

LE MONDE N'A PAS BESOIN DE FEMMES PARFAITES MAIS DE FEMMES AUDACIEUSES

(Présentation Janvier 2018)

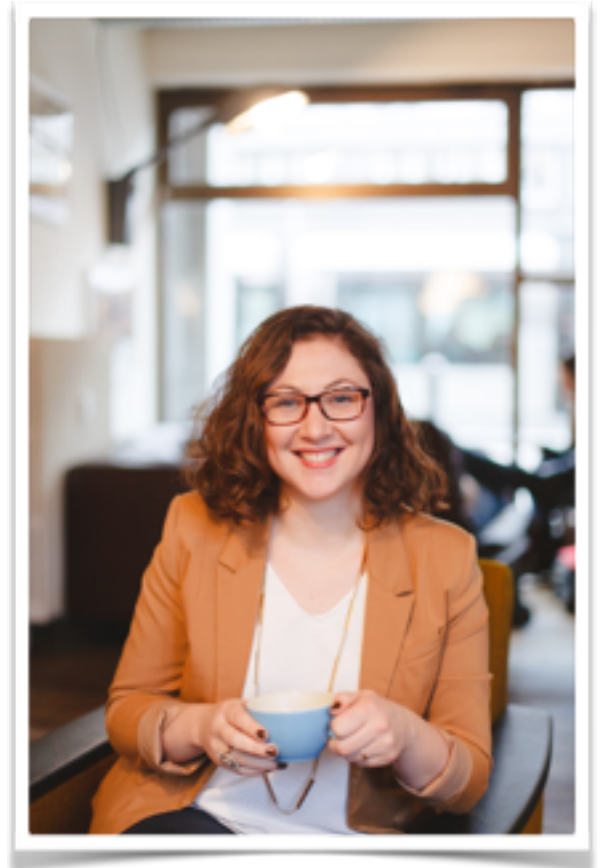
Je suis **Cindy Ghys**,
fondatrice de la marque J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE.

Pendant longtemps j'ai pensé que j'étais une petite fille sage : collants blancs, petits souliers vernis et robe sans faux plis, je remportais mon premier concours national de piano à l'âge de 4 ans. Mais un jour j'ai réalisé que j'étais devenue une femme, une mère qui avait peur...

Peur du regard des autres, peur de me tromper, peur de décevoir, peur de ne pas mériter d'amour. J'ai tout fait pour être parfaite, maîtriser mon quotidien et être aux commandes d'une vie sans fausse note. Au lieu de cela, je suis allée au delà de mes limites, j'ai vécu de nombreux abus et à 25 ans j'étais en plein burn-out.

Chez moi, les miettes qui traînaient sous la table et la montagne de linge sale me rappelaient combien je n'étais pas à la hauteur. Avec mes deux petites filles dans les bras, j'étais épuisée de toujours me sentir coupable de « peut mieux faire ». Fatiguée de me comparer, de vouloir une maison Pinterest et une vie Instagram, j'ai décidé d'être moi-même : unique et incomparable avec mes imperfections.

Après avoir lâché ma carrière de pianiste, je suis devenue coach certifiée en développement personnel, conférencière et j'ai fondé la marque **J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE** ainsi que l'Académie des Audacieuses pour aider les femmes à se connaître, s'aimer, se faire confiance et OSER. J'ai également écrit deux ouvrages.



MON PREMIER LIVRE DÉDIÉ AUX MÈRES

ILS EURENT BEAUCOUP D'ENFANTS ET UN PAQUET DE LINGE SALE : 10 SECRETS POUR EN FINIR AVEC LE MYTHE DE LA FAMILLE PARFAITE

(auto-édition avec Amazon, août 2017)

Ce livre illustré est une compilation de 10 secrets pour garantir aux familles des relations durables et dire stop à la perfection tout en cherchant à donner le meilleur de soi-même. Un programme ludique et rapide avec de nombreuses métaphores pour aborder des sujets tels que la grâce, le pardon, la bienveillance, la communication non violente ou encore la responsabilité de ses choix.

Pour obtenir un exemplaire en service de presse,
merci d'envoyer un mail sur bonjour@jarretedetreparfaite.com



MON SECOND LIVRE DÉDIÉ AUX FEMMES



J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE : 21 JOURS POUR LÂCHER PRISE

(éditions Eyrolles, février 2018)

Ce guide pratique invite les lectrices à en finir avec le perfectionnisme pour ne plus vivre dans le jugement ni la culpabilité et s'aimer malgré les ratés et les imperfections.

Un programme positif en 21 jours, pour se libérer de la charge mentale et des injonctions qui nous empoisonnent la vie, sans pour autant tomber dans la face obscure de la pâte à tartiner en pyjama dépareillé toute la journée !

Pour obtenir un exemplaire en service de presse,
merci d'envoyer un mail sur bonjour@jarretedetreparfaite.com

J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE, POURQUOI CE NOM ?

J'arrête d'être parfaite était d'abord un blog personnel lancé en Mai 2016 pendant mes études de coaching, avant de devenir après ma certification une marque déposée en Avril 2017.

Avec un tel nom, votre petite voix intérieure pourrait me dire :

« *Cindy, aurais-tu la prétention de nous faire croire que tu es sans défauts, un modèle d'épanouissement, un idéal de morphologie, une femme accomplie dans tous les domaines de sa vie, et que par grâââce, tu aurais décidé de descendre de ta tour d'ivoire pour rejoindre le commun des mortels ? Nan mais-pour-qui-tu-te-trends ??* ».

Et je vous répondrais justement : c'est parce que je n'ai aucune leçon à donner que je me permets de porter cette marque pour toutes les femmes qui n'en peuvent plus du sentiment de n'être jamais assez.

Cependant, **J'arrête d'être parfaite** n'est pas un nouveau slogan pour dire « *au diable la religion, la morale et l'éducation* ». Ce n'est pas non plus l'excuse toute trouvée pour ne rien faire de sa vie et n'avoir aucune ambition.

Simplement, c'est **oser être belle et épanouie avec ses imperfections** :

- sans se comparer
- sans complexer
- sans jalouser
- sans se juger
- sans se saboter
- sans culpabiliser
- sans se dévaloriser
- et parfois (souvent) sans prince charmant et sans enfants parfaits !



Aujourd'hui 7 femmes sur 10 souffrent de la pression d'être parfaites.

Le message de J'ARRÊTE D'ÊTRE PARFAITE fait du bien aux femmes :

- de la **génération Disney**, qui pensent avoir un problème quand leur quotidien n'est pas « *ce rêve bleu* », alors qu'elles sont tout simplement... normales !
- de la **génération Pilule** qui ont la pression de *réussir* leur enfant : « *tu l'as voulu, tu assumes* ».
- de la **génération Connectée**, qui croient vraiment que Photoshop, Pinterest et Instagram sont représentatifs de la vraie vie...
- de la **génération Martinet**, qui ont grandi dans la peur d'une rouste, de l'échec, du retrait de l'amour, de la menace, de la sanction et des injonctions.

PERFECTION / EXCELLENCE

Extrait d'un article de Cindy Ghys du blog **J'arrête d'être parfaite.**

Viser la perfection ou l'excellence : quelle stratégie adopter pour marcher sur l'escalier de la réussite ?

Je me souviens de l'un des plus beaux cadeaux que j'ai reçus jusqu'à présent : une Opel Corsa de 91 (paix à son âme) dénichée par mon grand-père. Ma *titine* était loin de pouvoir frimer sur l'autoroute ou de péter plus haut que son réservoir.

Certes, elle ne correspondait pas aux critères de beauté de l'industrie automobile, mais je n'ai jamais eu honte d'elle. Pourtant, c'était le genre où l'on se dit qu'un accro de plus ou de moins ne fera pas de différence... Vous voyez ?

En attendant, elle a fait son job mieux que personne ne l'aurait imaginé et elle était là quand j'avais besoin d'elle. Bref, je l'aimais ma voiture démodée ! Tout ça pour dire que la réalité du monde ne compte pas. Ce qui compte c'est votre perception.

Bien sur que les coloriages des gamins de 2 ans sont décevants, mais personne ne doute qu'ils feront des progrès.

Bien sur qu'un sourire appareillé n'est pas des plus glam, pourtant tout le monde sait que c'est pour quelque chose de meilleur.

Alors, pourquoi serait-on capable de percevoir au delà des apparences pour les autres et pas pour nous-mêmes ?

Être un Schumacher ou un Jacky, ça se décide.

On ne peut pas changer nos circonstances, mais on peut agir pour être le fruit de ses choix. Peu importe votre véhicule (votre corps), vous êtes maître de poser des actions à la hauteur de vos ambitions et surtout de vos priorités.

Vous êtes frustrée d'avoir un ventre brioché ?

On peut décider si un gâteau de plus ou de moins fera une différence.

On peut aussi définir que ce n'est pas la priorité et se resservir en pleine conscience de son choix, donc **sans culpabilité**.

Vous êtes libre de penser qu'un accro de plus ou de moins sur la carrosserie ne fera pas de différence. Ou bien vous pouvez chérir ce que vous avez déjà et faire de votre mieux, un jour à la fois, un pas à la fois.

Ne soyez pas parfaites, soyez excellentes et marchez sur l'escalier de la réussite.



La femme qui vise la perfection ne veut rien lâcher. Elle s'impose que tout soit fait en même temps et perd pied quand elle réalise combien sa vie est différente de ce qu'elle avait imaginé. Visant toutes les marches à la fois, elle finit en grand écart condamnée à se gameller. Elle devient victime de ses propres exigences. Elle vit sous la loi et l'accusation. Son juge intérieur ne lui laisse aucune chance. Elle recherche un idéal sans tenir compte de ses besoins et détruit son estime personnelle. Elle vise le niveau où elle n'aura plus rien à apprendre et où plus rien ni personne ne pourra lui dire que ce n'est pas encore assez. Elle se nourrit du regard des autres et recherche constamment l'approbation et la confirmation de son identité. Elle agit pour mériter et (se) prouver qu'elle est une « bonne » personne, en vain. Elle ne souhaite pas faire mieux qu'elle-même, mais mieux que les autres.

La femme qui recherche l'excellence avance un pas à la fois et fixe des priorités. Consciente qu'elle ne peut pas être au four et au moulin, elle lâche prise et savoure chaque avancée. Elle sait qu'à chaque jour suffit sa peine et s'offre une nouvelle chance de faire mieux chaque matin. Elle vit en (se) donnant des nouvelles chances et en se foutant la paix. Elle recherche la meilleure version d'elle-même en tenant compte de ses besoins et de sa valeur incomparable. Elle sait qu'elle aura toujours besoin d'apprendre. Elle marche sur l'escalier de la réussite en sachant que si elle se trouve en bas d'une marche, c'est qu'elle est aussi en haut de la précédente. Elle recherche ce qui lui est adapté et ne craint pas d'être rejetée pour ses actions. Elle s'alimente de sa propre énergie et ne se sent pas mise en danger par les autres femmes, car elle n'a rien à leur prouver. Elle sait ce qui la rend unique et la reconnaissance des autres n'est que la cerise sur le gâteau.

Alors, cessons les auto-tamponneuses !

Et si on arrêtait de se foncer dedans et d'être en concurrence les unes avec les autres ?

Et si on aimait ce qu'on a sous le capot sans envier le moteur d'à côté ?

Et si on pouvait reconnaître les dons et les atouts d'une voisine sans se diminuer ?

Et si on cherchait à accomplir sa légende personnelle plutôt que de se comparer ?

Parce que la vie est faite de pannes, de batterie à plat, d'accidents, de dérapages, de virages dangereux et de chaussées glissantes, j'ai personnellement envie et besoin d'être solidaire. À commencer avec moi-même pour être mon meilleur co-pilote.

En fait, peu importe ce que le monde dit de vous, ce qui compte c'est ce que vous en pensez et ce que vous faites pour être exactement la personne que vous voulez être : **HEUREUSE**.

PERFECTION / AUTHENTICITÉ

Savez-vous pourquoi 99% des hommes préféreront toujours leur femme à la bombasse photoshopée de l'abris de bus ?

Parce qu'il y a dans la beauté quelque chose qui concerne la notion de disponibilité. Alors que la femme parfaite n'existe que sur papier ou écran, **la beauté se trouve dans le vrai, le disponible, l'authentique et non le parfait.**

Voilà pourquoi une femme peut se retrouver dans sa cuisine en jogging troué, les yeux coulants d'un vieux mascara noir, la tignasse en vrac, en train de couper des tranches de saucisson et entendre son homme lui dire : « *je t'aime, tu es belle* ».

On peut penser qu'un tel garçon est prêt à tout pour passer une bonne soirée le coquin, mais il est surtout en train de déclarer en langage codé « *tu n'as pas besoin d'être parfaite pour être aimée* ».

Pourtant, **d'après une étude réalisée auprès de 5000 femmes** abonnées à la box beauté Birchbox,

- 39% des femmes pensent que les hommes qui les complimentent sur leur corps ne le pensent pas vraiment
- 70% des femmes aimeraient changer leur corps
- 24% déclarent être au régime TOUTE l'année
- et 96% avouent s'être détestées à cause de leur corps au moins une fois dans leur vie.

Comment l'image de la femme idéale a changé ?

De Marilyn Monroe à Kate Moss, l'image de la femme idéale est passée du 42 (qui correspond à notre actuel 46, oui oui !), aux mensurations d'une taille 34.

Dans un article révélateur du *Plus Model Magazine*, on découvre qu'il y a 20 ans les mannequins avaient un poids moyen inférieur de 8% à celui des autres femmes, tandis qu'aujourd'hui c'est 23% de moins avec une majorité des mannequins à l'IMC (indice de masse corporelle) égal à celui d'une femme anorexique.

Enfin avec l'ère industrielle, la mode et les modèles représentent aujourd'hui des corps filiformes et standardisés qui nécessitent un minimum de tissu pour un maximum de rentabilité.



Comment
vous vous
sentez sur
la plage à
côté des
autres

Et voilà le résultat >>>

ELLES EN PARLENT

Extrait d'un article d'Anaïs, cliente de J'arrête d'être parfaite.

« Mon histoire est celle d'**une nana qui est passée de la dévalorisation à l'estime de soi**.

J'ai retrouvé un de mes anciens carnets. En 2012, je constate qu'à la question « votre trait physique le plus avantageux », j'ai écrit « mes pouces ».

Un jour, Cindy m'a dit quelque chose qui restera gravé en moi et qui m'a fait beaucoup de bien. J'ai découvert que je suis une belle personne ».

L'article intégral est à lire ici :

<https://jarretedetrep parfaite.com/de-la-devalorisation-a-lestime-de-soi/>

Extrait d'un article de Johanna, cliente de J'arrête d'être parfaite.

« **J'ai tué mon juge intérieur**. À force d'être pressée par le diktat du « bien faire », je m'étais réfugiée en sécurité dans le « rien faire ». Prise au piège de sa dictature, je l'entendais ricaner « *Tu vois, je te l'avais bien dit, incapable !* ». N'en pouvant plus, j'ai pris mon courage à deux mains... Je plaide la légitime défense : c'était Lui ou Moi ».

L'article intégral est à lire ici :

<https://jarretedetrep parfaite.com/jai-tue-juge/>

À VOIR ÉGALEMENT

Ma conférence pour le Grand Sommet de la Motivation sur la scène parisienne de l'Apollo Théâtre (Octobre 2017). Dans cette vidéo je raconte :

- pourquoi le perfectionnisme est un faux ami et un tueur de motivation
- une anecdote avec un âne, un boiteux et sa femme,
- les 3 sortes de perfectionnistes qui font qu'on est tous et toutes dans la même galère,
- ce qu'on risque à conserver un perfectionnisme maladif,
- les 3 antidotes au perfectionnisme pour garder sa motivation au sommet,
- les 5 mots d'une femme d'affaire des plus influentes qui changent le quotidien à jamais.

<https://cf.jarretedetrep parfaite.com/video-le-grand-sommet-de-la-motivation>

Les coulisses de mon invitation sur France 2 dans l'émission Ça Commence Aujourd'hui avec Faustine Bollaert : <https://jarretedetrep parfaite.com/coulisses-de-invitation-france-2/>

ACTUALITÉ / CONTACT

En pleine ascension de ce nouvel élan professionnel après ma carrière de musicienne, cette vie que j'accepte imparfaite était tout de même plutôt... parfaite ! Jusque là j'avais lâché prise sur un tas de choses mais pour que cela tienne bien la route j'avais quand même une condition :

- ne plus jamais avoir d'autres enfants,
- ne plus jamais, jamais avoir un être dépendant de moi qui veut manger toutes les 2h et me prive de 50% de mon sommeil,
- bref ne plus jamais, jamais, JAMAIS avoir **la sensation que tout, tout, tout m'échappe**.

Pourtant armée d'une contraception et d'un parcours pour une ligature des trompes, je me suis réveillée au mois d'Août 2017 vers 3h de matin avec cette sensation d'être « bouffée » de l'intérieur. J'étais affamée, comme si toutes mes ressources étaient détournées en faveur d'un projet plus grand que moi. Après un plat de pâtes, une série policière, quelques heures de déni et deux tests de grossesse, notre soirée crêpes et cidre tournait au cauchemar pour moi : j'étais enceinte. Il est prévu que j'accouche fin Avril / début Mai 2018.

Aujourd'hui plus que jamais, je suis convaincue que **le monde n'a pas besoin de femmes parfaites, mais de femmes audacieuses**. Ces femmes de tout âge, tout horizon, célibataires, en couple ou mères, qui osent partager leurs sentiments, montrer leur vulnérabilité, et **se sentir belles et épanouies avec leurs imperfections**.

Parce que parfois notre quotidien est tout sauf parfait et qu'à l'image d'une boule à neige, c'est quand notre vie est retournée sans dessus-dessous qu'elle s'apprête à révéler ses paillettes...



CONTACT

Je reste disponible pour répondre aux demandes de coaching en ligne, interviews, conférences, extraits, visuels, photos et informations complémentaires.

bonjour@jarretedetrepardite.com

06.17.49.89.10

<https://www.facebook.com/jarretedetrepardite/>