



Le roman feel-good de ton été



Lisa Verne

Confessions d'une Casse-Bonbon[♡]

Comment j'ai
arrêté de dire
oui à tout
(et pourquoi ça
m'a sauvée).

Un livre
humoristique
et sans filtre
pour arrêter de
s'excuser
d'exister.



CONFESSIONS D'UNE CASSE-BONBON

Comment j'ai arrêté de dire oui à tout (et pourquoi ça m'a sauvée)

Lisa Verne

« Un livre humoristique et sans filtre pour arrêter de s'excuser d'exister. »

2026 - Tous droits réservés

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, stockée ou transmise sous quelque forme
que ce soit sans l'autorisation écrite de l'auteure

A PROPOS DE L'AUTEURE



Lisa Verne est née en 1971 à Bordeaux et vit en Pays Nantais.

Elle écrit pour toutes celles qui ont passé des années à être “adorables”, “disponibles”, “toujours là”... jusqu’au jour où quelque chose craque.

Ses écrits parlent de limites, de renaissance, de courage, de féminité, et de cette joie immense qui naît quand on arrête enfin de s’excuser d’exister.

Avec un style drôle, cash et profondément humain, elle transforme les blessures en force, les doutes en clarté, et les histoires personnelles en élan collectif.

Son univers feel-good et engagé a un seul objectif : aider chaque femme à devenir la Casse-Bonbon assumée de sa propre vie.

PITCH

Lisa, à 45 ans, prend conscience qu'elle a passé plus de trente ans à être « la fille adorable ».

Celle qui dit oui avant qu'on ait fini la question.

Celle qui arrange tout.

Celle qui se fait petite. Jusqu'au jour où quelque chose craque.

Ce récit raconte la renaissance d'une femme qui apprend à se choisir — et découvre que la gentillesse n'a de valeur que lorsqu'elle est libre.

Bienvenue chez les Casse-Bonbons.

Ici, on ne s'excuse plus d'exister.

TITRES DES ÉPISODES

- 1 - La Reine du « Comme Tu Veux »
- 2 - Alex, ou l'Amour avec un Grand A (et un Grand Aveuglement)
- 3 - Le Syndrome de l'Éponge Émotionnelle
- 4 - Les Sites de Rencontre et Autres Zones de Guerre
- 5 - Le Miroir Masculin
- 6 - Nico, ou la Famille Recomposée (Mode Galère Activé)
- 7 - Paris, Corinne, et le Début de Tout
- 8 - Le Jour Où « Oui » est Devenu « Non »
- 9 - Les Premiers Pas de la « Casse-Bonbon »
- 10 - La Joie de Déranger (un peu)
- 11 - Les Alliés et Les Saboteurs
- 12 - La Fin de la « Good Attitude »
- 13- Le Pouvoir du « Non » et la magie du « Oui »
- 14 -Assumer Sa Valeur / Le Mode « Casse-Bonbon » Activé
- 15 - Bienvenue Chez les Casse-Bonbons !

BONUS

Le Guide des 12 NON qui changent une vie

BONUS

Test : Es-tu une Casse-Bonbon en devenir ?

PROLOGUE

Il y a des dimanches qui ont le goût du café trop fort et de la liberté retrouvée.

Celui-là, par exemple. Je suis assise en tailleur sur mon canapé, un mug brûlant entre les mains, les cheveux en bataille, et franchement, je m'en fiche. Personne ne m'attend. Personne ne m'a appelée à huit heures du matin pour me demander si je pouvais « juste un petit truc ». Personne n'a besoin de moi avant que j'aie besoin de moi. C'est une sensation que j'ai mis plus de trente ans à apprivoiser.

Je m'appelle Lisa. J'ai cinquante-cinq ans. Pendant une bonne partie de ma vie, j'ai été ce que l'on appelle, avec une affection légèrement condescendante, « une fille adorable ». Arrangeante. Disponible. Toujours là. Celle qui dit oui avant qu'on ait fini de poser la question, celle qui sourit quand elle a juste envie de hurler. La championne olympique du « Comme tu veux », l'ambassadrice interstellaire du « Fais comme si j'étais pas là ».

Spoiler : j'étais là. Tellement là que je n'avais plus de place pour moi.

L'amour a été le moteur de toute cette belle entreprise d'autodestruction douce. Parce que c'est ça, la vérité. Je n'aime pas à moitié. J'aime complètement, totalement, parfois stupidement. L'amour a toujours été mon carburant, ma raison de me lever le matin. Le problème, c'est que pendant longtemps, j'ai confondu « Aimer » et « Se dissoudre ».

Il y a eu des hommes, des enfants, une famille recomposée mal assemblée, des sites de rencontre dignes d'une série Netflix et un déménagement à Paris qui devait tout changer — et qui a surtout changé mon code postal.

La vraie bascule, elle, n'est arrivée qu'à l'année de mes quarante -cinq ans. Ce jour-là, une petite voix quelque part entre le sternum et le bon sens a murmuré :

« Et toi, Lisa ? C'est pour quand, toi ? »

Ce récit, c'est la réponse à cette question. C'est l'histoire d'une femme qui a failli disparaître à force de se rendre utile, et qui a décidé, un beau jour, de devenir légèrement insupportable. Pas méchante. Pas froide.

Juste... elle-même. Ce qui, j'allais le découvrir, était la chose la plus dérangeante que j'aie jamais faite.

Bienvenue dans les confessions d'une Casse-Bonbon. On ne s'excuse plus d'exister. Et franchement, c'est tellement plus drôle comme ça. ✨

Épisode 1 ✨

La Reine du « Comme tu veux »

Dire toujours oui avant qu'on ait fini de poser la question. C'est un talent. Pas le bon, mais un talent quand même.

Il y a des titres dont on est fière. Docteure. Directrice. Championne olympique. Auteure à succès. Prix Nobel de quelque chose d'impressionnant. Et puis, il y a les titres qu'on accumule silencieusement, sans cérémonie ni discours, sans même s'en rendre compte. Des titres qui s'accrochent à vous comme des Post-it invisibles que tout le monde peut lire, sauf vous.

Le mien, pendant la majeure partie de ma vie adulte, était celui-ci : « Championne olympique du “Comme tu veux” ». Médaille d'or. Toutes catégories confondues. Battant mes propres records depuis 1986.

Je m'appelle Lisa. Lisa Verne. J'ai cinquante-cinq ans, les cheveux blonds qui tirent un peu vers le gris selon la lumière, une paire de lunettes rondes que j'ai choisies parce qu'elles me donnaient un air sérieux et parce que le vendeur m'avait dit que ça m'allait très bien — ce qui, avec le recul, était la première fois que quelqu'un me flattait pour que je dise oui à quelque chose. Ça n'a pas été la dernière.

J'ai passé exactement trente ans de mon existence, de mes quinze ans à mes quarante-cinq ans, à être la meilleure copine du monde. Ma spécialité, c'était d'être celle qui disait toujours oui. Celle qui arrangeait tout. Celle à qui on pouvait demander n'importe quoi, à n'importe quelle heure, dans n'importe quelle

circonstance, et qui répondait invariablement, avec un sourire honnête et un enthousiasme que même elle ne comprenait pas tout à fait :

« Pas de problème. Comme tu veux. »

C'était mon œuvre. Mon chef-d'œuvre, même.



Pour que tu comprennes vraiment l'étendue du phénomène, il faut que je te parle de ce vendredi pluvieux de novembre, il y a dix ans. Il était dix-sept heures, j'avais fini ma journée de travail et j'étais enfin à la maison. J'avais prévu une soirée dans ma bulle — bain moussant, roman policier, plateau de charcuterie et de fromages que je m'étais promis depuis le mardi — quand mon téléphone sonna.

Corinne. Ma meilleure amie depuis mon installation à Paris, sept ans auparavant. Elle avait le rire le plus contagieux de l'hémisphère nord et une capacité assez remarquable à transformer les situations les plus anodines en catastrophes épiques. Sa voix avait ce timbre particulier qui précédait toujours une demande. J'aurais dû reconnaître le signal. Je le reconnus — et je choisis de l'ignorer, ce qui revient au même.

— Dis-moi, ma chérie, tu fais quelque chose ce soir ?

Flash de mon bain moussant imaginaire. Mon plateau-repas imaginaire. Mon roman dont j'attendais le dénouement depuis trois semaines.

— Non, pas vraiment, pourquoi ?

Je te laisse apprécier la vitesse à laquelle j'avais enterré ma soirée. Trois secondes. Record personnel.

— Formidable ! Parce que, comme tu sais, c'est l'anniversaire de Karim demain. J'ai décidé de lui faire une surprise ce soir, et j'ai besoin de toi. Pas longtemps, juste pour m'aider à préparer un peu. Tu serais un ange absolu.

Un ange absolu. Ma kryptonite. Mon talon d'Achille émotionnel. Le bouton rouge sur lequel tout le monde semblait avoir le code d'accès, sauf moi.



J'arrivai chez Corinne à dix-huit heures tapantes, avec sous le bras une bouteille de prosecco — parce que j'étais comme ça, incapable de me présenter les mains vides, même quand c'était moi qu'on sollicitait.

Sur la table du salon : un sac de ballons dégonflés, des serpentins dorés, des petites assiettes ornées de flamants roses — Karim, cinquante-deux ans, cadre dans une banque d'affaires, allait adorer — et une liste manuscrite que Corinne me tendit avec le sourire triomphal de quelqu'un qui a tout organisé, sauf le travail d'exécution.

— Voilà. C'est simple comme bonjour.

Je lus la liste :

Gonfler les ballons.

Accrocher les guirlandes.

Découper les petits-fours surgelés.

Préparer les verres.

Mettre la musique.

Je dis :

— Et toi, la Gazelle, tu fais quoi pendant ce temps ?

Corinne me regarda comme si j'avais posé une question d'une évidence cosmique.

— Je me prépare, ma chérie. Je ne peux pas accueillir Karim en jean et pull, quand même !

Puis, elle disparut dans sa chambre avec la légèreté de quelqu'un qui vient de sous-traiter un problème.

Je passai l'heure suivante à souffler dans des ballons jusqu'à en avoir la tête qui tourne, à scotcher des guirlandes sur des murs qui ne voulaient pas coopérer, à disposer des mini-quiches avec un soin que personne n'allait remarquer. Entre deux ballons, j'endurais depuis la chambre le bruit du sèche-cheveux, le tintement des flacons de parfum et les fragments animés d'une conversation téléphonique sans rapport avec les préparatifs.

À dix-neuf heures, les premiers invités arrivèrent. À dix-neuf heures dix, Corinne émergea dans une robe bordeaux qui lui allait magnifiquement — cheveux impeccables, rouge à lèvres parfait, sentant comme une publicité pour quelque chose d'italien et d'onéreux. Elle balaya l'appartement du regard. Les ballons. Les guirlandes. Les plateaux. La musique.

— Lisa, tu es une fée ! dit-elle, avant de m'embrasser sur la joue et de s'élancer vers ses invités.

Une fée. Pas un prénom, pas une personne — une fonction. La petite créature invisible qui fait que les choses arrivent pendant que les autres se préparent.



Je passai le reste de la soirée à servir des verres, proposer des petits-fours, débarrasser les assiettes vides, sourire aux gens que je connaissais à moitié et à ceux que je ne connaissais pas du tout. Karim arriva, surpris, ravi. Quelqu'un me demanda si j'étais

le traiteur. Je répondis que non, que j'étais une amie. La personne hocha la tête et se détourna.

À minuit, quand le dernier invité repartit et que Corinne s'affala sur son canapé avec le soupir de quelqu'un qui a été brillante toute la soirée, je commençai à ramasser les verres éparpillés.

— Laisse, laisse, dit-elle en agitant la main sans se lever. Je ferai ça demain. Tu as été absolument parfaite ce soir.

Je reposai le verre. Je mis mon manteau. Je rentrai sous la pluie — parce que j'avais oublié de vérifier la météo, et parce que même si j'y avais pensé, j'aurais probablement jugé que ce n'était pas le bon moment de déranger pour un taxi.

Dans le métro, entre deux stations, je me regardai dans la vitre noire. Le reflet que je vis était celui d'une femme d'une bonne quarantaine d'années, les joues légèrement rosies par l'effort et le froid, un peu fatiguée. Avec, dans les yeux, une expression que j'avais du mal à nommer. Pas malheureuse. Pas en colère. Juste... absente. Comme si quelqu'un avait légèrement effacé les contours.

Le problème avec la gentillesse excessive — et je mets du temps à le formuler parce que, pendant longtemps, je n'avais pas de mots pour ça —, c'est qu'elle ressemble tellement à une vertu qu'on ne voit pas que c'est une prison. Être la fille qui dit toujours oui, c'est être aimée. Ou du moins, c'est ce qu'on croit. On vous remercie chaleureusement, on vous dit que vous êtes un ange, une fée, une perle — et on gonfle un peu à chaque compliment comme ces ballons de Corinne : pleins d'air emprunté, prêts à éclater au premier contact avec quelque chose de pointu.

Ce que je n'avais pas encore compris, c'est que la gentillesse excessive ne séduit pas. Elle rassure.



En rentrant dans mon appartement, j'appelai Marc. Marc Tessier. Mon seul véritable ami masculin – l'amitié homme-femme est exceptionnelle – , celui qui traversait avec moi les déménagements, les ruptures... et une pandémie. Celui qui lisait trois livres par semaine, cuisinait de façon obsessionnelle et avait une opinion arrêtée sur tout — ce que je trouvais reposant, parce que ça compensait ma tendance à n'en avoir aucune.

— Tu as l'air bizarre ce soir, dit-il après quelques minutes. Il y a quelque chose.

— Je suis fatiguée.

— De quoi ?

J'hésitai.

— Je ne sais pas exactement.

Il y eut un silence — le genre de silence confortable qui n'existe qu'avec les amis de très longue date.

— Je vais te dire une chose que disait ma grand-mère ? Quand tu ne sais pas de quoi tu es fatigué, c'est que tu es fatigué de faire semblant.

Je restai un moment sans répondre.

— Ta grand-mère était perspicace.

— Très perspicace, et elle faisait un kouign-amann exceptionnel. Les deux ne sont pas liés, mais c'est important de le préciser.

Je ris. Et quelque chose dans ce rire-là — léger, bref, sincère — me fit réaliser que ça faisait un moment que je n'avais pas ri comme ça. Pas ce rire-là : le rire du dedans, celui qui ne sert personne d'autre que soi-même.

Je me suis mise au lit vers deux heures. Sur ma table de nuit, le roman policier que je n'avais pas achevé. À côté, un carnet dans lequel je notais parfois des choses. Je l'ouvris à une page vierge. J'écrivis une seule question :

« Quand est-ce que j'ai arrêté de me demander ce que moi, je voulais ? »

Je la relus. Elle était là, sur la page blanche, avec son point d'interrogation à la fin, patient et légèrement accusateur. Je n'avais pas de réponse. Pas encore. Mais pour la première fois depuis des années, peut-être, j'avais au moins posé la question. Et quelque chose dans le fait de l'avoir écrite, de lui avoir donné une existence sur du papier, fit que je ne pouvais plus tout à fait faire semblant de ne pas l'avoir pensée.

Je refermai le carnet. J'éteignis la lumière. Dehors, la pluie avait recommencé.

Je regardai le plafond dans le noir, et ce que je ressentis — là, quelque part entre le sternum et le ventre —, c'était quelque chose de minuscule, de presque imperceptible. Comme le tout premier craquement d'un mur que quelqu'un, quelque part, a décidé de ne plus soutenir.



Cette journée-là, il y avait eu aussi Erwann.

J'avais croisé mon collègue à la machine à café. Erwann Morin, chef de projet — officiellement. Officieusement, champion dans l'art de transformer les problèmes des autres en ses propres solutions sans que personne ne remarque la mécanique.

— Lisa ! Tu tombes à pic. Le truc avec le client Renault, tu t'en souviens ? Les données de l'étude de marché du trimestre dernier ?

— Vaguement, pourquoi ?

— Je ne retrouve plus le tableau comparatif. Tu ne saurais pas où c'est archivé, par hasard ?

« Par hasard ». Comme si je portais par hasard dans ma tête un plan détaillé de toutes les archives de l'agence.

— Je regarderai ça, avais-je dit.

Il avait souri — ce sourire reconnaissant qui vous donne l'impression d'avoir fait quelque chose d'utile alors que vous venez juste de “promettre” de faire quelque chose d'utile, ce qui est très différent. Puis il avait tourné les talons.

Je m'étais retrouvée seule avec ma tasse de café et une légère sensation, familière et pourtant toujours désagréable, d'avoir ouvert une porte sans avoir vraiment décidé de le faire. La semaine suivante, Erwann me sollicita trois fois. Je dis oui aux trois. Mais en disant oui à la troisième, j'entendis pour la première fois, distinctement, quelque chose en moi qui disait le contraire. C'était encore très petit. Presque rien. Mais c'était là.

Et cette nuit-là, dans le noir, avec ma question écrite dans le carnet et le craquement du mur quelque part dans la poitrine, je ne savais pas encore que ces deux choses — Corinne et ses ballons, Erwann et ses tableaux comparatifs — étaient la même chose. Qu'elles avaient le même nom. Qu'elles allaient, ensemble, tout changer.

Épisode 2 ✨

Alex, ou l'Amour avec un Grand A (et un grand Aveuglement)

Je reviens aux origines. À celui qui a tout déclenché, sans le savoir. À cette histoire d'amour absolue, totale et complètement déséquilibrée qui a façonné pendant des années ma façon d'aimer — et de me perdre.

Il y a des amours qui te construisent. Et il y a des amours qui te construisent aussi — mais à l'envers. Qui te façonnent par soustraction. Qui font de toi quelqu'un de plus lisse, de plus accommodant, de plus « commode » — jusqu'à ce que tu te retournes un jour et que tu ne reconnaisse plus tout à fait la personne dans le miroir. Alex a été mon premier amour ...

Pour lire le roman complet + deux Bonus :

“Confessions d’une Casse-Bonbon”

Disponible dès le dimanche 5 juillet à 17h

👉 [Pré commander l'Ebook complet ICI](#)