

Pierre YVES



**« Comment Vivre Votre
Célibat
Positivement ... *Et avec Joie* »**

www.developpement-personnel-club.com

BP N°40065 – 79202 Parthenay Cedex

Table des matières

Introduction	4
Chapitre 1 Les catégories de célibataires	6
Les célibataires par obligation.....	6
Les célibataires par choix.....	6
Les déprimés.....	7
Il court, il court, le furet.....	8
Pas le temps !.....	10
Jean-Luc le défaitiste	11
Chapitre 2 Les bienfaits de la vie en solo	13
Liberté	13
La prise de conscience	14
Les disputes... Quelles disputes ?.....	15
31 bonnes raisons de bien vivre votre célibat !	17
Chapitre 3 Vous construire une belle vie en solo	19
Le célibat à tout âge.....	19
Savoir s'organiser.....	19
Développez votre croissance personnelle.....	20
La vie amoureuse.....	22
Le paradoxe des célibataires.....	23
La question des enfants	25
Conclusion	25
« Comment Récupérer Mon EX et Revivre l'Amour Fou »	26

Introduction

Vous étiez habitué à vivre en couple et vous vous retrouvez seul chez vous, l'âme en peine. Vous ne le croyez peut-être pas pour le moment, mais il est tout à fait possible et même très agréable d'être à l'aise dans la non-cohabitation.

Très agréable ? Vous êtes probablement perplexe. Et pourtant, nombreux sont ceux et celles pouvant témoigner qu'on peut se sentir si bien dans son chez-soi que le besoin de le partager à temps complet ne se fait pas du tout sentir. Du tout, du tout.

Savez-vous que plus de 7,4 millions de personnes en France vivent seules ? Cela vous épate ? Vous vous sentez déjà moins isolé ? Selon un sondage réalisé par l'IFOP, 84 % des femmes vivant en célibataires se déclarent heureuses. Les hommes ont sans doute un peu plus de mal avec la solitude, mais j'en connais plusieurs qui, pour rien au monde, ne se remettraient en couple.

Attention, vivre en solo ne signifie pas être totalement solitaire. Loin de moi l'idée de vous suggérer d'aller vous retrancher dans une cabane à flanc de montagne pour méditer ou prier comme le font les ermites. Lesquels semblent apprécier cet isolement quasi total. Mais bon, on n'a pas tous une âme d'ascète.

Pour vivre seul et bien, il est nécessaire :

1. de considérer tous les avantages procurés par cette situation ;
2. de s'organiser afin que l'ennui, ce terrible ennemi de notre bonheur, ne s'installe pas en nous (même s'il est vrai qu'en duo, on peut aussi s'ennuyer affreusement !).

Vous allez, dans ce petit livre, trouver tous les moyens de satisfaire à ces 2 conditions.

Après l'avoir lu, gageons que votre possible désarroi initial fera place à l'enthousiasme. Vous triompherez des obstacles placés sur

« Comment Vivre Votre Célibat Positivement ... *Et avec Joie* »

votre chemin. Et ce, d'autant plus facilement, que c'est vous-même qui les y avez mis.

Partons donc, après avoir considéré les exemples à ne pas suivre, dans la vision joyeuse et colorée de la vie en solo.

Chapitre 1

Les catégories de célibataires

Il existe 2 catégories de célibataires, catégories se divisant elles-mêmes en sous-catégories.

Les célibataires par obligation

Après une [rupture](#), une séparation, un divorce, un veuvage, vous vous retrouvez seul. Lorsque le nécessaire travail de deuil est terminé, vivre en solitaire représente pour certains une épreuve qu'ils veulent à tout prix abréger.

Pour d'autres, au contraire, c'est un soulagement. Si le couple fonctionnait cahin-caha, ils ont l'impression de respirer. Ils retrouvent l'oxygène qui leur manquait dans cette relation duale. Et ils vont alors passer dans l'autre catégorie.

Les célibataires par choix

Ce sont ceux qui ne se sont jamais mariés, ou qui n'ont jamais vécu à 2 pendant une longue durée. Et puis ceux qui, comme nous venons de le voir décident après une union de ne pas subir le célibat mais de le choisir.

Choisir le statut de célibataire ne se décide pas forcément pour de bonnes raisons. Et il existe des célibataires endurcis qui ne profitent guère de ce statut pourtant porteur de tant de bénéfices pour peu qu'on veuille y accéder.

Ainsi en est-il, comme vous le verrez plus loin des fanatiques du... travail. Surbookés, ils font passer à la trappe leur vie affective. Il n'y a pas de place pour autre chose que leur activité. Mauvais prétexte, qui cache, la plupart du temps des raisons plus profondes (souvent des inhibitions), enfouies dans l'inconscient. Car nous connaissons tous le terme de "célibattantes", ces femmes qui assument job, enfants et loisirs.

Avant de passer aux catégories heureuses, répertoriez d'abord celles qui pourraient s'inscrire au bureau des plaintes. Pour ne pas les imiter.

Les déprimés

C'est trop dur. Quand je rentre chez moi, il y a ce vide. On n'est pas fait pour vivre sans sa moitié d'orange. Je ne me sens pas "complet". Ah cette complétude, ce besoin de se perdre dans l'autre !

Cela commence dès le petit déjeuner. Boire son café sans vis à vis, quelle tristesse, pensez-vous, en votre for intérieur. Comme si le café était moins bon quand on ne l'avale pas de concert avec Madame (ou Monsieur).

La journée, on travaille, on est occupé, le temps passe vite. Mais la soirée ! Ah, cette abominable soirée qui se traîne en longueur. Sans parler des dimanches. C'est le pire de tout, pensez-vous encore en votre for intérieur.

Vous ne cessez de songer "mon Dieu, si elle ou lui était là (enfin une "elle" ou un "lui"), ce serait comme ceci, comme cela. Qu'est-ce que je me sentirais mieux !"

Vous n'avez même pas l'idée de chercher ce que vous pourriez faire pour vous sentir mieux sans cette autre présence.

Dans votre esprit c'est "à 2 ou rien"... et vous restez dans le rien, même si vous avez un copain ou une copine qui déclare s'éclater depuis qu'il n'a plus sa dame ou son homme de compagnie.

C'est le copain ou cette copine qui est barjo. L'être humain n'est pas fait (songez-vous toujours en votre for intérieur) pour se coucher sans compagnon dans un lit 2 places. Vous n'avez même pas remarqué qu'on dort mieux quand on peut s'étaler à son aise.

Bref, à chaque instant, vous êtes chagrin. Ou colère. Car il faut vous charger de toutes les corvées quotidiennes. Vous manquez de “petites mains” pour le ménage, l'épluchage, la cuisine (les femmes manquent de gros bras pour le bricolage). C'est franchement pénible de tout assurer soi-même !

Vous ne voyez décidément que le mauvais côté des choses. Et dans cet état d'esprit, vous n'avez certainement qu'une obsession : retrouver cet(te) autre qui vous complètera.

De ce fait, vous n'essayez pas de voir les avantages de votre nouvelle situation. Votre univers est gris, uniformément gris, alors que vous pourriez, en modifiant votre façon de penser, y mettre de la couleur.

Le deuil de votre ancienne relation à peine terminé, vous êtes comme un enfant réclamant son sucre d'orge (ou en l'occurrence, son bonbon gélifié), réclamant vous aussi votre sucrerie : un partenaire. Sans partenaire, pas d'existence convenable. Et comment donc font ceux qui s'épanouissent depuis que justement ils n'ont plus ce fameux partenaire ?

Il court, il court, le furet

Certains célibataires par obligation, tel un furet, ne tiennent pas en place. Pour trouver l'âme sœur, ils sont capables de tout. Plus rien ne compte à part trouver à n'importe quel prix quelqu'un avec qui vivre.

C'est le cas de Félix, jeune retraité, 2 fois divorcé avec un grand fils, lui marié (le veinard !)

Félix veut se remarier. Alors il drague tous azimuts, trouve des femmes très intéressées par son salaire et sa jolie maison au bord d'un lac. Comme il est très exigeant, sa future 3^e épouse, il la veut parfaite cette fois. Mais il est tellement pressé qu'il ne prend pas le temps de s'assurer s'il présente de réelles affinités avec sa conquête.

Il se lance dans la relation, pour s'apercevoir quelque temps après que, décidément, non avec celle-là, ça ne colle pas. [Rupture](#). Et il repart à l'assaut, toujours au début dans l'illusion d'avoir déniché la perle rare. Car il lui en faut UNE à tout prix. Ce n'est qu'après des jours ou des mois de cohabitation qu'il prend conscience que celle-là non plus ne convient pas.

La bonne, il a cru l'avoir trouvée en... Thaïlande. Par une agence, il a été mis en contact avec une jeune femme cherchant un mari convenable. Peu importe la distance, Félix est parti. Il a été reçu dans la famille, choyé (on ne refuse pas un tel parti). Des fiançailles ont eu lieu en grande pompe. Il a généreusement accepté le principe de la dot devant être fournie à la fiancée. Puis il est rentré en France afin de préparer l'arrivée imminente de sa dulcinée.

Que croyez-vous qu'il arriva ? De retour chez lui, Félix a commencé à réfléchir (ce qu'il aurait dû faire bien avant). Il s'est rendu compte que vraiment, il ne pourrait pas passer le reste de ces jours avec cette femme Thaïe, bourrée de qualités, mais – il a finalement dû se l'avouer –, inculte, ce qui ne lui correspond pas. Cette fois la [rupture](#) lui a coûté cher.

Vous vous imaginez certainement que cet épisode lui a servi de leçon. Pas du tout. Il persiste dans ses plans inconséquents.

Il a fait une autre tentative avec une Française vivant au Danemark. Elle venait passer un mois chez lui, tandis que lui partait près de Copenhague pour un temps indéterminé... Qui finalement s'est révélé très court. Là encore, il avait compris qu'il était dans l'erreur.

Il a ensuite pensé "bingo" avec une américaine, venue vivre en France et qu'il a accompagnée quelque temps en Floride. Mais là encore, fiasco. C'est elle qui ne l'a plus supporté.

Hélas pour lui, il ne se lasse pas pour autant. Il s'attaque à tout ce qu'il trouve sur son chemin. Et devient envahissant, collant, finissant par faire fuir tout le monde.

Pas un instant, il ne songe à se remettre en question, à chercher les plaisirs qu'il pourrait trouver en acceptant son célibat.

Car il n'est pas heureux dans cette quête incessante de la vie en couple.

Pas le temps !

Toute différente est la (mauvaise) option qu'on pourrait qualifier d'abrutissement. Peut-être êtes-vous de ceux ou celles qui croient avoir trouvé la solution en se jetant à corps perdu dans le travail. On les appelle les "workaholic".

Qu'ils subissent ou choisissent le célibat, travailler devient pour eux comme une sorte d'alcool fort ou de drogue. Leur credo, être occupé, ne pas avoir un moment à soi, pas de vie privée. Ils passent la plus grande partie de leur temps à bosser, ramènent des dossiers chez eux, planchent comme des fous pour gravir les échelons. Faisant fi de l'absence de compagnie, ils ne sont pas tristes, leur vie c'est leur job.

Boulot, boulot. S'ils n'en ont pas assez dans leur entreprise, ils s'en cherchent ailleurs, font du bénévolat. L'essentiel étant de ne pas se retrouver face à soi-même.

Le soir, ils s'endorment à 21 heures, épuisés. Ils n'auraient certainement pas la force de partager des moments d'intimité.

Sont-ils heureux ? Ils ne se posent même pas la question. C'est à peine s'ils profitent des revenus que leur procure leur intense activité.

Sont-ils en bonne santé ? Avec tout le stress qu'ils s'infligent, ce sont des candidats à différentes pathologies. Peu leur importe. Dans le travail, non seulement ils oublient (qu'ils vivent seuls), mais ils s'oublient eux-mêmes.

Est-ce une bonne méthode ? Non et non, vous vous en doutez ! Si vous connaissez ce genre de personne, vous voyez bien qu'elle ne respire pas le bonheur. Elle ne devient plus capable de parler d'autre chose que de ses activités professionnelles, ce qui crée le vide autour d'elle. Vide l'amenant à travailler encore plus pour ne pas constater à quel point elle subit l'isolement.

Il y a pourtant tellement de choses sympas à faire lorsqu'on vit seul. Mais les forcenés du travail ne cherchent pas les distractions. Ils "remplissent" leur vie comme on remplit un sac de patates. Ils ne savourent rien car ils n'ont pas le temps.

Cette phrase revient comme un leitmotiv "je n'ai pas le temps". Mais vous, vous allez apprendre à avoir le temps. Le temps de jouir des joies de l'existence. Le temps de créer. Le temps de vous cultiver, ou même le temps de rêver. Être seul vous permet tout cela.

Jean-Luc le défaitiste

Il y a 36 manières de mal vivre la solitude. Jean-Luc, c'est le loser. En perdant sa femme, il a perdu son moteur intérieur. Divorcé, il vit seul depuis 2 ans et demi, dans sa maison où il ne reçoit que sa fille, 1 week-end sur 2. Le reste du temps, personne ne vient dans sa tanière et il n'en bouge que pour aller à son bureau.

Il est du genre "à quoi bon", ne faisant aucun effort pour améliorer son existence. Pour lui, tout est "bof". Les repas, bof, il achète des barquettes qu'il réchauffe au micro-ondes. Le ménage, bof, 1 fois tous les 15 jours, c'est amplement suffisant. Alors qu'il en a les moyens, il ne prend même pas l'initiative de chercher une femme de ménage.

Pour les loisirs, c'est écran. Écran télé et ordinateur. "Ça occupe l'esprit." Il passe des heures sur un jeu Internet, complètement accro, et abruti quand il s'arrête.

Téléphoner à ses amis, toujours bof "je n'ai rien à leur raconter".

Trouver une petite amie ? Sûr, se persuade-t-il, qu'elle représentera vite une source de déception.

Jean-Luc ne souffre pas vraiment de sa solitude. Mais il ne vit pas. Il s'est habitué à ce quotidien sans éclat, sans tristesse, mais sans joie.

Il est bien évident que ce n'est pas un modèle à suivre. Vivre seul, ce n'est certainement pas vivre dans l'apathie la plus totale. Si

« Comment Vivre Votre Célibat Positivement ... *Et avec Joie* »

vous lui ressemblez, il est grand temps de RÉ-A-GIR. Agir par vous-même et pour vous-même.

Chapitre 2

Les bienfaits de la vie en solo

Liberté

Si vous débutez dans ce domaine, vous ne voyez peut-être pas encore très bien quels en sont les bénéfices. Pourtant ils sont nombreux.

Tous ceux et celles qui ont adopté ce style de vie reconnaîtront que s'il présente quelques inconvénients, les avantages sont formidables. Tellement que revivre en couple leur paraît – parfois – inimaginable.

Le premier mot qui leur vient à l'esprit est : LIBRE.

Connaissez-vous le poème de Paul Eluard ? En voici quelques extraits :

Sur les merveilles des nuits. Sur le pain blanc des journées.
Sur les saisons fiancées. J'écris ton nom.

Sur la vitre des surprises. Sur les lèvres attentives.
Bien au dessus du silence. J'écris ton nom.

Et par le pouvoir d'un mot. Je recommence ma vie.
Je suis né pour te connaître. Pour te nommer.

LIBERTÉ

Ces quelques phrases ne vous donnent-elles pas à réfléchir ?
Qui ne trouve pas que la liberté et ce qu'elle implique est indispensable ?

Mais la liberté dans la vie privée c'est quoi ?

C'est n'avoir aucun compte à rendre sauf à soi même. C'est la possibilité de faire comme bon nous semble. C'est la possibilité de tout faire à sa façon, de consacrer tout son temps et toute son énergie à satisfaire ses propres besoins, ses propres envies et désirs.

Imaginez : pas de contrainte imposée par un ou une autre, pas de concessions ni de compromis qui garantissent la paix. Pas de permission à demander pour accomplir ce dont on a envie au moment où on en a envie. Pas d'attente quand l'autre n'est pas prêt.

Vous êtes libre d'aménager et de décorer votre espace à votre gré, seul votre avis importe. Vous êtes libre de sortir, de rentrer, de rire bêtement, de manger avec vos doigts si cela vous chante (quand même pas une habitude à prendre !).

Libre de vous habiller de la manière qui vous plaît à vous, sans vous soucier de séduire ou outrer quiconque.

Enfin, pouvoir porter cette veste qu'elle détestait, cette robe qu'il n'aimait pas. Bref, vous vivez sans entraves.

Voyez tout ce que vous pouvez faire par le pouvoir d'un mot. Et si vous cherchez un peu, vous trouverez d'autres figures de la liberté chez soi.

La prise de conscience

Ceux qui vivent bien seuls après des moments d'égarement sont ceux qui prennent conscience des bénéfices apportés par leur nouveau statut de célibataire.

Ainsi en est-il de Camille. Comme Félix, après son divorce et l'accomplissement du travail de deuil, elle s'est évertuée à trouver un compagnon.

Prête à accepter qui voudrait bien d'elle, elle s'est rapidement mise en couple avec un homme qui n'était pas son genre. Pendant un an, elle s'est efforcée de se faire croire à elle-même que cette union lui convenait. Mais le monsieur était très possessif, lui demandant de rendre des comptes pour chacune de ses absences.

Son mari ne l'avait pas habituée à cette surveillance. Électron libre, elle supportait mal cette mise en cage. Mais l'idée de se retrouver seule dans son grand appartement lui était encore plus insupportable.

Heureusement, un clash a mis fin à ce concubinage. L'ami est parti. Et au lieu d'être désespérée, Camille a poussé au fond d'elle un ouf de soulagement. L'idée d'être célibataire pour de bon a fait son chemin, doucement mais sûrement.

Camille a perçu combien ses nouvelles possibilités lui étaient agréables. Possibilité d'aller où elle voulait quand elle le voulait, de prendre ses repas à l'heure qui lui convenait, d'aller voir un spectacle qui lui plaisait et n'aurait pas forcément plu au compagnon. Et à l'inverse de ne pas se forcer à partager avec lui les activités qu'il aimait et qu'elle détestait... mais pour lui faire plaisir !

Maintenant c'est à elle seule qu'elle fait plaisir, encore si étonnée de trouver à l'aise dans une situation qu'elle n'avait jamais connue (elle était passée directement de la famille parentale au mariage).

Cette prise de conscience est salutaire. En général, ceux qui la font passent du célibat forcé au célibat choisi.

Les disputes... Quelles disputes ?

Être envahi dans le temps, dans l'espace, dans les sentiments, est forcément une source de conflits. Si les couples qui durent parviennent à bien communiquer, à s'expliquer calmement quand quelque chose ne va pas, ce n'est pas le cas de tout le monde. Sinon pourquoi y aurait-il autant de divorces ?

Au moins quand on ne partage pas en permanence son lieu de vie, la question des querelles est réglée. Les disputes, les efforts accomplis pour se contraindre à les limiter, c'est de l'énergie gaspillée, stérile.

Mais attention, les conflits peuvent être intérieurs. Il est important lorsqu'on vit seul(e) d'être en accord avec soi-même, de ne pas "s'auto-juger" continuellement. Il faut trouver un équilibre entre soi et soi. Ne pas en permanence se dire : "J'aurais dû, j'aurais pu, je ne suis bon à rien". On ne subit plus les critiques de l'autre, mais on continue à s'en faire à soi-même, phénomène très gênant car comment trouver la répartie ?

Dans les chamailleries conjugales, on se défend, on trouve les objections. Avec l'indépendance et l'absence de personne à qui se heurter, il arrive qu'on se débattre dans ses propres contradictions intérieures.

Les célibataires ont donc intérêt à avoir une bonne estime d'eux-mêmes, à se faire confiance. La priorité est de s'accepter tel qu'on est. Pas parfait (personne ne l'est). Vous devez savoir prendre soin de vous et assumer vos désirs sans être connecté(e) aux désirs et aux injonctions d'un conjoint.

Vous devez également apprendre à dire "non". Car quand on est libre, on peut être très sollicité. Vous êtes peut-être très serviable, c'est bien. Cela ne doit pas être une raison pour vous laisser dévorer par ceux qui vous réclament ceci ou cela et auxquels vous n'osez rien refuser, de crainte qu'ils aient de vous une opinion défavorable.

Ne cherchez pas à tout prix à vous faire aimer. Cela viendra tout seul, si vous inspirez de la sympathie, si votre personnalité est attirante.

Si vous êtes un tout nouveau célibataire, rassurez-vous. Vous allez vite trouver un équilibre. En ne vous appuyant sur personne, vous serez amené à mieux vous prendre en charge... ce qui vous amènera à mieux vous estimer. Petit à petit vos pensées deviendront positives. Et vous apprécierez de ne plus avoir à bagarrer sur tel ou tel sujet, ou à vous sentir obligé(e) de plier pour calmer le jeu.

Ce tonus que vous récupérez, vous allez l'investir dans des activités de votre choix. Car bien évidemment, qui dit célibat heureux, ne dit pas célibat apathique et solitaire !

En vous percevant comme une personne à part entière, vous possédez toutes les ressources vous permettant de vivre pleinement et d'être heureux(se).

31 bonnes raisons de bien vivre votre célibat !

1. Je peux prendre du temps pour bien faire mon choix dans ma prochaine rencontre
2. Je suis libre de vivre un peu comme je le souhaite chez moi
3. J'ai plus de temps pour réfléchir sur ce que je suis
4. Je me fais des cadeaux à moi sans culpabilité
5. Je peux me droloter
6. Je prends mes décisions sans pression
7. J'apprends à me débrouiller seul(e) et donc êtes plus autonome
8. Je peux faire le point sur mes erreurs passées (pour en pas les reproduire à l'avenir)
9. Je peux sortir le soir à ma convenance
10. Je peux avoir un petit copain ou copine aux grés de mes désirs
11. Je me lève le Week-End à l'heure que je veux
12. Je peux rester le soir très tard avec des amis
13. Je suis plus maître(esse) de mon emploi du temps
14. Je vais me rendre sur un lieu de vacance que je veux
15. Je suis au calme
16. Je peux envisager, programmer mon avenir sans pression
17. J'ai plus de temps pour reprendre ma passion oubliée
18. Je peux inviter qui je veux !
19. Si je me trompe, qui m'en voudra...
20. Je fais une pause que je mets à profit pour mon bien-être

21. Je regarde plus, j'observe plus, j'écoute plus (y compris moi-même) et j'avance dans mon développement personnel
22. Je reprends la gym (ou mon sport favori)
23. Je me mets à la méditation
24. Je vais lire plus
25. J'en profite pour changer mes mauvaises habitudes
26. Je planifie ma future vie sentimentale
27. Je réexamine mes valeurs pour qu'elles soient en étroite harmonie avec ma nouvelle vie
28. Aimez c'est bien mais je vais apprendre à m'aimer plus moi-même
29. Je me pose souvent la question féconde : Qu'y-a-t-il de bon, de bien, de positif, de salubre dans cette vie de célibat ?
30. Je me donne le droit de vivre en ce moment célibataire, parce que je l'ai décidé
31. Les grandes décisions qui forgent le destin sont souvent prises dans une période de solitude

Chapitre 3

Vous construire une belle vie en solo

Le célibat à tout âge

Il n'y a pas d'âge pour apprécier la vie en solo. On trouve des célibataires heureux à n'importe quel moment de leur existence.

Après avoir passé 40 ans en couple, Marie-Jo, a difficilement vécu l'abandon de son mari pour une femme plus jeune. Mais la période de stupeur et de chagrin passé, elle a commencé à se rendre compte que, ma foi, elle n'était pas si malheureuse que cela. Au contraire.

“Trop souvent je me suis sentie seule avec mon époux, explique-t-elle. C'était bien pire que maintenant où je mène ma vie comme je l'entends. Beaucoup de gens viennent me voir, pour moi. Ceux qui me connaissent avant disent que je suis bien plus gaie, plus ouverte. J'ai ouvert les yeux, et à 60 ans passés, je me suis branchée sur un tas de plaisirs nouveaux. T'es bien plus cool, me disent mes enfants et petits-enfants.”

Savoir s'organiser

On ne s'organise pas de la même manière seul qu'à 2.

L'un de vos principaux objectifs doit être de recenser vos propres désirs : “Qu'est-ce que je veux, pour moi ?”

Si l'une des réussites du célibat est de considérer qu'on est un ami pour soi-même, avoir un réseau relationnel est indispensable. Aussi, devez-vous développer des amitiés durables, avec des représentants des 2 sexes. Si vous étiez marié(e), ce ne sera peut-être pas les anciennes relations du couple ayant tendance à trop vous ramener à ce passé sur lequel vous avez fait une croix.

Pour trouver un réseau, rien de tel que les activités (sociales, culturelles), celles qui vous paraissent épanouissantes.

C'est fou le nombre de personnes qu'on peut connaître en participant à un cours, à un atelier, une randonnée. Rien, ni personne ne vous retient. En plus, vous êtes totalement libre de vos horaires (hormis, bien sûr, ceux du travail). Mais à la sortie de votre lieu de travail, le monde vous appartient. N'attendez pas qu'il vienne à vous. C'est vous qui devez aller vers lui. Il y a peu de chances qu'on vienne vous prendre par la main pour vous amener à bouger.

Ayez l'esprit d'initiative. Si vous avez vécu jusque-là dans un ronron rassurant mais pas forcément excitant, il est temps de vous lancer. Renseignez-vous auprès de la mairie ou du centre culturel de votre ville ou de votre quartier. Et choisissez ce que vous avez envie de faire. Le but est de mettre du piquant dans votre existence.

C'est peut-être le moment de réaliser un vieux rêve. Quelque chose qui vous motivait et que vous n'avez jamais eu l'occasion ou le courage de pratiquer.

À près de 50 ans, Camille a décidé de suivre des cours de théâtre. Ce n'était pas facile quand elle n'était pas seule, car ces cours avaient lieu à l'heure du dîner. Mais désormais, peu importe, elle mange avant, ou après. Elle s'épanouit énormément dans cette activité et elle a, par la même occasion, considérablement élargi son cercle d'amis.

Vous allez vite remarquer qu'avec des copains et des copines, vous vous sentirez davantage vous-même. Eux vous acceptent tel que vous êtes et n'ont pas envers vous d'attente particulière.

Avec les amis, fini les "il faut" par rapport à "l'autre". Dans l'amitié, chacun prend plus facilement autrui tel qu'il est, sans lui demander de correspondre à une certaine image.

Développez votre croissance personnelle

Le célibataire a toute latitude pour se consacrer à lui-même. Que ce soit dans son job ou dans sa vie personnelle, il a du temps. Comme il n'a de comptes à rendre à personne, il peut pleinement penser à lui. Comme nous l'avons vu, il récupère aussi une énergie qui n'est plus consacrée au couple. À lui les projets, les plans de

carrière. Mais aussi, et surtout, la réalisation de soi-même et la recherche du mieux-être.

Sur le plan professionnel, des idées vous viendront peut-être pour modifier ou améliorer votre statut. Sans tomber dans l'excès du "workaholic", il vous est possible de vous investir différemment dans votre profession. Ayant l'esprit plus libre, les idées surgissent plus facilement dans votre cerveau.

Beaucoup de choses s'enchaînent automatiquement. Une fois que vous avez pris le pli de vous assumer seul(e), quand, étant intégré(e) dans un réseau, vous vous sentez apprécié(e), votre confiance en vous fait un bond en avant. Vous êtes alors capable de franchir bien des caps. Ne serait-ce qu'oser réclamer une augmentation à votre patron ou lui suggérer telle ou telle transformation ou réclamer une promotion. Certains vont même jusqu'à se lancer dans la création de leur entreprise. Apprendre à se débrouiller seul(e) semble développer la créativité et accroître la force intérieure.

Sur le plan personnel, il y a sûrement beaucoup de modifications à effectuer. Le projet ici est d'améliorer votre condition physique et psychique. Bref, décider de vous sentir mieux dans votre peau. Vous le pouvez, personne ne viendra entraver votre choix. La seule objection ne peut venir que de vous-même.

À vous tout ce qui est bon pour la santé : marcher, faire du vélo, aller à la piscine, pratiquer une technique orientale (yoga, tai-chi, aikido, judo). Se faire du bien est une démarche positive et joue sur votre équilibre. Et il y a cet effet boule de neige. Mieux vous vous sentez, plus vous devenez de nature "à foncer", et plus votre image de vous s'améliore.

Profitez-en pour l'améliorer aussi sur le plan culturel. Si vous ne le faisiez pas avant, faites preuve de curiosité. Dans un contexte de liberté, on a tout loisir de se pencher sur des sujets, ceux qui nous intéressent, pas ceux que l'autre veut nous faire partager et dont on n'a que faire.

Ah, ne plus s'obliger à l'écouter pendant des heures parler de "son" travail, ou d'un thème qui vous ennue profondément, quel

soulagement ! Heures qu'il devient possible de consacrer à vos goûts personnels.

Vous vous intéressez à la philo, la question des religions, la vie animale (ou n'importe quoi d'autre), faites des recherches sur Internet, lisez des bouquins, choisissez vos émissions télé ou radio.

Enfin, il vous est possible d'approfondir vos connaissances et d'élargir votre horizon. Et comme pour le reste, vous deviendrez plus sûr(e) de vous, vous éprouverez mille bonheurs et joies dont les effets rejailliront dans d'autres domaines.

La vie amoureuse

Être célibataire, ce n'est pas se passer d'affection, ni de sexualité. Vous pouvez aimer et être aimé(e), mais là encore vous êtes libre. Soit vous vous attachez à une personne, par exemple en continuant de vivre chacun chez soi. On a tous les avantages du couple sans en avoir les inconvénients. On se voit chez l'un, chez l'autre, pour le meilleur et sans le pire. Il n'y a pas de routine. On se voit lorsqu'on a envie de se voir.

On échappe aux petits conflits de la vie quotidienne, genre tube de dentifrice pas rebouché, chaussettes qui traînent, choix de la chaîne télé, repas selon les goûts culinaires de chacun.

Les ennuyeuses questions financières sont évitées. Certes, il est nécessaire de gérer soi-même son budget. Les paniers percés doivent se surveiller, car le conjoint n'est plus là pour vous inciter à freiner les dépenses. Mais souvent, on achète parce qu'on s'ennuie, pour combler un vide. Or, un célibataire bien dans ses baskets a des journées riches et pleines, avec assez de satisfactions pour ne pas tomber dans le piège des achats compulsifs (vous savez, le genre de choses qu'on s'offre et dont on n'a absolument pas besoin).

Et puis, l'exaltation, on la connaît quand on retrouve son ou sa chéri(e). Ce sont de vrais rendez-vous d'amoureux. On s'y prépare, on les savoure à l'avance. Le désir est présent, ça change des câlins un peu trop routiniers, le soir quand on se couche.

Naturellement, il existe des couples vivant ensemble qui savent maintenir une sexualité vivante et épanouissante. Mais sur la

durée, beaucoup avoueront que les vibrations ne sont plus tellement à l'ordre du jour. Pour vous qui échappez au rite de la quotidienne couette commune, le piment des élans partagés ne diminue pas.

Il y aussi ceux et celles qui décident, cela est très tendance, d'être "polyamoureux".

C'est le cas de Camille, se partageant désormais entre 2 hommes très différents. "Il y en a un pour sa force et sa tendresse et l'autre pour son intelligence et sa culture" avoue-t-elle en riant. "Une soirée avec le tendre, une soirée avec l'intello, je me sens comblée. Et le reste du temps est pour moi." Cependant, vous vous en doutez, cette façon de vivre peut poser quelques problèmes de jalousie.

Quel que soit votre choix, assumez-le. Il ne sera peut-être d'ailleurs que temporaire.

Le paradoxe des célibataires

Lorsque le célibat est bien vécu, qu'on se retrouve au mieux de sa forme, qu'on montre un visage détendu et souriant, qu'est-ce qui se passe ? Les candidats au mariage foisonnent. On est loin du vieux garçon ou de la vieille fille rabougrie. On dégage une vitalité qui ne passe pas inaperçue. Alors forcément, on devient attirant.

Le célibataire qui, ne supportant pas d'être seul, s'obstine à chercher l'âme sœur et se montre malheureux, est rejeté, alors que celui qui ne cherche rien est convoité.

Le célibataire heureux donne une image physique et psychologique très positive de lui-même. Comme ses centres d'intérêts sont multiples, il possède des aptitudes sociales, une culture variée, une capacité d'écoute. Il est entier, disponible, en marche. Et alors qu'il ne cherche rien, il est finalement très recherché !

Si tel est votre cas (et cela, nous le souhaitons, le deviendra après lecture de ce petit ouvrage), 2 options sont alors possibles :

– Soit vous décidez de prendre du bon temps pendant quelques années, sans systématiquement refuser l'idée qu'un jour, peut-être, vous rencontrerez celle ou celui capable d'apporter un plus à votre bonheur (mais surtout pas quelqu'un servant à combler la solitude, vous n'en souffrez pas). Ce quelqu'un là, vous l'attendez sans l'attendre. S'il vient, vous prenez, s'il ne vient pas, aucune importance.

– Soit vous tenez absolument à rester dans l'état où vous êtes. La vie à 2, plus question. Vous êtes trop bien comme ça et ne voulez pas prendre le risque de saboter l'équilibre acquis. Précisez bien votre point de vue à tout votre entourage (y compris votre ou vos amoureux si vous en avez et qui peuvent lourdement insister pour être en couple avec vous).

Antoine, célibataire depuis 10 ans, ne veut pour rien au monde se retrouver dans la situation du partage à temps complet. Dans les soirées où il est invité, il se rend bien compte que des femmes flashent sur lui. Mais d'entrée de jeu, il annonce sa position. Le remariage ou le concubinage, pas question. C'est trop reposant d'être seul. Il assure être beaucoup plus en paix depuis qu'il a fait ce choix.

La question des enfants

Si vous avez des enfants non majeurs, vous n'êtes pas vraiment seul lorsqu'ils sont avec vous. On pourrait penser qu'ils constituent un frein à votre liberté.

Bien sûr vous devez vous occuper d'eux. Mais n'oubliez pas que lorsqu'il s'agit du temps passé ensemble, la qualité compte plus que la quantité. Mieux vaut leur consacrer une heure de pleine présence affective et relationnelle, qu'une journée entière à penser à autre chose et donc à ne pas être véritablement "avec" eux.

Il existe maintenant même, dans les petites villes, un grand nombre de structures accueillant petits et grands, et leur offrant un grand choix d'activités. Vous trouverez certainement celles qui plairont à votre progéniture.

Tous les psy vous diront qu'un parent épanoui est pour son ou ses enfants beaucoup plus équilibrant et rassurant qu'un parent mal dans sa peau. Les enfants sentent bien quand quelque chose ne tourne pas rond dans la tête de papa ou maman.

Se priver de vie sociale (ou amoureuse) pour se sacrifier entièrement à eux n'est jamais une bonne solution. Ils sentent bien le sacrifice et préfèrent vivre dans une atmosphère détendue et heureuse !

Conclusion

Cool, le célibat ! Pour les hommes comme pour les femmes qui l'ont accepté, il n'y a plus comme autrefois honte à le revendiquer. Les préjugés ont disparu.

On ne vous regardera pas d'un air bizarre s'il vous prend l'envie d'aller dîner au restaurant sans compagnie ou d'aller voir un film au cinéma.

Votre entourage ne cherchera plus à vous marier (ou vous remarier) à tout prix. Il suffit de leur assurer que votre bonheur n'ait rien à voir avec votre statut civil et que, telle qu'elle est, votre situation vous convient parfaitement. Ce n'est pas parce que vous êtes sans partenaire que vous n'êtes pas une personne à part entière.

Alors oui, on peut vivre seul et remarquablement bien. Monsieur ou Madame qui venez juste d'entrer dans cette nouvelle phase, réjouissez-vous, elle est porteuse de bien des espérances.

Vous avez un objectif à atteindre : celui de conquérir un bonheur qui vous surprendra vous-même. C'est en étant constructif, en regardant par le bon côté de la lorgnette que vous finirez par crier "Hourra, la vie de célibataire est vraiment top !"

**>>> Pierre YVES est aussi l'auteur d'un
Programme qui a changé la vie de
centaines de couples séparés :<<<**

**[« Comment Récupérer Mon EX et
Revivre l'Amour Fou »](#)**