

Avis des lecteurs

« Ce n'est pas simplement un essai, car ce livre est trop utile pour cela. Mais ce n'est pas non plus un guide de développement personnel. Il ne promet pas de guérir vos maux et ne vous fera pas rouler des yeux. C'est un ouvrage motivant et amusant qui vous donnera le sentiment de ne pas être seul dans notre société. L'entrée dans le monde de Tara est à la croisée des chemins entre *Wild*, de Cheryl Strayed, et *Tu vas tout dé-chi-rer ! : réveillez la badass qui sommeille en vous et transformez votre vie*, de Jen Sincero. Ses réflexions sont une source d'espoir pour les millénials, en ce sens que si vos parents n'ont pas impeccablement rempli leur rôle, il n'est pas trop tard pour vous ré-éduquer. » – **Adam Grant, auteur à succès du *New York Times* qui a signé *Donnant, donnant : quand générosité et entreprise font bon ménage*, *Osez sortir du rang ! Comment les esprits originaux changent le monde* et *Option B : surmonter l'adversité, être résilient, retrouver l'aptitude au bonheur*.**

« *Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs* change la donne. Riche d'un franc-parler inspiré et hilarant, ce livre référence émouvant est un nouveau moyen de découvrir qui vous êtes vraiment et d'œuvrer à devenir la personne que vous souhaitez être. Achetez ce livre, puis offrez-vous ces p*tains de fleurs – à moins que vous ayez des chats, car les lys risquent de les tuer. Préparez-vous à rire, à pleurer, à grincer des dents

et à vous épanouir. » – **Beck Dorey-Stein, autrice à succès du *New York Times* qui a signé *Good morning, Mr President! Ma (folle) vie de sténo à la Maison-Blanche d'Obama.***

« Je me demande bien ce qu'aurait été ma vie si j'avais eu une amie, réelle ou imaginaire, comme Tara Schuster lorsque j'avais la vingtaine. Sa franchise et sa sincérité sont impeccables. Les enseignements qu'elle tire de son éducation peu sentimentale sont irréfutables, convaincants et utiles quelle que soit votre situation. Excellent travail, Tara ! » – **Chelsea Handler, autrice à succès du *New York Times* qui a signé *Life Will Be the Death of Me.***

« C'est le livre dont ont besoin énormément de personnes actuellement : un guide féroce mais tendre pour vaincre le doute de soi-même afin de pouvoir respirer, être gentil envers nous-mêmes et apprécier notre existence unique. Vous allez souhaiter que Tara Schuster devienne votre nouvelle meilleure amie. » – **Glennon Doyle, autrice à succès du *New York Times* qui a écrit *Love Warrior.***

« *Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs* est tellement fascinant, pertinent et amusant que la première fois que je

l'ai eu dans les mains, j'ai passé des heures à le lire, en opinant du chef et en versant de grosses larmes face à la tristesse de se détester et au bonheur de se mettre malgré tout à tendre vers la joie. Tara Schuster ne prodigue pas uniquement des conseils incroyablement concrets et utiles, mais nous fait part d'anecdotes saisissantes qui vous font vous sentir moins seul au monde. Je recommande vivement et sans aucune réserve la lecture de ce livre. » – **Heather Havrilevsky, autrice de la rubrique de conseils « Ask Polly » du magazine *New York*.**

« Si je devais avoir la chance de tomber de nouveau sur Tara Schuster au cours d'une randonnée dans Temescal Canyon, je m'inclinerais devant elle et jetterais des roses à ses pieds pour son récit adorable de notre rencontre. C'est LE livre que j'aurais aimé avoir pour guide quand j'avais la vingtaine. » – **Anjelica Huston, actrice et réalisatrice.**

« Dans ce guide amusant faisant office d'essai sur la "ré-éducation" personnelle et le moyen de s'offrir la meilleure vie possible, Tara Schuster, cadre chez Comedy Central, partage en toute franchise ses pires expériences, ainsi que les enseignements qu'elle en a tirés. Elle nous révèle son parcours, de l'automédication et l'autosabotage à la reconquête de son existence grâce à la mise en place de rituels comme la tenue d'un journal, la rédaction de mots de remerciements,

l'utilisation de tableaux de visualisation et la culture de la reconnaissance. Elle y prodigue également des conseils judicieux récoltés auprès de mentors et amis tels que Jon Stewart et Anjelica Huston... Elle se montre joviale de la première à la dernière page et s'appuie sur l'expertise acquise grâce à ses expériences tout en passant en revue son impressionnante carrière sans se glorifier. Remplie de trésors de sagesse, la chronique des hauts et des bas de Tara Schuster est géniale. »
– **Recommandation de *Publishers Weekly*.**



TARA SCHUSTER

Traduit de l'anglais par Christophe Billon



Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs

**Et autres rituels
pour prendre sa vie en main**

Par quelqu'un qui est passé par là



Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Ça va merveilleusement bien, Ruby Elliot

Ça ne se fait pas d'en parler, D^r Yael Adler

Catalogue gratuit sur simple demande.

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original :

*Buy yourself the f*cking lilies: and other rituals to fix your life,
from someone who's been there.*

Autre titre : *Buy yourself the f*cking lilies.*

© Tara Schuster, 2019, New York : Dial Press.

Cette traduction est publiée en accord avec The Dial Press,
une marque de Ramdon House,
une division de Penguin Random House LLC.

© Éditions Jouvence pour l'édition française, 2021

Traduit de l'anglais par Christophe Billon

ISBN : 978-2-88953-322-0

Design de une de couverture : Anna Kochman

Illustrations : Jess Phoenix

Photographie de l'autrice : © Sarah Coulter

Adaptation de la une de couverture pour la version française :

Frank Pitel [grad-design.fr]

Déroulé de couverture et mise en pages intérieure : Virginie Cauchy

Pendant toute l'année de mes 26 printemps, je disais aux gens que j'en avais 27. Non pas que je souhaitais me vieillir (loin de là), mais j'avais tout simplement oublié mon âge exact. Je ne suis vraiment pas douée en matière de temps, de dates et de chiffres. Tout ceci pour vous dire que j'ai fait de mon mieux pour être précise avec la chronologie, en m'appuyant sur mes journaux intimes, mes fichiers Google Docs, Instagram, mes amis et ma famille, de façon à capter l'ordre des événements dans mon périple pour prendre soin de moi. Mais il existe toujours le risque que j'aie pu me planter quelque part. Dans certains cas, quand c'était utile au récit ou lorsque j'avais le sentiment que vous n'aviez pas besoin de vous farcir pour la dixième fois la même p*tain d'erreur commise dans mon existence, j'ai réarrangé les choses ou comprimé l'espace-temps.

En outre, j'ai modifié les prénoms et les signes distinctifs et j'ai utilisé des personnages fictifs quand j'avais le sentiment qu'il fallait faire preuve de bienveillance et de respect. Mais si vous vous reconnaissez dans ces pages d'une manière qui vous laisse penser, *pouah, je n'étais pas vraiment à mon avantage*, bienvenue dans mon état d'esprit de l'époque.

J'ai essayé de me dévoiler entièrement et je me suis laissée guider systématiquement par la vérité, la vulnérabilité et la bienveillance.

TARA SCHUSTER



À vous.

En plein cheminement.

Sur le point de révolutionner le monde.



“ *Mrs. Dalloway a dit qu’elle irait acheter les fleurs
elle-même. »*

Virginia Woolf, *Mrs. Dalloway*



SOMMAIRE

LES RITUELS DU CHAOS

<i>Et le jour où j'ai décidé de me prendre en main pour devenir adulte</i>	21
Et voici quelques blagues	25
Tout ce qui débarquait chez moi mourait.....	28
Encore quelques blagues	36

I

LES RITUELS DE L'ESPRIT

<i>Il n'est pas trop tard pour traiter vos pensées</i>	43
Être la meilleure au pire des postes	
<i>Démarrez là où vous en êtes</i>	44
Écrire m'a sauvé la vie	
<i>Connectez-vous à votre moi intime</i>	49
Il faut savoir tirer parti du pire... et tirer sur son bang	
<i>Ne vous lancez pas dans l'automédication</i>	73
Quand je suis anxieuse, je me bouge	
<i>L'exercice physique est bon pour le cerveau</i>	89
Je suis reconnaissante pour UN RIEN,	
même quand je ne suis reconnaissante de rien.....	105
<i>Feignez la gratitude jusqu'à ce que vous la ressentiez vraiment</i>	105

Le guide des cartes de remerciement de Tara \$chuster	
<i>Le plus beau geste égoïste qui soit.....</i>	115
L'enn(a)mie intérieure	
<i>Arrêtez de vous insulter.....</i>	120
Qui êtes-vous, en fait ?	
<i>Tracez votre propre route.....</i>	132
Les Dynamiseurs, les Guerriers et ceux que vous devez éviter	
<i>Sachez vous entourer</i>	143
Achetez ces p*tains de fleurs	
<i>Ne soyez pas radin avec vous-même.....</i>	155
Si je ne me réserve pas mon lundi soir, je ne réponds pas de mes actes	
<i>Dégagez du temps pour VOUS.....</i>	171
Le puits	
<i>Trouvez ce qui vous inspire et cramponnez-vous-y toute votre vie</i>	177
Respire, chéri, respire	
<i>La vie n'est pas une série d'épreuves à endurer. L'existence s'apprécie.....</i>	188

II LES RITUELS DU CORPS

***J'ai arrêté de traiter mon corps et mon espace physique
comme une poubelle. Vous aussi, vous pouvez le faire !197***

Un nouveau départ

Prendre des habitudes physiques qui vous conviennent 198

Je m'apprête comme Cléopâtre

Commencez la journée comme la souveraine que vous êtes..... 203

Si vous êtes capable d'être gentil avec les autres,
soyez-le avec vous-même

Faites une chose sympa pour vous-même au quotidien 219

J'adore les bains, vraiment

Trouvez un rituel pour honorer votre corps 229

J'ai les meilleurs soutiens-gorges

*Comment aimer cette partie de votre corps
que vous pensez détester 239*

Ne laissez personne vivre dans votre garage

Garnissez votre intérieur de trésors, pas de babioles 248

À la maison, mon bureau est un sanctuaire.

Entrée interdite !

Réservez-vous un espace rien que pour vous 254

Votre maison toujours prête à recevoir	
<i>Réservez-vous le même traitement qu'à vos invités.....</i>	266
Ce n'est pas la faute de l'open bar si vous êtes un déchet	
<i>Réfléchissez avant de boire.....</i>	277
C'est quoi des légumes ?	
<i>Nourrissez-vous.....</i>	289
Communion avec le clonazépam	
<i>Servez-vous des outils dont vous avez besoin</i>	301
J'ai été bénie par Anjelica Huston	
<i>Atteignez ce qui vous paraît inaccessible.....</i>	309

III

LES RITUELS RELATIONNELS

<i>Vous ne pouvez contrôler le traitement que vous réservent les autres, mais à vous de décider ce que vous allez accepter</i>	321
---	-----

Une triste méditation	
<i>Où trouver l'amour ?.....</i>	322
Mon harem de filles	
<i>Trouvez votre famille d'amies.....</i>	328
Tout le monde se fout de tout	
<i>Optez pour la pronoïa</i>	343

Félicitations ! Je sors avec mon père. Encore une fois !	
<i>Trouvez votre schéma relationnel amoureux</i>	350
Ce n'est pas la ruée vers l'or. Pas d'installation définitive	
<i>Trouvez-vous un AMOUREUX digne de ce nom.....</i>	368
Quelques mots de remerciement aux garçons	
dont j'estime qu'ils m'ont fait du tort	
<i>Il y a TOUJOURS un enseignement à tirer.....</i>	383
Les mecs vous disent qui ils sont. Il suffit de les écouter	
<i>Cessez d'entendre ce que vous souhaitez entendre</i>	389
Ô ma sœur, pourquoi es-tu ma sœur ?	
<i>Vous êtes CAPABLE DE CESSER d'être une c*nnasse</i>	396
La fois où mon père a failli mourir	
<i>Ne prenez pas les choses personnellement.</i>	
<i>Les gens sont limités.....</i>	411
Si vous n'êtes pas amoureux à Paris,	
c'est que vous ne l'êtes pas tout court	
<i>Faites-vous la cour.....</i>	432
Les rituels du bien-être	
<i>Le moment est venu de vous offrir une vie éclatante,</i>	
<i>joyeuse, inspirée et SACRÉMENT POSITIVE.....</i>	450
Remerciements	455
À propos de l'autrice	463



LES RITUELS DU CHAOS

*Et le jour où j'ai décidé de me prendre
en main pour devenir adulte*

E*t voilà*, j'ai touché le fond !

Il est 15 heures et je viens tout juste de me réveiller, tout habillée, allongée sur ma couette à fleurs qui fait mal aux yeux. Je porte mon plus bel ensemble de « meuf prête à sortir » : sous-vêtements noirs, collants noirs et tenue noire à paillettes qui paraît vraiment bas de gamme à la lumière du jour. Je suis en nage. Je tire sur mes cheveux de toutes mes forces afin de soulager la douleur provoquée par cette migraine qui me martèle la tête. À côté de moi se trouve, mystérieusement intact, un panini au fromage. Ce n'est pas beau à voir.

Il s'agit des débris de mon 25^e anniversaire. De la soirée précédente, je me souviens seulement vaguement d'avoir dansé et, comme d'habitude, pleuré. Je me dis : *je devrais fumer de l'herbe. Je devrais effacer ce moment de ma mémoire et dériver dans un nuage de fumée.* Mais depuis peu, l'herbe me rend malade. Je pense que j'ai déjà épuisé le quota qui m'était alloué jusqu'à la fin de mes jours. Et désormais, cette bonne vieille herbe qui me soutenait jadis me file des

Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs

brûlures d'estomac et me rend parano. En plus, cette fichue herbe se trouve dans le placard de la salle de bains que j'aperçois au loin, à travers la salle à manger/couloir/cuisine de mon studio. Ça m'obligerait à me déplacer de trois mètres, ce qui me paraît le bout du monde actuellement.

J'attrape mon iPhone – MERCI MON DIEU, je ne l'ai pas perdu une énième fois – pour me faire livrer un petit-déj'. Je m'aperçois que j'ai trois appels en absence et messages de ma thérapeute, cette thérapeute qui semble être le seul médecin à Manhattan, et peut-être même sur la planète Terre, à accepter mon contrat d'assurance. Pourquoi m'appellerait-elle un samedi soir ? C'est tellement bizarre. J'écoute ses messages.

Message 1 :

« Bonjour Tara, c'est le Dr Goldstein. Vous ne m'avez pas rappelée. Vous allez à l'hôpital, on est d'accord ? Vous m'écoutez ? Il n'y a pas de honte à ça. Vous devez immédiatement vous faire aider. Votre sécurité avant tout, on est bien d'accord ? Merci de me rappeler quand vous avez ce message. »

Quoiii ? C'est quoi ce message alarmiste ! Pourquoi le Dr Goldstein me laisse-t-elle ce genre de message ? J'en ai la chair de poule, cela ne présage rien de bon ! Pourquoi est-ce que je devrais aller à *l'hôpital* ?!

Message effacé.

Message 2 :

« Tara, c'est encore moi, le D^r Goldstein. J'essaie de vous joindre. Écoutez, je vais bientôt me coucher mais vous devez absolument m'appeler, d'accord ? Je suis inquiète, vraiment très inquiète. Êtes-vous seule ? Avez-vous la possibilité de retrouver des amis ? Merci de me rappeler dès que vous avez ce message. »

Bon, mais c'est quoi ce bordel ? Pourquoi est-ce qu'elle a essayé de me joindre hier soir ? *Allez Tara, essaie de réfléchir !*

Message effacé.

Message 3 :

« Bonjour Tara, c'est le D^r Goldstein. J'ai eu votre message et, entre les larmes, j'ai compris que vous souffriez vraiment. Je suis désolée que vous soyez dans cet état le jour de votre anniversaire. Je m'inquiète pour vous. Vous disiez que votre tristesse était insupportable et que vous vous détestiez. Vous disiez qu'il n'y a plus d'espoir et que vous ne voyez pas d'issue, mais Tara, sachez que vous avez encore plein de choses à vivre. Il y a une partie de vous en bonne santé. Et *cette* partie m'a contactée. Cette partie en bonne santé souhaite survivre et briller. Est-ce que vous envisagez de vous faire du mal ? C'est vraiment cela qui m'inquiète. Je ne vous ai jamais vue aussi désespérée. Je vous en supplie, ne commettez pas d'imprudence.

Achète-toi toi-même ces p*tains de fleurs

Je vous promets que vous allez surmonter cette épreuve. Rappelez-moi dès que vous avez ce message. »

Oh mon Dieu, oh mon Dieu, oh mon Dieu, oh mon Dieu !
J'ai appelé ma thérapeute en étant complètement bourrée.

J'ai appelé ma thérapeute en étant complètement bourrée et je voulais apparemment me faire du mal. Et elle, cette femme hyper calme que j'ai toujours vue avec une tasse de thé à la main et un sourire placide, était tellement perturbée qu'elle estimait que je devais me rendre à l'hôpital. QU'EST-CE QUE J'AI FAIT ?

Les souvenirs de la soirée précédente reviennent me submerger comme une immense vague infranchissable. C'est mon dîner d'anniversaire et je suis en compagnie de ma meilleure amie. Je m'enfile un nombre incalculable de martinis secs. Elle me laisse tomber rapidement. Et me voilà à danser seule dans un musée tout en me lamentant sur mon sort. Un vigile me dit : « *La fête est finie, mademoiselle* » avant de me reconduire dehors. Je me sens vraiment minable. Et là, c'est le brouillard... j'ignore comment j'ai fait pour rentrer chez moi. Une fois à la maison, je fais des selfies, triste, complètement bourrée, devant le miroir de la salle de bains. Et là, j'alterne entre les pleurs et les vomissements au-dessus des toilettes.

J'éprouve un sentiment de honte qui se niche au creux de mon ventre, puis remonte lentement jusqu'à la poitrine et me brûle le cœur de haine. Je me déteste. Je déteste les choses

que je fais. Je déteste mon corps. Je déteste cette double vie qui me fait être « douée » au travail et « nulle » dans la vie. On m'a toujours poussée à être la première, à l'école et dans mon métier. Tout a donc toujours été bien en apparence, alors que tout va *vraiment mal*. Être ce genre de personne, qui a à ce point perdu les pédales qu'elle est capable d'appeler sa thérapeute en étant bourrée, m'humilie au plus haut point. Je suis viscéralement épuisée. J'en ai assez de la haine, de l'alcool, de la cigarette, des pleurs et de passer mon temps à enchaîner les problèmes. Je suis vraiment fatiguée, honteuse et désespérée. Je ne suis plus capable de vivre cette vie-là, car elle va me tuer.

Et voici quelques blagues

En fait, je n'ai aucune blague pour vous. Désolée de vous le dire, mais je ne sais pas très bien les raconter. J'ai simplement le sentiment que mon propos nous a plongés rapidement au cœur de l'horreur que je souhaite partager avec vous. Je tiens à prendre un moment pour vous dire d'emblée que vous n'avez pas à vous inquiéter. Cette fille qui avait le chic de tout gâcher ne vit plus ici. Elle a grandi. Elle est guérie.

Aujourd'hui, je suis stable. Et lors d'une journée idéale, quand je bois un latte et que je porte une écharpe Zara ultra-légère bien enroulée, je me sens pleine de joie et c'est même le bonheur absolu. J'ai un boulot super cool que j'adore à

*Comedy Central*¹. Mes amitiés me comblent car je côtoie des gens à la fois fascinants et gentils. Je ne suis plus rongée par la peur de a) devenir comme l'un de mes parents, b) assassiner l'un de mes parents ou c) devenir dingue et faire les deux choses précédentes. Parce que, devinez quoi ? *Je ne vais rien faire de tout ça !* Quelle victoire !

Le livre que vous tenez actuellement entre vos mains est mon histoire. Il vous raconte comment je suis passée d'une personne qui se détestait, véritable catastrophe qui perdait le contrôle, à une personne heureuse, stable, reconnaissante, qui jubile et se montre aventurière. J'ai écrit ce livre car je pense que le récit de la façon dont j'ai appris à prendre soin de moi-même vous offrira des outils pratiques et satisfaisants que vous pourrez utiliser à votre profit. En partageant mes découvertes, je souhaite vous éviter de vous faire du mal. Vous disposerez également de quelques indications sur ce qui peut s'avérer un cheminement perturbant et frustrant. Mais pourquoi me faire confiance ? Pour ce que vous en savez, la seule véritable difficulté que j'ai dû affronter dans la vie est de m'être retrouvée complètement bourrée et chassée d'une fête organisée dans un musée. Pour ce que vous en savez, j'ai vécu une enfance idéale dans un quartier résidentiel, avec une mère et un père toujours à mes côtés, sans que le moindre événement vienne noircir le tableau. Et d'une certaine manière, vous avez raison. J'étais privilégiée. J'ai fréquenté des écoles privées où j'ai excellé (mais je le paie encore, *mince* !). Je disposais d'un toit et le frigo était toujours rempli. Mais j'ai également été

1. Comedy Central est une chaîne de télévision américaine axée sur l'humour et le rire. (N.D.E.)

négligée ou émotionnellement maltraitée par mes parents pendant la majeure partie de mon enfance. Il n'y avait aucun adulte capable de me montrer comment grandir et encore moins de m'éduquer. J'étais privilégiée, mais pas élevée. Et lorsque j'ai eu 25 ans, les seules habitudes fiables que j'avais prises étaient de trouver de nouveaux moyens intéressants de passer mes journées dans un état d'anxiété et de peur, constamment au bord de l'implosion émotionnelle. Il fallait que j'aille de l'avant. Je souhaitais une vie que je pourrais apprécier – ou tout du moins gérer –, mais je ne comprenais pas comment me la façonner.

Je pense que cette description parle à *beaucoup* d'entre nous. Des gens qui n'ont pas eu la *pire* des enfances, des gens qui étaient plutôt bien lotis, mais qui fondent régulièrement en larmes au travail. Nous sommes parvenus à afficher les signes extérieurs d'une vie heureuse et bénie, mais sous le vernis, nous ne sommes pas fichus de *vivre* réellement. Nous déambulons, submergés par l'anxiété et la douleur émotionnelle, puis nous nous sentons coupables et honteux, car « ce n'était pas le bain, je devrais aller bien ! » Je vous répondrai ceci : *Non. Vous n'êtes pas obligé d'aller bien.* Si vous avez traversé de « sales moments », même si ce n'était « pas grand-chose », et que cela pèse sur votre vie, vous méritez de gérer cela, point barre !

Et si je suis à vos côtés maintenant, c'est parce que je suis passée par là. J'ai connu ces bas-fonds tristes et misérables. Je me suis démenée comme un forçat pour remonter à la surface et trouver la lumière de l'apaisement. J'ai passé des

années à échafauder un plan pour ma guérison émotionnelle et aujourd'hui, je pense pouvoir vous prodiguer des conseils salvateurs sur la façon de prendre soin de soi et de ne pas traiter votre esprit et votre corps comme des détritrus humains. Je pense que cela vous aidera d'en savoir un peu plus sur moi, je vais donc vous raconter le plus brièvement possible mon parcours.

Tout ce qui débarquait chez moi mourait

Quand j'étais petite, toute une famille de cervidés est venue mourir dans notre piscine. Vivant dans un canyon regorgeant de faune (autant qu'il peut y en avoir à Los Angeles), il n'était pas rare de voir un cerf, un coyote ou un crotale dans le jardin. L'hypothèse concernant la mort de ces cervidés est la suivante : le père a baissé la tête pour boire de l'eau, a perdu l'équilibre et est tombé dans la piscine. La mère a probablement essayé de l'aider et le bébé lui a emboîté le pas. Ils ne sont pas parvenus à trouver un moyen de sortir et se sont donc noyés. Mon père a fait la funeste découverte le lendemain matin en empruntant les quelques marches pour aller faire ses longueurs quotidiennes. Du haut de mes 4 ans, je me souviens avoir vu les cervidés imbibés d'eau disposés sur une bâche bleue alors que les services vétérinaires se demandaient comment ils allaient les sortir de notre jardin.