



ANNE-SOPHIE GIRARD
& MARIE-ALDINE GIRARD

A young woman with long, wavy blonde hair and black-rimmed glasses is smiling broadly. She is wearing a red and white striped shirt. She is holding a white rectangular sign in front of her chest.

**LA FEMME PARFAITE
EST UNE
CONNASSE!**

**GUIDE DE SURVIE POUR
LES FEMMES « NORMALES »**

LA FEMME PARFAITE EST UNE CONNASSE!

Ce livre est LE guide pour toutes les femmes imparfaites*. Vous y découvrirez notamment des théories comme « la jurisprudence de la frange », « la théorie du pot de cacahuètes » ou encore le concept universel du « foutu pour foutu », mais vous apprendrez aussi « comment garder sa dignité quand on est complètement bourrée », « comment réagir devant un bébé laid », ou « les questions qu'il ne faut pas poser à un homme si on ne veut pas entendre les réponses ».

** Il peut également être lu par les hommes qui auraient envie de combler certaines lacunes...*

Anne-Sophie et Marie-Aldine Girard

.....

Sœurs jumelles, l'une est humoriste, l'autre journaliste. Elles ont mis en commun leurs connaissances (issues d'un long travail de recherche, d'enquêtes approfondies et d'apéros entre copines) et nous font part ici de leur grande découverte (qui pourrait bien changer la face du monde, qui sait...).

Inédit

Collection dirigée par Christophe Absi

Couverture :

© iStockphoto

La femme parfaite
est une connasse !

*Dans la même collection
aux Éditions J'ai lu*

ZÉRO POINTÉ

N° 10158

MES PARENTS FONT DES SMS

N° 10239

ANNE-SOPHIE
GIRARD

MARIE-ALDINE
GIRARD

La femme parfaite
est une connasse !



Collection dirigée par Christophe Absi

*À maman, Daddy, les Woo girls
et tous ceux qui ont fait de nous les femmes
imparfaites que nous sommes.*

« L'important n'est pas ce qu'on fait de nous, mais ce que nous faisons nous-mêmes de ce qu'on a fait de nous. »

Jean-Paul Sartre

« Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme. »

Winston Churchill

Sommaire

Préface.....	15
Avant-propos	17
La théorie du « foutu pour foutu... »	20
La théorie du « foutu pour foutu » est déclinable à souhait	21
Jurisprudence de la frange.....	22
Liste des chansons honteuses, mais qu'on aime quand même !.....	24
Règles à suivre lorsqu'on entend une de ces chansons.....	25
Le pot de départ de Michel	26
Comment savoir qu'on est « trop vieille pour ces conneries » ?.....	27
Le barème Silverdrake	28
Quel chiffre êtes-vous sur une échelle de 1 à 10 ?.....	29
La femme parfaite sait recevoir.....	30
Phrases de connasses	31
Des vacances pourries... ..	33
On est toutes des boulimiques !.....	34
La théorie du pot de cacahuètes	35
Cette vendeuse est une connasse !.....	37
Photographie : les figures imposées.....	38
Comment être toujours canon sur les photos	39
Comment savoir qu'on a une vie de merde ?.....	40
Comment garder sa dignité quand on est complètement bourrée ?.....	42
TEST : Alcool. Quelle buveuse êtes-vous ?.....	43
Je suis balaaaadeeee !.....	44
Des chaussures pour rester assises	46
Mais qui peut encore supporter des talons à 3 heures du matin ?.....	47
Jalousie entre filles	48
Comment choisir sa photo de profil sur Facebook ?	49
Quand elles chantent en anglais, elles connaissent les paroles, elles !	50

Nous, même en français, on a du mal	51
Le jean test	52
Je suis une princesse et une princesse, ça fait pas caca....	54
Comment réagir devant un bébé laid ?	55
Elles réussissent à ne pas faire mourir leurs plantes vertes	56
Les hontes inavouées.....	58
Vos hontes inavouées (à remplir soi-même).....	59
La théorie du « vernis écaillé ».....	60
Comment se comporter avec la nouvelle femme de son ex ?	61
Chagasse / Pas chagasse	62
Quelle chagasse êtes-vous ?	63
Nuit gravement à la santé.....	64
Liste des choses interdites en discothèque	66
C'est moi qui l'ai fait !.....	67
La théorie de la Scarlett Johansson.....	68
C'est pas au vieux singe qu'on apprend à faire la pluie.....	70
Quelques expressions (presque) françaises	71
Qui arrive à manger 5 fruits et légumes par jour ?	72
J'ai fait texto deuxième langue	74
Traduction français / texto	75
Comment humilier publiquement une amie ?	76
Demain, je me mets au sport !	78
Facebook ou « Comment ils nous font croire qu'ils ont une vie géniale »	79
Le complexe de la machine à café	80
J'peux pas vendre... C'est la finale de Secret Story	81
On n'a besoin de personne	82
Il me faut AB-SO-LU-MENT une « machine à pain » !.....	84
Il est tout pourri ton cadeau.....	85
La vérité sur les cadeaux	86
Liste des cadeaux interdits	87
Les mères parfaites	88
Quoi ?! T'avais pas gardé le ticket ?!	90
Les « Nouvel An » sont toujours foireux.....	91
Tin tin tintin, tin tin tintin.....	92

Et on fait tourner les serviettes	93
« Qui c'est qu'a pété ?! »	94
Ces filles qui ne mangent qu'une salade... ..	96
Interdiction du texto bourré	97
La star du collège vieillit mal.....	98
Hommage	99
La faute à Meg Ryan.....	100
Les AP.....	102
Analyse de la photo de profil d'un mec	103
Le rencard foireux	104
Gay / Pas gay	106
Le Shark.....	107
Comment épater un mec	108
Concept du veto	109
Exceptions au droit de veto	110
Pense-bête à l'usage des filles qui veulent mieux comprendre les hommes.....	114
La théorie de l'indifférence	116
Ne le rappelle pas tout de suite, il va penser que c'est gagné	118
La règle des 3 jours.....	119
Comment savoir qu'un mec est trop jeune pour nous	122
Faut-il coucher le premier soir ?.....	123
Mais au fait, pourquoi j'ai couché avec lui ?.....	124
La « mi-molle »	126
C'est pas grave, ça arrive à tout le monde... ..	127
Le retour de la honte.....	128
Dis-moi combien tu as eu de partenaires sexuels, je te dirai qui tu es.....	129
Liste des partenaires sexuels.....	130
Votre liste de « partenaires ».....	131
Je t'aime, ma couille	133
Au secours ! Mon mec porte des Crocs	134
Tout tee-shirt à caractère humoristique est proscrit	135
On déteste les Beckham	137
Au secours ! Mon mec est radin !.....	138
Ce soir, je passe à la casserole	140

Liste des questions à ne pas poser si vous ne voulez pas entendre les réponses.....	144
Oups ! J'ai trompé mon mec.....	145
Comment savoir qu'il va nous quitter	146
<i>Hurt me once, shame on you ! Hurt me twice, shame on me !</i>	148
Exemples de textos de rupture	150
Oups ! Je suis cocue !	152
Rupture : les 7 phases du deuil	154
Rupture : nos 7 phases à nous	155
La loi des ex.....	156
Remerciements	159



Préface

Bonjour.

Je vais être directe : vous êtes très chanceuses d'avoir ce livre entre les mains, comme je suis très chanceuse d'avoir un soir rencontré les sœurs Girard.

C'était au Pranzo, un lieu de tous les possibles, la preuve : on y passait du ABBA.

Et un soir où j'y étais seule, on me tendit une main et cette main appartenait à Anne-Sophie qui me dit alors avec l'engouement d'une ado en crise : « Viens ! On fait une choré ! » Je ne connaissais pas cette fille, ni sa sœur jumelle Marie-Aldine que j'allais rencontrer l'instant d'après, mais dès lors, je ne les ai plus quittées.

Les jumelles Girard, par cet ouvrage, vont véritablement apporter quelque chose à la société. Car sous l'apparente légèreté de leur sommaire, c'est à l'essentiel que l'on touche ici. Parce que s'accepter imparfaite, c'est s'approcher de la plénitude.

C'est remercier toutes ces femmes qui ont lutté pour nos droits et prolonger leur œuvre avec audace et sincérité. C'est admettre qu'il y a parfois autant d'enjeux dans la rédaction d'un texto que dans celui d'un message de paix adressé au monde. Croyez-moi, ce livre est un premier pas vers une vie meilleure.

Et sinon, vous vous demandez peut-être qui je suis ? Personne en particulier, je suis juste une copine de Marie-Aldine et d'Anne-Sophie. Elles m'ont proposé d'écrire ce texte parce que j'étais jalouse de ne pas avoir pensé à écrire ce livre. D'ailleurs, une dernière chose qui ne s'y trouve pas, j'ai une formule magique pour vous. Si jamais ça ne va pas, si votre vie est aussi gaie que Brest sous la pluie, regardez-vous dans la glace, tendez-vous la main et dites : « Viens ! On fait une choré ! » Ça marche. Promis.

Christine Berrou





10155

Composition

FACOMPO

Achevé d'imprimer en Italie

Par GRAFICA VENETA

Le 14 janvier 2013

Dépôt légal : janvier 2013

EAN 9782290059487

L21EPLN001365N001

Éditions J'ai lu

87, quai Panhard-et-Levassor, 75013 Paris

Diffusion France et étranger : Flammarion