

Bonjour,

*Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.*



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

A cinquante ans passés, les coups d'œil devant le miroir prennent parfois un tour spécial. Certains matins, on se trouve franchement pas mal pour son âge mais il arrive cependant assez souvent qu'on se demande qui peut bien être cette personne qui nous fixe. Il y a certes un air de ressemblance avec celle ou celui que nous sommes - un peu comme une vieille tante (un vieil oncle) qu'on ne voit pas souvent - mais l'impression d'étrangeté persiste.

Dois-on fuir les miroirs pour autant ? Pas sûre. Tout dépend de la manière dont on les utilise...

Comme tout le monde (oui, nous faisons toutes et tous ça même si personne ne veut l'avouer publiquement), j'ai une tendance à la comparaison. Comme tout le monde, j'ai besoin de me placer par rapport à mes pairs. Où me situe-je dans l'échelle du vieillissement par rapport à unetelle et untel ? A quel barreau suis-je accrochée aujourd'hui ? Quel est mon état de fatigue, d'auto-dépréciation, de satisfaction, d'enthousiasme par rapport à hier, à la semaine dernière... ? Les réponses à ces questions changent tous les jours voire même plusieurs fois par jour, rendant leur pertinence totalement caduque.

Parce qu'en effet, avec l'âge il arrive quelque chose que je n'avais pas anticipé : mon état mental et ma condition physique varient beaucoup plus vite qu'avant. Et parfois, un simple regard dans une surface réfléchissante me sappe le moral pour la journée. Pas que je me trouve spécialement moche (ou vieille) mais simplement parce que la personne que je vois n'est pas moi.

La solution réside peut-être dans le fait de cesser de vouloir définir une partie de son identité (parce que c'est bien de ça dont il s'agit) en regard (sic) de son apparence extérieure. Là encore j'insiste, le problème n'est pas lié au fait qu'on se trouve plus ou moins belle/beau que quelqu'un d'autre mais bien qu'on ne puisse plus se cramponner à une image de soi un peu stable. Examinons donc cette option.

Quelle est cette personne que je suis à l'intérieur ? Quelles sont ses valeurs ? Y a-t-il des invariants dans ses choix, ses attitudes, ses opinions ?

En procédant ainsi, généralement, ça va tout de suite mieux. Bien entendu, je ne suis plus cette jeune femme de 20 ans qui avait peur de tout (et surtout de son ombre). J'ai évolué,

progressé, appris énormément de choses, rencontré littéralement des centaines de personnes sur mon chemin qui m'ont tour à tour interpellée, sidérée, intéressée, fustigée... Mais mine de rien, le cœur est encore là - un peu comme s'il y avait quelque part en moi, l'essence de qui je suis, de ce qui me rend (comme chacun-e d'entre nous) unique et irremplaçable au sens propre du terme.

Ce que je vous propose aujourd'hui, c'est de tourner le miroir à l'intérieur. Essayez de rappeler à vous l'enfant que vous étiez. Quels étaient ses rêves et ses doutes ? Ont-ils traversé les époques de votre vie ? Les avez-vous gardés quelque part en vous ? Qu'est-ce qui, dans votre vie actuelle, vous prouve qu'ils sont toujours là quelque part en vous, même s'ils ont changé de forme ?

J'ai créé un processus d'auto-coaching vous permettant de créer votre "légende personnelle" (qui est un outil puissant pour maintenir à flot son identité lorsqu'elle vacille et qui donc, vous permet de vous ré-ancrer dans votre essence). Je l'utilise dans mes coachings mais je le mets également à disposition des personnes qui participent (sous certaines conditions) à ma cagnotte Tipeee (et oui, c'est nouveau cf. [la newsletter n°203](#)).

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