

Bonjour,

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



**Soutenez-moi sur** **tipeee**.com

Vous connaissez sans doute la détox saisonnière à base de jus de légumes et autres tisanes (les magazines vous en rebattent les oreilles à chaque printemps parce que vous êtes supposé-es vouloir perdre du poids - mes yeux se lèvent et je pousse un long soupir mais je n'ai pas trouvé d'emoji approprié). J'ai parlé il y a peu de temps du [grand ménage de printemps](#) qui est une sorte de détox de votre maison.

Le principe d'une détox est toujours le même : essayer de se débarrasser de ce qui nous encombre.

Aujourd'hui, je voudrais parler de deux autres types de détox sans doute beaucoup plus utiles que les deux premières mais dont peu de personnes font l'expérience volontairement : la détox informationnelle d'une part et la détox relationnelle d'autre part.

La détox informationnelle consiste à se couper de toute source d'informations pendant un temps choisi. Je ne parle pas uniquement des actualités mais aussi des réseaux sociaux (professionnels et personnels), des émissions de télé-poubelle qu'on regarde pour meubler le silence ou éviter de penser à ce qui nous préoccupe, des journaux à sensations et de tout autre médium qui charge notre esprit d'un tas d'informations dont il se passerait bien. En évacuant de votre environnement mental toutes ces choses, vous lui faites de la place. Vous laissez respirer votre cerveau et lui procurez l'air pur dont il a besoin pour souffler un peu. Et qui sait ? De nouvelles idées pourraient bien voir le jour pendant cette période. Si vous n'avez jamais essayé, sautez le pas pour voir. Ne vous inquiétez pas outre mesure, si une guerre nucléaire est déclenchée ou si vous devez évacuer en urgence, d'autres êtres humains vous renseigneront. Le plus probable cependant, c'est qu'aucune des "informations" dont vous n'entendrez pas parler ne sera propre à changer votre vie. Et [vous vous porterez bien mieux](#) de ne pas apprendre que tel artiste a divorcé, que des feux déciment telle partie du globe ou que l'obscurantisme a encore franchi un cap.

Abordons maintenant la détox relationnelle, tout aussi précieuse que la précédente mais encore moins pratiquée tant la solitude choisie est peu acceptée socialement. Celles et ceux qui n'ont jamais tenté cette expérience de se couper de leur environnement relationnel ne peuvent pas le savoir (ils et elles en ont même peur, bouhhhh). C'est un secret un peu honteux, gardé précieusement par les personnes qui se livrent à ce type de détox : s'isoler pendant un temps choisi est bon pour la santé mentale, l'esprit critique et la prise de recul. Créer un vide relationnel ponctuel (de quelques jours ou plus en fonction de votre appétence) est salutaire pour toutes les personnes qui souffrent, souvent sans le savoir, d'un trop plein d'interactions, d'interactions toxiques ou des deux... Je ne peux que vous

conseiller de reprendre la main sur cet aspect de votre vie de temps en temps. Mais attention, lorsque vous sortirez de votre isolement, il se pourrait bien que des éléments qui passaient totalement inaperçus à vos yeux ankylosés (je sais, l'image est bizarre) jusqu'alors vous éclatent en pleine figure. Vous prendrez alors, j'en suis sûre, les décisions qui s'imposent pour cesser de cultiver certaines relations ou au contraire pour en renforcer d'autres.

Et si vous voulez aller encore plus loin et pratiquer ces deux détox en même temps, vous pourriez même essayer la retraite dans un endroit loin des radars et autres antennes relais pour vous couper totalement du bruit du monde pendant quelques jours. J'avoue que c'est une expérience radicale que je n'ai jamais tenté - à part en voyage à vélo en solitaire à l'époque où je n'avais pas de téléphone portable et que je n'emmenais pas mon PC avec moi (oui parce que les dernières fois, honte à moi, c'est ce que j'ai fait tant l'idée de me retrouver seule avec moi-même me faisait peur). Mais ce projet fait son chemin tranquillement en moi.

Qu'en pensez-vous ? Avez-vous déjà mis en application l'une de ces détox, les deux, en même temps ? J'aimerais vraiment savoir ce que vous en avez pensé.

Pour conclure, je dirais qu'il y a une autre manière d'éviter toute forme de détox, c'est d'éviter de mettre dans sa vie (dans son corps, dans sa tête, dans son environnement relationnel) des choses qui, à terme, nous polluent plus qu'elles ne nous nourrissent. Mais ce n'est pas toujours possible ni souhaitable de contrôler sa vie à ce point. Pourquoi ? On en parlera une prochaine fois.

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