

Mère d'être parfaite !

Mère irréprochable, amante infatigable, collègue efficace, fille serviable... Et quoi d'autre encore ? On veut avoir une place au paradis ? La perfection, c'est bon pour les créatures virtuelles. Nous, on va se contenter d'être normales.

Par Marie Pavlenko

Lever cotonneux à 7 heures, mais comme d'habitude, vous faites bonne figure. Aujourd'hui, vous serez tout sourire et disponible pour vos marmots, votre amoureux, vos collègues, spirituelle et incisive lors de la réunion avec le big boss, et toute ouïe pour votre homme ce soir... Est-ce un crime d'admettre que, là, tout de suite, les enfants nous dérangent, que faire l'amour maintenant, c'est "niet" parce qu'on a envie de regarder la télé, et que notre mère nous soûle avec notre tenue pour le mariage de la cousine Jeanne ? Du calme, on va apprendre à relativiser et à se pardonner de petits écarts de conduite.

Encore cette fichue éducation

D'où nous vient ce sentiment que nous devrions ressembler à des icônes religieuses ? Pour Thomas d'Ansembourg (1), auteur de *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, Éditions De l'Homme : "C'est dû à une vieille habitude d'éducation qui nous fait tendre vers une perfection forcément tou-

jours hors d'atteinte, et donc nous entretient dans une frustration constante."

Autrement dit, nos parents, en nous répétant de "ne pas nous laisser aller" et d'"essayer de mieux faire", ont contribué à faire de nous des aspirantes à la perfection. Si l'intention était louable (nous faire avancer droit dans la vie, nous pousser à courir plus vite le 110 mètres haies), les moyens employés étaient discutables.

Leur crainte de nous voir flancher, renoncer, et finalement prendre le temps de nous arrêter sur nos sentiments, nos aspirations et nos désirs, était telle qu'ils ne relâchaient jamais la pression. Dès lors, pas moyen de s'écouter ni de "lâcher prise". Deuxième de la classe ? C'est bien, mais il faut être première. Ainsi, on nous demandait de meilleures notes, de meilleurs résultats, des copines bien élevées, plus de politesse, plus de tout.

La plupart d'entre nous ont sagement enregistré la leçon. Aujourd'hui adulte, on cherche à reproduire, à satisfaire ces exigen-

ces, et à correspondre à l'image de petite fille modèle qu'on nous a inculquée. Le problème est que cet être n'existe que dans les romans de la comtesse de Ségur.

Cultiver un certain esprit Sam'suffit

Le passeport pour le bonheur ? "Il est important d'entrer dans la réalité, de quitter l'illusion que quelque chose de parfait puisse exister, martèle Thomas d'Ansembourg. L'idéal de perfection est cause de beaucoup de frustration et donc de violence. Pouvoir s'accepter tel que l'on est et non tel qu'on rêverait d'être est pour moi une des clés du bien-être, et donc de la paix." Répétons-nous en boucle que la mère et l'épouse parfaites n'existent pas, que l'on doit composer avec nos faiblesses et nos fragilités.

Emmener Arthur au basket le dimanche matin vous déprime ? Vous préféreriez une bonne grasse matinée avec Marco ou un brunch en famille ? Vous avez beau vous bourrer de vitamines, le soir vous êtes exténuée et vos nuits d'amour ne sont plus aussi torrides qu'au début de votre relation ? Il est temps d'arrêter de culpabiliser. Wonder Woman est un personnage de fiction. Vous ne pouvez pas déplacer des montagnes. Objectif : ne plus courir après une femme qui ne vous ressemble pas et vous empêche de vous épanouir en toute quiétude.

Les formules à se répéter tous les matins ? "Tends vers ce qu'il y a de meilleur en toi, développe les plus belles parties de toi-même. Réjouis-toi de ce que tu as fait, encourage-toi pour le chemin à venir et remercie-toi pour le chemin parcouru plutôt que de te fustiger pour celui qui te reste à faire", nous dit Thomas d'Ansembourg. Beau programme.

On est priée de s'écouter

Ne pas passer une journée sans consacrer quelques instants rien



qu'à soi. Dans son livre, le psychothérapeute recommande un minimum de trois minutes, trois fois par jour. "S'écouter, se comprendre, rester avec une peine sans essayer de la résoudre, accueillir une joie sans crainte qu'elle ne disparaisse, fêter quelque chose sans avoir peur que le malheur ne suive... Tout cela suppose d'oser être vrai", résume Thomas d'Ansembourg.

Vous venez d'apprendre que votre collègue de bureau a obtenu une jolie promotion, et pas vous. Que ressentez-vous ? De la colère ? Vous en avez le droit. Au lieu d'essayer de la refouler en pensant que votre attitude est puérile, écoutez-la. Que vous dit-elle ? Vous aimeriez évoluer dans votre job. Quelque chose vous manque. Osez vous analyser et être honnête avec vous-même. Votre homme est envoyé en mission pendant quinze jours dans la

jungle tropicale. Pour lui qui rêve de voyager, quel bonheur ! Mais, de votre côté, des images chocs vous assaillent aussitôt (un avion qui s'écrase, un animal sauvage embusqué, un accident de 4x4...). Pourquoi trembler ainsi ? **Avez-vous peur de le perdre, de vous retrouver seule ? Êtes-vous superstitieuse ?** Pourquoi ne pas profiter de l'instant présent et partager la joie de Gaston, qui imagine déjà de folles aventures ? Peu à peu, vous allez nouer des liens d'un genre nouveau avec vous-même, et vous vous sentirez plus libre.

On se regarde dans la glace et on s'aime

Pas question ici d'ego surdimensionné, de satisfaction éhontée ou autre arrogance mal placée. Non, il s'agit seulement d'estime de soi. Parce que s'aimer, c'est s'accepter, et donc

cesser de courir après des chimères qui nous empoisonnent la vie. Vous faites du 42 et, malgré un régime protéiné et un arrêt par la case diététique qui vous a ruinée, vous n'avez pas perdu trois centimètres en largeur ? Oui, et donc, tant bien que mal, vous avez appris à vous accepter et à vous regarder sans honte dans vos jolies jupes taille 42 ? Parfait. Côté personnalité, le cheminement est exactement le même. Au lieu de guetter et de quémander l'amour dans le regard des autres, pourquoi ne pas s'aimer d'abord ? **Dès lors, on devient plus cool avec soi-même et, du coup, on est moins "crampon" avec les autres.** "La non-écoute de soi, le non-respect de soi-même entraînent la non-écoute et le non-respect de l'autre", rappelle Thomas d'Ansembourg. Cesser d'être parfaite, la voie de la sagesse ? Peut-être...

S'arrêter et prendre le temps sont parmi les premiers pas pour s'accepter enfin, telle que l'on est.

(1) Thomas d'Ansembourg est consultant et formateur en relations humaines et psychothérapeute.