

GABI INGRASSIA

MERCI, ça ira
bien COMME ÇA !



Dans la même collection  VIVRE
LÉGER

Hypersensible et bien dans ma peau, Susanne Moeberg

Assez trimé !, Barbara Berckhan

S'aimer rend fort, Stefanie Carla Schäfer

Je lâche prise, Heike Mayer

Enfin libre dans ma tête !, Angelika Holdau

Je lâche tout ça !, Pia Mester

Je suis en confiance !, Iris Seidenstricker

Catalogue gratuit sur simple demande

Éditions Jouvence

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Titre original : *Danke, Gut genug !*

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München

© Éditions Jouvence, 2018 pour la version française

Traduit de l'allemand par Catherine Thely

ISBN : 978-2-88911-996-7

Mise en pages : François Grandperrin

Couverture : Éditions Jouvence

GABI INGRASSIA

MERCI, ça ira
bien COMME ÇA !

Le perfectionnisme, non merci

Traduit de l'allemand par Catherine Thely

jouvence
EDITIONS

VIVRE
LÉGER



SOMMAIRE

Soyez le bienvenu ! 6

Chapitre 1

Le perfectionnisme dans tous ses états :
apprenez à reconnaître ce qui vous va bien 8

De l'eau dans le gaz 10

Et vous, à quoi carburez-vous ? 11

Le test méli-mélo 12

Vouloir bien faire 14

L'esprit calme apporte la force intérieure 16

Sachez voir le temps comme un cadeau 18

Le perfectionnisme, c'est quoi au juste ? Le pourquoi du comment 20

Trouver la bonne fréquence 26

Un compliment bien dosé mène à la félicité 28

Avant, c'était comment ? 30

*En un coup d'œil : Trouver le bouton-poussoir
qui active le perfectionnisme 32*

Chapitre 2

Place au changement : essayez de nouveaux schémas ! 34

Faire son maximum 36

En un coup d'œil : À vos marques pour un nouveau départ 38

Miroir, ô mon miroir 40

Vivre dans l'ici et le maintenant	42
La découverte de vos propres besoins	44
Apprendre à aimer ses erreurs	46
Haut les cœurs !	50
Soupeser ses pensées	52
Revisiter ses pensées	56
Perfectionnisme : c'est parti pour la mise sur orbite	58
Ça ne se fait pas – et alors ? faisons pareil !	60
Changer, au nom de quoi ?	62
Tout est affaire de proportions et d'exigences personnelles !	66
Entraînement à la visualisation	68

Chapitre 3

Déblayez votre chemin de vie : en route pour la liberté !	70
Je fais les choses à ma manière	72
<i>En un coup d'œil : Liberté, mode d'emploi</i>	74
Tout passe par le centre	76
Créer un espace dédié au perfectionnisme	78
Mon centre à moi	80
Ce que je veux, c'est rester tel que je suis	82
Faire place nette – exit, le perfectionnisme	86
Bien campé au centre de sa vie	88
Une fin parfaite – quand le parfait prend fin	90
Ça ira bien comme ça ?	93
Mon plus beau moment d'imperfection	94
Pour aller plus loin	95

SOYEZ LE BIENVENU !

*Et si nous arrêtons
d'en faire trop?
Accueillons nos différences,
pour une vie haute en couleur
et pleine de bien-être!*

Nombreuses sont les personnes désireuses d'être ultra-parfaites en permanence et à tous égards ; précises qu'elles veulent aussi susciter l'admiration en tout ce qu'elles font comme si ce n'était qu'un jeu d'enfant. Soignée et adepte du zéro faute vestimentaire, la personne « accro » au perfectionnisme veille à afficher ses compétences, sa culture et sa créativité tout en se voulant brillante ; ajoutons à cela qu'elle tient aussi à être l'interlocutrice idéale dotée d'une bonne écoute et du sens de l'humour, en sachant également faire preuve de répartie – tout en étant disponible et ouverte en tout. Ces personnes qui peaufinent leur image à l'extrême s'imposent une charge mentale et une réalité personnelle qui les font souffrir.

Et vous, êtes-vous adepte de la perfection ?
« Minute mon chéri ! Pour la photo, fais en sorte qu'on ne voie pas mes bourrelets et mon double menton, et pense à prendre mon meilleur profil, celui de gauche. Euh, attends un peu, j'ai peur de faire une grimace ! »

« Chérie, ce serait peut-être plus simple de prendre une autre femme en photo, non ? »

MÉTAMORPHOSE

Tôt ou tard, le perfectionnisme pratiqué à un stade maladif finit par déclencher l'épuisement, voire l'impuissance à atteindre ses buts. D'où l'intérêt de changer de cap pour mettre en place de nouveaux schémas dans sa vie, à un rythme confortable.

Un jour ou l'autre de votre existence, vous avez choisi – entre autres possibilités – d'adopter un comportement certes brillant... mais épuisant. Quand vous vous êtes échiné à faire en sorte que tout soit parfait et que le résultat est là, vous ressentez effectivement beaucoup de joie et de satisfaction...

mais à quel prix, étant donné les efforts que vous avez fournis. À vouloir perpétuellement satisfaire tous les objectifs que vous vous êtes assignés, vous placez la barre trop haut.

Peut-être êtes-vous déjà en quête de solutions pour vous défaire de votre perfectionnisme. À moins que vous n'en soyez à l'étape précédente, pas vraiment convaincu du bien-fondé de cette démarche, parce qu'après tout, il vous semble juste de vouloir « bien

faire ». D'ailleurs, une bonne partie de tout ce que vous faites vous procure de la satisfaction. Vous tenez à cette satisfaction personnelle ainsi qu'aux louanges qui vous sont adressées. Ou bien peut-être vous a-t-on dit un jour que vous êtes trop perfectionniste ; et vous-même, vous sentez bien que derrière ces propos, il y a certainement un fond de vérité. L'ennui, c'est que vous ne savez pas exactement ce qui mériterait d'être évacué, ni comment procéder. **Quoi qu'il en soit, vous vous êtes procuré ce livre, ce qui indique selon moi que vous avez envie de changement : probablement dans le but de vous alléger et de vous détendre, tant physiquement que moralement.**

Première bonne nouvelle : si nous étions tous parfaits, l'on dirait que nous sommes des robots ou des programmes informatiques. Ce qui ferait de nous des êtres toujours plus semblables les uns aux autres. Le tout est de savoir si c'est cela que nous voulons. Ce qui nous amène aussi à nous dire que plus nous sommes différents, plus le monde dans lequel nous vivons peut s'avérer haut en couleur et rempli de richesses. Deuxième bonne nouvelle – et nous n'en sommes qu'au début de ce livre : nous avons tendance à mettre la charrue avant les bœufs. Donc, avant tout, voici une règle d'or à retenir, surtout en matière de perfectionnisme.

Tout ce que vous faites
est bien.
Tout ce que vous faites
a du sens.

Vous pouvez très bien lire ce livre et en tirer ce qui vous semble précieux pour enrichir votre vie ou votre quotidien. Mais vous pouvez aussi choisir de rester tel que vous êtes actuellement. Ce que vous êtes à l'instant *t* reflète ce que vous avez besoin de vivre dans le moment présent. Pourtant, force est de reconnaître que vous êtes en train de consulter un guide qui peut vous indiquer comment changer votre manière d'être. Votre vie pourrait se révéler plus simple, plus légère et plus détendue et ainsi, plus fluide qu'avant. Je vous invite à faire un essai avant de décider quoi faire.

Que joie et plaisir vous accompagnent,

Gabi Ingrassia

• Tel que je suis,
• Je suis parfait.
• Je me transforme
• Seulement si j'en ai envie.
• Après quoi,
• Je suis toujours parfait.

Chapitre 1



Le perfectionnisme
dans tous ses états :
apprenez
à reconnaître
ce qui vous va bien



*Dans ce chapitre,
vous allez vous demander:*

★ Suis-je perfectionniste ?
Non, je ne le suis pas ?



★ Est-ce que j'en souffre... ? ou pas ?



★ Au fait,
qu'en pense mon entourage ?



★ Le perfectionnisme,
c'est quoi au juste ? D'où vient-il ?



★ À quoi sert-il ?
En ai-je besoin dans ma vie ?

DE L'EAU DANS LE GAZ

Jean et son épouse attendent leurs invités. Côté cuisine, tous les plats sont quasiment prêts, jusqu'au vin mis à décanter dès le matin ; même l'ambiance musicale est prévue pour plaire à tous les convives. La table est décorée avec soin et mise en valeur par des serviettes qui illustrent le thème de la soirée. Une seule chose agace prodigieusement Jean : le porte-serviettes des toilettes est cassé. Si sa femme y accorde peu d'importance, Jean, lui, en fait une idée fixe. Vite, il fait un saut au magasin de bricolage et revient, tout content d'avoir bouclé son programme. Quel n'est pas son étonnement de voir sa femme s'énerver parce qu'il a décidé de remplacer vite fait le porte-serviettes alors que les invités sont sur le point d'arriver. Sa bonne idée vient de se transformer en source de conflit et de tension.

Les exemples cités dans ce livre diffèrent légèrement de ce que vous-même vivez au quotidien. Mais ils se réfèrent tous à des personnes qui éprouvent un besoin démesuré de faire en sorte que tout soit parfait. Parfois, ce sont les histoires des autres qui permettent de se rendre

compte que trop, c'est trop. En posant sur elles un regard distancié, y compris sur le plan du ressenti, il devient plus facile de lire en soi.

DE L'EAU DANS SON VIN

Voyons le cas de Jean. D'une certaine manière, il sature à tous les niveaux. Il a beau avoir trouvé un nouvel emploi, il trouve déjà à y redire. Au moins, il a une famille formidable – s'il n'y avait pas tout le temps de la dispute dans l'air ; d'autant qu'il ne comprend pas pourquoi. D'un autre côté, il a aussi envie de convivialité, de légèreté et de bonheur. Mais il n'arrive pas à tout concilier...

Le lendemain de la soirée, Jean se sent partagé : certes, il a passé de bons moments lors de ce dîner fort convivial, malgré l'accrochage avec sa femme. Mais en lui germe l'idée qu'au fond, il aimerait bien cesser d'en faire trop. Oui, mais comment ? se demande-t-il.

*Prenez donc
votre perfectionnisme
en flagrant délit.*

ET VOUS, À QUOI CARBUREZ-VOUS ?



Quel regard portez-vous sur vous-même ? Pourquoi vous êtes-vous senti attiré par ce livre ? Commencez par vous consacrer un peu de temps pour réfléchir à la façon dont vous vous voyez, et à la façon dont autrui vous voit dans ce domaine. Vous pourrez par la suite explorer à votre guise tout ce qui est en rapport avec le thème du perfectionnisme.

Je pense être quelqu'un de perfectionniste parce que je...

On m'a déjà dit que je suis perfectionniste parce que je...

Il m'est arrivé de faire moins bien que d'habitude en procédant ainsi :
