

Table des matières

AU COMMENCEMENT, LE LABEUR	
Marilyse Hamelin	7
LE REFUS TOTAL DES AMOURS TOXIQUES	
Mylène MacKay	21
LE DÉSÉQUILIBRE AMOUREUX	
Raphaëlle Corbeil.....	31
QUAND JE SERAI GRAND·E JE ME FERAI PETIT·E	
Laura Doyle Péan	41
DES COMING OUT EN CONFINEMENT	
Maude Nepveu-Villeneuve.....	53
NOS AUTRES	
Carmélie Jacob	63
L'ŒIL DU PROF	
Véronique Alarie.....	73
TU M'AIMES-TU ?	
Takwa Souissi	79
LES BÊTES	
Julien Gravelle.....	85
MAISON ET MADRIERS	
Anne Peyrouse	93
«1»	
Mélanie Michaud	99
DÉCLARATION D'AMOUR	
Maude Landry	109
REDÉFINITION	
Fabiola Nyrva Aladin	117
J'AIME LA VIE	
Michèle Nicole Provencher	125
CHANTE ENCORE POUR NOUS	
Ouanessa Younsi	133
BIOGRAPHIES	139

LE REFUS TOTAL DES AMOURS TOXIQUES

– MYLÈNE MACKAY

Manifeste en faveur des amours sains; voici quelques drapeaux rouges, mieux connus sous le nom de *red flags*, dont je dresse ici la liste dans le fol espoir que ces relations s'effacent de notre mémoire collective.

**À noter que les « ils » peuvent être remplacés par des « elles » ou des « iels » au besoin.*

PARTIE A

Si à une première *date*:

1. Vous avez mal au ventre et ressentez des vertiges dans tout votre corps : **red flag!**
Ce fameux point au ventre qui nous donne trop souvent l'impression d'ENFIN vivre le grand vertige amoureux n'est pas toujours un bon présage. Il apparaît parfois afin de nous avertir que nous sommes en danger. Souvenons-nous qu'autrefois, les hypersensibles avaient pour mission de faire le guet à l'orée de la forêt afin d'avertir les chasseurs de l'arrivée imminente d'un buffle sauvage en rut.
2. Vous sentez que vous devez retourner en deuxième *date* afin de récupérer l'estime de vous-même : **red flag!**
Si vous rentrez à la maison légèrement étourdie et sentez le besoin d'écrire quelque chose du genre :

Cher journal,

Il m'a dit qu'il savait qui j'étais.

« Toi t'as l'air vraiment forte, mais en dessous ça se voit que t'es une dépendante affective. »

Qui suis-je ???

Bien que ses propos vous obsèdent et que vous regrettiez de ne pas avoir eu votre répartie habituelle, retourner tenter de « faire le point » ou de lui prouver « à qui il a à faire » risque de ne jamais être satisfaisant. En effet, si après une seule *date*, vous êtes déjà en crise existentielle, c'est mauvais signe. N'oublions pas qu'un manipulateur aura toujours un nouveau *complimarde* à nous offrir afin que nous nous mettions à genoux.

3. Il veut faire de vous sa muse : **red flag!**

S'il vous met sur un piédestal, qu'il vous noie dans une marée de compliments ou pire s'il sort son ukulélé afin d'improviser un *slam* sur le film de votre vie dont il est maintenant le réalisateur, vous pouvez commencer à ramasser vos effets personnels. Ne soyons jamais déçues de quitter la plus haute marche du podium, rappelons-nous plutôt que tout ce qui monte redescend.

4. Il veut faire de vous son infirmière : **red flag!**

S'il se confie sur ses drames familiaux avant votre première gorgée de bière, qu'il vous coupe constamment la parole et monopolise la conversation en se présentant comme une grande « Victime de la Vie », rappelons-nous simplement que nous ne sommes ni des baumes, ni des anges de passage, ni des antidépresseurs, ni des bouées de sauvetage, ni des cataplasmes, ni des sprays à la lavande, ni des élixirs, ni des remonte-pentes, ni des sources de lumière divine, ni des *fuckings* oracles. Bien qu'on nous fasse souvent l'éloge de notre écoute légendaire, il y a des gens qui sont payés pour ça.

5. Il se prend pour un gourou : **red flag!**

S'il essaie d'entrer dans votre tête afin de débusquer vos plus grandes failles et qu'il réussit à vous soutirer vos secrets les plus intimes avant le dessert, vous vous trouvez probablement devant une mauvaise réplique de Messmer. Bien qu'il soit touchant qu'on nous pose des questions sensibles et profondes, lire l'intérieur de quelqu'un devrait prendre du temps. En effet, la confiance se bâtit lentement et n'est en aucun cas due à quelqu'un qui la réquisitionne après un verre de rosé *cheap*.

6. Il vous explique la « Vie » : **red flag!**
C'est bien simple, s'il connaît mieux que vous-même votre propre famille, qu'il saurait mieux que vous faire votre propre travail, s'il va même jusqu'à vous donner des conseils sur vos SPM difficiles puisqu'il a eu la chance de grandir entouré de femmes, notamment sa mère, ce qui fait de lui un expert incontestable sur le plan des organes reproducteurs féminins ; bref s'il se prend pour votre professeur, votre père ou juste l'incarnation de la « Vérité » : Adieu.
7. Il vous dit : « Moi je suis féministe, mais en tant qu'homme, je me sens exclu » : **red flag!**
Si vous devez passer la soirée à le consoler et à le rassurer sur sa place dans le monde en tant qu'homme hétéro cis-genre, vous pourriez certainement trouver une meilleure façon de donner au suivant.
8. Il vous dit : « Les gens pensent souvent que je suis un trou de cul, mais j'en suis pas un... » : **red flag!**
Il en est un.
9. Il parle en mal de sa mère ou de son ex : **red flag!**
La façon dont un homme parle de sa mère dit tout sur lui.

Et si toutes ses ex sont folles, dites-vous qu'elles ont toutes un point en commun : avoir été assez « folles » pour sortir avec lui.