

ANNE-MARIE DUPRAS

LE
COMPAGNON
DU CŒUR

~~Tue~~

~~vidé~~

~~troué~~

BRISÉ

~~blesse~~

Par l'auteure du best-seller
« Ma vie amoureuse de merde »

AVANT-PROPOS

Cher lecteur, chère lectrice, c'est les bras grands ouverts et le cœur rempli d'amour platonique (mais pas plate) que je vous souhaite la bienvenue dans *Le compagnon du cœur brisé*.

Si vous connaissez bien *Ma vie amoureuse de marde*, la dernière fois qu'on s'est parlé*, j'entretenais l'espoir bien mince de finir par trouver la bonne personne pour moi. Les derniers mots du livre sont d'ailleurs :

«Faites confiance à l'univers. Même si certains jours les obstacles de la vie vous paraissent insurmontables, même si vous avez l'impression que l'amour c'est pour tout le monde sauf vous, que ça ne vous arrivera jamais ou du moins pas comme vous l'espérez. En envoyant de telles pensées négatives dans l'univers, on s'attire du négatif. On a le droit d'être déprimé, déçu, amer, triste, mais on n'a pas le droit d'abandonner. On a tous le droit d'aimer et d'être aimés. Toi. Toi. Et oui, toi aussi.

Alors je vous souhaite de VOUS aimer le plus possible. Qui sait, peut-être bien que l'amour attire l'amour ! Moi, je veux et je vais y croire. On peut me faire pleurer, m'angoisser, me déstabiliser, me faire peur, me blesser. Mais personne ne me fera renoncer à l'amour. Jamais.

J'ai aimé et, oui, j'aimerai à nouveau.

Marde... ou pas.»

J'avais beau accoler le mot «marde» à ma vie amoureuse (appelons un chat un chat, et la marde de la marde!), ça ne m'empêchait pas de répéter sans cesse que c'est dans le fumier que poussent les plus belles fleurs. Et croyez-le ou non, c'est justement alors que je mettais la touche finale au livre, touche finale teintée d'un infime brin d'espoir, qu'est entré dans ma vie celui avec qui je compte passer le reste de mes jours.

Là, je me doute bien que si vous êtes en train de ramasser votre cœur au porte-poussière, mon conte de fées vous donne peut-être juste envie de me crier : «Va donc chier avec ton petit maudit bonheur!» Et ne vous en faites pas, c'est correct, j'suis même pas froissée. D'abord parce que je ne vous entends pas, mais surtout parce que je vous comprends tellement.

Moi aussi, j'ai déjà éprouvé ce sentiment de «les gens qui sont heureux en couple m'écœurent» (d'ailleurs, nous y reviendrons à la page 106

* En fait, le terme «lu» serait plus approprié que «parlé», mais ça sonne moins complice, et d'ailleurs, c'est difficile de se lire mutuellement, et en amour comme dans la vie, je préfère quand les choses sont réciproques).

[Couples de marde, merci!]). Je ne vous imposerai donc pas ici le récit de ma rencontre avec celui qui a enlevé le mot « marde » de la définition de ma vie amoureuse. Mais si, au contraire, vous aimez les *happy endings*, si ça met de l'espoir dans votre désespoir d'entendre parler de ceux pour qui le vent a tourné et si vous voulez en savoir plus sur celui qui a réussi à me faire dire « Oui, je le veux » devant des proches qui n'en croyaient ni leurs yeux ni leurs oreilles, eh bien rendez-vous à la page 149 pour toute l'histoire.



En publiant mon premier livre, *Ma vie amoureuse de marde*, je réalisais un grand rêve de petite fille, soit celui d'être publiée. Mais je dois avouer que je n'avais jamais rêvé d'être autant associée... à la marde.

Encore aujourd'hui, il me fait bien rire, ce titre qui s'est imposé à moi comme une évidence et qui, apparemment, a résonné chez beaucoup d'autres. Combien de fois on m'a dit: « Tu penses que t'as une vie amoureuse de marde? Nennon. MOI, j'en ai une bien pire. » Combien de personnes (OK, soyons honnêtes, il s'agissait à 99,9% de femmes) m'ont écrit pour me parler de leur marde personnelle, combien d'autres sont venues me rencontrer dans les salons du livre et après mes conférences, pour me raconter leur histoire à elles et à eux? (Parce que, oui, quelques hommes l'ont fait. Et non, la marde n'est pas sexiste.) Je ne peux pas les compter, mais ce que j'ai vite réalisé, c'est que j'étais devenue la spécialiste de la marde. J'ai écouté, écrit, conseillé et, sans m'en rendre compte, je suis devenue une référence en peines d'amour et en relations à chier.

Au fil de mes expériences des dernières années et à force de discuter avec des milliers de célibataires, j'ai accumulé une foule de conseils, trucs

et blagues (je suis toujours aussi convaincue qu'humour et amour sont faits pour aller ensemble), que je considère désormais comme de véritables outils pour le réparer, ce petit cœur brisé. J'ai donc décidé de rassembler la crème de la crème de ces notions essentielles pour que vous les ayez toujours sous la main, et j'ai agrémenté le tout d'exercices. Alors profitons-en pour remettre votre cœur en forme et en santé! Le plus beau dans tout ça, c'est que même si on parle d'exercices et de mise en forme, vous n'aurez besoin ni de vous étirer le mollet, ni d'aller vous acheter de nouvelles espadrilles. J'aimerais vous promettre que vous ne suerez pas une goutte non plus. Malheureusement, je ne peux pas. Dans mon passé amoureux, j'en ai connu, moi aussi, des gens qui réussissaient toujours à me faire suer (même pas besoin de les voir ni de leur parler. Juste à me souvenir d'eux, je transpire).

Ce petit livre deviendra, je l'espère, le meilleur ami de votre cœur blessé. Il sera sa béquille, son diachylon, son point de suture, son becquer-bobo, son épaule pour pleurer ou même sa bouillotte, chaude et réconfortante.

Il sera là pour prendre soin de votre peine d'amour ou encore de votre cœur abîmé à répétition par les déceptions, tout en vous aidant à le préparer pour les nouvelles aventures qui vous attendent au détour.

Mais ne brûlons pas d'étapes. Comme le disait un grand sage : Dans l'temps comme dans l'temps.



LENTEMENT MAIS SÛREMENT

Maintenant, prenons vos miettes de cœur et donnons-nous la mission de les recoller, une à la fois. Mais attention, ça ne se fera pas en criant ciseaux (ou lapin, ou bateau – je crois en fait que la formule demande qu'on crie un mot de deux syllabes, n'importe lequel). Il nous faudra suivre un chemin.

On rêve encore de téléportation pour se rendre d'un endroit à un autre de façon instantanée. Malheureusement, la téléportation n'existe toujours pas, sauf dans les films. Dans la réalité, si on veut se déplacer d'un endroit à l'autre, il faut prendre le temps, faire l'effort. C'est la même chose dans le cas d'une peine d'amour : on ne peut pas passer en quelques jours de cœur brisé à bonheur sur deux pattes. Si on le fait, c'est que soit on a décidé d'envoyer ses véritables sentiments sous le tapis avec la poussière pour se faire croire qu'ils n'existent pas, soit il est temps d'aller voir son médecin parce que la dose de nos pilules doit être ajustée.

Ça se peut aussi qu'en ce moment, vous ayez le cœur tellement en peine et en miettes qu'il vous est impossible de vous imaginer en train de rire, de sourire, de déborder de bonheur et d'aimer à nouveau un jour. Mais faites-moi confiance, il arrivera, ce moment où vous serez tellement occupé(e) à faire exactement tout ça que lorsque vous vous souviendrez de comment vous vous sentez aujourd'hui, vous n'arriverez pas à y croire non plus!



Un matin où je marchais juste après la pluie, j'ai croisé un escargot sur le trottoir. Je l'ai observé un instant. J'aurais pu jurer qu'il ne bougeait pas. J'ai donc décidé de le filmer pendant quelques minutes. Par la suite, j'ai regardé le film en accéléré. On y voit clairement l'escargot qui va d'un point A à un point B, mais à l'œil nu, il semblait immobile.

Votre cœur brisé est comme un escargot. Il ne peut pas aller vite, mais ça ne veut pas dire qu'il n'avance pas. Au bout du compte, il finira par se rendre où il veut.

En chemin, l'escargot croise toutes sortes de choses, que ce soit de la nourriture ou des obstacles. Eh bien, c'est pareil pour vous. Tout au long de ce livre, vous croiserez toutes sortes d'exercices et de phrases inspirantes. Et par «toutes sortes», je veux dire que ça se peut même qu'il y ait des phrases qui vous fassent dire : «Ish, c'est donc ben quétaine, ça!»

Peut-être bien, mais dites-vous que parfois, ces phrases quétaines, c'est un peu comme le gluant sous l'escargot : un mal nécessaire... qui aide à avancer.

C'est pourquoi on va s'y prendre de l'une des meilleures façons qui soient :

lentement, mais sûrement.



Imaginez que votre cœur est un verre à vin qui vient de se fracasser par terre. (Oui, je sais, à la page précédente je vous disais de l'imaginer comme un escargot. Ici, je vous propose une autre image. Il y en aura d'autres encore. Ça risque d'être comme ça tout au long du livre, alors voyez donc votre cœur comme un... caméléon!) Si vous ne ramassez pas les éclats de verre tout doucement et en calculant chaque geste, vous allez vous couper, non?

Eh bien, c'est un peu la même chose dans le cas d'une peine d'amour, à la différence que votre cœur, vous ne pouvez pas en racheter une boîte de quatre chez Ikea. Il faut donc y aller délicatement pour recoller tout ça et s'arranger pour que ça tienne. Et je crois qu'on peut y arriver ensemble tous les trois : **vous, ce livre et moi.**

OK, MAIS COMMENT ?

De plusieurs façons. Vous vous souvenez peut-être du Karaté Kid qui s'est entraîné à devenir un as du karaté en lavant un plancher et en cirant une voiture? Si vous n'avez pas vu ce film, ce n'est pas bien grave puisque ça n'a pas grand-chose à voir avec le sujet qui nous occupe. Mais j'adore l'image!

Dans ce classique du cinéma des années 1980, un vieux karatéka, monsieur Miyagi (formidable Noriyuki «Pat» Morita), prend sous son aile Daniel (Ralph Macchio), un adolescent persécuté par une gang de méchants élèves de karaté entraînés par un *sensei* machiavélique. Il lui fait faire toutes sortes de tâches domestiques qui, à première vue, n'ont aucun rapport avec le karaté, pour finalement lui révéler que la base de son entraînement, c'était justement ces tâches-là. En gros, c'est une relation maître-élève où les efforts du disciple font pester ce dernier, mais donnent des résultats inespérés.

Imaginez maintenant que je suis monsieur Miyagi (sans la moustache... ou si peu) et que vous venez de perdre un combat. Vous avez un œil au beurre noir, une entorse à la cheville, deux côtes cassées. Et plutôt que de vous dire: «T'en fais pas, Daniel (le) San, on va tellement bien t'entraîner que tu vas gagner le prochain combat», je vous dis au contraire: «Qu'est-ce que tu dirais qu'on arrête de se battre, et qu'on apprenne plutôt à se défendre et à se tenir loin de ceux qui cherchent tout le temps la bataille?»

Dans le chemin que nous allons prendre ensemble, je vais vous aider à remettre votre cœur sur pied (drôle d'image, mais vous voyez ce que je veux dire), tout en vous équipant pour vous éviter d'avoir à vous battre à nouveau.

L'amour, ce n'est pas un combat, ce n'est pas une compétition, ce n'est pas un concours et ce n'est surtout pas un jeu. L'amour, c'est quelque chose qui (se) vit et qui grandit, qui se partage, qui se multiplie, qui est contagieux et qui peut être tellement doux et bon. Mais le cœur en peine est très doué pour essayer de nous faire croire le contraire.

Alors pour vous convaincre que l'amour existe, oui, oui, *même pour vous*, on va faire une sorte de pèlerinage, un chemin non pas de Compostelle, mais plutôt de Compostex... pour le cœur.



LE MODE D'EMPLOI

Il n'y a pas deux histoires d'amour pareilles, et c'est la même chose pour les cœurs brisés ou désillusionnés. Ils sont tous uniques. Il y a ceux qui viennent de subir une rupture, ceux qui viennent d'en provoquer une, ceux qui ont fini par craquer à force de trop accumuler de fissures, ceux qui sont complètement exténués, d'autres qui sont tout simplement vidés de leurs espoirs...

La meilleure façon d'utiliser ce livre, c'est d'y prendre ce dont VOUS avez besoin au moment qui vous convient, selon ce qu'il faut réparer ou soigner. Un peu comme on fouille dans un coffre à outils ou une trousse de premiers soins.



À vous de décider quelles réparations vous souhaitez effectuer, quels soins vous voulez donner, et dans quel ordre. Tous les outils et traitements seront toujours là, prêts à travailler pour et avec vous!

Le livre est séparé en quatre parties. Un certain ordre de lecture est suggéré, histoire de suivre une progression dans votre guérison du cœur.

VOUS PENSEZ QUE L'AMOUR, C'EST:

- ✓ pour tout le monde sauf vous
- ✓ une légende urbaine
- ✓ un rituel pour assurer la survie de l'espèce
- ✓ le meilleur moyen de se faire mal
- ✓ d'la marde
- ✓ toutes ces réponses, et vous pourriez en rajouter...

PAS DE PANIQUE! **LE COMPAGNON DU CŒUR BRISÉ** est pour vous!

CE LIVRE CONTIENT:

des exercices pour réparer un cœur brisé, un mode d'emploi pour effectuer un EXorcisme (prêtre non requis), des citations, des réflexions et plein d'autres choses qui finissent en « ions », des quiz, l'expression « *Carpe diem* », et mille et une raisons de croire que l'amour existe encore (chanson non incluse).

CE LIVRE NE CONTIENT PAS:

de questions malaisantes, de raisons de vous sentir coupable, de méthode-miracle pour récupérer votre ex, de machine à voyager dans le temps, de citations mal traduites qui font saigner les yeux, de poupée vaudou.

Avec ce livre, un peu de bonne volonté, beaucoup de patience et un brin d'espoir, vous arriverez, une étape à la fois, à réparer votre cœur abîmé, et même à le préparer à de nouvelles aventures...
lentement mais sûrement.



Photographie: © Catherine Giroux

ANNE-MARIE DUPRAS pratique l'humour sous toutes ses formes depuis près de vingt ans: sur scène à titre d'humoriste (en anglais et en français), sur le Web avec deux blogues à succès (*Moments de maman* et *Ma vie amoureuse de marde*) et grâce à des centaines de vidéos et courts métrages, et sur papier en tant qu'auteure de quatre ouvrages grand public.

Maquette de couverture: Josée Amyotte