

Lisa Verne

Confessions d'une Casse-bonbon



Comment j'ai arrêté
de m'excuser d'exister



EMPIRES

Tu as déjà été la fille "*Trop gentille*" ?

Celle qui répond trop vite, qui s'adapte trop, qui dit "*Comme tu veux*" alors qu'elle pense "*Absolument pas*" ?

Bienvenue dans le club.

Pendant longtemps, on nous a appris à être faciles à aimer : compréhensives, disponibles, arrangeantes... jusqu'à parfois disparaître un peu dans le décor.

Mais si le vrai problème n'était pas d'être "*Trop*" ?

Et si le problème était d'avoir oublié que ta présence avait de la valeur ?

Dans "*Confessions d'une Casse-Bonbon*", Lisa Verne démonte avec humour les petits réflexes qui transforment une femme indépendante en version "*Service Client émotionnel ouvert 24h/24*".

Un livre drôle, piquant et sans filtre pour apprendre à poser ses limites, retrouver son pouvoir, arrêter de chercher l'approbation... et enfin assumer celle que tout le monde trouvait "*un peu trop*".

Parce qu'une femme qui dérange parfois est souvent une femme qui a arrêté de se réduire.

Bienvenue chez les Casse-Bonbons. On ne s'excuse plus d'exister.

Et Messieurs, vous êtes les bienvenus 😊.

Vous allez vous reconnaître dans le décryptage de la mentalité masculine.

Rires Garantis 😂

TABLE DES MATIÈRES

I. Pourquoi Devenir Une Véritable Casse-Bonbon

II. Décrypter La Mentalité Masculine

III. Le Magasin de Bonbons

IV. Sauter à Travers Les Cerveaux Tel Un Caniche

VI. Arrête De Râler et Arrête De l'Harceler

VII. L' Art De Ne Pas Être Acquise

VIII. La Théorie Du Chasseur et De La Proie

IX. Folle Amoureuse ? Surtout Pas !

X. L'Homme Respecte Ce Qu'il ne peut pas Contrôler

XI. La Casse-Bonbon Heureuse

Chapitre I

Pourquoi Devenir Une Véritable Casse-Bonbon ?

Alors. Je vais te poser une question, et j'ai besoin que tu sois honnête avec toi-même.

La dernière fois que tu as rencontré quelqu'un qui te plaisait vraiment — je parle de ce genre de rencontre où ton cerveau débranche, où tu deviens soudainement la version bêta de toi-même — qu'est-ce que tu as fait ?

Tu as attendu qu'il rappelle.

Bien sûr que oui.

Et combien de temps t'es-tu accordé avant de vérifier ton téléphone ? Deux minutes ? Trente secondes ? Est-ce que tu l'as rangé dans ton sac avec la même délicatesse qu'on pose une grenade dégoupillée ?

Oui. Je vois. On va parler.

La révélation glaciale :

“La gentillesse excessive ne séduit pas”

Elle rassure.

Et un homme rassuré trop vite...

S'installe..

Dans ton canapé.

Dans ta vie.

Dans ta tête.

Sans payer de loyer.

Tu vois exactement ce que je veux dire.

Juste imagine :

Tu es une chatte.

Une jolie chatte mystérieuse, indépendante, qui choisit quand elle daigne exister.

Les humains autour de toi sont fascinés.

Ils tendent la main.

Ils espèrent.

Ils attendent.

Maintenant imagine que tu sautes sur les genoux du premier venu en ronronnant comme si tu avais un abonnement fidélité.

Fini le mystère.

Tu deviens un chatte d'appartement.

Ordinaire.

C'est ce qui se passe quand tu réponds à ses messages en moins de 47 secondes.

C'est le syndrome de la "*gentille fille*"

Attention :

La gentille fille n'est pas une mauvaise personne.

Elle est trop bonne.

C'est celle qui annule ses plans pour lui.

Qui mange des sushis alors qu'elle déteste le poisson cru.

Qui dit « *Comme tu veux* » alors qu'intérieurement elle hurle « *PAS LE JAPONAIS ENCORE* ».

Tu la connais ? Tu te reconnais ?

Et le problème, c'est que plus tu te plies, plus il s'étire.

C'est une loi de la physique amoureuse :

"La matière occupe l'espace qu'on lui laisse".

La solution ? Ni harpie, ni paillason.

Pas besoin de devenir une furie qui jette ses affaires par la fenêtre.

Pas besoin de jouer à la femme fatale en carton.

La « *Casse-Bonbon* » dont je parle — et le mot est ironique — c'est une femme qui a compris une vérité fondamentale :

“Elle est le prix. Pas la participante”.

C'est la différence entre être l'objet convoité d'une vente aux enchères...

Ou

La cliente désespérée qui fait la queue depuis 6h du matin pour se vendre elle-même au rabais.

Une femme qui se respecte n'arrive pas avec une pancarte :

« *PRENEZ-MOI, JE SUIS DISPONIBLE, JE CUISINE ET JE RÉPONDS AUX SMS LA NUIT*
».

Elle arrive.

Et elle laisse les autres venir à elle.

Authentique... ou rétrécie ?

Tu te dis peut-être :

« *Oui mais moi je suis authentique, je ne vais pas jouer un rôle.* »

Très bien.

Mais es-tu authentiquement toi...

Ou

Authentiquement une version de toi qui s'est rétrécie pour correspondre à ce que tu crois qu'il veut ?

Parce qu'il y a une différence énorme entre être sincère...

Et s'effacer.

La Casse-Bonbon, elle ne joue pas.

Elle ne simule pas l'indifférence.

Elle l'est vraiment — parce qu'elle a une vie qui la passionne, des amies qui l'attendent, des projets qui la nourrissent.

Elle n'a pas besoin de faire semblant d'être occupée.

Elle l'est.

Pas par égoïsme.

Par santé mentale 🌟

Résumé du chapitre 1 :

“La valeur commence par toi”.

Si tu veux que quelqu'un t'accorde de la valeur, commence par t'en accorder.

À toi.

Pas à lui.

Un homme traite une femme exactement comme elle se traite elle-même.

C'est simple.

Cruel.

Et vrai.

Si tu arrives en mode :

« Je suis tellement chanceuse qu'il s'intéresse à moi »...

Il va finir par y croire.

Si tu arrives en mode :

« Voilà qui je suis. Voilà ce que je vauX. Si ça t'intéresse, bienvenue »...

Là, tout change.

Exercice du jour :

La prochaine fois que tu as envie d'envoyer un double message parce qu'il n'a pas répondu...

Ferme l'application.

Pose ton téléphone.

Va faire quelque chose que tu aimes.

Vraiment.

Pas pour le rendre jaloux.

Pas pour jouer.

Juste parce que ta vie est trop riche pour attendre dans le couloir de la sienne.

C'est ça, la première leçon.

Et c'est la plus difficile.

Parce qu'elle ne parle pas de lui.

Elle parle de toi.

Prochain chapitre, le numéro 2.

“Décrypter La Mentalité Masculine”

Si tu souhaites lire tout de suite la suite

Mon récit est disponible au prix de 3,99€ sur mon site : lisa.verne.fr

Sur Gumroad au tarif de 4,99€

Et sur Amazon KDP au prix de 6,99€.

Si tu préfères écouter, je t’invite à aller découvrir les vidéos des 11 chapitres sur Youtube, avec ma véritable voix :

<https://www.youtube.com/@lisaverne.auteure>