

Bonjour,

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



Soutenez-moi sur **tipeee**.com

Êtes-vous un-e adepte du grand nettoyage de printemps ? Moi non.

Je l'ai pratiqué au début de ma vie d'adulte. Il faut dire qu'à cette époque, j'étais le prototype de la jeune souillon et bordélique. Ma vie ne ressemblait pas du tout à ce qu'elle est aujourd'hui : je n'avais pas un sou en poche (et un gros découvert à la banque), je ne parvenais pas à prévoir quelque chose à plus de 12 h dans le futur (et encore), mes études vivotaient et je m'étais entourée d'amis et de relations pas toujours très recommandables et sur lesquelles je ne pouvais pas compter en cas de coup dur (et certaines de ces relations étaient même souvent les déclencheurs de ces moments difficiles).

Bref, j'étais mal barrée et le grand nettoyage de printemps me servait de soupape de sécurité pour ne pas plonger définitivement. Cependant, même si je sentais à quel point j'avais besoin de ce processus de purification (trier, ranger, jeter, nettoyer) pour survivre, sa planification me plongeait toujours dans une grande détresse parce que je ne savais pas du tout par où commencer.

Et un jour, lasse de me retrouver sans arrêt en difficulté face à tout ça, j'ai décidé de relever mes manches et de tout changer. J'ai commencé par un tout petit pas trouvé dans un bouquin : laisser toujours mon évier vide et propre en dehors des moments où je l'utilisais.

Ça paraît complètement idiot tellement c'est minime mais c'est justement toute la puissance de la chose. Parce que pour laisser son évier vide et propre, il faut en évacuer tout ce qui l'encombre ; et faites-moi confiance, à l'époque, il débordait de tout un tas de trucs sales (la table de ma cuisine aussi, d'ailleurs). Deux choix se présentaient à moi pour chaque objet qui s'y trouvait : le laver et le ranger ou le déplacer sur la table. Mais puisque personne ne m'obligeait à rien (c'était MA table, MA vie, MON organisation, MON problème d'hygiène, MON envie d'y remédier), j'optais souvent pour la première option.

Et ce premier pas a tout changé dans ma vie parce qu'une chose en entraînant une autre, je me suis mise à m'intéresser à l'organisation en général et à celle du travail en particulier (je bossais plus de 70 h par semaine à cette époque) ; j'ai testé tout ce qui existait. Et j'ai fini par créer [mon propre système d'organisation](#) (je l'utilise toujours avec des variantes par rapport à sa version initiale - dans l'article, il n'y en a qu'une petite partie). La phase d'après a consisté à assainir mes finances (et j'ai réussi

beaucoup plus rapidement que prévu). Vous le savez, j'en ai même écrit [un livre](#) pour aider les personnes qui, comme moi à l'époque, se noient à cause d'une mauvaise gestion de leur argent.

Depuis quelques années, j'ai attaqué le gros morceau : mes relations sociales. Et là, je doute, je teste, je suis déçue, je me déçois, je suis favorablement surprise, je m'émerveille, je tâtonne, je reviens en arrière, je lâche prise, je reprends le contrôle, je me dévoile, je me cache... Bref, j'évolue et ce faisant, je me découvre des compétences et des ressources insoupçonnées. Mon problème principal (tel que je me le représentais, en tout cas) était que quand j'aimais des gens, j'avais une fâcheuse tendance à leur trouver des excuses, même s'ils m'avaient blessée profondément.

Mais j'ai pris pas mal de champ avec cette conception grâce notamment à Brooke Castillo, une coach américaine. Je vous conseille vraiment l'écoute de [ses podcasts](#) en commençant par les plus anciens (il y en a 520 au moment où j'écris ces lignes). Cette femme et son travail ont changé ma vie en m'aidant à prendre la responsabilité de mes émotions et en me libérant de mes anciennes représentations. Depuis toujours, j'étais comme le cordonnier très mal chaussé : une bonne professionnelle pour prendre en charge les difficultés des autres et les accompagner dans leur résolution mais je manquais de recul et de *self control* quand il s'agissait des miennes.

Je ne dirais pas que tout est réglé aujourd'hui. D'abord parce que ce n'est pas forcément mon objectif et ensuite parce que, comme je le disais [dans la dernière NL](#), je suis perpétuellement en chantier. Et finalement, je m'aperçois que j'aime beaucoup ça (même si c'est parfois épuisant). Je sais maintenant que c'est cette disposition d'esprit qui me permet d'être la professionnelle que je suis.

Et dire que tout ça a commencé en veillant à laisser mon évier vide et propre ! Ne négligez pas les très petits pas. Comme vous le voyez, ils peuvent changer de très grandes choses à long terme.

Avant de vous quitter, je voudrais vous glisser un mot concernant l'organisation des groupes d'analyses de pratiques en visio pour les coachs et les personnes qui travaillent dans le secteur social. Le processus a pris un peu de retard (comme tout bon chantier) mais j'y travaille.

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