

Petra Kolber

Attention  
best-seller!

team  
**IMPARFAITE**

LA CHARGE MENTALE, C'EST NON !

21 étapes pour dire stop

LE D U C . S  
P R A T I Q U E

# ACCEPTEZ D'ÊTRE PARFAITEMENT IMPARFAITE !

Vous faites partie de celles qui ont du mal à lâcher prise ? Vous n'êtes jamais satisfaite de ce que vous réalisez ? Vous vous surinvestissez jusqu'à frôler parfois l'épuisement ? Ce livre est fait pour vous !

Ancienne perfectionniste, Petra Kolber a longtemps tout contrôlé dans sa vie. Elle a alors compris qu'elle se rendait elle-même malheureuse et a entamé une « perfection detox ». En accompagnant des milliers de femmes, elle a élaboré une méthode exclusive en 21 étapes pour se débarrasser enfin de la perfection et s'accepter telle que l'on est.

- **Étapes 1 à 7.** Identifiez votre part critique et explorez votre potentiel : libérez-vous des croyances limitantes qui vous brident.
- **Étapes 8 à 13.** Changez d'objectif et assumez qui vous êtes : dites stop à la petite voix intérieure qui vous juge et centrez-vous sur le positif.
- **Étapes 14 à 21.** Libérez celle que vous êtes vraiment et ressentez la joie d'être vivante : vos doutes se dissipent et vous réalisez vos rêves en confiance et dans la gratitude.

Un programme inédit pour dire stop  
à la perfection et lâcher prise en conscience.  
Alors vous aussi, rejoignez la Team Imparfaite !

**Petra Kolber** a été coach fitness et bien-être pendant vingt-cinq ans. Après avoir combattu deux cancers, elle a décidé de changer sa façon de voir la vie et inspire des milliers de personnes à travers le monde. Elle les aide à réaliser leurs rêves, à vivre une vie en cohérence avec leurs aspirations profondes et leurs valeurs. **Son site : [petrakolber.com](http://petrakolber.com)**

ISBN : 979-10-285-1462-4



**18 euros**  
Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Rayon :  
Développement personnel

# Les lectrices ont aimé !

« Dans *Team imparfaite*, Petra Kolber nous apprend à nous, les gens rongés par l'anxiété et qui ont des normes impossibles à respecter, à accepter nos faiblesses pour trouver notre lumière. »

**Jenny Blake, auteure**

« Le perfectionnisme est une pandémie inutile, et ce livre tombe non seulement à pic mais est aussi d'une grande pertinence. Si vous vous mettez la pression et si vous voulez devenir la personne entière, confiante et digne d'être aimée que vous êtes vraiment au fond de vous, vous devez absolument le lire. »

**Susie Moore, coach en confiance en soi**

« L'histoire personnelle de Petra et la compréhension qu'elle a du perfectionnisme n'est pas juste un nouveau concept qui vaut la peine d'être connu, c'est aussi une vraie et profonde success-story qui va résonner d'une façon ou d'une autre en chacun d'entre nous. »

**Melanie Smith, entrepreneuse**

« Merci pour ce livre qui ne s'adresse pas seulement aux perfectionnistes mais délivre aussi un message subtil, puissant et efficace à toutes les personnes en quête de paix intérieure, de pleine conscience et d'une vie plus belle et plus abondante. »

**Misty Tripoli, créatrice de The World GROOVE Movement**

« Ce livre va vous aider à réfléchir sur vous et à vous transformer en quelqu'un d'un peu moins "parfait". Merci, Petra Kolber, d'avoir créé cet outil qui incite à réfléchir et nous aide à devenir une version plus heureuse de nous-même. »

**Tami Reilly, directrice sportive**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**[bit.ly/newsletterleduc](http://bit.ly/newsletterleduc)**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur  
les réseaux sociaux.



Édition originale : © Petra Kolber  
Titre original : *The Perfection Detox*

Édition publiée avec l'accord de Da Capo Press, une marque  
de Perseus Books, LLC, une filiale de Hachette Book Group,  
Inc, New York, États-Unis.

Tous droits réservés.

Traduction : Frédérique Corre Montagu  
Relecture : Chantal Nicolas  
Maquette : Evelyne Nobre  
Design de couverture : Marika Michelon

© 2019 Leduc.s Éditions  
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-1462-4

Petra Kolber

*team*  
**IMPARFAITE**

LA CHARGE MENTALE, C'EST NON!  
21 étapes pour dire stop

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

*À ma sœur parfaite, Jennie*

*Et en mémoire de notre mère, Gwenda,  
qui ne nous a jamais forcées à être parfaites,  
car elle voulait juste que l'on soit heureuses.*

**Instructions pour vivre sa vie.  
Soyez attentif.  
Étonnez-vous.  
Parlez-en.**

Mary Oliver (poétesse américaine)

# Sommaire

INTRODUCTION	9
<b>PREMIÈRE PARTIE : FAITES TAIRE VOTRE VOIX INTÉRIEURE ET EXPLOREZ VOTRE POTENTIEL</b>	<b>27</b>
ÉTAPE 1 – Remarquez le bruit	29
ÉTAPE 2 – Affamez vos démons du doute	45
ÉTAPE 3 – Enlevez le poids qui pèse sur vos épaules	57
ÉTAPE 4 – Déchiffrez votre peur	73
ÉTAPE 5 – À qui est cette voix dans votre tête ?	89
ÉTAPE 6 – Exploitez vos imperfections au lieu de lutter contre elles	101
ÉTAPE 7 – Libérez-vous de la honte	117
<b>DEUXIÈME PARTIE : CHANGEZ DE PRIORITÉ ET VIVEZ COURAGEUSEMENT</b>	<b>135</b>
ÉTAPE 8 – Considérez chaque faux pas comme une occasion d’explorer, d’apprendre et de vous investir	137
ÉTAPE 9 – Changez de vocabulaire : remplacez « oui, mais... » par « oui et... »	153
ÉTAPE 10 – Décrochez un peu des réseaux sociaux	169
ÉTAPE 11 – Racontez par écrit le moment dont vous êtes la plus fière	183
ÉTAPE 12 – Osez !	195
ÉTAPE 13 – Réessayez	207



<b>TROISIÈME PARTIE : LIBÉREZ-VOUS ET LIBÉREZ VOTRE JOIE !</b>	<b>219</b>
ÉTAPE 14 – Apprenez à voir le bon côté des choses	221
ÉTAPE 15 – Complimentez au lieu de critiquer	233
ÉTAPE 16 – Arrêtez d’être une perfectionniste. Devenez une passionniste !	247
ÉTAPE 17 – Changez votre relation avec le sport	261
ÉTAPE 18 – Devenez curieuse	275
ÉTAPE 19 – Entrez dans le flot et émerveillez-vous	289
ÉTAPE 20 – Faites la paix avec votre miroir	303
ÉTAPE 21 – Libérez-vous de votre passé et bâtissez-vous un avenir magnifique	317
REMERCIEMENTS	328
À PROPOS DE L’AUTEURE	333



# Introduction

Comment une ancienne perfectionniste peut-elle écrire une introduction parfaite ? Comment va-t-elle concevoir un texte d'introduction qui vous donne envie de lui faire confiance et d'apprécier chacun de ses mots ? Comment va-t-elle concevoir un avant-propos qui vous fasse soudainement croire que vous venez de vous trouver une amie de confiance ?

La réponse est : elle ne le peut pas. Elle ne le peut pas, je ne peux pas... personne ne peut écrire la page parfaite. Cela montre parfaitement le grand dilemme des perfectionnistes : ils auront beau se battre, ils n'atteindront jamais leur objectif, même si celui-ci existe.

La question maintenant est de savoir si j'arrête tout parce que c'est impossible ou si je tente ma chance parce que je crois que ce livre va pouvoir véritablement changer votre vie.

Comme j'ai beaucoup travaillé pour reprogrammer mon cerveau de perfectionniste, j'ai pu relever ce défi. J'ai créé et figolé quelque chose et je l'expose maintenant au monde entier, avec ses défauts... et ses qualités.

Donc, quand j'ai commencé à faire ce qui me terrifiait, c'est-à-dire écrire cette première page, j'ai compris que c'était la métaphore parfaite pour vous montrer comment la perfection peut formater et déformer nos vies. Si j'avais attendu que le mot parfait, l'introduction parfaite ou le moment parfait arrive, je n'aurais jamais écrit ce livre.

Bien qu'il soit impossible de faire connaissance en quelques paragraphes, qu'ils soient parfaits ou pas, j'espère que vous sentez que nous sommes liées comme des sœurs de combat. Je vous connais, je vous comprends et nous avons toutes survécu à de nombreuses batailles intérieures.

Si j'ai décidé d'écrire *Team imparfaite*, c'est notamment parce que je sais à quel point on se sent seule sur la planète de la perfection. J'espère que, lorsque vous aurez fini de lire ce livre, vous vous sentirez plus comme une autochtone que comme une étrangère, plus connectée aux femmes autour de vous et plus capable de commencer à vivre votre vie – une vie ancrée dans la joie, en harmonie avec vous-même.

Je me sens très privilégiée de vous accompagner dans ce voyage. Même si nos histoires personnelles sont différentes, je comprends la douleur profonde et le combat perpétuel qui découlent de l'envie de vivre sa vie sous le prisme et le jugement constants de la perfection.

Sachez pourtant que vous pouvez avancer différemment dans la vie, avoir un comportement qui vous permette de vivre pleinement vos rêves au lieu d'essayer d'esquisser les pièges potentiels. Une vie ancrée dans l'optimisme, la joie, le potentiel et la possibilité. Une vie qui n'attend que vous pour démarrer

et dans laquelle vous vous investirez de tout votre cœur et de toute votre âme.

Le moment est arrivé pour vous de faire le premier pas en arrière vers votre vrai moi, et en avant vers un futur riche, car vous n'auriez pas choisi ce livre (sauf si vous pensiez que c'était un livre de recettes de jus de fruits ou de légumes) si vous étiez satisfaite de votre relation avec la perfection. Mais avant de commencer, nous devons d'abord réfléchir ensemble à ce que nous espérons de la perfection, à ce que cache le mot « parfait » dont nous sommes si follement éprises.

## **COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT : QU'EST-CE QUE LA PERFECTION ?**

Dire que quelque chose est parfait suggère qu'il n'y a rien de mieux. Faire quelque chose parfaitement signifie que l'on a accompli une tâche avec un niveau de compétence quasi divin et que l'on a obtenu un résultat impeccable, sans défaut, irréprochable. Tout cela dans une culture qui vénère depuis toujours la perfection.

Mais les vrais perfectionnistes ressentent rarement de la fierté et de la satisfaction. Ils sont plus souvent déçus et peïnés, car ils sont sans cesse minés par la croyance qu'ils (ou que les autres) n'ont pas trouvé le Saint Graal, c'est-à-dire une existence sans défaut. Et là est le nœud du problème : la perfection n'existe pas, ce n'est qu'une notion mentale subjective et insaisissable. Même si ce n'est pas une maladie physique, le perfectionnisme est un cancer de l'esprit qui, si on ne le traite pas, peut faire de gros dégâts dans notre vie.

Le mot « parfait » n'est qu'un mot tant qu'on ne le relie pas à un sentiment ou une attente. Certaines personnes réussissent en effet à être ambitieuses, exigeantes et font leur maximum pour réussir sans pour autant être perfectionnistes. En revanche, quand il est enraciné en nous, le perfectionnisme n'est pas forcément synonyme de succès. Il a été au contraire prouvé et reprouvé qu'il est, ironiquement, un obstacle pour atteindre son plein potentiel.

Pour avoir vraiment du succès dans la vie, il faut être prêt à prendre certains risques, ce que les perfectionnistes tentent par tous les moyens d'éviter par peur de se tromper. Et pour avoir une chance de s'améliorer, que ce soit en tant que personne ou dans un domaine particulier, il faut avoir la force morale et la sagesse d'affronter et de tirer les leçons de ses erreurs, faux pas et déceptions. Aux yeux d'un non-perfectionniste, un incident n'est qu'une étape sur la route du succès dont il se servira pour s'enrichir et s'améliorer. Le perfectionniste, lui, considérera la moindre erreur comme un contretemps, un intrus qu'il faut plaquer et maintenir au sol. On comprend donc mieux pourquoi, pendant que le second joue la carte de la sécurité en faisant un pas en arrière, le premier, qui n'est pas perfectionniste, mais ambitieux, s'envole.

Les perfectionnistes ne se comportent bien sûr pas tous ainsi, car le perfectionnisme n'est pas une maladie qui se reproduit à l'identique d'une personne à l'autre. Il peut ne toucher que certains aspects de la vie et n'est pas toujours autocentré. Même si, dans la plupart des cas, le perfectionnisme agit sur notre relation avec nous-même, il peut aussi se manifester dans nos relations avec les autres (dont notre famille) et nos relations

professionnelles. Il faut donc faire un travail personnel pour comprendre où le perfectionnisme domine, travail que je vais vous aider à faire tout au long de ce livre.

Durant une partie de cette « détox », vous allez évaluer l'impact de vos attentes et de vos exigences sur votre vie et essayer de comprendre la différence entre « être ambitieuse » et « chercher à atteindre la perfection » (indice : l'un est synonyme de douleur et de souffrance, l'autre pas). Pour y parvenir, vous allez devoir vous poser des questions difficiles. Ou, pour être plus exacte, vous allez devoir vous poser des questions que vous trouverez sans doute difficiles au début parce que vous ne vous les posez pas souvent, sauf peut-être pour vous critiquer, mais rarement juste pour vous analyser.

Voici des exemples de questions et de sujets sur lesquels vous allez devoir réfléchir : les exigences que vous avez pour vous-même sont-elles raisonnables ou si élevées et irréalistes que vous vous critiquez constamment ? Considérez-vous les échecs comme des leçons de vie ou comme des contretemps catastrophiques, même s'ils sont insignifiants ? Vous autorisez-vous parfois à célébrer vos succès ou pensez-vous immédiatement à la suite ?

Ce genre de questions va vous aider à comprendre quelles croyances et quelles attitudes sont bonnes pour vous et lesquelles vous empêchent de profiter de la vie que vous vous bâtissez si difficilement. Avec *Team imparfaite*, vous apprendrez à enrichir les premières et à éradiquer les dernières.

En chemin, vous découvrirez très certainement des aspects de votre incroyable personnalité dont vous ne voudrez pas nécessairement vous débarrasser. Votre capacité à respecter vos

échéances, votre sens de l'organisation, votre fiabilité et votre volonté d'aller toujours plus loin dans chacun de vos projets sont de merveilleuses qualités qui sont peut-être étroitement entortillées dans les racines de votre perfectionnisme. Nous allons donc avancer prudemment et avec compassion pour que vous puissiez donner le meilleur de vous, tout en vous sentant le mieux possible.

Je sais par expérience que l'une des pires conséquences du perfectionnisme est le sentiment d'isolement, d'être dans un endroit à part où il est impossible de prospérer et de s'épanouir. On a tendance à croire qu'on est les seules à souffrir ainsi, qu'on est les seules à se sentir angoissées et déprimées quand on fait une erreur ou que l'on échoue tout près du but et qu'on est les seules à se sentir écrasées par toutes les exigences qui pèsent sur nous. Mais je suis bien placée pour vous dire que, sur ce front-là, nous sommes plus semblables que différentes, nous, les perfectionnistes.

## **QUAND LA PERFECTION DEVIENT VIRALE**

L'époque est propice au perfectionnisme, à cause notamment des réseaux sociaux. Les filtres, les photos incessantes et les instants figés proposés sur une liste toujours plus longue de plateformes peuvent faire croire que tout le monde a une vie parfaite. Tout le monde sauf vous, bien sûr. Pour les perfectionnistes, cette impression peut vite se transformer en obsession : celle d'être toujours à la hauteur ou d'avoir une plus belle vie que les autres, avec le risque de se sentir toujours un cran en dessous. Parmi les milliers de femmes auxquelles j'ai parlé et avec lesquelles j'ai travaillé, je dirais que plus de 90 pour cent



m'ont avoué lutter en silence contre la tentation de se comparer aux images parfaites qui défilent sur leurs écrans. Même si les non-perfectionnistes cèdent parfois à la tentation de la comparaison, elles ont beaucoup moins tendance que nous, les perfectionnistes, à s'enfermer dans une relation destructive. Ce penchant naturel est le plus souvent tellement enfoui en nous que nous n'en sommes pas conscientes. C'est probablement aussi parce qu'il est là depuis très, très longtemps.

Les graines de la perfection sont souvent plantées très tôt dans la vie, par nos gènes ou ce que nous avons vécu dans notre enfance. Comme vous le découvrirez dans mon histoire, les enfants d'alcooliques ont particulièrement tendance à devenir des perfectionnistes. La fibre perfectionniste se développe pour nous protéger de notre environnement et maintenir l'illusion que nous avons une famille normale. Elle se développe aussi parce que nous avons désespérément besoin d'un semblant de contrôle. La perfection devient alors un outil d'intégration qui nous aide à ne pas faire de vagues, à faire croire que nous maîtrisons un tant soit peu notre vie.

Pourtant, en pratique, au lieu de nous aider à avoir une vie bien balisée et jalonnée de succès, le perfectionnisme nous mine psychologiquement. Quand on essaie constamment d'atteindre l'inatteignable (la perfection), on a peur de l'échec, on évite le risque, on barbote dans le doute et l'angoisse et on normalise la négativité. Rien n'est assez bon pour une perfectionniste, et le monde qui nous entoure renforce cette illusion.

Souvent, le corps devient un objet d'attention constante pour les perfectionnistes, surtout les femmes qui ont plus tendance que les hommes à porter un soin extrême à leur apparence, ce

qui peut avoir des répercussions sur leur façon de s'alimenter et engendrer d'éventuels troubles alimentaires.

Même si le perfectionnisme ne nous pousse pas toujours si loin, beaucoup de femmes tombent dans le piège de la dernière diète ou du dernier régime à la mode qu'on leur présente comme la solution ultime, la voie vers le bonheur qui leur a toujours échappé. Et elles finissent par se convaincre qu'en diminuant leur tour de taille, elles auront plus de chances d'avoir du succès et de trouver l'amour. Bref, les perfectionnistes n'arrêtent pas de se fixer des objectifs qui, quand ils ne sont pas inatteignables, sont accessibles à un prix trop élevé.

Dans ma jeunesse, j'ai souffert d'anorexie et de boulimie, deux troubles qui m'ont empêchée de vivre dans le moment présent et de développer mon plein potentiel. Incapable d'être suffisamment mince pour satisfaire mon besoin de contrôle ou de manger assez pour combler ma solitude, j'ai perdu six de mes meilleures années dans une relation malsaine avec la nourriture. Ma fausse impression de contrôle m'a isolée, rongée d'anxiété et couverte de honte.

La plupart des femmes avec qui j'ai parlé au fil des ans (et qui d'ailleurs n'avaient pas forcément eu de troubles alimentaires) m'ont avoué souffrir de plus en plus de la pression qu'elles se mettaient pour être toujours au niveau des photographies et des vidéos qu'elles voyaient chaque jour. Nous nous sommes en effet tellement habituées aux versions retouchées et photoshopées de la réalité que nous ne voyons plus la différence entre ce qui est réaliste et ce qui est impossible à atteindre. C'est de la pure folie. Et le message que cela nous envoie nous préoccupe énormément alors que nous essayons par tous les moyens de booster

l'estime de soi de nos filles et de les mettre en garde contre les dangers de la tentation de coller aux images qu'elles voient sur leur fil d'actu.

Si vous avez des jeunes filles ou des nièces, j'espère que ce livre vous donnera des pistes pour les aider à être une meilleure version d'elles-mêmes (au lieu d'essayer d'imiter leur instagrameuse ou leur star de télé-réalité préférée). J'espère aussi que vous allez découvrir, dans ces pages, comment vous défaire de vos attentes irréalistes avant qu'elles ne vous fassent plonger avec elles. Dans mon cas, ces attentes se sont multipliées de façon exponentielle jusqu'à ce que je comprenne que j'avais désespérément besoin d'une détox.

## **COMMENT J'AI FINI PAR VOULOIR ME DÉSINTOXIQUER DE LA PERFECTION**

À une époque de ma vie, j'ai cru que j'avais tout ce dont j'avais besoin. Professionnellement, je gravissais les échelons à peu près aussi vite que tout le monde dans les années quatre-vingt-dix. Lorsque j'ai troqué mes chaussons de danse contre des chaussures de fitness, mon expérience dans la comédie musicale m'a aidée à avoir très vite du succès en tant que prof d'aérobic à New York. Je suis devenue une experte en fitness célèbre qui apparaissait dans de nombreux DVD à succès, travaillait avec des célébrités comme les championnes olympiques Nancy Kerrigan et Dara Torres, ou des champions populaires comme le boxeur George Foreman. Je parlais et faisais des présentations à des milliers de gens chaque année et j'ai gagné presque tous les prix de fitness que je pouvais gagner. J'ai donné des cours à des

salles bondées à New York et je suis même apparue sur le dos des boîtes de Special K. Dans mon secteur d'activité, c'étaient des succès remarquables. Pourtant, j'étais toujours insatisfaite.

Ma petite voix intérieure me rappelait chaque jour que je pouvais encore mieux faire. « Tu es une arnaqueuse, me disait-elle, un imposteur, et un jour les gens vont s'en rendre compte. » Plus j'essayais d'ignorer cette voix, plus elle parlait fort et plus elle grignotait mon estime de soi et ma confiance en moi.

Elle me rappelait sans cesse que mon père était un alcoolique et que tout mon entourage le savait. Elle me rappelait sans cesse que mes profs de danse pensaient que je n'irais pas bien loin et que le chorégraphe que je vénérerais m'avait conseillé de perdre du poids. Le volume de ma petite voix intérieure augmentait alors que j'étais sur le point d'avoir le courage de croquer la vie à pleines dents. Au moment où une incroyable opportunité allait se présenter à moi, les voix de mon passé m'ont rappelé que j'étais trop grosse, trop stupide ou seulement pas assez bien pour sortir du lot.

Mon perfectionnisme a ainsi cédé la place à l'anxiété qui m'a courtisée comme un amoureux fidèle. Si les premiers symptômes ont été discrets et faciles à cacher, ils ont lentement grandi et pris la forme de crises de panique totales. Comme toute perfectionniste, j'ai essayé de les gérer parfaitement. Malheureusement, même si je parvenais à cacher que mon cœur battait la chamade, que ma poitrine me serrait et que mille plans d'évasion me traversaient la tête, je ne pouvais pas cacher le dernier symptôme : une transpiration subite sur tout le corps. C'était inconfortable, très embarrassant et la preuve indéniable de ma médiocrité.

Après chaque crise de panique, je me sentais vidée, perdue, triste, épuisée, seule et encore plus imparfaite.

Mes crises de panique devenant plus fréquentes, mon agenda a commencé à se vider. Pendant deux ans, j'ai refusé des offres prestigieuses comme des apparitions dans des grands shows télévisés (*The Today Show*, *The View* and *This Morning* sur CBS...) par peur de ne pas pouvoir contrôler mon angoisse et de laisser ma panique me submerger. La seule chose que je me sentais capable de faire parfaitement à l'époque, c'étaient des crises de panique – sauf que je ne savais ni quand ni où elles se déclencheraient. Plus j'essayais de garder le contrôle, plus je sentais tout me glisser entre les doigts.

J'ai compris alors que, comme mon agenda qui allait un jour complètement se vider, ma vie allait continuer à se rétrécir jusqu'à ce que j'aille à la racine du problème. J'ai fait plus de sept ans de thérapie pour surmonter mon anxiété, thérapie qui au début était accompagnée d'un traitement médical. J'ai lu les meilleurs livres et les recherches sur le sujet. J'ai suivi un programme de psychologie positive animé par Tal Ben-Shahar, professeur à l'Université de Harvard, et comme un chercheur dans son laboratoire, j'ai essayé et testé toutes sortes de stratégies. Tout cela, ajouté à mon expérience professionnelle et à mes connaissances sur le pouvoir de guérison des mouvements, a servi de matière première à ce livre. Je savais que les leçons que j'avais apprises pouvaient aider d'autres femmes à se débarrasser de leurs tendances perfectionnistes. En revanche, je ne pensais pas qu'elles seraient si nombreuses!

## VINGT ET UNE ÉTAPES POUR SE LIBÉRER DU PERFECTIONNISME

J'imagine que la recherche de la perfection a fait autant de ravages dans votre vie que dans la mienne. La seule différence entre nous, c'est que je connais les deux faces du mal. Il m'a fallu sept ans pour démêler, déconstruire et terrasser mes démons du doute. Mais ma vie s'est alors déployée devant moi comme je ne l'aurais jamais imaginé même dans mes rêves les plus fous.

J'ai eu envie d'écrire ce livre pour vous donner les meilleurs outils et stratégies que j'ai moi-même utilisés, et vous aider à retrouver rapidement le chemin de la joie et de la liberté. Ce livre contient donc mes sept années de travail pour me désintoxiquer du perfectionnisme, synthétisées en vingt et une étapes.

Je sais que vous manquez de temps et que vous avez un nombre impressionnant de tâches à accomplir, c'est pourquoi j'ai pensé que la meilleure façon de commencer était de vous donner une synthèse de ce qui vous attend. J'ai essayé d'être le plus efficace possible, sans éluder le comment et le pourquoi de chaque étape.

Les vingt et une étapes de cette désintoxication sont divisées en trois parties avec chacune leur propre objectif et résultat final. Voici à quoi cela ressemble :

**Première partie : faites taire votre voix intérieure et explorez votre potentiel.** Dans cette partie, vous allez découvrir les voix de votre passé et trouver à qui elles appartiennent. Vous allez aussi disséquer les croyances qui vous brident et qui ont permis à votre perfectionnisme de prendre votre place au volant de votre vie et vous en libérer.

**Deuxième partie : changez d'objectif et vivez courageusement.** C'est là que vous allez vous retrouver et redécouvrir ce qui est bon en vous. En arrêtant d'écouter les remarques négatives et les critiques de votre petite voix intérieure pour la recentrer sur du positif, et être ainsi en capacité de vivre pleinement votre vie, vous construirez un socle solide et sain sur lequel vous pourrez bâtir votre avenir.

**Troisième partie : libérez-vous et libérez votre potentiel de joie.** La troisième partie va vous aider à vous préparer un avenir riche et prospère. Elle est conçue pour court-circuiter les démons du doute et injecter un maximum de joie, de positivité et de potentiel dans votre cerveau.

Même si, comme déjà mentionné, les perfectionnistes sont souvent en proie aux mêmes luttes internes, le perfectionnisme de chacune est unique et il n'existe pas de solution universelle.

J'ai conçu ce programme avec cette idée en tête pour vous permettre de vous concentrer sur les aspects de votre vie qui sont le plus touchés par votre perfectionnisme. Même si je vous conseille vraiment de suivre toutes les étapes, essayez au moins d'en terminer le plus possible. Vous vous sentirez peut-être plus concernée par certaines que par d'autres – dans ce cas, consacrez plus de temps à celles qui vous parlent le plus.

Ce programme est conçu pour être appliqué dans l'ordre. Cette détox, qui se base sur la psychologie positive, ma propre expérience et des milliers d'heures consacrées à l'expliquer, suit une méthodologie qui va vous permettre de vous débarrasser du perfectionnisme sans perturber votre routine quotidienne. Cela dit, vous seule connaissez votre histoire, vos combats et vos points les plus faibles. C'est votre propre aventure et l'un de

vos meilleurs guides sera votre intuition. Si l'une de ces étapes vous laisse indifférente, autorisez-vous à passer à la suivante, quitte à y revenir plus tard.

## **IL N'Y A PAS DE FAÇON PARFAITE DE PROCÉDER**

Le fait que ce programme comporte vingt et une étapes ne veut pas dire qu'il doit être fait en vingt et un jours. Pour certaines d'entre vous, c'est peut-être la solution parfaite. Une étape par jour, une partie par semaine et, en trois semaines, c'est terminé. Pour d'autres, cela prendra plus de temps. Vous survolerez peut-être rapidement certaines étapes avant d'en trouver une qui vous donnera envie de vous poser un peu. Prenez le temps qu'il vous faut et essayez-les toutes pour les tester. Puis, au fil du temps, vous vous rendrez compte que certaines étapes deviendront vos meilleures amies à différents moments de votre vie.

Je vous recommande de prendre ce qui marche, de rester focalisée sur ce qui marche, et de vous souvenir que ce n'est pas une course, mais une danse. Une danse qui va vous entraîner au plus profond de vous-même et va vous mener vers la personne que vous étiez avant que la perfection vous jette un mauvais sort.

Pour réussir votre détox, vous devez respecter les sept points suivants :

1. Lisez les étapes dans l'ordre où elles se présentent.
2. Si une étape vous laisse indifférente, passez à la suivante et revenez dessus plus tard.



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Team imparfaite**  
Petra Kolber



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E