

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE DE

MURIEL IGHMOURACÈNE

VIVRE À PARIS !



21 semaines
pour ENFIN quitter
la capitale !

● Éditions
EYROLLES

Ah, Paris. Capitale, Ville Lumière, centre d'un monde. Splendeur de chaque instant. Peut-on aimer Paris à demi ? Que nenni. On peut l'avoir aimée follement, passionnément, et pourtant choisir d'enfin la quitter pour aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs qu'au Champ-de-Mars.

Spoiler alert : elle l'est. Plus verte, plus haute, et plus drue. Et si vivre au cœur de la capitale n'était plus si tendance ? Et si la tendance, c'était de vivre là où ce n'est pas si tendance ?

Une révolution est en marche, et cette fois pas vers la Bastille : en marge d'un modèle à bout de souffle, les Parisiens sont de plus en plus nombreux à fuir les particules fines et les loyers massifs pour enfin ralentir, se rapprocher de la nature, cultiver leur lumière intérieure et leurs propres légumes, élever des poules sans luxe ni luxure.

Vous avez usé l'intégralité de votre capital Paris, comme la peau brûle son capital soleil, et vous sentez gronder en vous la furieuse envie de quitter Paris, d'un coup, demain peut-être.

Alors, quand partez-vous ?

Ce programme inédit en 21 semaines va vous aider à passer le cap sereinement. Vous allez pouvoir assumer vos envies d'ailleurs, dompter vos angoisses de l'inconnu et finalement planter votre drapeau sur le terrain de jeu de vos rêves !



Parisienne de naissance et fière de l'être, **Muriel Ighmouracène** a eu mille vies : infirmière puéricultrice, community manager, actrice, entrepreneure, directrice de crèche... Devenue mère en 2010, elle fonde durant sa grossesse mouvementée le blog www.maispourquojedeviensmeregordel.fr ainsi que le compte Instagram @MereBordel. Portée par l'urgence de se créer une nouvelle vie ailleurs, elle quitte Paris en 2018.

21 étapes
pour aller brouter
l'herbe plus verte
ailleurs !

J'ARRÊTE DE VIVRE À PARIS !

Éditions Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine FemininBio.com, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête d'être mal dans mon couple !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de tourner en rond, Nadège Brion

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête de me gâcher la vie !, Claire de Buttet

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être parfaite, Cindy Ghys

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de surconsommer !, Marie Lefèvre et Herveline Verbeke

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !, Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête de râler au boulot !, Christine Lewicki et Emmanuelle Nave

J'arrête d'être addict !, Olivier Lockert et Gérard Cervi

J'arrête de renoncer à mes rêves !, Delphine Luginbuhl et Aurélie Pennel

J'arrête de ramollir !, Barbara Meyer

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête de subir mon passé !, Céline Tadiotto

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Illustrations originales : Nathalie Jomard (p. 6, 27, 49, 74, 89, 95, 108, 119) ; Design lover/Shutterstock (pictogramme des InstaMoments) ; andromina/Shutterstock (pictogrammes du test, semaine 1) ; Hein Nouwers/Shutterstock (pictogrammes du test, semaine 2) ; Rainer Lesniewski/Shutterstock et Maxger/Shutterstock (p. 27).

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en page : STDI

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2019

ISBN : 978-2-212-57171-4

Muriel Ighmouracène

Préface d'Anne Ghesquière

J'ARRÊTE DE VIVRE À PARIS !

21 semaines
pour ENFIN quitter la capitale

● Éditions
EYROLLES

À ma mère, Danièle, qui nous a quittés brutalement il y a peu. Bien trop tôt à mon goût, mais à temps pour m'avoir fait le cadeau d'être qui je suis, avec la force et l'envie d'aller où le vent me porte.

Sommaire

À propos de l'autrice	1
Préface	3
Introduction	5

PARTIE 1

Quitter Paris, vraiment ?	7
Semaine 1 Êtes-vous prêt-e pour le grand saut ?	9
Semaine 2 Quitter Paris : d'accord, mais pour aller où ?	25
Semaine 3 Programmez des escapades de reconnaissance !	45
Semaine 4 Partez à la chasse au job !	51
Semaine 5 Semez pour récolter le logement de vos rêves !	63
Semaine 6 Explorez votre future région sur le Web et les réseaux sociaux !	67
Semaine 7 C'est l'heure de planter votre épingle sur la carte !	71

PARTIE 2

Au revoir, Paris !	75
Semaine 8 Quelques petits sauts avant le grand !	77
Semaine 9 SI-GNEZ !	83
Semaine 10 Décollage imminent	85
Semaine 11 Ce n'est qu'un au revoir mes frères	93
Semaine 12 Quitter aussi ce qu'on aime	97
Semaine 13 Le bal des dernières fois	101
Semaine 14 D-Day	105

PARTIE 3

Atterrir en beauté !	109
Semaine 15 Plantez votre drapeau !	111
Semaine 16 Explorez votre nouveau territoire	117
Semaine 17 Chiot, chaton mignon, enfant : tout est bon pour l'intégration !	123
Semaine 18 Tissez du lien longue durée	127
Semaine 19 Revenez souvent à Paris et aimez-la pour toujours !	135
Semaine 20 Gardez le cap !	139
Semaine 21 KIF-FEZ	147
Conclusion	151
Encore quelques mots de nos témoins	153
Remerciements	159

À propos de l'autrice

Comme son nom ne l'indique pas, Muriel Ighmouracène est née à Paris, dans le 14^e, de parents eux-mêmes nés dans la capitale, eux-mêmes issus de parents pour la plupart parisiens depuis plusieurs générations.

Longtemps, lorsqu'on lui demandait pour quelle raison elle continuait à vivre dans une ville aux loyers exorbitants et au climat hostile, elle répondait : « Paris, j'y suis née, c'est chez moi, c'est ma terre sous le bitume, ça n'est pas parce qu'elle ne se voit pas qu'il n'y en a pas. »

Parisienne assumée et fière de l'être, elle a fait ses études à Paris et y a eu mille vies en quelques années : infirmière puéricultrice, autrice, community manager, actrice, professeure d'art dramatique, blogueuse, entrepreneure, directrice de crèche...

C'est également la ville qui l'a vue devenir mère en 2010, et créer durant sa grossesse mouvementée le blog www.maispourquoije-deviensmerebordel.fr ainsi que le compte Instagram @MereBordel, sur lesquels elle relaie ses aventures et ses pensées.

Pourtant, après avoir traversé une succession d'épreuves douloureuses, elle a ressenti l'urgence de se créer une nouvelle vie ailleurs, plus proche de ses valeurs, plus proche d'une terre libre de bitume.

Elle a alors amorcé la bouleversante renaissance qu'elle vous souhaite désormais de voir germer en vous.

Déjà parus

Les 50 Règles d'or des parents séparés, Larousse, 2018.

Les 50 Règles d'or pour entretenir la flamme, Larousse, 2017.

Le Guide de l'allaitement en 150 questions, Larousse, 2014.

Coffret des frileuses, Larousse, 2014.

Le Journal de moi... maman, Larousse, 2013.

Le Journal de moi... enceinte, Larousse, 2012.

Préface

Arrêter de vivre à Paris ? Pourquoi, pour qui, avec qui et pour quoi faire ? C'est avec délice que j'avais suivi l'authentique Parisienne Muriel Ighmouracène sur les réseaux sociaux et son incroyable départ de la capitale vers la belle métropole bordelaise. Son entièreté et sa plume haute en couleur m'avaient conquise et donné envie de lui proposer d'écrire un livre sur sa fabuleuse épopée ! Voilà qui est fait, puisque le livre que vous tenez entre les mains est le résultat de cet « exode » bordelais. Non seulement la plume de Muriel vous fera hurler de rire, mais en plus, elle vous guidera avec brio dans les méandres d'un départ parisien vers une nouvelle vie. Tant sur ses aspects pratiques, administratifs que psychologiques et émotionnels. Choisir le bon endroit où aller, trouver les bons réseaux, discerner si ce choix est fait pour vous ou non. Que vous soyez célibataire, jeune, vieux-vieille, avec ou sans tribu, parent solo, vous trouverez de quoi vous poser les bonnes questions et peut-être oser sauter le pas...

Partir c'est bien, mais atterrir en beauté, c'est mieux ! On est bien d'accord. Et pour cela, rien de tel que la brillante et intrépide Muriel pour vous coacher l'air de rien et vous apporter tout son soutien pour embrasser (peut-être) une nouvelle vie... en dehors de Paris. Moi qui ai quitté la capitale française pour un pays limitrophe il y a trois ans (et sans regret), ce livre est LE livre que j'aurais adoré avoir à mes côtés à ce moment-là. Un déménagement est toujours un microtrauma dans nos vies. Quitter notre cocon pour aller vers l'inconnu, sortir de notre zone de confort, de nos habitudes, trouver un job, un logement et sortir de notre parisianisme est parfois peu aisé. Mais pour moi, l'appel du large était plus fort : arrêter de vivre à Paris, c'était retrouver la liberté de respirer un air sain (aussi pour mes enfants), renouer avec divine Dame Nature, m'éloigner de la foule, qui, bien que parfois sentimentale,

avait aussi tendance à m'oppresser, il faut bien l'avouer. D'autres enjeux étaient aussi d'arrêter de pédaler dans la cage, de retrouver de l'espace, en moi et à l'extérieur de moi. Même si, non, tout n'est pas plus rose ailleurs, comme Muriel le dit si bien dans son manuscrit : « Tout n'est pas plus rose en dehors de Paris mais l'herbe est plus verte, plus haute, plus drue. »

Alors, kifferez-vous le grand saut pour vous extraire de la capitale ? Nantes, Cotonou, Bali, Annecy ou Arles ? Quelle région ? Quel pays ? Quelle ambiance ? Quel job ? Quel logement ? Quels réseaux ? Avec de nombreux exercices ludiques pour prendre la bonne décision, vous découvrirez dans ce livre unique, profond et résolument optimiste la destination magique qui vous attend peut-être au bout du chemin... Un *feel-good book* ultrarégénérant pour changer de vie !

Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio*.

Introduction

Ah, Paris.

Capitale, Ville Lumière, centre d'un monde.

Splendeur de chaque instant.

Peut-on aimer Paris à demi ?

Que nenni.

On peut l'avoir aimée follement, passionnément, et pourtant choisir d'enfin la quitter pour aller voir si l'herbe est plus verte ailleurs qu'au Champ-de-Mars.

Spoiler alert : elle l'est.

Plus verte, plus haute, et plus drue.

Et si vivre au cœur de la capitale n'était plus si tendance ?

Et si la tendance, c'était de vivre là où ce n'est pas si tendance ?

Une révolution est en marche, et cette fois pas vers la Bastille : en marge d'un modèle à bout de souffle, les Parisiens sont de plus en plus nombreux à fuir les particules fines et les loyers massifs pour enfin ralentir, se rapprocher de la nature, cultiver leur lumière intérieure et leurs propres légumes, élever des poules sans luxe ni luxure.

Vous avez usé l'intégralité de votre capital Paris, comme la peau brûle son capital soleil, et vous sentez gronder en vous la furieuse envie de quitter Paris, d'un coup, demain peut-être.

Alors, quand partez-vous ?



PARTIE 1

Quitter Paris, vraiment ?

SEMAINE 1

Êtes-vous prêt·e pour le grand saut ?

« Le jour où l'on décide d'agir est le bon jour pour commencer à agir. »

— Proverbe japonais

Voilà longtemps que vous songez à faire le grand saut, le plongeon de la mort, le voyage sans retour... Non, je ne parle pas d'un suicide collectif programmé, mais plutôt de... QUITTER PARIS. À chaque fois que vous en sortez, vous vous demandez POURQUOI vous vous obstinez à y vivre, alors que tout semble tellement plus facile loin du métro.

Mais est-ce que ça n'est pas le comble du parisianisme, finalement, de se plaindre continuellement de cette ville sans jamais la quitter ? Est-ce que ce n'est pas une preuve supplémentaire qu'on est chez soi ici ?

Simple lubie ou désir profond, telle est la question : avant de louer un 15 tonnes pour embarquer toutes vos affaires et changer de vie, avant de jeter votre démission au visage de votre patron façon *drama queen* à la « Au revoir, au revoir président ! », voyons un peu où vous en êtes sur l'échelle de Richter du ras-le-bol de la capitale, et s'il y a urgence à vous échapper de là vitesse grand V ou, au contraire, à ne surtout rien faire.