



JOUR 15 : LE PERFECTIONNISME

Bonjour chère fabuleuse, et bienvenue au quinzième jour de ton programme « Quand maman va, tout va ! » Tu es arrivée aux 2/3, félicitations ! Tu as fait le plus dur. À partir de maintenant, tu vas consolider toutes les belles habitudes que tu as mises en place.

Aujourd'hui nous allons parler d'un obstacle majeur à l'amour pour soi, surtout quand on est maman : le perfectionnisme. Le perfectionnisme, c'est quoi ?

- une croyance selon laquelle si vous avez une vie, un comportement et un look parfaits, vous pouvez réduire considérablement, voire éviter la souffrance liée aux reproches, aux jugements et à la honte.
 - un mensonge : "seules les personnes parfaites sont aimées ; "tu ne seras aimable que si tu es bien dans tous les domaines ; pas un peu bien, mais très très bien »
 - un faux ami : il nous dit "je ferai de toi la plus belle", mais il ne nous dit jamais "maintenant, tu es la plus belle". Il nous rappelle sans arrêt qu'il reste encore une tache sur le chemisier blanc.
 - un bouclier que vous trimbalez en pensant qu'il va vous protéger, alors qu'en réalité il vous empêche de prendre votre envol.
- Le perfectionnisme, c'est une histoire de filles...

Dès leur plus jeune âge, on enseigne à la majorité des filles qu'il faut éviter le risque et l'échec. On apprend aux garçons à grimper, à sauter la tête la première, à prendre des risques, mais aux filles on apprend à faire des beaux sourires, rester en terrain connu, avoir des 20/20.

En résumé, on apprend aux filles à être parfaites et aux garçons à être courageux. Résultat, la gent féminine manque de courage, et c'est inquiétant.

Le perfectionnisme, c'est encore pire quand on devient mère. Avant, on pouvait tricher, se

montrer parfaite, au moins en société. Mais on ne peut plus tricher quand on a des enfants. Ils sont maîtres dans l'art de nous donner des leçons de pagaille. C'est le bordel partout, dans la voiture, dans la maison, et même dans la tête, dans le coeur.

Vouloir combiner maternité et perfection, c'est se rendre malheureuse et risquer de devenir un dictateur dans son foyer.

C'est vouloir donner une image parfaite, par peur d'être rejetée, étiquetée, jugée. C'est devenir bâtisseuse de façade et se retrouver coincée derrière, seule pour pleurer.

Dans cette vidéo, on a vu que pour s'aimer soi-même, il faut se débarrasser du perfectionnisme.

Mon défi pour toi aujourd'hui, c'est de programmer la phrase du jour dans l'application rappels de ton téléphone.

Voici donc ce que tu vas faire dès que la vidéo sera terminée :

1. Lire le RECAP, qui s'affichera juste après
2. Noter dans ton carnet tes 3 MERCI du jour
3. Noter la phrase du jour sur un POST IT et l'afficher dans ta maison
4. DEFI : programme la phrase du jour dans ton téléphone !

Bonne journée chère fabuleuse et à demain !