau que j'avais prévu d'offrir.

Jamais je ne me serais arrêtée pour sentir cette bougie, si ce n'était pour une amie. Elle embaume mon sac à main, impossible de m'en séparer. J'ouvrirai le paquet chez moi, je me dirai « merci, t'es géniale, vraiment je l'adore », et je la poserai sur la petite console près du canapé. Mais d'abord, je passe juste chercher une BD sympa en cadeau de remplacement.

Je demande à récupérer mon siège côté fenêtre quand la personne côté couloir s'est installée à ma place. D'habitude je dis toujours « c'est pas grave, bougez pas », alors même que je réserve toujours la fenêtre pour dormir sans avoir la tête qui tombe dans le vide. Cette fois, non. C'est le jeu, ma pauvre Lucette.

Je vais boire un café toute seule. Parce que j'ai lu le témoignage d'un agoraphobe qui disait que sa vision du bonheur et de la guérison, c'était de pouvoir aller boire un café seul. Je ne passe pas à côté de cette chance, et j'en profite pour réfléchir à ce qui me fait plaisir, et pour me promettre d'en ajouter 5 % de plus dans ma vie. ■