

Bonjour,

Je vais vous parler aujourd'hui de mon alter ego, Madame Parfaite, en sachant qu'il existe bien évidemment des versions masculines ou non binaires de cet avatar qui nous colle à la peau depuis l'enfance et qui nous occasionne tout un tas de problèmes, des doutes et souvent beaucoup de frustrations.

On a tous en nous une image fantasmée de la personne que nous voudrions être... Et tous les jours, le miroir et/ou les événements nous heurtent brutalement à qui nous sommes en réalité.

La différence entre ces deux personnes (réelle et chimérique) peut prendre la forme d'un léger écart ou d'un gouffre insondable en fonction des moments de notre vie et de notre humeur.

Il est très courant de se perdre dans cette image idéalisée et lorsqu'on s'y égare, cela nous rend très souvent malheureux et malheureuses. Nous ourdissons des plans machiavéliques pour faire correspondre les deux représentations et nous nous faisons beaucoup de mal.

En fonction des écoles de pensée, cette illusion de vous se nomme Surmoi, Petite voix intérieure négative, Folcoche ou tout autre petit nom. Quoi qu'il en soit, son but est de faire en sorte que vous soyez mal dans votre peau, toujours à courir vers une récompense qui n'arrive jamais (être bien dans sa peau, débarrassé.e de cette tension perpétuelle), avide de votre propre reconnaissance.

En fait, cet esprit malin est insatiable parce qu'il est ancré profondément en chacun de nous et que nous l'avons patiemment alimenté, caressé et fait grandir depuis notre enfance sur la base (au départ) de ce qu'on a pu nous dire.

Cet être diabolique évolue en même temps que nous et se nourrit de nos doutes et de nos peurs - il imagine ce qu'on dit de nous (et qui n'est jamais en notre faveur) ou ce qui nous arrivera à coup sûr si nous ne nous comportons pas comme il le faudrait (selon ses critères).

Aujourd'hui, j'aimerais vous proposer un petit exercice de conscientisation de cette Madame Parfaite (ou de ce Monsieur Parfait) intérieur.e. Vous allez voir, c'est à la fois très simple et très difficile :-D.

Prenez un papier et un crayon et commencez à vous laisser aller. Pensez à des phrases qui débutent par des "il faut", "je dois" et par leurs pendants négatifs "il ne faut pas", "je ne dois pas". Et écrivez sans vous arrêter pendant quelques minutes. Ensuite, reprenez tous vos énoncés et laissez émerger le portrait robot de votre Madame Parfaite (ou de votre Monsieur Parfait).

Pour vous faire rire, peut-être, voici quelques exemples provenant de la mienne (qui ne ressemble sans doute pas à la vôtre ou peut-être un peu) :

Ma Madame Parfaite dit toujours ce qu'il faut quand il faut, elle n'a pas de mauvaises pensées envers les autres (elle en a seulement envers elle-même, ce pour quoi elle culpabilise parce qu'il faut être doux et compréhensif envers soi-même), elle fait du sport (mais juste ce qu'il faut), elle ne s'intéresse qu'à des choses qui ont du sens... Elle ne traîne pas en pyjama le week-end. Non, elle s'occupe sainement (comprenez "elle agit pour les autres")... Évidemment, elle prend de l'avance sur son boulot tout le temps. Et ce qu'elle produit est toujours parfait, sans une faute d'orthographe, pas même un minuscule problème de mise en page... Elle n'est jamais blessante ni maladroite. Même ses moments de détente doivent être parfaitement organisés et maîtrisés - ni trop, ni trop peu. Elle boit un peu (mais pas trop parce que sinon, elle pourrait mettre les autres mal à l'aise). Elle ne passe pas ses

jours à rêvasser à la vie qu'elle n'aura jamais. Elle ne parle pas trop et évite d'être au centre de l'attention. Madame Parfaite est toujours heureuse et enjouée et surtout elle ne parle jamais aux autres de ses doutes et de ses problèmes (il faut garder tout ça pour soi parce que ça pourrait les gêner)...

Je pourrais continuer à l'envi ce portrait de la personne parfaite que je ne suis pas mais à laquelle je me suis comparée pendant des années... Quand je veux me faire du mal (oui, je suis persuadée que parfois, cela relève de la décision), je ressasse l'immense déception de ne pas être cette personne. Mais heureusement, depuis quelques années, au lieu de l'envier, je la plains.

Ça me ferait plaisir de recevoir des extraits des portraits de vos alter ego maléfiques. Pour le faire, répondez simplement à cet e-mail...

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie