

ANNE WEHR

# Merci La Vie !

PETITES RÉVOLUTIONS  
DU BONHEUR



Éditions  
de La Martinière



Merci  
La vie !

© 2019 Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM

Retrouvez-nous sur :

[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)

[www.facebook.com/editionsdelamartiniere](https://www.facebook.com/editionsdelamartiniere)

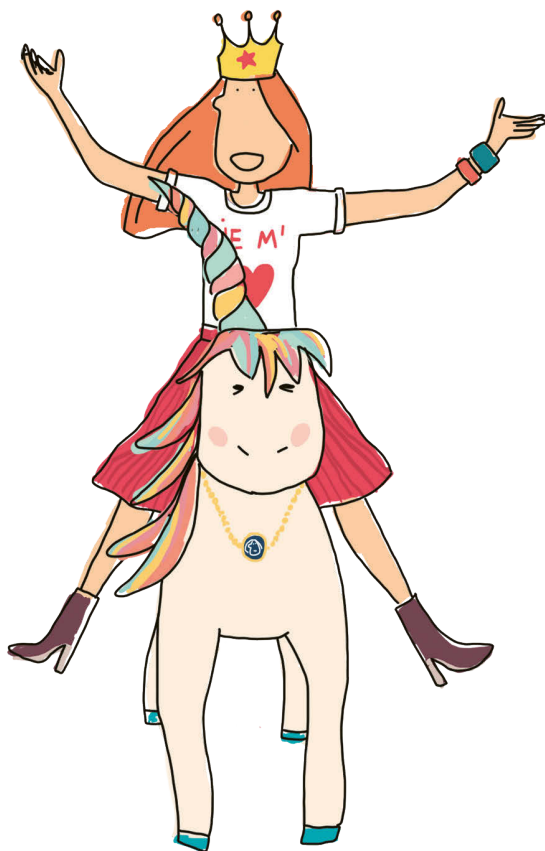
ISBN : 978-2-7324-9318-3

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335 2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

ANNE WEHR

# Merci La Vie !

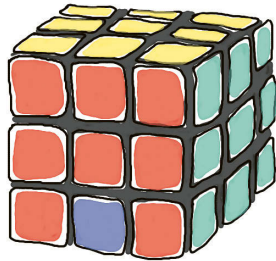
PETITES RÉVOLUTIONS  
DU BONHEUR



Editions  
de La Martinière

« Il s'agit bien d'humour, la politesse du désespoir (Oscar Wilde)...  
mais pour Anne, capable de ressentir et d'écrire,  
l'humour est devenu la politesse du sourire.  
Souriez, les amis, souriez. Et encore !!! »

**Stéphane JARDIN**



**À June, avec tout mon amour.**



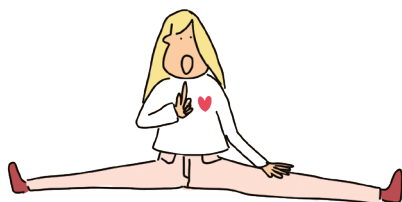


# AVANT-PROPOS

Soudain, j'ai eu comme une révélation. Je me suis sentie comme habitée, comme si Bouddha m'envoyait un message. À moi. Comme s'il me disait: **«Vas-y, parle-leur et puis t'as qu'à dessiner aussi, comme ça, ça aura l'air stylé.»** Nan, je déconne.

Bon, pour partir du bon pied, je vous dis un peu qui je suis en mode super sérieuse. Personne en vrai. Je suis plutôt tout le monde, je veux dire pas l'univers mais je suis plus comme vous. Non pas que vous soyez banal(e), entendons-nous bien, mais je veux dire, je n'ai pas fait des études à rallonge en psychanalyse, je n'ai pas écrit un mémoire sur les Conséquences de l'égoïsme de l'être humain sur les sélachimorphes en Océanie, je ne suis pas une descendante de Freud et je n'ai pas fait de galipettes avec Lacan.

J'ai juste fait 10 ans de psy. D'analyse de moi, remoi, encore moi, et surmoi et puis finalement pas moi. Pendant 10 ans, je n'ai parlé que de moi à la même personne, face à moi, qui a cru bon de démolir ce moi pour mieux le reconstruire et qu'au final, j'en perde mon moi. On y est allé à la pince à épiler ; chaque idée, chaque pensée que j'avais, ma psy me regardait avec son air de dire Nan nan nan, n'y pense même pas. Je ne l'avais même pas dit à haute voix, j'y avais juste pensé. Ensuite on a balayé le passé, sauf que je pensais que c'était histoire de le passer en revue, pour mieux faire connaissance. Que nenni, on a tout foutu à la poubelle. Ensuite, on est passé à la famille. Ah ben, ça nous a pris la moitié d'une décennie. Et puis le reste du temps : moi moi moi.



J'ai bien tenté de temps en temps la phrase « Et vous sinon ça va ? » Comprenez, 10 ans après je ne sais même pas si elle a un chat, un mari ou une maison où faire dodo. Mais après chaque séance, je me sentais vidée, mais un bon vidée. Un peu comme si j'avais fait un match de boxe avec

la meuf qui m'a piqué ma trousse quand j'étais en 4<sup>e</sup>. Et puis plus tard dans la journée, **j'arrivais à affronter des trucs mais pas en mode poids mouche, vraiment super coq.** J'ai réussi à zapper un ex qui m'avait trompée sous mes yeux, comme ça. Je me suis dit qu'il était vraiment pas discret, c'est tout. J'ai appris que ma mère n'avait pas vraiment envie que je vienne au monde, qu'elle avait peur, et j'ai même pas pris un air étonné, j'ai dit Ah OK. J'ai fait la paix avec une pote qui m'avait fait un doigt d'honneur alors qu'on était amies depuis 15 ans... Et puis il a commencé à m'arriver des trucs vraiment tops : j'ai eu le courage de quitter un pervers narcissique, j'ai rencontré un mec super, j'ai mis au monde la plus extraordinaire petite cacahouète dont on puisse rêver.

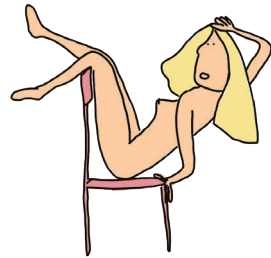


Attendez, je dis pas que c'était finger in the nose, c'est certain, c'était long et pas facile tous les jours. Bien sûr que je les ai vécues les séances à raconter que des balivernes

pour continuer à me cacher derrière une vérité qui faisait super mal, j'ai prétexté combien de maladies rares ou de réveils cassés parce que je n'avais pas envie d'y aller, j'ai cru maintes fois que c'était gagné, qu'avec les mecs j'étais sauvée, j'allais trouver le prince charmant et puis finalement j'ai replongé 6 ans avec un imbécile heureux manipulateur. J'ai enterré 10 fois mon père (et lâché mes attentes pour qu'il me dise qu'il m'aimait) et à mes 30 ans, je chialais comme une madeleine car il m'avait zappée. Je me suis pris la tête avec la boulangère, le banquier et ma meilleure amie, alors que je respirais soi-disant le bien-être. **J'ai lâché prise des dizaines de fois, mais seulement quelques secondes.**

Néanmoins, y'a eu un retour sur investissement méga cool au final (je ne parle pas du bilan financier: à 80 balles la séance, j'aurais pu passer 3 ans aux Bahamas à roucouler avec les dauphins et Viggo Mortensen qui m'étalait de la crème). Toujours est-il que je suis devenue un peu accro au truc. Moi qui ne me suis jamais droguée, tout d'un coup j'avais envie de ma dose, je trouvais ça quand même assez génial d'arriver à dégommer dans ma tête des mauvaises pensées comme au flipper, à maîtriser une angoisse jusqu'à ce qu'elle disparaisse totalement, à voir chez l'autre à quel point il s'énerve pour rien, à sourire dans le métro face à tous ces gens qui tirent la tronche... Tout d'un coup j'avais un pouvoir magique (oui, c'est bien

moi Wonder Woman sur la licorne en couverture). Quand j'étais môme, je voulais être Sophie dans l'Inspecteur Gadget ; eh bien je me sens un peu comme ça aujourd'hui, avec ma zappette des sentiments. À être capable de me voir agir de telle manière, de maîtriser mes états d'âme, à rester positive coûte que coûte. Fini le côté obscur de la Force, **je me sens l'âme d'une Piaf qui voit la vie en rose, mixée avec Beyoncé, totalement drunk in love.**



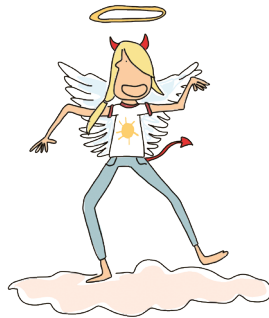
Ça n'est pas prétentieux (par pitié, ne me dites pas que Bouddha se la pétaït), mais c'est un super pouvoir. Mieux qu'une drogue, un rosé frais en été, une clope qui part en fumée, une partie de jambes en l'air...

Je vous arrête tout de suite, ce livre n'est pas un chapitre retrouvé de la Bible, sœur Teresa n'est pas passée par là, ni les enfants de chœur de la paroisse Sainte-Anne. Le correcteur n'a pas fait Saint-Jacques-de-Compostelle et

je n'ai pas demandé aux Bisounours de me relire. Je n'ai pas la prétention d'avoir la sainte parole, je ne détiens pas la vérité absolue, mais je sais que ces 10 ans de psy ont été le plus beau cadeau que je me suis offert dans la vie et que j'ai eu envie de partager. J'ai été accro (aussi) au shopping, alors je vous prie de me croire que vous n'étiez pas ma priorité au départ. Mais c'est vrai qu'après tout ça, je n'avais pas vraiment beaucoup de choix.

J'aime deux choses plus que tout dans la vie, écrire et rire. Et comme mes amies, depuis, dès qu'elles ont besoin d'un coup de « pschitt » au moral, m'appellent (je suis devenue l'amie-psy, c'est gratuit) et que ça a l'air de fonctionner, je me suis dit **Allez ma cocotte, sois dans le partage, Bouddha te le rendra**. Du coup, me voilà.

Et puis, aujourd'hui, je ne vais pas vous recommander de vous enfermer dans un bureau avec un(e) inconnu(e) qui ne pipera mot alors que vous en déblatérerez des millions pendant 10 ans, il y a plein d'autres moyens de vous faire du bien. Un bon cours de yoga, une respiration, une séance de méditation, une heure avec un acupuncteur, une autre chez un hypnotiseur. La permaculture, les légumes bio, le vin nature. Le sport, les bouquins sur le développement personnel, les bao, un bedo (presque légalisé).



Ceci dit, il est vrai que vu mon tempérament, la patience que j'ai (pas) et le cadeau que je vous fais (je résume 10 ans en 200 et quelques pages, je vous mâche quand même sacrément le travail), je ne vais pas vous caresser dans le sens du poil et y aller avec le dos de la cuillère.

### **Une vraie Marie Kondo du ciboulot !**

Mais je vous promets que je suis sympa et je ne veux que votre bien et que tout ça, même la cata, c'est pas bien grave, vous avez toute votre vie devant vous.

Et si vous devenez accro comme moi, on peut en parler, je suis en désintox, je vais me mettre à méditer.

Voilà, ce texte est le plus long que vous ayez à lire dans tout ce livre, maintenant on peut passer aux réjouissances.

Je tiens juste à remercier tout particulièrement d'ores et déjà quelques personnes, car elles ont été actrices et directement impliquées (à leur insu parfois) dans le développement de ma carrière, mon livre, mon bébé.

Merci à tous mes ex qui m'ont maltraitée, larguée, rendue hystérique, grâce à vous, j'ai appris que mieux vaut être seule que mal accompagnée, et même après tout ce que j'ai enduré, je me sens mieux armée.

Merci à tous les mecs qui ne m'ont même pas regardée, j'ai un grand miroir chez moi et j'aime ce que je vois, alors tant pis pour vous si vous ne vous êtes pas arrêtés.

Merci à ma mère de m'avoir tout donné et tant aimé, au final elle s'est très bien débrouillée.

Merci à mon père car même s'il n'a jamais su me dire qu'il m'aimait, il se rattrape petit à petit avec sa petite-fille.

Merci à ma sœur d'être enfin ma sœur. Et quelle sœur!

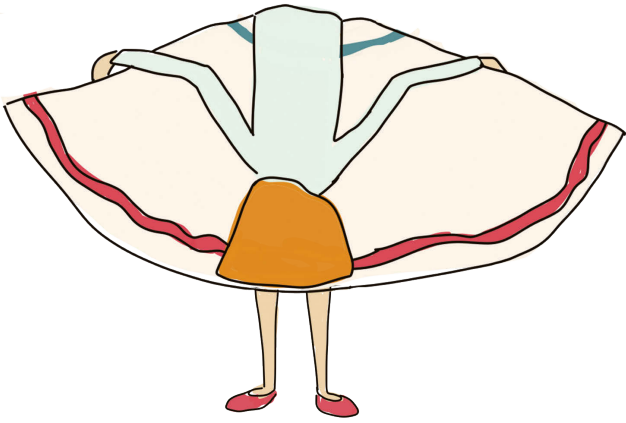
Merci aux gens qui croient en moi (y'en a de plus en plus, ça me rend fière comme une papesse), mes amis chers bien sûr – vous serez presque tous cités à la fin.

Merci à mon chéri de me supporter dans tous les sens du terme. Merci à ma fille, à la vie.

Sans vous, je n'aurais pas traversé toutes ces épreuves et une fois sortie du noir, ce livre n'aurait pas eu l'indécence de voir le jour.

Et merci à ma psy, je lui ai tout piqué!







Toute ressemblance avec des situations réelles  
ou avec des personnes existantes ou ayant existé  
ne saurait être que fortuite.

# CE LIVRE N'EST PAS



Un **exutoire** à tous vos malheurs. Mieux vaut à ce moment-là que vous investissiez dans une grosse poubelle ou que vous contactiez une fée.



Un livre **collaboratif** ou communautaire. Vous avez le droit d'annoter plein de trucs (alors gardez-le rien que pour vous).



Un manifeste pour les **féministes**. Il sera d'ailleurs aussi utile aux hommes (idée cadeau en or, les filles).



Un ticket gagnant du Loto. Dans la vie, vous avez besoin d'autre chose que la **chance** pour la vivre comme vous la souhaitez. Misez sur la chance pour le Loto (et commencez par jouer, sans ça c'est pas gagné!)



Un remède **miracle** contre la ménopause.



Un **substitut** à votre divan chez le psy, à votre doudou, à votre régime protéiné, à votre meilleure amie ou à votre canard dans le bain.



# La vie...

## VOUS VOUS ATTENDIEZ À QUOI SÉRIEUSEMENT ?

---

Non, vous ne comprendrez jamais votre sœur aux cheveux roses qui tricote des mitaines, votre collègue ne se limera pas les ongles qui rayent le parquet et votre plan Q restera à sa place dans l'alphabet.

IL Y A LES PETITS TRACAS ET LES GROS DRAMES DE L'EXISTENCE, la famille que l'on ne choisit pas, l'envie de réussir, les relations douteuses, qui mènent parfois au fond du trou plutôt qu'au septième ciel.

COMMENT SORTIR LA TÊTE DE L'EAU, jongler entre le passé et les rêves, quitter la jungle sentimentale et peut-être même kiffer la vie, sans se taper dix ans de psy, consulter un neuro-quelque-chose, ou prier pour croiser le bon Dieu ou le Dalai Lama (ou au mieux, un lama)?

**Anne Wehr nous confie ses trucs essentiels pour mener une vie simple, saine, sereine, (re)belle, avec légèreté, dans un livre illustré plein de bon sens, d'humour et de bienveillance.**

