

Bonjour,

Lundi, j'ai repris une activité que j'avais abandonnée depuis plusieurs années (avant le confinement, pour être précise). Ça me grattait l'esprit de temps en temps mais généralement je passais à autre chose et l'idée disparaissait d'elle-même.

Depuis quelques semaines toutefois, l'envie se faisait de plus en plus pressante. J'avais l'impression que mon corps me lançait des messages subliminaux. Alors j'ai cédé. Mais d'abord, je me suis préparée.

Au fait que je ne retrouverais pas mon niveau antérieur rapidement, qu'il allait me falloir réorganiser mon emploi du temps en conséquence, sans compter le matériel que je n'avais plus sous la main et que je devais exhumer de mon box (mes 16m³ où j'entrepose mon ancienne vie depuis 3 ans maintenant).

Et voilà c'est fait ! Je m'étais fixé un objectif raisonnable (60% de moins qu'avant) et je l'ai atteint, ce qui me permet d'avoir envie de recommencer la semaine prochaine.

Cet exemple est une bonne occasion de vous parler des clés d'une bonne reprise (du moins de celles que j'ai identifiées - vous complétez j'espère en me répondant) : préparation matérielle, psychologique, logistique, mise en place d'objectifs atteignables, persévérance...

Waouh, ça ressemble furieusement à la liste des éléments essentiels à un bon commencement. Et c'est normal parce que ce sont les mêmes mécanismes qui entrent en jeu . Et, vous l'avez peut-être remarqué, je ne parle pas de motivation parce que pour moi, ce n'est pas la motivation qui vous porte sur le long terme. C'est elle qui vous donne envie (l'envie d'avoir envie - je suis d'humeur badine aujourd'hui) mais elle ne peut rien pour vous si vous souhaitez inscrire une activité sur le long terme.

Lorsque vous voulez modifier quelque chose dans votre vie (une façon d'être, une habitude), ce n'est pas l'envie qu'il faut entretenir, ce sont toutes les petites actions quotidiennes que vous devez faciliter, alimenter, soutenir... Et ce, jusqu'à ce que la magie opère et que l'activité, le nouveau comportement... devienne un élément naturel et irremplaçable de votre personnalité ou de vos journées.

Je pense vous l'avoir déjà dit mais lorsque j'étais jeune, j'étais le prototype de la jeune adulte souillon (ma cuisine était un bon sujet de recherches en microbiologie) et qui se jette partout, sans aucune idée de ce que les mots "organisation, planification et discipline (non, ce n'est pas un gros mot)" voulaient dire. Je passais des heures noires à me fustiger pour l'état déplorable de mon appartement, de mes finances et de ma vie en général. Mon bordel (psychique et matériel) prenait tellement de place dans ma vie que je n'avais plus d'espace pour faire ce que je voulais vraiment - je n'avais même plus la liberté d'imaginer la personne que je voulais/pouvais être. Je me détestais d'être si feignasse, lâche et incompétente.

Et puis, j'ai eu envie de changer... Ça a pris des années mais j'ai réussi. Et je ne l'ai pas fait à mon corps défendant, je l'ai fait en toute conscience.

Tous les jours, j'ai l'occasion de remercier intérieurement cette jeune femme courageuse (et oui, d'humeur badine ET narcissique) qui a non seulement pris la décision de changer (c'est le plus facile) mais qui a mis toutes les chances de son côté pour persévérer sur le long terme.

Parce que si je ne l'avais pas fait, je ne sais pas du tout ce que je serais devenue...

Et cerise sur le gâteau, tous ces efforts quotidiens pendant des années m'ont permis de développer les compétences nécessaires pour non seulement continuer à évoluer (je suis encore et toujours en chantier) mais aussi et surtout pour aider les gens qui souhaitent le faire.

Si vous êtes dans ce cas-là, contactez-moi et accordez-vous l'immense plaisir que vous aurez d'ici quelques mois ou années à vous retourner sur votre ancien vous et à vous remercier d'avoir pris les bonnes décisions jour après jour.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

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

Marie