

# arrêtons de vouloir être parfaites!

*Vous n'êtes pas Superwoman. Consacrer moins de temps à rendre les choses nickel vous en laisserait plus pour vous faire plaisir. 6 situations critiques sous la loupe.*

TEXTE: STÉPHANIE ARBOIT

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Vous vouliez toujours apparaître sous votre meilleur jour, quitte à vous sentir incommodée parce que trop tirée à quatre épingles.

**Dorénavant:** Vous acceptez de sortir sans être maquillée, ou avec des habits qui ne sont pas issus de la dernière collection. Pour autant, personne dans la rue ne vous regarde comme une extraterrestre!

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Vous vous pâmiez devant les magazines de décoration ou d'architecture intérieure, où rien ne traîne – ni linge, ni vaisselle, ni livres.

**Dorénavant:** Vous comprenez que ce qui semble être parfait est une mise en scène, hors réalité. Vous ne culpabilisez plus pour les affaires qui s'éparpillent dans l'appartement, signe qu'il est habité.

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Vous ne consentiez pas à mettre le nez dehors tant que la vaisselle, les lits et tout le ménage n'étaient pas faits. Vous passiez ainsi votre temps à jouer les fées du logis, au détriment de vos loisirs.

**Dorénavant:** Vous allez au cinéma quand votre conjoint le propose. Si une tasse est restée dans l'évier, cela n'est un danger ni pour votre personnalité, ni pour l'amour que vos proches vous portent!

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Pendant trois heures, vous bûchiez sur une séance professionnelle qui doit durer trente minutes. Vous étiez capable de corriger dix fois votre présentation Powerpoint, juste pour une virgule.

**Dorénavant:** Vous vous préparez un peu moins. Est-ce vraiment désastreux si 90% de votre travail est excellent et 10% seulement passable? Vous constatez que les conséquences catastrophiques que vous aviez prévues ne se produisent pas. Et vos collègues vous estiment toujours autant.

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Vous vous focalisiez toujours sur le détail qui manque. La fête que vous aviez organisée s'était magnifiquement bien passée? «Oui, mais une bouteille était bouchonnée.» Vous aviez obtenu un succès? «Oui, mais...»

**Dorénavant:** Vous cessez de penser en tout ou rien, en noir et blanc. Vous acceptez qu'un résultat est bon, même s'il a un ou deux défauts.

➤ **Ce que vous faisiez avant:** Vous étiez catastrophée quand votre état de stress et de fatigue ainsi que votre emploi du temps ne vous permettaient pas de faire l'amour aussi souvent que les magazines le préconisent.

**Dorénavant:** Vous écoutez vos désirs et vous vous recentrez sur les besoins de votre couple. Vous redécouvrez le corps de votre partenaire plutôt que de chercher à accomplir des performances.



PHOTO: TSB

AVEC L'AIMABLE COLLABORATION DES PSYCHOLOGUES FSP ET PSYCHOTHÉRAPEUTES FSP XENIA HEINZE, À GENÈVE, ET DANIEL REGLI, DE L'UNIVERSITÉ DE BERNE. MERCI ÉGALEMENT À PASCALE ROUX, PSYCHOLOGUE FSP - COACH À CAROUGE.