

Bonjour,

Cette semaine, la newsletter est très courte parce que je n'ai pas eu beaucoup de temps et pas beaucoup d'inspiration non plus. Mais ça fait du bien, de temps en temps, une newsletter courte, non ?

Je ne sais pas pour vous mais je sors d'une période un peu compliquée sur plusieurs plans (santé, relations, boulot...). C'est vrai que clôturer mon entreprise était nécessaire et je l'ai fait pour une bonne raison : aller (j'espère) vers quelque chose de meilleur. Mais n'empêche ; j'ai sans doute sous-évalué l'impact que cela aurait sur ma santé.

Et comme souvent, mon corps se rappelle à moi sous diverses formes : bouffées de chaleur atroces et beaucoup plus fréquentes que d'habitude doublées de crises de panique, poussées d'hypertension qui impactent dramatiquement mon sommeil (depuis un peu plus d'un mois, j'enchaîne les nuits à moins de 5 heures). Et cerise sur le gâteau (à moins que ce ne soit que la partie visible de l'iceberg), mon corps se déballonne complètement (en fait non, c'est exactement le contraire, il se ballonne !).

Je transforme à peu près tout ce que je mange en gras et en lymphe (qui stagne un peu partout dans mon corps, cette idiote) et je suis en pleine poussée de dermite séborrhéique. Cette dermite me poursuit depuis l'enfance. Jusqu'à il y a peu de temps, elle restait circonscrite au cuir chevelu sous forme de croûtes de lait (oui, la classe). Mais maintenant, elle migre sur mon visage alors que je n'ai strictement rien changé à ma routine d'entretien !

Voilà, j'ai fini de me plaindre (il y a évidemment d'autres choses mais la liste est déjà longue). Bienvenue dans la vie d'une femme ménopausée qui ne se reconnaît plus physiquement et émotionnellement.

Et maintenant, les solutions !

En fait, je vais surtout parler d'une seule piste : aller dans la nature. On sous-estime trop souvent le pouvoir que les arbres, les prairies et les petits zoiseaux (le z, c'est exprès) peuvent avoir sur nous. Et pourtant, à chaque fois que je peux m'échapper de la ville - même pour une seule petite heure - j'en mesure les bénéfices sur mon moral. Parce que oui, si mon corps m'envoie des signaux grands comme des pancartes publicitaires, c'est toujours parce que j'ai très fortement besoin de mettre ma vie sur pause. Et ça améliore mes symptômes à chaque fois. Pas tous et pas pour toujours mais au moins, ça les rend plus supportables.

Si vous aussi, vous saturez d'être vous de temps en temps (quelles qu'en soient les raisons), profitez de ce cadeau de la nature et enfuyez-vous le temps d'une balade ou d'une retraite.

Alors vous allez où ?

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie