

# UN ESPRIT BOF DANS UN CORPS PAS OUF

Un livre de développement personnel pour ceux  
qui n'en peuvent plus du développement personnel

**ANNE-SOPHIE GIRARD**

Flammarion



Un esprit bof dans un corps pas ouf



Anne-Sophie Girard

Un esprit bof  
dans un corps pas ouf

Flammarion

© Flammarion, 2023.  
ISBN : 978-2-0802-9574-3

*À Avril et Adrien*



*« Ce qu'il y a d'admirable dans le bonheur des autres, c'est qu'on y croit. »*

Marcel Proust

*« Ce n'est pas parce que la vie n'est pas élégante qu'il faut se comporter comme elle. »*

Françoise Sagan



## Sommaire

### I. « LA MEILLEURE VERSION DE MOI-MÊME »

1. L'injonction au bonheur.....	15
2. Du développement personnel... à la toute-puissance .....	21
3. Comment j'ai raté mon <i>miracle morning</i> ...	25
4. Crises d'angoisse et dépression.....	35
5. Vous avez le droit d'être malheureux .....	45
6. Il n'y a pas d'échelle de valeur dans la souffrance.....	55
7. Vous n'êtes pas obligé d'être résilient.....	61
8. Le pouvoir magique des exceptions .....	65
9. Vers une génération d'égoïstes .....	77

II.  
REDÉFINIR LA RÉUSSITE

1. L'escroquerie du « si tu veux tu peux » .....	83
2. Le mythe du self-made-man .....	87
3. De l'importance d'apprendre à échouer .....	95
4. Ne voyez pas d'échec là où il n'y en a pas	109
5. On arrêtera de se comparer .....	115
6. Différence entre réussite et image de réussite .....	123
7. Quitte à avoir des problèmes, autant les choisir .....	127
8. À chaque problème, il n'y a peut-être pas de solution .....	135

III.  
REVOIR SES EXIGENCES...

1. ... pour ne plus culpabiliser.....	141
2. On ne va pas vous donner une médaille....	149
3. Foutez-vous la paix !.....	155
4. Vous avez le droit de mal faire les choses...	165
5. Venez, on s'en fout !.....	171
6. Et si on était déjà heureux ? .....	177
7. Être moyen mais heureux .....	185
Remerciements.....	187

I.

« LA MEILLEURE VERSION  
DE MOI-MÊME »



## 1. L'injonction au bonheur

J'adore les listes, je fais des listes pour tout. J'ai des calepins, des carnets, des cahiers de listes, un agenda papier avec des millions de « *to do list* », des centaines de notes dans mon téléphone. Je ne suis jamais aussi heureuse que lorsque je finis une liste ; je suis même capable de recopier une liste de choses déjà effectuées juste pour avoir le plaisir de les rayer à nouveau.

Ma préférée, ma liste n° 1, le Graal, c'est bien sûr celle du 1<sup>er</sup> janvier, celle des « bonnes résolutions », et la mienne commence toujours de la même façon :

Résolution n° 1 – Être heureuse

Depuis près de dix ans, je « travaille à mon bonheur », comme on dit, et je travaille dur : je lis des livres de développement personnel, je fais de la méditation, du yoga, je vais voir « des spécialistes »,

I. « *La meilleure version de moi-même* »

afin d'être « bien dans mon corps et dans ma tête » parce que « le bonheur, ça se travaille », que « tout est une question de volonté », que « si tu veux, tu peux » et que « *sky is the limit* ».

**Je travaille depuis près de dix ans à être « la meilleure version de moi-même ».**

« *Je suis trop cool, je vois un psy* »

Sur le chemin de mon « évolution », j'ai commencé par aller voir une psychologue. C'était il y a huit ans, je sentais que c'était le bon moment pour moi, et j'avoue que quelque part, je m'enorgueillissais de travailler sur moi, de chercher à m'améliorer en tant qu'être humain, tout ça... Et puis, je vis à Paris et à l'époque, il était de bon ton de commencer chacune de nos conversations par « *mon psy dit que...* » ou « *mon psy pense que...* ». Je m'imaginai sans doute que la personne en face de moi allait penser : « Ohhh elle va voir un psy ? Cette fille doit avoir une vie intérieure tellement riche ! »

Je dois avouer que ma psychologue est formidable, elle comprend tout ce que je lui dis et ne me juge pas. (Alors si, évidemment qu'elle me

*L'injonction au bonheur*

juge, mais ça ne se voit pas et c'est notamment pour ça que je la trouve formidable.)

J'ai l'intime conviction que tout le monde devrait aller voir un psy, et ceux qui exercent mon métier plus que n'importe qui d'autre.

Je suis humoriste, c'est un mélange entre comédien et auteur, mais en drôle, ou en dépressif, c'est selon. Mon métier consiste à monter sur scène pour faire rire les gens en me moquant de moi-même.

**Les gens payent pour me voir me moquer de moi.**

De quoi, effectivement, aller voir un psy.

J'ai commencé à aller voir la mienne au moment où j'ai publié mon premier livre, coécrit avec ma sœur jumelle Marie-Aldine, *La femme parfaite est une connasse !*, qui a eu son petit succès. À partir de là, tout s'est enchaîné, les promos, les livres, les tournages... Pendant sept ans, j'ai beaucoup travaillé et j'ai adoré avoir un planning surchargé. J'avais une relation passionnelle avec mon agenda papier : plus il était rempli et griffonné, mieux c'était, et évidemment, je faisais des tonnes de listes.

Je travaillais énormément, j'étais épanouie mais il me manquait quelque chose.

I. « *La meilleure version de moi-même* »

Vous voyez de quoi je parle ? Vous savez, ce truc, là...

Vous sentez que quelque chose cloche, mais vous ne savez pas quoi.

Je commençais à être épuisée, je me traînais, j'étais tout le temps lasse. Un jour, j'ai même évoqué avec ma psy l'éventualité de prendre des antidépresseurs :

« *Non, je ne pense pas que vous ayez besoin d'antidépresseurs.*

— *Ah bon, pourquoi ?*

— *Parce que vous n'êtes pas dépressive. »*

J'avoue que sa réponse était d'une logique implacable, puis elle a ajouté :

« *Vous n'êtes pas dépressive, vous êtes malheureuse, c'est différent. »*

PARDON ?! Qu'est-ce que j'entends ?! Moi, je suis « malheureuse » ?!

Alors, désolée, mais ça c'est impossible ! Je ne peux pas être malheureuse.

Je travaille sur moi, je vois une psy, j'ai du succès, je ne peux pas être malheureuse.

Un temps.

Oh putain.

## *L'injonction au bonheur*

### **Je suis malheureuse.**

C'était donc ça.

### **Le choc.**

Aussitôt sortie de son cabinet, j'ai évidemment fait ce que n'importe qui aurait fait dans ma situation : je suis allée acheter une dizaine de livres de développement personnel, j'ai pris rendez-vous avec une hypnothérapeute, un kinésologue, un acuponcteur, j'ai téléchargé une application de méditation, et, bien sûr, j'ai fait des listes.