

Bonjour,

La vie est une somme de millions de petites décisions quotidiennes qui, mises bout à bout, créent un profil, une trajectoire...

Et moi, les trajectoires de vie, ça me passionne depuis ma plus tendre enfance. Comment une telle est devenue une écrivaine reconnue dans le monde entier alors que tout son environnement la prédestinait à autre chose ? Par quels mécanismes un tel, promis à un grand avenir il y a 20 ans, se retrouve à enchaîner les CDD et à compter sous après sous pour garder la tête hors de l'eau ?

Toutes les trajectoires, toutes les histoires de vie, qu'elles soient heureuses ou malheureuses, ne sont pas le résultat d'une seule décision ou d'une seule circonstance de vie. Chaque personne a dans ses mains des ressources qui lui sont propres et qu'elle peut ou pas mobiliser à un moment donné. Ce que j'ai appris ces cinquante et une dernières années (autant dans ma vie privée que dans ma vie professionnelle), c'est que rien n'est déterminé à l'avance et qu'il est toujours possible de changer (même un peu) le sens de nos spirales de vie (infernales ou formidables).

La vie qu'on vit n'est pas le résultat d'un seul événement qu'on décrète ou qui nous arrive un jour sur le coin du nez.

Bien évidemment, si on ne regarde qu'un court instant de la vie de quelqu'un, il est difficile de concevoir les choses de cette manière. Et une personne atteinte d'une grave maladie ou en proie à un deuil n'est en rien responsable des événements qui lui arrivent. Ce dont je parle, c'est de l'ensemble du parcours de cette personne, de ce qu'elle a fait et fait encore des cartes qui lui ont été distribuées. Ce dont je parle aussi, c'est de notre capacité à agir sur ce qui relève de nous, sur ces millions de petites décisions quotidiennes qui font notre vie.

Vous avez bien sûr, comme moi, entendu cette parabole de l'aile du papillon qui illustre une des conceptions actuelles du chaos. C'est à la fois très parlant et complètement inadapté si on l'applique à la vie humaine (qui peut parfois nous apparaître comme très chaotique). Là où nous en sommes ici et maintenant n'est pas le résultat d'un battement d'aile unique (de la rencontre hasardeuse d'un spermatozoïde et d'un ovule) mais bien le résultat de milliers de micro et de macro événements subis ou choisis.

Alors comment s'en sortir quand on veut "réussir" sa vie ? Ce terme est très moche, comme si on devait compter les points et qu'à la fin, il y avait des gagnant.es et des perdant.es. Sauf que, dans le cas de la vie, la ligne d'arrivée est la même pour tout le monde et c'est la mort - je sais, c'est terrible de le voir écrit mais c'est la vérité.

Et si on n'essayait pas de "réussir" notre vie justement ? Et si on tentait à la place d'apprécier notre voyage jour après jour mais pas au sens où on l'entend d'habitude comme un jouisseur (ou une joueuse) qui se contrefiche des conséquences de ses actions (sur sa propre vie mais aussi sur celles des autres et de l'environnement au sens large). Au contraire, je soutiens l'idée que nous pouvons vraiment aimer notre vie tout en prenant soin de ne pas tout détruire en nous et autour de nous.

Comment ? En choisissant d'abord la direction générale que nous souhaitons appliquer à notre vie. Puis, en essayant comme on peut de faire correspondre chaque micro-décision au pattern. Le "comme on peut" est très important parce qu'il nous différencie les un.es des autres. Parfois on peut, parfois

on peut moins ; c'est une question de circonstances (qui par définition, nous échappent) mais pas seulement, c'est aussi une question de cycles de vie.

Quand on veut changer de direction de vie, ce qui est le plus compliqué ce n'est pas de regarder dans une autre direction ni même de choisir cette direction (quoique, parfois, empêtré.es que nous sommes dans nos schémas récurrents, c'est déjà toute une histoire) mais c'est de modifier chacune de nos milliers de petites décisions quotidiennes. On croit souvent qu'on doit TOUT changer, couper toutes nos anciennes relations... et ça fait très peur ! Mais en fait, souvent, c'est un process plus lent et moins traumatisant dont on a besoin : pas après pas, décisions après décisions...

Mon travail de coach consiste en premier lieu à vous aider à choisir la nouvelle direction mais aussi à vous accompagner dans la construction concrète du chemin qui vous y mène en réinterrogeant ces toutes petites décisions. Comme vous le savez, [vous pouvez à tout moment prendre rendez-vous avec moi pour en discuter](#). Qu'attendez-vous ?

Je vous donne rendez-vous vendredi prochain et vous souhaite une très bonne semaine.

Marie