

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

JouVence
poche

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



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 <i>Feignez la gratitude jusqu'à ce que vous la ressentiez vraiment</i>	105

Le guide des cartes de remerciement de Tara Schuster	
<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

***Vous ne pouvez contrôler le traitement que vous réservent les autres, mais à vous de décider ce que vous allez accepter*.....**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'aïttrice	463

LES RITUELS DU CHAOS

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

Et 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

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 D^r 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 D^r 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 autour de mon cou, 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

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

et le frigo était toujours rempli. Mais j'ai également été 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 baigneur, 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.

Coco, le chat persan, est mort. Light, le persan suivant, est mort également, tout comme sa portée de trois chatons. Iggy, l'iguane, est mort quelques jours après que nous l'avons acheté dans un magasin spécialisé. Mais nous ne l'avons remarqué qu'au bout de quelques jours, car nous pensions que les iguanes demeureraient vraiment immobiles. Ma peruche a « disparu » comme un dissident dans un pays d'Amérique du Sud. Un jour, elle braillait trop fort et le lendemain, mes parents m'ont dit qu'elle était « partie dans un plus bel endroit ». Les souris de mon cours de sciences sont mortes. Toutes les plantes crevaient : le figuier, le bougainvillier, la pépinière d'orchidées que l'on nous avait cédée gracieusement au moment de l'achat de la maison. Mais cette maison n'était pas pour autant victime d'un mauvais sort – les plantes, les animaux et les enfants étaient tous logés à la même enseigne, honteusement négligés, mal-aimés et mal nourris. Ma sœur Diana et moi sommes malgré tout parvenues à nous en tirer.

Les fondations de notre maison étaient vraiment branlantes, des fondations vulnérables aux séismes et exposées aux glissements de terrain. Il y avait toujours un projet de construction en cours pour « sauver la maison » – un mur de soutènement à monter ou un nouveau pylône à ériger. Le toit était trop plat et dépourvu d'un bon système de drainage. Alors, en cas de pluie, il y avait toujours le risque que le plafond s'effondre. Au-dessus de nos têtes, une grande fissure créée par l'eau nous rappelait chaque jour que l'édifice était vulnérable. Ma mère médecin et mon père avocat, très occupés, n'ont jamais vraiment

prêté attention à l'état désastreux de la maison, car ils étaient rarement là. Leur visite au quartier général ne durait que le temps de nous plonger, ma petite sœur et moi, au cœur de la guerre ouverte qu'était leur mariage. Comme dans le cas de la guerre du Vietnam, personne ne savait vraiment pourquoi ils la menaient, ni ce qu'une victoire leur apporterait, mais les combats se sont poursuivis pendant 13 ans.

Voici un petit résumé de notre existence : le samedi soir était réservé aux sorties « familiales » au cinéma. Le choix du film était un processus éreintant : « Richard, *Les Affranchis*, CE N'EST PAS CONVENABLE. C'EST TROP VIOLENT. TU N'AS VRAIMENT PAS DE LIMITES ! » hurlait ma mère. « Alors que *Misery* est bien sûr un bon choix ?! » rétorquait-il. « TU ES FOLLE ! » J'avais 5 ans et j'étais assise les bras croisés à observer l'affrontement verbal, me demandant s'il existait un moyen d'accélérer tout ça afin que nous puissions passer à autre chose. Après s'être finalement entendus sur *Misery*, film interdit aux moins de 16 ans dans lequel Kathy Bates prend au piège et maltraite un James Caan convalescent, mes parents s'attaquaient violemment dans la voiture parce que l'on allait être en retard. « Carol, pourquoi T'ES JAMAIS FOUTUE D'ÊTRE À L'HEURE ? » « VA TE FAIRE FOUTRE, RICHARD ! Va te faire foutre ! Je ne suis jamais en retard ; t'es vraiment un *sale* menteur ! » lui répondait ma mère. Et moi, j'étais assise à l'arrière, essayant de me faire le plus petite possible.

Lorsque nous arrivions au cinéma, avec 15 à 20 minutes de retard, nous nous glissions dans nos sièges devant les autres fans de *Misery*. Je prenais place entre mes parents, jouant le rôle de tampon/porteuse de pop-corn, lesquels avaient bien entendu *également* fait l'objet d'une bataille lorsqu'il avait fallu les choisir. Mon père hurlait à ma mère : « Tu n'as pas besoin de pop-corn au beurre, Carol, TU ES DÉJÀ ASSEZ GROSSE COMME ÇA ! » Ce serait donc sans beurre. Une fois tout le monde installé, ma mère sortait d'un geste brusque son ordinateur portable Toshiba, lequel, dans les années 1990, faisait la taille d'une grande mallette, et se mettait à travailler. Vous vous demandez peut-être quelles tâches elle avait besoin d'accomplir pendant le film qu'elle avait choisi pour sa famille ? Aucune idée. Mais lorsque les spectateurs alentour se plaignaient que l'écran était trop lumineux et que le bruit du clavier était détestable, elle répondait sans vraiment chuchoter : « Je suis médecin et j'ai des *choses* importantes à faire. »

Je ne me suis jamais vraiment considérée comme « l'enfant » de mes parents, mais plutôt comme leur superviseur déresponsabilisé, un patron par la force des choses en charge de délégués du népotisme sous-qualifiés. Ne pouvant pas les virer, je devais trouver des palliatifs. Parfois, après l'école, je déboulais dans le cabinet de gynécologie de ma mère. Au lieu de faire du coloriage ou de m'adonner à des activités normales (que j'ignorais) pour une enfant de 8 ans, j'étais prête à prendre les rênes. Je chassais l'hôtesse d'accueil de son fauteuil pivotant et répondais au téléphone. Je prenais les rendez-vous, rassurais les femmes nerveuses à la

perspective de l'intervention chirurgicale qu'elles allaient bientôt subir, faisais le tour de l'équipe en leur demandant de « travailler mieux et plus dur ». Je réprimandais quiconque semblait ne pas effectuer sa part de travail. « Cette pause cigarette était bien longue, Kathleen. Et pendant que nous y sommes... fumer n'est pas ce qu'il y a de mieux pour la santé. Tu devrais réfléchir à l'image que ça donne du cabinet. » J'avais le sentiment d'être aux commandes, que ma mission était de régler la vie de mes parents, laquelle, même pour quelqu'un de 8 ans, était manifestement un échec.

Mais à vrai dire, ça ne venait pas de moi. J'étais inondée en permanence de messages m'indiquant que quelque chose « clochait » en moi. Par exemple, ma mère s'acharnait à me dire que j'étais dyslexique. « Il y a quelque chose qui ne va pas dans ton cerveau ou bien tu es tout simplement paresseuse. Je n'en suis pas certaine, mais c'est terrible et c'est un gros problème. Il va falloir que tu redoubles ton CE2 », me disait-elle. Ces propos n'étaient pas suivis de gestes attentionnés, d'une investigation ni même d'une visite chez le médecin pour savoir si j'étais en effet dyslexique. Ces accusations étaient simplement lancées afin que je les absorbe comme un fait irréfutable. Bien que n'ayant jamais redoublé, je croyais à ce que disait ma mère, persuadée que quelque chose clochait vraiment en moi. Et j'ai vécu mon existence dans la crainte que les autres ne le découvrent et que je me retrouve sanctionnée. *Est-ce que c'est l'année où je vais me retrouver condamnée, chassée de l'école ? Est-ce que c'est la leçon d'orthographe qui finira par révéler à quel point je suis stupide ?*

Tout le désordre que je sentais régner dans ma vie, je le faisais payer à tout ce qui était plus petit que moi. J'étais méchante avec Diana et cruelle envers les animaux domestiques, et, aussi loin que remontent mes souvenirs, j'ai suivi des thérapies afin d'exprimer ce que je ressentais. À l'âge de 10 ans, j'étais tellement habituée à entendre les haut-parleurs de l'école beugler : « Tara Schuster, merci de venir à l'administration », que j'ai commencé à développer un sixième sens pour anticiper les moments où j'allais devoir confesser mes péchés. Lors de ces entretiens, je rencontrais un conseiller scolaire ou une assistante sociale qui me posait des questions sur ma famille. Dans une petite pièce discrète, ils me demandaient, à voix basse et sur un ton très sérieux : « Alors, comment ça se passe avec ta mère et ton père ? » J'imagine que les gens percevaient le chaos régnant à la maison et qu'ils refilaient des informations anonymes aux services de la protection de l'enfance pour qu'ils mènent l'enquête. « Est-ce que tu manges à ta faim ? » *Oui, je planque des bonbons sous mon lit. Vous voulez venir jeter un coup d'œil ?* « Est-ce qu'il y a des agressions physiques chez toi ? » *Pas que je sache, mais la plupart du temps, je m'enferme à double tour dans ma chambre et je mets le volume de la télé à fond pour couvrir les cris.* « Est-ce que tes parents se disputent plus que la moyenne ? » *Bah, c'est quoi la moyenne ? Ils se disputent en permanence.* Je détestais ces entretiens. Ils prenaient des airs de tribunal, preuve supplémentaire que j'avais en moi quelque chose de fondamentalement inacceptable. Les questions de l'assistante sociale tournaient autour du cœur du problème : mes parents ne savaient tout simplement pas ou n'avaient pas la capacité d'apprendre à

s'occuper d'enfants. Bien sûr que l'on mangeait, mais étions-nous éduqués ? Cela tenait plutôt du régime à base de négligence, d'instabilité et de hurlements. Il ne m'est jamais venu à l'idée que l'assistante sociale pouvait être en mesure de m'aider ou que la situation était *néfaste* à la maison. C'était tout simplement ma vie : survivre dans cette maison en train de s'effondrer et à l'ambiance mortifère et éluder les questions posées par l'administration scolaire.

Lorsque j'avais 10 ans, mon père dirigeait un restaurant « familial », mais était gêné d'y recevoir sa famille. Je ne peux pas le lui reprocher. L'endroit était dédié à la musique country. Vous entriez dans l'établissement par l'ouverture béante d'un jukebox Wurlitzer ceint d'un double néon et vous tombiez directement sur un immense décor, bien qu'artificiel, de « désert américain », avec un ciel étoilé bleu vif généré grâce à la fibre optique. Un soir, alors que nous arrivions par l'entrée principale, ma mère a glissé et a *failli* tomber, car on venait tout juste de laver le sol. « J'AURAIS PU ME TUER ! » a-t-elle hurlé. Bien que n'étant pas tombée, elle a entrepris de s'allonger par terre et a refusé de bouger jusqu'à ce que quelqu'un vienne l'aider. Elle hurlait à qui voulait l'entendre qu'elle allait poursuivre en justice « Richard Schuster, le propriétaire de cet ENDROIT DANGEREUX ! »

Une fois la crise de ma mère terminée, nous avons pris place pour manger des travers de porc. Mes parents se disputaient en haussant tellement le ton que les pauvres serveurs ne savaient pas quoi faire. Certes, ils souhaitaient servir à leur

patron le pain au fromage et lui montrer qu'ils étaient aux petits soins, mais ils *ne tenaient pas* à approcher notre table diabolique. Alors que mes parents criaient qu'ils étaient « fauchés » et se traitaient de « dingue », le sculpteur de ballons qui se produisait dans le restaurant est venu à notre table. Je pense qu'il sentait que ça allait mal et estimait que son art élastique pouvait changer quelque chose. Peut-être qu'en sculptant des animaux il pourrait nous montrer le sens de la famille ? Il a commencé à créer deux couronnes, chacune avec un cygne blanc au sommet. Les cygnes s'embrassaient et les becs orange entremêlés reliaient les chapeaux. C'étaient les chapeaux de l'unité et de l'amour. « Allez-y, mettez vos chapeaux », a-t-il dit en faisant signe à mes parents de s'exécuter. Ils ont refusé. « Ce chapeau est stupide », a dit ma mère d'un ton méprisant. Mon père a simplement détourné le regard car il ne voulait pas qu'on le voie. Je les ai suppliés de mettre ces chapeaux. J'ai commencé à pleurer, « S'IL VOUS PLAÎT, JE VOUS EN PRIE, METTEZ CES CHAPEAUX. VOUS VOUS AIMEZ ! » J'étais carrément en train de m'effondrer, souhaitant que l'existence soit empreinte d'amour. Pour que je me calme, mes parents ont consciencieusement coiffé les chapeaux en affichant un air malheureux. Ils avaient tous deux leur cygne sur la tête et ma mère a regardé mon père, puis a chuchoté sans ménagement : « Je demande le divorce, Richard. »

Encore quelques blagues

Encore une fois, je n'ai pas de blagues, JE SAIS. Je ne devrais pas détourner la conversation. Tout ça paraissait bien glauque, mais c'est précisément l'objet de ma mission : vous raconter l'envers du décor. Si je suis parvenue à passer de cette petite fille négligée à une jeune femme âgée de la vingtaine, malheureuse, baignant dans l'autodestruction, capable d'appeler sa thérapeute alors qu'elle est complètement bourrée, puis à une adulte bien équilibrée, HEUREUSE (terme dont je n'avais même jamais rêvé qu'il puisse s'appliquer à moi), stable, aimant sa vie et affichant une certaine réussite, alors la plupart des gens en sont capables. Vous, en particulier, le pouvez, vraiment ! Vous vous apprêtez à lire un guide de guérison de vos traumatismes, les gros comme les petits, dans l'optique de vous façonner une existence que vous adorerez et qui sera source de fierté. Pour que les outils que vous allez découvrir portent leurs fruits, vous n'avez pas besoin d'avoir eu une enfance chaotique et désastreuse comme la mienne. Ces leçons de prise en charge de vous-même vous seront utiles même si vous avez eu des parents sublimes qui vous ont épargné tous les tracas possibles. Celui-ci s'adresse à quiconque ayant simplement besoin de mieux prendre soin de lui – quiconque souhaitant vivre la vie de son choix, la prendre à bras-le-corps et l'*aimer pleinement*. Je souhaite que les histoires à suivre constituent un guide pratique, rassurant ; je l'espère amusant, mais parfois triste, avec comme objectif final de vous permettre d'apprendre à vous aimer sans verser dans la

ringardise à souhait. J'ai baptisé « ré-éducation »² cette façon de prendre soin de soi, processus au cours duquel vous découvrirez et acquérez les bases éducatives dont vous avez encore besoin. Même les personnes parvenues à maturité ont toujours la possibilité de devenir les individus qu'ils souhaitent être.

Le jour de mon 25^e anniversaire, j'ai su dans l'après-midi que ma vie devait changer. Mon passé m'avait façonnée en cette espèce de bonne à rien en sous-vêtements, sans normes ni racines. J'étais super douée pour la survie, mais nulle pour la vie. Je souhaitais une existence appréciable. Je voulais une vie dans laquelle je me sentirais bien et qui me comblerait. Mais, assise ce jour-là sur mon lit, avec du vomi séché dans les cheveux, cet objectif me paraissait vraiment hors de portée.

Comment faire pour changer ? Je n'étais même pas capable de changer le filtre de l'aspirateur sans râler pendant deux plombes. Je finissais par l'utiliser malgré tout et je devais alors gérer la catastrophe provoquée par toute la crasse qui s'était accumulée³. Je n'avais pas le budget pour m'offrir un périple du style « *Mange Prie Aime* » afin de trouver l'apaisement et de me découvrir en tant que personne.

-
2. De nombreuses années plus tard, j'ai tapé « *re-parenting* » et découvert que ce terme fait référence à une pratique thérapeutique bien précise que je ne connais absolument pas. Quand je parle de « ré-éducation » dans ce livre, il s'agit de la méthode fourre-tout que j'ai utilisée pour me reconforter et prendre soin de moi pendant de nombreuses années.
 3. Je viens de m'acheter un aspirateur sans filtre pour éviter cette situation dégueulasse.

Encore une fois, je n'ai pas non plus eu la PIRE enfance de l'Histoire et je me sentais un peu piteuse d'être à ce point bonne à rien. Mais j'ai décidé que le moment était venu d'arrêter de comparer ma peine à celle des autres, de cesser de me dire que je ne devrais pas ressentir tout ça et de commencer à me concentrer sur mon état d'esprit actuel, car il était bien réel. Je détestais ma vie et souhaitais vivre une existence meilleure. Mais comment arriver à me cerner ? Quelles valeurs me tenaient à cœur ? Quels étaient mes principes ? Qu'est-ce qu'était un légume ?

Assise sur mon lit, j'ai attrapé un carnet et j'ai inscrit dedans les choses que je savais *bel et bien* :

1. Je savais que je n'avais pas des parents formidables. Ils n'étaient pas du genre à vous éduquer et à vous apprendre à vivre de manière équilibrée. Et je n'avais pas d'autres parents susceptibles de venir à ma rescousse. Je n'étais pas la fille cachée d'une famille royale (oh la poisse !). Je n'avais pas de modèle d'adulte sur qui compter ou de mentor pour me guider. Si je tenais vraiment à avoir une nouvelle vie, il allait me falloir apprendre à m'occuper de moi, endosser l'entière responsabilité de mon existence et de mon bien-être.
2. Je savais que je ne pouvais ignorer et passer outre le préjudice subi. Je ne pouvais plus me défausser. Je voulais connaître mes blessures et appliquer dessus un baume d'éclat, de gentillesse et de pardon, en les traitant une par une. Dernièrement, j'ai entendu l'adage

« la lumière du soleil est le meilleur remède » et c'est exactement ce que je souhaitais pour mes blessures émotionnelles passées. J'allais devoir me ré-éduquer et m'offrir le soutien que je n'avais jamais eu. Il fallait simplement que je commence à expérimenter n'importe quel conseil, ce que je pouvais lire, entendre ou même imaginer et qui serait susceptible de marcher. J'ai décidé de prendre des notes dans un Google Doc afin de pouvoir suivre ma progression. Peut-être qu'en consignait tout par écrit, je serais capable de repérer la direction que j'empruntais (ou peut-être pas). À ce stade, je n'avais pas – encore – de réponse, mais je pouvais au moins commencer à me poser des questions.

3. Je savais que je souhaitais déguster un toast à l'avocat avec des œufs pochés, accompagné d'un bon vieil ibuprofène. S'il vous plaît, merci.

Dans ces histoires, vous trouverez des moyens honnêtes, éprouvés et qui ne sont pas d'une difficulté insurmontable pour vous rééduquer et prendre soin de vous-même. Vous prodiguer des conseils théoriques dogmatiques en vous prenant de haut ne m'intéresse pas. Je suis ici-bas avec vous et c'est mon offrande. J'ai vécu l'enfer, pris des notes, tiré des enseignements et, aujourd'hui, mon vœu le plus cher est que les outils de mon cru portent leurs fruits avec vous. Je pense que vous allez au moins rire en ma compagnie, mais sans vous moquer de moi, j'espère.

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

Je suis vraiment heureuse d'être à vos côtés.

Aujourd'hui, je trouve que vous êtes bien coiffé. Ne vous méprenez pas, j'aime toujours votre coiffure, mais aujourd'hui, vous avez franchi un cap.

Grosses bises et soyez éclatant,

Tara

Alias « T\$ » (vous pouvez m'appeler comme ça)