

Lucía Etxebarria, *Je ne souffrirai plus par amour*,  
Éditions Héloïse d'Ormesson, 2008.

TEST PRÉLIMINAIRE  
CE LIVRE EST-IL POUR MOI ?

AVANT DE PERDRE TON TEMPS ET TON ARGENT DANS L'ACHAT ET LA LECTURE de l'exemplaire que tu tiens entre tes mains, et afin de t'épargner toute mauvaise surprise, réponds, crayon en main, aux questions suivantes, sachant que :

- chaque OUI vaut deux points,
- chaque NON, zéro point,
- chaque PARFOIS, un point.

Ce test est écrit au féminin, mais il s'adresse aussi aux hommes.

- |   |       |       |           |
|---|-------|-------|-----------|
| 1. J'ai tendance à me sentir inférieure aux autres.   | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 2. J'ai du mal à m'empêcher de me comparer aux autres.  | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 3. J'ai tendance à penser que les gens qui m'entourent sont plus heureux que moi ou ont eu plus de chance dans la vie.                | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 4. Lorsque je me compare aux autres, c'est à mon désavantage.   | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 5. J'ai beau recevoir éloges, prix, flatteries ou titres, au fond je persiste à m'en sentir indigne                                   | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 6. Je doute de mon jugement personnel et j'ai besoin de le confronter à celui des autres.   | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 7. Avant de prendre une décision importante, je consulte au préalable les gens en qui j'ai confiance.                                 | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 8. Je suis timide, même si je m'efforce de ne pas le paraître.  | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 9. Je trouve que Wallis Simpson avait raison : on n'est jamais assez mince. En tout cas, moi, je ne le serai jamais assez.            | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |
| 10. Si je rencontre un homme/une femme qui me plaît et qui me témoigne de l'intérêt, le mien s'amenuise à mesure qu'augmente le sien. | OUI ■ | NON ■ | PARFOIS ■ |

11. Quand je réussis professionnellement, j'ai l'impression, au fond de moi-même, de tromper mon monde. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
12. Je me sens blessée quand on me critique ou que je me heurte à un refus. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
13. Dès que je me sens observée ou jugée, je me fais toute petite, je me sens paralysée, je perds mes moyens. C'est la raison pour laquelle je ratais toujours mes examens oraux. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
14. J'ai besoin d'alcool ou de drogues pour me détendre. Autrement dit, je suis consommatrice, plus ou moins régulière, d'alcool et/ou de médicaments et/ou de cocaïne et/ou de shit. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
15. Si, en faisant la queue au supermarché ou à la banque, je vois quelqu'un resquiller de façon éhontée, je n'ose pas protester. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
16. Si je suis dans le métro ou le bus et que quelqu'un me fixe, je ne peux pas m'empêcher de penser que c'est ma jupe qui est trop courte, ou mon soutien-gorge qui s'est dégrafé, ou mon maquillage qui a coulé. Bref, qu'on ne fait attention à moi que parce que j'ai l'air ridicule. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
17. Quand je prends l'ascenseur, j'évite de me regarder dans la glace, car je sais que je n'aimerai pas ce que j'y verrai. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
18. J'ai tendance à me sentir seule, même quand je suis entourée de gens. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
19. Il m'arrive de me sentir comme une coquille vide. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
20. J'ai des secrets dont j'ai tellement honte que je ne pourrai jamais les avouer. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
21. Quand quelqu'un veut m'emprunter quelque chose, j'ai du mal à dire non. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
22. Je me dis que jamais, non, jamais je ne me considérerai comme belle. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
23. Je suis mal à l'aise lorsque quelqu'un me fait des compliments. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
24. J'ai du mal à contredire les autres, même quand je suis sûre d'avoir raison. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
25. Je culpabilise à l'idée de ne pas être assez efficace au travail et/ou de ne pas m'occuper assez de mes enfants et/ou de manger plus que de raison et/ou de trop dépenser. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■

26. Quand je vais à une fête, je suis toujours  
angoissée à l'idée que mon déodorant n'agisse plus  
et/ou qu'on voie la marque de ma culotte  
et/ou que ma robe me boudine et/ou que je sois  
trop bien habillée ou au contraire pas assez  
pour la circonstance. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
27. Je déprime si je tombe dans la rue  
sur un ex qui m'a quittée. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
28. Quand on me demande un service  
que je n'ai pas le temps ou l'envie de rendre,  
j'ai tendance à le rendre quand même  
car je ne sais pas dire non. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
29. Si quelqu'un m'interrompt en plein travail  
ou dans une activité qui est importante pour moi,  
je m'occupe de lui sans montrer que j'ai hâte  
qu'il s'en aille. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
30. En temps normal, j'ai du mal à prendre des décisions. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
31. Si je pouvais modifier mon physique,  
je changerais beaucoup de choses de façon  
à me sentir mieux et plus à l'aise avec les gens. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
32. Je crois que je n'ai pas réussi dans la vie. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
33. Je considère que, dans une discussion,  
tout le monde a en partie raison. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
34. Lorsque mon chef est mécontent de moi  
et me crie dessus, je me fais toute petite. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
35. L'impression que je produis sur les autres,  
savoir par exemple si je leur suis sympathique ou non,  
compte beaucoup pour moi. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
36. J'évite de demander ce que les gens pensent de moi,  
pour ne pas entendre des choses que je préfère  
ne pas entendre. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
37. J'ai du mal à obtenir ce que je veux. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
38. Il m'arrive de penser que mon travail est nul. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
39. On peut faire beaucoup de mal rien qu'avec des mots. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
40. Si je pouvais modifier mon caractère, je changerais  
pas mal de choses. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
41. Je porte l'entière responsabilité de mes échecs  
sentimentaux. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
42. Si personne ne reconnaît la valeur de mon travail,  
c'est que j'ai eu tort de me donner du mal. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■

43. J'ai l'impression que personne ne m'aime. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
44. Si, de façon répétée, mes idées sont écartées lors de réunions de travail, j'ai tendance à penser qu'elles ne valent pas la peine que je les défende et à me rallier plutôt à celles des autres. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■
45. J'appréhende de rester seule chez moi le soir, car je ne peux pas m'empêcher d'avoir peur des violeurs, des assassins, des psychopathes, des rôdeurs et même des fantômes. OUI ■ NON ■ PARFOIS ■

## RÉSULTATS

### DE 0 À 25 POINTS :

Si tu as très envie de le lire et que tu es très fan de l'auteure, achète ce livre, mais il te sera à peu près aussi utile qu'un téléphone portable avec caméra incorporée. C'est-à-dire pas du tout.

Au passage, fais-toi faire un examen cytogénétique. Il se peut que tu ne sois pas humaine à 100 %.

### DE 26 À 45 POINTS :

Tu peux survivre sans ce livre, mais il est préférable que tu le lises quand même.  
Conseil d'amie.

### DE 46 À 65 POINTS :

Achète ce livre TOUT DE SUITE.

### DE 66 À 90 POINTS :

Achète ce livre TOUT DE SUITE et fais-en ton livre de chevet, ta Bible et ton missel.

## UN LIVRE ASPIRINE

**J**E SUIS DE CELLES QUE LES LIVRES DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL laissent sceptiques. Certes, si nous ne nous aidons pas nous-mêmes, personne ne le fera à notre place, mais je reste persuadée qu'il vaut mieux, en cas de problème grave, consulter un spécialiste que s'en remettre à un livre.

Si vous ressentez une vive douleur à l'estomac, vous allez voir un médecin, non ? Vous ne vous contentez pas d'acheter un livre du style « Comment soigner les douleurs d'estomac en quinze jours »... Eh bien, si vous décelez en vous une tendance compulsive à vous embarquer dans des relations de couple désastreuses, il est préférable que vous consultiez un thérapeute.

De la même façon, une aspirine suffit à calmer un simple mal de tête. Mais si celui-ci n'évolue pas, si l'aspirine ne sert qu'à soulager le symptôme et que le mal persiste, vous finissez bien par aller chez le médecin.

Voilà où je voulais en venir : ceci est un livre aspirine. Si vous êtes malheureux dans votre relation de couple, si vous avez le sentiment que vous donnez plus que vous ne recevez, que vous dépendez excessivement des autres, que vous êtes maltraité par votre partenaire, sans doute faudrait-il que vous lisiez ce livre. Après quoi, ce sera à vous (homme ou femme) de décider si vous avez besoin de parler à un professionnel.

Ce livre concerne toutes les relations de couple : homme-femme, femme-femme, homme-homme ou transsexuel. Comme il était un peu compliqué d'écrire à chaque fois « si tu te sens attiré(e) par lui/elle », j'ai résolu d'employer parfois le féminin, parfois le masculin, parfois un terme neutre. Étant moi-même une femme, j'ai choisi le féminin dans la plupart des cas. Mais mon intention est que chacun puisse lire le livre en rapprochant son contenu, le cas échéant, de sa situation personnelle.

Il s'est donc posé, je m'attarde sur ce point à la demande expresse de mon éditeur, un problème d'homogénéisation. J'aurais pu employer systématiquement le masculin (écrire, par exemple, « si vous êtes anxieux... »), comme cela se fait dans 90 % des ouvrages de ce type, et estimer que les lectrices comprendraient d'elles-mêmes que le masculin est générique et que, quand on écrit « anxieux », cela peut aussi vouloir dire « anxieuse ». Mais, étant donné que les femmes sont plus nombreuses dans le monde que les hommes, pourquoi est-ce le masculin qui devrait être générique ? J'aurais donc aussi bien pu prendre l'option contraire, c'est-à-dire mettre tous les adjectifs et substantifs au féminin. Hélas, nous vivons dans un monde androcentrique, et j'aurais risqué, en suivant ce principe, de décourager des milliers de lecteurs hommes, qui se seraient dit que ce livre était réservé aux femmes, ce qui n'est pas le cas. J'ai donc choisi de m'adresser au lecteur/lectrice tantôt au féminin, tantôt au masculin. Les lectrices, habituées qu'elles sont à lire des livres qui s'adressent au lecteur comme à un homme, n'auront aucun mal, j'en suis sûre, à effectuer les conversions nécessaires. Quant à toi, lecteur mâle, je te demande de faire preuve d'un peu de

souplesse et d'imagination, vertus qui te seront d'un grand secours non seulement pour la lecture de ce livre, mais aussi dans toutes les circonstances de la vie.

Il me faut encore préciser, d'entrée de jeu, que je ne suis pas psychiatre. Je ne tire ma légitimité que de mes nombreuses lectures, de ma connaissance des rapports humains, et surtout du fait d'être sortie plus ou moins indemne d'une longue série de liaisons désastreuses qui m'ont valu, dans bien des cas, d'être à deux doigts de franchir la ligne incertaine qui sépare une relation compliquée de la violence psychologique. Peut-être cela intéressera-t-il le lecteur de savoir que j'ai eu recours à des thérapeutes et que cela m'a été très salutaire.

En tout état de cause, c'est sous l'angle de l'humour que j'ai écrit ce livre, et c'est sous cet angle, non sous celui de la dramatisation, que je souhaite qu'il soit lu.



Lucía Etxebarria, *Je ne souffrirai plus par amour*  
Traduit de l'espagnol par Maïder Lafourcade

© Éditions Héloïse d'Ormesson, 2008 | [www.heloisedormesson.com](http://www.heloisedormesson.com)  
336 pages | 22 € | ISBN 978-2-35087-072-4  
Distribution/diffusion Interforum