

# PRÉFACE

Vous n'êtes pas amoureux, vous êtes **ACCRO** !

Vous n'êtes pas en couple, vous êtes en cage !

Enfin un livre qui ose pointer du doigt le vaste mensonge, l'hallucination collective qui permet à cette aberration manifeste qu'est le couple de perdurer à travers les siècles !

Enfin un livre qui remet le couple à sa place, c'est-à-dire six pieds sous terre, en proposant la méthode pour en sortir.

- Cette méthode est simple et claire.
- Elle s'adresse en priorité aux trentenaires (on expliquera pourquoi plus loin), mais convient à tout âge.
- Elle ne requiert aucun talent ni savoir-faire particulier.
- Elle est non-violente.
- Elle est garantie 100 % efficace et définitive<sup>1</sup>.

Si vous êtes en couple, il vous suffira de lire ce livre pour vous en libérer. Faites-le en secret de votre partenaire pour éviter tout parasitage potentiel.

Si vous n'êtes pas en couple, lisez-le librement à usage préventif et incitez votre entourage à vous imiter. N'oubliez pas les enfants, car s'ils ne vivent pas en couple, ce livre peut justement les en préserver pour la vie.

Bonne lecture, et faites passer le message !

**LES INVINCIBLES**

---

1. 100 % efficace et définitive, à condition bien sûr de suivre scrupuleusement les instructions !

# SOMMAIRE

Cette méthode s'articule en trois parties.  
Pourquoi trois parties, et pas quatre ou douze ?  
Simplement parce qu'il n'y a que trois questions  
essentielles en débat et pas une de plus.

- 1. POURQUOI IL FAUT ABOLIR LE COUPLE.**
- 2. COMMENT FAIRE POUR SORTIR DU COUPLE.**
- 3. COMMENT, UNE FOIS QU'ON EN EST SORTI,  
ÉVITER TOUTE RECHUTE.**

Qu'on se le dise.

13	<b>PREMIÈRE PARTIE</b>
	<b>POURQUOI IL FAUT ABOLIR LE COUPLE</b>
15	1. Sortez de cet enfer
18	a) Pourquoi suis-je en couple ?
23	b) Pourquoi est-il si difficile d'en sortir ?
27	2. Les raisons qui devraient vous convaincre de renoncer au couple
27	a) Ce que ça vous coûte réellement
31	b) Une soif de liberté
37	3. Le couple et la santé
37	a) Effets secondaires indésirables
40	b) Le couple est une addiction
42	Témoignages et récapitulatif
47	<b>DEUXIÈME PARTIE</b>
	<b>SORTIR DU COUPLE</b>
49	1. Évaluez-vous
50	a) Où en êtes-vous ?
55	b) Autruche, hamster ou canard ?
59	2. Vous vous sentez enfin prêt à faire le grand saut
59	a) Se mettre en condition quelques jours à l'avance
65	b) La veille du grand soir
71	3. Réussissez votre rupture
72	a) Les erreurs à ne pas commettre
76	b) Quoi dire ?
82	Témoignages et récapitulatif
87	<b>TROISIÈME PARTIE</b>
	<b>DEVENIR CÉLIBATAIRE ET LE RESTER</b>
89	1. Évitez la rechute
90	a) Des sentiments contradictoires
96	b) La bonne distance entre vous
101	2. Prenez les rênes de votre nouvelle vie
102	a) Faites-vous plaisir
105	b) Réinventez votre quotidien
111	3. La question de la libido
112	a) Abstinence ou pas
118	b) Vous êtes au taquet
124	Témoignages et récapitulatif
129	<b>CONCLUSION</b>

1

# POURQUOI IL FAUT ABOLIR LE COUPLE



## **CHAPITRE 1**

### **SORTEZ DE CET ENFER**

Vous rencontrez une jeune femme dans une soirée, vous êtes amoureux, vous vivez sur un nuage<sup>2</sup>. Trois mois plus tard, vous décidez de vous installer ensemble. C'est le début de la fin. Votre horizon commence à se rétrécir dangereusement. Vous négligez de plus en plus vos amis. Ils ne vous reconnaissent plus. Vous devenez irascible, tatillon, susceptible. Vous avez changé. L'œil atone, les jambes lourdes à force de vous traîner du fauteuil au canapé en pantoufles, une bouée naissante autour des hanches, le teint cireux, les joues flasques. Vous évitez de vous regarder dans la glace. Vous vous faites honte. Vous n'êtes plus maître de votre destinée. De votre sexualité. De vos loisirs. Vous entrez dans le refoulement, la rancœur. La nostalgie des virées d'antan vous noue la gorge. Vous songez à changer de lunettes. Vous perdez vos cheveux. En trois mois, vous avez vieilli d'un an.

# **STOP**

---

2. Nous adoptons dans cette introduction le point de vue masculin. Plus pertinent à certains égards. Curieusement, pour des raisons que nous étudierons plus loin, il y a plus d'hommes que de femmes à vivre en couple.

Six mois plus tard, votre état s'est considérablement dégradé. Vous ne fréquentez plus que d'autres couples. C'est la descente aux enfers. À peine si votre œil s'éclaire quand vous croisez une fille qui vous sourit dans la rue. Vous revenez lentement dans le giron maternel. Vous vous êtes réconcilié avec votre père, désormais le seul être de votre entourage à vous comprendre vraiment. Vos capacités de résistance s'amenuisent. Vous vous rebellez de temps en temps. Mais de moins en moins. Vous voyez la femme qui vit à vos côtés dépérir à son tour. Où sont les baisers fougueux des premiers temps ? Les sorties au restaurant ? Au cinéma ? Les nuits passées à faire l'amour, à se repaître de la chair de l'autre ? À explorer avidement chaque pli, chaque recoin ? À s'enivrer de chaque odeur ? Vous bandez mou.

## ASSEZ

Le couple, un drame au quotidien dont personne ne parle. Il est temps de faire cesser ce scandale. Combien de nouvelles victimes chaque week-end, chaque période de vacances, chaque Nouvel An ? Combien d'entre nous tombent pour un slow, un baiser de trop, une main baladeuse, un regard appuyé ? Personne n'est à l'abri d'une mauvaise rencontre. La sœur de votre meilleur ami, la fille rousse qui boit seule au bar, l'inconnu qui vous demande du feu.

## ON N'EN PEUT PLUS

Vous vous retournez sur votre vie et vous réalisez que vous avez progressivement renoncé à vos idéaux de jeunesse.

Rester libre. Ne jamais se mettre à la colle. Ne jamais se laisser piéger. Comme elles sont loin, ces promesses que vous vous faisiez secrètement en vous rendant à votre premier rendez-vous.



## A) POURQUOI SUIS-JE EN COUPLE ?

Cette question vous taraude depuis quelques jours. En fait, depuis votre dernière dispute au sujet de la litière du chat. Après tout, c'est son chat, et c'est vous qui vous tapez la corvée. Vous vous sentez maussade, vous dormez mal, vous étouffez. Ces derniers temps, vous rechignez à rentrer à la maison, tous les prétextes sont bons pour reculer l'instant fatidique, y compris le pot de départ à la retraite de votre pire ennemi au bureau. Monsieur : vous passez de plus en plus de temps à surfer sur les sites de rencontres (voire pire). Madame : vous restez plantée d'interminables minutes à vous scruter dans le miroir de la salle de bains. « Mon (ma) pauvre, je ne te reconnais plus. » Que vous est-il arrivé ?

Jusqu'à ces dernières semaines, le couple semblait vous apaiser dans les moments de crise existentielle comme un vieux doudou, un T-shirt fétiche. C'était devenu une habitude, une douce violence, pour paraphraser Molière<sup>3</sup>. Difficile de vous passer de votre conjoint au moment d'éteindre la lumière avant de vous endormir, « tu as les pieds froids » ; de se savonner le dos, « je n'y arrive pas » ; pour faire les courses, « tu as préparé la liste ? On oublie toujours la moitié des choses » ; de lui montrer votre dernière maquette en allumettes, « trois cents heures de boulot, quand même » ; de se payer une toile, « je préfère OSS 117 » ; ou de visionner un DVD, « OSS 117 ou L'Odeur de la papaye verte ? ».

Vous étiez fier de vous exhiber avec votre partenaire, au moins dans les premiers temps. Marcher à son bras ou

3. Molière parle en réalité de l'amour et non du couple. Mais l'amour n'est-il pas souvent le cache-sexe du couple ?

le tenir par le cou. Vous vous deviez de partager chaque événement important de votre vie. Une promotion, une absence de promotion, l'anniversaire de mariage de vos parents, les retrouvailles avec un vieux pote ou une copine d'enfance perdus de vue.

Mais ce passé vous apparaît aujourd'hui de plus en plus lointain. Vous commencez à penser que seule la peur de l'ennui, de la solitude, vous a guidé dans votre choix de vous mettre – puis de rester – en couple. Mais vous continuez à vous accrocher. Pire, vous essayez de vous rassurer. Pour vous, le couple reste synonyme d'une certaine qualité de vie par rapport à votre existence antérieure :

*« Je suis moins stressé. »*

Rien de plus faux. En réalité, vous vivez sous l'emprise de la peur. Peur de ne plus être à la hauteur, au lit principalement, de rentrer en retard, de déplaire à ses parents (ce qui finira de toute façon par arriver), d'oublier son anniversaire. Souvenez-vous des temps bénis où vous étiez libre comme l'air.

*« Ça me donne confiance en moi. »*

Grossière erreur ! Vous ne pouvez plus vous passer de son avis : « Comment tu trouves ma robe/ma cravate ? » Vous tendez l'oreille quand il ou elle est au téléphone avec un(e) inconnu(e) de sexe opposé : « C'était qui ? »

*« Ça me renvoie une meilleure image de moi-même. »*

Regardez-vous : ce petit ventre, vous ne l'aviez pas avant. Ce double menton naissant. Les fameuses poignées d'amour qui

vous gâtent l'appétit. Sans compter les dégâts psychologiques. Il ou elle est devenu une sorte de substitut maternel et/ou paternel. Vous avez l'impression d'être devenu(e) un(e) autre.

En vérité, toutes ces tentatives pour justifier votre attachement au couple ne traduisent *in fine* que le profond sentiment d'insécurité inhérent à votre pratique du couple.

En résumé : vous culpabilisez à mort. Il est temps de réagir.



### **À SE RÉPÉTER :**

L'être humain est ainsi fait qu'il détruit aujourd'hui ce qu'il a encensé hier. Il semble que le couple soit un étonnant catalyseur de cette tendance naturelle.

**POUR VIVRE HEUREUX, VIVONS SEULS.**

### **CATALOGUE D'IDÉES REÇUES À MÉDITER**

**À deux, la vie est plus facile.** Étonnant quand, par ailleurs, on partage tout par deux. Les joies comme les emmerdes. Sauf que les emmerdes ne se partagent pas, elles se multiplient. Les joies se divisent.

**Chacun rencontre son autre moitié.** Et quelle moitié ! Il n'y a qu'à voir qui prend toute la place dans le lit.

**Ma béquille pour mes vieux jours.** Si vous ne mourez pas avant.

**On paie moins d'impôts.** La première année, éventuellement<sup>4</sup>. Mais globalement, comme souvent en matière fiscale, cette diminution d'impôts n'affecte que les plus hauts revenus.

**C'est le socle de la famille.** Faut-il rappeler le nombre toujours croissant de divorces au cours de ces trente dernières années ?

**On peut tout se dire.** Les trois premiers jours, à la rigueur, en évitant cependant d'évoquer ses précédentes expériences, surtout sexuelles. Imprudent.

**C'est le ferment de la vie.** Rares sont les espèces dans la nature à vivre en couple. À part quelques oiseaux qui, de toute façon, vivent en cage.

**Le couple, facteur d'équilibre.** Au sens de la physique quantique, alors. Toujours se méfier de l'électron libre qui viendra inmanquablement déstabiliser le système.

**Un impératif divin.** Jésus ne s'est jamais marié ni même pacsé. Malgré les racontars de Dan Brown et de ses émules.

4. Si l'on se marie le 30 juin ou le 1<sup>er</sup> juillet. Mais l'année suivante, les compteurs sont remis à zéro et vous paierez autant, sinon plus, en déclarant vos revenus conjointement. Idem pour le Pacs ou le concubinage.

Soyez-en persuadé. Il n'y a pas de fatalité à être en couple. Il n'y a pas de honte à s'y adonner dans la mesure du raisonnable. Vous n'êtes ni le premier ni le dernier. Inutile de vous torturer pour savoir comment vous en êtes arrivé là. L'essentiel est d'ouvrir les yeux, de prendre conscience des dangers qu'une telle situation engendre. Lorsque vous comprendrez les raisons qui vous motivent à être en couple, vous arrêterez aussitôt.

Mais nous n'en sommes pas encore là.

### **QUELQUES CHIFFRES QUI DEVRAIENT VOUS TRANQUILLISER**

#### **En France :**

15 millions de personnes ne vivent pas en couple.

1 adulte sur 4 a déjà connu une rupture.

1 personne sur 8, dont plus de la moitié sont des femmes, est célibataire.

#### **Dans l'Union européenne :**

Les statistiques sont sensiblement les mêmes. La Tchèque et les anciennes Républiques baltes sont les pays où les couples se séparent le plus souvent (1 point de plus en moyenne pour 1 000 habitants). L'espoir viendrait-il des anciens pays communistes, qui savent mieux que personne ce que signifie vivre sous le joug d'un pouvoir autoritaire ?

Le nombre de séparations et de divorces, là où ils sont autorisés, est en constante augmentation. De 1980 à 2006, le taux a augmenté en moyenne de 1,5 point pour 1 000 habitants<sup>5</sup>. Le mouvement semble irréversible. Pour une fois que vous allez dans le sens de l'histoire !

---

5. Source Insee.

### **B) POURQUOI EST-IL SI DIFFICILE D'EN SORTIR ?**

Vous êtes convaincu qu'il faut réagir. Et vite. Pourtant, quelque chose vous retient de franchir le pas. Vous vous sentez nauséux, vos mains tremblent, la simple idée de rompre vous plonge dans des abîmes de stress.

D'un point de vue social, la pression est très forte. Vous n'osez pas vous en ouvrir à vos proches. Votre meilleur ami vous conseille de réfléchir, de ne pas tout gâcher sur un coup de tête : « Tu vas habiter où ? » ; « Tu ne peux pas lui faire ça, après tout ce que vous avez vécu ensemble<sup>6</sup> ». Même votre sœur, qui a toujours détesté votre partenaire, s'étonne de votre décision. « D'accord, il est chiant, mais il peut encore servir » ; « Tu le savais que ce n'était pas une sainte ».

#### **Un mal lancinant**

Même les prêtres ayant fait vœu de célibat y succombent. Les errances du curé avec sa bonne ou une paroissienne bien intentionnée sont pratiquement entrées dans les mœurs. Au point que le Vatican réfléchit ces derniers temps à la façon de légitimer les nombreux enfants nés de ces liaisons coupables<sup>7</sup>.

#### **La peur d'être désocialisé**

Petit à petit, vous craignez secrètement d'être marginalisé, d'être montré du doigt, de finir au pilori. L'évidence s'impose dans

---

6. S'il vous conseille au contraire de rompre, méfiez-vous. Il y a de fortes chances pour qu'il vise à vous remplacer auprès de votre partenaire. Vous aurez rompu, mais à vos dépens. Vous allez en baver.

7. Article du *Monde* publié le 11 août 2009, « Le Vatican envisage de reconnaître les enfants de prêtres » : « Le Vatican compte régulariser ses prêtres concubins et leurs enfants. [...] Avec la banalisation des tests ADN, l'Église n'est plus tranquille. »



sa blanche nudité. Le couple, malgré la libération des mœurs et l'inflation des boîtes à partouze, est largement survalorisé dans nos sociétés avancées. Comme la cigarette en d'autres temps ou la cocaïne aujourd'hui, il est un marqueur de virilité ou de glamour, et donne le sentiment d'appartenir au cercle restreint des *happy few* du show-biz ou du sport de haut niveau.

Vous repensez aux couples célèbres du cinéma : Humphrey Bogart et Lauren Bacall, Yves Montand et Simone Signoret, Tom et Jerry, la Vache et le Prisonnier. Autour de vous : vos parents, vos grands-parents et, aussi loin que remonte votre mémoire familiale, vos oncles, vos tantes, vos cousins... Tous ont été en couple ou le sont encore. Avec la même personne ou une autre, peu importe. Ce n'est pas en changeant de marque de cigarettes que vous arrêtez de fumer.

### Des questions vous assaillent

**Le couple est-il héréditaire ?** Un enfant né d'un couple en activité en porte-t-il les séquelles ? Est-il contaminé lors de sa vie intra-utérine ? N'entend-il pas très tôt la voix de ses deux parents ? « Tiens, regarde comme il bouge. » « Je sens son dos. » Lors de sa naissance ? « Tu ne trouves pas que c'est le plus beau ? » « Il a ton nez. » Lors de sa petite enfance, où il se trouve largement exposé à une contamination passive ? Directe : il y a papa et maman, le couple primal. Indirecte : le nounours en peluche ou le lapin bleu, le premier partenaire extraconjugal de l'enfant, dont il va s'imprégner de l'odeur, de la texture, de la voix, si l'artefact est sonorisé. On n'arrête pas le progrès.

**Est-ce génétique ?** Existe-t-il un gène du couple ? Sommes-nous prédestinés ? Les mœurs plutôt libres des bonobos,



avec qui nous partageons 98 % de notre patrimoine génétique, semblent plaider contre toute idée de prédestination. Il est peu probable que le gène du couple soit allé se nicher dans les 2 % résiduels qui nous séparent de ces proches cousins.

Rappelons que ces singes ont choisi dans un lointain passé probablement commun de résoudre les tensions sociales qui pourraient compromettre la stabilité du groupe en s'envoyant en l'air avec le premier partenaire venu dès l'avènement d'un conflit. Un exemple à suivre ?

**Est-ce un phénomène typiquement terrien ?** Y a-t-il des couples ailleurs dans l'univers ? Les Martiens vivent-ils en couple ? Tim Burton dans *Mars Attacks !* semble pencher pour un modèle matriarcal fortement hiérarchisé, de type fourmilère, qui laisserait peu de place à la constitution de couples pérennes. Steven Spielberg, quant à lui, évoque le contraire : les extra-terrestres en déplacement chez nous connaissent la notion de couple, ils en embarquent quelques spécimens, et paraissent même vivre en couple, du moins dans les classes supérieures si l'on se réfère à la scène finale de *Rencontre du troisième type*<sup>8</sup>.

En résumé, sans tomber dans les excès de la théorie du complot généralisé, une chose est absolument claire :

## ON NOUS MENT !

8. E.T. passe son temps à réclamer sa « maison ». Doit-on y voir une métaphore du couple ? Il y a fort à parier qu'il y a là-haut quelqu'un qui l'attend.