

Lisa Verne

Confessions d'une Casse-bonbon



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



Elle a enfin dit tout haut ce qu'on pensait tout bas !



Enfin un livre qui nous remet tous les deux à notre place... avec le sourire !



À 65 ans, Lisa Verne avec "Confessions d'une Casse-Bonbon" signe son premier manuscrit.

Après une vie riche d'expériences, d'observations, de fous rires et de quelques incompréhensions entre hommes et femmes, elle a décidé de poser son regard sur les relations avec humour plutôt qu'avec gravité.

Son ambition n'est pas de désigner des coupables, mais de détendre l'atmosphère et de rappeler que l'on peut parler des différences entre hommes et femmes sans se prendre au sérieux.

Elle invite chacun(e) à rire un peu plus de soi-même... et un peu moins des autres.



www.lisa-verne.fr

18,90 €



TITRES DES ÉPISODES

SAISON 1

- 1 - La Reine du "Comme tu veux"
- 2 - Le Syndrome de l'Éponge Émotionnelle
- 3 - Le Miroir Masculin
- 4 - Le Jour où le "Oui" est Devenu "Non"
- 5 - Les Premiers Pas du « Casse-Bonbon »
- 6 - La Joie de Déranger (un peu)
- 7 - Les Alliées et les Saboteurs
- 8 - La Fin de la "Good Girl"
- 9 - Le Pouvoir du «Non» et de la Magie du «Oui »
- 10 - Assumer sa Valeur / Le Mode "Casse-Bonbon" Activé
- 11 - Bienvenue chez les Casse-Bonbons !

Épisode 1 ✨

La Reine du "Comme tu veux"

Je suis Lisa, la narratrice, qui se reconnaît parfaitement dans le profil de la fille "trop gentille". Je détaille avec humour les situations où ma tendance à dire oui et à m'adapter m'a rendue invisible et a étouffé mes propres envies.

Si je vous disais que j'ai passé la majeure partie de ma vie à être la meilleure copine du monde, vous me croiriez ? Non, pas la meilleure copine dans le sens où j'étais celle à qui on confiait les secrets les plus inavouables, non. Plutôt la meilleure copine dans le sens où j'étais celle qui disait toujours oui. Celle qui arrangeait tout. Celle qui, quand on lui demandait son avis, répondait avec un sourire béat : « Comme tu veux ! ». Oui, j'étais la championne olympique du « Comme tu veux », la reine incontestée du « Pas de problème », la papesse du « Fais comme si j'étais pas là ».

Je me souviens encore de cette soirée chez Corinne . C'était son anniversaire, et elle avait décidé d'organiser une petite fête surprise pour son mec. La soirée était prévue chez elle, et comme par hasard, elle avait besoin de quelqu'un pour l'aider à tout mettre en place. Qui a sauté sur l'occasion ? Moi, bien sûr. J'ai passé trois heures à gonfler des ballons, à découper des petits fours, à faire la vaisselle avant même que les invités n'arrivent. Et pendant ce temps, Corinne , elle, se faisait belle, sirotait un verre de champagne et rigolait avec ses copines qui, elles, n'avaient rien à faire. Quand les invités sont arrivés, j'étais là, souriante, discrète, la petite main qui tendait les coupelles de chips et les verres de soda. Personne ne m'a dit merci. Personne ne m'a demandé si j'avais passé une bonne soirée. J'étais invisible, et ça me convenait parfaitement. Enfin, ça *convenait* à l'image que je voulais projeter : celle de la fille sympa, arrangeante, celle qui ne cause jamais de soucis.

Ce schéma, je l'ai reproduit des centaines de fois. Au travail, avec mes amis, dans ma famille, et bien sûr, dans mes relations amoureuses. J'ai toujours été celle qui s'adaptait, celle qui faisait passer les besoins des autres avant les siens. Si mon copain voulait aller voir un match de foot alors que j'avais

prévu une soirée ciné, c'était réglé : « D'accord, mon amour, va t'amuser ! Je regarderai mon film une autre fois. » Si mes amis voulaient partir en week-end à la dernière minute, et que ça chamboulait tous mes plans ? « Pas de souci, je m'arrange ! »

Le problème, c'est que cette gentillesse excessive, ce besoin constant de plaire, ça finit par vous ronger de l'intérieur. Ça vous donne l'impression d'être un meuble, une décoration qu'on utilise quand on en a besoin et qu'on oublie quand on n'en a plus l'utilité. Ça vous donne l'impression d'être... trop. Trop ceci, trop cela. Trop gentille, trop disponible, trop... pas assez soi-même.

J'ai mis des années à comprendre que mon « Comme tu veux » était en réalité un cri silencieux de désespoir. Un cri qui disait : « Aime-moi, s'il te plaît. Fais attention à moi. Ne me laisse pas toute seule avec mes envies refusées. » Et paradoxalement, plus je disais oui, plus je me sentais invisible. Plus j'essayais de faire plaisir, plus je me sentais utilisée.

Il y a eu cette fois, par exemple, avec Marc. Marc Dubois. Un type charmant, drôle, avec un sourire qui vous faisait fondre comme un glaçon au soleil. On s'est rencontrés par l'intermédiaire de Corinne , justement. Il était en train de monter un projet un peu fou, une start-up dans le domaine du web, et il avait besoin de quelqu'un pour le soutenir, pour l'aider dans les tâches ingrates, celles qui font rêver personne. Devinez qui s'est portée volontaire avec un enthousiasme débordant ? Moi. Bien sûr.

J'ai passé des soirées entières à faire des recherches, à trier des documents, à répondre à ses e-mails tard le soir. Il me disait que j'étais géniale, que sans moi, il n'y arriverait jamais. Je me sentais importante, utile. J'avais l'impression de faire partie de quelque chose de grand. Le problème, c'est que Marc, lui, il avait oublié que j'avais une vie à côté. Que j'avais mes propres projets, mes propres envies.

Une fois, je lui ai dit que j'avais une exposition d'art qui m'intéressait particulièrement, un vernissage auquel j'avais hâte d'assister. Je lui ai posé la question avec une espèce de timidité maladive : « Est-ce que ça te dérangerait si je partais un peu plus tôt ce soir-là ? » Sa réponse a été

un modèle de manipulation douce : « Oh, Lisa, je comptais sur toi pour m'aider avec ce dossier urgent. Tu sais, c'est super important pour le lancement. Mais si tu tiens vraiment à y aller... je ne peux pas t'en vouloir, bien sûr. C'est ton droit. »

Mon droit ? Mon droit de me faire une soirée pour moi ? J'ai senti la culpabilité monter en moi comme une marée noire. J'ai regardé le dossier qu'il avait posé sur mon bureau, puis j'ai soupiré. « Non, non, t'inquiète pas, Marc. Je resterai. Le dossier est plus important. » Il m'a souri, ce sourire qui vous fait sentir à la fois coupable et fière de votre sacrifice. « Merci, Lisa. Tu es vraiment un ange. »

Un ange. Ou une idiote. J'ai passé cette soirée à fixer l'écran de mon ordinateur, les épaules voûtées, le cœur serré. L'exposition était finie depuis longtemps. Et moi, j'étais là, à me sentir de plus en plus petite, de plus en plus transparente. Marc, lui, avait obtenu ce qu'il voulait. Et moi ? J'avais gagné la satisfaction d'avoir été une fois de plus la bonne petite employée modèle.

Ce soir-là, en rentrant chez moi, j'ai regardé mon reflet dans le miroir. Je ne me reconnaissais plus. Où était passée la fille qui rêvait de voyager, de peindre, de danser jusqu'au bout de la nuit ? Qui était cette femme fatiguée, aux yeux tristes, qui avait l'air d'avoir le poids du monde sur les épaules ?

J'ai commencé à réaliser que ma gentillesse n'était pas une vertu, mais une armure. Une armure que j'utilisais pour me cacher, pour éviter de montrer mes failles, mes doutes, mes désirs. Et cette armure, elle me blessait plus qu'elle ne me protégeait. Elle m'empêchait d'être authentique, d'être moi-même. Elle m'empêchait d'être aimée pour qui j'étais vraiment, mais seulement pour ce que je faisais. Et ça, c'était bien pire.

J'ai commencé à me poser des questions. Pourquoi est-ce que je me sentais obligée de dire oui ? Pourquoi avais-je si peur de décevoir ? Pourquoi avais-je l'impression que ma valeur dépendait de ma capacité à rendre les autres heureux ?

J'ai décortiqué mes relations, mes interactions. J'ai observé comment les hommes – et parfois même les femmes – semblaient s'attendre à ce que je sois toujours disponible, toujours arrangeante. C'était comme si, par défaut, j'étais programmée pour être leur « Service Client émotionnel ouvert 24h/24 ». Un peu comme dans les films, où il y a toujours ce personnage secondaire, gentil, dévoué, qui est là pour aider le héros, mais qui n'a jamais vraiment sa propre histoire.

J'ai eu des conversations avec Corinne . Elle, elle avait souvent plus de caractère que moi. Elle savait dire non, elle savait s'affirmer. Mais même elle, parfois, elle avait du mal à comprendre ma tendance à m'effacer. « Mais Lisa, pourquoi tu as dit oui ? Tu avais l'air si fatiguée. » Je haussais les épaules. « Je ne sais pas... J'avais pas envie de lui dire non. » Elle me regardait avec un mélange de pitié et d'agacement. « Mais quand est-ce que tu vas te dire oui à toi-même ? »

Cette question, elle résonnait en moi comme un écho. Quand est-ce que j'allais me dire oui à moi-même ? Quand est-ce que j'allais arrêter de me réduire pour rentrer dans le moule des attentes des autres ? Quand est-ce que j'allais enfin comprendre que ma présence avait de la valeur, même si je ne faisais pas plaisir à tout le monde ?

J'ai commencé à expérimenter. Des petites choses d'abord. Refuser une invitation quand j'étais fatiguée. Dire « Je ne peux pas » quand on me demandait un service impossible. Ça me donnait des sueurs froides. J'imaginai les réactions : la déception, la colère, le rejet. Mais en réalité, la plupart du temps, les gens s'en fichaient. Ils trouvaient un autre moyen. Et moi, je me sentais... légère. Comme si je venais de me décharger d'un poids énorme.

Un jour, Marc m'a rappelé. « Lisa, j'ai besoin de ton aide pour un truc urgent. C'est pour demain matin. Tu peux passer ce soir ? » Mon premier réflexe a été de dire oui. Mais ensuite, j'ai pensé à ma soirée. J'avais prévu de lire, de me détendre, de ne rien faire. J'ai pris une grande inspiration. « Marc, je suis désolée, mais je ne peux pas ce soir. J'ai déjà des plans. »

Il y a eu un silence au bout du fil. Puis, d'une voix un peu plus froide : « Ah... D'accord. Bon, tant pis. Je trouverai quelqu'un d'autre. » Il a raccroché sans un mot de plus.

Mon cœur battait la chamade. J'avais dit non. J'avais dit non à Marc, et il n'était pas mort. Le monde ne s'était pas arrêté de tourner. Au contraire, j'avais l'impression d'avoir ouvert une fenêtre dans une pièce étouffante. J'avais l'impression d'avoir pris ma propre température, et elle n'était pas si mauvaise.

Ce jour-là, j'ai compris. Le vrai problème, ce n'était pas d'être « trop ». C'était d'avoir oublié que ma présence avait de la valeur. C'était d'avoir laissé les autres redéfinir ma propre existence. C'était d'avoir transformé ma gentillesse en une sorte de servitude volontaire.

Et si on commençait, toutes, à se dire « oui » à nous-mêmes ? Si on arrêta de chercher l'approbation dans les yeux des autres ? Si on acceptait d'être parfois « un peu trop » ? Parce qu'une femme qui dérange parfois, c'est souvent une femme qui a arrêté de se réduire. Et ça, messieurs, vous allez devoir vous y habituer. Bienvenue chez les Casse-Bonbons. On ne s'excuse plus d'exister. Et franchement, c'est tellement plus drôle comme ça. ✨

Épisode 2 ✨

Le Syndrome de l'Éponge Émotionnelle

J'explore les origines de ma gentillesse excessive, souvent une stratégie inconsciente pour être aimée. J'analyse comment elle est devenue une sorte de "service client émotionnel", absorbant les besoins des autres au détriment des miens.

La première fois que j'ai entendu parler du syndrome de l'éponge émotionnelle, j'ai eu un frisson. Pas le frisson d'une révélation soudaine, mais plutôt celui, un peu sournois, de la reconnaissance. Comme si on venait de mettre un nom sur ce truc diffus qui me collait à la peau depuis toujours. Ce truc qui me donnait envie de dire « oui » même quand mes entrailles hurlaient « NON ! », ce truc qui me faisait plier, plier, plier jusqu'à ce qu'il ne reste plus grand-chose de moi.

J'étais à ce café où Corinne et moi avions nos rendez-vous quasi sacrés. L'odeur du café fort se mêlait à celle des viennoiseries, une combinaison qui, d'habitude, me mettait de bonne humeur. Mais ce jour-là, j'avais le moral dans les chaussettes. La veille, Marc Dubois, mon ex-collègue,.....

Envie de lire la suite...

Récit disponible sur [Mon Site](#)

Prix :

8,99 €

Offre de lancement :

6,99 € (valable jusqu'au 30 juin 2026)