

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

# J'ARRÊTE

CINDY GHYS

# D'ÊTRE PARFAITE!



21 jours  
★  
POUR LÂCHER  
PRISE

EYROLLES

**T**oujours coupables de « peut mieux faire », paranos du kilo en trop ou admiratives de la famille parfaite, 100 % des femmes ont un jour ou l'autre ressenti la pression de devoir faire toujours plus. Comment mettre fin à cette spirale infernale et retrouver le plaisir d'être soi-même ? Cindy Ghys vous aide à renoncer à être la meilleure pour apprendre à donner votre meilleur.

**21 jours**  
pour en finir avec la  
charge mentale !

**Elle vous livre sa méthode infaillible pour enfin lâcher prise :**

- Un **programme en 21 jours** pour en finir avec la « *perfect attitude* ».
- Des **tests** pour détecter votre niveau de perfectionnisme.
- Des **exercices** pour mettre au placard la honte et la culpabilité.
- Des **playlists** et des **moments de célébrations** pour visualiser vos progrès.

**Alors, plongez dans la vraie vie parfaitement imparfaite. Le monde n'a pas besoin de femmes parfaites, mais de femmes qui osent !**



Auteur et coach certifiée en développement personnel, **Cindy Ghys** a mis des années à comprendre que la vraie vie est imparfaite et qu'il est bien là, le bonheur ! Fondatrice de l'Académie des Audacieuses, elle anime des conférences et des ateliers pour aider les femmes à se connaître, s'aimer, se faire confiance et se réaliser. Consultez son site Internet : <https://jarretedetrepardite.com>.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)  
**Groupe Eyrolles | Diffusion Geodif**

Conception : Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles  
Illustration : © Sophie Lambda  
Photo d'auteur : © Maud Villa

Code éditeur : G56879  
ISBN : 978-2-212-56879-0

**J'ARRÊTE  
D'ÊTRE PARFAITE !**

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
www.editions-eyrolles.com

Illustrations originales : Sophie Lambda  
Création de maquette : Hung Ho Thanh  
Mise en pages : STDI

Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse brutale des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

© Groupe Eyrolles, 2018  
ISBN : 978-2-212-56879-0

Dépôt légal : janvier 2018

Achévé d'imprimer, en France, par La Source d'Or

Cindy Ghys

# J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE !

21 jours pour lâcher prise

EYROLLES



La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

**Dans la même collection :**

*J'arrête de stresser !*, Patrick Amar et Silvia André

*J'arrête d'avoir peur !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête d'être mal dans mon couple !*, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

*J'arrête de procrastiner !*, Diane Ballonad Rolland

*J'arrête les relations toxiques !*, Marion Blique

*J'arrête de (me) juger !*, Olivier Clerc

*J'arrête d'être jaloux(se) !*, Bernard Geberowicz

*J'arrête d'être hyperconnecté !*, Catherine Lejealle

*J'arrête de surconsommer*, Marie Lefèvre et Herveline Verbeken

*J'arrête la malbouffe !*, Marion Kaplan

*J'arrête de râler ! L'intégrale*, Christine Lewicki

*J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !*, Christine Lewicki et Florence Leroy

*J'arrête d'être addict !*, Olivier Lockert et Gérard Cervi

*J'arrête d'être débordée !*, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

*J'arrête de ramollir !*, Barbara Meyer

*J'arrête de me trouver nul(le) !*, Clotilde Poivilliers

*J'arrête de m'épuiser !*, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

*J'arrête le superflu !*, Joanne Tatham

**Du même auteur :**

*Ils eurent beaucoup d'enfants et un paquet de linge sale : 10 secrets pour en finir avec le mythe de la famille parfaite*, autoédition, 2017

# Remerciements

Tout d'abord, merci à toi, chère lectrice (et cher lecteur curieux), pour ta confiance, ton temps et ton cœur.

Je remercie tous ceux dont j'ai croisé le chemin et qui, en m'ouvrant ou en me fermant des portes, ont déclenché mes prises de conscience et l'énergie de transformer mes rêves en réalité. En bref, merci à la Vie pour ses cadeaux parfois mal emballés, voire douteux.

Je remercie mon mari, Thomas Ghys, pour son soutien extraordinaire et sa patience quand je préférais être focalisée sur mon manuscrit plutôt que sur un moment famille.

Merci également à mes filles pour leur flexibilité et leur créativité lorsqu'elles transformaient les caisses en carton du *drive* en lits, bateaux ou châteaux forts me laissant ainsi mener à bien ce projet.

Un grand merci à Florence Leroy, auteur de *J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint)*, et à l'éditrice Gwénaëlle Painvin, pour leurs conseils avisés. Je remercie aussi Anne Ghesquière pour la direction de la collection des « J'arrête de » et je salue le travail minutieux de Béatrice Le Rouzic et de Sandrine Navarro. Toute ma reconnaissance va également aux personnes en charge de la promotion et de la diffusion de cet ouvrage : avec vous, cela change tout.

Un immense merci à Sophie Lambda pour ses illustrations et son travail remarquable !

Une bise à Estelle Ghys pour la relecture de mes brouillons et ses remarques bienveillantes.

Un clin d'œil à tous ceux qui m'entourent, dans le visible comme l'invisible.





# Sommaire

Remerciements .....	V
Les règles du jeu .....	1
Mon histoire.....	2

## Semaine 1

### Je choisis l'excellence .....

**5**

<b>Jour 1</b> Quel est mon niveau de perfectionnisme ?.....	7
<b>Jour 2</b> Le secret du bonheur .....	14
<b>Jour 3</b> Je prends l'escalier de la réussite .....	22
<b>Jour 4</b> Le code couleur du cœur .....	29
<b>Jour 5</b> J'évite le piège de la comparaison .....	36
<b>Jour 6</b> Playlist pour enclencher le mode « excellence ».....	44
<b>Jour 7</b> Diplôme de « Recherche de l'excellence » .....	45

## Semaine 2

### Je choisis la joie .....

**47**

<b>Jour 8</b> Quelle « serial perfectionniste » suis-je ?.....	49
<b>Jour 9</b> Dans la vraie vie.... ..	55
<b>Jour 10</b> Je décrypte la spirale du drame .....	63
<b>Jour 11</b> Le pouvoir de l'audace .....	71
<b>Jour 12</b> La puissance de la grâce .....	78
<b>Jour 13</b> Playlist pour enclencher le mode « joie ».....	84
<b>Jour 14</b> Diplôme de « Recherche de la joie ».....	85

## Semaine 3

<b>Je choisis l'amour</b> .....	<b>87</b>
<b>Jour 15</b> Quel alliage de forces suis-je ? .....	89
<b>Jour 16</b> Besoin d'amour .....	96
<b>Jour 17</b> Histoires de famille .....	104
<b>Jour 18</b> Je m'aime vraiment .....	111
<b>Jour 19</b> J'ai la liberté de choisir. ....	117
<b>Jour 20</b> Playlist pour enclencher le mode « amour » .....	124
<b>Jour 21</b> Diplôme de « Recherche de l'amour » .....	125
Conclusion .....	127
Visualise tes progrès ! .....	129
Récapitulatif des actions de coaching. ....	131
Les 20 livres que je te recommande pour vivre l'imperfection heureuse	135

# Les règles du jeu

Une fois n'est pas coutume, je propose que l'on se tutoie. Aussi, tu vas vite remarquer que j'écris au féminin. Non pas que le perfectionnisme soit une affaire de femmes, mais c'est tout simplement ma spécialité ! (Ami lecteur, tu es quand même le bienvenu, car ce qui suit pourrait bien t'aider à mieux comprendre les pétages de plombs de ta dulcinée, mais ça reste entre nous. Après avoir lu ce livre, tu pourras même le lui offrir avec un petit mot : « Je t'aime telle que tu es. »)

J'ai eu envie d'écrire ce livre comme si nous étions entre nous autour d'un café, sur un canapé. Sans prise de tête avec la norme qui voudrait que nous soyons très sérieuses, distantes et... parfaites ! Après tout, nous allons échanger des histoires personnelles, je vais te confier mes secrets, alors soyons nous-mêmes. En tout cas, il y a certainement des choses que tu ne voudras pas oublier. J'ai fait comme si tu commençais la lecture un lundi avec un plan sur 21 jours. En semaine, je te propose des questions d'autocoaching pour aller plus loin dans ta réflexion et des moyens de passer à l'action avec un petit rituel pour vivre le changement. Les weekends, le programme est plus cool, avec une playlist personnalisée et un diplôme très particulier...

Avant d'aller plus loin, je te propose de noter ton niveau de douleur du perfectionnisme dans ta vie : ...../10. Mon objectif est que tu retrouves plus de joie dans ton quotidien. Tu feras à nouveau cet exercice à la fin de la lecture et tu pourras voir ton évolution. Ce qui fera vraiment la différence, ce sont tes passages à l'action et ce que tu vas mettre en pratique.

Enfin, à l'issue de ce parcours, tu pourras imprimer un cadre à accrocher chez toi pour graver notre rencontre à jamais. Prends de quoi noter, du fluo et un joli carnet que tu auras plaisir à utiliser (pas le moins cher de ton supermarché). Tu es plutôt salé ou sucré ? Fais-toi plaisir, ici on s'engage sur une route où le plan n'est pas d'être parfaite, mais heureuse !

# Mon histoire

Je me présente, Cindy Ghys, jugée coupable de « peut mieux faire » pendant près de vingt-cinq ans d'incarcérations successives pour délit de perfectionnisme et d'autocritiques consécutives sans préméditation. À l'âge de 4 ans, je décrochais mon premier concours national de piano avec félicitations du jury et j'étais cette petite fille aux collants parfaitement blancs, aux chaussures impeccablement vernies et à la robe sans faux plis. À 15 ans, je remplaçais mes déjeuners par quelques vitamines et j'étais cette jeune fille prête à tout pour avoir le corps parfait qui me ferait sentir aimée et aimable. Aujourd'hui, quand je regarde des photos de cette époque, je me trouve vraiment mince, pourtant je me souviens que je me regardais dans le miroir en me traitant de grosse vache. À l'approche de mes 30 ans, j'étais incapable de profiter du moment présent avec mes enfants, étouffée sous les décombres de l'épuisement et du désespoir de l'imperfection. Les miettes, le régurgit, l'horloge, le panier de linge sale, tout me rappelait que je n'étais pas à la hauteur. J'étais en plein burn-out, grillée par mes propres exigences.

J'ai grandi avec des « Quand on veut, on peut ! » et des « Tu me remercieras plus tard ». Pendant longtemps je n'ai pas compris pourquoi j'avais la sensation de n'être jamais assez. Aucune bonne note, médaille de piano ou félicitations du jury n'ont pu combler ce vide. Extérieurement, j'avais tout pour être heureuse. Intérieurement, plus je m'efforçais d'être « parfaite », plus je me sentais à côté de mes pompes. J'avais l'impression d'être devenue une coquille vide et de mourir à petit feu avec une vie qui ne me ressemblait pas.

Pourtant, quelques années après, je suis coach certifiée en développement personnel et j'aide les femmes à oser la vraie vie sans être esclaves de la peur et de la culpabilité. Alors, que s'est-il passé ?

## J'arrête d'être parfaite, mythe ou réalité ?

Un après-midi d'été, j'ai dit « adios, bye bye, hasta la vista, ciao » à l'image de la fille, la femme, l'épouse et la mère parfaite qu'on nous conte dans les histoires de fées.

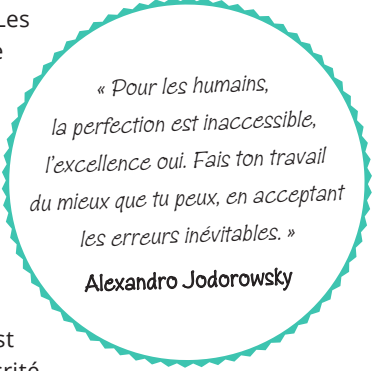
« Un jour mon prince viendra, Un jour on s'aimera, Dans son château heureux s'en allant, Goûter le bonheur qui nous attend », dit la chanson. Et si l'on ne nous disait pas tout ? Nous avons oublié de raconter la « vraie vie » aux jeunes filles. La réalité, c'est que derrière les portes de leur château, elles vont passer plus de temps à récurer le sol qu'à danser au bal, plus de temps à déchanter qu'à chanter, et plus de temps en jogging qu'en nuisette. Le fameux « Et ils vécutent heureux jusqu'à la fin des temps » (et eurent beaucoup d'enfants) n'est pas le gage d'un bonheur parfait. D'ailleurs, entre nous, j'ai arrêté de dire cette phrase à mes filles. Je préfère qu'elles sachent qu'elles devront faire preuve de courage et que c'est tout à fait NOR-MAL !

## La perfection existe-t-elle vraiment ?

Si « j'arrête d'être parfaite », cela signifie-t-il que je l'ai été au moins une fois ?

Bien sûr que non. Voilà pourquoi tellement de jeunes filles sont désorientées. Les femmes ne sont pas malheureuses de leurs imperfections, mais de vouloir être parfaites dans un monde qui ne l'est pas. Donc il est temps de revoir ses standards et de libérer, délivrer les princesses parfaites. Et si le froid de l'imperfection était le prix de la liberté ? Je te vois venir avec tes talons hauts en train de marmonner que renoncer au perfectionnisme est le meilleur moyen d'obtenir la médiocrité.

Entendons-nous, cela ne signifie pas tomber dans le clair-obscur de la face cachée de la pâte à tartiner, en pyjama dépareillé toute la journée. Je te propose simplement de changer de stratégie pour atteindre la meilleure version de toi-même. Et plutôt que de rechercher la perfection, tu peux viser l'excellence et être heureuse malgré les ratés. Tu as envie d'essayer ? Ça fait un bien fou !



*« Pour les humains,  
la perfection est inaccessible,  
l'excellence oui. Fais ton travail  
du mieux que tu peux, en acceptant  
les erreurs inévitables. »*

**Alexandro Jodorowsky**

