

Bonjour,

Où et comment je trouve l'inspiration de vous écrire toutes les semaines depuis plus de 2 ans et demi ? Je ne le sais pas. Parfois, je m'assois derrière mon ordinateur et les idées coulent toutes seules, plus vite que mes doigts et je suis emportée par la vague de l'écriture (et c'est une formidable sensation), parfois je regarde dans mon fichier "idées" et l'une d'elles me paraît intéressante sur le moment et parfois, très rarement, je ne sais pas quoi vous dire.

Aujourd'hui est un jour sans. Mon corps se rappelle à moi assez douloureusement. Depuis hier, j'ai des difficultés à respirer, mon cœur palpite trop et la chaleur est très difficile à supporter. Je n'ai quasiment pas dormi de la nuit. Je ne suis pas de ces personnes qui sont capables de séparer leur esprit de leur corps (ou de faire semblant d'y parvenir). Le manque de sommeil m'impacte énormément sur le plan émotionnel et mental. Mes idées se brouillent, mon corps souffre et je ne peux pas faire comme si je ne sentais rien. En ce moment, je ne sors qu'à la nuit tombée. Avec cette chaleur étouffante, les troubles liés à la ménopause sont décuplés. Il m'est arrivé dernièrement d'être à deux doigts du malaise dans la rue ou les transports alors j'essaie de me protéger comme je peux. La solitude est sans doute un facteur aggravant puisque sans le miroir de quelqu'un d'autre, j'angoisse à l'idée d'être vraiment sur la mauvaise pente (que mes problèmes cardiaques et pulmonaires refassent surface). Je fais des poussées d'hypertension depuis mon opération - je suis en plein dedans. Il n'y a rien à faire.

Je sais que ça va passer (enfin, je veux le croire pour ne pas céder complètement à la panique) - merci donc de ne pas me le dire ! Je ne vous partage pas mon ressenti pour me faire plaindre (ce qui, de toutes façons, ne m'aiderait pas) mais pour communiquer de la manière la plus sincère avec vous.

Aucun changement de trajectoire n'est facile. La plupart des personnes qui ont réussi à le faire sont passées par des moments difficiles. Je traverse actuellement un moment éprouvant sur le plan physique qui prendra fin après quelques bonnes nuits de sommeil mais, comme le savent tout.es les insomniaques, la qualité et la quantité de sommeil ne sont pas des variables que l'on peut contrôler. Je vais essayer de faire au mieux avec mon état.

Séance de yoga, cohérence cardiaque, essai de sieste et lecture avec la clim'. Ce sera le programme de ma journée de non-travail aujourd'hui alors qu'elle devait inclure des courses au marché de Campêche - il est 10h du matin et il fait déjà 30°, une séance de sport, 2 heures de travail sur le SEO global de mon site internet et le paramétrage délicat d'une de mes extensions sur wordpress. Qué mas da ! Tant pis !

Si cette newsletter peut vous inspirer et vous aider à lâcher-prise, c'est parfait. Sinon, je vous souhaite de réussir à décrocher un peu de votre quotidien stressant.

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

Marie