

Bonjour,

Je suis au Mexique depuis une petite dizaine de jours et cette newsletter va être consacrée à mes premières impressions. Donc je ne vais parler que de moi et de ce que je ressens. Voilà, voilà...

La première chose à dire, c'est que j'ai un peu, beaucoup, passionnément la sensation d'évoluer 24h sur 24 dans un sauna géant à ciel ouvert. Les seuls moments où je respire correctement, c'est quand je suis dans un bus ou que j'entre dans une pharmacie (non pas parce que j'ai besoin d'un médoc mais pour acheter de l'eau). Il n'y a pas de clim là où je vis en ce moment. Dormir est très difficile - pendant la journée, c'est même carrément impossible - et par conséquent, je me traîne une sorte de flemme phénoménale qui prend la forme symbolique d'énormes boulets aux pieds et aux bras. Bref, je suis une vraie loque. Vous vous souvenez de la canicule cet été ? Et bien c'est la même chose mais avec de la moiteur en plus. J'ai la sensation perpétuelle d'être sale (et pourtant, je me lave ). Mon corps tout entier dégorge la sueur à gros bouillons.

Mais tout va bien ! Je prends doucement le rythme mexicain et en fait, j'aime beaucoup ça. Si ça vous dit d'en savoir plus sur mes conditions de vie actuelles et mes premières découvertes, [vous pouvez aller regarder cette vidéo](#).

Hier, je suis allée faire un tour à vélo avec un guide pour aller découvrir des cénotes secrets (parce que pas du tout touristiques - ils ne sont pas photogéniques et peu instagrammables - et nous étions donc seuls à nous baigner). Ce sont des piscines naturelles couvertes ou pas, creusées dans la roche depuis des milliers d'années par les pluies diluviennes (qui s'abattent régulièrement sur la région en cette saison mais qui ne rafraîchissent pas du tout l'atmosphère comme cela est le cas chez nous). Il y en a des milliers dans le Yucatan et elles sont toutes reliées entre elles par des réseaux souterrains. Elles constituent les réserves en eau douce des habitants de la région et c'est pourquoi on s'y baigne après avoir pris une douche pour se débarrasser des résidus de crème ou de déodorant (et vu ce que j'ai dit plus haut, il vaut mieux en mettre).

Autant vous dire que c'était vraiment génial. Et en bonus, Jesus (oui, je lui ai parlé ) m'a initiée à la nourriture de rue mexicaine et je n'ai même pas eu peur alors que clairement, les conditions d'hygiène ne semblaient pas optimales (mais en fait, elles l'étaient - 24h après, mon estomac et mon intestin se portent très bien).

C'est donc très progressivement que je me plonge dans ce pays et dans sa langue (je suis tellement frustrée de ne pas pouvoir échanger avec les mexicains que je vais finir par prendre des cours accélérés, grrrr...). Mon adaptation est très lente ! Je ne suis pas du tout le genre de globe-trotter sans peur et sans reproche, qui met environ 10 secondes et des poussières à sauter dans un avion pour aller se saouler de Mezcal avec des potes qu'elle vient de rencontrer. Je suis quelqu'un de réservé - sans doute trop. J'ai toujours un peu peur de déranger, d'être ridicule, de saouler (décidément) les autres. Alors je reste en retrait et passe pour une sauvage qui n'aime pas les gens. A moins que la situation n'exige que je parle et là,

tout le monde peut s'apercevoir que j'ai des tas de trucs à dire (trop, la plupart du temps). C'est un éternel dilemme que de savoir à la fois prendre sa place et y rester, non ?

C'est une des raisons pour lesquelles j'ai décidé de faire ce voyage et que je me suis volontairement plongée dans cette marmite d'inconfort (pas uniquement physique). Pour travailler sur ce point, pour m'obliger à sortir de cette ornière. Parce que quand on ne se confronte jamais à ses peurs et à ses pires angoisses, on n'apprend rien, on ne progresse pas. Et s'il y a bien une chose que je veux faire de ma vie, c'est d'y tracer une trajectoire d'évolution personnelle.

Je sais que quand on parle de "développement personnel", on prend le risque de se couvrir de ridicule ([lisez cet article si vous avez envie d'entendre un autre son de cloche](#)). Beaucoup de personnes (et certaines parmi mes proches) sont tout à fait promptes à se moquer de moi et de mon travail de coach - elles ne comprennent pas ce que je fais ni comment je m'y prends ni à quoi ça sert... Vouloir se développer, apprendre de nouvelles choses, être plus heureux.se, mieux dans sa peau ? Quelle drôle d'idée ! Mieux vaut rester coincé.e avec ses certitudes et répéter les mêmes erreurs tout au long de sa vie. Au moins, on n'est ni déçu.e, ni surpris.e.

Mais répondre au cynisme par le cynisme (comme je viens de le faire) est absurde.

Et puis j'aimerais finir ce petit billet d'humeur par un point positif : cette semaine (demain ou après-demain), je vais aller découvrir l'une des sept merveilles du monde moderne (par opposition aux merveilles du monde antique) : la cité de Chichén Itzá. Mais là, tout de suite, je vais aller me gaver de chocolat au musée du chocolat (donc !) de Valladolid et tout ça me remplit de joie !

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie