

TA VIE N'EST QU'UN SELFIE RATÉ



Dr. Sarcasme

Ta vie n'est qu'un selfie raté

Par Dr. Sarcasme

ÉDITIONS FUSIANIMA

[Lire la version interactive sur Fusianima.com](https://Fusianima.com)

Table des matières

Chapitre 1 : Le Miroir : Ton Seul Ami Fidèle (qui commence à saturer)	4
Chapitre 2 : L'Art de Écouter (Attendre ton tour pour reparler)	9
Chapitre 3 : Instagram : Le Musée Imaginaire de ta Perfection	14
Chapitre 4 : Le Syndrome du 'Main Character' dans un Film de Série B	18
Chapitre 5 : Tes Cadeaux : Une Publicité pour ta Propre Générosité	23
Chapitre 6 : La Critique : Cette Déclaration de Guerre Mondiale	27
Chapitre 7 : L'Empathie Sélective (ou l'Art de Pleurer sur son Propre Sort)	32
Chapitre 8 : Tes Relations : Un Casting Permanent de Faire-Valoir	37
Chapitre 9 : Le 'Moi Je' : Le Tic de Langage qui Rend Sourd	41
Chapitre 10 : La Rupture : Pourquoi c'est Toujours la Faute de l'Autre	46
Chapitre 11 : Le Vieillissement : Le Premier Ride est une Tragédie Grecque	51
Chapitre 12 : Ton Enterrement Idéal : Un Festival de Cannes sans Tapis Rouge	55

Chapitre 1

Le Miroir : Ton Seul Ami Fidèle (qui commence à saturer)

Regarde-toi. Non, pas maintenant, attends que j'aie fini de t'insulter, tu auras tout le loisir d'aller pratiquer ton activité favorite juste après : l'autopsie visuelle devant la glace de la salle de bain.

On va poser les bases tout de suite. Ta relation avec ton miroir est plus toxique qu'un cocktail de Tchernobyl servi dans un verre en amiante. Si cet objet inanimé avait un syndicat, il aurait déposé le bilan, fait trois burn-outs et demandé l'asile politique dans une grotte obscure dès l'été 2012. Pourquoi 2012 ? Parce que c'est l'année où tu as commencé à croire que ton visage était une pâte à modeler numérique que l'on pouvait lisser, éclaircir et saturer à l'infini. C'est l'année où tu as cessé de te regarder pour commencer à te « surveiller ».

Tous les matins, c'est le même rituel pathétique. Tu t'approches de la vasque avec la démarche d'un démineur qui sait que le fil rouge va lui péter à la gueule. Tu allumes la lumière – ce néon blafard que tu as choisi dans un moment de masochisme pur chez Castorama – et là, c'est le drame. Le choc des civilisations. D'un côté, il y a l'image que tu as de toi (un mélange entre une pub pour parfum et un souvenir flou d'une soirée où tu avais de la lumière dans les yeux). De l'autre, il y a la réalité physique : un amas de pores dilatés, des cernes qui ressemblent à des sacs de courses Carrefour remplis de regrets, et ce teint grisâtre de fin de règne que même une morgue trouverait « un peu déprimant ».

Ton miroir en a marre. Imagine sa souffrance. Toute la journée, il doit se taper tes micro-expressions de tragédienne grecque. Tu te lorgnes sous tous les angles, tu rentres le ventre jusqu'à frôler l'asphyxie, tu tentes des « duckfaces » en pensant que

personne ne te voit alors que le reflet, lui, subit l'intégralité de la gêne. S'il pouvait vomir son nitrate d'argent sur tes chaussures, il le ferait avec une joie féroce.

Le problème, c'est que tu as développé un syndrome de Stockholm optique. Tu es l'otage du verre. Tu ne peux pas passer devant une vitrine de magasin sans jeter ce coup d'œil furtif, ce petit scan de vérification pour te rassurer : « Est-ce que je ressemble toujours à un être humain ou est-ce que l'entropie a fini par gagner ? ». Tu marches dans la rue et, soudain, une camionnette de livraison garée sur le trottoir devient ton meilleur allié parce que sa carrosserie chromée t'offre une version déformée mais gratuite de ton propre ego. Tu te regardes dans les portières de bagnoles, dans les couteaux au restaurant, dans les yeux de ton interlocuteur (pas pour y lire de l'âme, non, juste pour voir si ta mèche tient).

Tu es devenu un prédateur de surfaces réfléchissantes.

Parlons de la trahison de 2012. C'est le moment charnière où le miroir a perdu sa fonction d'outil pour devenir un champ de bataille. Avant, le miroir servait à vérifier si tu avais un bout de persil entre les dents ou si ta braguette était ouverte. C'était utilitaire. C'était honnête. Mais depuis l'avènement de l'ère du selfie permanent, tu exiges du miroir qu'il soit un complice de ton mensonge. Tu ne veux plus la vérité. Tu veux une validation.

Sauf que le miroir, contrairement à ton iPhone, n'a pas d'algorithme de lissage de peau. Il n'a pas de filtre « Paris » ou « Tokyo » pour masquer le fait que tu as dormi quatre heures et que ton alimentation est principalement composée de caféine et de désespoir liquide. Le miroir te donne la version brute, le fichier RAW de ta déchéance biologique. Et ça, tu ne lui pardonnes pas. Tu le regardes avec une haine mal dissimulée, comme si c'était *sa* faute si tes joues s'affaissent ou si ce nouveau bouton a décidé d'élire domicile sur ton nez pile le jour de ton entretien.

Le miroir est le seul ami qui te dit la vérité, et c'est précisément pour ça que tu as

envie de le briser.

D'ailleurs, as-tu remarqué à quel point tu es devenu un expert en « éclairage de survie » ? Tu connais exactement les miroirs qui t'aiment et ceux qui veulent ta mort. Il y a le miroir de la salle de sport, le traître ultime, celui qui, sous les spots verticaux, fait ressortir chaque irrégularité de ta peau comme si tu étais une carte topographique des Alpes. Et il y a le miroir de certains bars branchés, celui qui est teinté de bronze ou de fumé, ton dealer de confiance, celui qui te fait croire que tu as le charisme d'une icône du cinéma muet alors que tu es juste à moitié bourré dans un sous-sol humide.

Mais le pire, c'est le miroir de l'ascenseur. Oh, celui-là... c'est le confessionnal des temps modernes. Coincé entre le 4ème et le rez-de-chaussée, dans ce cube métallique, tu es face à toi-même. Pas d'échappatoire. C'est là que se jouent les plus grandes tragédies de notre siècle. On s'y recoiffe avec une frénésie de maniaque, on vérifie ses dents, on s'entraîne à avoir l'air « occupé » ou « mystérieux » avant que les portes ne s'ouvrent. On se prépare à affronter le monde, mais en réalité, on se prépare à affronter le regard des autres en s'assurant que l'image qu'on projette n'est pas trop éloignée du mensonge qu'on s'est raconté le matin même.

Sature-t-il, ton miroir ? Évidemment qu'il sature. Il sature de tes doutes. Il sature de tes tentatives pathétiques pour masquer le temps qui passe avec des crèmes qui coûtent le prix d'un rein sur le darknet. Il sature de te voir te pincer la peau pour voir si l'élasticité est encore au rendez-vous (spoiler : elle est partie en vacances en 2015 et elle ne compte pas revenir).

Si ton miroir pouvait démissionner, il t'enverrait une lettre recommandée avec accusé de réception, stipulant : « Objet : Démission pour harcèlement visuel aggravé. Cher utilisateur, j'en ai plein le dos de voir tes narines de trop près. Je ne supporte plus tes monologues de motivation à la con inspirés par des coachs de vie sur Instagram. Je ne suis pas un portail vers une autre dimension où tu es beau, je suis juste une plaque de verre recouverte de métal. Démerde-toi avec ton visage, je prends ma retraite dans

une salle de bain de maison de retraite, là au moins, les gens ne se regardent plus, ils vérifient juste s'ils sont encore là. »

Mais non, il reste là. Accroché au mur, fidèle comme un chien battu. Et toi, tu continues à l'agresser. Tu as même poussé le vice jusqu'à emmener ton miroir dans ta poche. Ton téléphone, c'est le miroir de poche sous stéroïdes. Sauf que là, c'est encore pire. C'est le miroir qui ment, et tu le sais. Quand tu lances la caméra frontale par erreur et que tu te vois en contre-plongée, avec ce triple menton majestueux que tu n'avais pas invité, c'est le rappel brutal de la physique. Le miroir du téléphone, c'est le miroir qui a basculé du côté obscur. Il te propose de corriger la réalité. Il te propose de devenir une version lisse, sans pores, sans âme, de toi-même.

Et c'est là que le massacre commence vraiment. À force de préférer le selfie retouché au reflet du matin, tu as fini par créer une rupture psychique. Tu es jaloux de ton propre avatar. Tu regardes ton miroir avec mépris parce qu'il ne possède pas le curseur « lissage de peau » à 80 %. Tu lui en veux d'être honnête. Tu lui en veux d'être le seul à ne pas liker tes efforts désespérés pour paraître jeune, dynamique et « aware ».

Le miroir est saturé parce qu'il porte le poids de ta vanité et de ton insécurité simultanément. C'est un fardeau colossal pour un objet qui, à la base, servait juste à ne pas se couper en se rasant.

Alors, la prochaine fois que tu t'approcheras de cette surface réfléchissante, fais un geste. Un geste de compassion. Ne rentre pas le ventre. Ne fais pas ta moue de starlette en fin de carrière. Regarde juste ce qui est là. C'est moche ? C'est fatigué ? C'est asymétrique ? Félicitations, c'est vivant. C'est la seule chose que ton miroir essaie de te dire depuis des années, mais tu es trop occupé à chercher un angle qui cache ton complexe d'infériorité pour l'entendre.

Ton miroir ne veut pas être ton ami. Il veut être ton témoin. Mais comme tu passes

ton temps à essayer d'acheter le témoin, il finit par avoir envie de te briser en mille morceaux. Et tu sais ce qu'on dit sur les miroirs brisés ? Sept ans de malheur. Mais honnêtement, vu ta tête au réveil ce matin, je pense que tu as déjà épuisé ton quota de poisse pour les trois prochains siècles.

Maintenant, repose ce rasoir ou ce pinceau à maquillage, et recule de trois pas. Laisse cet esclave de verre respirer un peu. S'il commence à se ternir ou à se piquer, ce n'est pas l'humidité de la pièce. C'est juste qu'il est en train de s'éteindre de l'intérieur, épuisé par la vacuité de ce qu'il est forcé de refléter chaque jour.

Allez, circule. Y'a rien à voir. Et c'est bien ça le problème.

Chapitre 2

L'Art de Écouter (Attendre ton tour pour reparler)

Regarde-toi. Non, pas dans le miroir cette fois, on a déjà établi que c'était une cause perdue. Regarde-toi en train d'« échanger » avec un autre être humain. C'est fascinant, vraiment. On dirait un prédateur en embuscade, tapi dans les hautes herbes de la politesse élémentaire, attendant que la proie en face de toi reprenne son souffle pour lui sauter à la gorge avec une anecdote dont tout le monde se fout.

Tu n'écoutes pas. Ne mens pas, je vois ton regard qui s'embue dès que l'autre commence une phrase qui ne contient pas ton prénom. Dans ton cerveau, c'est le mode économie d'énergie. Tu es en train de « bufferiser ». Pendant que ton interlocuteur te déballe ses problèmes de couple, son cancer du côlon ou sa passion pour les timbres fiscaux de l'époque de Vichy, tu n'entends qu'un bourdonnement lointain, une sorte de bruit blanc, comme le vent dans les arbres ou le moteur d'un vieux frigo. Pour toi, l'autre ne parle pas : il fait du bruit avec sa bouche. C'est une nuisance sonore nécessaire, un péage obligatoire avant que tu puisses enfin reprendre le micro.

Ton temps de réaction pour ramener la conversation à ta petite personne est d'ailleurs étudié dans les plus grandes facultés de neurologie, juste après les réflexes de survie de la méduse. On appelle ça le « Pivot Narcissique ».

L'autre : « Mon grand-père est mort hier. »

Toi (avec un hochement de tête qui simule l'empathie mais qui cache mal l'impatience) : « Ah mince... ça me rappelle quand j'ai perdu mes clés de bagnole en 2012, j'étais dévasté. En plus, c'était des clés avec un porte-clé connecté, tu te rends compte ? »

Bravo. Record battu. Moins de deux secondes pour transformer un deuil familial en une tragédie logistique personnelle. Tu es un génie de la récupération. Si l'égoïsme était une énergie renouvelable, tu serais à toi seul une centrale nucléaire capable d'éclairer l'Europe de l'Ouest jusqu'en 2075.

Décortiquons ta posture de « faux écouteur ». C'est un art consommé. Tu as ce petit hochement de tête, régulier, presque métronomique. Un "hum-hum" placé stratégiquement toutes les trente secondes pour faire croire que la connexion n'est pas coupée. Mais à l'intérieur, c'est le vide intersidéral. Ton cerveau est en train de trier ses mails, de se demander s'il reste du jambon dans le bac à légumes, ou de peaufiner la chute de la blague que tu vas sortir dès que l'autre aura l'indécence de s'arrêter pour boire une gorgée d'eau.

Parce que c'est ça, le vrai problème : l'autre doit s'hydrater. Et c'est là que tu frappes. Dès que ses lèvres touchent le verre, paf ! Tu t'engouffres dans la brèche. Tu ne rebondis pas sur ce qu'il vient de dire — ce serait trop demander, il faudrait avoir traité l'information — non, tu lances ton propre sujet de prédilection : toi.

« C'est marrant que tu dises ça... »

Non, ce n'est pas marrant. Et surtout, il ne l'a pas dit. Mais c'est ta phrase de transition universelle, ton « sésame, ouvre-toi » pour déverser ton propre fumier verbal. Tu es comme un joueur de Tetris qui essaie de faire rentrer une barre de "Moi-Je" dans n'importe quel trou laissé par la conversation, même si ça ne correspond absolument pas au motif.

Dans le milieu médical, on appellerait ça un "AVC conversationnel". Pour toi, c'est juste un mardi après-midi réussi.

Prenons un cas pratique. Imaginons que tu sois à un premier rendez-vous galant. La personne en face de toi, par un excès d'optimisme confinant à la démence, commence

à te raconter son métier. Elle est chirurgienne cardiaque. Elle sauve des vies. Elle parle de la tension, de la précision du geste, de l'adrénaline au bloc. Toi, tu la regardes, mais ce que tu vois, c'est une horloge. Tu attends le mot-clé. Le mot "précision". Dès qu'elle le prononce, tu l'interromps avec la grâce d'un camion-poubelle en marche arrière :

« La précision, je connais. L'autre jour, j'ai réussi à coller ma protection d'écran sur mon smartphone sans faire une seule bulle. Un vrai travail d'orfèvre. Franchement, j'ai failli rater ma vocation. »

À ce moment-là, la chirurgienne a envie de se planter un scalpel dans l'œil, mais tu ne le remarques pas, car tu es déjà en train de lui expliquer, pendant vingt minutes, la texture du film protecteur et le prix exorbitant de la livraison sur Amazon Prime. Tu es en train de recharger tes batteries sociales à son insu, en pompant tout l'oxygène de la pièce.

Le dialogue, pour toi, n'est pas un pont entre deux âmes. C'est un ring de boxe où tu es le seul à avoir des gants. L'autre n'est qu'un punching-ball qui a la mauvaise idée d'essayer de te raconter sa journée entre deux uppercuts de ton ego.

D'ailleurs, as-tu remarqué que tu ne poses jamais de questions ? Oh, si, parfois, des questions fermées, de celles qui ne servent qu'à te redonner la main.

« Tu as fini ? »

« Tu veux encore du vin ? » (Sous-entendu : bois et tais-toi, c'est mon tour de briller).

Tu fuis l'interrogation ouverte comme la peste noire, parce qu'une question ouverte pourrait amener l'autre à parler encore plus longtemps, et ça, ton système nerveux ne peut pas le supporter. Ton cerveau sature dès que l'indice de « Moi » descend en dessous de 90 % dans l'air ambiant.

C'est une forme de boulimie narcissique. Tu te nourris du silence des autres. Tu as

besoin qu'ils se taisent pour exister. Si personne ne t'écoute, tu as l'impression de disparaître, comme un personnage de jeu vidéo dont on aurait débranché la manette. Alors tu parles. Tu occupes l'espace. Tu satures la bande passante. Tu racontes cette fois où tu as failli croiser une célébrité dans un aéroport, ou la fois où tu as eu une intoxication alimentaire à cause d'un kebab douteux (un récit épique, selon toi, qui mériterait une adaptation par HBO).

Et le pire ? Le pire, c'est que tu es persuadé d'être un « bon vivant », quelqu'un de « solaire », une « personnalité ». En réalité, tu es juste un trou noir sémantique. Tout ce qui s'approche de toi est aspiré et transformé en une anecdote médiocre sur ton existence plate.

Tiens, faisons un test. Arrête de lire deux secondes. Pense à la dernière conversation que tu as eue. De quoi parlait l'autre ? Non, ne triche pas. Tu ne sais plus, n'est-ce pas ? Tu te souviens juste de la blague géniale que tu as faite sur sa coupe de cheveux ou de la façon magistrale dont tu as expliqué pourquoi tu ne mangeais plus de gluten. L'autre personne, elle, se souvient surtout du moment exact où elle a décidé qu'elle ne t'inviterait plus jamais à dîner.

Tu es le champion du monde de l'attente active. Tu n'attends pas de comprendre, tu attends de répliquer. Tu es comme ces candidats de jeux télévisés qui ont la main sur le buzzer. Tu ne connais pas la réponse, tu n'as même pas écouté la question, mais tu sais une chose : tu veux que la caméra soit braquée sur toi.

Si on te greffait un deuxième cerveau, il servirait probablement juste à stocker plus d'histoires sur tes vacances en Creuse en 2004 pour être sûr de ne jamais tomber à court de munitions quand quelqu'un ose mentionner le mot « voyage ».

Tu sais ce qu'on dit ? « La parole est d'argent, le silence est d'or ». Dans ton cas, la parole est en plastique recyclé et le silence est une torture chinoise. Tu as une sainte horreur du vide, sans doute parce qu'il te renvoie au vide que tu es dès qu'on cesse de

te regarder. Tu meubles. Tu tapisses. Tu bétonnes la conversation.

Et quand enfin, par miracle, tu t'arrêtes — généralement parce que tu as besoin de reprendre ta respiration ou que tu as une crampe à la mâchoire — tu affiches ce petit sourire satisfait, celui de l'acteur qui vient de livrer une performance shakespearienne devant un public de sourds-muets. Tu regardes ton interlocuteur avec une condescendance polie, genre : « Allez, je t'accorde trente secondes de gloire, mais fais court, j'ai une suite à mon histoire de brosse à dents électrique qui va te scotcher. »

Tu ne réalises même pas que la personne en face de toi a activé son mode « survie sociale ». Elle a cessé d'essayer de te joindre. Elle est partie mentalement. Elle est en train de faire sa liste de courses, de planifier son prochain suicide ou de calculer combien de points de permis il lui reste. Tu parles à un cadavre émotionnel que tu as toi-même assassiné à coups de « Moi, je ».

C'est peut-être ça, le stade ultime de ton évolution : devenir un poste de radio cassé qui émet en continu sur une fréquence que personne ne capte. Tu finiras seul, dans une pièce vide, à raconter à tes meubles comment tu as optimisé ton compte épargne logement. Et le pire, c'est que tu trouveras encore le moyen de t'interrompre toi-même pour dire que ton canapé est moins confortable que celui que tu avais en 98.

Mais bon, je te laisse. Je sens que tu ne m'écoutes déjà plus. Tu es sans doute en train de te demander comment tu vas pouvoir placer cette lecture dans une conversation pour prouver à quel point tu es « auto-analytique » et « plein d'autodérision ».

Allez, recharge tes batteries. L'autre arrive. Il a l'air d'avoir un truc important à te dire. C'est le moment de briller. Prépare ton buzzer. 3, 2, 1... Coupe-lui la parole.

Chapitre 3

Instagram : Le Musée Imaginaire de ta Perfection

Admettons-le : ta vie est une immense supercherie visuelle, un décor de théâtre en carton-pâte que tu repeins frénétiquement chaque matin pour dissimuler les fissures de ton ennui. Tu n'habites plus un appartement, tu occupes un « set » de tournage. Tu ne manges plus un repas, tu composes une nature morte. Tu n'as plus d'amis, tu as un casting de figurants dont la seule fonction est de ne pas gâcher la colorimétrie de ton « feed ».

Bienvenue dans ton Musée Imaginaire de la Perfection, un endroit merveilleux où tout est beau, tout est lisse, et où personne ne soupçonne que tu n'as pas lavé tes draps depuis trois semaines parce qu'ils n'apparaissent jamais dans le cadre.

Le processus est fascinant de pathologie. Prenons ce moment, ce matin, où tu as décidé de poster une photo de ton petit-déjeuner « healthy ». Tu as passé vingt-cinq minutes à déplacer un bol de granola — que tu détestes, au passage, ça a le goût de litière pour chat — pour qu'il soit exactement dans le rayon de soleil qui traverse ton salon entre 8h42 et 8h45. Tu as disposé trois myrtilles de manière faussement aléatoire, avec la précision d'un neurochirurgien sous amphétamines. Tu as ajouté un livre d'art ouvert à une page au hasard (que tu n'as jamais lue), une paire de lunettes pour faire « intellectuel au réveil », et tu as enfin pris la photo.

Puis est venu le moment du crime : le choix du filtre.

C'est là que se joue ton intégrité mentale. Tu passes quarante minutes à hésiter entre « Clarendon » (trop agressif, on voit tes pores), « Juno » (trop chaud, on dirait que tu as la jaunisse) et une retouche manuelle millimétrée. Tu baisses la saturation parce

que tu veux un look « éthéré », tu augmentes le grain pour faire « argentique authentique », et tu finis par cocher le hashtag NoFilter avec le cynisme d'un politicien en pleine affaire de corruption.

Le résultat ? Une image qui ne ressemble en rien à la réalité. Ton café est froid, ton granola est devenu une bouillie infâme, le soleil s'est barré, et tu es en retard pour le boulot. Mais sur l'écran, tu es le roi du monde. Tu as vendu une seconde de perfection à une audience de zombies qui vont « liker » ton mensonge entre deux arrêts de métro. Tu as tué l'instant présent pour en embaumer le cadavre et le suspendre au mur de ton profil. Félicitations, tu es le taxidermiste de ta propre existence.

Et parlons de tes proches, ces pauvres hères qui partagent ton quotidien. Ils ne sont plus des êtres humains à tes yeux, ce sont des accessoires de mise en scène. Ton conjoint est devenu un trépied articulé capable de prendre 456 photos de toi sous un angle qui « allonge la jambe », tandis que tu simules une marche spontanée vers l'horizon. « Non, plus à gauche ! Fais comme si je ne te voyais pas ! Regarde, je ris aux éclats toute seule face au vide, c'est ça qui est spontané ! »

Même ton chat, ce pauvre animal qui n'a rien demandé, est devenu un figurant non rémunéré. Tu le forces à poser sur des coussins en velours qui jurent avec sa fourrure, tu le réveilles en plein cycle paradoxal parce que « la lumière est incroyable sur ses moustaches », et tu te plains qu'il ne soit pas assez « coopératif ». Le chat te regarde avec un mépris souverain, le genre de mépris qu'on réserve aux fous qui parlent à leur nourriture, et il a raison. S'il pouvait poster sur Instagram, il mettrait une photo de toi en train de ramper par terre pour trouver le bon angle, avec la légende : « Mon humain est une coquille vide qui cherche la validation de parfaits inconnus pour compenser son absence de personnalité. Sad HumanDesignError ».

Le plus tragique, c'est cette obsession pour le « naturel ». Le « naturel » sur Instagram, c'est le sommet de l'artifice. C'est la mise en scène du lâcher-prise. C'est

passer deux heures devant le miroir pour obtenir cet effet « cheveux ébouriffés par le vent de la liberté », alors que tu as juste vidé une bombe de laque et utilisé un sèche-cheveux en position froide pour simuler la brise marine dans ton studio de 18 mètres carrés à Pantin.

Tu es devenu l'architecte d'un vide magnifique. Ton compte Instagram est une succession de façades de villages de vacances : c'est très joli, mais si on pousse la porte, on tombe sur un terrain vague jonché de canettes vides et de solitude. Tu ne voyages plus pour voir le monde, tu voyages pour vérifier que le monde correspond bien aux photos que tu as vues chez les autres. Tu vas à Bali pour prendre la même photo que 400 000 autres influenceurs sur la même balançoire, au-dessus de la même rizière, avec la même robe longue achetée sur une plateforme de fast-fashion chinoise. Tu fais la queue pendant trois heures pour « l'expérience », mais l'expérience se résume au clic de l'obturateur. Dès que c'est dans la boîte, tu te casses, sans même avoir regardé le paysage avec tes propres yeux. Tes yeux ne servent plus à voir, ils servent à viser.

Et puis, il y a la dictature de l'esthétique. Ta vie doit avoir une « palette de couleurs ». Si tu achètes un objet qui ne rentre pas dans ton code couleur beige-crème-bois-flotté, c'est un drame national. Tu es capable de refuser un bouquet de fleurs rouges parce que « ça va niquer mon feed ». Tu es le seul être vivant capable de hiérarchiser ses sentiments en fonction de leur potentiel de photogénie. Une rupture ? C'est triste, certes, mais si tu te prends en photo en train de pleurer avec un filtre noir et blanc et une citation de Coelho, ça peut faire un carton en termes d'engagement. « La vulnérabilité, c'est le nouveau chic », te dis-tu en ajustant la trace de mascara sur ta joue.

Tu es devenu ton propre community manager. Tu gères ta vie comme une marque de yaourts. Tu analyses tes statistiques, tu publies à « l'heure de pointe », tu réponds aux commentaires avec des émojis cœur pour booster l'algorithme, tout en ignorant la personne qui est assise en face de toi au restaurant. D'ailleurs, cette personne fait la

même chose. Vous êtes deux solitudes connectées à un nuage de données, partageant un silence assourdissant, interrompu uniquement par le bruit des couverts sur l'assiette qu'on ne touche pas avant d'avoir trouvé la bonne exposition.

Le pire, c'est que tu es conscient de l'absurdité de la situation. Parfois, une lueur de lucidité traverse ton cerveau embrumé par la lumière bleue. Tu te dis : « Je suis en train de gâcher ma soirée pour prouver à des gens que je ne gâche pas ma soirée. » Mais la pulsion est trop forte. Le shoot de dopamine que procure cette petite icône de cœur rouge est plus puissant que n'importe quelle émotion réelle. Tu préfères un compliment hypocrite d'une certaine @Sandrine_Yoga_Life que tu n'as jamais rencontrée, plutôt que le plaisir simple de savourer ton existence sans témoin.

Ton Musée Imaginaire est une prison de verre. Tu y es à la fois le conservateur, le guide et l'œuvre d'art exposée. Mais n'oublie pas une chose : les musées sont des endroits où l'on entrepose les choses mortes. À force de vouloir tout transformer en souvenir impérissable et esthétique, tu as fini par oublier de respirer. Ton existence est devenue une succession de « stories » de 15 secondes qui disparaissent au bout de 24 heures. C'est d'une ironie poignante : tu consacres toute ton énergie à créer une image éternelle, alors que la plateforme que tu utilises te traite comme un produit périssable à cycle ultra-court.

Alors continue. Continue de peaufiner ton mensonge. Ajuste ton filtre « Lark », sature ton bonheur, floute tes échecs. Mais ne t'étonne pas si, un jour, en te regardant dans un vrai miroir — un de ceux qui n'ont pas d'option « lissage de peau » — tu ne reconnais plus la personne qui te fait face. Ce ne sera pas toi. Ce sera juste le reste d'un selfie raté que tu as essayé de sauver avec un peu trop de contraste.

Allez, souris. Le petit oiseau va sortir. Et n'oublie pas de taguer l'endroit, même si tu n'y as jamais vraiment mis les pieds psychologiquement. Authenticité Blessed JeSuisUneCoquilleVide.

Chapitre 4

Le Syndrome du 'Main Character' dans un Film de Série B

Tu t'es déjà surpris à regarder la pluie tomber contre la vitre d'un bus avec un air mélancolique, le regard perdu dans le vague, en espérant secrètement qu'une musique de Lana Del Rey se mette à jouer par magie dans les haut-parleurs du véhicule ? Avoue-le. Tu as incliné la tête de exactement 15 degrés, tu as contracté la mâchoire pour marquer l'os, et tu as attendu que le monde entier s'émerveille devant la profondeur abyssale de ton âme tourmentée.

Sauf qu'en réalité, tu n'es pas dans un film de Sofia Coppola. Tu es dans un bus qui sent le kebab froid et les pieds, et le seul spectateur de ta performance dramatique est un retraité qui se demande si tu es en train de faire un AVC ou si tu as juste une poussière dans l'œil.

Bienvenue dans le syndrome du « Main Character ». C'est cette pathologie moderne où tu es convaincu que ta vie est une œuvre cinématographique majeure, que chaque moment de ton existence est scruté par une audience invisible et que, forcément, l'univers entier attend le dénouement de ta saison 4. Le problème, c'est que si ta vie était vraiment un film, ce ne serait pas un chef-d'œuvre récompensé à Cannes. Ce serait un nanar de série B diffusé à 3 heures du matin sur une chaîne locale moldave, juste après un télé-achat pour une ceinture abdominale vibrante.

Regarde-toi. Tu passes tes journées à « scénariser » ton quotidien. Tu ne bois pas juste un café en pyjama avec une haleine qui pourrait terrasser un régiment de cavalerie ; non, tu mets en scène « l'éveil de la muse », avec un rayon de soleil savamment placé sur ta tasse en céramique artisanale (achetée chez Action, mais chut). Tu ne vas pas simplement faire tes courses ; tu fais une « apparition » au

supermarché, marchant au rythme d'une playlist « Main Character Energy » dans tes AirPods, persuadé que les gens s'écartent sur ton passage parce que tu dégages une aura mystérieuse, alors qu'ils évitent juste de se prendre ton caddie parce que tu ne regardes pas où tu vas.

C'est là que le bât blesse : tu penses que la caméra tourne en permanence. Tu agis comme si un réalisateur de génie criait « Action ! » dès que tu sors de chez toi. Tu peaufines tes répliques, tu travailles tes expressions faciales dans le miroir de l'ascenseur, tu imagines la voix off qui décrirait tes états d'âme. « *Il marchait seul dans la ville, le cœur lourd mais l'espoir chevillé au corps...* » Non, Jean-Michel. Tu vas juste chercher un colis Amazon et tu as oublié de mettre des chaussettes assorties.

Spoiler alert : le réalisateur a démissionné il y a longtemps pour aller élever des chèvres dans le Larzac. Il n'y a personne derrière l'objectif. La caméra est une boîte en carton vide. Et le public ? Le public est soit en train de pioncer dans le fond de la salle, soit il a quitté les lieux depuis la première scène pour aller voir un vrai film avec des acteurs qui, eux, sont payés pour faire semblant.

C'est une tragédie grecque en carton-pâte. Tu es le seul acteur d'une pièce de théâtre où tout le monde se fout du script. Tes amis ne sont pas tes « personnages secondaires » destinés à mettre en valeur ta progression dramatique. Ton mec n'est pas le « love interest » dont le seul but est de te sauver de tes démons intérieurs. Ta mère n'est pas le « comic relief » qui intervient pour détendre l'atmosphère entre deux scènes de larmes. Ce sont des gens, des vrais, avec leurs propres films ratés qui tournent dans leurs têtes. Tu n'es qu'une silhouette floue dans l'arrière-plan de leur propre série Z. C'est vexant, n'est-ce pas ? On appelle ça la réalité, et c'est une drogue dure que tu as manifestement arrêté de consommer.

Analysons un peu la qualité de ta production. Dans un vrai film de série B, on a au moins des effets spéciaux rigolos. Toi, tes effets spéciaux, c'est le filtre « Paris » sur Instagram qui essaie désespérément de cacher que tu as la peau d'un adolescent en

pleine crise de puberté après une semaine de malbouffe. Ton scénario ? Il est d'une paresse affligeante. Le pitch de ta vie, c'est : « Une personne regarde son téléphone, puis soupire, puis regarde son téléphone à nouveau. » Même Steven Seagal refuserait de jouer là-dedans, et le mec a tourné dans **Sniper : Special Ops**.

L'exagération est ton seul moteur. Quand tu as une rupture amoureuse, tu ne te contentes pas d'être triste. Tu deviens l'héroïne d'un drame psychologique intense. Tu te visualises sous la douche, l'eau coulant sur ton visage, une main plaquée contre le carrelage froid, pendant qu'une mélodie au piano sature l'espace. Tu attends le gros plan. Tu attends que quelqu'un dise « Coupez ! C'était parfait, quelle émotion ! ». Mais la seule chose que tu entends, c'est le bruit de la tuyauterie qui siffle et le voisin du dessus qui hurle parce que son gosse a encore renversé son bol de Chocapic.

Tu es devenu une caricature de toi-même, un intermittent du spectacle qui n'a même pas de statut. Tu vis pour le « plan iconique ». Tu vas en vacances dans des endroits magnifiques, mais tu ne les vois jamais. Pourquoi ? Parce que tu es trop occupé à vérifier si ton profil est plus avantageux à gauche ou à droite devant le coucher de soleil. Tu as transformé le Grand Canyon en un simple décor de studio de 15 centimètres de large. Le monde n'est plus un lieu à explorer, c'est une gigantesque banque d'images libres de droits pour alimenter ton égo en manque de lumière.

Et le pire dans ce syndrome, c'est la paranoïa qui l'accompagne. Puisque tu es le personnage principal, tout ce qui arrive est forcément un message de l'Univers à ton attention. Un oiseau te chie dessus ? Ce n'est pas un accident biologique, c'est une métaphore de ton fardeau existentiel. Ton train a dix minutes de retard ? Ce n'est pas la faute de la SNCF, c'est un ressort dramatique pour retarder ta rencontre avec le destin. Tu es tellement égo-centré que tu as réécrit les lois de la physique et de la logistique pour qu'elles orbitent autour de ton nombril.

Mais redescends un peu, la star. Personne ne regarde. Les gens qui te croisent dans la rue ne se disent pas : « Tiens, voilà le protagoniste de cette œuvre fascinante qu'est la

vie. » Ils se disent : « Pourquoi cette personne marche-t-elle au ralenti en plein milieu du trottoir alors que j'essaie d'aller acheter mon pain ? » Ta « démarche de mannequin » n'est pour eux qu'un obstacle encombrant. Ton « regard ténébreux » ressemble juste à une conjonctivite mal soignée.

Le public dort, je te le répète. Ils sont affalés dans les fauteuils rouges de ton théâtre intérieur, ils ronflent, et ils bavent sur leurs pop-corn périmés. Personne ne va se lever pour faire une standing ovation à la fin de ta journée de bureau. Personne ne va rédiger une critique dithyrambique dans **Le Monde** sur la façon dont tu as magistralement géré ton dossier Excel. Tu es dans un vide médiatique total.

L'ironie est là : à force de vouloir être le centre du film, tu as oublié d'être le sujet de ta vie. Un personnage de film est une coquille vide, un esclave du script. Il n'a pas de libre arbitre. Il fait ce que le scénariste lui dicte pour faire avancer l'intrigue. En te traitant comme un personnage, tu t'es dépossédé de ta propre existence. Tu ne choisis plus ce que tu fais parce que ça te plaît, mais parce que « ça rendra bien à l'écran ». Tu es devenu l'acteur de studio de ton propre mensonge.

Alors, s'il te plaît, éteins les projecteurs. Arrête de chercher la caméra dans les coins de la pièce. Il n'y a pas de bêtisier à la fin de l'année, il n'y a pas de « director's cut » avec des scènes inédites où tu es plus intelligent ou plus beau. Il n'y a que toi, seul dans une pièce, qui as l'air un peu idiot à force de poser pour un public qui a déjà changé de chaîne pour regarder une vidéo de chat qui tombe d'un canapé.

Et devine quoi ? Le chat a plus de vues que toi. Son film est bien meilleur. Lui, au moins, il ne fait pas semblant d'être le personnage principal. Il l'est, tout simplement, parce qu'il s'en fout royalement de savoir si la lumière est flatteuse.

Allez, remballer ton kit de maquillage et range ta machine à fumée. La séance est terminée. Le cinéma est vide, le projectionniste est parti se coucher, et il ne reste que les chewing-gums collés sous les sièges. C'est ça, ta vie de star : un générique de fin

qui défile dans le noir complet, devant une salle déserte, avec une musique d'ascenseur en fond sonore.

Mais ne t'inquiète pas, tu pourras toujours essayer de poster une photo du générique avec un filtre sépia. TheEnd CestMaVie Oscars2024. Qui sait ? Peut-être qu'un bot russe te mettra un « like ». Et pour toi, ce sera déjà une consécration.

Chapitre 5

Tes Cadeaux : Une Publicité pour ta Propre Générosité

Regarde-toi, avec ton petit paquet cadeau enrubanné comme s'il contenait le remède contre la calvitie ou le secret de la fusion froide. Tu as ce petit sourire satisfait, celui du type qui vient de sauver un orphelin d'un incendie alors qu'en réalité, tu as juste acheté une bougie parfumée à 45 euros qui sent le « bois de santal éthique » et le désespoir marketing.

Soyons honnêtes deux minutes, si c'est encore possible dans cette époque où même nos petits-déjeuners sont scénarisés : tu n'offres pas un cadeau. Tu finances une campagne de relations publiques. Tu es le PDG, le stagiaire café et l'attaché de presse de ta propre légende personnelle. Offrir quelque chose d'utile ? Quelle idée vulgaire. Un mixeur ? Une perceuse ? Un abonnement au gaz ? Berk. C'est beaucoup trop concret. Ça ne dit rien sur *toi*. Et le but d'un cadeau, dans ton monde de reflets et de filtres, ce n'est pas de faire plaisir à l'autre, c'est de forcer l'autre à valider ton immense supériorité morale.

Le processus commence bien avant l'emballage. Il commence par cette question lancinante que tu te poses devant le rayon : « Qu'est-ce que ce cadeau va dire de moi ? ». Si tu offres un livre de poésie ouzbek du XIVe siècle, tu n'offres pas de la lecture ; tu offres une preuve certifiée de ton érudition insupportable. Tu imagines déjà la personne ouvrir le paquet, froncer les sourcils, et toi, l'air négligent, lâcher : « Oh, c'est une petite pépite que j'ai déniché dans une librairie associative qui ne vend que des ouvrages imprimés à l'encre de soja. C'est très brut, très... organique. »

Traduction : « Regardez comme je suis profond, cultivé et environnementaux, bande de bouseux qui lisez des thrillers de gare. »

Et que dire du « cadeau-expérience » ? Ah, la grande trouvaille des sociopathes modernes. Offrir un saut en parachute ou un cours de poterie vegan à quelqu'un qui a le vertige et qui déteste se salir les mains, c'est le summum de l'agression passive. Mais tu t'en fous. Parce que quand l'autre va raconter son week-end, il devra obligatoirement mentionner ton nom. Tu achètes du temps d'antenne dans la vie des gens. Tu loues un espace publicitaire dans leur cerveau. « C'est Jean-Kevin qui m'a offert ce stage de cri primal dans le Larzac. » Et voilà, Jean-Kevin devient instantanément ce personnage « original » et « audacieux ». Mission accomplie. Le fait que le bénéficiaire ait fini en hypothermie au milieu des chèvres n'est qu'un détail technique.

Mais le roi des cadeaux-publicitaires, c'est évidemment le « cadeau caritatif au nom de l'autre ». C'est le boss final de l'arrogance. « Joyeux anniversaire Julie ! Pour tes 30 ans, j'ai fait un don à une association qui réintroduit les hamsters nains dans le Tyrol autrichien. Voici ton certificat. »

C'est magnifique de perversité. Tu viens de dépenser l'argent que Julie aurait pu utiliser pour s'acheter des chaussures pour t'acheter, à TOI, une place au paradis des gens biens. Tu as littéralement volé son anniversaire pour en faire un monument à ta propre magnanimité. Si elle râle, c'est elle le monstre. Qui n'aime pas les hamsters nains ? Tu l'as piégée dans ton halo de sainteté. Tu es Mère Teresa avec un compte Instagram et un abonnement à une salle de sport chic.

D'ailleurs, parlons-en, de l'aspect visuel. Un cadeau qui n'est pas « instagrammable » est un cadeau qui n'existe pas. C'est pour ça que tu passes trois heures sur l'emballage. Papier kraft recyclé, petite branche de romarin séché (que tu as volée dans le jardin du voisin), ficelle de chanvre... C'est esthétique, c'est épuré, c'est une mise en scène. Tu ne prépares pas un paquet, tu construis un plateau de tournage. Tu sais très bien que la personne va prendre une photo du paquet *avant* de l'ouvrir. Gift Minimalism Blessed. C'est ça que tu cherches : le tag. Le lien vers ton profil. Le petit cœur rouge qui vient confirmer que, oui, tu as bon goût. Le contenu ? On s'en tape. Ça pourrait être un rat mort ou une brique, tant que l'emballage ressemble à un

éditorial de magazine de design scandinave, tu as gagné la partie.

Et puis, il y a la règle d'or du narcissique généreux : le cadeau doit être légèrement au-dessus des moyens de la personne qui le reçoit, juste pour instaurer un rapport de domination psychologique. Si tu offres une bouteille de vin à 200 euros à un ami qui gagne le SMIC, tu ne lui fais pas un plaisir œnologique. Tu lui mets une laisse en or autour du cou. Tu lui rappelles, à chaque gorgée, que sa cave à lui ressemble à une étagère de station-service. Tu crées une dette. Une dette de reconnaissance qui ne sera jamais remboursée. Tu ne veux pas qu'il apprécie le vin, tu veux qu'il se sente redevable de ta « classe ». Tu es un usurier de la gentillesse.

Regardez-vous lors des fêtes de fin d'année. C'est le Super Bowl de l'hypocrisie. Les familles se réunissent pour un échange de marchandises qui ressemble plus à une foire commerciale de l'ego qu'à un moment de partage. Chaque paquet déballé est scruté par l'assistance. On attend la réaction. On attend le « Oh, il ne fallait pas ! ». Et au fond de toi, tu hurles : « SI, IL FALLAIT ! REGARDE COMME JE T'AI ÉCOUTÉ (OU FAIT SEMBLANT) ! REGARDE COMME JE SUIS ATTENTIONNÉ ! ». Si la personne ne pleure pas de gratitude ou ne tombe pas à la renverse devant ton génie créatif, tu boudes. Tu estimes que le « retour sur investissement » de ton image de marque est mauvais.

Le pire, c'est que tu es devenu incapable d'offrir quelque chose sans que cela devienne une performance. Tu as transformé la générosité en un sport de combat où le seul but est de finir sur le podium de la « meilleure personne de la pièce ». Tu offres des cadeaux comme on pose des plaques commémoratives : pour qu'on se souvienne que tu es passé par là.

Alors, la prochaine fois que tu te sentiras l'âme généreuse, fais-nous une faveur. Offre quelque chose de vraiment utile, quelque chose de moche, quelque chose qui ne se prend pas en photo. Offre un pack de papier toilette triple épaisseur ou une bouteille de liquide vaisselle premier prix. Offre quelque chose qui n'augmentera pas ton

capital de sympathie sur les réseaux sociaux.

Mais tu ne le feras pas. Parce que sans le public, sans les likes, sans ce petit frisson de supériorité quand tu vois l'autre bafouiller devant ton « incroyable cadeau », tu te sens vide. Tu n'as pas de cœur, tu as un département marketing à la place. Ton sang n'est que du jus de baies de Goji bio et tes larmes sont des gouttes de sérum hydratant à l'acide hyaluronique.

Allez, va ranger ton ruban adhésif et ton éthique de façade. On sait tous que sous le papier de soie et les bonnes intentions, il n'y a qu'un petit enfant qui trépigne en criant : « Regardez-moi ! Regardez comme je suis bon ! Regardez comme je mérite d'être aimé parce que j'ai acheté un truc ! ».

Ta vie est une publicité pour un produit qui n'existe pas : toi-même. Et franchement, le service après-vente est déplorable. Mais bon, au moins, ton emballage est joli. C'est déjà ça, non ? EgoGift SelfishKindness TaVieEstUnPublicitaireRate.

Chapitre 6

La Critique : Cette Déclaration de Guerre Mondiale

Approchez-vous. Un peu plus près. Non, encore un peu. Voilà. Maintenant, respirez un grand coup, car je vais commettre l'irréparable. Je vais poser mon doigt sur la faille sismique de votre existence, celle qui menace de faire s'écrouler votre empire de filtres et de citations inspirantes en Comic Sans MS.

Imagine la scène. On est en terrasse. Tu es là, rayonnant(e), ton smartphone posé sur la table comme un autel sacrificiel, prêt à capturer le moindre reflet de soleil sur ton cocktail à 16 euros. Tu as passé quarante-cinq minutes à ajuster ta mèche pour qu'elle ait l'air « décoiffée par le destin ». Tu es une œuvre d'art. Tu es le sommet de l'évolution humaine, ou du moins, le sommet de l'évolution du marketing de soi. Et là, le drame. Le cataclysme. L'Apocalypse en format miniature.

Je te regarde et, d'une voix douce, presque compatissante, je murmure : « Dis, t'as une petite tache de sauce samouraï sur le col de ta chemise. »

Silence radio. Les oiseaux s'arrêtent de chanter. Le serveur se fige. Le temps se suspend. Dans ton cerveau, c'est l'alerte rouge au Pentagone. Ce n'est pas une remarque sur une scorie alimentaire. Non. Dans ton logiciel de narcissisme de pointe, ce que je viens de dire se traduit littéralement par : « Je méprise tes ancêtres, je pisse sur ton héritage génétique, j'espère que ton compte Instagram sera supprimé par un stagiaire stagiaire ivre chez Meta et, accessoirement, je pense que tu es le sous-produit d'une décharge publique à ciel ouvert. »

Pourquoi ? Parce que dans ton monde, la critique n'existe plus. Elle a été remplacée par la « Déclaration de Guerre Totale ». Te dire que tu as un morceau de persil entre

les dents, ce n'est pas te rendre service, c'est commettre un crime contre l'humanité. C'est briser le sortilège. C'est rappeler au monde — et pire, te rappeler à TOI — que tu es fait de viande, de fluides et d'erreurs de manipulation de sandwiches. Et ça, c'est inacceptable. Tu n'es pas censé être biologique, tu es censé être une interface.

Analysons cliniquement cette pathologie du « Moi-Cristal ». Pour l'individu moderne dont la vie n'est qu'un selfie raté (c'est-à-dire toi, ne baisse pas les yeux), la moindre remarque négative subit un processus de transformation chimique fascinant. On appelle cela la « Transmutation de l'Ego ».

Étape 1 : Le déni de la réalité. « Une tache ? Impossible. Ma chemise est en coton égyptien traité au sang de licorne. La sauce ne peut pas adhérer physiquement à une telle perfection. »

Étape 2 : La paranoïa. « S'il me dit qu'il y a une tache, c'est qu'il veut saboter mon prochain Reel. Il est jaloux de mon engagement sur LinkedIn. »

Étape 3 : La victimisation cosmique. « Pourquoi moi ? Pourquoi aujourd'hui ? C'est un attentat contre ma santé mentale. »

Mais le plus beau, le chef-d'œuvre de ton architecture mentale, c'est quand on passe de la simple remarque au « Non ». Ah, le « Non ». Ce petit mot de trois lettres qui, pour toi, est l'équivalent d'une ogive nucléaire lancée sur ton jardin secret.

Imaginons que tu me demandes un service insensé. Du genre : « Est-ce que tu peux m'aider à déménager mon piano au cinquième étage sans ascenseur un dimanche matin à 6h alors que tu as une double pneumonie ? ».

Si je réponds « Non », tu ne vois pas un humain qui pose une limite saine pour protéger ses poumons en lambeaux. Non, tu vois une conspiration à l'échelle planétaire.

Pour toi, mon « non » n'est pas une réponse, c'est un message codé. Tu commences immédiatement à relier les points avec un feutre rouge sur un mur imaginaire, tel un

enquêteur obsédé par le complot Illuminati.

« S'il a dit non, c'est parce qu'il a parlé à Julie. Julie qui ne m'a pas liké ma photo de bol d'açaï mardi dernier. Julie fait partie du groupe Bilderberg, c'est évident. Donc, en refusant de porter mon piano, il affirme son allégeance au Nouvel Ordre Mondial qui veut m'empêcher de devenir l'influenceur lifestyle que je mérite d'être. C'est une tentative de réduction au silence. On veut m'effacer. C'est un génocide de mon potentiel créatif ! »

Tu transformes une banale indisponibilité en un complot franc-maçonique visant à ternir ton aura. C'est fascinant, vraiment. On devrait étudier ton cerveau dans des universités prestigieuses, juste à côté des bocaux contenant des espèces disparues et des fœtus à deux têtes. Tu as réussi l'exploit de privatiser la paranoïa.

Regarde-toi. Dès qu'une serveuse oublie de mettre du lait d'avoine dans ton café, tu ne vois pas une erreur humaine due à la fatigue d'un SMIC hôtelier. Tu vois un acte militant. Tu te demandes si elle n'a pas été briefée par tes ennemis pour te causer une micro-inflammation intestinale qui gâcherait ton teint sur ta prochaine story « Morning Routine ». Tu es le centre d'un univers où tout le monde complotte pour que tu n'aies pas l'air assez génial. C'est épuisant, non ? Devoir surveiller les ombres de peur qu'un « Tu as tort » ne vienne dégonfler ton ego comme une vieille baudruche après une fête foraine sous la pluie.

Le problème, c'est que tu as confondu ton identité avec ton service après-vente. Pour toi, être « critiqué », c'est être « annulé ». Si je te suggère que ton idée de start-up (qui consiste à vendre de l'air de montagne en canette connectée à la blockchain) est peut-être un peu débile, tu n'entends pas un conseil financier. Tu entends : « Je souhaite que tu meures seul, dévoré par des chats qui ne t'aimaient même pas. »

Tu as érigé une muraille de Chine autour de ta fragilité, et tu appelles ça de la « confiance en soi ». Mais la vraie confiance en soi, c'est être capable de se dire : « Tiens, c'est vrai, j'ai de la sauce sur la chemise, je suis un gros dégueulasse, rions-en.

» Toi ? Jamais. Tu préférerais mourir d'une septicémie plutôt que d'admettre que tu as bavé sur ton propre col. Tu préfères inventer une cabale impliquant la CIA et ton ex plutôt que d'admettre que, parfois, tu es juste chiant et que les gens ont le droit de te dire « merde ».

Et le pire, c'est ta réaction sur les réseaux sociaux après une telle « agression ». Je te vois d'ici. Tu rentres chez toi, tu te filmes en gros plan, une larme savamment dosée au coin de l'œil (merci le sérum hydratant du chapitre précédent), et tu lances : « Aujourd'hui, j'ai été confronté à une énergie très sombre. On a essayé de briser ma lumière. Restez forts, mes guerriers, les haters sont juste des miroirs de leur propre vide. ToxicPeople StayPositive SauceGate ».

Bravo. Tu as transformé un incident de cafétéria en une épopée christique. Tu es le Jésus-Christ du ketchup, le Jeanne d'Arc du refus poli. Tu ne vis plus des interactions humaines, tu vis des « épreuves de force ». Chaque remarque est un test de loyauté. Chaque conseil est une insulte. Chaque « peut mieux faire » est une déclaration de guerre nucléaire.

Mais laisse-moi te dire un secret, un truc qui va vraiment faire vriller tes capteurs de complot : personne ne complotte contre toi. Le monde n'est pas une immense salle d'opération secrète où des hommes en costume gris décident de la meilleure façon de te vexer. La vérité est bien plus cruelle, bien plus insupportable pour ton ego surdimensionné : tout le monde s'en fout.

La serveuse n'en a rien à faire de ton lait d'avoine, elle veut juste finir son service. Je n'en ai rien à faire de saboter ta carrière, je voulais juste t'éviter d'avoir l'air d'un clown avec ta tache de sauce. Et le « non » à ton déménagement ? C'est juste parce que tu es fatiguant, pas parce que je suis membre des Illuminati.

Mais tu ne peux pas l'accepter. Car si le monde ne complotte pas contre toi, cela signifie que tu n'es pas le personnage principal. Cela signifie que tu es juste un

figurant avec une tache de gras. Et ça, dans ton scénario de selfie permanent, c'est le seul crime que l'humanité ne peut pas te pardonner.

Alors continue. Analyse mes paroles. Cherche le message caché entre les lignes. Demande-toi qui m'a payé pour écrire ça. Étais-ce ton cousin avec qui tu es en froid depuis le Noël 2014 ? Est-ce une opération psychologique de Big Pharma ? Ou peut-être, juste peut-être, est-ce que je suis simplement en train de te dire que tu as un morceau de salade entre les dents, et que ta réaction est la chose la plus ridicule de ce siècle ?

Allez, va commander un nouveau cocktail. Et essaie de ne pas le renverser. Ce serait dommage de devoir déclencher la Troisième Guerre mondiale pour une tache de Mojito. ConspirationDeLaSauce EgoEnMousse TaVieEstUneParanoiaRatée.

Chapitre 7

L'Empathie Sélective (ou l'Art de Pleurer sur son Propre Sort)

Pose ce latte à la citrouille et regarde-moi dans les yeux. Enfin, regarde l'objectif de ton téléphone, je sais que c'est là que se situe ton nerf optique. On va parler de ton grand cœur. De cette immense, de cette insondable capacité que tu as à souffrir pour les autres, à condition bien sûr que les « autres » soient actuellement en train de faire un Top 3 des tendances sur Twitter et que la lumière soit rasante pour souligner la profondeur de ton désespoir.

Bienvenue dans l'ère de l'Empathie Sélective, ou ce que j'aime appeler « le deuil en 4G ».

Tu es une personne magnifique, vraiment. Tu es capable de pleurer sur le sort des ours polaires tout en commandant une livraison Deliveroo qui a nécessité l'équivalent en plastique d'un petit continent pour emballer trois nems tièdes. Mais l'ours polaire, c'est visuel. C'est blanc, c'est triste, ça flotte sur un glaçon qui fond comme ton amour-propre un samedi soir devant une appli de rencontre. Ça fait un super post Instagram. Tu peux même rajouter un filtre « Nashville » pour donner à l'extinction des espèces ce petit côté vintage si chic.

Le problème avec ton empathie, c'est qu'elle est proportionnelle à la qualité du Wi-Fi. S'il y a un séisme à l'autre bout du monde, ta première réaction n'est pas de chercher comment envoyer des couvertures ou du sang. Non. Ta première réaction, c'est de te demander : « Quelle photo de moi en train de regarder l'horizon avec un air pensif illustrera le mieux mon choc émotionnel ? ».

C'est un art complexe. Il faut trouver le juste équilibre entre « je suis dévasté par cette

tragédie humaine » et « regardez comme ma mâchoire est bien dessinée quand je suis en pleine introspection éthique ». Tu passes vingt minutes à ajuster le contraste pour que ta larme — probablement provoquée par un excès de mascara ou une allergie au pollen — brille comme un diamant pur sur ta joue. Légende : *« Le monde souffre, et mon âme aussi. PrayForSomewhere Humanity LookAtMySoul »*.

On est d'accord, tu ne sais même pas situer le pays en question sur une carte sans l'aide d'un GPS et d'un assistant social, mais peu importe. Ce qui compte, c'est que pendant trois heures, tu as été le visage de la compassion mondiale. Tu as récolté 412 likes. Tu as « fait ta part ». Tu as sauvé le monde avec un selfie flou. Et quand la tendance retombe, quand l'algorithme décide que la souffrance humaine c'est « so yesterday » et qu'il vaut mieux s'exciter sur un nouveau modèle de basket, ton empathie s'évapore plus vite qu'un shot de tequila dans un enterrement de vie de garçon.

Parce que le vrai secret de ton empathie, c'est qu'elle ne concerne qu'une seule personne : toi.

Tu n'es pas triste parce que des gens meurent. Tu es triste parce que le fait que des gens meurent te rappelle que *tu* pourrais mourir, et que si tu mourrais là, maintenant, ton dernier post serait une photo de tes pieds sur une plage de sable grisâtre. Et ça, c'est la vraie tragédie.

Tu es le genre de personne qui peut faire un burn-out par procuration en regardant un documentaire sur la famine. Tu te sens « vide », « épuisé », « au bout du rouleau ». Tu as besoin d'un week-end au spa pour te remettre de la souffrance des autres. C'est fascinant. Ton narcissisme est tellement puissant qu'il a réussi à coloniser la douleur d'autrui. Tu ne te contentes pas de compatir, tu t'appropries le malheur. Tu es un colon de la détresse.

— « Oh mon Dieu, tu as vu ce qui se passe au Soudan ? »

— « Oui, j'en ai fait une migraine tout l'après-midi, j'ai dû annuler mon Pilates. C'est vraiment dur pour moi en ce moment. »

Bravo. Tu as réussi à transformer une guerre civile en un problème de gestion d'agenda personnel. Si le ridicule était une source d'énergie renouvelable, tu serais à toi seul la solution au réchauffement climatique que tu prétends déplorer entre deux selfies à la salle de sport.

D'ailleurs, parlons-en de cette capacité à hiérarchiser. Ton empathie est une bureaucrate très pointilleuse. Pour que tu sois ému, il faut que la victime coche certaines cases. Si c'est un petit chat coincé dans un arbre à Seattle, tu es prête à mobiliser l'armée. Si c'est un génocide dont le nom du pays comporte trop de consonnes et pas assez de voyelles exotiques, tu préfères scroller jusqu'à trouver une vidéo de quelqu'un qui rate son saut dans une piscine.

Pourquoi ? Parce que le chat, c'est mignon, c'est identifiable, c'est « instagrammable ». La géopolitique complexe, ça ne rentre pas dans une story de 15 secondes. Et puis, la souffrance des autres, c'est fatigant à la fin. Ça gâche l'esthétique de ton feed. Ton profil, c'est ton temple, et tu n'as pas envie de mettre trop de cadavres entre ta photo de bowl de quinoa et ton nouveau legging de yoga. Un ou deux, pour montrer que tu as une conscience sociale, d'accord. Mais après, il faut savoir passer à autre chose. « Allez, assez parlé de la fonte des glaces, regardez ce gloss qui repulpe les lèvres sans paraben ! »

C'est là que réside le génie de ton existence : tu as transformé la moralité en un accessoire de mode. L'empathie est devenue ton sac à main de luxe. Tu le sors pour les grandes occasions, pour montrer que tu as les moyens spirituels d'être une « belle personne ». Mais au fond, tu t'en fous. Si la faim dans le monde pouvait être résolue en appuyant sur un bouton qui supprimerait ton compte Instagram, on sait tous que l'humanité mourrait de faim dans les vingt-quatre heures, pendant que tu serais en train de vérifier si ton profil est plus flatteur en mode portrait ou paysage.

Et ne me fais pas le coup de l'indignation outrée. Je te vois venir avec tes grands mots : « Mais je suis quelqu'un de sensible ! Je ressens les énergies ! ». Non, tu ne ressens pas les énergies. Tu ressens tes propres fluctuations de dopamine. Tu es accro à la validation que te procure ton rôle de « gardien de la conscience universelle ». Tu n'aimes pas les gens, tu aimes l'image de toi en train d'aimer les gens. C'est une nuance que ton ego, dans son immense paresse, refuse d'analyser.

D'ailleurs, si tu étais vraiment empathique, tu te rendrais compte que ton entourage immédiat souffre d'une pathologie grave : l'épuisement chronique dû à ton nombrilisme. Ton meilleur ami est en train de te raconter ses problèmes de couple ? Tu l'écoutes pendant trois minutes avant de ramener la conversation sur cette fois où tu as vu un reportage sur les enfants soldats et comment ça a « changé ta perspective sur la vie ». Ta mère a mal au dos ? C'est sûrement à cause de la « charge mentale » que tu subis en essayant de sauver la planète via tes hashtags.

Tu es une éponge, mais une éponge qui ne rend rien. Tu absorbes la lumière pour ton propre éclat, et tu laisses les autres dans l'ombre de ta grandeur supposée.

Tiens, je parie que là, en lisant ces lignes, tu es en train de te dire que je suis injuste. Que **toi**, c'est différent. Que ton dernier post sur les incendies en Amazonie était sincère. Que tu as vraiment versé une larme.

Oui, tu as versé une larme. Et ensuite, tu as passé dix minutes à choisir entre « Noir et Blanc » pour le côté dramatique ou « Clarendon » pour que le vert de la forêt (qui brûle, rappelle-toi) soit plus saturé. Tu as édité ta douleur. Tu as photoshoppé ton chagrin.

C'est ça, le selfie raté de ta vie. Tu es tellement occupé à mettre en scène ta bonté que tu as oublié d'être quelqu'un de bien. Tu as confondu le signal de vertu avec la vertu elle-même. Tu es comme un acteur qui pleure sur scène et qui, une fois le rideau tombé, demande si son profil gauche était bien éclairé pendant l'agonie.

Alors, continue. Va poster ton message de soutien pour la cause du jour. Utilise le drapeau du moment. Mets ton air de chien battu qui a trop lu Nietzsche. Mais n'oublie pas une chose : pendant que tu te félicites d'être si humain, la seule chose que tu es vraiment en train de sauver, c'est ton taux d'engagement.

L'empathie, la vraie, elle est silencieuse. Elle est moche. Elle ne se filme pas. Elle ne porte pas de maquillage « nude » pour avoir l'air naturelle. Elle agit dans l'ombre, sans attendre de « cœur » rouge en retour. Mais ça, c'est beaucoup moins glamour, n'est-ce pas ? Ça ne fait pas monter le nombre d'abonnés.

Allez, remets tes lunettes de soleil, même s'il pleut. On sait tous que c'est pour cacher l'absence totale de larmes derrière tes yeux qui cherchent déjà le prochain sujet de tragédie pour ton prochain post. JeSuisMoi EmpathieDeLuxe
MonChagrinEstPlusBeauQueLeTien.

Chapitre 8

Tes Relations : Un Casting Permanent de Faire-Valoir

Regarde ton meilleur ami. Non, ne le regarde pas avec cette tendresse sirupeuse que tu réserves aux vidéos de chatons secourus dans des égouts. Regarde-le avec l'œil froid d'un directeur de casting qui a un budget serré et une star capricieuse à satisfaire : toi. Si tu es honnête deux secondes — ce qui, je le sais, demande un effort cardio-vasculaire intense — tu admettras que ce brave garçon n'est pas là pour ses qualités humaines. Il est là parce qu'il a la colorimétrie parfaite pour faire ressortir ton teint sur les photos de groupe.

Soyons clairs : dans le grand long-métrage de ta vie (qui, pour l'instant, ressemble plus à une pub pour déodorant bas de gamme qu'à du Scorsese), tes proches ne sont pas des personnages secondaires. Ce sont des techniciens. Tu ne cherches pas de l'affection, tu cherches de la maintenance. Tu n'as pas des amis, tu as une équipe de tournage non rémunérée dont la seule mission est de s'assurer que ton aura ne faiblit jamais.

Il y a d'abord le « Réflecteur ». C'est cet ami un peu terne, un peu lisse, qui n'a aucune ambition personnelle à part celle de valider les tiennes. Il est l'équivalent humain du grand panneau blanc qu'on tient à bout de bras pour renvoyer la lumière sur le visage de l'actrice principale. Quand tu racontes ta dernière promotion (qui consiste globalement à avoir appris à utiliser la fonction « fusionner les cellules » sur Excel), le Réflecteur s'illumine. Il renvoie ton propre génie vers toi avec un coefficient de réflexion de 100 %. Si, par malheur, il commence à parler de ses propres problèmes — disons, un deuil ou une jambe cassée — il devient « défaillant ». Il absorbe la lumière au lieu de la renvoyer. Et qu'est-ce qu'on fait avec un matériel qui ne fonctionne plus ? On le remise au placard, ou on le remplace par un modèle

plus récent, plus flatteur, qui ne nous fatigue pas avec ses propres ombres.

Ensuite, tu as le « Faire-Valoir Esthétique ». C'est une science complexe. Pour briller, il faut savoir s'entourer de gens qui sont exactement 15 % moins séduisants que toi. Pas trop moches, car cela baisserait le standing de ta « bande », mais juste assez banals pour que, par effet de contraste, tu passes pour une divinité grecque égarée dans un Monoprix. C'est le principe du clair-obscur de Caravage, version réseaux sociaux. Tu es le point de lumière, ils sont le décor sombre et flou. Si l'un d'eux a le malheur d'aller à la salle de sport et de devenir plus affûté que toi, la rupture est inévitable. « On s'est éloignés », diras-tu avec une moue tragique. Traduction : « Il a commencé à me piquer mes lumens, le contrat de figuration est rompu. »

Et que dire de ton partenaire amoureux ? Appelons-le par son vrai titre professionnel : le « Chef Opérateur de ton Ego ». Ce n'est pas quelqu'un avec qui tu partages une vie, c'est quelqu'un qui doit documenter ta perfection. S'il ne sait pas prendre une photo de toi « spontanée » sous le bon angle après quarante-sept tentatives, c'est un motif de divorce. À quoi bon être en couple si l'autre ne peut pas témoigner, heure après heure, de la chance incroyable qu'il a d'être dans ton orbite ? L'amour, pour toi, c'est juste un miroir qui te dit « Je t'aime » parce que c'est plus poli que de dire « Je t'admire, ô grand soleil autour duquel je grave comme un débris spatial ».

Le drame, c'est que tu es un tyran de plateau insupportable. Tes relations sont régies par un système de tickets de maintenance. Ton ami déprime ? C'est une « panne technique ». Ta sœur a besoin d'aide ? C'est un « bug dans le script ». Tu n'écoutes pas les gens, tu attends simplement qu'ils finissent leur phrase pour vérifier si leur réplique sert ton arc narratif. Si ce qu'ils disent ne contient pas un compliment direct ou une validation de tes névroses, ton cerveau passe en mode économie d'énergie. Tu hoches la tête, mais on voit bien tes yeux qui scannent la pièce à la recherche d'une meilleure source d'éclairage.

Tiens, prenons l'exemple du fameux « dîner entre amis ». Pour le commun des

mortels, c'est un moment de partage. Pour toi, c'est une conférence de presse où tu es le seul intervenant. Tu disposes tes invités autour de la table comme des accessoires de table. Il y a l'ami « Caution Intellectuelle » (celui qui a lu un livre une fois en 2012) pour valider tes opinions politiques claquées au sol. Il y a l'ami « Rigolo » qui sert de ponctuation à tes propres blagues. Et il y a toi, au centre, gérant le flux de la conversation comme un ingénieur du son gère les potards d'une console. Si quelqu'un d'autre prend trop de place, si quelqu'un d'autre devient le centre de l'attention, tu ressens une chute de tension physique. Tu te sens devenir invisible, ce qui, dans ton logiciel interne, équivaut à une mort clinique.

Le plus drôle — ou le plus pathétique, selon qu'on soit d'humeur charitable ou réaliste — c'est ta réaction quand tes « ampoules » grillent. Quand un ami finit par comprendre qu'il n'est qu'un spot de 500 watts dans ton studio personnel et qu'il décide de partir éclairer sa propre vie. Là, tu ne te remets pas en question. Tu ne te dis pas : « Peut-être devrais-je m'intéresser aux autres pour ce qu'ils sont ». Non. Tu pestes contre la « baisse de qualité » des gens de nos jours. Tu parles de « trahison », de « manque de loyauté ». Ce que tu veux dire, c'est que tu as dû racheter du matos en urgence parce que ton image commençait à pixéliser.

Tu es le seul metteur en scène au monde qui s'étonne que ses acteurs finissent par quitter le plateau alors qu'ils n'ont aucune ligne de dialogue à part « Oui, tu as raison » et « Incroyable, raconte-nous encore comment tu as recadré ce serveur au restaurant ».

Mais attention, le casting permanent a un prix. À force de ne vouloir que des faire-valoir, tu te retrouves entouré de spectres. Des gens vides, parce que seuls les gens vides acceptent de n'être que ton reflet. Les gens qui ont une lumière propre, eux, ne restent pas. Ils ne veulent pas être ton équipe technique ; ils veulent être dans la vie, pas dans ton shooting. Alors tu restes là, magnifiquement éclairé, avec une mise en scène impeccable, un contraste parfait et une netteté absolue. Tu es superbe. Tu es étincelant. Tu es seul sur scène, sous une poursuite éblouissante, à saluer une

salle remplie de miroirs que tu as toi-même installés.

C'est le paradoxe de ton existence : tu as tellement peur de l'ombre que tu as exterminé tout ce qui pouvait te faire de l'ombre. Résultat ? Tu ne vis plus, tu poses. Tes relations ne sont plus des ponts, ce sont des socles pour ta statue. Et le problème des statues, c'est que même avec le meilleur éclairage du monde, elles finissent toujours par se prendre des fientes de pigeons dans un silence de mort.

Mais ne t'inquiète pas. Je vois que tu commences déjà à ajuster ta mèche en lisant ces lignes. Tu te demandes sûrement si, dans le film de ta vie, l'acteur qui jouera ton rôle sera assez beau pour te rendre justice. Ne cherche plus : prends un miroir. C'est le seul partenaire qui ne te décevra jamais, car il est le seul à être aussi superficiel que toi.

Allez, va commander une nouvelle série d'ampoules. Ton public (tes 412 abonnés dont la moitié sont des bots russes vendant des cryptomonnaies) attend son shot quotidien de ta splendeur artificielle. N'oublie pas : si tes amis ne te font pas paraître plus intelligent, plus riche ou plus heureux, c'est qu'ils sont défectueux. Jette-les. Le recyclage, c'est pour les gens qui ont une âme. Toi, tu as une image de marque à entretenir. Et une image, ça ne s'aime pas, ça s'édite. CastingDirector MyFriendsAreProps LumiereArtificielle SeulAuSommetDeMonEgo.

Chapitre 9

Le 'Moi Je' : Le Tic de Langage qui Rend Sourd

Entre dans n'importe quel café du 11ème arrondissement ou dans n'importe quel espace de coworking rempli de gens qui portent des bonnets alors qu'il fait 22 degrés, et tends l'oreille. Tu n'entendras pas de conversations. Tu entendras une série de monologues superposés, une sorte de collision frontale entre plusieurs égos qui tentent désespérément de garer leur importance personnelle sur la même place de parking.

C'est là qu'on observe le phénomène fascinant du "Moi, je". Pour toi, la langue française n'est pas un outil de communication, c'est un tapis roulant de salle de sport : peu importe la direction, l'objectif est de te faire transpirer ta propre importance.

D'après une étude très sérieuse menée par l'Institut de Recherche sur les Gens Qui S'Écoutent Pisser (le IRGQSEP, dont je suis le seul membre et le Grand Timonier), tu utilises le pronom "Je" environ quatorze fois avant même d'avoir fini de commander ton latte à l'avoine. C'est une performance athlétique. Ton record ? Arriver à placer "Je", "Moi", "Mon" et "Mien" dans une phrase qui ne contient techniquement aucun verbe d'action, juste une constatation de ton état de fatigue après avoir "trop donné" sur ton dernier projet de macramé digital.

Analysons la scène. Tu croises un ami. Appelons-le "Le Figurant n°4".

Il ouvre la bouche, sans doute pour te dire que son chat est mort ou qu'il a gagné au Loto. Peu importe, pour toi, c'est juste du bruit blanc, une sorte de parasite sonore avant ton prochain solo. Avant même qu'il n'ait pu articuler la syllabe "Sa...", tu as déjà dégainé le premier "Je".

— "Je suis épuisé, je n'en peux plus, mon planning est une horreur, moi si on me cherche je suis au spa, j'ai besoin de me recentrer sur mon moi intérieur."

Félicitations. En 1.2 seconde, tu as transformé une interaction sociale en un communiqué de presse. Le "Bonjour" ? Un concept ringard. Une perte de temps de cerveau disponible. Pourquoi saluer l'autre alors que l'autre n'est qu'un miroir de courtoisie dans lequel tu vérifies si ton ego n'a pas trop de cernes ?

Statistiquement, ton utilisation de la première personne du singulier suit une courbe exponentielle inversement proportionnelle à l'intérêt que les gens te portent. Plus tu dis "Je", plus l'auditeur développe une envie soudaine et irrésistible de s'enfoncer des fourchettes dans les tympans. Mais tu ne le vois pas. Tu es sourd. C'est l'effet secondaire principal du tic de langage narcissique : la surdité sélective. Tu n'entends que les fréquences qui valident ta propre existence. Si quelqu'un commence une phrase par "Tu devrais...", ton cerveau passe instantanément en mode économie d'énergie. Si la phrase commence par "Et toi, qu'est-ce que...", tes capteurs s'allument comme un sapin de Noël sous ecstasy.

Tu es comme un GPS détraqué qui, peu importe la destination demandée par le passager, finit toujours par dire : "Faites demi-tour dès que possible pour revenir vers mon nombril."

Faisons une petite expérience académique. Regarde tes derniers SMS. Je parie que si on supprimait les mots "Je", "Moi", "Mon" et "Mes", ton historique de conversation ressemblerait au carnet de notes d'un muet sous tranquillisants. Il ne resterait que des virgules et des emojis "feu" que tu t'auto-envoies mentalement. Tu ne poses jamais de questions, ou alors des "questions-miroirs" : "Et toi, tu en penses quoi de ce que j'ai fait ?" Ce n'est pas de l'intérêt, c'est une demande de validation de ticket de parking. Tu veux juste qu'on tamponne ta carte de fidélité de "Personne la plus intéressante du rayon yaourts".

Le "Moi, je" est le gilet pare-balles de ton insécurité. Tu as tellement peur que l'on s'aperçoive que ton monde intérieur est aussi vaste qu'un studio à Boulogne-Billancourt que tu meubles l'espace avec des "Je". "Je pense que...", "Je ressens que...", "Je trouve que...". Spoiler : on s'en fout de ce que tu penses. La plupart du temps, tes pensées ont la profondeur d'une flaque d'eau après une averse de printemps. Mais tu les emballes dans du "Moi" comme si c'était des diamants de sang.

Tiens, prenons ton rapport au temps. Pour toi, le présent n'est qu'un intervalle entre deux de tes anecdotes. Quand quelqu'un d'autre parle, tu ne l'écoutes pas. Tu *attends ton tour*. Tu es dans les starting-blocks, le doigt sur la détente de ton prochain "Moi, l'autre jour...". C'est une pathologie que j'appelle la "Hémorragie Egocentrée Aiguë". Tu perds tellement de substance à parler de toi que tu finis par devenir transparent. À force de vouloir occuper tout l'écran, tu n'es plus qu'un pixel mort.

Et le pire, c'est ton utilisation du "Nous". Ah, le "Nous" de majesté ! "Nous avons décidé de...", "On se disait avec mon équipe...". On sait tous que "Nous" est juste une version obèse de ton "Je". Tu englobes les autres comme des accessoires de mode. Tes amis ne sont pas des individus avec des rêves et des problèmes, ce sont des extensions de ta marque personnelle. Ils sont les figurants dans la publicité géante que tu tournes en permanence pour ton propre compte Instagram.

Si on devait établir une infographie de ton vocabulaire, le mot "Tu" serait représenté par un petit point noir, perdu au milieu d'un soleil brûlant et aveuglant nommé "MON ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL".

D'ailleurs, parlons-en de ton épanouissement. C'est le mot magique, non ? Le joker. "Je me priorise". Quelle belle phrase pour dire "Je suis un trou du cul fini qui n'en a rien à carrer des autres". C'est l'alibi parfait. En utilisant le "Je" de manière industrielle, tu t'auto-convaincs que tu es en train de faire un travail sur toi. Tu ne fais pas un travail sur toi, tu te regardes dans le tain du miroir en espérant que le reflet va finir par t'applaudir.

Imagine un instant — je sais, c'est un effort d'imagination titanesque qui pourrait te causer une rupture d'anévrisme — que tu entres dans une pièce et que, pendant dix minutes, tu ne prononces pas une seule fois la lettre "J" ou le mot "Moi". Qu'est-ce qu'il resterait ? Le silence ? Le vide ? La peur panique de ne plus exister ?

C'est ça, ton drame. Tu n'existes que par la vibration de tes cordes vocales qui martèlent ton identité de pacotille. Si tu arrêtes de dire "Je", tu as l'impression de disparaître, comme un personnage de jeu vidéo dont on aurait débranché la console. Tu es une construction grammaticale sur pattes. Un sujet sans verbe, ou plutôt un sujet qui a mangé tous les compléments d'objet direct des autres.

Et ne me sors pas l'excuse de "l'authenticité". "Je suis juste authentique, je livre mes émotions". Non. Tu déverses tes poubelles mentales sur les chaussures de tes interlocuteurs et tu t'étonnes qu'ils finissent par porter des bottes de sept lieues pour fuir le plus loin possible. L'authenticité, c'est une connexion. Ce que tu fais, c'est du streaming en haut débit sans personne pour regarder le flux.

Statistiquement, 90 % de tes phrases commencent par une affirmation de ta supériorité ou de ta victimisation (qui est juste une autre forme de supériorité, la supériorité par la souffrance, très chic cette saison).

"Je souffre tellement de ma sensibilité", "Moi, avec mon empathie débordante...". Laisse-moi rire. Une personne empathique n'a pas besoin de le notifier par écrit avec trois points d'exclamation. Si tu étais vraiment empathique, tu aurais remarqué que la personne en face de toi a commencé à s'endormir les yeux ouverts il y a déjà trois "Moi je" et deux "Dans mon cas personnel".

Tu es devenu un expert en "Sourd-Muet Social". Tu es sourd à ce qu'on te dit, et tu es muet sur tout ce qui ne te concerne pas directement. Tu es un monologue ambulante, une pièce de théâtre de boulevard où tu joues tous les rôles : le héros, la victime, le génie incompris et même le décor.

Allez, va, retourne sur tes réseaux. Là-bas, au moins, l'algorithme est conçu pour ton handicap. Il ne te demande jamais comment il va. Il te demande juste : "À quoi pensez-vous ?" Et on sait tous que la réponse, c'est invariablement : "À moi, merci de poser la question."

Mais ne t'étonne pas si, un jour, tu te réveilles et que le seul écho que tu entends dans ton appartement design, c'est le son de ta propre voix qui se répète dans le vide. Ce ne sera pas une "méditation profonde sur la solitude de l'artiste", ce sera juste le résultat logique d'avoir passé ta vie à dire "Moi" à des gens qui cherchaient désespérément un "Toi".

Allez, respire. Je sais que ce chapitre a été dur. On n'y a parlé que de toi, mais pas comme tu l'aurais voulu. C'est frustrant, n'est-ce pas ? On a utilisé ton "Je" contre toi. C'est le viol de ton intimité narcissique. Prends une photo de toi en train de bouder, ça fera un super post sur la "vulnérabilité assumée". MoiAussiJeSouffre
MonEgoEstUneBlessure JeMeHaisMaisJeMeRegardeQuandMême.

Chapitre 10

La Rupture : Pourquoi c'est Toujours la Faute de l'Autre

Regarde-toi. Non, pas dans le miroir pour vérifier si ta mèche rebelle est toujours « savamment décoiffée », mais regarde ton historique relationnel. C'est un cimetière plus vaste que celui du Père-Lachaise, sauf qu'à la place des poètes et des musiciens, on y trouve les cadavres de tes ex, tous enterrés avec la même épitaphe : « C'était un(e) psychopathe ».

C'est fascinant, cette propension que tu as à attirer uniquement des déséquilibrés mentaux, des instables émotionnels et des pervers narcissiques. À t'entendre, tu n'es pas une personne qui cherche l'amour, tu es un aimant à pathologies cliniques. Si l'on en croit tes récits de soirées arrosées, tu as traversé les dix dernières années de ta vie comme un secouriste bénévole dans un hôpital psychiatrique en feu, sans jamais recevoir de médaille.

Analysons les chiffres, car les chiffres, contrairement à tes sentiments, n'ont pas besoin de filtres Instagram pour exister. Si tu as eu dix partenaires au cours de la dernière décennie et que ces dix personnes ont fini par te quitter en hurlant, en changeant de numéro ou en s'exilant au Tibet, nous faisons face à un miracle statistique. Pour que le problème vienne systématiquement de « l'autre », il faudrait que tu sois la personne la plus malchanceuse de l'histoire de l'humanité. On parle d'un niveau de malchance qui ferait passer l'équipage du Titanic pour des petits veinards qui ont juste eu un problème de glaçons.

Mais non, pour toi, c'est une évidence : le monde est rempli de gens « compliqués » qui ne savent pas gérer ta « lumière » ou ton « intensité ». Quelle phrase magnifique, n'est-ce pas ? « Je suis trop entier. » C'est la version chic de « Je suis insupportable et

je refuse de faire le moindre compromis. » Quand tu dis que tu « donnes trop », ce que tu veux dire en réalité, c'est que tu investis dans l'autre comme on investit dans un actif toxique, en attendant des dividendes émotionnels à un taux d'intérêt que même la mafia sicilienne n'oserait pas pratiquer. Et quand l'autre fait faillite sous le poids de tes exigences, tu cries à la trahison.

Prenons un exemple concret. Ton dernier ex, appelons-le Julien (ou Julie, choisis ton bourreau). Au bout de trois mois, Julien a commencé à montrer des signes de « fatigue ». Il ne répondait plus à tes SMS dans les douze secondes, il voulait voir ses amis sans toi, et — comble de l'horreur — il a osé suggérer que tu parlais peut-être un peu trop de toi-même pendant le dîner. Ta réaction ? Un diagnostic immédiat : « Il a peur de l'engagement ». Ou mieux : « C'est un fuyant émotionnel ».

C'est là que réside ton génie. Tu as transformé la psychologie de comptoir en un gilet pare-balles. Grâce au vocabulaire de développement personnel que tu as glané sur des comptes TikTok de coachs en séduction qui vivent encore chez leur mère, tu es devenue inattaquable. L'autre n'est jamais une personne avec des besoins différents ; c'est un patient qui refuse de se soigner à ton contact. Tu n'es pas en couple, tu es en mission de sauvetage non sollicitée. Et quand le "sauvé" s'enfuit en courant parce qu'il préférerait mourir noyé plutôt que d'être secouru par ton ego, tu te tournes vers ton public et tu soupires : « Encore un qui n'était pas prêt pour une connexion authentique. »

Imagine un instant — et je sais que c'est un exercice douloureux, comme une séance de sport après trois ans de chips — que tu sois le dénominateur commun. Si tous tes appartements brûlent, au bout d'un moment, on arrête d'accuser les allumettes et on regarde si tu n'aurais pas tendance à dormir avec un lance-flammes allumé.

Mais admettre cela, ce serait briser le grand récit de ta vie. Ce serait accepter que tu n'es pas la victime tragique d'un destin cruel, mais juste un partenaire passablement médiocre, un peu égoïste, et surtout, d'un ennui mortel dans ta répétition. Parce que

c'est ça, le vrai secret des gens qui disent que c'est « toujours la faute de l'autre » : ils sont prévisibles. Le scénario est écrit d'avance.

Acte 1 : Le coup de foudre (tu as enfin trouvé ton « âme sœur », celle qui comprend ton besoin de poster des photos de tes pieds à la plage).

Acte 2 : La déception (l'autre s'avère être un être humain avec des fonctions digestives et des opinions propres).

Acte 3 : La rupture (tu es la victime, l'autre est le monstre).

Rideau. On change le décor, on garde l'acteur principal, et on recommence.

As-tu déjà remarqué que tes histoires de rupture ressemblent étrangement à des critiques Yelp de restaurants où tu n'es jamais retourné ? « Service déplorable », « Manque d'attention », « N'a pas su apprécier la qualité du produit ». Le problème, c'est que dans une relation, tu es à la fois le client, le serveur et le plat de résistance. Et si tout le monde quitte la table en ayant encore faim ou avec une intoxication alimentaire, il est peut-être temps de vérifier la date de péremption de ton narcissisme.

Mais je te vois venir. Tu vas me dire : « Oui, mais cette fois-ci, c'était vraiment différent ! Il/Elle m'a menti ! » Ah, le mensonge. Un grand classique. On oublie souvent que pour qu'un mensonge fonctionne, il faut être deux : celui qui le dit et celui qui a désespérément besoin d'y croire pour ne pas avoir à affronter la réalité. Tu ne cherches pas la vérité, tu cherches un miroir qui te renvoie une image flatteuse. Et quand le miroir se casse, tu te plains que les débris te coupent.

Le plus drôle, c'est ta capacité de résilience... ou plutôt d'amnésie sélective. Trois jours après avoir pleuré toutes les larmes de ton corps sur ton « incapacité à aimer à nouveau », te voilà de retour sur les applications, le pouce prêt à swiper avec la précision d'un sniper d'élite. Tu cherches la prochaine victime de ta « bienveillance étouffante ». Ton profil annonce : « Pas de prise de tête », ce qui est le code international pour « Je vais te créer des problèmes que même ton thérapeute n'arrivera pas à résoudre, mais je vais faire comme si c'était ta faute ».

Tiens, faisons un test. Si je réunissais tes dix derniers ex dans une pièce, de quoi parleraient-ils ? Probablement pas de ton talent pour choisir le vin ou de ta culture cinématographique. Ils formeraient probablement un groupe de soutien. Ils compareraient les notes de leurs séances de psy. Ils créeraient une application pour prévenir les futurs candidats : « Alerte ! Sujet présentant une saturation du moi à 98 %. Risque d'asphyxie relationnelle imminent. »

Mais ne t'inquiète pas, le déni est une drogue douce et gratuite. Il te permet de rester le héros de ton propre film, celui qui marche seul sous la pluie à la fin, les épaules voûtées par le poids de l'incompréhension du monde. C'est très esthétique. C'est très cinématographique. Ça fait surtout un super sujet de podcast sur « la reconstruction de soi après une relation toxique ».

Car c'est ça, le summum du chic moderne : transformer ses échecs relationnels en contenu pédagogique. Tu n'as pas raté tes couples, tu as fait des « expériences de croissance ». Tu n'as pas été largué parce que tu es un tyran domestique, tu as simplement « nettoyé ton énergie ». On dirait du marketing pour une marque de jus de légumes détox. C'est vert, c'est cher, ça donne envie de vomir, mais on se sent tellement supérieur après en avoir bu.

Alors, continue. Persuade-toi que le prochain sera le bon, celui qui aura enfin le logiciel mis à jour pour supporter tes bugs. Persuade-toi que la statistique est une science occulte qui ne s'applique pas à ton cas unique et précieux. Après tout, il est beaucoup plus facile de croire que le monde entier est peuplé de monstres que d'admettre que, dans chaque incendie de ta vie, c'est toi qui tenais le bidon d'essence.

Allez, remets-toi en chasse. Le marché du célibat regorge de gens qui n'ont pas encore lu le manuel d'utilisation de ton ego. Et n'oublie pas de préparer ton discours de rupture pour dans six mois. Suggestion : « On n'est juste pas sur la même fréquence vibratoire. » Ça sonne mieux que « Je suis le trou noir de l'attention et j'ai fini de te

consumer », non ?

CélibataireParChoix (Leur Choix) HighStandards TropVraiPourToi
QueenOfMyOwnDisaster.

Chapitre 11

Le Vieillessement : Le Premier Ride est une Tragédie Grecque

C'est arrivé. Un mardi matin, à 7h14. Tu as tendu ton bras vers ta table de chevet, les yeux encore collés par les résidus de tes rêves médiocres et la bave séchée, pour accomplir le premier geste religieux de ta journée : déverrouiller ton iPhone. Tu as présenté ton visage au capteur TrueDepth, attendant le petit clic libérateur du cadenas. Et là, rien. L'écran a vibré deux fois, un petit sursaut de dégoût électronique. Tu as insisté. Tu as écarquillé les yeux comme une chouette sous amphétamines, tu as relevé le menton, tu as même essayé de sourire pour simuler la joie de vivre que tu n'as plus depuis 2012.

Rien. « Code requis ».

À cet instant précis, Apple vient de te signifier ton acte de décès social. Ton propre téléphone ne te reconnaît plus. Pour l'algorithme, tu n'es plus l'utilisateur légitime, tu es une version dégradée, une contrefaçon fripée de l'individu qui a enregistré ses données biométriques il y a six mois. Bienvenue dans l'Automne de ta Vie, et spoiler : il n'y a pas de jolies feuilles orange, juste de la peau qui se barre en couille.

On nous avait promis que le vieillissement serait une ascension vers la sagesse, un cheminement serein vers l'élégance poivre et sel à la George Clooney. Mensonge. Le vieillissement, c'est une tragédie grecque en trois actes, sauf qu'à la fin, tu ne te crèves pas les yeux comme Œdipe ; tu les entoures juste de crème à 150 euros le pot à base de placenta de licorne et de larmes de stagiaires chez L'Oréal.

Le premier ride, c'est l'Hubris. C'est ce moment où tu te crois encore invincible. Tu te regardes dans le miroir de l'ascenseur — celui qui a été conçu par un ingénieur

sadique pour projeter une lumière zénithale de morgue — et tu la vois. Une petite ligne. Discrète. Une virgule cutanée entre tes deux sourcils. Tu te dis que c'est la fatigue. Que c'est la déshydratation. Que tu as juste besoin d'une cure de jus de bouleau et d'une nuit de douze heures. Tu es dans le déni. Tu penses que tu peux négocier avec le destin. Tu es Sisyphe, et ta pierre, c'est ton pot d'acide hyaluronique que tu pousses chaque soir sur ton front, mais la gravité, elle, ne prend jamais de RTT.

Mais le destin, dans la tragédie, est implacable. Les Moires sont là, dans l'ombre, et elles ne filent pas de la laine, elles comptent tes pertes de collagène. Elles ricanent devant ton sérum « Lift-Intense-Extra-Fermeté » parce qu'elles savent que ton visage est en train de vivre la même trajectoire que l'Empire Romain : une splendeur passée, suivie d'une lente décadence, pour finir en ruines sur lesquelles les touristes (les plus jeunes) viendront poser un regard plein de pitié polie.

Regarde-toi dans le rayon cosmétique de Sephora. C'est ton Parthénon à toi. Tu déambules entre les étals comme une ombre errant sur les bords du Styx, cherchant le produit miracle. Les vendeuses, ces nymphes aux sourcils dessinés au compas qui n'ont pas encore de pores apparents, te regardent avec cette compassion insupportable réservée aux mourants. Elles te parlent de « régénération cellulaire », de « réactivation de l'éclat », de « comblement des sillons ». Sillon. Quel mot immonde. On dirait qu'elles parlent d'un champ de patates après le passage d'un tracteur, pas de ton visage.

Et c'est là que l'exagération — ou plutôt la cruelle réalité — frappe. Car le vieillissement aujourd'hui n'est plus un processus biologique, c'est une faute de goût. Dans un monde de selfies filtrés à l'extrême, avoir une ride, c'est comme avoir une tache de gras sur une robe de mariée. C'est une erreur système. Tu deviens un bug dans la matrice de la beauté standardisée. On vit dans une époque où l'on demande à des humains de 40 ans d'avoir la texture de peau d'un dauphin en plastique, et quand tu échoues (car tu vas échouer, ton ADN est programmé pour t'autodétruire, c'est la

seule chose qu'il sache faire correctement), la société te traite comme un yaourt périmé au fond du frigo.

Le drame, c'est que le premier ride change ton rapport au monde. Avant, tu entrais dans une pièce pour être vue. Maintenant, tu entres dans une pièce pour repérer l'angle d'éclairage le plus favorable, celui qui floute tes défauts comme un mauvais objectif de caméra de surveillance. Tu ne vis plus, tu gères un chantier de rénovation perpétuel. Tu deviens l'architecte de ton propre mensonge visuel.

Et parlons de la technologie, cette traîtresse. La caméra frontale de ton smartphone est l'instrument de torture le plus sophistiqué jamais inventé. Elle ne se contente pas de capturer ton image, elle l'insulte. Tu actives le mode portrait et le logiciel hésite : « Est-ce un visage ou une carte topographique du relief du Vercors ? ». Le processeur chauffe, il essaie de lisser, de gommer, de tricher pour toi, mais le message est clair : l'intelligence artificielle est fatiguée de ton laxisme dermique.

Quand FaceID rend les armes, c'est la fin de ton anonymat numérique. C'est le signal que tu es passée de l'autre côté. Tu n'es plus la protagoniste, tu es la « dame d'un certain âge » dans le fond du plan. Tu es le personnage secondaire qui donne des conseils vagues sur l'amour dans les films de Noël. Tu es la cible marketing pour les compléments alimentaires contre la ménopause et les monte-escaliers électriques.

C'est une tragédie grecque parce que c'est une chute de piédestal. Tu pensais être Aphrodite, éternelle et lumineuse, et tu te réveilles en étant Jocaste, mais sans l'inceste funky pour pimenter tes soirées. Juste des cernes qui ressemblent à des valises sous tes yeux, des valises remplies de tous tes regrets et de tous les shots de tequila que tu as cru pouvoir digérer sans conséquence en 2005.

Le pire ? C'est que tu vas payer pour ça. Tu vas dépenser l'équivalent d'un apport pour un T3 à Limoges dans des injections de toxine botulique pour paralyser ton front, finissant par avoir l'expressivité d'un Playmobil sous Xanax. Tu ne pourras

plus froncer les sourcils pour exprimer la colère, tu auras juste l'air vaguement surprise par une odeur de fromage fort, en permanence. C'est le prix de la survie sociale : troquer ton humanité contre une surface lisse et stérile.

Alors, la prochaine fois que ton téléphone refuse de s'ouvrir en te regardant, ne t'énerve pas. Ne jette pas l'appareil. Il ne fait que son travail de miroir de vérité. Il te dit ce que tes amis trop polis ne t'avoueront jamais : la date de péremption est passée, chérie. Ton visage est devenu un territoire étranger, une zone sinistrée où la gravité a gagné la guerre.

Accepte ton sort. Prépare ton chœur antique de copines tout aussi dévastées que toi pour chanter tes louanges passées autour d'un Chardonnay tiède. Le premier ride n'est que le début d'un long naufrage, et comme sur le Titanic, l'orchestre continuera de jouer pendant que tu essaies désespérément d'étaler ton fond de teint « haute couverture » sur les fissures de ton ego.

Après tout, une tragédie grecque, ça a de la gueule. C'est noble. C'est historique. C'est juste dommage que la tienne se joue dans la salle de bain d'un appartement trop cher, entre une brosse à dents électrique et un flacon de sérum au rétinol qui promet de « remonter le temps » alors qu'il arrive à peine à hydrater tes espoirs déçus.

Allez, tape ton code à six chiffres. C'est moins humiliant que de supplier ton téléphone de t'aimer encore telle que tu es.

FaceIDisDead WrinkleWar BotoxParty AntiquitéVivante RIPMyYouth.

Chapitre 12

Ton Enterrement Idéal : Un Festival de Cannes sans Tapis Rouge

Soyons honnêtes : si tu as passé les quinze dernières années à peaufiner ton profil Instagram, à simuler des bonheurs en contre-jour et à choisir tes filtres avec la précision d'un neurochirurgien sous amphétamines, ce n'est pas pour laisser ta sortie de scène entre les mains d'une cousine éloignée qui porte des sandales avec des chaussettes. Hors de question. Ta mort ne sera pas un incident technique, ce sera ta consécration. Ton chef-d'œuvre. Ton « Director's Cut ».

On a tous ce fantasme secret, niché entre une peur panique du néant et l'envie furieuse de voir qui va vraiment pleurer au premier rang. Mais toi, tu vas plus loin. Tu as compris que l'enterrement est le seul moment de ta vie sociale où personne ne peut te couper la parole, où personne ne peut vérifier son téléphone sans passer pour un sociopathe, et surtout, où tu as enfin un public captif. C'est le Festival de Cannes de ta propre existence, la montée des marches en moins, car bon, soyons réalistes, le tapis rouge jure terriblement avec le chêne massif, et de toute façon, là où tu vas, le seul sol disponible est spongieux et plein de lombrics.

Le concept est simple : une salle obscure, une odeur de lys (un peu trop entêtante pour masquer l'angoisse ambiante) et, au centre, le clou du spectacle. Toi. Ou du moins, ce qu'il reste de ton enveloppe corporelle que tu as passé tant d'années à hydrater au sérum à 150 euros pour finir dans une boîte hermétique. C'est l'ironie suprême du packaging : on dépense des fortunes pour conserver la marchandise, et au moment de la livraison, le client est déjà périmé.

Mais le vrai génie de ton enterrement idéal, ce n'est pas le décor. C'est le programme.

Tu as décrété que tu serais l'unique orateur. Pendant deux heures.

Imagine la scène. L'assemblée est là, coincée sur des bancs en bois conçus par un inquisiteur espagnol pour maximiser la scoliose. Ils s'attendent au traditionnel « Elle était une lumière pour nous tous » ou au « Il aimait la vie et les randonnées en Lozère ». Pathétique. Non, toi, tu as enregistré ton éloge funèbre en 4K, avec un ingénieur du son et trois éclairagistes pour être sûr que, même post-mortem, tes pommettes accrochent la lumière d'une manière que la nature n'a jamais autorisée.

Le générique commence. Une musique dramatique, un mélange de Hans Zimmer et de techno berlinoise, parce que tu es à la fois profonde et capable de danser sur de la merde. L'écran descend. Ton visage apparaît, immense, lissé par un filtre « Tokyo » qui te donne l'air d'un ange qui vient de faire une sieste de mille ans. Et là, tu parles.

Tu ne parles pas de tes accomplissements. Ce serait vulgaire. Non, tu passes deux heures à régler tes comptes, à analyser tes propres échecs avec une auto-dérision tellement acide qu'elle pourrait décaper les dorures du corbillard. Tu commences par les ex : « Marc, je sais que tu es là, au troisième rang, à essayer de te souvenir de mon code Wi-Fi. Trop tard, je l'ai changé deux jours avant l'AVC. » Puis, tu enchaînes sur tes « meilleures amies » : « Sophie, merci d'être venue. Ta robe est superbe, mais je sais que tu l'as achetée en solde après m'avoir dit qu'elle était épuisée. C'est ça, l'amitié : mentir jusqu'à la tombe. »

C'est un stand-up macabre où tu es la seule à tenir le micro, et ils sont obligés de rire parce que, techniquement, c'est ta dernière volonté. C'est le pouvoir ultime. Tu es le tyran de la cérémonie. Tu analyses chaque personne présente, tu commentes leur tenue, tu révèles les secrets que tu as gardés pendant vingt ans juste pour le plaisir de voir les visages se décomposer en direct. C'est une thérapie de groupe, sauf que le thérapeute est mort et que la séance est facturée en larmes de crocodile.

Et pour quoi ? Pour l'héritage ? Quel héritage ? Ton compte Netflix partagé et une

collection de chaussures qui ne vont à personne ? Non, ton héritage, c'est ce moment de malaise pur. C'est cette certitude que, même froide, tu as encore le dernier mot. C'est l'apothéose de ton narcissisme, ce petit monstre que tu as nourri à coups de selfies ratés et de validations numériques.

Tu as prévu des intermèdes musicaux. Pas du Mozart. Non, les chansons de tes ruptures, les tubes de l'été que tu as détestés, et peut-être même un enregistrement de toi en train de commander un latte soja-caramel sans sucre pour rappeler à tout le monde à quel point tu étais chiant au quotidien. C'est ça, la vraie nostalgie : se souvenir de l'irritation que tu provoquais, parce que c'est la seule émotion authentique que tu auras laissée derrière toi.

Pendant que tu monologues sur l'écran géant, tu as fait circuler des flyers. Pas des programmes de messe. Des captures d'écran de tes meilleurs tweets et de tes photos les plus likées. Une sorte de rétrospective de ton ego, une exposition temporaire du néant que tu as si bien documenté. « Regardez comme j'étais belle à Mykonos en 2018. Regardez cette assiette d'avocado toast. C'était ça, ma vie. Des trucs verts sur du pain grillé et une obsession pour l'angle de ma mâchoire. »

Tu te délectes à l'avance de l'ennui qui va s'emparer de la salle au bout de la 45e minute. C'est là que le test commence. Qui va craquer ? Qui va oser sortir pour fumer une clope ? Tu as fait installer des caméras thermiques. Quiconque quitte la salle avant la fin de ton discours de 120 minutes est automatiquement retiré du testament. C'est le « Squid Game » du deuil. Pour avoir les boucles d'oreilles de la grand-mère, il faut subir l'analyse détaillée de ton premier chagrin d'amour en 1996.

Au fond, cet enterrement, c'est ton ultime tentative de contrôler l'image. C'est le refus de devenir un simple souvenir flou, une photo sur une cheminée que l'on finit par ne plus regarder. En parlant pendant deux heures, tu satures leur espace mental. Tu t'imposes. Tu refuses de mourir en silence, parce que le silence a toujours été ton plus grand ennemi. Le silence, c'est le moment où l'on se rend compte que le selfie

était vide. Alors tu parles, tu cries, tu ironises depuis l'au-delà numérique.

Et quand enfin, le mot « FIN » s'affiche en lettres d'or sur fond noir, tu as prévu un dernier coup d'éclat. Pas de fleurs, pas de couronnes. Juste un QR code sur le cercueil qui renvoie à une vidéo de toi, faisant un clin d'œil, avec la légende : « I'll be back. En replay. »

Tu seras enterrée sans tapis rouge, certes, mais avec la satisfaction d'avoir été la personne la plus insupportable de la pièce jusqu'à la toute fin. Ton enterrement ne sera pas une célébration de la vie, ce sera une dénonciation de la comédie humaine, un dernier crachat de mépris emballé dans du satin blanc.

Parce que si ta vie n'était qu'un selfie raté, ta mort, elle, sera une production Netflix. Sans la saison 2, heureusement pour eux. Mais avec assez de fiel pour que personne n'oublie jamais que tu étais là, et que tu avais une connexion Wi-Fi de merde, mais une volonté de fer pour emmerder le monde jusqu'à l'éternité.

Rideau. Allez, circulez, il n'y a plus rien à voir, sauf un QR code qui ne mène plus nulle part car tu as oublié de payer l'hébergement du site avant de partir. Le comble du selfie raté : même ta propre immortalité est tombée en erreur 404.

FuneralCouture FinalSpeech EgoDeath NetflixAndKill NarcisseAuCimetiere

FIN

Merci d'avoir lu "Ta vie n'est qu'un selfie raté"

Une œuvre écrite par Dr. Sarcasme

[Lire la version interactive et commenter](#)

[Découvrir les autres œuvres de l'auteur](#)