

les
Ginettes
présentent



*Changer
sa vie
mais
en
mieux*



*Changer
sa vie
mais
en
mieux*

Dans la même collection

Maman mais avec une vie
Changer sa vie mais en mieux
Un orgasme mais avec son mec
Se faire aimer de tous mais sans efforts

les
Ginettes
présentent

*Changer
sa vie
mais
en
mieux*

J'AI
LU

Bien
être

Sur une idée originale
de Christelle Parlanti et Christine Régnier

Graphisme : Julien Verlay et Studio de création J'ai lu
Illustrations : Studio de création J'ai lu d'après © Shutterstock

© Éditions J'ai lu, 2016

EAN 9782290124864



Sommaire

Chapitre 1 – *Moi en mieux !*

1 - Mieux se voir	18
2 - Mieux se comprendre	27
3 - Mieux s'accepter	33
4 - Breaking positive news	35
5 - Conversation de Ginettes : <i>Buffet froid</i>	36

Chapitre 2 – *Mieux vivre le changement*

1 - Acceptez de changer	40
2 - Noooooon ! Ce changement-là, on n'en voulait vraiment pas.....	43
3 - Breaking Positive News	49
4 - Le licenciement	50
5 - Conversation de Ginettes : <i>La roulade du changement ou Le changement en roulant</i>	55

Chapitre 3 – *Mieux dans son couple*

1 - Le couple vu du ciel	60
2 - Votre couple en mieux : le top 5 des negative attitudes qu'il faut perdre immédiatement	63
3 - Booster de couples ou coupes-couples ?	67
4 - Les petits changements qui mènent au grand mieux	68
5 - Breaking positive news	78
6 - Conversation de Ginettes : <i>Toujours et jamais</i>	79
7 - Docteur ès love Ginettes, à votre écoute	79

Chapitre 4 – *Mieux dans son job*

1 - Croire en soi professionnellement	86
2 - Breaking positive news	89
3 - S'épanouir en open space	89
4 - Mieux vivre avec ses collègues	92
5 - Mieux vivre avec son chef	101
6 - Des sous en plus !	110
7 - Breaking positive news	112
8 - Conversation de Ginettes : <i>Vive les fournitures de bureau</i>	112
9 - Docteurs Ginettes ès tâcheronnes, à votre écoute	113

Chapitre 5 – *Mieux au lit*

1 - Érotique ou hérétique ?	118
2 - On fait monter la pression : les conversations érotiques	120
3 - Breaking positive news	121
4 - Trois dictons pas cucul à cultiver	121
5 - SOS interjections !	123
6 - Stop ou encore ?	124
7 - Conversations de Ginettes : <i>Le moment de lucidité sexuelle</i>	127

Chapitre 6 – *L'amitié en mieux*

1 - Les « équamitiés » (les équations qui boostent l'amitié)	132
2 - Services ou sévices ? Tout ce qu'on peut demander à une amie	135
3 - Et ça, on pardonne ou pas ?	137
4 - Breaking positive news	141



5 - La « pausitive » attitude	141
6 - Conversation de Ginettes : <i>La grosse amitié</i>	142

Chapitre 7 – *Mieux vivre avec son argent*

1 - Fausses idées reçues sur l'argent	146
2 - Jackpot ! Comment optimiser votre rapport à l'argent	148
3 - Cash ou pas Cash ? Comment parler argent... ..	153
4 - Breaking positive news	168
5 - Conversation de Ginettes : <i>Tu veux ou tu veux pas ?</i>	168

Chapitre 8 – *Mieux dans son quotidien*

1 - Percevoir le positif dans le négatif	174
2 - Améliorer son quotidien en famille	177
3 - Breaking positive news	181

Chapitre 9 – *Alors, on se sent mieux ?*

1 - Bravo, vous êtes reçue à l'Académie des Ginettes ...	185
2 - Remerciements	185
3 - Breaking positive news	187



Note d'intention

Cette collection, amies lectrices, nous l'avons voulue tellement... tellement... Comment on l'a voulue déjà, cette collection, Ginette ? Oui, c'est ça : nous l'avons voulue tellement. Au sens de « très fort ». Pardonnez-nous mais nous sommes un peu émues. Nous, les Ginettes, sommes fraîchement parents d'une jolie petite fratrie de livres, et maintenant voilà, l'heure est venue de les lâcher dans la nature pour qu'ils viennent à votre rencontre. En parents aimants, nous lançons donc à chacun d'entre eux un petit signe de la main tout en dissimulant une larmiche d'émotion...

★ *Qui sommes-nous ?* Les Ginettes.

★ *À quoi ressemblons-nous ?* À vous, comme deux gouttes de rosé.

★ *D'où venons-nous ?* De la presse, mais aussi de chez nos copines, des terrasses, du kiosque à journaux, des squares, de conférences, de Carrefour Express, des bancs publics, de la fourrière...

★ *Où allons-nous ?* Vers vous (enfin si on récupère notre voiture). Vers toutes celles qui veulent savoir en riant, s'informer en se divertissant. Vers les femmes en quête d'astuces, de bons plans, de conseils et de nouveautés. Celles qui croient dur comme trône de fer que l'on apprend de soi, des autres, de ses réussites mais aussi de ses échecs. Celles qui ne pensent à la vie qu'avec plaisir et bonne humeur.

★ *Quelles sont nos intentions ?* Excellentes. Vous faire partager tout ce que l'on sait. Plus tout ce que savent les gens qui savent encore mieux que nous. Et être le plus honnêtes possibles – zéro tabou, zéro chichi, zéro leçon de morale. Sincères à 100 %. Mais aussi :

NOS INTENTIONS	ILS TÉMOIGNENT...
Toucher un chèque et vendre à plus de gens qu'à notre famille et nos amis.	« Les filles, soyons claires : je joue mon job sur cette collection. Par ailleurs, vous avez obtenu un chèque très correct. Alors maintenant, vous avez intérêt à être informatives, drôles et à ramener du chaland. C'est bien compris, les deux comiques ? » (Dorothee R., éditrice)
Toucher les lectrices. Les faire passer du rire aux larmes, de l'astuce à l'analyse, de l'expérience à la tendance	« Les Ginettes m'ont beaucoup touchée. Avec elles, je suis passée du rire aux larmes, de l'astuce à l'analyse, de l'expérience à la tendance. » (Dorothee R., soulagée car toujours en poste)
Travailler en terrasse	« Sans mentir, elles étaient là tous les jours. Mais encore plus de 18 à 20 heures. Pour l'happy hour... » (Dédé le Saumur, patron du Comptoir du Zinc)
Tout donner à son public	« Ah ça, elles se sont investies à fond ! Elles ont enquêté, ont synthétisé leurs expériences, ont interviewé qui de droit pour trouver les solutions à tous les problèmes. » (Lola, 4 ans et Gabriel, 3 ans et demi, les enfants des Ginettes)
Rire	« Ce n'est pas qu'elles ne soient pas sympas mais on les entendait s'esclaffer jusque chez Flammarion Thriller (au 7 ^e étage).



	<p>On a supporté... pour les futures lectrices... » (Jocelyn R., directeur de J'ai lu)</p>
Remettre à la mode le prénom Ginette	<p>« Moi, depuis qu'elles sont arrivées ces deux-là, ma vie a été chamboulée. Je suis enfin fière de m'appeler Ginette ! » (Ginette Pouldieu, retraitée accro au macramé, présidente du Club des Ginettes de Montcuq)</p>
Se venger de nos précédents employeurs	<p>« Quand on a eu vent de leur collection révolutionnaire, on a un peu flippé alors on a fait une réunion. Puis une autre pour être bien sûrs de ce qu'on s'était dit la première fois. Puis une troisième pour résumer les deux précédentes. Vous savez, on les aime beaucoup les Ginettes. Elles sont un peu comme nos enfants : on leur a tout appris et donné plein d'argent de poche ! À la réflexion, c'était dommage de se quitter comme ça. Dites, vous savez, vous, si elles préparent un livre sur le monde du travail ? Non, pour rien... » (Des gens en costard avec des badges)</p>
Se venger de nos ex	<p>« Tu les as vues interviewées par Yann Moix chez Ruquier ? ! Et tu les as entendues ce matin chez Bourdin ? La thune qu'elles doivent se faire, les pét... les Ginettes ! Tu te souviens quand elles nous empruntaient même de l'argent pour les pourboires au Comptoir du Zinc ? » (Jean-Aigre et Marc-Remords, devant leurs nouvelles compagnes moins belles, moins marrantes et plus fauchées – en toute objectivité)</p>
Faire des tableaux avec des colonnes et des lignes !	<p>« Une passion ! » (les Ginettes).</p>



Introduction

Oui, bien sûr : on doit accepter la vie comme elle se présente. Mais si elle pouvait ne pas se présenter en jogging et en tongs mais en tenue de soirée, ce serait beaucoup mieux – et on ne serait pas obligée de refouler notre propre vie comme un Mister Camping à l'entrée du Ritz. La question est : peut-on se contenter d'être le simple videur de son existence ?

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle », disait un type vaguement cérébral – Albert Einstein, bien avant l'avènement de la positive attitude.

« La vie est une mayonnaise à réajuster chaque jour », disait une femme vaguement cuisinière (l'une des Ginettes), bien avant l'avènement de tout ce qui a un rapport de près ou de loin avec la cuisine. Et pour cette drôle de mayonnaise réajustable qu'est notre bonheur, on a besoin des ingrédients de base (une température corporelle de 37,5 degrés en moyenne, au moins une personne à qui parler, un tempérament qui n'est pas tenté par le saut à l'élastique sans élastique...) mais aussi de quelques zestes de lucidité et de déclics (sur soi, sur son couple, sur son job, sur son entourage...), un soupçon de pensées magiques et une louche de stratégies payantes, soit globalement **une attitude positive**. On n'a pas dit gnanngnan, on a dit positive. On n'a pas dit consensuel, on a dit positif. On n'a pas dit béni-oui-oui (ni déni-non-non), on a dit ce qu'on a dit (positive). Au sens d'inventive, de réactive, d'évolutive,

de constructive. Et là, mi-miracle (selon Einstein) mi-mayonnaise (selon les Ginettes), le résultat est là : on obtient peu à peu un joli rayon de soleil, de belles éclaircies et, avec un peu de patience, une grosse masse d'air chaud qui vient balayer la plupart des obstacles osant se mettre en travers de notre nouvelle vie, notre vie en mieux.

The background of the page is a vibrant blue sunburst pattern. It features a central light blue circle from which numerous rays of varying lengths radiate outwards, creating a dynamic and energetic visual effect. The rays are a darker shade of blue, and the overall composition is symmetrical and balanced.

Chapitre

1

Moi en mieux !



À tous nos collègues, anciens, nouveaux et à venir.
On vous aime !

À nos complexes. Heureusement qu'ils existent,
ça permet de les dépasser.

Aux impôts, qui nous offrent chaque année
un sacré défi : « Comment positiver malgré le crédit
à la consommation que je vais devoir prendre
pour les payer ? »

À nos enfants, bien sûr, nos petits anges, nos
chéris, nos vies, qui nous mènent parfois la vie dure
(et inversement) mais que l'on aime tellement,
tellement, tellement, qu'on ne pourrait plus s'en
passer (c'est bien simple, même si on nous proposait
beaucoup d'argent, on ne les vendrait pas).

À nos mecs qui nous laissent ricaner sans poser
de questions et assurent tous les jours sans même
la ramener.

Aux terrasses de café avec Wi-Fi.

À Anna. Que seraient devenues les Ginettes sans toi,
très chère ?

Au regard aiguisé de Dorothée, notre éditrice, qui
a épuisé son stylo bleu sur cet ouvrage.

À la formidable team J'ai lu, marraine de nos beaux
baby books – et à Jocelyn, son parrain.

À nos échecs, ils nous sont précieux !

À nos victoires, elles sont d'autant plus
savoureuses !

À l'humour ! Comment vivre sans ?



À ma Ginette, appelée aussi affectueusement Salopette, que vous ne connaissez pas mais qui est quelqu'un de précieux et de rare. Et de joli aussi, oui, Ginette, j'y viens. Une fille géniale en mieux !

À toutes les Ginettes de France et de Navarre.

À la vie ! On n'a quand même rien trouvé de mieux pour rester vivant !

3 - Breaking positive news

**Ce livre-ci est peut-être fini, mais ne soyez pas triste ! Il est encore utile. Vous pouvez le relire, l'offrir, vous en servir de cale-porte aussi ou de projectile si votre mec vous prend la tête. Et aussi retrouver les Ginettes dans de nouvelles aventures au pays de la chouchoute, du sexe (libre), des Fantastic Mums (décomplexées).
On ne se quitte plus !**

(Les Ginettes)