



NEWSLETTER
N° 100

Marie-Ange Alexandre
Changez en douceur !

Je ne sais pas depuis quand vous recevez ma newsletter ni pourquoi vous vous y êtes inscrit.e.

Tout ce que je peux dire, c'est que tout a commencé pour moi le 14 février 2020, deux ans jour pour jour après avoir frôlé la mort.

Cent semaines plus tard, je suis toujours là et j'ai beaucoup changé, même si ça ne se voit pas encore vraiment de l'extérieur.



14 février 2020

Bonjour,

Cela fait quelques temps déjà que vous me suivez sur internet : à chaque fois qu'un nouvel article paraît sur le site simplepratique.net, vous recevez une petite notification. Ces articles sont liés aux thématiques principales que j'aborde dans mon travail :

1. Comment se sentir bien dans son corps et retrouver sa sérénité
2. Essayer de mieux communiquer pour cultiver des relations épanouissantes
3. Apprivoiser le temps (qui manque souvent) et maîtriser l'espace
4. Domestiquer ses finances pour prévoir l'avenir
5. Apprendre à transmettre ses connaissances

Aujourd'hui, je démarre une nouvelle série d'e-mails qui seront plus personnels. En effet, bien que le bonheur soit au cœur de mon activité professionnelle, j'ai l'impression d'être en train de passer à côté du sel de la vie. Il paraît que les cordonniers sont les plus mal chaussés.

Vous le savez peut-être, il y a deux ans jour pour jour, j'ai été hospitalisée en urgence pour subir (bénéficier plutôt) une opération très importante qui m'a littéralement sauvé la vie. N'ayons pas peur des mots : si ce jour-là, je ne m'étais pas trouvée à l'hôpital de la Salpêtrière pour un contrôle de routine, je serais actuellement morte.

On peut dire que je l'ai échappé belle ! Ce n'était pas la première fois que la mort se manifestait, pas la première fois qu'elle me rappelait que la vie est très courte mais je n'ai pas voulu l'écouter.

Alors j'ai repris le travail - trop tôt ! Je me suis épuisée pour tenir coûte que coûte. Et pourtant, je suis bien placée pour savoir - moi qui anime des ateliers et des formations de gestion du stress, de prévention du burn-out... - qu'à trop tirer sur la corde, on se blesse.

J'aime toujours autant mon travail mais parfois, avec certains groupes, je ne parviens plus à prendre du plaisir à ce que je fais. Je ne sais plus pourquoi je suis dans cette salle à parler, à essayer de les convaincre de faire attention à eux. Il m'arrive de m'apercevoir que j'ai perdu le sens de mes actions et dans ces moments-là, j'ai l'impression d'être un imposteur.

Alors, parce qu'il faut bien que cette alerte me serve à quelque chose, j'ai pris une grande décision qui va totalement changer ma vie et ma façon de travailler.

Je vous en dirai plus la semaine prochaine.

En attendant, je vous souhaite une très bonne journée (que vous soyez accompagné.e ou non en ce jour de St Valentin) !

Marie

21 février 2020

Bonjour,

Comme je vous le disais la semaine dernière, j'ai pris la décision de changer complètement mon mode de vie et ma manière de travailler.

Mais y penser ne fait pas avancer le schmilblick !

On peut passer des heures et des jours à réfléchir, à rêver, à se bercer de l'illusion qu'un jour peut-être, on changera de vie, qu'un jour peut-être on fera le tour du monde, qu'un jour peut-être on travaillera à son compte ou encore qu'on écrira un roman... Sauf que la plupart du temps, on ne le fait pas.

Il faut dire que parfois **on a l'impression que l'univers entier se ligue contre nous** ! Il faut dire aussi qu'à cause des journées à rallonge, on rentre complètement lessivé.e et qu'entre les devoirs du petit dernier et les responsabilités professionnelles qui débordent sur le temps personnel, **on n'a plus aucune énergie pour se mettre à l'action et concrétiser nos projets.**

Alors, on se contente de rêver...

J'ai décidé d'arrêter de rêver.

La semaine dernière, alors que je mettais le point final à la première newsletter, j'ai fait quelques recherches sur internet, j'ai sorti ma carte bleue, j'ai pris une profonde inspiration et j'ai acheté un aller simple pour le bout du monde.

Je ne sais pas encore comment je vais faire pour lutter contre mes doutes ni pour juguler ma peur. **Je ne sais pas comment je vais réussir à gagner ma vie à l'autre bout du monde** mais ça y est, j'ai fait le premier pas. Je ne sais pas voler mais j'apprendrai en cours de route. De toute façon, je suis obligée de le faire. Je ne garde pas ma maison ici (je collerai mes affaires dans un garde-meuble, en attendant). **C'est un long voyage qui m'attend sur tous les plans.**

Avec cette newsletter, je vous propose de suivre le processus de transformation que va subir ma vie professionnelle et de partager avec moi les hauts et les bas (parce que je sais déjà qu'il y aura des bas). Je me dis que cette aventure peut tenter d'autres personnes et que ce serait un chouette cadeau qu'on puisse échanger ensemble et s'inspirer les un.es et les autres.

Ah au fait, où je vais ? Première étape : Jakarta (Indonésie) !

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

28 février 2020

Bonjour,

Lorsqu'on se lance dans un projet un peu compliqué, **prendre le temps de s'organiser peut faire gagner beaucoup d'énergie et éviter pas mal de déconvenues** - même si, ne nous leurrions pas, on ne peut pas tout prévoir.

D'ailleurs, comme le dit si bien Antoine de St Exupéry "*Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible.*"

On ne naît pas organisé.e, on le devient (je paraphrase une autre grande penseuse du 20ème siècle ;-). Même si parfois, ce n'est pas très facile.

Avant mes 25 ans, j'ai perdu beaucoup de temps, d'énergie et d'argent parce que je ne faisais que réagir aux événements. En fait, je n'avais jamais imaginé qu'on puisse anticiper un tant soit peu ce qui pouvait arriver et **je passais ma vie à "éteindre des feux"**.

Mais alors que je m'étais engagée, à l'époque, dans un autre grand projet (j'avais décidé de continuer mes études par une thèse de doctorat), j'ai dû me rendre à l'évidence : cette fois-ci, ça n'allait pas passer et j'allais devoir faire autrement !

J'ai commencé à poser des questions à mes collègues que je trouvais particulièrement efficaces (et moins stressés.es que moi), à lire deux ou trois bouquins qui me sont tombés sous la main et sans que je m'en aperçoive, je suis devenue, au fil du temps, une folle-dingue des systèmes d'organisation en tous genres (je sais que ça peut paraître assez bizarre ;-)). Je crois d'ailleurs que je les ai tous testés. Encore aujourd'hui, dès que je mets les pieds dans une librairie dotée d'un rayon "Temps et organisation", j'en ressorts les bras chargés de livres et le porte-monnaie un peu plus léger.

Changer de vie est un grand projet, c'est le moins qu'on puisse dire !

J'ai l'impression que toutes les choses que j'ai apprises jusqu'à maintenant à propos de la gestion du temps, du stress et de la confiance en soi (entre autres) vont beaucoup me servir.

J'ai bien conscience qu'étant donné l'enjeu, je vais devoir passer le niveau supérieur (comme dans un jeu vidéo) et que je vais encore en baver (parce que je sais bien que j'ai encore beaucoup de choses à apprendre).

Donc, première étape dans l'organisation : réaliser une mind map de tous les aspects que je dois considérer pour mener à bien mon projet. Je vous enverrai les détails dans la prochaine newsletter.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

6 mars 2020

Bonjour,

Comme je vous le disais la semaine dernière, il est très important de s'organiser. J'ai donc commencé une mind map que vous pouvez visualiser en suivant [ce lien](#) (apparemment, ça ne fonctionne pas avec tous les navigateurs). Je la compléterai au fur et à mesure de l'avancée des travaux.

Bien entendu, je suis amenée à faire des choix. Le premier d'entre eux et le plus important pour moi a été plus difficile que prévu (celles et ceux qui me connaissent "en vrai" comprendront pourquoi) : vélo ou pas vélo ? Au départ et sans réfléchir, il était évident que je ferai ce grand voyage/changement de vie AVEC mon vélo parce que c'est mon compagnon quotidien depuis des années et qu'il ne me viendrait pas à l'idée de me déplacer autrement.

Mais, comme chacun d'entre vous le sait, choisir c'est renoncer. Et évidemment, j'ai freiné des quatre fers parce que, comme tout le monde, je veux tout en même temps : me sentir libre de mes mouvements, en accord avec mes valeurs, prendre une revanche sur ce corps qui m'a lâché mais aussi profiter de la vie et de sa douceur, etc. parce que sinon, à quoi cela sert-il de traverser le globe pour aller au soleil ?

Sauf que... Sauf qu'il faut que j'apprenne à prendre soin de moi (encore une histoire de cordonniers mal chaussés) et à tenir compte de mes besoins qui évoluent au fil des années et des problèmes de santé qui apparaissent au cours du temps, parce que je n'ai plus 20 ans ! C'est vrai qu'il est tentant de croire que l'âge que l'on perçoit à l'intérieur de soi (qui est, pour ma part, de 30/35 ans maximum) est le même que celui de son corps mais c'est faux. Je vais bientôt fêter mes 49 ans et mon corps est celui d'une femme de cet âge-là. Mais ça ne veut pas dire non plus qu'il faille "lâcher l'affaire" comme disent les jeunes :-). Parce que si on croit qu'on n'est plus bon à rien, on le devient : on pense qu'on ne peut plus améliorer son état de santé donc on s'économise un maximum et, de fait, on perd ses muscles et son énergie.

J'ai repris le sport depuis cet été mais accompagnée d'un coach au début, histoire de ne pas me faire mal. Un coach est un miroir non déformant qui permet, entre autres, de graduer ses efforts, d'apporter de la motivation quand on se sent nul en mettant les choses en perspective (encore quelque chose que je fais très bien pour les autres mais pas pour moi). Non, je ne suis pas nulle parce que je ne peux pas enchaîner 20 pompes après une lourde chirurgie cardiaque. Depuis novembre, je me suis inscrite dans une salle de sport. Je suis un programme strict, doux, progressif et même si je voudrais aller plus vite, plus loin, plus fort, je modère mes ardeurs...

Mais revenons à la question du choix : pour tout un tas de raisons, j'ai décidé de renoncer à prendre mon vélo. Ça signifie que j'ai fait le choix de la souplesse et de l'ouverture à d'autres "normes". Et c'est très drôle parce que, pour la plupart des gens que je côtoie ici, la norme c'est la vie et le voyage "sans vélo". Et au départ, je me suis sentie très coupable de faire ce choix-là : j'avais l'impression de trahir mon clan. Mais heureusement, ma vision des choses a évolué parce que, comme le dit Camus, "Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur".

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

13 mars 2020

Bonjour,

Tout le monde a déjà eu à faire le deuil de quelque chose et certains d'entre nous ont malheureusement été contraints de faire le deuil de quelqu'un. **Je ne parlerai ici que de la première catégorie de deuil, celle qui consiste à devoir intégrer l'information selon laquelle une situation n'existe plus.**

Ils sont assez rares les moments où nous sommes à l'origine de la fin d'une situation. Souvent, nous sommes obligés de changer de logiciel parce que les conditions sont transformées, parce que la vie, le climat, le progrès, les exigences de notre métier... évoluent.

Et dans ces circonstances, nos résistances fonctionnent à plein tubes. Elles donnent le meilleur d'elles-mêmes et nous découvrons parfois, que finalement, nous ne sommes pas si souples ni adaptables que nous l'imaginions. **Deux options s'offrent alors à nous : continuer de résister ou lâcher-prise.**

Si nous choisissons de nous opposer à la marche du temps en espérant que les choses redeviennent "comme avant", nous mettons notre système (cognitif, physique, affectif...) en grand danger sur plusieurs plans :

- d'abord, **à force de résister, nous devenons de plus en plus rigides** - et ce n'est pas le chêne qui me contredira : trop de rigidité tue !

- ensuite, **nous nous bernons nous-mêmes** en devant sans arrêt nous raconter des histoires afin de rester dans ce passé qui nous allait mieux - mais est-ce vraiment le cas, était-ce vraiment mieux avant ? Ne sommes-nous pas plutôt en train de réécrire les événements pour qu'ils collent à notre volonté ?

- et enfin, **nous laissons passer toutes les nouvelles opportunités d'apprendre** qui se présentent à nous via ce changement de circonstances - et ce faisant, **nous entamons encore plus notre capacité à nous adapter à des changements ultérieurs...**

La boucle est bouclée !

L'autre solution c'est de lâcher-prise ou, en d'autres termes, **d'accepter de transformer notre point de vue, nos habitudes, nos objectifs...** afin de continuer à vivre et à apprécier ce que l'on vit. Il ne s'agit plus alors d'un "renoncement" mais bien d'une disposition d'esprit qui nous aidera à repérer les aspects les plus positifs du changement, à les faire siens.

Il ne s'agit plus d'aller contre la vague mais de la surfer. Parfois, il faudra apprendre à tenir debout sur une planche. Et ce sera une compétence de plus dans notre escarcelle. Pas mal, non ?

Un proverbe chinois énonce que "lorsque le vent se met à souffler fort, certaines personnes construisent des murs et d'autres des moulins !" Et vous, quel camp choisissez-vous de rejoindre ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

20 mars 2020

Bonjour,

La dernière newsletter parlait du changement et des résistances que l'on peut mettre en place quand on doit évoluer malgré nous. A ce propos, les médecins ont créé un concept original pour expliquer la capacité de certains matériaux à retrouver leur forme d'origine après une déformation : la résilience.

Depuis quelques années, sous l'impulsion de Boris Cyrulnik notamment, ce mot est utilisé pour qualifier les personnes qui ont réussi à s'en sortir après un traumatisme majeur sans en garder de séquelles apparentes. Cependant, la résilience psychologique ne se limite absolument pas à simplement "retrouver sa forme initiale". Notre condition humaine nous dote d'un pouvoir bien plus extraordinaire que ça. Non seulement nous ne sommes pas toujours détruits par les accidents de la vie mais en plus, nous pouvons même les intégrer à notre personnalité de sorte à en sortir plus forts après. Les japonais ont un mot pour ça : le *kintsugi* ou l'art de réparer en sublimant. Utilisé au départ pour les objets cassés, il est très adapté à notre propos d'aujourd'hui.

Mais attention, pour que la transformation puisse s'effectuer, encore faut-il que nous ayons la chance de trouver dans notre environnement (interne et externe) des ressources suffisantes pour (re)construire de nouveaux piliers. Ces ressources sont de nature très variées : affectives, culturelles, financières, relationnelles, accès à l'éducation, à un système de santé efficace... Malheureusement, sur Terre, tout le monde n'a pas les mêmes chances au départ.

On voit bien ici que la probabilité de résilience n'est pas une histoire de caractère. Je la conçois plutôt comme une disposition naturelle qui peut éventuellement s'exprimer si elle rencontre un environnement suffisamment favorable.

Tous les enfants naissent avec cet élan vital mais beaucoup d'entre eux doivent grandir dans un environnement appauvri (sur le plan des ressources) voire carrément nuisible. Cependant, si malgré de mauvaises conditions originelles, un enfant croise sur sa route au moins un individu ou une structure lui permettant d'exprimer cet élan, on peut dire qu'il a de grandes chances de mieux s'en sortir (c'est-à-dire de réussir à être heureux) que ceux qui n'ont pas cette opportunité.

Sans rentrer dans les détails, on peut dire que sur le papier, je ne partais pas gagnante (et je suis bien loin d'être la seule). Mais j'ai eu la grande chance de croiser au cours de ma petite enfance des personnes qui m'ont aidée, malgré tout, à construire un semblant d'équilibre affectif (bancale, sans doute, mais présent dès les premières années). Sans ces personnes, je ne sais pas qui je serais aujourd'hui mais j'ai la conviction que je n'aurais pas pu faire face à tout ce qui a suivi. J'aime penser les choses de cette façon, que c'est grâce aux autres que nous avançons.

Personne ne se construit seul. Personne ne réussit seul.

Et lorsque vous répondez à cette newsletter, lorsque vous partagez avec moi vos expériences, ça m'encourage, ça me donne du courage et de l'enthousiasme pour la suite. Alors merci beaucoup à vous.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

27 mars 2020

Bonjour,

Je ne sais pas où vous en êtes dans votre vie ni ce que vous faites mais aujourd'hui, j'aimerais vous poser une question simple (dans son énonciation) et très compliquée (dans la formulation d'une réponse) : êtes-vous à votre place ?

Ou plutôt, **vous sentez-vous à votre place ? Faites-vous ce que vous voulez faire, à l'endroit du monde où vous voulez être et avec les personnes dont vous voulez être entouré.e ?**

Je me suis sentie à ma place plusieurs fois dans ma vie : parfois pour une durée ridiculement courte (quelques minutes) et parfois plus longuement (plusieurs semaines). En fait, la première fois que je me sentie exactement là, présente à moi-même sans aucune espèce d'envie d'être ailleurs, à faire autre chose avec quelqu'un d'autre, c'était pendant ma 25ème ou 26ème année. Je ne sais plus précisément la date mais je me souviens très bien de l'endroit et de la sensation que j'ai ressentie. J'étais assise en haut du Puy-de-Dôme avec mon conjoint de l'époque. Nous étions simplement posés là, sans rien faire, sans parler, en train de nous imprégner du paysage magnifique qui se présentait devant nous. **Un pur instant de bonheur partagé, comme si toutes les pièces d'un puzzle immense s'étaient imbriquées les unes aux autres !**

Depuis, je n'ai eu de cesse d'essayer de retrouver cet état. Et ce que j'ai découvert, c'est qu'à chaque fois que j'ai voulu assembler moi-même le puzzle, que j'ai voulu diriger consciemment, méticuleusement les opérations, ça ne fonctionnait pas si bien que ça. En fait, plus je tirais dans un sens, plus je m'obligeais à être ou à faire des choses pour obtenir cette sorte de sérénité intérieure et plus elle me fuyait. Finalement, ce que j'en ai compris c'est que je devais seulement **créer les conditions propices a minima et lâcher-prise sur le résultat**. Je ne réussis pas toujours parce que je suis malheureusement affublée d'un fond de perfectionnisme qui ne me rend pas vraiment service (aujourd'hui heureusement, c'est plus un fond qu'un mode de vie mais ça m'a quand même gâché pas mal d'années). **Peut-être est-ce un sentiment que vous connaissez bien... cette quête incessante de perfection dans tous les domaines.**

Cette histoire de place n'est pas simple parce qu'en plus, parfois on se sent à sa place quelque part et puis, sans savoir pourquoi, tout change. Un élément insignifiant (que nous n'identifions pas forcément) a changé en nous ou en dehors de nous et a modifié le bel équilibre. Souvent, dans ces moments-là, **on fait le contraire de ce qui rétablirait la balance** : on essaie de s'accrocher aux anciennes circonstances, aux sentiments perdus, aux lieux qu'on a tant aimés... Et finalement, sans le vouloir, on détraque encore plus l'harmonie qui nous habitait jusqu'alors. J'imagine que cela vous est déjà arrivé de revenir quelque part des mois ou des années après en imaginant revivre les bons moments que vous y avez passés. Et puis pof, la magie n'y est plus. Vous repartez déçu.e et **c'est un peu de la beauté de votre souvenir initial qui s'est envolée.**

Trouver sa place dans le monde peut-être long. La perdre et en découvrir une autre est contrariant, pénible, ardu, exigeant... mais c'est notre boulot d'humain.

Alors je vous repose la question : vous sentez-vous à votre place ?

Depuis quelques semaines, nous sommes projetés dans un espace-temps singulier. Nous bénéficions d'un long moment pour réfléchir. Profitons-en !

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

3 avril 2020

Bonjour,

"Un voyage de mille lieues commence toujours par un premier pas." Lao-Tseu

Et ensuite, il faut évidemment faire le deuxième puis le troisième jusqu'à l'arrivée. **Tous les changements qu'on souhaite impulser dans sa vie ont un rythme propre et quand on ne le respecte pas, ça coince.** C'est d'ailleurs pour cette raison que la plupart des tentatives de réorganisation dans les entreprises font face à des résistances importantes : le rythme des entreprises et celui des hommes est différent. Sans compter que **nous ne sommes pas tous aussi flexibles les uns que les autres.** La coordination des actions peut, dans ce cas, devenir un vrai casse-tête (au sens propre et au figuré).

Souvent, pour avancer vers son but, il faut apprendre et pour apprendre, il faut avancer un pied, puis l'autre. Et le cycle se répète, jour après jour. **Cela nécessite de persévérer, d'accepter de prendre tout le temps nécessaire.** Bien sûr, tout le monde voudrait obtenir tout, tout de suite dans un seul et même élan - les pros du marketing l'ont d'ailleurs bien compris puisque désormais tout est fait pour que nous ayons le moins de temps possible entre l'envie et la satisfaction de l'envie. Vite, vite. A peine l'idée est-elle née dans notre esprit que nous avons le doigt sur le bouton "acheter".

Vous connaissez mon projet. Il demande de faire pas mal de petits pas. J'ai pensé que ce serait bien que je "profite" du confinement pour trier ma maison. Mais en fait, je ne sais pas pourquoi, je n'y arrive pas. Ce n'est sans doute pas le petit pas qui me convient en ce moment J'en fais d'autres comme charger ma liseuse avec des dizaines de livres, faire des photos de la serre pour la vendre (ah oui au fait, je vais vendre ma serre, si ça vous intéresse :-D) mais aussi et surtout, travailler sur mon site internet et réfléchir à des solutions possibles pour compenser l'argent que je ne gagnerai pas pendant ces mois de mars, avril et peut-être mai 2020.

Je dois repenser ce voyage parce que je ne vais pas pouvoir économiser autant d'argent que je me l'étais imaginé. Du coup, j'ai commencé à repérer des hôtes.ses en Indonésie et ailleurs pour faire du couchsurfing, du woofing et pour travailler quelques heures par jour en échange d'un toit et d'un repas. Finalement, c'est sans doute un mal pour un bien (en ce qui me concerne) parce que ça va m'obliger à aller vers les gens de là-bas, à les rencontrer en vrai, à partager leur quotidien... Je ne sais pas encore ce que je vais faire avec eux mais j'ai envie.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

10 avril 2020

Bonjour,

Cela va sans doute vous sembler paradoxal ou malvenu de parler de liberté pendant cette période d'enfermement mais j'avais envie d'évoquer avec vous cette question.

La liberté est un concept assez relatif et je ne crois pas qu'on puisse en donner une définition uniforme. Etre libre peut signifier le fait d'aller et venir où et quand bon nous semble. Liberté que nous n'avons plus en ce moment. Ce peut être aussi d'organiser son emploi du temps comme on le souhaite - peu de personnes bénéficient de cette sorte de liberté (peu se l'accordent en tout cas). **On peut aussi considérer que nous sommes libres de nous créer (ou pas) un environnement propice.** Ah, voici enfin un aspect intéressant parce que nous pouvons quasiment tous agir là-dessus.

Je m'explique. L'environnement dans lequel nous évoluons possède deux faces, une interne et une externe. Ce qui se trouve à l'intérieur de nous-mêmes concerne nos pensées et tout ce que nous faisons entrer dans nos cerveaux et nos corps : des informations, de la nourriture, de la fumée, de la musique... Bref, des tas de "données" que nous avons le pouvoir de sélectionner.

En ce moment, certaines personnes (dont vous faites peut-être partie) ont choisi de rester en veille par rapport à l'avancée du virus. Peut-être pensez-vous que les médias sont des vecteurs d'informations fiables... Auquel cas, vous vous abreuvez sans doute 24 h sur 24 de leurs mots toujours plus dramatiques les uns que les autres (il faut bien vendre et seul le sensationnel a, d'après eux, ce pouvoir). Si c'est le cas, je peux vous dire sans risque de me tromper que vous êtes sans doute extrêmement stressé.e voire angoissé.e en ce moment. Mais vous pouvez également avoir choisi une autre option : prendre les mesures adéquates pour vous protéger du Covid mais aussi pour **vous protéger de la mésinformation** - celle qui consiste à ne communiquer que sur les chiffres qui font peur. En d'autres termes, vous avez le choix d'éteindre votre télévision ou de la laisser allumée, de choisir vos médias, de sélectionner vos sources et de croiser les informations. Tout comme vous avez le choix de rajouter de la mayonnaise dans tout ce que vous mangez, d'arrêter de fumer ou encore, de lire des livres (ou cette newsletter).

Passons maintenant à l'environnement externe. Bien sûr, nous ne pouvons pas décider de la pluie et du beau temps, ni de l'humeur des gens que nous croisons. Par contre, nous pouvons choisir quelle sera notre attitude vis à vis de ces événements (nous avons le choix de nos pensées). Mais plus encore, et nous l'oublions souvent, **nous pouvons, dans une certaine mesure, sélectionner notre environnement relationnel proche.** Parmi tous les humains que nous avons rencontrés, nous avons choisi notre entourage amical et notre conjoint (pour celles et ceux qui sont en couple - ou plutôt, qui ont choisi d'être en couple). Parfois, nous côtoyons volontairement des personnes alors qu'elles ne nous font clairement pas du bien. La force de l'habitude, sans doute ! Nous sommes en pause : réfléchissons donc à certaines de nos relations sociales que nous continuons d'entretenir alors que nous devrions plutôt les laisser périliter tranquillement.

Nous avons une latitude de mouvements bien plus grande que nous voulons bien le croire. Nous sommes libres de repenser chacun de nos choix. Et c'est là, il me semble, une des clés de la liberté.

Pour celles et ceux qui comprennent l'anglais, je vous suggère d'aller visiter le site internet de Brooke Castillo pour vous plonger dans l'écoute de son passionnant podcast (des centaines d'heures d'écoute - un conseil : commencez par le premier tout en bas de la page).

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

17 avril 2020

Bonjour,

J'ai bien conscience que ce que j'écris aujourd'hui va à l'encontre de tout ce qu'on m'a appris depuis ma plus tendre enfance. Comme moi, vous avez sans doute entendu qu'il faut d'abord réfléchir avant de se lancer dans l'action et que, si on ne le fait pas, on risque de faire n'importe quoi.

Un travail bien pensé est à moitié terminé. Je ne sais pas d'où je sors cette maxime mais il me semble que c'est un proverbe (dites-moi, si vous avez plus d'informations).

Et c'est vrai ! Le plus souvent. Quand vous vous lancez dans un projet, surtout si c'est un projet long terme ou qui implique plusieurs personnes, vous avez tout intérêt à bien réfléchir avant de débiter les opérations de concrétisation : il vous faut lister l'ensemble de vos ressources, structurer, planifier, répartir les tâches, prévoir des reporting réguliers, imaginer des solutions de secours de manière à parer à toute éventualité... et tant de choses encore.

Et je suis la reine de ce genre de travail. J'adore ça ! Chacun ses marottes. Moi, ce sont les outils et méthodes d'organisation : je suis addict à la technique GTD, aux diagrammes de Gantt, aux PDCA, aux mind map, aux kanban et autres diagrammes en arêtes de poisson (à me demander même si je n'ai pas des origines japonaises...). Bref, je suis une fan incontestée de tout ce qui ressemble de près ou de loin à une stratégie d'optimisation du temps, de l'espace ou des efforts.

Sauf que, comme toutes les addictions, elle a ses mauvais côtés. Dans mon cas, c'est souvent le passage à l'acte qui pose problème. J'ai des carnets remplis de projets décrits dans les moindres détails et que je ne réalise jamais parce qu'il y a toujours moyen de les peaufiner. Résultat des courses : je les mets de côté au profit d'un nouveau projet génial que je ne concrétiserais sans doute jamais, lui non plus.

Bon, le tableau n'est pas si noir que ça puisque j'ai quand même réussi à mener à bien deux ou trois choses dans mon parcours. Mais il a fallu que je force ma nature, que j'aie à l'encontre de mes comportements habituels.

Comment j'ai fait ? Globalement, j'ai utilisé deux grandes stratégies (trois en fait, mais je parlerai un autre jour de la dernière option).

1. Faire poser des limites à son perfectionnisme par des personnes extérieures. Par exemple, c'est ma directrice de thèse qui a décidé pour moi que ça suffisait, que ma thèse ne serait jamais parfaite et qu'il ne servait plus à rien de multiplier les expériences et les tests statistiques. J'ai eu beau grimacer et ruer dans les brancards, elle avait tranché. *Enough is enough.* C'est la même technique qui m'a aidée à publier mon livre : l'éditrice a cadré d'emblée le nombre de signes du document final ainsi que la date butoir.

Bien évidemment, cette stratégie a elle-même ses propres limites (!!). Il faut que le tiers en question soit une personne de confiance, qui soit incontestablement de votre côté.

2. Brûler les navires derrière soi de manière à n'avoir que le choix d'avancer coûte que coûte. C'est la technique que j'utilise aujourd'hui pour faire le grand saut dans l'inconnu : j'ai déjà prévenu mon propriétaire que je partais, j'ai pris mon billet d'avion et je vais bientôt changer la domiciliation de mon entreprise.

Ce n'est pas une stratégie que je conseille à tout le monde ni pour tous les projets. Je l'ai déjà utilisée et quand je me suis retrouvée au milieu de nulle part, entourée par les vignes, sans aucune perspective d'avenir et une vie à recommencer (presque) de zéro, je n'en menais pas bien large. Mais bon, même si cela a été très difficile, j'ai tenu bon.

Dans la prochaine newsletter, je vous enverrai un lien vers ma première vidéo sur youtube (je ne vous raconte pas combien j'ai peur de faire ça mais je vais le faire quand même).

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

24 avril 2020

Bonjour,

Depuis toujours, j'ai l'habitude de me contenter de choses "assez bonnes pour moi". Ça doit venir de mon enfance et du milieu dans lequel j'ai grandi : on faisait avec les moyens du bord. J'ai appris à être heureuse avec ce qu'on me donnait et à me satisfaire de peu. C'est une valeur forte qui a traversé toute ma vie et qui a guidé un certain nombre de mes choix de vie.

Jamais je ne renierai mes origines modestes et les valeurs qui m'ont été inculquées mais - parce qu'il y a un "mais" - je sens que cette façon de penser m'a quand même parfois desservi (elle m'a aussi souvent servi mais je voudrais parler de l'autre côté de la médaille aujourd'hui). Pourquoi ? En parallèle de cette valeur, j'ai nourri la pensée selon laquelle je n'avais pas droit à certains plaisirs ou même que je ne devais pas envisager d'atteindre certains objectifs parce qu'ils étaient trop élevés pour quelqu'un comme moi (quelqu'un qui, finalement, ne valait sans doute pas grand chose).

Si vous êtes comme ça, vous aussi, et que vous avez tendance à vous contenter des miettes, des restes, de choses pas tout à fait réussies ni de très bonne qualité ; si le fait de systématiquement passer après les autres vous paraît normal, je vous demande de bien vouloir me prêter un peu d'attention. Ce n'est ni légitime, ni souhaitable, ni admissible de continuer à vivre comme ça.

Vous devez absolument cesser de considérer qu'il est "assez bon pour vous" d'être la dernière roue du carrosse de votre propre vie. Vous méritez de vous occuper de vous. Vous méritez de vous accorder de l'attention et du temps rien que pour vous. Vous méritez d'avoir (parfois) le meilleur morceau du poulet (et pas les parties dont personne ne veut), vous méritez d'être gentil.le avec vous-même. Rien n'est "trop bien" pour vous. Et ce n'est pas seulement un droit mais aussi un devoir.

Et s'il est vraiment trop difficile de le faire pour vous, faites-le pour les autres. Oui ! Aussi étrange que cela puisse paraître, apprendre à bien vous traiter vous-même est le meilleur service que vous puissiez rendre à vos proches parce que :

1. la charge de vous rendre heureux.se ne pèse alors plus exclusivement sur leurs seules épaules
2. vous devenez un modèle vivant d'une personne bien dans sa peau, autonome et leur montrez que "oui, c'est possible"
3. vous êtes plus disponible et plein.e d'énergie pour eux

Pas mal, non ?

Je suis toujours en train d'apprendre à me traiter moi-même de la meilleure façon possible - je n'y parviens pas toujours. Dans cette recherche, l'un de mes proches, à qui je voudrais rendre hommage ici, a été un grand maître pour moi. Une de ses expressions favorites est "le meilleur me convient très bien !" :-D. En se rendant ce service (choisir toujours la meilleure option possible), il m'a montré qu'on pouvait penser à soi et être pleinement là pour les autres.

Cette semaine, j'ai publié ma première vidéo sur Youtube. Je n'ai jamais fait ça auparavant. Cette semaine, prendre soin de moi a pris la forme de l'indulgence. J'ai choisi d'être indulgente avec moi-même parce que le perfectionnisme est le pire rabat-joie qui soit. On ne peut pas apprendre si on veut que tout soit parfait du premier coup. Il est nécessaire d'accepter l'imperfection si on veut s'améliorer.

Et vous, qu'allez-vous faire pour prendre soin de vous cette semaine ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

1er mai 2020

Bonjour,

Aujourd'hui, la newsletter est très courte, fête du Travail oblige.

En français, le mot travail vient du latin tripalium qui désignait un instrument de torture constitué de trois pieux. Autant dire que la perspective de se mettre au travail n'est pas très réjouissante, en soi.

En anglais, le mot work viendrait de weorc qui s'appliquait au résultat d'une action, à l'œuvre réalisée. Je ne sais pas pour vous, mais ça me plaît déjà plus comme angle.

De notre côté de la manche, on parle d'œuvre littéraire pour les écrivains ayant acquis une certaine maîtrise de leur art et on utilise le mot chef-d'œuvre pour qualifier l'objet fabriqué par un compagnon du devoir à la fin de son tour de France et qui témoigne des longues années d'apprentissage de son métier.

Métier est aussi un mot que j'aime particulièrement. Dans ce mot, il y a pour moi tout un monde d'habiletés, de connaissances, de savoir-faire et de longues heures d'application et d'efforts - oui, j'aime l'effort même si ça paraît bizarre dans cette société du tout, tout de suite.

Je ne suis pas linguiste mais je suis convaincue que les mots par lesquels on désigne les choses ont une forte influence sur la représentation qu'on s'en fait.

J'aime mon métier, parfois moins mon travail... quant à l'idée d'accomplir un chef-d'œuvre, je n'en suis pas encore là ! Je parle de mon nouveau métier dans la vidéo de cette semaine.

Et vous, avez-vous un métier ou un travail ? On peut avoir l'un sans l'autre et réciproquement.

Et vous, qu'allez-vous faire pour prendre soin de vous cette semaine ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

8 mai 2020

Bonjour,

Aujourd'hui (si vous ouvrez cette newsletter le 8 mai) est un jour spécial pour ma petite personne. Je fête mes 49 ans et le début de ma 50ème année, donc !

Pour moi, les anniversaires sont des moments importants. J'essaie de ne jamais oublier de fêter ceux de mes proches et j'aime qu'on pense à me les souhaiter.

A cette occasion, j'aimerais beaucoup vous offrir un petit cadeau pour vous remercier de me lire et de me soutenir dans ce long voyage de transformation.

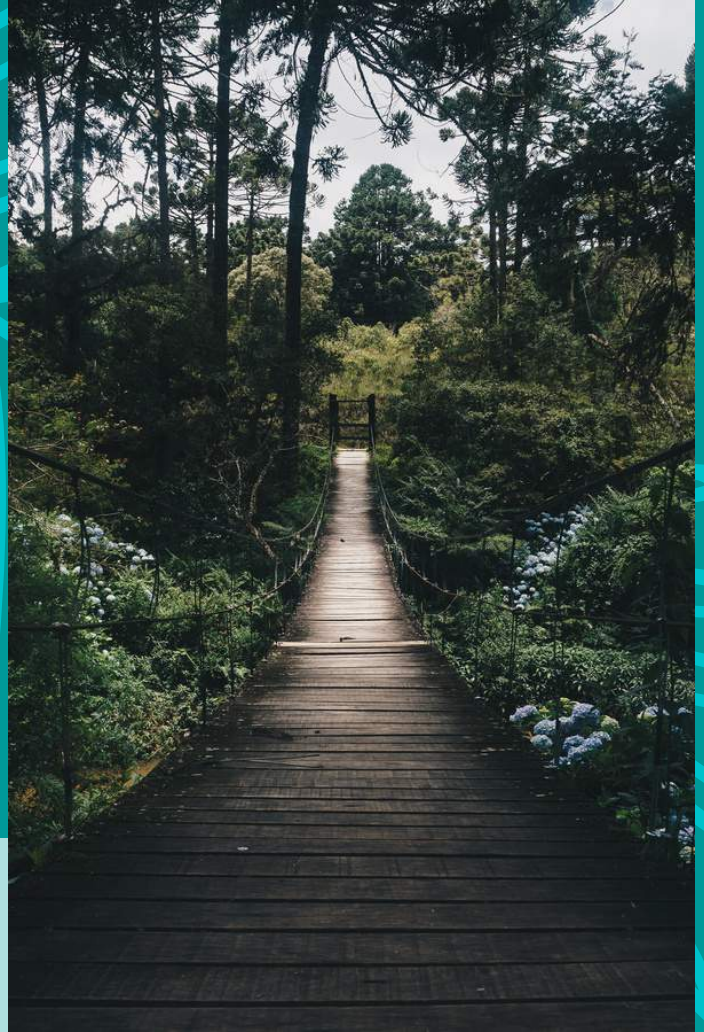
Ce cadeau vous est réservé - il ne sera pas publié sur le site ni partagé sur facebook ou instagram.

Il s'agit d'un ebook : ma synthèse en français d'un livre de Chip et Dan Heath qui s'intitule Switch - How to change things when change is hard !

Vous n'avez qu'à cliquer pour le télécharger au format pdf. J'espère que ma synthèse vous sera utile.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie



Changer est un processus long et difficile. Mais même quand on le sait, cela ne nous protège pas de l'impatience.

Se tromper de route, revenir sur ses pas, essayer d'autres chemins fait également partie du jeu.

15 mai 2020

Bonjour,

Dans nos contrées, il n'est pas très bien vu de dire qu'on est fier de soi. Cela est très souvent pris pour de l'arrogance. Alors oui, quelqu'un qui est toujours fier de lui quoi qu'il fasse et quels que soient les résultats ou les efforts fournis peut effectivement passer pour une personne présomptueuse.

Mais inversement, quelqu'un qui se rabaisse sans arrêt et qui n'est jamais content de lui est toujours déprimé ("ah si j'avais fait ça ou ça !!") ou anxieux ("je n'y arriverais jamais, c'est bien trop difficile pour moi") et se sent toujours obligé de faire toujours plus et encore et encore... Ça ne s'arrête jamais.

Finalement, les deux pôles (être toujours content de soi ou ne l'être jamais) sont stériles. Je vous propose dans cette newsletter d'adopter une position intermédiaire basée non pas sur les résultats mais sur les efforts fournis.

Je m'explique : si vous n'êtes satisfait de vous-même que lorsque vous obtenez le résultat escompté de vos actions, vous risquez de ne pas être heureux souvent. En effet, parfois, les objectifs que l'on souhaite atteindre sont lointains ou dépendent d'entités que nous ne maîtrisons pas (la météo, l'évaluation d'un tiers, la mode...). Par exemple, si vous pensez que vous devez peser un certain poids et que vous focalisez votre attention sur l'atteinte de cet objectif, vous risquez de ne pas apprécier du tout le voyage qui va consister à repenser totalement votre hygiène de vie. Si vous avez 30 ou 40 kilos à perdre pour rejoindre votre "poids-cible", cela va forcément vous prendre un certain temps. Vous devez donc impérativement vous féliciter et être fier (ou fière) de vous toutes les fois où vous faites une séance de sport ou que vous choisissez les légumes à la place de la charcuterie à la cafétéria du boulot.

La clé, c'est de vous concentrer sur les efforts que vous fournissez et pas sur l'objectif. En agissant ainsi, vous enclenchez une spirale vertueuse : vous faites un effort (même petit), vous être fier (fière) de l'avoir fait, ça vous donne envie de recommencer... C'est ce genre de spirale qui vous mènera à l'objectif pas celle qui consiste à vous sentir pitoyable tant que vous n'avez pas atteint votre but. Celle-ci (la spirale de l'échec) fonctionne de la manière suivante : vous menez une petite action à son terme mais le résultat final se fait encore attendre, vous êtes découragé.e, vous hésitez à faire le pas suivant, et souvent, vous ne le faites pas et donc, vous vous découragez encore plus... Le but s'éloigne et vous détestez la personne que vous êtes ("incapable de persévérer", "fainéante"...).

A part ça, je voulais vous tenir au courant de l'avancée de mon projet. J'ai appelé l'ambassade d'Indonésie la semaine dernière : ils ne savent pas encore si le pays aura ré-ouvert ses portes en octobre prochain. Pour l'instant, je n'en sais pas plus mais je continue à me préparer doucement pour le grand départ.

Je vous laisse avec un proverbe coréen que j'aime beaucoup : La perfection est un chemin, non une fin.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

22 mai 2020

Bonjour,

Dans mon travail de formatrice (jamais en coaching), je suis assez souvent confrontée à un paradoxe : certaines personnes préfèrent rester dans une situation inconfortable (voire difficile) et s'en plaindre plutôt que d'essayer d'appliquer les conseils qu'on peut leur donner.

Chez ces personnes - qui sont heureusement minoritaires au sein des groupes que je rencontre - une expression revient comme un gimmick : il s'agit du fameux "oui, mais...".

"Oui mais je n'ai pas le temps". "Oui mais je n'ai pas assez d'argent". "Oui mais j'ai des enfants". "Oui mais je ne vais pas y arriver". "Oui mais mon mari n'est pas d'accord". Oui mais... Oui mais... Oui mais... Et pour tout vous dire, ce "oui, mais..." me sort par les yeux parce que face à lui, quelles que soient les solutions que vous proposez, les pistes que vous donnez, il revient encore et encore. Pour moi, il signifie : "je ne veux pas qu'on m'aide, je veux juste pouvoir continuer à me plaindre".

Ça vous paraît peut-être un peu dur ce que j'écris mais c'est une attitude que je ne supporte plus. Heureusement, la plupart des personnes avec qui je travaille ne fonctionnent pas comme ça : elles sont en formation pour apprendre, pour progresser et sont prêtes à faire ce qu'il faut pour ça. Il peut évidemment arriver que certaines des pistes évoquées ne correspondent pas à leur situation mais dans ce cas, leur attitude est très différente de ce que je décris plus haut puisque face à une difficulté, elles vont chercher un moyen de surmonter le problème - avec ou sans moi.

Lorsque j'étais plus jeune, je voulais toujours aider les gens coûte que coûte, et parfois malgré eux. C'était complètement idiot. On ne peut pas aider quelqu'un qui ne veut pas l'être. Et après tout, chacun fait ce qu'il veut de sa vie. Aujourd'hui, j'essaie de ne plus être agacée par ce comportement qui consiste à demander de l'aide et à la refuser en même temps. Je vous avoue que ce n'est pas facile tous les jours d'être confrontée à ça. C'est aussi une des raisons pour lesquelles j'ai décidé de changer ma manière de travailler. En effet, lorsqu'une personne paie elle-même (avec son argent, donc) une formation ou un accompagnement individuel, c'est que non seulement elle reconnaît qu'elle a besoin d'aide mais qu'en plus elle est prête à se remettre en question pour avancer. C'est très différent de la posture de victime. Attention, je ne dis pas que les victimes n'existent pas ni qu'on ne peut pas l'être, à un moment donné de sa vie. Bien entendu, recevoir l'aide dont on a besoin quand on est victime d'une situation est tout à fait légitime. Mais être une victime et décider de se comporter comme telle ne relèvent pas du tout du même mécanisme.

Si vous avez - comme moi - une grosse tendance à être l'infirmier (l'infirmière), le pompier (la pompière ?) ou encore l'assistant.e social.e de service, je vous conseille d'y réfléchir à deux fois la prochaine fois que vous aurez envie d'aider quelqu'un. Cette personne vous a-t-elle demandé de l'aide ? Si oui, est-elle d'accord pour recevoir le type de soutien que vous pouvez apporter ? Et si vous vous apercevez que vous n'êtes pas la bonne personne pour le faire ou que vous ne pouvez pas l'accompagner comme elle le désirerait, passez éventuellement le relais à quelqu'un d'autre et/ou laissez tomber. La vie est courte et vous avez besoin de toute votre énergie pour les personnes (y compris vous-mêmes) que vous pouvez soutenir effectivement.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

29 mai 2020

Bonjour,

Lorsque je parle de mon projet, de nombreuses personnes me disent que j'ai du courage. Et en fait, moi, je ne me trouve pas très courageuse. Je suis une occidentale, je ne suis pas obligée de partir de chez moi du jour au lendemain sans préparation parce que je crains pour ma vie, j'ai de l'argent de côté pour acheter un billet retour en cas de gros soucis...

Comme tout le monde, j'ai peur de l'inconnu mais pas forcément des choses dont on me parle habituellement.

Je n'ai pas peur de perdre mes repères ni de ne pas savoir ce que je vais faire (ou pas) quand je serai sur place, bien au contraire - c'est pour ça que j'y vais.

Je n'ai pas peur de me retrouver seule de temps en temps. C'est très souvent le cas ici et j'ai pris l'habitude d'apprécier la solitude.

Je n'ai pas peur de me faire agresser - enfin si, mais pas plus qu'ici (en tant que femme, malheureusement, on court ce risque un peu partout dans le monde).

Par contre, j'ai peur de ne pas pouvoir continuer à gagner ma vie. C'est vrai que, jusqu'ici - même si j'ai déjà connu des périodes de chômage et de fin de droit - je suis toujours parvenue à manger à ma faim et à avoir un toit. Je suis face à une situation vraiment très nouvelle par rapport à tout ce que j'ai pu connaître et je ne peux pas m'empêcher d'envisager certains scénarios catastrophe tout en sachant que ces pensées sont irrationnelles.

J'ai parfois peur de ne pas réussir à me faire comprendre mais quand j'y réfléchis, je me rends bien compte que toutes les fois où j'ai été dans cette situation, mon interlocuteur et moi avons trouvé une solution (et puis maintenant, au pire, il y a Google traduction, même sans réseau :-D).

J'ai peur de blesser les gens, de leur manquer de respect par manque de connaissance des coutumes et des règles de politesse en vigueur. Je crois que c'est ça que je crains le plus, en fait.

Mais cette façon de penser et de ressentir ne s'est pas construite en un jour. Au début de ma vie d'adulte, j'avais peur de tout (ou presque). A 18 ans je me suis installée à Clermont-Ferrand (la grande ville !!), seule pour commencer mes études. Quelques années plus tard, je suis partie au Bénin. Au bout de trois jours, je voulais rentrer chez moi tellement je m'y sentais mal. Je me demandais vraiment ce que je fichais là et quelle idée m'était passée par la tête. La première semaine, si j'avais pu obtenir un billet de retour, j'aurais été la première personne à monter dans l'avion. Quelques mois après, je ne voulais plus rentrer. Ensuite, de déménagements en déménagements, de boulots en boulots, j'ai pris de l'assurance en me trouvant dans l'obligation de m'adapter. Par exemple, je me souviens très bien de la première fois (il y a plus de 20 ans) où j'ai du assurer un cours de 2 heures devant un amphithéâtre plein d'étudiants (que j'imaginai avides de trouver la faille pour se moquer de moi - la belle affaire ??!!). Je n'en menais pas large et je croyais VRAIMENT que j'allais mourir - d'ailleurs mon corps m'envoyait des messages d'alerte insupportables. Pourtant, je ne suis pas morte. Aujourd'hui, enseigner est même une des choses que je préfère faire dans la vie. Mais si je n'y étais pas retournée une seconde fois puis une troisième et toutes les autres par la suite, je n'aurais jamais pu découvrir ce plaisir.

Il est vraiment dommage de se priver d'expériences qui - pour certaines - peuvent nous changer la vie sous prétexte que nous avons peur. On a tous peur de faire des choses qu'on a jamais faites. C'est normal. Les faire malgré la peur nous permet de nous donner la possibilité d'étendre le champ de nos plaisirs et finalement d'être plus heureux.

Je voudrais bien savoir ce que vous en pensez, vous.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

5 juin 2020

Bonjour,

Dans la newsletter de cette semaine, je vous propose de partager mon quotidien de formatrice indépendante, comme si vous y étiez.

Au cours des prochaines semaines, mes temps de travail "à la maison" vont être répartis sur plusieurs projets importants :

- la réorientation effective de mon activité professionnelle (qui passe notamment par le changement d'habillage de mon site internet)
- le développement et la concrétisation d'un projet en partenariat avec La Fabrique Emploi et Territoires sur le télétravail et ses difficultés (je vous en dirais plus bientôt)
- le travail quotidien de rédaction d'articles, de réalisation de podcasts (et au fait, Apprendre le bonheur est désormais disponible sur Spotify en plus d'Apple podcast et de Google podcast)
- le tournage et le montage de vidéos pour ma chaîne Youtube et pour ma première formation entièrement en ligne (que vous découvrirez dès qu'elle sera finie)
- le suivi de deux formations "à distance" concernant la transformation de mon activité - et oui, moi aussi je continue à me former !

Et évidemment, tout ça en continuant à gérer le quotidien administratif de mon entreprise et à travailler en présentiel plusieurs jours par semaine.

J'ai décidé de réorienter l'ensemble de mon activité professionnelle vers le thème général des changements subis ou choisis (de vie, d'organisation, de coupe de cheveux... je m'égare) en direction des particuliers et des organisations. C'est donc non seulement tout l'habillage du site qui va être transformé mais aussi un certain nombre de rubriques. Pour réaliser toutes les modifications nécessaires sans gêner la lecture, je vais devoir travailler en local (plus exactement sur un clone de mon site) avant de le transférer sous mon nom de domaine (l'adresse du site). C'est un travail de fourmi où toutes les fonctionnalités doivent être testées une par une. A l'issue de ce processus, j'espère que l'accès aux différentes catégories (les articles, les podcasts, la description de mes activités...) sera facilité. Je vous solliciterai alors pour me dire ce que vous en pensez afin d'améliorer encore plus l'ergonomie du site.

Je suis actuellement en train d'écrire un article sur le problème de l'estime de soi contingente - j'espère qu'il vous plaira. Et à propos des articles du site, qu'avez-vous pensé du dernier qui portait sur l'insomnie ?

Voilà, c'est tout pour aujourd'hui.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

12 juin 2020

Bonjour,

La semaine dernière, j'ai regardé une vidéo de Mike Horn qui m'a beaucoup impressionnée. Pas parce qu'il relevait encore un défi incroyable mais parce que pendant quasiment 25 minutes, ce gars (qui a quand même atteint des résultats incroyables dans le domaine de l'aventure extrême) a l'humilité de parler de ses échecs sans les minimiser ni en reporter la faute sur quelqu'un d'autre.

Et je crois que c'est une belle démonstration d'intelligence : analyser ses échecs pour en tirer des leçons, de vrais enseignements qui permettent d'avancer.

Je ne fais pas partie de la grande famille des aventuriers et peut-être que vous non plus mais il me semble que si un homme de la stature et de l'expérience de Mike Horn a le courage d'exposer comme ça toutes ses tentatives avortées et de s'en servir pour faire mieux la prochaine fois, nous pouvons sans doute l'imiter un peu.

Alors voilà, j'ouvre le bal avec deux "échecs" (parmi de nombreux autres), le premier dans le domaine professionnel et le second qui est plus personnel :

- Mon entreprise actuelle n'est pas ma première tentative de sortir du salariat. Il y a 20 ans environ, alors que je traversais une période de chômage, j'ai essayé de créer une activité d'écrivain public. J'ai intégré un groupe de créateurs. Nous étions accompagnés dans le cadre d'un dispositif d'aide à la création d'entreprise. J'avais bossé sur le logo (j'ai même encore des cartes de visite), j'avais commencé à démarcher des communes, le business plan tenait la route (d'après la personne qui nous coachait)... Bref, j'avais tout fait dans les règles.

Pourquoi ça n'a pas marché ? Avec le recul, je me dis que je n'y croyais pas assez. Ma motivation s'est éteinte au fil des semaines et lorsqu'il a fallu concrétiser effectivement l'entreprise c'est-à-dire mener à bien toutes les démarches de création (à l'époque, on ne pouvait rien faire par internet), le cœur n'y était plus. Je me dis que finalement j'ai eu de la chance d'avoir essayé à une période où il était moins facile et moins rapide de se lancer comme indépendant que maintenant. J'en ai retiré plusieurs leçons : le temps qu'on prend à réfléchir est un bon investissement, la facilité et la rapidité ne sont pas des chances, (bien au contraire, elles ne permettent souvent pas de se poser les bonnes questions ni de tester sa persévérance) et par ailleurs, on peut aimer faire quelque chose sans vouloir en faire son métier.

- J'écris depuis toujours (c'est même pour ça que j'avais eu l'idée de devenir écrivain public) et j'ai dans mes tiroirs plusieurs débuts de romans que je n'ai jamais finis. Je publie souvent sur mon blog personnel des petites nouvelles. J'ai eu la chance de suivre un atelier de 10 semaines avec Martin Winckler (La maladie de Sachs, Le chœur des femmes...) et de son point de vue, je ne devrais pas hésiter et me lancer. Mais je bloque, comme une idiote. Alors je trouve de bonnes excuses : le temps, le boulot, l'inspiration... C'est fou !

Pourquoi je ne parviens pas à finir ? Je sais exactement au fond de moi quel est le livre que je voudrais écrire mais celui-ci, je n'ai jamais eu le courage de le commencer parce que j'ai bien trop peur. Devoir mettre sur papier toute cette misère me terrifie. Alors en attendant, j'écris des débuts de romans légers et sans importance... et je ne les finis pas. Qu'est-ce que ça m'apprend sur moi ? Que je ne suis pas encore assez déterminée, assez forte, assez décidée pour devenir romancière... mais un jour peut-être.

Et vous, quelles sont vos tentatives avortées ? Avez-vous réussi à en tirer des leçons ? Et si oui, lesquelles ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

19 juin 2020

Bonjour,

La pression sociale nous fait faire des choses qu'on n'aurait sûrement pas faites sans elle. Peut-être avez-vous déjà acheté une de ces guirlandes lumineuses pour décorer votre maison ou porté un sweat-shirt rose fluo parce que c'était la mode (je ne parle même pas des coupes de cheveux improbables des années 80)... Moi je l'ai fait : la guirlande et le sweat-shirt ont rejoint un autre foyer et je garde quelques traces photographiques de mes errances capillaires.

Ce dont je voudrais parler aujourd'hui dépasse les effets dévastateurs de la mode : j'aimerais interroger nos façons d'agir et de penser afin de les replacer dans le thème général du changement.

A votre avis, pourquoi de nombreuses personnes trouvent qu'il est difficile de changer quelque chose dans leur vie et préfèrent continuer de faire ce qu'elles ont toujours fait ? Souvent, ce ne sont pas le manque de motivation ou de ressources qui gênent mais bel et bien la pression sociale. C'est cette pression sociale qui nous enjoint à ne pas (trop) nous éloigner du troupeau au risque d'être banni pour toujours. Et oui, nous sommes des animaux sociaux grégaires et il n'y a aucune critique dans ce constat. Bien au contraire, nous en avons eu besoin pour survivre en tant qu'espèce et nous en avons encore besoin pour nous développer en tant qu'individu.

Mais lorsqu'on fait la même chose que tout le monde, on obtient, la plupart du temps, les mêmes résultats que la majorité.

Si vous mangez principalement des produits industriels (comme la grande majorité des français - et si ce n'était pas le cas, les supermarchés auraient mis la clé sous la porte depuis longtemps), vous récoltez le même type de condition physique que la plupart des gens. Autant de sucre, de gras, de pesticides, de E422 (et tous ses petits copains)... ne peuvent pas conduire à un état de bonne santé générale. Si vous passez 3h30 par jour devant la télé (moyenne française), vous verrez la vie comme la grande majorité de nos compatriotes. Et le moins qu'on puisse dire c'est que la télévision (et son cortège d'émissions où les mêmes individus sont tour à tour médecins, spécialistes en investissement ou encore dépositaires du bon goût) n'est pas franchement un instrument de développement de la pensée critique.

Bref, vous avez compris l'idée. Si vous ne voulez pas récolter les mêmes tomates que votre voisin, il ne faut pas semer les mêmes graines.

A contrario, si vous voulez obtenir certains résultats, vous avez tout intérêt à vous inspirer de personnes qui, partant avec grosso modo les mêmes conditions que vous, les ont atteints. C'est pourquoi, quel que soit le domaine considéré, il est important de prendre ses conseils auprès de personnes spécialisées. Ainsi par exemple, pour les questions relatives à la gestion financière de mon entreprise, je prends conseil auprès de mon expert-comptable (et pas auprès de ma grand-mère) alors que pour réussir un clafoutis, je préfère écouter ma grand-mère plutôt que mon comptable.

Ce que j'écris vous fait peut-être sourire mais malheureusement je rencontre beaucoup de personnes qui bloquent littéralement leur progression dans un domaine parce qu'elles écoutent quelqu'un qui n'y connaît rien du tout.

Si vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie et que vous avez besoin d'aide, il est primordial de vous renseigner auprès de personnes qui ont elles-mêmes opéré les changements visés. Sans quoi, vous risquez bien de ne jamais atteindre vos objectifs.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

26 juin 2020

Bonjour,

On peut toujours en faire plus... Se lever à 4h du matin pour écrire dans son journal, méditer, faire du sport, préparer les repas de la journée, enchaîner avec sa journée de travail et les tâches domestiques puis se coucher une heure plus tard que d'habitude afin de prendre du temps en tête à tête avec son conjoint, de lire un livre inspirant (si possible) et de préparer la réunion du lendemain. Et si vous ne vous sentez pas capable d'assurer ce niveau d'activités, c'est que quelque chose cloche dans votre vie. Achetez donc ma méthode en 3 étapes qui fera de vous un.e gagnante !

Mouais... Ben si c'est ça, être une gagnante, merci mais non merci, ce sera sans moi.

Une des premières choses que je dis quand j'anime une formation de gestion du temps, c'est que je ne vais pas révéler LA méthode pour réussir à en faire plus. Non ! Il est totalement hors de question que je participe d'une manière ou d'une autre au grand commandement mondial qui consiste à convaincre des êtres humains qu'ils doivent être productifs en tout, tout le temps et que s'ils ne le sont pas (ou pas tout le temps), c'est qu'ils sont de mauvaises personnes.

Pourquoi ?

Parce que ces injonctions perpétuelles qui visent le rendement total, dans toutes les sphères de la vie, conduisent inmanquablement au stress, à la perte de sens et au burn out.

Bien entendu, je ne dis pas qu'il ne faut pas chercher un minimum d'efficacité. Bien au contraire, développer des stratégies permettant d'en faire autant qu'avant mais avec moins d'efforts, de souffrance et de temps est souhaitable. Mais attention, s'il s'agit de dégager du temps pour pouvoir en faire plus, c'est idiot. Etre efficace doit servir à être plus serein, plus calme, à prendre plus de repos. En moins de 50 ans, les français ont perdu pas loin d'1h30 de sommeil par nuit. Comment voulez-vous exprimer votre potentiel d'humain avec 6h30 de sommeil par nuit en moyenne ? Ne cherchez pas, ce n'est pas possible. Quand on passe des jours et des jours sans son compte de sommeil, cela a un impact très important sur nos capacités cognitives (être capable de raisonner, de résoudre des problèmes, faire preuve d'attention, mémoriser...), affectives et évidemment physiques. Les retentissements sur la santé (à moyen et long terme) de la privation de sommeil sont très connus et ont de quoi faire peur. Et évidemment, ce n'est pas en prenant des somnifères qu'on les résout (ça se saurait) mais en ralentissant le rythme, en arrêtant d'agir comme un canard sans tête qui court dans tous les sens et se cogne partout.

Bien entendu, je ne dis pas non plus qu'il faut devenir fainéant et se laisser aller. Quoique... si la paresse peut vous inciter à réfléchir à des façons plus efficaces d'agir, je ne dis pas non. Je suis une vraie fainéante ; c'est bien pour ça que j'ai développé une méthode implacable pour traiter et classer tous mes papiers. Je n'ai pas du tout envie de perdre la moindre minute à chercher un document. Il ne manquerait plus que ça !

Avant de vous quitter, je voulais vous parler un peu des projets en cours :

- Tout l'équipe de La Fabrique Emploi et Territoires et moi-même sommes très heureux de vous inviter à 3 Web Rencontres gratuites sur le thème du télétravail. Elles se dérouleront de 13h à 14h les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020. Inscrivez-vous et posez vos questions en utilisant le formulaire situé sous cette vidéo de présentation.
- Les frontières de l'Indonésie rouvrent progressivement. Il faut juste pouvoir présenter un test Covid négatif lors de l'entrée sur le territoire. Si la situation mondiale se stabilise, je vais donc pouvoir décoller comme prévu le 13 octobre prochain.
- J'ai envoyé mon préavis à mon propriétaire. Je quitterai donc officiellement la région fin septembre.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

3 juillet 2020

Bonjour,

Du plus loin que je m'en souviens, j'ai toujours eu un mal fou à me soumettre aux règles, règlements, procédures ou autres lois qu'on m'imposait. Mes bulletins et livrets scolaires successifs sont pleins de remarques sur mon comportement jugé trop "rebelle" et irrespectueux des règles.

Bon ! Sauf que vu de l'intérieur, je ne ressens pas les choses de la même manière. Je me trouve au contraire très conforme et respectueuse des lois... du moment que je les trouve légitimes. Et c'est là toute la subtilité.

Une règle ne doit pas être respectée parce que c'est une règle mais parce qu'elle est juste.

Vous allez me dire que les choses ne sont pas si simples parce que, si on part de ce principe, chacun décide de ce qui est juste pour lui et c'est vite le bazar puisque tout le monde dispose de systèmes de valeurs différents. Et vous avez raison ! J'illustrerais même votre point de vue par un exemple éclairant. Les enfants ne sont pas en mesure de décider à quelle heure ils doivent se coucher le soir ou comment ils doivent s'alimenter - et même si on peut leur laisser certains choix, il est de la responsabilité des parents d'instituer des règles (qui évolueront en fonction de leur âge) et de les faire respecter.

Mais même si on doit imposer une règle à un enfant pour son bien, il est quand même très utile de lui expliquer le pourquoi du comment. D'abord, pour qu'il la comprenne, ensuite pour qu'il la valide et enfin pour qu'il puisse l'intérioriser. Ces trois phases du processus lui serviront à construire une des pièces du système de valeurs dont il disposera adulte pour vivre avec les autres personnes. Il pourra également le transmettre aux enfants qu'il éduquera peut-être.

Si vous préférez contraindre (par la force) un enfant à appliquer un règlement sans qu'il puisse le légitimer, vous l'empêcherez de construire ce système de valeurs qui aurait du lui servir à se protéger lui-même. Dans le même mouvement, vous réprimerez également le développement de son esprit critique - une compétence précieuse qui permet de ne pas se laisser convaincre par le premier arnaqueur qui passe.

Quand on est adulte, on dispose normalement de suffisamment de jugeote pour être capable de comprendre les arguments qu'on nous soumet (de les passer à la moulinette de notre esprit critique)... Donc, si quelqu'un veut vous imposer une règle par la force sans être capable d'argumenter sur ses bienfaits, ça coince. Nous traversons tous actuellement une période de turbulences et certaines institutions, entreprises ou gouvernements ont commencé à s'écarter tranquillement mais sûrement du consentement éclairé des citoyens. Restons vigilants mes amis parce que j'ai dans l'idée que si on prend l'habitude d'obéir sans réfléchir, on se prépare des lendemains qui nous feront déchanter.

Quelques mots sur les projets en cours :

- Ma demande de permis international (faite en janvier 2020) a été rejetée sans aucune explication ni possibilité d'en savoir plus. Je pourrais refaire une demande mais le permis arriverait sans doute après mon départ. Tant pis.
- J'ai réservé mon box de stockage pour septembre.
- Et encore : l'équipe de La Fabrique Emploi et Territoires et moi-même sommes très heureux de vous inviter à 3 Web Rencontres gratuites sur le thème du télétravail. Elles se dérouleront de 13h à 14h les jeudis 9, 16 et 23 juillet 2020. Inscrivez-vous et posez vos questions en utilisant le formulaire situé sous cette vidéo de présentation.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

10 juillet 2020

Bonjour,

Dans la newsletter de cette semaine, une fois n'est pas coutume, je ne vais parler que de mon projet. En effet, je vais devoir le réviser entièrement : les frontières de l'Indonésie, qui s'étaient brièvement rouvertes, viennent de se refermer et c'est la même chose pour tous les pays d'Asie du Sud-Est. Personne n'est actuellement en mesure de prédire ce qu'il en sera en octobre. Donc, dans l'état actuel, je ne peux pas partir en Asie.

Du coup, les choses que je dois préparer changent drastiquement. Je n'ai plus de vaccinations ou de visas à prévoir mais le budget que j'avais prévu (pour l'Asie) n'est plus du tout adapté à un départ en Europe. Et d'ailleurs, peut-être même que je vais devoir rester en France métropolitaine parce que les frontières intra-européennes - actuellement ouvertes - peuvent être refermées à tout moment.

Je voulais vivre l'aventure et me retrouver dans la situation de ne pas savoir ce que je ferai et où je serai le lendemain. Je suis largement exaucée mais pas de la manière dont je me l'imaginais.

Assez spontanément, dans un premier temps, je me suis dit que l'occasion était trop belle et que j'allais tout simplement enfourcher mon vélo pour un voyage improvisé dans toute l'Europe... mais bon, je pars de Paris après le 7 octobre (j'ai un rendez-vous médical important le 6) et la perspective de me geler les fesses dans ma tente, en plein hiver, après une journée de pédalage sous la pluie et une douche rapide en plein vent ne me tente pas du tout. Je laisse ça aux jeunes et/ou aux personnes qui veulent (se) prouver quelque chose au niveau sportif. Ce n'est pas/plus mon cas.

Tout semble ouvert (ou fermé) en fonction de là où l'on se place et la contrainte crée les conditions de la créativité. J'ai bien l'intention de tirer profit des circonstances qui s'imposent à moi plutôt que de lutter contre elles ; ce qui serait une entreprise vaine, de toutes façons.

Alors que faire ? Où aller ? Je n'en sais fichtre rien. Mais je sais que je veux partir de Nevers, je sais que je veux arrêter la formation professionnelle, je sais que je veux travailler à distance... Voilà.

Il me reste environ deux mois pour gagner mes premiers euros sur internet (pour me prouver que je suis capable de le faire et pour assurer mes arrières). A partir de maintenant, je vais fonctionner en mode commando, mettre les bouchées doubles et consacrer toute mon énergie à mon projet et à lui seul. Plus de groupes en face à face, plus de coaching, plus aucun type d'engagement professionnel qui serait de nature à détourner mon énergie de mon objectif. Je n'ai plus le choix : si je ne parviens pas à transformer ma vie professionnelle, je me retrouve sans aucune ressource. Je n'ai pas de porte de sortie - et je n'en veux pas.

Est-ce que c'est inconfortable et angoissant ? Oui. Est-ce que j'ai peur ? Oui, bien entendu. Est-ce que cette peur va m'empêcher d'avancer ? Non, au contraire.

Le prochain article du site (que je suis en train d'écrire) portera sur la colère. Tout l'été, j'ai prévu d'explorer avec vous le thème des émotions. J'espère que ça vous intéressera.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

17 juillet 2020

Bonjour,

Faire confiance n'est pas toujours facile. On peut (ou pas) faire confiance à la vie, au gouvernement, à ses amis, à sa famille. Et parfois, un événement banal sape en un quart de seconde toute la confiance qu'on avait bâtie envers quelqu'un ou envers une institution.

Cela a été le cas lorsqu'en 2008, des milliers de personnes dans le monde (et particulièrement aux Etats-Unis) ont perdu la confiance qu'ils avaient dans les établissements bancaires - certains ont malheureusement même perdu leur toit dans l'affaire. Je ne sais pas si, alors que les banques ont été renflouées par les états, ces mêmes personnes ont retrouvé la confiance qu'ils avaient perdue. Chat échaudé craint l'eau froide, dit-on, mais dans les faits est-ce bien vrai ? Ne suffit-il pas de tartiner les gens avec de grands et beaux discours ? Ne suffit-il pas de répéter inlassablement les mêmes jolis mots pour qu'ils deviennent des "vérités", comme dans 1984 de Gorges Orwell ?

A un niveau plus personnel, comment se fait-il que nous soyons capables de pardonner les comportements inadéquats d'une autre personne à notre égard et d'avoir de nouveau, quelques temps après, confiance en elle ? Je vous avoue que pour moi, c'est un mystère. Dans mon cas (qui n'est sans doute pas transférable à d'autres personnes), ce n'est pas de la naïveté (quoique) mais plutôt l'espoir un peu fou de vivre entourée d'individus sympas qui font des erreurs certes mais qui apprennent de celles-ci. Du coup, comme beaucoup d'entre nous, je me fais souvent avoir comme une bleue !

Après tout, on a tous droit à l'erreur, me dis-je dans ces cas-là.

Sauf que, à partir de combien d'erreurs doit-on arrêter enfin les frais et passer à autre chose ? Il n'y a sans doute pas de réponse absolue à cette question. J'ai l'impression que plus je vieillis et plus le nombre "d'erreurs" acceptables s'amenuise. Est-ce que je deviens de plus en plus rigide ou est-ce que je me respecte de plus en plus ? C'est vrai que d'emblée, je fais confiance aux gens que je rencontre. Ensuite, s'ils trahissent ma confiance une ou deux fois, c'est terminé. Les problèmes pointent leur nez lorsque ces personnes deviennent des proches que nous aimons profondément. On ne veut pas se fâcher "pour si peu", on laisse une chance, puis deux, puis dix puis des centaines. Et si on n'y prend pas garde, on se transforme en dindon... de la farce.

Faire confiance d'emblée, c'est une bonne chose. Sinon, on avance dans la vie plein de peur et/ou d'agressivité. Re-faire confiance après une trahison (quelle qu'elle soit), c'est courageux. Continuer à faire confiance aveuglément alors qu'on a eu maintes fois l'occasion de constater que l'autre (une personne, une institution, un état) continue à nous tromper sans vergogne, c'est idiot.

Qu'en pensez-vous ? J'aimerais bien savoir si, comme moi (même si je me soigne et que ça va de mieux en mieux), vous avez tendance à laisser trop de chances aux personnes que vous aimez ou au contraire si vous réussissez à installer des limites claires et à les faire respecter ?

Et petite info qui n'a rien à voir, voici le lien pour visionner le premier webinar sur le télétravail que j'ai fait avec la Fabrique Emploi et Territoires.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

24 juillet 2020

Bonjour,

Dimanche dernier, j'étais au téléphone avec une amie et elle m'apprenait une très bonne nouvelle la concernant. Je me souviens qu'il y a un mois environ, au cours d'une autre conversation, elle regrettait un peu de ne rien avoir pu prévoir pour cet été. C'est une grande voyageuse et elle a l'habitude de partir à l'étranger dès qu'elle le peut. Cette année, les événements en ont décidé autrement. Alors qu'elle me parlait des belles choses qui lui arrivaient en ce moment, je n'ai pas pu m'empêcher de penser que la vie est tout de même bien faite. Si elle avait essayé d'organiser son été coûte que coûte, si elle avait rempli ces prochaines semaines par des activités et des voyages planifiés, elle n'aurait jamais pu bénéficier de cette liberté qui lui permet aujourd'hui de profiter de ce qu'elle est en train de vivre. Le vide s'est transformé en richesse, l'absence de plans en opportunité.

Ces deux dernières semaines, j'ai enchaîné les aller-et-retour à Paris pour des bilans de santé, j'ai préparé les webinaires de la Fabrique Emploi et Territoires et j'ai dû éteindre pas mal de feux liés à mon activité de loueuse d'appartements (j'en ai deux). J'ai passé quelques jours à déprimer sans véritablement savoir pourquoi. Je n'avais plus d'énergie, ni physique ni psychique, plus d'envie pour les choses que j'aime faire d'habitude. Bonne à rien, en somme. Du coup, mon projet est au point mort. Alors évidemment, mon premier réflexe a été de culpabiliser. Puis je me suis reprise.

Plus je lutte, plus j'essaie de faire rentrer des carrés dans des ronds et moins ça fonctionne.

Alors j'ai rallongé ma méditation quotidienne, j'ai diminué l'intensité de mes exigences vis à vis de moi-même et ça va beaucoup mieux. Le projet n'avance pas ? Et alors ? Ce n'est sans doute pas le moment de le faire avancer ! Tout le monde est en vacances. Je devrais plutôt me laisser aller à l'indolence générale. C'est la peur qui me fait culpabiliser et elle est mauvaise conseillère.

C'est fou comme les vieilles manies ont la peau dure ! Et pourtant, se respecter, respecter ses rythmes, ne pas lutter, accepter les temps d'arrêt... toutes ces notions, je les connais sur le bout des doigts. Je prêche d'ailleurs la bonne parole devant les personnes que je vois en formation ou en coaching.

Du coup, les newsletters de l'été seront plus courtes que d'habitude !

Mais comme j'avance quand même un peu, j'ai créé un petit questionnaire destiné aux mères et aux pères qui travaillent parce que j'ai envie de développer des outils spécifiquement pour eux. Ne connaissant pas bien le sujet, j'ai besoin de mieux cerner leurs problématiques et leurs besoins - les vôtres, peut-être. Si vous avez 5 minutes devant vous, je vous serais reconnaissante de bien vouloir les utiliser pour y répondre.

La captation du deuxième webinaire avec la Fabrique est là : La vie d'équipe et le management à distance.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

La peur est une composante indissociable du changement. Et plus les "et si..." s'accumulent et plus la confiance en soi recule.

Et si je me trompais de route ?
Et si tout ceci était vain ? Et si je n'en étais pas capable ?

Et si changer, c'était mourir un peu ?



31 juillet 2020

Bonjour,

S'alléger... je dirais même plus : se délester du poids de tout les objets qui nous encombrant. Comme en montgolfière, lâcher du lest pour pouvoir passer au dessus de la montagne.

J'ai entamé le grand tri de mes possessions, de mes souvenirs, de toutes ces choses que je traîne avec moi depuis tant d'années, de déménagement en déménagement. J'ai commencé par les vêtements : facile ! Quatre énormes sacs sont allés rejoindre de nouveaux propriétaires ou ont été transformés en isolant. Je ne sais pas. Des kilos en moins, je respire mieux.

J'ai continué par les cours - ceux du bureau. Presque fini. Les cartons de documentation que je stocke dans le grenier (ceux de ma thèse) vont bientôt prendre le chemin de la déchetterie. Cela fait des années qu'ils auraient du y aller. Je n'ai jamais eu le courage de faire le deuil de cette partie-là de ma vie - une période qui m'a amenée beaucoup de douleurs et de satisfaction, une période sans laquelle je ne serais sans doute pas telle que je suis parce que j'y ai appris la grande partie de ce que je sais.

Les photos sont triées (j'en garde beaucoup - pas encore prête à oublier). Les CD sont partis la semaine dernière - je les ai donnés à une inconnue contactée via facebook.

Il reste beaucoup de choses : une armoire de tissus, des kilomètres de livres - ceux que je garde et ceux dont je n'ai plus besoin. Et puis je dois aussi trouver preneur de ces meubles encombrants récupérés à droite à gauche et dont je ne veux plus : un canapé en cuir, une table de cuisine, un meuble de salle de bain... Il y a aussi le cortège des ustensiles de cuisine inutiles (les autres seront évidemment empaquetés en temps utile).

Et le vivant, alors ? La plupart des plantes d'intérieur ont déjà une famille d'accueil, les trois poissons aussi.

Il faudra aussi vider la cave (rouleau de grillage, vieux cartons...) et le grenier. A faire cette liste, l'énergie me quitte.

C'est fou ce qu'on amasse ! J'ai beaucoup déménagé et à chaque fois pourtant, j'ai eu l'impression de ne garder que l'essentiel ! On ne se refait pas : je suis partisane du "au cas où" et du "un jour peut-être".

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

7 août 2020

Bonjour,

Cette semaine, j'avais prévu de changer de code APE et puis, en approfondissant, je me suis aperçue que ce n'était pas nécessaire. Du coup, je suis passée à la démarche suivante : changer la domiciliation de mon entreprise. Jusqu'à maintenant, mon domicile me servait de QG mais comme je n'aurais plus de domicile à proprement parler, il faut que je trouve une autre solution. J'ai appelé une société de domiciliation à Paris. Et j'ai bien fait puisqu'entre le prix affiché sur leur site internet et le prix réel, il y a une grande marche à franchir - sans compter les petites lignes qui ne sont pas écrites sur le site mais qu'on obtient en questionnant la personne au bout du fil. J'ai donc contacté une autre société à Grenoble. Là, les prix sont bien affichés (HT évidemment) mais ils sont tout à fait prohibitifs et assortis de conditions de sorties plus contraignantes que quand on quitte un appartement.

Par ailleurs, il faut aussi que j'aie une adresse fiscale pour moi (en tant que particulier - c'est obligatoire pour les impôts). En discutant avec un ami très cher à mon cœur au téléphone, une autre solution m'est apparue. Bien moins coûteuse, bien plus pratique et plus "sécurisante". Je vais demander à l'un de mes proches de bien vouloir m'accueillir "virtuellement" chez lui. Je n'aurais qu'à m'acquitter de ma part de la taxe d'habitation et lui fournir de grosses enveloppes pré-payées pour qu'il puisse me renvoyer mon courrier à mes différentes adresses successives. Je lui laisserai également une procuration pour les recommandés.

La semaine prochaine, j'entamerai les démarches pour me faire rembourser mon billet d'avion parce qu'il est désormais évident que je ne pourrais pas partir en Asie du Sud-Est en octobre prochain.

Qu'est-ce que je vais faire, alors ? Plusieurs options s'offrent à moi selon que les frontières intra-européennes restent ouvertes à la rentrée ou pas :

- Option n°1 : je pars passer quelques mois en Europe du sud (Grèce, Italie du sud, Malte - même si ce n'est pas en Europe) en attendant la réouverture des frontières de l'Indonésie ou d'un autre pays d'Asie.
- Option n°2 : je retourne à Bordeaux pour un mois (un copain peut me loger) puis je squatte un appartement d'amis inoccupé aux Sables d'Olonne pendant un mois ou deux, toujours dans l'attente de partir.
- Option n°3 : je me débrouille pour acheter un petit camion d'occasion (type Trafic) que j'aménage à minima (isolation, panneau solaire, des caisses de rangement, un matelas et un point d'eau) et je parcours l'Europe (ou seulement la France) avec mon matériel de travail, ma cafetière et mon vélo en louant des appartements sur AirBnB et en faisant du petsitting à droite et à gauche.
- Option n°4 : un panaché de tout ça.

Je vous avoue que depuis que j'ai imaginé l'option "camion", je n'arrête pas d'y réfléchir et de faire tourner cette idée dans ma tête. Il ne s'agirait évidemment pas de vivre dedans (je n'ai plus l'âge ni l'envie ou alors il faudrait qu'il soit super-aménagé et là, c'est clair que je n'ai pas le budget) mais plutôt de pouvoir, en cas de besoin, y passer une nuit de temps en temps.

Autant vous dire qu'en ce moment, ma tête carbure à 100 à l'heure. Après le ralentissement d'il y a deux semaines, ça fait du bien de retrouver un peu d'énergie. En fait, je me rends bien compte que ce qui me fait me lever le matin avec la pêche, c'est le mode "projet". C'est quand je mets en place, quand j'organise, quand je structure quelque chose pour le faire passer de l'état de rêverie à l'état concret. On ne se refait pas : quand on aime agir, c'est un peu comme une drogue ;-).

L'action n'est pourtant pas incompatible avec la contemplation. Bien au contraire même puisque c'est dans les moments de creux et d'errance que les meilleures idées émergent et que l'énergie se reconstitue. C'est quelque chose que j'ai souvent du mal à accepter mais j'ai bon espoir qu'en l'écrivant ici, pour vous, je m'en souviendrai pour la prochaine fois (ou pas mais dans ce cas-là, je compte sur vous pour me le rappeler).

Prochaine étape : sonder la banque pour étudier la possibilité d'un prêt (et si ce n'est pas possible, exit l'option camionnette).

Ah et au fait, il y a de nouvelles vidéos sur ma chaîne Youtube.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

14 août 2020

Bonjour,

Une fois n'est pas coutume, j'ai envie de commencer cette newsletter par un petit extrait d'un poème (traduit) de Martha Medeiros et qui s'intitule A Morte Devagar.

(...) Il meurt lentement celui qui ne change pas de cap

Lorsqu'il est malheureux au travail ou en amour,

Celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves,

Celui qui, pas une fois dans sa vie,

N'a fui les conseils sensés.

Vis maintenant !

Risque-toi aujourd'hui !

Agis tout de suite !

Ne te laisse pas mourir lentement,

Ne te prive pas d'être heureux

Je l'ai lu ce matin dans un livre sur la méditation (Comment la méditation a changé ma vie et pourrait bien changer la vôtre - Jeanne Siaud-Dacchin). C'est peu de dire qu'il a littéralement parlé à mon cœur (le poème, pas le livre). J'imagine que ça vous est souvent arrivé de lire quelque chose ou d'entendre quelqu'un et de vous trouver parfaitement en phase. Dans ces moments-là, on ressent un peu de magie, non ?

J'ai intitulé le message d'aujourd'hui "interdépendance" comme un rappel et une invitation à focaliser notre attention sur ces instants précieux que nous vivons avec les autres (nos proches mais aussi des inconnus). J'ai longtemps cru que l'autonomie était la vertu cardinale qui surpassait toutes les autres. J'en ai beaucoup souffert, en fait. Sans même m'en rendre compte. Après avoir connu la dépendance (à d'autres personnes) et ses effets épouvantables sur ma vie, j'ai fait un virage à 180° il y a pas mal d'années et j'ai commencé à apprendre tout ce qu'il m'était possible de faire seule (alimentation, énergie, relations...). Je suis allée trop loin, aveuglée par ce besoin ancré en moi de ne plus jamais dépendre de qui que ce soit. Encore aujourd'hui, il m'est très difficile de demander de l'aide. Je pense encore parfois que je dois tout faire par moi-même pour espérer valoir quelque chose, et qu'il est souhaitable de n'être redevable à personne. Mais les choses bougent lentement à l'intérieur de moi depuis mon opération du cœur (tiens donc, comme c'est étrange cette coïncidence !!).

Pour tout vous dire, aujourd'hui que l'aventure "camionnette" semble l'option (cf. la dernière newsletter) la plus pertinente, je n'ai pas pu refuser l'aide généreuse d'un ami qui sera mon partenaire au début de ce projet : transformer un véhicule utilitaire en une sorte d'habitat léger "au cas où". A un mois et demi de mon départ de la Nièvre, la camionnette n'est pas encore achetée !! Lorsque ce sera fait, nous nous donnons deux mois (octobre et novembre) pour l'isoler, pour installer l'électricité et l'aménager a minima. On fera ça à Bordeaux.

Prochaine étape donc : trouver la bestiole !

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

21 août 2020

Bonjour,

On peut dire que je freine des quatre fers ! Mais il va tout de même falloir que je m'y mette sérieusement si je veux continuer à gagner ma vie.

Ce n'est pas facile du tout de vendre. Enfin, pour moi qui n'y suis pas habituée, c'est un véritable gouffre à franchir entre mes anciennes croyances et celles que je dois désormais construire pour soutenir le mode de vie que j'ai choisi.

Dans l'accompagnement, dans l'éducation, les services rendus, les compétences sollicitées sont impalpables et beaucoup de personnes estiment qu'ils n'ont pas de valeur marchande - parce qu'on ne voit pas concrètement ce qu'on acquiert. Quand vous achetez une armoire, vous avez naturellement le sentiment d'en avoir pour votre argent mais quand vous achetez un coaching, vous pouvez avoir la sensation d'acheter du vent... alors que la valeur de ce service est souvent bien supérieure à celle d'une armoire.

Ce n'est pas la première fois que je dois passer un cap mais j'avoue que je fais ce qui ressemble à un refus d'obstacle, comme un cheval ! Pendant toute ma vie professionnelle, je n'ai jamais eu à occuper le rôle de la vendeuse. J'ai toujours été ou fonctionnaire ou salariée et n'ai jamais eu à facturer mes services. A l'hôpital, à l'université, dans les centres de formation où j'ai travaillé, les gens m'étaient servis sur un plateau, si je puis dire. Ils ne me payaient pas voire même ils ne payaient pas du tout pour les services rendus (ou alors de manière indirecte).

Quand, en 2015, je suis devenue indépendante, j'ai dû surmonter mon appréhension de "demander de l'argent" à des gens pour mes compétences. Je me souviens très bien de la première fois où j'ai annoncé le prix de la séance à mon premier patient. Je m'en étais fait toute une histoire. J'avais l'impression de lui voler de l'argent ! Le patient, lui, a tout simplement sorti son chéquier, exactement comme je le fais quand je vais chez le médecin ou le kiné... Ensuite, il a fallu faire un deuxième pas difficile : réclamer le paiement de factures impayées auprès de clients indécents. Là encore, ce fut compliqué. Une impression de tendre la main, de quémander (ce qui m'était dû, en fait).

Aujourd'hui, je vous envoie tous les vendredis matin ma petite bafouille et un jour ou l'autre, je vais accompagner mes mots par des offres commerciales (rien que ce vocabulaire me fait trembler comme une feuille) pour vous inviter à acheter une formation ou un coaching à distance. Et même si je connais assez bien la valeur de mes services - depuis le temps que j'enseigne, j'ai eu assez de retours positifs pour être capable d'estimer au plus près ce que mon approche peut apporter aux personnes qui font appel à moi - je dois confesser que j'ai le trouillomètre à zéro.

Mais je vais faire ce pas, malgré tout... enfin j'espère parce que sinon, je n'aurais plus qu'à aller ramasser des patates pour survivre :-). Je l'ai déjà fait, ça ne m'a pas tuée.

Et pour finir, quelques lignes à propos de mon changement de vie :

- j'ai demandé le remboursement de mon billet d'avion - la compagnie aérienne a beaucoup de retard dans le traitement des dossiers, je ne sais pas quand le mien sera passé à la moulinette ni s'ils accepteront de me rendre cet argent...
- je suis toujours à la recherche de ma camionnette - mes besoins se précisent...
- j'ai envoyé les documents à mon CFE (centre de formalités des entreprises) pour le changement de domiciliation d'entreprise - je ne suis pas vraiment sûre d'avoir fait ce qu'il faut (le vocabulaire employé par l'administration étant particulièrement abscons) mais il n'est pas possible d'appeler l'URSSAF pour en avoir le cœur net...
- déjà trois aller-et-retour à la déchetterie, je commence à y voir plus clair mais c'est loin d'être fini...

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

Apprendre à s'aimer n'est pas une évidence pour tout le monde. Je suis en train de lire un livre sur la perversion narcissique (Pervers narcissiques, - 50 scènes du quotidien pas si anodines pour les démasquer et leur faire face, Anne Clotilde Ziegler) et c'est ce qui m'a inspirée pour écrire la newsletter de cette semaine.

Normalement, ce sont les parents (ou les personnes qui assurent cette fonction) qui transmettent aux enfants les clés leur permettant de s'apprécier suffisamment pour développer ensuite des relations sociales épanouissantes. Si vous avez eu la malchance de grandir dans un environnement social inhospitalier, vous souffrez sans doute d'un manque d'estime de vous-même que vous n'avez pas forcément identifié. Peut-être supportez-vous des relations toxiques proches ? Si c'est le cas, il y a une forte probabilité que ce soit parce que vous avez construit une estime de vous-même défailante (on dit qu'elle est contingente - je développe cette notion dans cet article).

Quand tout va bien, dans votre for intérieur, vous vous apercevez que vous guettez, malgré vous, les signes de reconnaissance de l'extérieur. Lorsqu'ils adviennent, ils nourrissent votre estime mais alors, vous donnez le pouvoir à votre environnement social d'assurer votre équilibre affectif. Imaginez donc ce qui arrive lorsque vos proches sont eux-mêmes déficitaires (voire pervers) ou lorsque ces personnes disparaissent pour une raison ou une autre ! Etre dépendant de la reconnaissance des autres vous met en danger, littéralement, puisque tout changement (même minime) dans leur attitude vous déstabilise.

Il est donc très important d'apprendre à vous aimer suffisamment pour ne plus faire peser votre équilibre et votre estime personnelle sur les autres mais aussi pour vous éloigner des relations dangereuses. Ce n'est pas parce que quelqu'un est là depuis longtemps que vous devez continuer à maintenir le contact. Et lorsque la personne fait partie de votre vie professionnelle et que vous êtes obligé (on pourrait discuter de cette sorte d'obligation, d'ailleurs) de tolérer sa présence, vous devez absolument apprendre à vous protéger de son influence néfaste en renforçant votre estime et en développant des stratégies de mise à distance psychologique (à défaut d'éloignement physique).

Vous avez le droit d'être la personne que vous êtes avec ses failles, ses préférences, ses doutes, ses envies et tout le cortège de vos gros défauts et de vos belles qualités. Affirmez votre différence avec fierté (mais sans orgueil). Aimez la personne que vous êtes sans pudeur mal placée. C'est de cette façon que vous vous protégerez des importuns et des perfides et que vous attirerez à vous les bonnes personnes.

Balancez par dessus bord vos peurs de ne pas être conforme, de ne pas être légitime, de ne pas être assez beau (ou belle) et prenez le risque d'être qui vous êtes sans vous cacher. Certes, le chemin peut être long mais c'est notre job d'humain, non ?

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

4 septembre 2020

Bonjour,

Les choses se déforment facilement quand on regarde en arrière. Hermann Hesse

Hermann Hesse n'est pas le seul à le constater, c'est un fait scientifique avéré : notre cerveau dispose d'une sorte de mécanisme qui modifie la vitesse ressentie du temps. Nous pouvons d'ailleurs l'observer facilement dans la vie quotidienne.

En fonction de la valence qu'on attribue aux situations qui se déroulent dans le présent, le temps (qui est pourtant une donnée mesurable de façon objective) est distordu. Si vous vivez quelque chose d'agréable, si vous menez une activité qui sollicite toute votre concentration et/ou que vous êtes avec des personnes que vous appréciez, le temps file très très vite. Ce sont les fameux moments de flow (notion définie par Mihály Csíkszentmihályi) où vous relevez la tête pour vous apercevoir qu'il s'est passé plus de deux heures alors que vous avez l'impression qu'une seule s'est écoulée. A contrario, les moments difficiles, douloureux et désagréables donnent lieu dans le présent à une sensation d'extrême lenteur. C'est un peu comme quand vous regardez la météo : il y a la température réelle et la température ressentie !

Mais ça ne s'arrête pas là puisque la tendance est inversée lorsqu'on se remémore des situations anciennes. Les faits agréables paraissent plus longs et les faits désagréables paraissent plus courts que ce qu'ils ont été en réalité.

C'est une des premières choses que j'explique dans mes cours de gestion du temps parce qu'il est très important de l'intégrer pour comprendre pourquoi et comment on peut apprivoiser le temps pour qu'il soit à notre service plutôt que d'avoir l'impression de lui courir après.

La rentrée est une période propice pour s'interroger sur la façon dont nous remplissons nos 24 heures quotidiennes. Cette semaine, je vous propose donc un petit exercice pratique, très simple à réaliser. Dès maintenant, prenez une grande feuille A4 et reproduisez-y, heure par heure tous les détails de votre emploi du temps de la semaine à venir (les 7 jours). Plus c'est précis, mieux c'est. Si vous avez envie d'aller plus loin, utilisez des couleurs différentes pour les catégories d'activité (travail, trajet, activités domestiques, loisirs, errances sur internet...). Rangez cette feuille dans un tiroir et oubliez-la. Préparez également une deuxième feuille vierge que vous emporterez avec vous partout où vous allez. Tout au long de la semaine, plusieurs fois par jour (oui parce que si vous attendez le soir, votre cerveau aura déformé les durées), remplissez-la avec vos différentes activités. Là encore, soyez très précis sur la nature des événements. Vous pouvez aussi utiliser des couleurs, si vous avez le temps :-). Et vous me voyez venir avec mes gros sabots. A la fin de la semaine, comparez les deux feuilles : l'emploi de votre temps prévu et l'emploi de votre temps réel.

On en reparle la semaine prochaine parce qu'il y a de grandes chances que vous ayez découvert une autre loi du temps.

En attendant, je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

11 septembre 2020

Bonjour,

Je ne sais pas si vous avez fait le petit exercice que je vous ai proposé la semaine dernière mais si vous vous êtes prêté au jeu, vous avez sans doute remarqué que les deux feuilles sont un peu différentes (voire même qu'elles n'ont rien à voir, dans les cas extrêmes). Il arrive aussi que, dans de rares cas, elles soient strictement identiques et là, je vous tire mon chapeau !

Mais si vous êtes comme le commun des mortels, vous avez pu observer une autre loi du temps liée au fonctionnement de notre cerveau : lorsqu'on est bien tranquille, en train de prévoir ce qui va se passer et ce qu'on va faire (autrement dit en mode "cerveau froid"), on oublie assez facilement la réalité de la vie quotidienne. C'est un peu la même différence qu'entre la théorie où tout fonctionne à merveille (puisque nous avons tout programmé dans les moindres détails) et la pratique (où l'on fait comme on peut pour éteindre les feux).

Petit extrait d'une journée de travail ordinaire :

Ce matin, vous aviez un rendez-vous important avec l'un des plus gros clients de la boîte. Vous aviez prévu que le trajet vous prendrait 30 min et en fait, vous avez mis plus de 45 min à arriver à destination. Pourquoi ? La fluidité de la circulation, les 5 petites minutes passées à revenir sur vos pas parce que vous aviez oublié vos lunettes, la voiture qui n'a pas bien démarré... bref, la réalité a malheureusement balayé vos belles prévisions. Du coup, vous êtes arrivé en retard et déjà stressé à cet entretien capital, qui s'est, de fait, moins bien passé que prévu : M. Duchemin, vexé de vos 15 minutes de retard n'a pas voulu céder sur un point essentiel de la discussion. Résultat des courses : quand vous êtes revenu au bureau et que vous avez annoncé à votre cheffe que le client n'acceptait pas le devis, elle vous a demandé de le refaire le plus rapidement possible. Et ça, ce n'était pas prévu dans votre emploi du temps ! Ensuite, puisque vous aviez décidé de boucler ce dossier avant ce soir sans modifier (d'ailleurs vous ne pouviez pas) l'organisation de votre après-midi, vous avez du refaire le devis en mangeant devant votre ordinateur et vous avez renversé votre sauce salade sur le clavier... Il a donc fallu aller au service informatique pour qu'ils remplacent le clavier et ça non plus, ce n'était pas prévu. Vous avez commencé l'après-midi sans avoir pu finir votre salade ni votre devis parce que les gars du SSII avaient pris une pause déjeuner à l'extérieur, eux.

Je continue ?

Non, je crois que vous avez largement compris l'idée : lorsqu'on prévoit notre semaine, sereinement installé à notre bureau, on oublie de prévoir l'essentiel de ce qui constitue pas mal de nos journées : les imprévus.

Alors oui, c'est vrai, vous n'êtes pas Mme Irma (et moi non plus). Vous ne pouvez pas prévoir l'avenir et anticiper précisément ce qui va arriver mais vous pouvez être sûr d'une chose : il y aura des imprévus. Pourquoi ? Parce qu'il y en a toujours. Tous les jours, quoi que vous fassiez pour l'éviter, l'inconnu pointera le bout de son nez.

Mon conseil : dégagez au moins 40% (oui, vous avez bien lu) de l'ensemble de votre temps "contrôlable"(celui qui n'est pas piloté par votre patron) pour faire face aux petites surprises du quotidien. Et si, ô miracle, ce jour-ci, il ne se passe rien que vous ne pouviez prévoir, profitez-en pour : avancer sur des projets non urgents mais importants (ce roman que vous vous êtes promis d'écrire), vous reposer, ranger, méditer, jouer avec vos enfants, écouter de la musique, vous faire les ongles, lire ma newsletter...

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

18 septembre 2020

Bonjour,

Quand on change d'environnement (de travail, qu'on déménage, et a fortiori quand on change complètement de vie), une des choses les plus difficiles à surmonter est la modification de nos petites routines et de nos habitudes. C'est un aspect du changement que la plupart des gens n'anticipent pas du tout. Pourquoi ? Sans doute parce que ce sont de petites actions, qui passent quasiment inaperçues dans nos quotidiens tellement on les réalise de manière automatique.

J'ai pas mal d'expérience en la matière puisque depuis mes 18 ans j'ai déménagé 14 fois, j'ai occupé au moins une quinzaine d'emplois différents et j'ai vécu 2 fois en couple (plus de 7 ans à chaque fois) et autant de temps en solo. Et à chaque fois, mes plus grandes difficultés d'adaptation concernaient le maintien, l'abandon ou la création de routines et d'habitudes. Je n'avais pas compris pourquoi je bloquais parce que je ne connaissais pas le truc que je vous livre plus bas.

Par exemple, lorsque j'habitais à Poitiers, j'allais nager 3 fois par semaine le matin tôt, avant d'aller au labo. Lorsque j'ai déménagé à Saint-Ferme (en Gironde), la première ville disposant d'une piscine (Marmande) se trouvait à environ 30 km. A l'époque, mon conjoint utilisait toute la journée la seule voiture que nous avions. Bye, bye la piscine et bonjour la frustration (j'adore nager). Il m'a fallu un temps de réflexion mais j'ai décidé de reprendre la randonnée (abandonnée quand, plusieurs années auparavant, j'étais partie de Clermont-Ferrand). Autre exemple : lorsque j'ai créé mon entreprise (en 2015), j'ai dû prendre de nouvelles habitudes de travail puisque personne n'attendait plus rien de moi et que je pouvais, si je le voulais, me laisser aller à l'indolence et à la paresse. Pour avancer, il a fallu me discipliner et structurer mon temps afin de ne pas le perdre en actions non productives et en tergiversations "procrastinatoires" - et je peux vous dire qu'il y en a eu pas mal au début.

Ce qu'il faut retenir de ces deux exemples, ce n'est pas que les habitudes sont de mauvaises choses dont il faudrait se défaire pour avoir plus de chance de s'adapter. C'est tout le contraire puisque les choix que nous faisons au quotidien peuvent nous faire avancer sur nos projets (ou nous en éloigner complètement).

Mais au lieu de s'enfermer dans des formats de routines totalement figés, il vaut mieux prendre du temps pour dégager les grands principes auxquels on tient pour progresser vers l'atteinte de nos objectifs. Dans le premier exemple, le principe, c'est de faire du sport 3 fois par semaine et ce, quel que soit le sport ; ce n'est pas de nager à tout prix.

Quels sont les grands principes qui vous aident ? Quelles sont les formes immuables qui vous enferment ?

N'ayez pas peur de remettre en question ces dernières pour vous assouplir. Par contre, ne transigez jamais sur les principes (ou le moins possible).

La semaine prochaine, on parlera de nos mauvaises habitudes - on en a tous !!

En attendant vendredi, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

25 septembre 2020

Bonjour,

Prendre une nouvelle habitude n'est pas si difficile qu'il y paraît, si on s'y prend de la bonne façon et pas brutalement.

Se débarrasser de ce qu'on considère comme une "mauvaise" habitude, par contre, c'est une autre paire de manches. Le problème vient du fait que l'on doit en fait, faire plusieurs choses en même temps :

- cesser d'agir de manière automatique et donc, reprendre le contrôle conscient sur nos actions
- remplacer cette "mauvaise" habitude par autre chose afin de combler le vide qu'elle laisse derrière elle
- lutter contre nos représentations et nos croyances erronées
- accepter de souffrir pendant une période dont on ne connaît pas la durée a priori
- gérer le stress que l'on ressent quand l'envie nous tiraille

Pour chacun de ses aspects, il y a des solutions. Encore faut-il les avoir envisagées avant, histoire de se donner une petite chance de réussir. Il n'est pas inutile non plus de graduer ses efforts, éventuellement, et de commencer petit - pour certaines "mauvaises" habitudes et pour certaines personnes, c'est même la seule voie possible (mais ce n'est pas le cas pour toutes).

Imaginons que vous envisagiez d'arrêter de grignoter (du gras et du sucre) entre les repas. Face à ce genre de bonnes résolutions, la plupart des gens font une seule chose : décider qu'à partir de maintenant, c'est fini, ils ne mangeront plus de cochonneries, un point c'est tout ! Ensuite, ils comptent sur la fée volonté pour les porter tranquillement de l'autre côté de l'eau, là où ils auront définitivement cessé le grignotage. Ben voyons !

Si certains d'entre vous ont essayé, vous savez exactement ce qui se passe ensuite : vous tenez parfaitement bien la barre pendant une semaine (mettons deux ou trois pour les plus décidés) puis un jour au bureau, Madeleine de la compta amène un super gâteau au chocolat (ou une raclette mais c'est plus rare) qu'elle a commandé chez le meilleur pâtissier de la ville afin de fêter son anniversaire. Pour lui faire plaisir (et parce que vous en mourez d'envie), vous en prenez une petite part. Après tout, ce n'est qu'une toute petite part. Et vous reprenez votre bonne résolution là où vous l'avez laissée... jusqu'à cet apéro avec les copines où vous "craquez" pour le chorizo et les cacahuètes grillées. Et puis tranquillement, les périodes entre les écarts vont se raccourcir jusqu'à ce que vous ouvriez les vannes en grand et que vous rachetiez vos paquets de gâteaux ou de chips préférés qui retrouveront tout naturellement le chemin de votre placard de cuisine ou de votre tiroir de bureau... Je ne vous blâme pas parce que ce n'est pas entièrement de votre faute. Le problème vient surtout de la méthode que vous avez employée (aucune, en fait) et d'une surévaluation de votre capacité à supporter la frustration.

Pour vous laisser une chance de réussir, il faut premièrement revoir la technique et deuxièmement cesser de croire qu'arrêter une mauvaise habitude est une question de décision et de volonté. C'est un processus qui, comme son nom l'indique est constitué de différentes phases, pourvues chacune de difficultés et de solutions différentes.

Voici quelques pistes et propositions pour le cas fictif que j'ai pris en exemple :

- ne pas arrêter du jour au lendemain mais limiter le grignotage à une fois par jour pour commencer, puis quand vous êtes confortable à 4 fois par semaine puis... puis... jusqu'à zéro.
- remplacer les gâteaux et les chips par d'autres aliments plus sains : fruits frais, oléagineux...
- arrêter d'acheter les produits que vous voulez bannir, évitez les situations à risque pendant quelques temps...
- boire un grand verre d'eau à chaque fois que l'envie vous prend

25 septembre 2020

- faire une liste des 20 raisons pour lesquelles vous voulez cesser le grignotage et la ressortir au bon moment
- imaginer ce que vous pourriez faire de plus gratifiant au lieu de manger
- travailler sur vos croyances erronées : non, vous n'avez pas faim, vous compensez une frustration - identifiez laquelle
- ... et je pourrais continuer la liste encore longtemps.

Bien entendu, vous adapterez ces conseils à la mauvaise habitude que vous voulez occire ! Pour moi, c'est de boire trop de café. J'en suis encore à une phase précoce mais tranquillement, j'ai réussi à diminuer la dose. Cela fait plusieurs mois maintenant que je prépare ma cafetière italienne matinale (1 litre tout de même) avec moitié de café et moitié de déca. Je ressens de moins en moins les effets du manque de caféine. Je m'apprête à franchir un nouveau pas avec 3/4 de déca. Mais comme vous le savez, j'ai d'autres objectifs en ce moment et je ne veux pas trop charger la mule donc, je mettrai en place cette nouvelle habitude courant octobre.

Pour finir, voici quelques informations à propos de mon projet, justement :

- je n'ai toujours pas trouvé la camionnette idéale, je m'apprête donc à partir en train à Paris pour 1 petite semaine puis à Bordeaux pour 3 ou 4 semaines avant de pousser plus loin vers le sud
- vous recevrez cette newsletter alors que je n'aurais plus d'accès internet alors si vous m'écrivez, il vous faudra attendre ma réponse pendant quelques jours
- allez donc faire un tour sur youtube pour voir les dernières vidéos mises en ligne et profitez-en pour vous abonner et me laisser des commentaires - ça me fait un bien fou d'avoir des retours sur mes débuts avec ce média
- je ne suis pas certaine de pouvoir vous envoyer la newsletter de la semaine prochaine mais je fais tout mon possible pour vous donner des nouvelles bientôt

En attendant de pouvoir vous écrire à nouveau, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

2 octobre 2020

Bonjour,

Cette newsletter sera très courte (contrairement à celle de la semaine dernière).

Depuis hier, j'ai officiellement commencé ma nouvelle vie itinérante. Je suis actuellement à Paris ; j'en profite pour me reposer, me poser et me détendre.

Et j'ai une grande nouvelle : j'ai enfin acheté ma petite camionnette ! Je suis allée la chercher la semaine dernière en région parisienne et l'ai redescendue à Nevers afin de pouvoir l'utiliser pour déménager.

Pour l'instant, elle n'est pas du tout aménagée. Je vais prendre tout mon temps pour le faire quand je serai à Bordeaux (à partir de 10 octobre, normalement). De toute façon, il n'est plus guère possible de voyager en Europe en ce moment.

La semaine prochaine, on parlera de la relativité de la notion de confort ;-).

En attendant, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie



Malgré tout, on apprend à nager à contre-courant, coûte que coûte, sans savoir si on échouera quelque part.

Les certitudes se font la malle à mesure que l'on avance. On redécouvre la vie sous un autre angle. Les priorités évoluent.

9 octobre 2020

Bonjour,

Cette semaine, j'ai décidé d'aborder la notion de confort par son opposé : l'inconfort. En effet, c'est souvent au moment où nous basculons dans le mal-être que nous prenons conscience que jusqu'alors nous étions bien dans notre peau et que tout se déroulait à merveille.

Tout le monde a pu expérimenter, un jour ou l'autre, des vacances inconfortables. Généralement, on s'en accommode parce qu'on sait que ce n'est que pour une courte période. Malheureusement, je ne fais pas partie de ces personnes sages et mesurées ! Lorsque je ressens un mal-être physique (souvent causé par le manque de sommeil), je ne peux pas m'empêcher de râler. Je sais : c'est mal !

Tout le monde ne ressent pas l'inconfort pour les mêmes raisons. Une amie à moi, par exemple, n'est pas du tout affectée par le manque de sommeil. Par contre, et ce sont ces mots, si elle n'est pas nourrie toutes les 4 heures, elle devient ingérable !

Chacun d'entre nous a des critères différents pour définir le confort et nous ne les plaçons pas au même niveau en fonction des circonstances, de notre âge ou de notre capacité à supporter l'adversité.

Ce que j'appelle des vacances confortables (partir à vélo avec tout mon barda - cafetière, réchaud, ordinateur, sac de couchage, matelas... - et coucher sous la tente là où je trouve un lieu propice) peut être considéré comme la pire des tortures pour quelqu'un d'autre. Et mon genre de "confort" peut également être considéré comme le summum du luxe pour quelqu'un qui partirait à vélo ou à pied sans quasiment aucun équipement (si si, j'en connais !).

L'itinérance va me forcer à repenser mes critères de confort. Lorsqu'on habite quelque part, on a tout sous la main (et parfois en plusieurs exemplaires) et on a aussi nos petites habitudes. Ça nous rassure et c'est très bien parce que parfois, lorsqu'on rentre du boulot, on a grandement besoin de se retrouver dans un endroit à nous, où nous savons qu'il ne peut rien nous arriver de mal. Parce qu'en fait, c'est à ça que sert le confort : à se sentir en sécurité.

Par peur de manquer et de me sentir insecure, puisque c'est la première fois que je fais ça de ma vie (vivre en itinérance et travailler à distance), j'ai chargé ma petite camionnette avec des tas d'objets. Je me doute que je n'aurais réellement besoin que de la moitié de tout ce que j'ai pris. Je laisserai les choses derrière moi au fur et à mesure. Sans doute que dans quelques mois, j'y verrais plus clair - enfin, j'espère !

Mais la notion de confort/inconfort ne concerne pas que les aspects matériels, elle a également trait à toute la ribambelle de nos petites manies et habitudes. Si vous passez du temps chez des amis, vous devez absolument vous adapter à leur façon de vivre c'est-à-dire à leurs petites manies et habitudes. Unetelle se douchera dès qu'elle a le pied par terre (à 6h et votre chambre est contiguë à la salle de bain) avant d'enchaîner sur BFM TV à pleins tubes dans toute la maison, untel ne chauffera sa maison qu'à 17° (alors que vous êtes confortable à 20°), d'autres encore n'iront pas se coucher avant minuit alors vous êtes un lève-tôt... Bref, vous avez compris l'idée. Et là, ce sont souvent de petites choses accumulées qui génèrent de l'inconfort (ou du confort). Après une période plus ou moins longue (dont la durée dépend de votre capacité à supporter les choses), la situation devient horrible pour vous ! Dans ce cas, il vaut mieux partir avant que ces sensations désagréables prennent le pas sur l'amitié.

Je vais passer les prochaines semaines chez un ami. Nous partageons les mêmes valeurs mais je n'ai jamais vécu avec lui. Par ailleurs, nous sommes deux vieux "célibataires" (pas dans le sens affectif mais dans le sens où nous

9 octobre 2020

vivons seuls depuis de très nombreuses années). J'appréhende un peu la situation mais je sais que je pourrais parler librement avec lui - sans risque qu'il se vexe - et que nous trouverons des terrains d'entente :-D.

Je vous propose aujourd'hui un petit exercice de prise de conscience : essayez donc de lister toutes les conditions (matérielles et immatérielles) de votre confort. J'ai fait l'exercice moi-même et pffffff la liste est longue, beaucoup trop longue ! En cette période troublée et difficile d'adaptation, je vais devoir prioriser tout ça. Tiens, je connais un outil pour ça : la matrice de priorisation.

Et pour finir, l'une d'entre vous m'a demandé de partager mes pérégrinations en photos. Samedi dernier, je suis allée visiter le musée Pompidou, à Paris. J'ai trouvé ça et je me suis dit que ça illustrait très bien le sujet de la newsletter de cette semaine :-D.



Oui, c'est une chaise longue !! Elle ne vous paraît pas confortable ?

Je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

17 octobre 2020

Bonjour,

Cette semaine, nous discutons d'un thème qui n'est pas très à la mode : l'autodiscipline.

En effet, actuellement, la "liberté" est une notion qu'on nous sert à peu près à tous les repas. Le marketing et la publicité nous encouragent vivement à acheter tous les objets que l'on convoite au moment où on le souhaite, la magie du crédit revolving s'occupant des détails basement matériels ! Cette pseudo liberté touche tous les domaines de notre vie : en un glissement d'index sur votre téléphone, vous pouvez même choisir un ou une partenaire sexuel.le pour la nuit (pas d'inquiétude, vous pourrez le/la congédier librement et rapidement, sans aucune explication). Dorénavant, la "liberté" consiste à consommer des individus comme on le fait avec des pizzas.

Et moi, dans ce contexte, je vous parle d'autodiscipline ! Presque un gros mot par les temps qui courent. Oui, parce que la contrainte, la discipline que vous choisissez pour vous-même est le meilleur moyen de devenir libre, vraiment libre. Pas libre de payer votre maxi télé écran plat 4 fois son prix initial ou libre de vous comporter avec les êtres humains comme s'ils étaient de vulgaires objets. Non, parce que cette liberté-là est un mensonge ! Nous parlons ici de la liberté primitive, celle qui consiste à pouvoir être la personne que vous voulez être.

Un exemple parmi d'autres : l'argent. L'indépendance financière ne se gagne pas à coups de crédit (à part peut-être si l'on considère l'achat de votre résidence principale pour laquelle il reste difficile de ne pas emprunter). Pour le reste, si vous dépensez sans compter et sans plan préalable, vous allez vite vous retrouver dans des situations inextricables comme, par exemple, travailler plus pour rembourser les crédits à la consommation que vous auriez pu éviter avec un peu de planification financière.

Parmi les règles à observer dans ce domaine, il y en a deux très faciles à retenir et qui constituent le socle de toutes les autres :

1. on n'achète jamais à crédit quelque chose qui perd de la valeur avec le temps
2. on ne dépense pas l'argent qu'on n'a pas

Cela peut vous paraître old school mais la plupart des personnes qui ne respectent pas ces deux principes se retrouvent tôt ou tard en difficulté financière et à partir de là, bye bye la liberté puisqu'elles devront désormais se contraindre à faire des choses qu'elles n'ont pas envie de faire pour rembourser la banque. Par ailleurs, faire preuve d'autodiscipline financière peut permettre de mieux profiter aujourd'hui et demain de l'argent qu'on gagne.

Le contrôle de nous-mêmes peut nous aider à gagner notre liberté sur beaucoup de plans différents : notre poids, notre comportement moral (encore un gros mot), notre temps (l'utilisation de ces fameuses 24h quotidiennes), nos émotions...

Apprendre à se maîtriser est indispensable à tous les êtres humains et commence habituellement dès le plus jeune âge grâce à l'éducation. Les parents (et plus largement, tous les adultes qui assurent cette fonction) sont alors en première ligne et il s'agit pour eux de mettre en place et de faire respecter les limites que le petit humain s'échine à vouloir franchir (c'est normal, c'est son job d'enfant). Mais là aussi, les parents doivent faire preuve d'autodiscipline : on n'enseigne pas le respect des autres et de soi-même avec des mots mais avec des actes ! Si vous ne voulez pas que vos enfants fument ou soient de petits monstres avec les autres, par exemple, il est indispensable que vous vous comportiez en accord avec vos injonctions. Parce que, s'ils vous voient fumer ou mal

17 octobre 2020

vous comporter avec certaines personnes, la règle devient optionnelle. Dans le cerveau d'un enfant, cela signifie tout simplement qu'elle n'existe pas.

Un enfant qui a compris le bien-fondé des règles qui lui sont imposées et qui a pu constater les conséquences positives de leur respect (des adultes plus heureux, plus épanouis et plus libres) sera plus à même, une fois adulte de concevoir et de respecter ses propres règles.

Je ne sais pas encore de quoi on discutera vendredi prochain mais en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

23 octobre 2020

Bonjour,

L'autre jour, je lisais distraitemment un article de magazine et je suis tombée sur cette phrase qui m'a fait l'effet d'une révélation : il ne suffit pas de regarder des vidéos de fitness pour gagner des abdos !

C'est évident, non ? Je sais bien pourtant que la pratique est essentielle pour changer les choses concrètement. Depuis plusieurs mois, je suis en formation pour essayer de transformer ma manière de travailler (comme vous le savez, j'ai l'objectif de gagner ma vie via internet) mais en fait, cela fait de nombreuses semaines que je me contente de regarder des vidéos et de lire des livres sans agir autrement qu'en prenant des notes. Et en vrai, à part avoir l'impression d'en savoir beaucoup plus sur le sujet, je n'ai pas encore gagné le moindre centime. Je ne peux que constater, hélas, que ma technique est nulle :-D.

Je suis exactement dans la même situation que les personnes qui espèrent transformer leur corps en regardant des vidéos, avachies sur leur canapé.

Alors j'ai (je me donne) des tas d'excuses, la plus importante étant que je viens de traverser un moment difficile. Après tout, ne plus avoir de chez soi n'est pas rien ! Cela mérite quand même un petit temps d'adaptation. Mais j'ai quand même l'impression de me jouer la comédie.

Je fabrique également des écrans de fumée qui me donnent l'illusion de travailler : j'écris cette newsletter, je fais des vidéos, des podcasts... bien sûr que c'est du travail mais à part m'apporter la satisfaction de créer un lien avec vous, ça ne paie pas les épinards (quant au beurre, je peux oublier pour l'instant).

Quand on veut changer quelque chose dans sa vie, il ne suffit pas de le décider et d'attendre que ça arrive, comme par magie ! Si on a payé très cher une formation (j'ai investi plus de 2000 euros pour l'instant) et qu'aucun résultat ne pointe le bout de son nez, on peut avoir tendance à faire porter la responsabilité sur la formation (son format, le prof, le contenu, les circonstances...) en oubliant bizarrement que le principal responsable de notre échec, c'est souvent nous-mêmes.

Je réfléchis beaucoup en ce moment à la première formation que je vais vous proposer bientôt. Je ne veux pas risquer qu'elle ne vous serve à rien, en fin de compte et que vous vous retrouviez avec de jolies vidéos (et encore, elles ne seront peut-être même pas jolies) mais aucun changement notable de votre état intérieur.

Elle portera sur la gestion du stress et je veux la concevoir sous un format très pratico-pratique, avec un programme d'exercices (sous forme de vidéos et de fiches récapitulatives) sur 6 ou 7 semaines, des documents de suivi à compléter et un groupe d'échanges entre nous.

Ça va sans doute me demander beaucoup d'efforts de concevoir cet atelier à distance et mon déficit actuel de volition (youhou, bonjour la fée procrastination, ça faisait longtemps qu'on ne s'était pas vues, toutes les deux) est à la hauteur de ce que j'espère : que ce premier essai vous plaira autant sur le fond que sur la forme.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une semaine riche en efforts fertiles,

Marie

30 octobre 2020

Bonjour,

À vaincre sans péril, on triomphe sans gloire.

Vous aurez sans doute reconnu cette célèbre phrase de Corneille qu'on trouve dans Le Cid. Elle résume très bien ce que je veux dire aujourd'hui à propos de la beauté de l'effort.

Lorsqu'on obtient un résultat (un objet, une compétence, des compliments...) sans avoir rien fait (ou très peu) pour l'obtenir, on ne l'apprécie pas autant que si on a dû se battre un peu. Je sais bien que c'est un cliché mais si on réfléchit vraiment à la question, nos plus grandes satisfactions dans la vie sont issues de l'enchaînement d'efforts, de notre capacité à persévérer dans l'adversité.

Parfois (et c'est mon cas en ce moment), on se sent face à un mur infranchissable. Il est tentant alors d'adopter des stratégies d'évitement :

- on reste là où on est et on rationalise en expliquant qu'en fait, c'est mieux ainsi (on se trouve inconsciemment des excuses à l'inaction ou au manque de courage)
- on essaie de passer à côté en empruntant d'autres chemins plus faciles mais qui ne nous satisfont qu'à moitié
- on ferme les yeux pour ne plus voir le mur (certains d'entre nous prennent même des drogues - au sens large - pour s'anesthésier)
- on mesure le mur le plus précisément possible, on le prend en photo, on achète la panoplie complète du bon petit alpiniste, on se donne l'illusion d'agir, de se préparer à l'ascension alors qu'en fait, on procrastine

Actuellement, je passe d'une stratégie à l'autre plusieurs fois par jour. Je bloque complètement. Je n'y arrive pas. C'est vrai que les conditions ne sont pas idéales mais là, au moment où j'écris ces lignes, j'ai juste envie de m'enfermer dans une maison avec un bon feu de cheminée, de chercher un boulot salarié bien planplan et de mettre un gros couvercle sur mes rêves jusqu'à ce que mort s'en suive.

Mais je sais aussi que j'ai en moi quelque part la force de persévérer et de poursuivre mes efforts coûte que coûte. On a tous au fond de nous ce genre d'énergie. Et je sais aussi que ce n'est pas parce que c'est dur en ce moment que cela le sera toujours et que, si je réussis, je me souviendrais de cette période avec attendrissement.

Quand on est au fond du trou, le moindre effort paraît insurmontable mais ce n'est pas pour ça qu'il ne faut pas le faire.

Je savais que je traverserais de grands moments de doute et de découragement. Je suis en train d'affronter le premier (sans doute pas le dernier).

Je vais me raccrocher aux mots de Corneille et aussi à ceux de Louis Nucera :

L'effort librement consenti rend libre !

A vendredi prochain,

Marie

6 novembre 2020

Bonjour,

Au moment où j'écris ces lignes, cela fait un bon mois que je n'ai plus de chez moi. Après Paris et Bordeaux, me voici confinée seule aux Sables d'Olonne.

Je crois que c'est également le bon moment pour vous donner des nouvelles des chantiers en cours :-).

Je n'ai pas vraiment avancé sur l'isolation et l'aménagement de ma camionnette : j'ai pris les cotes, acheté du dépron pour l'isolation du sol et du multicouche pour les parois. Il me restera à acheter quelques rouleaux de liège, de la colle et des planches de contreplaqué fin. Je prévois de faire les travaux chez une amie, en Dordogne dès que je pourrais m'y rendre.

Côté boulot, après la baisse de moral des dernières semaines, j'ai repris du poil de la bête. J'ai commencé à créer mon premier atelier de formation à distance. Le plan détaillé et la progression pédagogiques sont bouclés : cet atelier se déroulera sur 6 semaines à raison d'un quart d'heure de travail par jour pour les participants (j'ai choisi ce format pour lever un des freins les plus fréquents, le fameux "je n'ai pas le temps"). La première semaine de cours est quasiment terminée ; il me reste deux vidéos à tourner et deux ou trois petites choses à peaufiner.

Mais venons-en au sujet principal de cette newsletter : qu'est-ce que ça fait de ne plus avoir de logement fixe ?

Au début, je ne me suis pas vraiment rendue compte que je ne retournerai pas chez moi - j'avais un peu l'impression d'être en vacances et que je retrouverai mes petites habitudes d'ici quelques jours. Au bout d'un mois, je ne sais toujours pas si je réalise vraiment tout ce que cela implique de ne plus avoir de chez soi. J'avais anticipé la difficulté de vivre chez d'autres personnes. Et c'est vrai que c'est inconfortable de concilier des rythmes parfois très différents des siens avec l'impératif de travailler. Pour l'instant, j'avoue que je n'ai pas réussi. C'est seulement depuis que je suis ici, seule, que j'avance vraiment sur mon travail. Je n'avais pas non plus prévu à quel point il était malaisé de rester au clair sur les démarches administratives quand on n'a pas de chez soi ni de bureau, c'est-à-dire aucun lieu fixe où l'on puisse s'organiser une fois pour toutes et bien ranger tous les formulaires et autres justificatifs. Heureusement, je peux compter sur mon super organisateur (une de mes inventions) pour me soutenir. Et maintenant que je suis posée pour quelques semaines pour cause de confinement, je vais avoir le temps et l'énergie de redéfinir l'ensemble de mes routines de façon à ce qu'elles correspondent à mon nouveau mode de vie.

Par ailleurs, je découvre ce que c'est que de conduire sur de longues distances. Celles et ceux d'entre vous qui me connaissent personnellement savent que cela faisait une quinzaine d'années que je n'avais plus de voiture et que j'effectuais tous mes déplacements à vélo ou en train - il m'arrivait parfois d'emprunter une voiture mais c'était vraiment très rare ! Bizarrement, je ne trouve pas ça si pénible que je l'imaginai de conduire (et de garer !) une camionnette. Il faut dire que la mienne est un petit modèle (un Jumpy, pour celles et ceux à qui ça parle). Bon, je n'irais pas jusqu'à dire que j'aime conduire (j'ai toujours détesté ça) mais disons que je parviens à m'en accommoder quand je ne suis pas obligée de le faire tous les jours...

Bien entendu, le confinement a rebattu les cartes mais je parviens peu ou prou à garder un contact régulier avec mes proches. C'est vrai que le téléphone ou la vidéo ne remplacent pas un contact direct mais bon, pour l'instant, ça ne se passe pas trop mal. Et même si cet isolement n'est pas choisi, je sais que j'ai beaucoup de chance d'être habituée à vivre seule.

J'espère que tout va bien de votre côté et qu'aucun de vos proches n'est gravement malade.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite la plus belle semaine possible.

Marie

Bonjour,

Aujourd'hui, je rédige ma 40ème newsletter. Pour tout vous dire, je suis assez fière de ne pas en avoir manqué une seule jusqu'ici.

Et pour fêter dignement cette étape, j'ai décidé de faire quelque chose de spécial : casser ma tirelire pour m'offrir (vous offrir) la Rolls Royce des plateformes de cours en ligne. L'abonnement annuel est très cher mais les services intégrés sont tellement aboutis (et en perpétuelle évolution) qu'il me paraît essentiel d'investir cet argent pour héberger mes futurs ateliers de formation à distance. Mais je vais trop vite, vous pourrez découvrir ça bientôt... enfin, si je continue avec cette belle énergie qui m'habite depuis que je suis ici, aux Sables d'Olonne. Je ne sais pas si c'est l'air marin, l'ambiance du Vendée Globe ou le fait d'être confinée toute seule sans rien d'autre à faire mais je sens que je suis dans une bonne dynamique productive, sans stress et sans pression. Et c'est assez rare pour être souligné.

Mais venons-en au sujet de cette semaine : le stress, justement.

Parmi vous, il y a beaucoup de personnes salariées, sans doute obligées de travailler sous pression, que ce soit sur votre lieu de travail ou à distance avec votre ordinateur. Je sais, pour avoir rencontré beaucoup d'entre vous (et aussi pour avoir moi-même travaillé dans ces conditions-là pendant plus de 25 ans), que lorsqu'on est soumis à un stress professionnel chronique, c'est la vie personnelle qui joue le rôle d'amortisseur. Et quand je parle de la vie personnelle, je ne parle pas du temps et de l'énergie qu'on accorde à ses proches (qui trinquent évidemment, eux aussi) mais de la toute dernière et ultime roue du carrosse : soi-même !

Et oui, je parle de vous, de vos besoins (psychologiques, physiques...) et de vos désirs.

Vous ne le savez peut-être pas mais le stress n'est pas seulement le résultat de la pression que vous subissez. Tout comme la douleur vous indique que vos limites physiques ont été franchies, le stress vous informe que vos limites psychologiques et affectives ont été bafouées.

Vous conviendrez avec moi que quelqu'un qui, alors qu'il s'est cassé la jambe et qu'il souffre atrocement, ne va pas consulter un médecin se met en danger. Peut-être pourriez-vous penser que cette personne est folle d'agir comme ça. C'est peu ou prou l'impression que me font les gens qui continuent à aller travailler coûte que coûte, à supporter la pression, à se taire quand il faudrait parler, à subir les humiliations et la perte de sens... sans rien faire d'autre que de persévérer dans leurs stratégies inefficaces : se dire qu'on n'a pas le choix, rationaliser, prendre des somnifères, des anxiolytiques ou d'autres drogues moins légales pour tenir, ronger son frein en déléguant à un futur incertain la satisfaction de ses besoins, s'en prendre aux autres, à soi...

Alors, je ne vous dis pas d'arrêter de travailler (quoique, si vous pouvez vous le permettre, n'hésitez pas) mais il est impensable pour moi que vous décidiez de continuer à souffrir dans votre coin alors que des solutions existent.

La pire des choses serait de vous dire que ça va passer. Parce que non, ça ne va pas passer tout seul si vous ne faites rien. Au contraire, votre état va même empirer. Évidemment, il faudrait que vous consultiez un.e thérapeute mais sans doute que cette perspective vous effraie. Peut-être repoussez-vous le moment de prendre rendez-vous depuis déjà longtemps.

Je ne suis pas à votre place, vous avez peut-être de bonnes raisons pour ne pas le faire ou plus probablement que vous imaginez que vous avez de bonnes raisons...

Mais si vous avez envie de franchir le pas, prenez les pages jaunes et lancez-vous. Certaines personnes peuvent même consulter à distance si vous êtes loin. Mais attention de choisir une personne avec laquelle vous vous sentez bien et dont les méthodes sont adaptées à votre cas. Vous pourriez d'ailleurs regarder ma vidéo sur ce sujet, par exemple.

Si vous êtes encore très loin de l'idée même de vous faire aider, je vous propose de faire un petit exercice que j'utilise avec les personnes que j'accompagne (je vous ai dit que j'étais coach, non ?).

13 novembre 2020

Prenez une feuille de papier (ou créez un fichier texte sur votre ordinateur) et écrivez à la personne que vous étiez à 20 ans. Racontez-lui tout ce qui va se passer et comment elle va réussir à surmonter toutes les difficultés qui se présenteront devant elle dans les années à venir. Rassurez-la, encouragez-la. N'oubliez pas non plus de lui parler de ses réussites, des belles choses qui lui arriveront, des rencontres qu'elle fera... Pliez cette feuille et rangez-la quelque part, en sécurité. Ensuite, un autre jour, prenez une seconde feuille de papier et écrivez à la personne que vous serez à 80 ans. Racontez-lui votre vie, vos victoires, vos doutes, vos projets et comment vous les avez menés à bien. Imaginez-vous en train de lire cette lettre quand vous aurez cet âge-là. Ça valait vraiment le coup/coût de souffrir autant, de supporter tout ça ? Comment cette vieille personne que vous serez devenue jugera son parcours ? Avec compassion et bienveillance ou au contraire avec du ressentiment et des regrets ? Et dans une dernière étape, comparez vos deux lettres. Qu'en tirez-vous comme conclusions ?

Je dois vous prévenir que si vous faites cet exercice en toute sincérité, il peut vous remuer plus que vous ne l'imaginez. Je vous avoue que je l'ai fait une première fois sans réussir à aller jusqu'au bout parce que je pleurais comme une madeleine. Il m'a fallu plusieurs tentatives pour parvenir à oser être vraiment authentique envers moi-même...

Voilà, je vous laisse pour aujourd'hui, en vous souhaitant la plus belle semaine possible,

Marie

20 novembre 2020

Bonjour,

Cette semaine, j'aimerais aborder avec vous un phénomène qui nous touche tous (ou presque tous) dans les moments de stress ou, pour certains d'entre nous, un peu tout le temps. J'ai nommé : la toupie des questions sans réponse.

Cette toupie infernale se déclenche quand on commence à se poser des questions stériles du style : "Pourquoi les choses se passent comme ça ?", "Pourquoi personne ne m'aime ?", "Pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe ?" etc.

Évidemment, ce sont des questions rhétoriques qui, par définition, n'appellent aucune réponse (en fait, ces réponses n'existent pas) mais mine de rien, nous les prenons au sérieux. Et quand je dis que nous y pensons sérieusement, ça signifie que nous passons un temps et une énergie infinis à essayer d'y répondre en échafaudant des tas d'hypothèses qui sont évidemment invérifiables. Elles nous rendent, par ailleurs, malheureux comme des pierres et sont mêmes susceptibles de nous dépouiller de notre pouvoir sur nous-mêmes.

Comment donc arrêter le flot de ces questions ? Comment stopper le mouvement abrutissant de cette toupie intérieure ?

De manière plutôt simple finalement : en les remplaçant par des questions fécondes. Par exemple, pour la question "Pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe ?", on peut essayer de se demander "Comment pourrais-je faire la prochaine fois qu'une situation comme celle-ci arrive ? Que pourrais-je mettre en place pour contrer l'événement ?...". Le "Pourquoi" recherche une raison alors que le "Comment" induit des propositions d'actions et nous permet de reprendre un peu de pouvoir.

Le but des questions fécondes, c'est qu'elles puissent déclencher chez vous l'envie et surtout la possibilité d'agir sinon, vous vous retrouvez à faire tourner encore et encore votre toupie infernale. Et donc, dès qu'une question stérile apparaît, je vous conseille de la noter quelque part, de la reformuler en termes "actifs" et d'écrire les idées d'actions qui vous viennent à l'esprit.

Vous pourriez aussi trouver des réponses loufoques aux questions stériles afin d'utiliser l'humour comme un ressort pour passer à autre chose plus rapidement. A la question "Pourquoi personne ne m'aime ?", répondez "Parce que j'ai des grands pieds". L'absurdité de la réponse devrait réussir à vous convaincre du caractère stupide de la question.

Je ne vous promets pas que toutes vos toupies intérieures s'arrêteront à coup sûr mais ça vaut le coup d'essayer. Car si vous n'essayez pas (une fois, deux fois, dix fois), vous ne risquez pas d'y arriver. Au moins, quand vous faites ce travail, vous n'êtes plus enfermés dans votre prison mentale et c'est déjà pas mal.

Je vous laisse pour aujourd'hui en vous souhaitant une très belle semaine,

Marie

Bonjour,

Pendant longtemps, j'ai couru plusieurs lièvres à la fois. Non pas dans ma vie amoureuse ;-), mais dans ma vie professionnelle. Depuis que j'ai commencé à travailler (à 17 ans comme monitrice dans un centre de vacances puis rapidement comme ramasseuse de fruits, femme de ménage, ouvrière à l'usine...), j'ai toujours fait avancer plusieurs projets en même temps, assuré plusieurs boulots de front tout en m'investissant dans de multiples activités associatives ou culturelles...

Mais aujourd'hui je me rends compte que je n'en suis plus capable. Alors, c'est peut-être un phénomène qui ne sera que transitoire... mais c'est aussi peut-être ma nouvelle manière de fonctionner. Je n'en sais rien. Quoi qu'il en soit, lorsque je me suis aperçue de ce changement, mon premier réflexe a été de me battre, de lutter contre ce nouvel ordre des choses. Et évidemment, ça ne s'est pas bien passé et m'a occasionné pas mal de stress et de nuits blanches. Ce n'est pas parce que je suis spécialiste de la gestion du stress que j'en suis exemptée à tout jamais - même les médecins sont parfois malades !

Le stress ne me fait pas (plus) peur. Je sais ce qu'il signifie à savoir qu'il est temps de se poser un peu, histoire d'avoir le temps de se poser (hi hi) les bonnes questions au cours d'un moment de saine introspection. A force de réfléchir, à force de peler chacune des peaux de l'oignon (c'est-à-dire chacun des écrans de fumée que je mets entre moi et le reste du monde), je crois que je suis arrivée au cœur de quelque chose : remplir ma vie avec toute cette activité m'a été d'un très grand secours ! En effet, dans mon cas, cela m'a permis de (dans le désordre) :

- me conformer peu ou prou à ce que je croyais qu'on attendait de moi
- m'empêcher de m'apercevoir qu'en fait, je courrais après une forme de reconnaissance
- m'éviter de penser à deux ou trois choses sur moi que je ne voulais pas voir
- cacher aux autres et à moi-même qui j'étais vraiment et quels étaient mes véritables besoins
- et d'autres choses dans le goût-là.

Bref, toute cette frénésie m'a permis de tenir à peu près debout pendant ce demi-siècle, comme le font les serres-livres qui calent les ouvrages d'une bibliothèque : quand on les enlève, tout s'écroule !

Alors aujourd'hui, je ne sais si c'est la cinquantaine ou ma santé mentale qui fléchit mais je n'ai plus du tout envie de me jeter partout comme avant. D'où le malaise ressenti devant mon incapacité à quitter mes repères, aménager une camionnette alors que je suis une bille en bricolage, changer de vie professionnelle et aborder une nouvelle vie sentimentale en même temps. Aujourd'hui, j'ai besoin d'avancer sur mes projets un par un, en profondeur, lentement, pesamment... même si pour certains d'entre eux, je n'ai pas trop le choix et qu'il va falloir les assurer de front.

Par exemple, vous le savez, je suis en train de créer mon premier atelier de formation à distance. J'ai donc décidé de me concentrer uniquement là-dessus pour le moment et de ne même pas chercher à glisser des actions concernant la camionnette dans les moments où je ne suis pas devant mon ordinateur - ce qui m'a fait pas mal culpabiliser au départ (Tu es vraiment une incapable ! Eh bah dis-donc, il t'en faut peu pour te noyer ! Tu devrais avoir honte... Et tout le blabla habituel de ma petite voix négative).

27 novembre 2020

Mais ce n'est pas tout puisque, comme je suis dans une période de travail créatif intense, j'ai plein d'autres idées en même temps. Chassez le naturel et il revient au galop ! Mais là, c'est non ! Je lutte pour ne pas me jeter à corps perdu dans le développement de ces nouveaux projets (qui pourraient pourtant me servir de parfaits prétextes pour ne pas finir ce que j'ai entrepris). Je les note consciencieusement et je me reconcentre sur mon projet principal.

Ne vous méprenez pas, je ne dis pas du tout que toutes les personnes qui travaillent beaucoup, qui sont sur tous les fronts à la fois, qui sont toujours prêtes à relever leurs manches le font pour les mêmes raisons que moi. Mais, qui sait ? Si vous avez une petite tendance à la boulimie dans vos engagements, peut-être que vous pourriez vous interroger sur le pourquoi du comment. Qu'est-ce que ça cache ? Quelle est la fonction primitive de cette activité débordante ?

N'hésitez pas à m'écrire pour partager avec moi vos découvertes sur vous-mêmes.

En attendant vos messages, je vous souhaite une très belle semaine !

Marie

4 décembre 2020

Bonjour,

Si les personnes aux ego surdéveloppés ont tendance à faire fuir tous ceux qu'elles croisent, peu de gens ont conscience que le contraire est également vrai. Si vous avez dans votre entourage quelqu'un dont l'estime de soi et la confiance sont à la ramasse, vous savez comme moi - si vous essayez perpétuellement de lui remonter le moral, sans succès - que vous avez de moins en moins envie de côtoyer cette personne. Vous aurez compris que je ne parle évidemment pas de votre copine ou de votre frère qui traversent une mauvaise passe et que vous soutenez dans l'épreuve.

Alors histoire de ne pas devenir le genre de personne dont la dépendance - parce qu'elle est perpétuelle - dérange les autres et leur donnent envie de fuir, je vous propose aujourd'hui une méthode très simple pour vous aider, si c'est nécessaire, à solliciter vos ressources intérieures personnelles.

Il s'agit de créer un rendez-vous quotidien avec vous-même pour vous occuper de vos besoins. Vous pouvez utiliser ce temps "en dehors du temps" pour travailler sur vos besoins de sécurité, d'épanouissement, de calme... et de tout autre besoin que vous aurez identifié. La durée minimum est de 15 minutes (il n'y a pas de maximum).

Voici quelques idées en vrac pour vous occuper de vous : faire une grande marche dans la nature, écouter de la musique, prendre un bain, méditer, écrire, lire, cuisiner un plat rien que pour vous, déguster un bon vin, vous poser les questions que vous ne vous posez pas par peur des réponses...

Faites varier les plaisirs. Ce qui doit rester immuable, c'est le rendez-vous. Prenez cette habitude, quoi qu'il arrive dans votre vie, de vous accorder du temps rien que pour vous, tous les jours. Vous n'en serez que plus disponible pour les autres.

Prenez soin de vous et en attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie, qui va aller de ce pas prendre un grand bol d'air marin :-)

11 décembre 2020

Bonjour,

Il y a quelques jours, alors que je discutais au téléphone avec l'un de mes amis, j'ai pris conscience de l'inhumanité actuelle de la grande majorité des environnements de travail.

Cet ami est fonctionnaire et cherche à quitter le poste qu'il occupe actuellement où il souffre depuis plusieurs années. Il est donc à l'affût de toutes les possibilités de mutation qui s'offrent à lui. Comme beaucoup de personnes, il adore son travail et jusqu'à ces cinq ou six dernières années, il pouvait l'exercer dans de bonnes conditions qui lui permettaient une certaine marge de manœuvres. Il se sentait écouté et respecté pour sa compétence (c'est un cadre A) et s'investissait dans des projets transversaux qui lui procuraient les petits challenges dont on a tous besoin pour ne pas s'ennuyer. Bref, tout roulait et même si, comme dans toutes les grandes entreprises ou les services publics, il y avait des hauts et des bas, son travail était un facteur d'épanouissement important pour lui. Et puis, tout a commencé à changer - subtilement d'abord puis de manière de plus en plus évidente - quand le ministère dont il dépend a décidé de "rationaliser" l'organisation de ses services. Les décisions n'étaient plus prises en concertation avec les agents locaux mais atterrissaient subitement un matin dans les boîtes e-mail des responsables et devaient être exécutées selon un protocole décidé en hauts-lieux. De fait, son travail a commencé à prendre la forme qu'elle a pour beaucoup de personnes, le fameux "je ne te paie pas pour réfléchir".

Ses conditions de travail ont lentement mais sûrement glissé vers le tout productif (les temps de réflexion collective ayant été éliminés au profit de l'impératif de rentabilité - dans un service public, je vous le rappelle), vidant de son sens et de son intérêt ce travail qu'il aimait tant.

Mais revenons à notre conversation. Il y a quelques jours, il est tombé sur une offre qui correspond exactement à ce qu'il est. Il possède évidemment les compétences et l'expérience requises. Mais il y a un bonus puisque le poste s'inscrit dans un domaine pour lequel il a développé une passion personnelle depuis toujours. Autrement dit : il est le candidat idéal ! Mais alors que je l'interrogeai sur le processus de recrutement, je me suis aperçue d'une chose terrible. Jamais, à aucun moment du recrutement, il n'était prévu qu'il rencontre ses éventuels futurs collègues ! Et ça m'a laissée comme deux ronds de flan parce que j'ai pris conscience que c'était le cas de la plupart des boulots.

Le plus souvent, dans les grandes entreprises, les candidat.es sont recrutés uniquement sur la base de leurs compétences. Alors oui, les services RH sont pleins de personnes qui vous disent que non, non, non, qu'elles essaient aussi d'évaluer la personnalité et les possibilités d'intégration dans l'équipe en place et blablabla. En deux fois deux heures maximum, au cours d'entretiens formels où on va demander à la personne de citer ses qualités et de parler de ses passions... Mais oui bien sûr !

Comment voulez-vous que les personnes se sentent bien dans leur boulot quand on ne les recrute que sur cette base ? Une personne X pourra très bien s'épanouir (et faire profiter la boîte de tout l'éventail de ses possibilités) dans un certain type d'environnement social et se recroqueviller comme une vieille chaussette dans un autre. Et ça, personne ne le sait avant d'avoir testé. Sans compter que cet environnement change souvent puisque les autres personnes d'une équipe vont et viennent au gré de leurs compétences qui conviennent un temps et que ne conviennent plus après. Les gens sont interchangeables.

Je vous rassure ; je ne découvre pas aujourd'hui le monde du travail ! Mais je ne sais pas si c'est le fait d'en être très loin en ce moment mais avec la distance, je trouve ça proprement terrifiant !

11 décembre 2020

Nous sommes toutes et tous des individus singuliers dotés de richesses, de doutes, de fêlures et de possibilités immenses - des sortes d'êtres protéiformes en somme ! Et pendant la grande majorité de notre vie d'adulte, il nous faut rentrer dans des cases de plus en plus petites (je sais que ça fait "vieille conne" mais j'ai quand même l'impression que c'est de pire en pire) où notre possibilité d'expression est de plus en plus réduite.

Alors, je ne sais pas pour vous, mais moi ça me déprime que nous ayons collectivement été capables de créer un environnement aussi inhumain. Ça me fait penser aux échangeurs et aux autoroutes pour sortir des villes où un être humain à pied n'a aucune chance de survivre... mais c'est une autre histoire.

Cette newsletter n'était pas super joyeuse mais j'avais besoin de partager ce que je ressens aujourd'hui. Je serais heureuse que vous me disiez, si vous avez la possibilité de prendre du recul, comment vous ressentez tout ça, vous. Et s'il vous plaît, ne me dites pas "C'est comme ça, on ne peut rien faire !". C'est nous qui avons créé ça. Ce n'est pas une main invisible qui pilote au-dessus. Nous devrions donc pouvoir faire autrement.

Je vous souhaite quand même une bonne semaine,

Marie

18 décembre 2020

Bonjour,

Au moment où j'écris ces lignes, cela fait quelques heures que j'ai mis le point final à mon premier atelier de formation à distance. Je suis heureuse de l'avoir fait et surtout d'avoir pris du plaisir à créer toutes ces vidéos, ces supports de cours et autres exercices pratiques. J'ai mis du temps à accoucher (un peu plus de 6 semaines) mais ça valait le coup parce que je suis fière du résultat, qui correspond exactement à ce que je voulais faire.

Lorsque vous lirez cette newsletter, j'aurais quitté les Sables d'Olonne avec un petit pincement au cœur. J'ai eu cette grande chance d'être confinée en bord de mer. Alors, même si j'étais seule et que les derniers jours ici ont été difficiles pour moi pour des raisons qui n'ont rien à voir avec le travail, je me souviendrais de cet endroit avec nostalgie.

Pour celles et ceux que ça intéresse, l'atelier n'est pas encore en ligne. J'attends de me trouver dans un lieu avec wifi pour transférer tous les fichiers sur la plateforme. Lorsque ce sera fait, je vous enverrai le lien vers la page de vente. Je compte d'ores et déjà sur vous pour relayer l'info auprès de vos ami.es, collègues et connaissances plus ou moins lointaines parce que, vous le savez, vendre n'est pas pour moi la partie la plus facile du travail.

J'ai intitulé cette newsletter "fin d'un cycle" parce que c'est vraiment l'impression que j'ai en ce moment et pas seulement parce que j'ai fini le premier projet de ma nouvelle vie ni parce que c'est bientôt la fin de l'année. En fait, je crois que j'en ai également fini avec d'autres aspects de ma vie d'avant, plus intimes. Désormais, je me sens prête à entamer le projet suivant (un jeu de cartes !!) et l'année 2021 (en espérant qu'elle sera meilleure que celle-ci - on en a tous marre de cette fichue année 2020, non ??) avec un nouveau regard.

Je vais passer les fêtes de fin d'année en Bourgogne et ensuite, je ne sais pas du tout où le vent me portera - sans doute en Dordogne mais je vous en dirais plus dans une prochaine newsletter.

En attendant Noël, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

J'avais rêvé de ciels bleus et de mers chaudes, je me retrouve à sevrer des agneaux sous la pluie froide de mars.

Je ne sais pas encore à ce moment là si cet arrêt forcé de mes projets sera important pour la suite.

J'affronte des vents contraires et je me couche, lassée d'essayer de faire face.



25 décembre 2020

Bonjour,

Je voudrais commencer cette dernière newsletter de l'année en vous remerciant, vous qui me lisez depuis peut-être plusieurs semaines.

Vos petits messages, vos encouragements, vos partages me portent et me procurent l'énergie nécessaire pour continuer à avancer sur mon chemin de vie - un peu chaotique c'est vrai, mais aussi plein de richesses et de rencontres.

Un jour, quelqu'un a dit de moi que j'étais une femme "extraordinaire" (dans cette interview à propos de mon livre *Consommez moins pour vivre mieux*). D'abord, ce qualificatif m'a profondément gênée. Puis j'ai compris ce que la personne en question avait voulu dire : je n'ai pas eu et n'aurais sans doute jamais une vie ordinaire.

Mais en fait, personne n'a une vie ordinaire ! Nous sommes toutes et tous complexes, multiples, inattendu.es... extra-ordinaires. Parce que, ce que l'on perçoit à la surface des gens n'est qu'une infime partie de ce qu'ils nous laissent voir. Nos yeux et notre histoire forment, déforment, reforment, transforment le reste. On peut apparaître aux autres comme étant une femme forte et indépendante (c'est généralement ce qu'on dit de moi) et cacher des abîmes de sensibilité. On peut aussi se présenter comme fragile et sensible et être au fond aussi solide et dur qu'un roc. Seules l'intimité et la sincérité partagées permettent de s'approcher du cœur de l'autre.

J'ai eu la très grande chance de partager cette sorte d'intimité avec quelques personnes au cours de ma vie - souvent de manière fugace (on se confie parfois mieux aux voyageurs de passage) et deux ou trois fois avec des proches qui sont restés quelques années à mes côtés.

Pour cette fin d'année, je vous souhaite à toutes et à tous d'être entouré.es de personnes qui vous aiment et que vous aimez sincèrement, sans tralala et sans poudre aux yeux, sans faux semblants et sans masque mais avec beaucoup d'amour.

Très bonne semaine et à l'année prochaine !

Marie

1er janvier 2021

Bonjour,

Tout d'abord, je vous souhaite une très bonne année 2021, pleine d'amour et de doux moments partagés.

Nous sommes beaucoup à avoir souffert de l'isolement imposé et donc du manque de contact physique avec les gens que nous aimons. Nous sommes une espèce qui a un besoin vital de serrer les autres dans nos bras, de les toucher et de les embrasser. Je le répète : c'est un besoin VITAL. Des événements malheureux de l'histoire ont montré que des bébés que l'on nourrissait normalement mais qui étaient privés de contact physique, périltaient rapidement et mourraient, faute d'amour. Le manque d'amour et d'affection tue. Ce n'est pas étonnant donc que le premier puis le deuxième confinement ait provoqué une augmentation importante des consultations psychologiques.

Mais je ne voudrais pas que cette newsletter ne soit faite que de tristesse. Passons donc au sujet principal !

A l'occasion de la nouvelle année, il est courant de prendre ce qu'on appelle des "résolutions". Et c'est vrai que nous sommes tous tentés de le faire : arrêter de fumer, reprendre le sport, perdre des kilos, mettre de l'argent de côté... A chaque personne sa bonne résolution.

Le problème avec ce genre de décisions c'est justement qu'on oublie le principal : le fait que ce ne sont que des décisions. Si on ne planifie pas un changement avec ses étapes, ses plateaux de stagnation, ses reculs, ses difficultés (et les stratégies qu'on mettra en place quand on sera bloqué ou moins motivé), on court inévitablement à l'échec. De mon point de vue, la plupart du temps, nous prenons donc de "mauvaises" résolutions.

Elles ne s'inscrivent pas dans le temps. Elles sont destinées à notre moi idéal - vous savez, cette personne qui ne craque jamais pour du chocolat ! Bref, elles manquent de structure et de réalisme - comme la personne que nous sommes le 31 décembre (parfois un peu pompette), pleine de motivation devant ces 52 semaines toutes neuves qui se déroulent devant nous.

Je vous propose donc d'agir un peu différemment cette année. Si vous avez envie de changer quelque chose qui vous déplaît dans votre vie, commencez donc par faire le bilan de l'année écoulée. Quelle "bonne" résolution avez-vous prise il y a un an ? Qu'avez-vous mis en place (ou pas) pour la tenir sur la durée ? Combien de temps cela a-t-il fonctionné ? Comment et pourquoi avez-vous cessé de persévérer ? Quels ont été les facteurs de découragement (je ne parle pas des faux prétextes - vous êtes face à vous même, pas la peine de mentir ;-)) ? Essayez d'analyser le plus objectivement possible les ressorts de cet "échec".

Le fait même de comprendre comment et pourquoi cela s'est déroulé ainsi l'année passée transformera l'échec en situation d'apprentissage.

Et ensuite, essayez une autre stratégie. Si elle ne fonctionne pas, n'attendez pas un an ! Analyser le pourquoi et le comment et changez-en. Quels sont les déclencheurs environnementaux, mentaux et

1er janvier 2021

affectifs qui vous font fléchir ? En fait, peu à peu, vous apprendrez de plus en plus comment vous fonctionnez.

Il n'y a pas qu'une seule méthode pour arrêter de fumer, pour reprendre l'anglais ou pour accepter son corps (bah oui, parce que peut-être qu'au lieu de vouloir perdre tous les ans des kilos que vous reprenez inmanquablement vaudrait-il mieux vous aimer plus).

Prendre une décision pour améliorer votre santé, augmenter vos compétences ou votre sécurité matérielle est une bonne chose si et seulement si c'est l'occasion pour vous d'approfondir votre connaissance et l'estime que vous nourrissez envers la personne que vous êtes. Si vous vous comparez aux autres - celles et ceux qui ont réussi ! - cette bonne décision initiale va se transformer en enfer personnel qui abîmera l'image que vous avez de vous-même et alimentera votre petite voix intérieure négative. Ce qui vous déprimera encore plus (à quoi bon faire des efforts puisque, de toute façon, je ne suis bon.ne à rien ??!!). C'est comme ça qu'on tricote nos "échecs" ultérieurs.

J'espère que ces quelques conseils vous aideront à passer la meilleure année possible en fonction des circonstances qui s'imposeront à vous.

Et en attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne première semaine,

Marie

8 janvier 2021

Bonjour,

D'habitude, entre Noël et le jour de l'an, c'est un moment très spécial pour moi. Pendant cette semaine, je profite généralement de l'accalmie des vacances pour faire le bilan de l'année écoulée et pour planifier celle qui arrive.

Cette année, parce que je ne suis pas très en forme et que je n'ai pas eu, pendant cette période privilégiée, de moment seule où j'aurais pu me lancer dans cette phase d'introspection, je ne l'ai pas fait. C'est vrai que ça me manque mais ce n'est que partie remise !

Je suis restée en Bourgogne plus longtemps que prévu dans des conditions de vie qui ne sont pas du tout propices au travail et à la créativité (j'ai besoin d'être seule pour travailler). J'ai essayé de faire au mieux mais mon moral en a pris un coup. A cause de l'humidité et du froid, l'isolation de la camionnette a pris beaucoup de temps et le résultat n'est pas tout à fait à la hauteur de mes espérances. Par ailleurs, je n'avais pas de wifi et donc, pas la possibilité de mettre mon atelier de formation en ligne - je commence à angoisser pour mes finances parce que je n'ai aucune rentrée d'argent depuis un moment et que je dois continuer à payer les charges de l'entreprise (calculées sur la base des années antérieures).

Le bon côté des choses par contre, c'est que j'ai pu me reconnecter à des gens que j'aime et que j'ai partagé avec ma famille plus de temps que je ne l'avais jamais fait depuis que je suis adulte. Et ça, ça pèse quand même énormément dans la balance !

Je dois partir cet après-midi. Après une petite pause chez des amies à Clermont-Ferrand, je continuerai jusqu'à Bordeaux. J'y resterai le temps que l'aménagement de la camionnette soit terminé et que j'ai mis en ligne mon atelier. Vous devriez donc en savoir plus bientôt sur ce point (enfin, je l'espère).

Ensuite, cap au sud : Espagne et Portugal dans un premier temps, puis peut-être le Maroc. Ce ne sont évidemment que des hypothèses puisque personne n'est en mesure de prédire ce qu'il en sera de la fermeture/ouverture des frontières ni des règles en vigueur en France et dans les pays alentour dans quelques semaines.

Parfois, j'ai l'impression que j'ai choisi la pire année pour partir sur la route et puis heureusement, je me souviens de ce petit conte zen (arrivé jusqu'à nous via Lao Tseu) - peut-être le connaissez-vous - qui parle d'un paysan, de son fils et d'un cheval. Cliquez ici pour le lire.

J'ai bien l'impression que cette année 2021 sera à l'image des événements de cette histoire. Qui peut le dire ?

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

15 janvier 2021

Bonjour,

Je me suis aperçue l'autre jour que j'avais vraiment pris un coup de vieux ! On pourrait dire aussi que je me suis assagie ou que j'ai gagné en maturité (il faut bien positiver :-D).

Lorsque j'étais jeune, j'aimais mener ma vie tambours battants, d'un extrême à l'autre. J'aimais les hauts niveaux d'activité (je menais de front plusieurs projets, je dormais peu) suivis de périodes d'inactivité totale. Aujourd'hui, je crois que je préfère des ondes plus douces.

Lorsque notre niveau d'activité est maximum, nous n'avons plus du tout la possibilité de nous adapter aux problèmes que l'on rencontre. A vélo, si vous pédalez le plus vite possible pendant une période donnée et que vous devez, pour une raison ou une autre, accélérer encore, vous atteignez subitement votre limite et vous vous mettez en danger. C'est la même chose dans la vie ! Généralement, cela se solde par un accident ou un burn out. Et ensuite, vous êtes obligés de cesser toute activité. Si au contraire, vous choisissez d'adopter une conduite souple - un niveau d'activité plus bas - en deçà de vos possibilités réelles, vous êtes dans de bonnes conditions pour accélérer si besoin. Quand on se brûle, on le paie toujours d'une manière ou d'une autre. L'autre option est, il est vrai, bien moins spectaculaire - vous allez moins vite, moins haut, moins fort - mais vous travaillez sur le long terme et l'adaptation, sans risquer le crash.

La vie met sur notre chemin des obstacles qui nous permettent d'apprendre ça - celles et ceux qui ne veulent pas comprendre s'en mordent rapidement les doigts. A 20 ans, on est tout feu tout flamme, on va changer le monde, on va devenir riche et célèbre en un temps record, on va faire tout ce que les vieux n'ont pas réussi à faire...

Puis, nous devenons plus perméables au principe de réalité, ce qui nous permet d'être un peu moins critiques vis à vis des générations qui nous ont précédés. En vieillissant, nous nous rendons compte peu à peu que nous ne sommes qu'un tout petit humain sur la Terre et que malgré tous nos fantasmes et nos grands discours, on fera simplement ce qu'on peut (comme tout le monde le fait). Et si on parvient à le faire de la plus belle façon possible, en y prenant du plaisir, ce sera déjà une belle victoire.

En ce moment, j'ai un problème assez basique que vous avez peut-être déjà rencontré : je ne parviens pas à arrêter complètement de travailler sans culpabiliser - il faut toujours que j'ai un truc à faire (même petit) pour me sentir "comme il faut". Je sais (pour avoir vécu auparavant des périodes plus douces) que ça ne devrait pas être ainsi... que je devrais pouvoir me détendre et passer deux ou trois jours à paresser en attendant simplement que les heures passent. Mais voilà, depuis que j'ai commencé ce changement de vie, je n'y arrive pas. Tant que je ne gagne pas de nouveau ma vie, je ne m'accorde pas le droit au repos. J'ai l'impression qu'il faut que je fasse mes preuves et que si je n'y arrive pas, c'est que je suis complètement naze. C'est idiot parce que ça m'épuise mentalement et que j'en perds le sommeil. C'est idiot parce que je ne suis qu'une toute petite humaine sur la Terre et que je fais simplement ce que je peux en essayant de prendre plaisir au voyage...

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

22 janvier 2021

Bonjour,

Une fois n'est pas coutume, la 50ème newsletter va être très différente des précédentes puisque je me lance dans la liste des 50 petites et grandes choses que j'aimerais faire et vivre pendant ces 50 prochaines années. A presque 50 ans, ça paraît sans doute un peu ambitieux d'imaginer qu'on vivra encore 50 ans mais comme j'ai décidé il y a longtemps de mourir à 120 ans :-D, j'ai encore de la marge.

Il y a une quinzaine d'années, j'avais dressé une liste de 101 choses (j'étais optimiste) dont un bon nombre sont devenues caduques au vu des circonstances (par exemple, je voulais faire le tour du monde à vélo mais malheureusement mon corps n'a pas été d'accord). Du coup, je me suis dit que 50, c'était plus adapté.

Alors voici les 25 premiers éléments de ma liste (dans le désordre) :

1. Serrer dans mes bras un séquoia géant de Californie, en Californie.
2. Voir des aurores boréales en vrai bien que je déteste le froid !
3. Ecrire un roman (en cours de réalisation mais il a été abandonné tellement de fois que le pauvre ne ressemble plus à rien).
4. Faire publier ce roman chez un éditeur (sinon, ce n'est pas drôle).
5. Réussir à faire pousser des carottes dignes de ce nom (jusqu'ici, elles sont toutes riquiqui parce que je déteste "éclaircir" et donc tuer la possibilité d'une carotte).
6. Vivre dans un pays anglophone suffisamment longtemps pour devenir totalement à l'aise avec cette langue. Je lis l'anglais sans problème, je le parle quand je suis entourée d'anglophones mais dès qu'un français est à proximité, ça me coupe tout. Donc "être totalement à l'aise" signifie pour moi pouvoir discuter en anglais avec des gens même si des français - et leur fichue habitude de juger tout et tout le monde - sont dans les parages.
7. Passer assez de temps dans un pays hispanophone pour savoir me débrouiller à peu près en espagnol (enfin, plus que mes 4 mots qui me servent à tout !).
8. Apprendre (enfin) à faire des emmanchures correctes aux pulls que je tricote (elles sont toujours plus ou moins bizarres).
9. De la même façon, réussir mes encolures sans galérer.
10. Trouver un partenaire de vie avec lequel je pourrais partager des bons (et des mauvais) moments et avec lequel je pourrais construire un couple mature, basé sur l'honnêteté et la réciprocité.
11. Refaire un voyage à vélo de plus de 500 km, seule ou (bien) accompagnée. A vélo, être "bien accompagné" signifie, comme lorsqu'on randonne à pied, trouver des compagnes et compagnons de voyage qui ont le même rythme : qui pédalent ni trop ni pas assez vite, qui se lèvent et se couchent à peu près aux mêmes moments que vous et qui ont les mêmes besoins en terme d'isolement et de parlote.
12. Pouvoir nager de nouveau deux ou trois fois par semaine.
13. Embrasser les gens pour leur dire bonjour, serrer la main de celles et ceux que je ne connais pas intimement.
14. Aller au Japon quelques mois, à la campagne.

22 janvier 2021

15. Passer du temps dans chacune des 5 blue zones du monde et peut-être m'installer définitivement dans l'une d'elles.
16. Acheter une toute petite maison quelque part où il fait bon vivre et passer mon temps à jardiner et à écrire.
17. Chanter de nouveau avec un.e ou des musicien.nes.
18. Lancer ma première formation à distance et réussir à aider plus de 100 personnes grâce à elle.
19. Créer un jeu de cartes réflexives et l'éditer pour pouvoir le proposer aux gens qui en ont besoin.
20. Participer à une conférence Ted comme intervenante.
21. Apprendre à cuisiner le fenouil comme Hédia parce que sinon, je ne peux pas l'avalier.
22. Réussir à dormir 8 heures d'affilée comme quand j'étais jeune - j'aime dormir.
23. Vivre de nouveau avec des chats et passer mon temps à plonger ma tête dans leur fourrure ; les regarder dormir au soleil.
24. Vivre à proximité de l'océan et aller nager le matin en me levant.
25. Tresser mon premier panier en osier.

Je continuerai la semaine prochaine...

Et vous, avez-vous déjà dressé ce genre de liste ? Et si oui, de quels éléments est-elle constituée ?

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

29 janvier 2021

Bonjour,

Si vous êtes nouvelle ou nouveau sur la liste, vous pourriez être décontenancé.e par cette newsletter parce qu'elle ne ressemble pas du tout à toutes les autres (que vous pouvez lire ici) ni même à ce que vous pourriez attendre d'un bulletin hebdomadaire à propos du changement (quoique).

La semaine dernière, pour fêter la 50ème newsletter, j'ai commencé à dresser la liste des 50 petites et grandes choses que j'aimerais faire ou être au cours des 50 prochaines années.

Je continue et finis donc aujourd'hui cette fameuse liste.

26. Arrêter de dire "en fait" 15 fois par phrase dans mes vidéos
27. Comprendre comment faire un jump cut avec Open Shot Video
28. Réussir à m'endormir dans les bras de quelqu'un
29. Savoir changer une roue sur le Jumpy (je sais le faire sur des voitures normales mais je n'ai jamais encore essayé sur la camionnette)
30. Aimer mon corps vieillissant
31. Devenir une vieille dame indigne
32. Réussir à faire le grand écart (un vieux souvenir)
33. Avoir le sentiment que ma vie a servi à quelque chose pour quelques personnes - même peu
34. Retourner en Afrique pour quelques mois
35. Participer de nouveau à un projet collectif enthousiasmant - il y a pas mal d'années, j'ai fait partie des fondateurs du premier atelier vélo participatif de Bordeaux et je n'ai jamais regretté le temps et l'énergie que j'y ai consacrés
36. Manger des huîtres (deux ou trois, après ça m'écœure) et boire du vin blanc un dimanche matin en bord de mer après une nuit de fête mémorable
37. Vivre en été assez longtemps pour avoir envie de neige
38. Manger italien en Italie
39. Faire une course de lenteur à vélo (si, si, ça existe et c'est même assez difficile)
40. Me faire masser en Thaïlande
41. Apprendre VRAIMENT à régler mes freins sur mon vélo (je fais du bricolage, un coup de tournevis pas ci, un desserrage par là mais ce n'est pas très pro)
42. Boire de la vodka en Russie (et en profiter pour visiter Saint-Pétesbourg) - en profiter pour réapprendre à baragouiner un peu de russe

29 janvier 2021

43. Participer à une vélorution européenne

44. Atteindre les 10 000 abonné.es sur ma chaîne youtube professionnelle. Hi, hi, hi ! Je rigole parce que je ne suis pas sûre qu'il ne me faudrait pas plutôt 200 ou 300 ans supplémentaires vu qu'actuellement le nombre de personnes qui me suivent sur ce canal ne dépasse pas les 30 personnes (peut-être même moins, je ne sais plus). Alors, si vous ne savez pas quoi faire, inscrivez-vous :-D !

45. Savoir reconnaître deux ou trois étoiles ou constellations en plus des trois que je connais déjà : Petite et Grande Ourse, étoile du Berger. Je sais, c'est pauvre comme connaissance de base (et comme objectif) mais je fais ce que je peux.

46. Etre capable de réciter trois ou quatre poèmes très beaux (dont Bluebird de Bukowski). J'ai une mémoire de poisson rouge - ce qui est dingue pour quelqu'un qui est censé en connaître un rayon (bon en fait, je vais préciser : je n'ai jamais entraîné ma capacité à apprendre "par cœur" lui préférant un apprentissage plus profond).

47. Créer une fondation destinée à financer les études de jeunes issus du même milieu que moi et qui ont besoin d'un coup de pouce, histoire que le début leur soit un peu plus doux.

48. Publier régulièrement des nouvelles dans des revues.

49. M'offrir toute une semaine de thalasso et me faire chouchouter le corps et l'âme par des mains expertes

50. Sentir un jour que j'ai enfin trouvé ma place dans ce monde.

Je vous souhaite une très bonne semaine.

A vendredi prochain pour la newsletter n°52 (1 an déjà !!!!!) qui reprendra un format plus normal,

Marie

Bonjour,

L'autre jour, en errant sur internet, je suis tombée sur cette parabole de John Godfrey Saxe qui m'a beaucoup plu. Je vous la reproduis ci-dessous.

Six hommes d'Hindoustan, très enclins à parfaire leurs connaissances, allèrent voir un éléphant. Bien que tous fussent aveugles, ils voulaient satisfaire leur curiosité et savoir ce qu'est un éléphant.

Le premier s'approcha de l'éléphant et perdant pied, alla buter contre son flanc large et robuste. Il s'exclama : « Mon Dieu ! Mais l'éléphant ressemble beaucoup à un mur ! »

Le second, palpant une défense, s'écria : « Ho ! qu'est-ce que cet objet si rond, si lisse et si pointu ? Il ne fait aucun doute que cet éléphant extraordinaire ressemble beaucoup à une lance ! »

Le troisième s'avança vers l'éléphant et, saisissant par inadvertance la trompe qui se tortillait, s'écria sans hésiter : « Je vois que l'éléphant ressemble beaucoup à un serpent ! »

Le quatrième, de sa main fébrile, se mit à palper le genou. « De toute évidence, dit-il, cet animal fabuleux ressemble à un arbre ! »

Le cinquième toucha par hasard à l'oreille et dit : « Même le plus aveugle des hommes peut dire à quoi ressemble le plus l'éléphant ; nul ne peut me prouver le contraire, ce magnifique éléphant ressemble à un éventail ! »

Le sixième commença tout juste à tâter l'animal, la queue qui se balançait lui tomba dans la main. « Je vois, dit-il, que l'éléphant ressemble beaucoup à une corde ! »

Ainsi, ces hommes d'Hindoustan discutèrent longuement, chacun faisant valoir son opinion avec force et fermeté. Même si chacun avait partiellement raison, tous étaient dans l'erreur.

Je crois qu'on peut interpréter cette histoire de plusieurs manières différentes. Pour moi, elle évoque la question de la perspective et du fait qu'on peut facilement perdre de vue nos objectifs à long terme si on regarde trop souvent par le petit bout de la lorgnette.

Lorsqu'on veut avancer, il est nécessaire de procéder souvent à des aller-et-retour entre plusieurs niveaux de représentation pour pouvoir faire le point, rectifier le tir si besoin et se remettre au travail. Ainsi, on peut avoir une idée assez claire de là où on veut aller. Mais, si les grandes étapes de notre projet ne sont pas décomposées en sous-étapes puis en toutes petites unités quotidiennes, il est impossible de progresser parce qu'on ne sait pas comment atteindre le but. Et puis, l'entreprise paraît tellement énorme qu'on perd espoir d'y arriver - on se laisse donc submerger par l'ampleur de la tâche en quelque sorte.

A contrario, être uniquement centré sur les petites tâches quotidiennes peut provoquer une perte de sens (on ne sait plus pourquoi on fait tous ces efforts qui n'apportent souvent que peu de satisfactions immédiates). Si on n'y prend pas garde, nos niveaux de motivation et d'intérêt baissent inexorablement jusqu'à l'abandon pur et simple du projet initial.

Régulièrement donc, il faut se laisser l'opportunité de faire le point à différents niveaux : le grand tout (le projet tel qu'on l'imagine), les micro-tâches quotidiennes mais aussi les objectifs intermédiaires (mensuels et hebdomadaires par exemple).

5 février 2021

Comme je vous le disais il y a quelques temps, je fais d'habitude ce travail entre Noël et le premier janvier. Cette année, je n'ai pas eu l'opportunité de le faire mais je sens que c'est le moment. Je vais donc passer deux petites semaines toute seule histoire de remettre ma vie en ordre (sans vous en dévoiler tous les détails, à peu près tous mes projets sont en train de se casser la binette...).

Et tiens au fait :-D, en parlant de projet, mon premier atelier en ligne est en vente. N'hésitez pas à partager la page avec celles et ceux qui vous sont chers.

Vendredi prochain, histoire de démarrer la deuxième année de la newsletter sous de bons auspices, je vous prépare un petit utilitaire cadeau pour vous aider à faire le bilan de l'année écoulée et à prévoir celle qui vient, si vous en avez envie.

Je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

12 février 2021

Bonjour,

Dans la vie, il y a un moment pour tout et un temps pour chaque chose ! Ce n'est pas moi qui le dit mais l'Ecclésiaste :

- il y a un temps pour s'organiser et un temps pour exécuter
- il y a un temps pour le travail et un temps pour les loisirs
- il y a un temps pour parler et un temps pour écouter

Et il y a un temps pour s'adapter aux autres et un temps pour faire ce qui est bon pour soi !

On entend toujours que la capacité à s'adapter est l'une des qualités les plus importantes : il faut s'adapter à l'entreprise, s'adapter à de nouvelles pratiques, s'adapter au changement... Devenir plus souple encore et encore, comme un chewing-gum. Mais jusqu'où aller dans l'adaptation ? Jusqu'à la rupture ?

Je me pose la question parce que je crois vraiment qu'à force de vouloir s'accommoder de tout, de se forcer à rentrer dans des cases, des rythmes, des types de fonctionnement qui ne sont pas les nôtres, on risque fort de se dissoudre et de perdre notre capacité à identifier et à prendre soin de nos besoins.

Depuis plusieurs semaines, vous le savez, j'étais hébergée chez des amis - tous adorables au demeurant (j'ai beaucoup de chance :-)). J'ai donc du adopter leurs rythmes : veille / sommeil, moment pour manger, pour se détendre, pour travailler... Et parce que ce n'était pas possible de pratiquer dehors (nous sommes en plein hiver), ni dedans (à cause de la place, du bruit, du rythme des foyers d'accueil), je n'ai pas pu continuer à faire du sport régulièrement (je pratique la musculation depuis que les piscines sont fermées). Résultat des courses : je n'ai pas pris soin de moi ! Mon rythme de sommeil est complètement perturbé et du coup, ma santé n'est pas très bonne - ce qui entraîne, entre autres, une perte d'énergie et de motivation pour mon travail et qui a complètement tué dans l'œuf la plus grande partie de ma créativité.

Donc cette semaine, je reprends ma vie et mes besoins en main ! Et je vous propose de le faire aussi grâce au petit bonus que j'ai créé uniquement pour vous, mes chers membres, à l'occasion de la première newsletter de ma deuxième année de changement de vie. Vous pouvez le télécharger en suivant ce lien.

J'ai hâte de savoir ce que vous en pensez !

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

18 février 2021

Bonjour,

Je ne sais pas pour vous, mais moi, il n'y a rien qui m'agace plus que les gens qui, alors qu'ils m'ont froissée, blessée ou non respectée, se contentent de plates excuses rapidement expédiées. Pourquoi cela m'agace-t-il autant ? Parce que je trouve que cette façon de faire se généralise dangereusement.

J'ai l'impression que plus ça va (peut-être à cause des fameux réseaux a-sociaux) et plus les gens se permettent de mal se comporter avec les autres. L'espace public est de plus rempli par des individus qui vous bousculent, vous passent devant, vous marchent dessus... (quoique, en ce moment, un peu moins vu que, puisque vous êtes susceptibles de leur refiler un virus, ils se méfient :-D).

Dans la sphère privée aussi ! Allons-y, comportons-nous comme des goujat.es. De toutes façons, on s'en fout puisqu'un mot unique ("Excuse", "Pardon", "Désolé.e") suffira pour tout effacer. Ben voyons !

C'est dans leur tête que c'est effacé. Pas dans la vôtre ! Après quelques mots baragouinés (parfois) de mauvaise grâce, ils retrouvent illico presto toute leur sérénité alors que vous, bien souvent, vous sentez encore la morsure de l'offense, du manque de respect, de l'absence de considération ou encore de la souffrance ressentie.

Pourquoi ne parvenez-vous pas à pardonner aussi facilement qu'eux-mêmes se pardonnent ?

Parce que, quand on fait quelque chose de mal, les excuses ne sont que la première marche du chemin qui permettra de restaurer la confiance, de réinstaller la victime dans sa position de sujet. Tout le reste du chemin (qui peut être long et difficile) consiste à RÉPARER (c'est d'ailleurs un véritable enjeu dans le domaine judiciaire).

Imaginons que vous passiez le week-end chez des ami.es. Vous êtes en train d'admirer une photo posée sur une console et là paf, le cadre vous glisse des mains. Ça arrive à tout le monde de casser quelque chose qui ne nous appartient pas ! Ce n'est pas très grave si :

1. vous demandez à vos ami.es de bien vouloir vous excuser pour votre maladresse
2. vous nettoyez les dégâts
3. vous cherchez à réparer le cadre ou, si ce n'est pas possible, vous en achetez un nouveau.

Ça ne casse pas trois pattes à un canard, me direz-vous ! Et je suis totalement d'accord avec vous : c'est le B.A.-BA de l'éducation et de la politesse. Alors pourquoi de plus en plus de gens aujourd'hui oublie bizarrement les étapes 2 et 3 ?

Pourquoi les relations sociales sont-elles devenues aussi rudes, tendues, sèches, incorrectes dans toutes les sphères de notre vie ?

J'ai hâte de connaître vos hypothèses sur le sujet.

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

26 février 2021

Bonjour,

Quand on se lance dans un projet, une des plus grandes peurs à laquelle on peut parfois se frotter est la peur de l'échec. Souvent, elle sape notre moral au point de nous empêcher d'avancer vers notre but.

Et si nous envisagions les choses sous un autre angle ?

Je vais encore vous parler de mon expérience puisque je suis (j'étais il y a quelques jours encore) en plein doute et que je trouve honnête de partager avec vous toute la richesse de mon changement de vie avec ses hauts et ses bas (c'est pour ça que vous vous êtes inscrit.es, non ?).

Et si j'ai décidé de vous parler franchement, c'est parce que je ne suis pas une influenceuse ! Il est vrai que quand on voit toute cette réussite, toutes ces vies "parfaites", on a vite fait de croire que nous sommes des nul.les qui avons tout raté. Sauf que ce n'est pas si simple. D'abord, ces personnes en plastique (désolée mais ils et elles sont tellement maquillé.es et retouché.es qu'on peut se demander si on voit de véritables humains) ont-elles vraiment réussi ? Cette propension à mettre sa (fausse) vie en scène est-elle un marqueur de succès ? Je n'ai pas de réponse toute faite à ces questions mais je m'interroge sur ce genre de modèle sur les esprits les plus jeunes.

Du coup (parce que je n'ai pas 20 ans et que sans doute, vous non plus), je n'ai pas envie de vous faire croire qu'il est facile de changer de vie, qu'il est simple de gagner sa vie sur internet et qu'il suffit d'un peu de volonté pour transformer son quotidien.

J'en reviens à mon propos : l'échec ! Dans un film assez léger dont je ne me souviens plus le nom, j'ai relevé cette expression attribuée à la sagesse indienne : "Les histoires finissent toujours bien. Si ça se passe mal, c'est que ce n'est pas la fin de l'histoire". Cette façon de voir les choses (qu'elle soit issue de l'hindouisme ou du cerveau d'un scénariste) me remplit de joie et d'espoir. C'est pour cette raison que je vous la transmets aujourd'hui.

Parce que la vérité, c'est que depuis 5 mois que je suis partie sur la route avec ma camionnette, je n'ai toujours pas gagné un centime avec mon travail. Comme tout le monde dans cette situation, mon premier mouvement a été le découragement (le désespoir même). Je me suis dit qu'il était temps de faire le constat de mon échec et de passer à autre chose. Puis je me suis souvenue du film.

L'échec n'existe pas. Si ça se passe mal, c'est que ce n'est sans doute pas la fin de l'histoire !

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

5 mars 2021

Bonjour,

Tomber et se relever fait partie de la vie de tout le monde. Vous, comme moi, avez du (et devez peut-être encore) affronter des tempêtes imprévues. Certaines vous ont déstabilisé.e un petit peu, d'autres vous ont carrément jeté.e à terre. Mais à chaque fois, vous vous êtes relevé.e pour continuer à avancer sur votre chemin de vie.

C'est paradoxal mais malgré ce que disent Goethe ou Nietzsche (l'origine de cet adage célèbre est un peu floue), ce qui ne nous tue pas, ne nous rend pas forcément plus fort. Il a même été démontré que des personnes qui ont subi des traumatismes dans l'enfance ont été fragilisées sur le plan affectif et qu'elles doivent redoubler d'efforts pour garder la tête hors de l'eau. Et c'est ça le paradoxe : si vous devez faire plus d'efforts que les autres, vous avez plus souvent l'opportunité de vous renforcer.

En musculation, il est important d'augmenter régulièrement le poids des charges parce sinon, on arrête de se muscler. Alors évidemment, je ne veux pas dire qu'on doit en baver de plus en plus pour rester solide mais que, même si vous avez été fragilisé.e à un moment de votre vie, vous avez en vous les muscles suffisants (même s'ils sont un peu endormis) pour vous relever.

Mais (parce qu'il y a un "mais") ce n'est pas si simple parce qu'il manque un facteur dans l'équation. Tout ceci est vrai si vous croyez suffisamment en vous et en vos possibilités de réussite.

Et c'est là que votre environnement social peut faire toute la différence.

Si vos proches ne vous encouragent pas, vous risquez de dégringoler parce que votre Moi n'est, à ce moment-là (et pour une période plus ou moins longue), pas en mesure de ranimer la flamme. Les personnes qui ont eu la chance de se construire sans trauma infantile peuvent, la plupart du temps, se relever seules puisqu'elles disposent d'un bon ancrage affectif. Mais si comme moi, votre histoire personnelle n'est pas très brillante, les personnes qui vous entourent jouent un rôle déterminant.

Lorsque vous devez affronter une difficulté de la vie, il y a celles et ceux qui vous enverront des messages de soutien, de compassion, qui vous écouteront et qui seront là en cas de besoin ponctuel. Et puis, il y a la grande masse des autres... qui ne feront rien ou pire.

N'ayez pas peur alors de vous détacher de cette partie de vos "ami.es". Cessez de les solliciter et surtout ne leur demandez pas d'aide parce que s'ils vous répondent, leurs regards durs et leur mépris face à votre supposée "faiblesse" (ce qu'ils considèrent comme telle mais qui n'en est pas) vous précipiteront dans des abîmes de perplexité et de doutes sur vous-mêmes. Et ce n'est pas du tout ce dont vous avez besoin à ce moment-là, bien au contraire. Quand vous doutez de vous, il faut vous entourer de personnes qui elles, ne doutent pas de vos capacités.

Lorsqu'on se sent fragile à un moment donné de sa vie, le pire qui puisse arriver, c'est d'être mal entouré. Dans ces périodes sombres, vous avez besoin de soutien pas qu'on vous appuie sur la tête. Je sais que vous savez ça ! Mais je me dis que se l'entendre dire parfois, ne peut pas faire de mal.

Je ne sais pas du tout où vous en êtes sur votre chemin de vie mais si vous rencontrez actuellement des difficultés, je vous offre ci-dessous un petit échantillon de mon atelier de gestion du stress (ça ne peut pas vous faire de mal :-D).

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

12 mars 2021

Bonjour,

J'ai beau chercher dans mes souvenirs, du plus loin que je m'en souviens, je n'ai jamais rencontré de femme faible. J'ai croisé des femmes qui traversaient des moments difficiles, des femmes à qui ont été coupées toutes possibilités de s'épanouir en tant qu'être humain, des personnes brisées, dépossédées d'elle-même mais jamais, jamais, jamais de femme faible.

Lundi, nous étions le 8 mars, la journée internationale **de lutte pour les droits** des femmes. Et vous avez sans doute entendu et vu les absurdités commerciales que génère ce type de "journée". Certains d'entre vous ont peut-être même offert des fleurs, des machines à café ou des ensembles de lingerie à leur compagne, leur mère, leur fille, leurs collègues ou leurs clientes.

Je suis désolée de vous le dire mais si c'est le cas, vous vous êtes trompés de jour ! Et s'il vous plaît ne refaites jamais une telle bêtise parce que c'en est une.

Les femmes luttent pour leurs droits, pas pour recevoir un cadeau... Elles luttent pour ne plus se faire violer, tuer, voler, abuser, agresser parce que ce sont des femmes.

Je suis une femme et toutes les femmes qui lisent cette newsletter le savent autant que moi c'est pourquoi je vais m'adresser à vous, messieurs : toutes les femmes (et personnes qui se reconnaissent dans ce genre) que vous connaissez ont déjà été insultées dans la rue parce qu'elles ne répondaient pas (ou qu'elles répondaient) à une remarque sexiste.

Vos filles, compagnes, mères, sœurs, collègues... ont toutes déjà été agressées ou le seront dans les jours, semaines, mois et années à venir parce qu'elles sont des femmes. La grande majorité d'entre elles perçoivent (ou percevront) des salaires inférieurs à ceux de leurs collègues masculins. Certaines d'entre elles ont vécu ou vivront des viols ; certaines d'entre elles ont été battues (ou le seront) par leur conjoint jusqu'à mourir sous leurs coups.

Et leurs insulteurs, agresseurs, violeurs, tueurs... sont tous des hommes. Mais lisez bien ce que je viens d'écrire : je ne dis certainement pas que tous les hommes sont des agresseurs. Je dis que tous les agresseurs sont des hommes.

Alors s'il-vous-plaît, avant de répliquer qu'il y a aussi des hommes battus par leur femme (ce qui est vrai bien entendu), apprenez à tourner sept fois la langue dans votre bouche. Cet épiphénomène n'est pas un argument valable. Je le répète : TOUTES les femmes ont déjà été (ou seront) insultées parce qu'elles sont des femmes.

Je suis fondamentalement féministe parce qu'il nous reste beaucoup de chemin à parcourir. Je suis féministe et j'aime l'autre moitié de l'humanité. Je suis féministe parce que je ne veux soumettre ni dominer personne. Je suis féministe ; je ne veux pas prendre toute la place mais seulement prendre ma place. Je suis féminisme parce que je veux partager les responsabilités et le pouvoir. Je suis féministe parce que je veux simplement que les petites filles puissent avoir d'autres choix dans la vie que ceux qu'on flèche pour elles. Je suis féministe parce que je veux que les femmes puissent sortir en mini-jupe

12 mars 2021

sans risquer de se faire violer ou agresser. Je suis féministe parce que je veux que nos corps de femmes ne soient plus exploités...

J'ai mille raisons d'être féministe et je crois que l'humanité entière gagnerait à ce que les droits des femmes progressent.

Je suis une femme et comme toutes les autres femmes, je ne suis pas un être faible.

A part ça, grâce à certain.es d'entre vous, je m'aperçois que j'ai très mal communiqué à propos de mon atelier de gestion du stress. Mais ça, je vous en parlerai la semaine prochaine !

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

19 mars 2021

Bonjour,

La plupart d'entre vous le sait : il y a quelques mois, j'étais encore formatrice en "présentiel". Je peux dire sans me tromper (sur la base de nombreux témoignages, reçus par des anciens stagiaires et aussi par les personnes que j'ai accompagnées en coaching) que mon travail est plutôt de bonne qualité et que je parviens à faire passer mes messages.

En octobre dernier, j'ai décidé de prendre un très gros risque financier et de remettre totalement en question ma manière de travailler afin de pouvoir proposer mon aide à plus de personnes quelle que soit leur localisation. Je me suis lancée dans la création d'ateliers de formation que je souhaitais vendre sur internet.

Et c'est là où j'ai très mal communiqué.

Première erreur : vous avez pu comprendre que cet atelier se déroulait en ligne et qu'il s'agissait (encore !!) de rester devant votre écran d'ordinateur alors que tout le monde en a marre des réunions zoom et du télé-travail.

En fait, je vends le programme par internet mais les exercices se font dans la vraie vie. Les seules vidéos du programme durent moins de 5 minutes et servent essentiellement à donner les consignes des exercices pratiques - il y a très peu de théorie puisque j'ai décliné celle-ci dans une série de vidéos gratuites sur youtube.

Ma deuxième erreur est de vous avoir proposé ce programme à vous. Je m'explique. Si vous êtes salarié.e (et la grande majorité d'entre vous l'est), vous avez l'habitude de ne pas payer pour vous former (même si, en fait, vous payez sans vous en rendre compte). Vous trouvez donc sans doute tout à fait ahurissant d'acheter un programme qui pourrait vous aider à aller mieux.

J'ai un bon produit mais je n'ai pas su expliquer clairement son intérêt aux personnes qui seraient prêtes à l'acheter (et qui ne suivent pas cette newsletter). En gros, j'ai tout faux !! :-D

Je ne vais donc pas vous embêter plus longtemps avec cet atelier anti-stress !!

Mais je ne perds pas l'espoir de répondre à vos attentes à vous. C'est pourquoi, je vous demande de répondre à cette simple question par retour d'e-mail :

Quels sont les 3 plus gros problèmes qui vous empêchent actuellement d'être pleinement épanoui.e et heureux.se (en dehors de la situation sanitaire) ?

J'ai vraiment envie de mettre mes compétences à votre service mais je ne veux pas répéter mes erreurs.

Je vous remercie donc beaucoup de prendre 3 petites minutes pour répondre à cette newsletter.

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

26 mars 2021

Bonjour,

Quand je travaille pour les autres (quand j'exerce mon métier d'enseignante/formatrice ou celui de coach/psychologue), je privilégie une approche mesurée qui ne bouscule pas le quotidien. Je n'ai pas très envie de mettre les gens en difficulté d'abord parce que certaines personnes ne m'ont rien demandé (c'est le cas des salarié.es en formation sur "commande" de leur hiérarchie) mais aussi parce que c'est souvent la meilleure façon d'échouer à changer leur point de vue et leurs pratiques.

J'enseigne donc l'effort graduel et je privilégie les tous petits changements qui font la différence sur le long terme. L'effet cumulé des petits changements est très puissant. Puisque vous n'avancez pas en force, vous ne rencontrez aucune résistance ; ce qui permet une modification en profondeur des représentations des personnes.

Mais... (parce qu'il y a un "mais"), quand il s'agit de moi, il m'arrive assez régulièrement de tout bouleverser en même temps et de brûler les ponts derrière moi, histoire d'être sûre que je ne pourrais pas revenir en arrière. En d'autres termes, je suis aussi coutumière du ménage par le vide.

Cette méthode est un peu celle préconisée par Marie Kondo pour faire un grand tri de ses possessions et désencombrer sa maison. De manière pragmatique, pour ranger un tiroir, elle commence par en vider le contenu sur le lit (une table ou sur le sol). Puis, elle prend chaque objet et décide si elle veut le remettre dans ce tiroir. Elle jette ou donne les autres tout en ayant pris soin de les remercier pour leurs services. Et c'est drôle parce que je ne sais comment se traduit le verbe "remercier" en japonais ni s'il a la même particularité qu'en français mais dans notre langue, remercier signifie également congédier.

C'est exactement ce que je suis en train de faire avec ma vie, à ceci près que j'ai oublié de remercier les gens et les activités que je n'ai pas envie de remettre dans mon quotidien. Je me suis juste éloignée d'elles. J'ai entamé ce processus de réflexion depuis un mois environ et je commence à y voir plus clair même si je ne sais toujours pas comment faire pour remercier tout en éjectant de ma vie ce (ceux) qui me pèse(nt).

Je peux d'ores et déjà remercier ici publiquement la formation professionnelle et l'insertion sociale qui sont des secteurs au sein desquels j'ai beaucoup appris. Malheureusement, le virage politique (rentabilité, contrôle, standardisation...) qui est en cours depuis plusieurs années va à l'encontre de toutes mes valeurs et de tout ce que je sais. Alors, merci mais non merci. La suite se fera sans moi.

Quand je les ai quittés, je ne l'ai pas fait, mais je remercie l'éducation nationale et l'enseignement supérieur pour les merveilleux profs que j'ai pu y croiser et l'enseignement de très grande qualité que j'ai pu recevoir. J'ai eu beaucoup de chance de pouvoir ensuite travailler à l'université mais là encore, les politiques successives ont amputé la France de tout ce qui faisait la richesse de la recherche fondamentale (cela fait des années que ce sont les intérêts privés de grands groupes qui financent les recherches - qui sont désormais appliquées). C'est dommage et le grand public commence seulement à en apercevoir certains résultats (la crise du Covid n'est que la partie émergée de l'iceberg et ce n'est que le début de ce qui va tous nous frapper de plein fouet prochainement).

Je vous épargne le reste, qui est du domaine privé :-D.

Vous avez été nombreuses et nombreux à répondre à ma dernière newsletter. Je prends le temps de synthétiser toutes vos réponses avant de vous présenter ici-même le fruit de mes réflexions.

En attendant, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie



Ce changement de cap ne ressemble en rien à ce que j'avais imaginé. A ce niveau, on ne peut plus parler de souplesse...

Mon budget (calibré pour l'Asie) a fondu à vue d'œil et je dois me rendre à l'évidence : je ne peux plus continuer à dépenser sans retour sur investissement.

2 avril 2021

Bonjour,

Je vous en ai déjà parlé (je crois) : je suis une fan inconditionnelle du travail de Brooke Castillo. Cette femme me fascine et m'a appris beaucoup de choses sur l'estime de soi et l'assertivité, notamment.

Un des principes phares du travail de Brooke Castillo est de prendre l'entière responsabilité de ce qui se passe dans notre tête. Je pourrais vous parler pendant des heures de sa technique CPEAR (que j'enseigne dans certaines de mes formations, celle qui concerne la gestion du stress, par exemple) mais aujourd'hui, j'ai décidé de partager avec vous un tout petit outil qui peut faire des miracles pour votre moral :

Remerciez-vous pour les (bons) choix que vous avez faits il y a des années et qui vous ont menés là où vous êtes aujourd'hui. Si vous avez une famille aimante autour de vous, remerciez la personne que vous étiez alors et qui a fait le choix de fonder un foyer avec une personne aimante et attentionnée. Si vous aimez votre boulot, remerciez-vous d'avoir fait ce qu'il fallait pour l'obtenir (études, sacrifices...).

Vous avez compris l'idée !

Je me suis aperçue concrètement de l'importance des choix de vie (et de la persévérance à les poursuivre) à de nombreuses occasions. L'une d'entre elles me revient en mémoire parce qu'elle concerne quelque chose qui a modifié ma vie en profondeur.

Quand j'étais une très jeune adulte (à 20 ans), j'ai fait un pneumothorax spontané (c'est très douloureux). A ce moment-là, les médecins ne se sont pas alarmés et aucun examen complémentaire n'a été mené. Cependant, à peine 10 ans plus tard, j'en ai refait un autre et là, le scanner a montré que mes poumons étaient un vrai gruyère. J'ai appris à ce moment-là que je souffrais depuis longtemps sans doute d'un emphysème dégénératif... J'ai commencé à fumer à 12 ans (je n'en suis pas très fière mais au collège, c'est une des manières que j'avais trouvées pour me faire accepter - ça se saurait si les ados étaient malins :-)) !!) Quoi qu'il en soit, quand le médecin m'a dit à 30 ans que si je n'arrêtais pas de fumer, je serais sous assistance respiratoire à 45 ans, ça a tout changé. J'ai pris la décision qui s'imposait et je n'ai jamais retouché une cigarette de ma vie. J'ai dû me battre pendant 6 mois pour éliminer cette mauvaise habitude (celles et ceux qui l'ont fait savent à quel point ça peut être difficile de persévérer) mais j'ai réussi. Il y a deux ans, dans le cadre d'une formation, j'ai croisé une dame qui avait de grandes difficultés respiratoires, qui était toute courbée, maigre et qui devait reprendre son souffle pour monter un escalier d'étage. Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'elle n'était pas très en forme. En l'interrogeant, je me suis aperçue que nous avions le même âge et la même pathologie. La seule différence ? Vous avez compris, elle n'avait malheureusement pas fait le même choix que moi et continuait d'ailleurs à revendiquer le droit de continuer à fumer... même si ça la tuait à petits feux.

Cet exemple ne vise pas à vous faire culpabiliser ou à vous convaincre de cesser la cigarette (quoique, ce serait sans doute une bonne chose) mais il a été pour moi un coup de tonnerre. Ce jour-là, j'ai vraiment compris la puissance de nos choix et j'ai remercié intérieurement la personne de 30 ans que j'ai été et qui a eu le courage et la persévérance de traverser un moment très difficile (sortir d'une addiction n'est pas une partie de plaisir) au profit de la femme que je suis aujourd'hui qui peut faire du vélo, chanter à tue tête et monter plusieurs étages sans être trop essoufflée (j'ai reculé de plusieurs années le moment où j'aurais besoin d'une assistance respiratoire, même s'il arrivera forcément).

Il n'est jamais trop tard pour modifier quelque chose dans votre vie, pour préparer le terrain pour que la personne que vous serez dans 5, 10 ou 50 ans ne souffre pas trop des choix quotidiens que vous faites actuellement. Et un jour peut-être, vous vous remercirez d'avoir arrêté la mayonnaise ou d'avoir fait du sport régulièrement :-D.

Et vous, quels bons choix pourriez-vous faire aujourd'hui pour avoir une meilleure vie demain ?

En attendant de vous lire, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

9 avril 2021

Bonjour,

Cela fait maintenant 6 mois et quelques jours que je n'ai plus ni maison ni revenus. Il est temps pour moi de vous tenir au courant de l'avancée des différents projets.

Le logement :

- ma camionnette n'est toujours pas aménagée mais il y a du progrès puisqu'elle est isolée (depuis cet hiver) et pourvue d'un plaquage en peuplier (depuis quelques jours). En mai, je devrais avancer sur l'aménagement (un lit et quelques étagères) qui me permettront, j'espère, de pouvoir y dormir un peu cet été.

- après un mois en Dordogne en wwoofing, je suis actuellement dans les Landes dans une petite maison que je loue pour le mois d'avril. Je retournerai sans doute passer une bonne partie de mai en Dordogne.

- je n'ai toujours pas trouvé où je veux vivre mais ça ne presse pas.

Le travail :

- ma formation de gestion du stress ne s'est pas vendue du tout (vous le savez)

- la petite enquête que je vous ai envoyée a fait ressortir plusieurs thèmes récurrents : l'organisation quotidienne, la gestion du temps et des priorités, l'assertivité (apprendre à dire le mot magique : "non), les problèmes de sommeil, la ménopause, l'anxiété, l'estime et la confiance en soi, les difficultés pour trouver sa voie

- j'ai quelques idées pour vous apporter de l'aide sur ces différents thèmes (peut-être pas tous et pas en même temps) mais ce ne sera pas sous forme de formation pour l'instant - je vous avoue que le temps, l'argent et l'énergie que j'ai dépensés à développer mon atelier de gestion du stress sans aucun retour sur investissement ne me donnent pas du tout envie de recommencer

Les finances :

- je sais que vous êtes beaucoup à vouloir me soutenir et à comprendre que je ne peux pas continuer à travailler gratuitement ; c'est pourquoi je réfléchis à de nouvelles façons de gagner ma vie : un espace membres avec des coaching en live par exemple (en utilisant la plateforme Patreon), mais cela pourrait prendre d'autres formes comme une cagnotte Tipeee ou encore des contenus exclusifs payants (non, pas la newsletter, je vous rassure)

- j'ai aussi pensé à un format que j'aimerais développer dès que nous pourrons de nouveau nous réunir : des sortes de réunions "tupperware" du bien-être où nous pourrions aborder en petits groupes des thématiques plus intimes

- je vais devoir discuter sérieusement avec mon expert-comptable parce que arrêter l'entreprise signifie que je n'aurais plus de sécurité sociale (puisque je n'aurais pas droit au RSA et à la CMU). Je dois régler cette question avant toute décision de cessation. Pour l'instant, je continue à payer mes charges (cotisations obligatoires et charges incompressibles de l'entreprise) et c'est assez lourd.

9 avril 2021

- si vous avez des idées pour valoriser mon travail, je suis tout ouïe !!!

Le moral :

- après deux mois (janvier et février) désastreux sur ce plan, j'ai eu la grande chance de passer un mois de mars auprès de personnes formidables (mes hôtes et leur réseau d'amis) ; je suis donc requinquée.

- et puis vos messages me font toujours un bien fou alors si vous ne l'avez jamais fait (et même si vous l'avez déjà fait), n'hésitez pas à répondre à cette newsletter, à vous inscrire et à commenter mes posts facebook et les citations que je programme sur instagram, à commenter les articles que je publie sur mon site internet, mes vidéos sur youtube et le podcast Apprendre le bonheur que vous retrouverez sur toutes vos plateformes de podcast préférées.

Par ailleurs, je vais tenter quelque chose de nouveau en ce mois d'avril : un live avec celles et ceux qui voudront bien échanger avec moi (pas de thème prédéfini). Cet événement (qui aura lieu sur Zoom je pense ; je vous donnerais les détails très bientôt) sera aussi l'occasion de vous parler de la semaine de la légèreté que j'organise en avril pour tenter de contrer l'ambiance pesante qui nous atteint toutes et tous en ce moment.

En attendant de vous lire, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

17 avril 2021

Bonjour,

Vous l'aurez compris, c'est de légèreté dont je veux vous parler aujourd'hui :-D. Et je crois bien que le moment n'est pas mieux choisi pour aborder ce concept.

Je ne sais pas si vous partagez mon ressenti mais j'ai l'impression qu'on se prend de plus en plus au sérieux. Tout (et en particulier au sein des entreprises) est l'occasion de procédures sans fin (et sans dessein non plus d'ailleurs si on interprète le mot "fin" dans ces deux sens), de circonvolutions, de lourdeur... Sous prétexte qu'on travaille, on doit forcément le faire dans la douleur, en courbant l'échine et le regard noir - sinon, on est rapidement taxé d'amateurisme (sous forme d'insulte alors qu'en fait, c'est plutôt un compliment).

Mais dans la vie de tous les jours aussi, si vous faites une blague au chauffeur de bus, si vous plaisantez à une réunion parents-profs, si vous montrez votre petit grain de folie à la boulangerie, on vous regarde de haut ou avec pitié (au choix). Certaines personnes se rengorgent même de leur sérieux et de leur professionnalisme comme si s'amuser de la vie empêchait de bien faire les choses. Heureusement parfois, vous croisez le regard de quelqu'un qui a compris et qui vous fait un petit clin d'œil ou un grand sourire.

Le tableau que je dresse n'est pas très joli et sans doute caricatural mais il se trouve qu'en ce moment, je trouve l'ambiance "sociale" difficile à supporter. Oui, c'est vrai que des gens souffrent et meurent. Je comprends bien que leurs proches n'aient pas le cœur à rire ni même à sourire. La maladie, le deuil sont des périodes horribles ; je connais profondément cette tristesse. Mais en dehors de ces personnes qui méritent toute notre compassion, je crois que nous pouvons décider de repousser un peu la morosité et de nous dépêtrer de notre armure d'austérité.

Il peut également arriver que nous nous sentions plombés par la culpabilité (de ne pas pouvoir être là pour quelqu'un qui compte, du souvenir d'une erreur que nous avons commise, d'une parole blessante que nous avons eue...) et c'est vrai que ce sentiment entame sérieusement notre potentiel de légèreté.

Ce que je vous propose avec cette semaine de la légèreté, c'est de prendre quelques toutes petites minutes chaque jour pour faire une pause dans le sombre, pour vous laisser la chance d'entrevoir un bout de ciel bleu, pour sourire quand même malgré les difficultés.

En attendant de vous lire, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

24 avril 2021

Bonjour,

On m'a plusieurs fois raconté cette histoire sous des formes différentes. En voici un petit résumé :

Une crue menaçait sérieusement la maison de M. Autonome. Ses voisins, le voyant à sa fenêtre lui proposèrent une place dans leur 4x4 pour évacuer. Il leur répondit : "Pas besoin, je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber".

Mais les eaux montaient inexorablement et l'obligèrent à se réfugier au premier étage. Les pompiers passèrent alors en bateau et insistèrent pour l'emmener. "Pas besoin, leur répondit-il. Je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber." Dépités, les pompiers repartirent. Finalement, la crue augmenta encore obligeant M. Autonome à monter sur le toit de sa maison. Un hélicoptère de sauveteurs stationna alors au dessus de lui et fit descendre un filin. "Mais laissez-moi tranquille, Je suis protégé par le Seigneur. Je sais qu'il ne me laissera pas tomber", hurla-t-il.

Et finalement, il arriva ce qu'il devait arriver. M. Autonome se retrouva devant Saint Pierre et se plaignit amèrement que Dieu ne l'ait pas sauvé. Ce à quoi Saint Pierre lui répondit : "Par trois fois, il t'a envoyé de l'aide. Par trois fois, tu l'as refusée. Tu ne peux t'en prendre qu'à toi-même."

Peu importe qu'on croie en Dieu ou pas pour comprendre cette histoire. Le premier niveau de lecture c'est que, parfois, nous sommes tellement aveuglés que ne voyons pas les opportunités qui s'offrent à nous. Nos croyances (je ne parle pas ici seulement de religion) en ce que nous sommes capables de faire ou pas, les mythes que nous avons construit sur notre soi-disant personnalité nous empêchent souvent d'accepter la main tendue mais aussi de cultiver la chance et la confiance en l'avenir.

Le deuxième niveau de lecture concerne cette recherche effrénée d'autonomie dont souffrent certains d'entre nous. Mes expériences de vie m'ont appris que je devais tout faire toute seule sinon 1. je ne valais rien, et 2., les choses accomplies n'avaient aucune valeur. J'ai cru à cette idiotie pendant près de 50 ans. Il m'a fallu plusieurs passages sur le divan et des dizaines de lectures pour comprendre pourquoi j'avais intégré cette opinion comme valide et comment m'en débarrasser. Cette croyance est non seulement fautive mais en plus, elle fait souffrir et empêche d'avancer.

L'objectif d'extrême indépendance est toujours une réponse à des traumatismes vécus précocement. C'est un mécanisme de défense que nous mettons en place de manière inconsciente pour nous protéger de (au choix) :

- l'abandon
- la maltraitance
- l'abus (y compris sexuel)
- la négligence

En effet, lorsqu'on fait tout par soi-même, qu'on se suffit à soi-même, qu'on ne demande et n'attend l'aide de personne d'autre que de soi, on se protège de l'éventualité d'être à nouveau abandonné.e, maltraité.e, abusé.e ou négligé.e. C'est tout à fait logique et chercher à être autonome à ce moment-là est tout à fait sain.

Sauf que ! Ce mécanisme de défense, très utile lorsqu'on subit des violences se transforme, au fil des années, en carapace de plus en plus épaisse et de plus en plus opaque. Alors ça oui, on semble bien protégé.e. mais en fait on ne l'est pas car lorsqu'on ouvre la porte à quelqu'un en qui on a confiance et qu'il trahit cette confiance, c'est

24 avril 2021

notre cœur qui trinque - et je ne parle pas de l'organe mais bien de ce qui constitue notre être. Et nous nous écroulons, seul.e puisque nous sommes incapables de demander de l'aide.

Par ailleurs, cette carapace qui semble si solide n'incite pas les autres à nous tendre la main puisqu'elle donne l'illusion que nous sommes en mesure d'affronter les événements traumatisants sans broncher.

Si on vous a souvent dit que vous étiez une personne forte, si vous vous êtes retrouvé.e seul.e dans des moments difficiles de votre vie, il est peut-être temps de vous regarder dans les yeux parce que c'est peut-être cette obsession d'indépendance qui vous a coupé des autres.

J'aimerais beaucoup savoir si cela résonne en vous.

En attendant de vous lire, marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

30 avril 2021

Bonjour,

Dans quelques jours (le 8 mai très exactement), je vais atteindre l'âge canonique (hi, hi, hi) de 50 ans.

Changement de vie oblige, je ne vais pas le fêter entourée de tous mes ami.es. J'aurais bien aimé organiser une grande boum d'anniversaire où l'on aurait dansé comme des fous mais il faudra que je me contente de quelque chose de plus calme avec 3 ou 4 personnes au grand maximum. Ça me frustre mais il y aura sans doute d'autres occasions (même si, c'est vrai, on n'a pas tous les jours un demi-siècle).

Donc, je me suis dit que j'allais le célébrer d'une autre façon en vous offrant de participer à un petit jeu pour gagner un accès complet et illimité à mon atelier de gestion du stress.

En fait, je vais même offrir 3 accès.

Pour participer au tirage au sort, vous devez seulement cliquer sur ce bouton et remplir le formulaire avec vos coordonnées. Vous pouvez jouer pour quelqu'un d'autre (mais il faudra alors que vous indiquiez les coordonnées de l'autre personne et que vous ayez requis et obtenu son assentiment auparavant).

Le tirage au sort se fera le 8 mai 2021, sur ma chaîne youtube (je ne dirai pas votre nom complet publiquement mais votre prénom et l'initiale de votre nom). Si vous gagnez, je vous enverrai un e-mail la semaine suivante avec vos accès.

Attention : Ce jeu est réservé aux personnes majeures. Les participants s'engagent (en cas de gain) à partager sur mon site internet leur témoignage sur l'atelier dans un délai d'un mois après la réception de l'e-mail, sous la forme qui leur plaira (vidéo, audio et/ou écrit) accompagnée de leur prénom, de l'initiale de leur nom et d'une photo.

Sur ce, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

7 mai 2021

Bonjour,

Vous le savez, demain je vais avoir 50 ans. Bien sûr, cette date est purement symbolique et je sais bien que rien ne changera fondamentalement entre mes 49 ans et 364 jours et mes 50 ans et 1 jour.

Toutefois, je crois que cette étape de vie est une belle occasion pour tout le monde de faire le point sur ce qu'on ne veut plus et sur ce qu'on envisage pour le prochain demi-siècle.

En réfléchissant à mes 50 premières années de vie, je suis arrivée à un constat qui paraît accablant au premier abord : je n'ai jamais vraiment profité de ma vie.

J'ai passé beaucoup de temps en représentation (vous connaissez sans doute aussi bien que moi ces fameux moments où l'on montre aux autres un masque socialement acceptable) mais aussi à avoir peur de ce qui pourrait arriver si je me lâchais, si je me laissais vivre, si je faisais ce que je voulais et seulement ça.

Mon enfance a été marquée par plusieurs traumatismes et j'ai passé mon adolescence (comme beaucoup de personnes de mon âge) à essayer de m'en défaire pour comprendre qui j'étais et qui je voulais devenir. Je vous rassure, je n'ai jamais réussi !! :-D

Ma vingtaine n'a pas été la décennie de l'insouciance de la jeunesse. J'étais étudiante mais je devais aussi assurer ma subsistance. Je me souviens très bien de moi autour de la trentaine. J'étais une jeune femme bardée de diplômes et je bossais largement plus de 70 heures par semaine pour essayer de prouver au monde entier que je valais quelque chose. La quarantaine n'a été que le prolongement de ce sentiment. J'ai passé tellement de temps à contraindre mes envies et mes inclinations naturelles qu'aujourd'hui, je ne sais plus tellement qui je suis vraiment ni ce que je veux faire de ma vie.

Je crois que c'est le grand défi de la cinquantaine : retrouver le chemin de ce qu'on veut (pas de ce qu'on doit ou de ce qu'il faudrait). C'est sans doute pour cette raison que de nombreuses personnes décident de changer de vie à ce moment-là.

La ménopause, le fait d'être à mon compte, de ne plus avoir de logement... sont des éléments qui me libèrent peu à peu d'un certain nombre de diktats : la séduction via le physique, l'obligation de rendre des comptes à des supérieurs pour l'argent que je gagne (ou pas), de maintenir un certain "standing" de vie...

Bien sûr, les règles et les routines permettent d'avancer vers nos objectifs en toute sécurité mais elles nous enferment aussi un peu, en quelque sorte.

Je suis en train d'appivoiser une nouvelle sorte de liberté et c'est plus difficile qu'il n'y paraît. Actuellement, je ne suis portée par aucun réel objectif et personne n'attend quoi que ce soit de moi. Et c'est bizarre de le dire comme ça mais il est assez tentant, dans ces conditions (lorsqu'on n'est relié à rien), de perdre pieds.

7 mai 2021

Je viens de passer une longue et délicate période d'introspection. Ce qu'il en ressort, c'est que les cinquante prochaines années ne seront pas faites du même bois que les premières parce que j'ai vraiment VRAIMENT VRAIMENT très envie dorénavant de profiter de chaque minute qu'il me reste.

N'oubliez pas : le tirage au sort du jeu (qui permet de gagner un accès illimité à mon atelier de gestion du stress) se fera demain 8 mai 2021, sur ma chaîne youtube.

Sur ce, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

14 mai 2021

Bonjour,

Le stoïcisme n'a pas grand chose à voir avec le fait de rester stoïque. Comme souvent avec notre langue, l'adjectif "stoïque" tire sa forme d'un courant de pensée lointain et le sens a glissé doucement vers autre chose depuis qu'il a été inventé.

Avouez que si j'avais intitulé cette newsletter "Rester stoïcien", vous ne l'auriez même pas ouvert :-D

Bref, c'est bien de stoïcisme dont je veux parler ici. Ce courant de la philosophie antique se prête assez bien aux petites vicissitudes de la vie quotidienne. Les leçons ou les réflexions de Marc Aurèle (empereur romain), Epictète (ancien esclave affranchi par Néron) ou encore de Sénèque (précepteur de Néron, entre autres choses) sont parfaitement adaptées à notre époque et peuvent nous aider à dégager et à suivre quelques principes de comportement.

Au moment où ils déploient leur pensée, le monde qu'ils connaissent est en pleine mutation et ils essaient alors de créer une philosophie qui permette à tout un chacun d'apprendre à devenir une bonne personne, un être humain complet, capable de vivre avec les autres et de traverser la vie en se comportant avec dignité.

Comme ces philosophes, nous vivons (au niveau mondial) une grande période de bouleversement qui remet en question pas mal de nos certitudes sur tous les plans. Est-il moralement acceptable que quelques individus (une cinquantaine de familles tout au plus) possèdent plus de richesses que l'ensemble ds 7 milliards d'autres individus ? Comment et pourquoi sommes-nous arrivés à croire qu'il est légitime de les laisser piller l'ensemble des ressources naturelles au détriment des plus pauvres d'entre nous ? Comment pouvons-nous encore accepter ceci alors que nous sommes plus nombreux qu'eux - et à un niveau qui donne le vertige ?

Dans ces conditions, je crois que la philosophie pratique (c'est-à-dire relayée par l'action) peut nous aider à relever un peu la tête et à nous comporter un peu différemment lorsque nous en avons besoin. Personne ne nous oblige à continuer d'agir selon des principes de vie dictés par une société aveuglée par le profit et le chacun-pour-soi. La société, c'est chacun d'entre nous et c'est donc notre responsabilité individuelle de ne pas nous comporter comme des cons (désolée mais je n'ai pas trouvé d'autre mot qui transmette assez bien ce que je veux dire) dans notre vie de tous les jours.

Quand nous jouons des coudes pour arriver avant la mémé dans la file d'attente du supermarché, quand nous engueulons les cyclistes (;-D) parce qu'ils nous font perdre 45 secondes de notre journée, quand encore nous ne regardons même pas cette personne qui mendie, nous construisons nous-mêmes une société malade.

Je me souviens d'une anecdote que j'ai vécue à la piscine qui, à mon avis, est représentative de cet état d'esprit. Je venais de reprendre la natation après mon opération du cœur et c'est vrai que je nageais moins vite qu'avant. Une femme de mon âge n'arrêtait pas de me foncer dedans et de m'obliger à m'écarter de son chemin (je devais donc faire plus d'efforts qu'elle alors qu'elle était manifestement bien plus en forme que moi). Alors que nous arrivions en même temps à la fin d'une ligne, je réussis à lui saisir le poignet avant qu'elle ne reparte telle un boulet de canon. Je lui expliquai alors que j'étais

14 mai 2021

affaiblie et que ce serait bien si nous faisons toutes les deux un petit écart pour ne pas nous rentrer dedans. Voici ce que cette femme (qui était peut-être mère de famille) m'a répondu : "C'est la loi du plus fort. Et si t'es pas contente, tu dégages !". Voilà, voilà... J'étais tellement interloquée que je n'ai rien trouvé à lui répondre.

Dans les newsletters à venir, je vais vous proposer chaque semaine de réfléchir avec moi à partir d'une ou de plusieurs citations de stoïciens et de comment on peut agir au quotidien pour la ou les mettre en pratique.

J'espère que ce petit exercice moral (oui, ce n'est pas un gros mot pour moi) vous plaira.

Je vous souhaite une très bonne semaine. A vendredi prochain,

Marie

Bonjour,

Je vais commencer cette newsletter en vous présentant mes excuses puisque - peut-être l'avez-vous noté - la newsletter de vendredi dernier avait le même titre que celle de la semaine précédente (mais pas le même contenu). C'était bien évidemment une erreur... Si vous avez envie de la lire (parce que vous ne l'avez pas ouverte, du coup), elle est là !

Mais attaquons le vif du sujet avec notre première excursion dans le monde des stoïciens.

"(...) la bienveillance est invincible, si elle est sincère, sans grimacerie et sans hypocrisie."

"Et, dans tes colères, aie présent à l'esprit que ce n'est pas l'irritation qui est virile, mais que la douceur et la politesse sont des vertus d'autant plus humaines qu'elles sont plus mâles, et que celui qui en est pourvu montre plus de force, de nerfs et de virilité que celui qui s'indigne et se fâche."

J'ai extrait ces deux courtes citations de Pensées pour moi-même de Marc Aurèle (Livre 11 - XVIII 9ème et 10ème paragraphes).

Évidemment, tout ce qui est énoncé peut l'être au féminin (ce sera le cas pour toutes les newsletters qu'on passera avec les stoïciens étant donné qu'à l'époque, les femmes n'avaient pas le droit de citer dans la cité :-D).

Le philosophe nous rappelle ici deux choses importantes :

- D'abord, il nous encourage à être gentil avec les autres, quoi qu'il arrive. Je préfère utiliser le terme "gentillesse" à la place de "bienveillance" qu'on emploie aujourd'hui à toutes les sauces et qui introduit (selon moi) une sorte de distanciation un peu méprisante entre soi et l'objet de sa bienveillance, un peu comme si on se sentait "au dessus de la mêlée", intouchable. Et j'avoue que ça me dérange. Bien entendu, c'est le fait que tout le monde l'emploie (les moines bouddhistes tout autant que les vendeurs de lessive) qui aboutit au glissement de sa définition primitive. Être gentil me semble plus simple, plus "normal" et plus accessible à tout un chacun.

Alors au quotidien évidemment, être gentil ne signifie pas tendre l'autre joue quand quelqu'un nous a blessé. Mais plutôt, comme Marc Aurèle nous le précise dans la suite du texte, de trouver d'autres manières de réagir que d'utiliser la colère et la violence.

- Et c'est précisément l'objet de son deuxième rappel : la colère n'est pas "virile" (le comble de la dignité à l'époque). Quelqu'un qui se fâche est le jouet de ses pulsions. Il ne sait pas se contrôler et montre donc toute l'étendue de sa faiblesse.

Mais attention à ne pas confondre la retenue avec l'indifférence. Il ne s'agit nullement ici de n'être pas touché par l'autre (nous ne sommes pas des robots, l'insensibilité n'est pas souhaitable) mais de choisir consciemment la douceur comme réponse.

Opter pour la gentillesse n'est pas anodin et de nombreuses raisons peuvent nous y encourager. Immédiatement, j'en vois déjà deux.

C'est d'abord pour soi qu'on peut préférer la gentillesse. Les sentiments comme le ressentiment ou la colère sont toxiques. Nous passons du temps et de l'énergie à ressasser des faits et des pensées (obsédantes parfois), ce qui génère beaucoup de stress pour notre système corps-esprit. Le stress n'est pas inoffensif et provoque à court, moyen et long terme des problèmes de santé qu'il est difficile d'endiguer par la suite. Je crois sincèrement que le monde extérieur nous apporte suffisamment de problèmes pour ne pas céder à la tentation de nous en créer nous-mêmes.

La deuxième raison est tout aussi facile à comprendre. La colère et ses passages à l'acte qu'ils soient directs (les insultes et violences physiques) ou dissimulés (les petites vengeances et les médisances en douce) enclenche une escalade de brutalités et pourrait littéralement non seulement notre vie intime mais aussi nos relations sociales. Avouez également qu'on peut s'en passer et qu'il n'y a aucun honneur à l'entretenir.

Je serai très heureuse de lire les autres raisons que vous trouverez à choisir consciemment la gentillesse comme mode privilégié.

Au fait, je serai en Bourgogne (ou pas loin) à compter de début juin jusqu'à mi juillet. Du coup, si vous avez envie d'organiser des ateliers style réunions tupperware (je n'ai toujours pas trouvé d'autre terme), contactez-moi rapidement en répondant à ce message.

En attendant nos échanges, je vous souhaite une très bonne semaine marie. A vendredi prochain,

Marie

Bonjour,

"Ce qui compte, ce n'est pas la quantité de livres, mais leur qualité. Se fixer un programme de lecture est profitable, lire dans tous les sens n'est qu'agréable. Celui qui prétend arriver à destination, qu'il suive une route et pas dix à la fois. Ce serait errer et non avancer."

Sénèque, Lettres à Lucilius

Bien sûr, lorsque Sénèque parle du nombre de livres qu'on possède et qu'on lit en même temps, il nous parle en fait de tout autre chose. Ces propos vont dans le même sens que le fameux dicton français qui conseille de ne pas "courir plusieurs lièvres à la fois".

Et cela s'applique tout autant aux projets qu'aux relations. Actuellement, les réseaux **asociaux** (et je tiens au "a" privatif) nous permettent de créer en un clic une nouvelle relation avec un autre être humain n'importe où sur Terre. Au premier abord, ça paraît formidable de pouvoir se lier aussi facilement. Mais il ne faut pas oublier que ce lien ne ressemble en rien à ce que nos parents, grands-parents et les plus âgés d'entre nous ont pu connaître auparavant.

Une relation avec quelqu'un, qu'elle soit amicale, professionnelle ou amoureuse se construit avec le temps. Elle demande des efforts réciproques pour aller l'un.e vers l'autre. Elle est faite de souvenirs communs, d'expériences partagées, de frictions (chaque personne frotte son identité à celle de l'autre, ce qui fait parfois quelques étincelles nécessaires) et de doux moments.

Les relations créées via les réseaux sont rarement construites par la suite. On est juste "ami.e" sur Facebook ou WhatsApp. C'est un peu comme le Canada Dry (une référence qui ne parlera qu'à certain.es) : ça a la couleur d'un lien, ça y ressemble vaguement mais ça n'en est pas un, ça n'en a ni les effets ni les implications. Un lien véritable est tissé de nombreux fils qui unissent les êtres les uns aux autres.

Les réseaux sociaux donnent l'illusion d'être entouré.e et d'être soutenu.e et il peut être dangereux de croire à ce genre de mirage parce que le corollaire de ces amitiés, de ces relations en toc, c'est qu'elles peuvent disparaître du jour au lendemain de la même façon, par un simple clic. Du coup, on peut être tenté de les remplacer de manière tout aussi rapide. Vite, vite, je dois trouver quelqu'un d'autre pour combler le vide. Certaines personnes font même des réserves en multipliant les conquêtes, par exemple, sur les fameux sites de rencontre, histoire d'avoir toujours un.e partenaire au cas où ils ou elles s'en trouveraient dépourvus pendant quelques jours. C'est finalement assez pathétique que les êtres humains en soient arrivés là, à collectionner des likes ou des charms pour se donner l'illusion d'exister.

Sénèque et d'autres après lui nous préviennent de l'erreur de jugement qui nous conduit à confondre la qualité à la quantité. En privilégiant la première, vous

approfondissez une relation ou un domaine de compétences, en choisissant la seconde, vous plongez dans le monde de la superficialité.

Si vous êtes parents ou proches de personnes jeunes, je crois que ce concept mérite de leur être transmis de manière répétée parce qu'ils et elles doivent affronter un monde à ce point violent et illusoire qu'on peut littéralement disparaître de la vie de quelqu'un en un battement de paupières et que l'on peut se croire spécialiste d'un domaine en ayant passé 3 ou 4 petites heures à se documenter sur internet...

En attendant nos échanges, je vous souhaite une très bonne semaine.

A vendredi prochain,

Marie

Bonjour,

Cette semaine, nous poursuivons notre voyage à travers les Pensées pour moi-même de Marc Aurèle.

"Maintes fois je me suis étonné de ce que chaque homme, tout en s'aimant de préférence à tous, fasse pourtant moins de cas de son opinion sur lui-même que de celle que les autres ont de lui. Et c'est à ce point que si un Dieu venait à ses côtés, ou que si un sage précepteur lui ordonnait de ne rien penser, et de ne rien concevoir en lui-même sans aussitôt à haute voix l'exprimer, il ne pourrait pas, même un seul jour, s'y résigner. Ainsi, nous appréhendons davantage l'opinion de nos voisins sur nous-mêmes que la nôtre propre." LIVRE XII - IV

Dans cet extrait, le philosophe s'interroge sur la pertinence de l'opinion des autres à propos de nous-même. Dans quelle mesure et jusqu'à quel point devons-nous tenir compte de ce que les autres disent de nous ? Et à partir de quand devons-nous être capable de nous en défaire ?

On peut également formuler la question sous une autre forme : qui sont ces autres dont il parle et ont-ils même la légitimité d'exprimer leur avis sur ce que nous sommes ? En effet, il ne me semble pas souhaitable de toujours tenir compte de l'opinion sur nous-mêmes qu'ont toutes les personnes que nous croisons. Avouez que ce serait extrêmement étrange et perturbant de rencontrer quelqu'un qui changerait au gré de son entourage - une sorte de personnalité à géométrie variable. Bien entendu, une certaine dose d'adaptation "de surface" est nécessaire mais cela ne modifie pas qui nous sommes en profondeur.

Dans l'enfance, quand nous construisons notre personnalité (nos valeurs, nos systèmes de défense, nos références culturelles et sociales, nos habitudes relationnelles...), il est normal de tenir compte de ce que pensent de nous les personnes qui nous accompagnent (notre famille, nos ami.es et plus largement l'ensemble de la communauté au sein de laquelle nous vivons). C'est même vital puisque c'est cet environnement relationnel qui détermine notre survie. Dans une certaine mesure, si nous ne plaisons pas à ceux qui assurent notre conservation, nous prenons le risque d'être rejeté et donc, de mourir. Les enfants apprennent donc à dire merci et s'il-vous-plaît quand c'est nécessaire, à gommer ou à développer certains aspects de leurs penchants naturels en fonction des feedbacks des autres. Et c'est tout à fait normal ! C'est de cette façon qu'ils construisent leur identité.

Ce qui l'est moins, c'est de continuer à l'âge adulte et de vouloir s'adapter à tout prix. Tous les autres ne sont pas légitimes à nous juger. Si nos proches peuvent se permettre de nous dire que parfois on dépasse les bornes (les leurs ou les nôtres), encore faut-il qu'ils soient suffisamment tolérants et sincères et qu'ils souhaitent réellement notre bonheur. Mais là encore attention, ne réagissent-ils pas en fonction de leur personnalité à eux et ce qu'ils nous communiquent n'est-il pas le reflet de leurs propres angoisses (en gros de leur filtre à eux) ?

En réfléchissant de cette façon, nous nous retrouvons rapidement dans une impasse. [J'ai écrit un article sur ce sujet et créé deux petits outils \(à télécharger gratuitement\) très utiles pour faire le point sur les critiques](#) que vous recevez afin de choisir d'en tenir compte ou pas. Finalement, les remarques qui visent à vous aider à être la plus belle version de vous-mêmes sont pertinentes mais les autres, celles qui vous reprochent de ne pas être quelqu'un d'autre sont à rejeter.

Newsletter 69 - L'opinion des autres
4 juin 2021

En conclusion de cette newsletter, je dirais que l'opinion que nous avons de nous-même est bien plus importante que celle des autres si et seulement si elle remplit un certain nombre de conditions :

1. elle ne reflète pas un surplus ou une faille de notre ego
2. elle nous fait du bien, nous encourage à agir, nous soutient
3. elle est le fruit d'une réflexion basée sur les faits et pas sur ce que les autres disent de nous
4. elle est compatible avec notre système de valeur
5. elle n'est pas de nature à écraser les autres ni à leur donner trop de pouvoir sur nous-même (voir point n°1)

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous dis à vendredi prochain pour une nouvelle incursion chez les stoïciens. Moi, je serais normalement sur les routes de l'est de la France (entre Dole et Huningue) avec mon vélo chéri, mes sacoches, ma tente et mon réchaud :-D.

J'ai hâte !!!

Marie

Bonjour,

"*Le travail est l'aliment des âmes nobles.*" - Sénèque - Lettres à Lucilius, 31.5

Sénèque n'a pas connu notre époque et c'est bien dommage puisque j'aurais bien aimé qu'il s'exprime sur ce qu'est le travail aujourd'hui et s'il est toujours d'accord avec lui-même :-D.

Bon, je plaisante mais lorsqu'on prend cette citation au pied de la lettre, sans la replacer dans son contexte, on peut être tenté.e de penser que ce bon vieux Sénèque dit un peu n'importe quoi.

Alors d'abord de quel travail parle Sénèque ? Essentiellement de la recherche philosophique qui consiste à essayer de devenir une bonne personne (au sens moral du terme) mais aussi de celui qui consiste à administrer la cité. On voit bien qu'il n'envisage pas ici la question du travail salarié (ça n'existait pas vraiment dans l'Antiquité puisque la plupart des tâches rebutantes étaient effectuées par des esclaves).

Bien entendu, les artisans travaillaient mais étaient en quelque sorte "à leur compte" et employaient souvent des apprentis qui se formaient à leur contact. Le travail des mains n'étaient pas très valorisé.

Que peut-on donc apprendre de cette citation aujourd'hui ? D'abord que le type de travail que l'on exécute peut nous nourrir plus ou moins. Je parle évidemment de nourriture mentale. Par là, je ne veux pas dire que seules les activités intellectuelles sont capables de nous enrichir psychologiquement - j'ai déjà évoqué dans une newsletter précédente l'idée du bel ouvrage des compagnons, par exemple. On trouve également de nos jours dans la tradition japonaise - entre autres - de nombreux témoignages de la recherche du geste parfait, pensé pour donner le résultat idéal (c'est aussi vrai pour le rituel du thé que pour la démarche kaizen).

Malheureusement pour nous, de très nombreux boulots actuels (les fameux *bullshit jobs*) ne sont plus capables de nourrir notre envie de contribuer, notre recherche de sens ou encore notre propension à effectuer les gestes les plus efficaces. On court souvent comme un canard sans tête d'un tableau excel à une réunion sans ordre du jour en passant par de longues heures de lecture de rapports tous plus barbant les uns que les autres. Les emplois "manuels" se résument eux aussi souvent à effectuer des tâches répétitives sans que nous ayons même une idée du processus global au sein duquel notre travail pourrait prendre sens.

Je ne force pas le trait. Au cours de ma carrière de formatrice, j'ai rencontré des tombereaux de salarié.es frustré.es et dépité.es.

Je vous encourage vivement à faire une pause dans votre quotidien et à vous demander dans quelle mesure votre travail nourrit-il encore votre petite flamme intérieure.

Pour accompagner votre réflexion, j'ai l'immense plaisir de vous offrir un e-book de plus de 300 pages auquel j'ai modestement participé. Vous pouvez lire tous les articles indépendamment les uns des autres. J'espère qu'il vous aidera à faire le point sur votre recherche d'épanouissement.

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis, à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

La semaine dernière, nous avons évoqué ensemble comment le travail (une certaine forme de travail) pouvait nous nourrir. Aujourd'hui, j'aimerais parler de cette forme très insidieuse de paresse chronique qui peut nous paralyser face à la vie.

"Ajoutez-y enfin ceux qui ne changent pas facilement leurs habitudes, non par constance, mais par paresse. Ils vivent, non point comme ils veulent, mais comme ils ont commencé." Sénèque, De la tranquillité de l'âme, 2.6

Toutes les formes de paresse ne sont pas négatives. Dans certaines situations, il est même parfois salutaire de se laisser gagner par la paresse, de laisser couler les événements sans chercher à les faire évoluer dans un sens ou un autre.

Il me semble que dans cet extrait, le philosophe ne parle pas de la paresse choisie, plus ou moins ponctuelle et intervenant en réaction à des situations extérieures (des demandes d'autrui, des injonctions sociales, des prescriptions impossibles à tenir...). Quand on choisit la nonchalance de manière délibérée, elle peut s'apparenter parfois à une prise de recul voire même à une résistance plus ou moins assumée.

Sénèque parle ici d'inertie chronique c'est-à-dire d'une catégorie très redoutable de paresse qui consiste à résister au changement non par choix mais par habitude. En effet, lorsqu'on ne change jamais d'avis, de comportement, d'environnement, de convictions, on se coupe souvent d'une partie de nous-même (celle qui pourrait se décentrer d'elle-même et prendre un peu de hauteur). En "non-agissant" (désolée, c'est un peu moche comme formulation) ainsi, on s'ampute soi-même d'une grande partie de la vie, de l'infinité des possibles que la vie nous offre.

Malheureusement, on ne s'aperçoit pas toujours de ce processus de repli parce qu'un phénomène puissant de rationalisation a posteriori se met en branle et nous empêche d'ouvrir les yeux sur notre paresse face à la vie. Finalement, cette sorte de paresse-là est en fait de la peur qui s'est transformée peu à peu pour prendre un visage acceptable.

Il en est ainsi, par exemple, lorsqu'un jeune homme ou une jeune femme choisit ses études non pas en fonction de ses goûts mais plutôt en fonction de la disponibilité des offres de formation autour de chez lui ou de chez elle - il est en effet difficile de quitter papa, maman et tout ce qu'on connaît pour se lancer dans le grand monde. Devenu.e adulte, il ou elle trouvera tout un tas de raisons pour n'avoir pas suivi ses aspirations profondes, les oubliant même au profit d'arguments très rationnels.

Changer quelque chose dans sa vie demande de rompre avec cette inertie, avec cette paresse à vivre et de persévérer un petit peu dans la nouvelle voie qu'on s'est choisie. Mais il s'agit aussi d'avoir le courage d'en changer de nouveau si finalement, cela ne nous convient pas. Qu'a-t-on à perdre finalement ? Pas grand chose... Un peu d'argent peut-être (mais est-ce si important que ça ?), un peu d'énergie aussi (mais on en gagne plus à agir qu'à rester sur son canapé), la considération de certaines personnes parfois (mais si elles étaient auprès de nous pour juger nos choix, on peut légitimement les laisser partir, non ?).

Vous avez le droit et le devoir de construire votre vie telle que vous la rêvez. Vous avez le droit et le devoir de vous tromper de chemin, de revenir sur vos pas, de changer de cap, d'expérimenter des voies sans issues... C'est votre vie et vous n'en avez qu'une seule. Levez-vous de votre canapé, enfin !

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis, à vendredi prochain.

Marie

Je planque alors mes espoirs et mes rêves, je prends un travail salarié et m'installe dans un petit studio en centre-ville pour recharger mes batteries... toutes mes batteries.

Je suis épuisée de tout cet immobilisme. J'essaie de me persuader que ce n'est pas un retour en arrière. Je n'y parviens pas tous les jours.



Bonjour,

En France métropolitaine, nous avons désormais le droit de nous promener sans masque dehors. Et si on en profitait pour oser nous montrer tel.les que nous sommes ? Mais est-ce une bonne ou une mauvaise idée de dévoiler notre vrai visage aux autres ?

"Il est une autre source assez féconde d'inquiétudes et de soins, c'est de se contrefaire, de ne jamais montrer un visage naturel, comme nous voyons maintes gens dont toute la vie n'est que feinte et dissimulation. Quel tourment que cette perpétuelle attention sur soi-même, et cette crainte d'être aperçu sous un aspect différent de celui sous lequel on se montre d'habitude ! [...] Au contraire, combien est semée de jouissances une simplicité vraie, qui n'a pas d'autre ornement qu'elle-même, et qui ne jette aucun voile sur ses mœurs ! Toutefois cette manière de vivre encourt le mépris, si elle se montre sur tous les points trop à découvert : car les hommes admirent peu ce qu'ils voient de trop près. Mais ce n'est point la vertu qui court le danger de perdre de son prix en se montrant aux regards ; mieux vaut être méprisé pour sa candeur, que continuellement tourmenté du soin de dissimuler."

Sénèque, De la tranquillité de l'âme, 17.[1,2]

Comme nous pouvons le lire plus haut, Sénèque nous encourage à avancer dans la vie en révélant qui nous sommes, sans artifice. Mais il est vrai que ce n'est pas la mode de nos jours où la plupart des photos (et des vidéos) auxquelles nous sommes exposés sont retouchées de toutes parts. Nos *role models* (les personnes qui nous inspire) ne sont plus guère humains. Tous comme les corps, les convictions, comportements, pensées doivent se conformer à ce qui est attendu à l'extérieur. Les manipulateurs et manipulatrices pullulent d'autant plus qu'on leur déroule actuellement le tapis rouge. Dans certains milieux, la dissimulation, le mensonge, l'utilisation de l'autre comme objet est même socialement valorisé.

Sans compter que se dissimuler et mentir sans cesse consomme pas mal d'énergie : il faut se rappeler quels aspects et quels discours nous avons montrés ou gommés à telle ou telle personne ou encore dans quelles circonstances. Par ailleurs, Sénèque insiste sur le caractère anxiogène de cette façon de faire puisque les menteurs et menteuses (qui ne relèvent pas tou.tes de la maladie mentale) vivent dans la hantise d'être découvert.es.

Il est finalement plus simple (et plus sain) d'être soi-même, même si on passe pour un être naïf et un peu idiot. Pour ma part, j'ai choisi mon camp (le même que Sénèque) : les personnes que je croise savent toujours exactement ce que je pense et ce que je prévois de faire. Cela m'a occasionné pas mal de déconvenues et cela m'en occasionnera sans doute bien d'autres mais je suis en paix avec mon reflet intérieur. Et puisque je fonctionne comme ça depuis toujours, je n'ai développé aucune compétences en manipulation. J'ai pourtant lu (et adoré) pendant mes études, le très célèbre Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens (un très bon ouvrage de vulgarisation scientifique en psychologie sociale) mais aussi plus tard Nudge, la méthode douce pour inspirer la bonne décision.

Tant pis (ou tant mieux) pour nous qui avons choisi le chemin de l'honnêteté...

Ah et au fait, j'ai besoin de votre aide pour un projet !

J'ai commencé à travailler sur mon deuxième livre pratique destiné aux jeunes qui vont vivre pour la première fois en location (ou colocation). En tant que parents de jeunes adultes ou si vous vous souvenez des difficultés que vous avez rencontrées quand vous avez quitté le nid, pouvez-vous prendre 5 minutes pour lister les rubriques qui vous semblent indispensables dans un tel guide et m'envoyer vos idées ? Bien entendu, j'ai commencé à lister un certain nombre de sujets (gérer le budget, équilibrer les temps d'étude et les temps de loisir...) mais je n'ai ni la science infuse ni une mémoire d'éléphant.

Un très grand merci d'avance !!

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis, à vendredi prochain.

Marie

"Ne suppose pas, si quelque chose t'est difficile que cette chose soit impossible à l'homme. Mais, si une chose est possible et naturelle à l'homme, pense qu'elle est aussi à ta portée." Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 6.19

Cela ne vous aura pas échappé, nous ne sommes pas toutes et tous égaux sur le plan des compétences, de l'aspect physique ou encore de l'épaisseur de notre porte-monnaie (j'ai choisi ces catégories au hasard). Et donc, nous développons assez naturellement une tendance à nous comparer les un.es aux autres.

Et ce n'est pas forcément une mauvaise chose, tout dépend de la finalité de cette mise en perspective.

Si, systématiquement, le résultat de la comparaison aboutit à vous dévaloriser, le moins qu'on puisse dire c'est que ce mécanisme est a minima contre-productif voire carrément dangereux. On croit souvent que cela pourrait servir à nourrir notre motivation, à avoir envie de nous dépasser sauf que malheureusement, c'est exactement le contraire qui se produit. Ce genre d'émotions a la capacité étonnante de drainer littéralement votre énergie et vous vous retrouvez étrangement totalement vidé.e avant de commencer.

Autre écueil de la comparaison : pensez que vous êtes le ou la meilleur.e. Je suppose que je n'ai pas besoin de vous expliquer pourquoi le fait de gonfler votre ego n'est pas forcément une bonne idée. D'abord parce que, quand on pense qu'on n'a rien à apprendre, ça ne risque pas de nous amener à vouloir développer nos compétences et ensuite parce que cela pourrait même nous conduire à prendre des risques inconsidérés (une sorte de syndrome de toute puissance de type "je suis incassable").

Finalement, la seule utilité des comparaisons interpersonnelles c'est de nous montrer qu'un autre humain a été capable de réaliser telle ou telle chose ; ce qui signifie, mine de rien, que cela pourrait éventuellement être à notre portée. Mais attention ! Cela ne veut pas dire que vous (avec vos moyens, vos valeurs, vos conditions de vie, votre âge, votre physique...) pouvez tout faire ni que vous pouvez atteindre tous vos objectifs en utilisant les mêmes ressorts que les autres.

Pour illustrer ce que j'écris, j'aimerais vous donner deux exemples : un où quelqu'un a atteint l'objectif en utilisant des moyens détournés et l'autre où l'objectif lui-même a été transformé de manière à coller aux conditions initiales et immuables d'une personne.

Peut-être connaissez-vous Tim Ferriss qui a écrit notamment *La semaine de 4 heures* (un ouvrage au titre polémique, un peu has been aujourd'hui, mais qui contient quelques bonnes idées - et des moins bonnes - pour les entrepreneurs). A un moment de sa vie, il s'est donné comme objectif de devenir champion de kickboxing. Il explique très bien que sur le papier, il n'avait aucune chance d'y arriver : pas assez d'entraînement, pas le bon physique... Sauf que ! En se documentant précisément sur les règles des compétitions, il a trouvé une manière de les utiliser (en les interprétant de manière un peu fourbe, certes) de façon à créer des conditions qui lui étaient favorables. En les appliquant à la lettre, il a gagné une médaille d'or !

Le deuxième exemple est plus proche de nous et peut-être plus accessible. Imaginons que vous souhaitiez devenir hôtesse de l'air ou steward. Il se trouve qu'aujourd'hui encore, les candidat.es doivent satisfaire à un certain nombre de critères avant de pouvoir postuler. Et l'un au moins n'est pas modifiable : la taille. Si vous mesurez moins de 1,60 m ou plus de 1,78 m (pour les femmes) et moins de 1,70 m ou plus de 1,90 m (pour les hommes), la carrière de personnel navigant commercial vous sera inaccessible. Et vous ne pouvez rien y faire ! Il vous reste cependant de nombreuses options qui

dépendent des raisons pour lesquelles vous voulez faire ce métier. Vous voulez voyager ? Vous pourriez devenir critique culinaire ou rédactrice.eur de guide touristique. Pratiquer des langues étrangères ? Pourquoi ne pas choisir une carrière de professeur de langue ou de guide de musée. Vous aimez les nouvelles rencontres, rendre service ou les avions ? Les réceptionnistes d'hôtels, les personnels non navigants, les aiguilleurs.ses du ciel... sont des métiers envisageables quelle que soit votre taille.

En conclusion, je dirais que la meilleure façon de se comparer - si on ne peut pas s'en empêcher - c'est de chercher à progresser par rapport à soi-même (mais pas au soi d'il y a 30 ans hein, où vous étiez capables de faire le grand écart ou d'enchaîner 3 nuits blanches). Non, simplement d'essayer de faire un petit pas de fourmi de plus, chaque jour, vers un objectif atteignable.

Je vous souhaite une bonne semaine et vous dis, à vendredi prochain.

Marie

"N'aie point honte de te faire aider. Tu as, en effet, à accomplir la tâche qui t'incombe, tel un soldat dans l'assaut d'un rempart. Que ferais-tu donc si, étant boiteux, tu ne pouvais seul escalader le créneau, mais, qu'avec l'aide d'un autre, cela te fût possible ?" Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 7.7

Demander de l'aide n'est pas la chose la plus facile qui soit. D'abord, parce qu'on a peur de déranger et puis parfois, on ne reçoit pas le type de coup de pouce dont on a besoin. Et si en plus, il vous est déjà arrivé de tomber sur des personnes légèrement manipulatrices, vous savez sans doute qu'exprimer cette demande d'assistance peut être considérée comme un passe-droit pour vous réclamer ensuite un peu tout et n'importe quoi comme contre-partie. Sans compter les personnes qui attendent de vous, en retour, un niveau de reconnaissance totalement disproportionné par rapport au regard du service rendu.

Et du coup, il arrive souvent que nous bottions en touche et préférions ne pas solliciter les autres. Malheureusement, cela nous empêche parfois d'atteindre nos objectifs ou alors d'y parvenir mais au prix de sacrifices démentiels.

C'est souvent le cas des personnes célibataires et je voudrais m'adresser particulièrement à elles dans cette newsletter. Rien ne vous oblige à tout faire par vos propres moyens. Les objectifs atteints n'auront pas moins de valeur si vous recevez une aide adaptée (c'est-à-dire qui ne soit ni excessive ni insuffisante).

Si par ailleurs, vous êtes également disposé.e à rendre service de temps en temps, vous n'avez aucune raison de ne pas bénéficier vous aussi du temps, de la compétence et de l'énergie des autres.

En acceptant de "dépendre" temporairement (et ce mot est important) de quelqu'un d'autre, vous pourrez viser des buts que vous n'osiez pas envisager auparavant. En considérant les choses sous cet angle, tout un monde de possibilités s'ouvre devant vous.

Et finalement, c'est de cette façon que nous vivons tous depuis toujours. Personne n'est capable d'évoluer seul.e dans la vie. C'est grâce à toutes les personnes (nos parents, nos professeur.es, nos pairs...) qui ont assuré notre éducation que nous exerçons notre métier. C'est grâce aux agricultrices et agriculteurs que nous mangeons, grâce aux progrès de la technologie et de la médecine que nous ne mourrons plus à 30 ans. C'est grâce aux ouvriers et ouvrières des filatures et des ateliers de couture du monde entier que nous avons quelque chose à nous mettre sur le dos. C'est grâce à votre copine Fred et à son van que vous avez réussi à déménager pour un coût abordable, grâce à votre cousin que vous pouvez suivre votre cours de yoga du mardi parce qu'il récupère vos enfants ce jour-là... Vous voyez de quoi je parle !

Afin de respecter les autres (mais aussi d'éviter les trop-plein de sollicitude inadaptés), je vous conseille vivement d'être très spécifique dans vos demandes. Faites preuve d'assertivité et annoncez la couleur d'emblée avec tous les détails. N'essayez surtout pas de coincer les gens pour qu'ils n'aient pas la possibilité de refuser. Ce n'est pas malin, c'est malhonnête ! Vous connaissez tous quelqu'un qui, après vous avoir demandé innocemment ce que vous faisiez samedi prochain, vous engage illico presto pour déménager sa grand-mère malade pendant toute la journée. Quel.le insensible seriez-vous si vous décliniez après avoir dit que vous n'aviez rien de prévu ?

Vous n'êtes pas seul.e et si vous n'abusez pas de la gentillesse des autres, que vous êtes disponible en cas de besoin et que vous vous êtes entouré.e de personnes sympas (il y en a partout), vous pouvez accomplir à peu près tout ce que vous voulez.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie

Créer son propre système de valeur et tenter de s'y conformer quelles que soient les circonstances et un acte fort d'indépendance intellectuelle. Et ce n'est pas forcément une chose très aisée à faire.

Bien entendu, cette structure interne va évoluer au gré des expériences de vie - nous ne sommes pas les mêmes à 20 ans et à 60 ans (heureusement d'ailleurs) - mais finalement nous gardons peu ou prou les mêmes fondamentaux tout au long de notre vie.

Marc Aurèle (encore lui) illustre ce mécanisme de manière très poétique et nous propose quelques pistes pour développer notre socle de références internes :

"Dans tes actions, ne sois point nonchalant ; dans tes conversations, ne sois pas brouillon ; dans tes pensées, ne t'égare pas ; en ton âme, en un mot, ne te contracte pas, ne t'en évade pas, et ne passe pas ta vie dans les tracas.

Ils tuent, ils dépècent, ils poursuivent sous des malédictions ! En quoi tout ceci peut-il empêcher ta pensée d'être pure, sage, modérée, juste ? C'est comme si quelqu'un, passant auprès d'une source claire et douce l'injurait. Elle ne cesserait pas de faire jaillir une eau bonne à boire. Et si même il y jetait de la boue, du fumier, elle aurait vite fait de les disperser, de les monder, et n'en resterait aucunement souillée.

Comment auras-tu donc en toi une source intarissable, et non un puits ? En te haussant à toute heure vers l'indépendance, avec bienveillance, simplicité, modestie." Pensées pour moi-même – 8.51

Sans référentiel interne, nous courrons le risque de devenir des girouettes qui se conforment à celui (ou celle) qui a parlé en dernier ou qui énonce ses opinions de la manière la plus forte ou avec le plus de conviction.

Cette structure se construit souvent malgré nous, dans l'enfance et à l'adolescence, en fonction des personnes qui nous entourent. Si vous avez la chance d'être bien entouré, elle vous servira tout votre vie de boussole grâce à laquelle vous garderez le cap, malgré les mauvaises expériences et les rencontres malheureuses. Mais nous ne vivons pas au pays des Bisounours et nombreuses sont les personnes qui n'ont pas eu l'opportunité de bénéficier de ce genre d'appui.

Est-ce que c'est fichu pour autant ? Est-ce que ces personnes sont vouées à la dépendance intellectuelle ? Pas du tout. Notre capacité d'apprentissage et de résilience est phénoménale. Ainsi, même si quelqu'un a été malheureusement privé de ce soutien précoce, il peut trouver sur son chemin des personnes qui le guideront (souvent de manière totalement implicite) vers d'autres systèmes de représentation, et ce, à tout âge de la vie.

Personne n'est "irré récupérable" ou, comme a osé le dire un de nos anciens présidents, programmé pour devenir une "racaille".

Encore faut-il ouvrir grands les yeux et décider de changer !

Je dis ça vite fait mais c'est quand même mon boulot d'accompagner des gens (individus ou organisations) dans ce processus de changement. Alors, si ça vous titille du côté de l'estomac, vous pouvez simplement répondre à cet e-mail pour qu'on en parle ;-).

Je vous laisse sur cette réflexion en vous souhaitant une très bonne semaine. A vendredi prochain.

Marie

"Toute grande puissance est dangereuse pour le débutant. Vous devez donc la manier comme vous le pouvez, mais en harmonie avec la nature." Epictète - Discours, 3.13.20

Avec ces deux toutes petites phrases, Epictète nous met en garde contre le sentiment de toute puissance que nous pourrions ressentir lorsque nous acquérons de nouvelles compétences ou de nouvelles responsabilités. Il est en effet dangereux, alors qu'on ne maîtrise pas totalement une fonction, d'exercer le pouvoir qui y est rattaché.

On voit souvent ce phénomène en entreprise lorsque, fortes d'une promotion qui les a menées au rang de manager, des personnes s'arrogent immédiatement le droit de faire la pluie et le beau temps au sein de leur équipe, sans prendre le temps d'accéder à la pleine maîtrise des outils de management. La fonction ne fait pas toujours l'homme (ou la femme) ; loin s'en faut. Ce n'est pas parce que quelqu'un.e a été un.e bon.ne technicien.ne qu'il ou elle sera un.e bon.ne chef.fe. C'est un vrai problème de croire qu'on peut diriger une équipe sans aucune formation et il n'est pas rare que ce soit les collègues qui trinquent.

Diriger, accompagner, conseiller, transmettre sont des compétences qui s'apprennent même s'il est vrai que certains individus semblent "faits pour ça". En fait, ils ont certainement eu, au cours de leur vie, des occasions d'apprendre à le faire de manière implicite. C'est un peu comme la capacité à s'organiser... On ne naît pas avec mais toutes les mères de 3 ou 4 enfants développent forcément cette habileté au cours du temps :-D.

On peut ressentir ce sentiment de toute puissance (ou cette fausse omniscience) en cours d'apprentissage. Bien entendu, au début, c'est plutôt la réserve qui prime. Rares sont les personnes qui se lancent dans l'acquisition d'une nouvelle compétence bille en tête. On tâtonne, on demande des explications supplémentaires, on ne se sent pas très à l'aise... Mais avec la pratique, notre assurance grandit et c'est souvent à ce moment-là que les problèmes arrivent. Nous pêchons alors par excès de confiance.

Vous ne le savez peut-être pas mais j'ai enseigné à l'université plusieurs années. J'ai pu observer ce phénomène avec mes étudiant.es. Traditionnellement en psychologie, la première année sert de gare de triage (le mot n'est pas très joli mais la sélection est indispensable). De fait, nous (les enseignants) passons un an à déconstruire les représentations erronées que tout ce petit monde a de notre science (merci les médias !!). Du coup, en première année, les étudiants adoptent plutôt une posture d'apprenants et celle-ci peut perdurer jusqu'au milieu de la deuxième année, environ. Puis, progressivement, au fur et à mesure du développement de leur niveau de compréhension des problématiques, ils développent une attitude de "sachant". C'est tout à fait sidérant de les voir passer de "je ne sais rien, je ne comprends rien" à "je sais tout et je vais t'expliquer la vie". Et malheureusement, s'ils arrêtent leurs études de psycho à ce moment-là (ou à la fin de leur Licence), ils vont vraiment garder cette position. Celles et ceux qui continuent vont, au contraire, avoir la chance de comprendre que plus ils et elles avancent et plus la quantité de phénomènes à comprendre devient infinie. C'est bon pour l'humilité mais c'est surtout bon pour la science d'être créée par des personnes qui ne pensent pas avoir tout compris d'emblée.

La toute puissance est également dangereuse au quotidien. Les accidents (de voiture, avec des machines, de parapente...) les plus graves sont très souvent le fait de faux débutants ou de personnes très expérimentées. Comme si ce sentiment nous protégeait de tout, nous ne faisons pas les vérifications d'usage, ne portons pas d'EPI, prenons des risques inconsidérés...

Si vous profitez de vos vacances pour essayer de nouvelles activités sportives, redoublez d'attention lorsque vous vous croirez suffisamment habile. Je dis ça comme ça :-D.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

"Tout comme ceux qui te font obstacle sur le chemin où tu marches selon la droite raison ne sauraient te détourner de sainement agir, qu'ils ne puissent, de même, te détourner d'être envers eux bienveillants ! Mais tiens-toi sur tes gardes pour observer également ces deux choses : non seulement un jugement et une conduite inébranlables, mais aussi une inébranlable douceur envers ceux qui tenteraient de te faire obstacle ou de te causer d'autres ennuis. Ce serait faiblesse que de t'indigner contre eux, tout comme de renoncer à l'action et de céder à la crainte." Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 11.9

Marc Aurèle nous invite aujourd'hui à réfléchir à la notion de respect. Depuis toujours, on nous enseigne à respecter les autres. Souvent, on confond d'ailleurs ce concept avec la politesse. Cette dernière en fait partie évidemment mais n'en est pas l'unique élément.

Nous savons pertinemment que, pour vivre en société (en groupe, en famille, au sein d'une équipe de travail...) il est essentiel de respecter les choix des autres personnes. Mais que se passe-t-il quand ces autres-là ne respectent pas nos choix à nous ? Quelle est la bonne conduite à tenir ? La question est difficile et Marc Aurèle y répond par une sorte de pirouette sibylline en nous conseillant la douceur et la bienveillance (encore ce mot que je n'apprécie pas) en toute circonstance.

Il faudrait laisser les autres nous dicter notre conduite ? Abandonner lâchement nos valeurs au profit des leurs ?

Et bien non, pas du tout. Encore une fois avec les stoïciens, nous affirmons l'absolue nécessité d'être déterminé par notre propre conscience.

Nous devons donc faire preuve d'une grande force morale pour réussir à respecter les autres sans violer nos propres convictions. Et sur ce chemin vers notre objectif, le recours à la violence ou à toute forme de domination seraient, bien entendu, un signe manifeste de notre faiblesse.

Imaginons par exemple que vous souhaitiez arrêter de consommer du sucre ajouté ou de l'alcool (même si l'été et son cortège de crèmes glacées et d'apéros n'est pas la période la plus propice à ce genre de "résolutions", je vous l'accorde). Vous allez forcément, à un moment ou à un autre, être confronté.e à la tentation. Vous respecter signifie alors de choisir des boissons sans alcool ou des mets sans sucre ajouté.

Et jusqu'ici, tout va bien. Ce n'est pas forcément facile mais vous êtes totalement aligné.e avec votre décision. Sauf que, comme cela arrive souvent, quelqu'un.e va inmanquablement vous encourager à violer les règles que vous vous êtes fixées. Certaines personnes vont essayer de vous persuader que vous avez tort et que vous feriez mieux de "vous lâcher", de "profiter de la vie"... Pourquoi ? Parce qu'elles ne respectent pas vos choix, tout simplement. Peut-être culpabilisent-elles de ne pas faire comme vous, peut-être ont-elles besoin d'un compagnon ou d'une compagne d'ivresse... Je n'en sais rien du tout mais ce qu'il faut retenir, c'est que ces personnes essaient de vous dominer d'une façon ou d'une autre, que ce soit par la persuasion douce ou encore la moquerie. Et la plupart du temps, elles n'en ont absolument pas conscience et pensent seulement vous "aider".

C'est dans ce genre de circonstances qu'il nous faut faire preuve de force morale et garder notre cap, avec amabilité. Il s'agit d'être suffisamment assuré.e de la pertinence de nos choix pour refuser poliment et gentiment la part de gâteau au chocolat ou la petite bière bien fraîche en disant qu'en ce moment, vous préféreriez ne pas (comme Bartleby).

Ce n'est pas très facile d'autant plus que vous tomberez parfois sur des gens qui se vexeront de votre refus même si vous y avez mis toute la douceur et la bienveillance possible. Et c'est encore plus malaisant quand il s'agit de personnes que vous aimez et/ou auxquelles vous êtes attaché.e depuis longtemps.

Et encore mon exemple ne porte que sur des décisions sans importance. Imaginez-donc ce qu'il peut se passer quand nous abordons les choix de vie ou la politique !

Tracer son propre chemin a un prix, celui de l'indépendance d'esprit, et il vous coûtera peut-être certaines relations mais soyez assuré.e que d'autres plus alignées avec vous se créeront alors.

Je vous souhaite une très bonne semaine. A vendredi prochain (ou avant, qui sait ? :-D),

Marie

"Lorsque vous voyez quelqu'un afficher son rang ou sa position, ou quelqu'un dont le nom est souvent véhiculé en public, ne soyez pas envieux ; de telles choses sont achetées aux dépens de la vie... Certains meurent sur les premiers échelons de l'échelle du succès, d'autres avant d'avoir atteint le sommet, et les rares qui parviennent au sommet de leur ambition à travers mille indignités se rendent compte à la fin que ce n'est que pour une inscription sur leur pierre tombale." Sénèque, De la brièveté de la vie, 20.2.

Avec ces quelques phrases, Sénèque nous met en garde contre un trop plein d'ambition qui peut nous confronter à deux grands types de pièges.

Le premier serait de ne se focaliser que sur le but poursuivi au détriment des moyens employés pour l'atteindre. En effet, si pour "réussir", nous employons des méthodes amORAles et/ou que nous maltraitons des individus, nous nous trompons de chemin. Et quand je parle d'individus, je n'évoque pas uniquement les autres personnes (nos proches et nos moins proches) mais aussi nous-même. Et c'est bien le deuxième écueil que nous devons éviter : mal nous comporter envers nous-même.

Comme tout.e humain.e adulte, vous avez la responsabilité de subvenir à vos propres besoins qui sont (tels que définis par Manfred Max-Neef, entre autres) :

- subsistance
- protection
- affection
- compréhension
- participation
- loisir
- création
- identité
- liberté

Vous connaissez sans doute la représentation de ces besoins sous forme de pyramide (Maslow) mais elle n'est pas très adaptée à notre condition d'hommes et de femmes du XXIème siècle. C'est pourquoi je lui préfère largement celle en étoile ou en cercle des économistes. Enfin bref, ce n'est pas mon propos aujourd'hui.

Lorsque vous poursuivez un but et "oubliez" de combler l'un ou l'autre de vos besoins fondamentaux, c'est un peu comme si vous vous tiriez une balle dans le pied. Mais la chose n'est pas forcément aisée à identifier puisque nous pouvons également nous tromper en croyant les satisfaire, quand nous choisissons par exemple de courir après la reconnaissance comme élément unique et indispensable de notre identité. Nous nous épuisons souvent vainement - et c'est exactement le propos de Sénèque. Tout ça pour ça !

Parfois encore, nos engagements professionnels ou militants peuvent devenir une fin en soi. De même qu'un homme ou une femme de conviction pourrait tenter de justifier le fait de négliger sa famille pour la cause qu'il ou elle sert (comme si sa "mission" devait prendre le pas sur tout le reste), un artiste pourrait essayer de nous faire croire que son "génie" excuse un comportement antisocial ou égoïste. Quiconque a un peu de recul peut voir que les premiers sont en fait souvent plus attachés à leur ego qu'à leur famille et que l'artiste aime se sentir supérieur, tellement original par rapport au commun des mortels. A titre d'illustration, je vous propose d'écouter ce podcast très intéressant à propos de Picasso. Il se peut qu'ensuite vous ne regardiez plus vos toiles préférées de la même façon.

Bien que ces attitudes puissent conduire à des réalisations impressionnantes, leur coût est rarement justifié. La capacité à travailler dur et longtemps est admirable. Mais vous êtes un être humain, pas une bête de somme

Il est vrai qu'avoir de l'ambition n'est pas forcément une mauvaise chose (ce peut même d'ailleurs être un moteur puissant d'auto-actualisation), tout dépend de la manière dont on se comporte avec soi et avec les autres pour atteindre nos objectifs.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

"Ainsi, à toute impression brute, exerce-toi à dire aussitôt : « Tu es une impression, et tu n'es pas tout à fait ce que tu représentes. » Puis examine-la, applique les règles que tu sais, et d'abord et avant toutes les autres celle qui fait reconnaître si quelque chose dépend ou ne dépend pas de nous ; et si l'impression est relative à quelque chose qui ne dépende pas de nous, sois prêt à dire : « Cela ne me regarde pas. »" Manuel d'Epictète, 1.5

Au début de ce paragraphe, Epictète nous met en garde contre une des tentations paradoxalement encouragée par la société, celle de suivre son instinct (défini comme un mouvement intérieur qui pousserait un sujet à exécuter des actes adaptés à un but dont il n'a pas conscience - CNRTL) envers et contre toute raison.

Autrement dit, ce que nous transmet notre corps, les sensations que nous ressentons seraient des signes nous permettant de trouver et de rester sur la "bonne" voie. Déjà, à propos de ce concept de bon chemin, il y a des choses à discuter.

Existe-t-il un seul chemin qui serait le nôtre et nous permettrait de nous épanouir pleinement ? Je ne le pense pas. Si vous êtes une cavalière experte ou un tisserand magnifique, que vous vous réalisez dans une passion ou dans la parentalité, rien ne vous dit que vous ne vous seriez pas épanoui.e de la même façon dans une autre carrière ou sans enfant. Votre parcours dans la vie n'est pas écrit quelque part dans un grand livre qui vous préexiste. Peut-être faites-vous partie des gens qui ont la capacité de voir le bon côté en chaque chose et si c'est le cas, quelles que soient les cartes qui vous ont été distribuées au départ, vous êtes capables d'en tirer avantage.

Mais revenons à cette histoire de sensations ou d'instinct qui auraient la capacité de nous guider. Nous vivons dans une société de plus en plus normée, de moins en moins souple, où il faut respecter des procédures longues comme le bras pour des actes anodins (dans une entreprise que je connais, il existe même une procédure pour ouvrir les portes ;-). Et il est vrai que dans certains milieux, il n'y a plus grand chose d'humain.

En réaction à cet excès, on voit se développer un peu partout des "philosophies de la sensation" où il faut être perpétuellement "à l'écoute" de son moi profond et "suivre ses envies" au détriment du reste. Bien entendu, je crois que rester aligné.e avec ses valeurs est une chose importante mais si "être à l'écoute" signifie d'abandonner (un couple, un apprentissage, un projet...) dès que ça devient difficile et que ça demande de se remettre en question ou de faire des efforts, il me semble que nous passons à côté de quelque chose d'important dans la vie.

Rien ne se crée sans effort (je parle des choses qui ont de l'importance). Et si la contrainte ou l'inconfort passagers nous empêchent systématiquement de mener nos projets à bien, c'est parfois parce que nous écoutons trop nos sensations.

Dans le monde de l'entreprise par exemple, il y a des dirigeant.es qui font confiance à leur instinct et qui se plantent lamentablement en laissant des gens sur le carreau (mais l'histoire ne retient souvent que celles et ceux qui réussissent). Ces approches de la prise de décision

ne doivent pas nous faire oublier de faire appel à notre sens critique et à certaines grilles d'analyse qui peuvent nous éviter des ennuis.

Nos sensations se trompent très souvent ! Certaines de nos réponses émotionnelles qui fonctionnaient sans doute très bien dans la savane sont totalement contre-productives dans le monde d'aujourd'hui. Le stress en particulier peut nous conduire à prendre de très mauvaises décisions. Lorsqu'on est acculé par les créanciers, par exemple, il est très facile de faire un crédit revolving (tout nous y pousse d'ailleurs : aucun effort en vue et en plus, c'est rapide) ; et quand on voit l'argent sur notre compte, on se sent mieux... Mais pour très peu de temps parce que le stress et son corollaire, la volonté d'éliminer la peur et de ressentir à nouveau du bien-être, nous a conduit à prendre une très mauvaise décision qui nous plongera bientôt dans une situation encore pire.

Une partie du stoïcisme cultive la conscience qui nous permet de prendre du recul et d'analyser nos propres sens, de remettre en question leur exactitude et de procéder avec méthode. Bien sûr, il est tentant de jeter la discipline par dessus bord et de ne faire que ce qui nous semble aisé mais si nous agissons ainsi, nous prenons de gros risques pour notre avenir.

Gardez vos sens à l'œil. Faites-leur confiance (un peu quand même, surtout s'il s'agit de manger un truc pas trop frais) mais vérifiez toujours avec votre cerveau.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie

"Il faut régler sa vie action par action, et si, dans la mesure du possible, chacune suffit à son but, se déclarer content. Or, de faire qu'elle suffise à son but, nul ne peut t'empêcher.

— *Mais un obstacle extérieur s'y opposera.*

— *Rien ne saurait t'empêcher d'être juste, modéré, réfléchi.*

— *Mais, peut-être, une autre forme de mon activité s'en trouvera entravée ?*

— *Mais en accueillant allègrement cet obstacle et en te reportant de bon cœur à ce qui t'est donné, tu feras place aussitôt à une autre façon d'agir qui s'accordera avec le plan de vie dont il est question." Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 8.32*

Lorsqu'on a un projet à accomplir, il est intéressant (et parfois obligatoire) de passer par une phase de décomposition de ce projet en étapes puis de fragmenter encore les étapes en tâches réalisables à l'aune d'une journée (voire d'une heure). Tout dépend de la taille du projet et de votre expertise mais grosso modo, c'est la meilleure méthode pour être sûr.e d'avancer vers son but sans se laisser entraîner dans des activités sans rapport et/ou stériles. S'en suit logiquement une phase de planification temporelle et, si vous travaillez à plusieurs, une autre phase de répartition des tâches en fonction des compétences et attributions de chacun.e.

Mais toute cette belle organisation est souvent (pour ne pas dire toujours) contrariée par les aléas de la réalité. Vous tombez malade, une réponse attendue n'arrive pas dans les délais, une panne de serveur met tout le monde au chômage technique... Bref, vous connaissez aussi bien que moi ce qui peut arriver quand tout devrait aller "comme sur des roulettes".

Ce que nous propose Marc Aurèle ici ne se limite pas à accepter les obstacles de la vie et à "faire avec" notre frustration, notre colère ou notre désarroi.

Il ne s'agit pas non plus d'essayer de tout prévoir. Non seulement parce que c'est impossible (qui parmi vous pouvait prédire il y a deux ans ce que nous avons tous et toutes vécu avec ce satané virus ?) mais aussi et surtout parce que c'est une entreprise vaine et sans fin.

La philosophie stoïcienne nous suggère d'aller au delà et d'essayer de concevoir l'obstacle comme une occasion de re-créeer notre projet, de repenser sa planification pour l'améliorer, de le peaufiner et d'y incorporer l'incident comme faisant patrie intégrante de la structure...

On ne change pas de but mais on modifie (de manière transitoire ou permanente) les moyens utilisés pour l'atteindre.

Vous le savez, mon projet initial était de traverser le globe pour aller continuer ma vie en Asie du Sud Est. Le but que je poursuis est toujours le même mais les aléas m'ont permis de modifier la structure de mon projet :

- Une étape de quelques mois sans domicile fixe m'a permis de mieux mesurer l'impact de cet aspect des choses sur ma vie psychique et professionnelle.

- Ne pas réussir à vendre mon travail à distance aux personnes qui font partie de ma liste a tué dans l'œuf le mythe du freelance.
- Ne plus avoir de revenu pendant quasiment 10 mois, outre le fait d'avoir entamé très sérieusement mes économies, m'a obligée à intégrer ce paramètre dans l'équation.
- Et finalement ce nouveau travail m'aide à comprendre comment je souhaite m'épanouir dorénavant sur le plan intellectuel et social.

Mon projet se transforme quant à sa structure et à sa planification mais le but reste le même. Je veux toujours que le voyage (pour découvrir le monde et ses habitant.es) soit mon mode de vie. Et si ça passe par des périodes où je reste quelques mois au même endroit, c'est une bonne occasion d'approfondir ma connaissance du territoire et de me faire de nouvelles et de nouveaux ami.es, même si pour l'instant cela signifie rester en France encore quelques temps.

Sur ces bonnes paroles, je vous souhaite une très bonne semaine et vous dit à vendredi prochain,

Marie

"Il faut, en effet, se rappeler à propos de tout, que c'est nous-mêmes qui nous mettons à la gêne, nous-mêmes qui nous mettons à l'étroit ; c'est-à-dire que ce sont nos façons de juger qui nous y mettent. Qu'est-ce, en effet, que d'être injurié ? Place-toi en face d'une pierre, et injurie-la ; que produiras-tu ? Si donc quelqu'un se fait semblable à une pierre, quand il s'entend injurier, à quoi aboutira celui qui l'injuriera ? Mais, si la faiblesse d'esprit de l'insulté est comme un pont pour l'insulteur, c'est alors qu'il arrivera à quelque chose." Les entretiens d'Epictète - XXV

C'est notre dernière semaine avec les stoïciens (avant de reprendre le format habituel de la newsletter) et pour conclure cet été en leur compagnie, je voulais revenir sur un aspect très important de cette philosophie. C'est d'ailleurs peut-être de ce concept que nous vient l'adjectif stoïque et son utilisation moderne, synonyme d'une attitude détachée par rapport aux événements.

L'exemple de l'injure ou de la critique négative est un point de départ intéressant. Peut-être avez-vous lu mon article sur ce sujet dans lequel je vous propose un petit test pour faire la différence entre les remarques constructives et les autres, ainsi qu'un petit exercice à faire en groupe.

Quoi qu'il en soit, quand quelqu'un vous manque de respect, il ne dit JAMAIS quelque chose sur vous. En fait, en vous insultant, il explique qui il est et quels sont ses goûts à LUI. Et donc, vous n'avez absolument aucune raison de vous conformer de quelque façon que ce soit à ses desiderata.

Lorsque vous êtes face à un groupe de personnes, certaines d'entre elles vous apprécient pour telles et telles raisons et d'autres ne peuvent pas vous piffer (généralement pour les mêmes raisons). L'avis de ces personnes ne peut pas me renseigner sur votre valeur en tant qu'humain.e, sur votre identité... Et même si nous faisons une moyenne des avis, cela ne servirait à rien puisque ce groupe en particulier ne peut être représentatif de quoi que ce soit. Il y a trop de paramètres : classe sociale, capacité d'abstraction des individus qui composent le groupe, le fait qu'ils aient bien mangé la veille ou mal dormi... Et même si nous pouvions constituer un groupe "parfait", l'avis global du groupe n'aurait aucune espèce d'importance pour qualifier votre valeur parce qu'il n'existe pas un seul critère mais des dizaines (moralité, expertise, gentillesse... ???) qui varient en fonction des lieux et des époques.

Nous n'avons pas l'obligation d'être apprécié par tout le monde et heureusement. Je ne sais pas comment vous voyez les choses mais moi, je suis très, très, mais alors vraiment TRÈS heureuse de ne pas plaire à certaines personnes (celles qui ne me plaisent pas ou qui diffusent des opinions crasses, en particulier).

Ce que nous dit Epictète, c'est que si nous prêtons attention aux arguments des insulteurs et des mauvaises langues, nous faisons leur propre jeu et entamons sérieusement notre amour-propre. Et je le répète, je ne parle pas ici des critiques constructives qui sont parfois (mais pas toujours) bonnes à prendre.

Par ailleurs, à force de ne pas vouloir déplaire, on se perd ou pire, on ne parvient pas à se construire une identité singulière (surtout chez les enfants et les adolescents).

Sur un sujet connexe (être quelqu'un de bien), je vous conseille ce podcast. Laurence Devillairs insiste sur le fait qu'être une bonne personne ne signifie pas être perpétuellement gentil quelles que soient les circonstances ou parce qu'on n'a pas les moyens (l'assurance, la carrure...) de faire autrement mais bien de choisir en toute conscience la voie de la gentillesse alors même qu'on pourrait choisir une autre attitude.

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous donne rendez-vous vendredi prochain,

Marie

Si vous les avez lues, j'espère que les newsletters de l'été vous ont plu. Sinon, vous pouvez rattraper le fil en les lisant ici.

Mais voilà, les vacances sont finies ! Peut-être faites-vous parties des chanceuses et des chanceux qui sont encore en vacances ou qui n'en ont pas besoin :-D ? Ce n'est pas mon cas (et peut-être pas le vôtre non plus) puisque je travaille comme salariée depuis fin juin (mais ça, vous le savez peut-être déjà).

La légère bifurcation (le titre de cette newsletter) ne concerne pas mon projet initial (écrire et voyager à travers le monde) mais plutôt l'orientation thématique de mon site internet et de ma chaîne youtube. De séances d'introspection en questionnements divers, j'ai dégagé plusieurs problématiques qui occupent la majeure partie de mes pensées : la ménopause et les troubles physiques et mentaux qu'elle occasionne, le fait d'avoir 50 ans et de se sentir un peu out, le changement d'orientation professionnelle et enfin, le célibat et plus globalement l'isolement social de certains hommes et femmes de mon âge.

Je connais ces difficultés parce que je les traverse depuis quelques mois et années. Comme tout le monde, j'ai commencé mon parcours en alternant les phases de déni et de grosse déprime. Et puis doucement, mon naturel optimiste et pragmatique a commencé à ré-émerger de tout ce marasme. J'ai pris un bloc notes et un crayon et j'ai noté tout (absolument tout) de ce qui me pose problème ou ce qui me gratte aux entournares. Voici quelques items de cette très longue liste (sans ordre d'importance) :

- la peau de dindon de mon cou
- la fatigue perpétuelle
- le brouillard mental, l'impression d'être rouillée
- être seule, sans amour
- le sentiment de rejet social
- les crises nocturnes de panique et d'angoisse
- le manque de volition pour tout ce qui m'intéressait auparavant
- le sentiment d'insécurité quasi-permanent
- ...

J'ai pris tous les éléments un par un et ai réfléchi à des stratégies à expérimenter pour chacun d'entre eux. Un petit programme de remise en selle a commencé à se dessiner à base de cryothérapie (pour l'insomnie et l'anxiété), de yoga, de musculation, d'engagement social et de plein d'autres choses que je vous propose de découvrir en vidéo pendant tout le mois de septembre (je vais tenter de tenir le challenge d'une - petite - vidéo par jour :-D).

Ce n'est pas la première fois que j'agis de cette manière, c'est ainsi que j'avais procédé lorsque je me suis retrouvée au pied du mur de devoir mener à bien mon projet de thèse alors que j'étais souillon et bordélique au possible. Là encore, je vais me prendre comme sujet expérimental et tester tout ce que je peux pour apprendre. La seule différence, c'est que là, je vais vous transmettre mes progrès, interrogations, voies sans issues, doutes, succès... en direct (ou presque). Et si vous avez envie de tester en même temps que moi, c'est encore mieux.

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous donne rendez-vous sur youtube (il y a déjà des vidéos) ;-),

Marie

Il est très rare de rencontrer des êtres humains qui vivent uniquement dans le présent. Notre cerveau nous entraîne toujours plus ou moins vers le passé ou le futur. Et face à certaines difficultés (même mineures), nous avons vite tendance à les transformer en problèmes insurmontables.

Plus on pense à un événement futur ou passé, plus il a tendance à prendre de place dans notre monde intérieur... Et comme le fond cherche (d'une certaine façon) à rejoindre la forme, nous lui attribuons alors une importance démesurée, comme pour justifier le temps et l'énergie dépensés. En effet, qu'est-ce qui légitimerait tout ça si l'anecdote (le fait, la circonstance) n'était pas si remarquable que ça ??

Rien ! Et la nature a peur du vide, c'est bien connu :-D.

Le fonctionnement de notre cerveau nous joue des tours et il est très difficile de s'en affranchir même quand on sait à peu près comment il fonctionne.

Pourtant, tout n'est pas perdu et avec un peu d'entraînement cognitif, affectif et mental, on peut s'en sortir.

On peut apprendre d'abord à reconnaître ce mécanisme chez les autres - c'est souvent plus facile que de le voir en soi, pour commencer. Et si les autres sont vos parents, il y a de fortes chances que vous ayez hérité de cette petite tendance à transformer inconsciemment les petites mottes de terre qui se présentent sur votre chemin en montagnes infranchissables. J'ai été élevée par une personne qui a érigé cette façon de voir la vie en principe et c'est vrai qu'aujourd'hui, je le vois très bien jouer lors de nos interactions.

Mais, et c'est la deuxième étape, il va falloir aussi vous pencher sur votre manière de fonctionner. Quels sont les types d'événements qui déclenchent cette tendance ? Combien de temps passez-vous dessus ? Et comment parvenez-vous à vous en libérer (si vous y arrivez) ? A titre d'exemple, j'ai transféré les peurs de ma grand-père (peur de l'étranger, de l'inconnu...) dans un autre domaine de ma vie. Je n'ai pas peur de prendre l'avion ou de rencontrer de nouvelles personnes. Par contre, lorsque l'événement touche la sphère affective (et ma place par rapport aux autres), il prend des proportions considérables.

Enfin, lorsque vous avez mis le doigt sur ce qui coince, vous pouvez commencer à lutter. En remplissant votre cerveau d'autres souvenirs, d'autres projets, d'autres pensées - en lui donnant d'autres grains à moudre, en fait. Mais aussi en pratiquant des exercices précis qui vous y aideront comme la méthode CPEAR ou la méditation de pleine conscience, par exemple.

Cette tendance dont vous avez (peut-être) hérité n'est qu'une carte dans votre jeu. Ce n'est pas la seule !

A vendredi prochain et en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie

Lors de cette pause forcée, j'affronte mes démons intérieurs et je commence à comprendre que je suis tout simplement en train de trier, de sélectionner ce qui fait le sel de ma vie.

J'ai de moins en moins peur mais je porte encore en moi une sorte de culpabilité absurde.



Nous traversons toutes et tous des moments difficiles de temps à autre. Et pour certain.es d'entre nous, il est parfois impossible de voir la fin du tunnel - même si on sait au fond qu'elle existe bel et bien.

Alors oui, la vie nous sert des tartes à la grimace mais plus nous restons centré.es sur nos problèmes et plus nous allons mal.

Et oui encore, il y a beaucoup de souffrances un peu partout sur Terre (et même elle, notre pauvre Terre, n'est pas à la fête) mais nous amuser de temps en temps ne peut pas détériorer les choses, bien au contraire.

En effet, de même que ce n'est pas parce que nous prenons les choses dramatiques de manière dramatique qu'elles s'amélioreront, les prendre de manière légère n'a pas le pouvoir de les dégrader encore plus.

Je ne vous dis évidemment pas de rire quand vous enterrez quelqu'un ou lorsqu'un de vos proches souffre d'une grave maladie mais plutôt d'accepter d'éprouver, même dans ces moments-là, des sentiments positifs, d'accepter de prendre du plaisir au cœur de la tourmente.

Mais pas uniquement parce que rire et s'amuser fait du bien ! Mais parce que c'est vital pour aider les autres et pour s'aider soi-même.

Continuez à danser si vous aimez ça d'habitude - forcez-vous si vous n'en avez pas très envie, au début. Chantez, jouez, allez au spectacle... Sortez du sombre de toutes les manières possibles. Et si d'aventure certaines personnes vous reprochent votre manque d'affliction, passez votre chemin et continuez à prendre soin de la petite flamme qui brûle au fond de vous. Les rabat-joie (littéralement, les personnes qui rabattent la joie) et les donneurs de leçons ne gravitent autour de vous que si vous leur laissez suffisamment de place. Sinon, ils vont voir ailleurs.

Laissez dire les pisse-froid et offrez-vous de petits instants de bonheur qui vous aideront à traverser les difficultés. Parce que se draper dans la douleur ne sert strictement à rien à part s'habituer à voir la vie en noir et éloigner les autres par son aigreur.

A l'échelle de la Terre, nous sommes en vie très peu de temps. Profitons-en pour prendre le maximum de plaisir possible entre les obligations et les douleurs que nous affrontons toutes et tous.

Le week-end dernier, j'ai eu une discussion très triste avec ma grand-mère (je vous en parle beaucoup en ce moment). Elle regrettait de n'avoir fait (et ce sont ses termes) que des "conneries" dans sa vie. Bien entendu, ce n'est pas tout à fait la réalité puisqu'à 90 ans, elle bénéficie d'une famille aimante autour d'elle. Mais elle m'a avoué qu'elle avait refusé de se remarier quelques années après la mort de mon grand-père (il y a 30 ans). Elle s'est interdit la possibilité de ne plus être en deuil et de vivre un nouvel amour par souci de respectabilité. Tout ça parce qu'elle fait partie d'une génération et d'un milieu au sein desquels "ça ne se fait pas".

Le qu'en-dira-t-on empoisonne la vie de celles et ceux qui en tiennent compte ! Et nous n'en avons qu'une, malheureusement. Se retenir de vivre ce qu'on veut vivre parce que "ça ne se fait pas" est la pire option que nous pouvons choisir.

Amusons-nous tant que nous le pouvons et surtout, n'attendons pas qu'il soit trop tard pour le faire.

A vendredi prochain et en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie

Être généreux ne signifie pas seulement donner aux autres. Il s'agit aussi de se donner à soi-même suffisamment de temps, d'énergie, de compassion... afin de remplir suffisamment sa besace pour être en mesure de reverser à d'autres une partie de ce qu'on a emmagasiné sous différentes formes. On en parle souvent dans cette newsletter, c'est pourquoi je ne vais pas approfondir ce point.

La forme du don est très importante, bien entendu, mais ne doit pas masquer le fond de l'acte de générosité - le pourquoi on donne. Il peut en effet être très signifiant de nous pencher sur nos motivations profondes, celles qui nous encouragent (nous obligent parfois) à donner.

Mais avant de parler de la véritable générosité, j'aimerais clarifier un point : le sacrifice de soi n'est pas de la générosité et peut rater complètement sa cible. Si vous avez vu le film *Breaking the waves* de Lars von Trier, vous comprenez sans doute ce que je veux dire. Mais plus près de nous et de nos préoccupations quotidiennes, une mère qui sacrifie sa vie pour ses enfants, par exemple, ne fait pas preuve de générosité.

En écrivant ceci, je sais que je vais choquer quelques un.es d'entre vous. Et c'est exactement le but poursuivi ! Donner du temps, de l'attention, de l'énergie à ses enfants est tout à fait normal (c'est même souhaitable - sinon, pourquoi avoir voulu des enfants ?). Mais il y a une grande différence entre cette forme de don-là et le sacrifice de soi au profit d'autres personnes, que ce soit nos enfants ou non. Parce que si nous décidons d'agir sans aucun égard pour nos propres besoins, nous fabriquons en fait plusieurs types de pièges.

Le premier piège est destiné aux personnes qui sont l'objet de notre sacrifice. S'il s'agit de nos enfants, ce que nous leur suggérons c'est qu'être un bon parent nécessite de se sacrifier corps et âme à ses enfants. Est-ce vraiment le modèle que nous espérons pour nos propres enfants lorsqu'ils seront devenus adultes ? Et si nous nous sacrifions pour un parent ou un conjoint (pas ponctuellement, comme cela peut être le cas quand on accompagne quelqu'un dans une maladie ou un moment de vie difficile, mais quand on le fait perpétuellement), n'avons-nous pas peur que tout cet "héroïsme" leur pèse ?

Le deuxième piège nous concerne : lorsque nous serons âgés et que nous nous retournerons sur notre vie, voulons-nous vraiment penser que nous n'avons pas pu réaliser ci ou ça parce que nous avons donné notre vie à d'autres (nos parents, nos enfants, des ami.es ou des conjoint.es) ? Interrogeons-nous : cette abnégation ne cache-t-elle pas quelque chose d'autre ? Est-ce que ce n'est pas un prétexte pour ne pas faire ce que nous voulons réellement parce que nous n'avons pas tout à fait le courage de le mettre en place, parce que nous avons peur ou que nous préférons ne pas prendre la totale responsabilité de ce que nous n'avons pas fait (pour secrètement ou publiquement le reprocher à d'autres) ?

Mais revenons à l'acte généreux ! On est généreux lorsqu'on offre à quelqu'un quelque chose dont il nous a dit qu'il en avait besoin. Il ne s'agit pas de donner ce qu'on n'a pas. Et il ne s'agit évidemment pas de donner sans prendre en compte l'autre, ses valeurs, son droit à l'autonomie, ses aspirations profondes, ses ressources... La "générosité" des pays riches a parfois créé (et crée encore) de véritables drames dans les pays les plus pauvres. Dans les années 80, on dotait de machines agricoles perfectionnées des territoires sans carburant pour les faire fonctionner ni compétences pour les réparer.

C'est le même système qui est à l'œuvre lorsque notre belle-mère nous offre un micro-onde tout neuf (parce qu'elle trouve que c'est pratique avec les enfants) alors que nous sommes opposés à ce type d'ustensiles (et qu'elle le sait). De son point de vue, c'est de la générosité. Du nôtre, c'est de l'ingérence insupportable.

Dans le même ordre d'idées, lorsque nous faisons à la place des autres, nous avons l'impression de leur rendre service mais parfois, ne les empêchons-nous pas d'apprendre à faire par eux-mêmes ? Ne gênons-nous pas leur velléité d'autonomie ?

En dehors des dons d'argent, il y a de multiples façons de faire preuve de bonté : proposer de garder ses enfants pour que votre collègue puisse aller nager un soir de semaine, aider quelqu'un à monter ses courses au quatrième étage, proposer de relire la lettre de candidature d'une amie, apprendre à votre frère comment gérer son argent plutôt que de lui prêter les sommes qui lui manquent et d'en faire votre débiteur perpétuel...

Et vous, comment envisagez-vous votre propre générosité envers vous-même et envers les autres ?

Très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie

Je ne sais pas pour vous mais j'ai assez souvent reçu ce conseil : laisse couler, sois indifférente ! Et je n'ai absolument jamais compris comment on pouvait être indifférent ni même si cela était véritablement souhaitable.

Par définition, si une situation provoque une émotion en nous, nous n'y sommes pas indifférent. C'est sans doute le signe que cette situation résonne avec notre histoire, nos valeurs, nos croyances... Comment ensuite décréter d'être indifférent ? Décider de ne pas tenir compte de l'émotion générée c'est finalement décider de (se) mentir.

Alors oui, on peut feindre l'indifférence jusqu'à ce que le souvenir de la blessure s'efface de notre mémoire. Mais pourquoi devrions-nous faire semblant ? Est-ce que cela sert à quelque chose ? Et bien non ! Si on s'engage dans ce genre de fonctionnement, on prend l'habitude de trahir ce qui se passe au plus profond de nous avec l'espoir que les autres n'y verront que du feu. Vouloir cacher ce que nous ressentons peut avoir plusieurs causes : ne pas perdre la face devant les autres, ne pas les gêner avec des aspects de notre vie intérieure, ne pas les blesser peut-être... Parfois encore, nous ne sommes pas autorisés par les autres à exprimer ce que nous ressentons sous peine d'exclusion. Quelle tristesse !

Les personnes sans affect apparent ont souvent tendance à se cacher derrière le petit doigt de la pudeur. Alors oui, dans certaines situations, c'est bien la pudeur qui explique leur humeur égale et sans aspérité mais malheureusement parfois aussi, elles sont juste indifférentes à la vie des personnes qu'elles croisent. Et j'ai l'impression qu'il y a de plus en plus de personnes comme ça, insensibles, impassibles, lisses et froides comme du métal. Rien ne les touche, rien ne les atteint. Et je vous avoue que je suis à la fois consternée et effrayée par cette indifférence sociale qui semble désormais être la règle dans les relations humaines.

Mais parmi ces individus, il y en a sans doute qui simulent l'indifférence. Le problème, c'est qu'en agissant ainsi, ils entretiennent le miroir aux alouettes. En prétendant que rien ne les émeut (ou pas grand chose), ils contribuent à construire un monde où le mensonge et les faux-semblant sont la règle. Les réseaux sociaux et leurs photos retouchées d'un quotidien aux couleurs merveilleuses ne sont que la partie émergée de ce genre de société gouvernée par l'ego et l'indifférence aux autres.

Dans certaines circonstances toutefois, jouer la carte de l'indifférence peut nous aider et même nous sauver la mise. Vous êtes seule un soir en ville et vous croisez un groupe de garçons avinés qui vous agressent de paroles humiliantes et sexistes. En tant que femme engagée, vous êtes tentée de répliquer mais si vous le faites, vous savez très bien ce qui va se passer. Et les conséquences ne seront pas en votre faveur. Alors vous baissez la tête et passez votre chemin en ravalant votre dignité.

Dans certaines circonstances donc, lorsque votre intégrité physique est en jeu par exemple, feindre l'indifférence peut vous sauver la mise. Du moment que nous ne nous transformons pas tous et toutes en blocs de glace...

Gardons donc vivantes toutes nos émotions et nos aspérités, au moins jusqu'à la semaine prochaine où j'aurais le plaisir de vous écrire à nouveau.

Très bonne semaine et à vendredi,

Marie

Bonjour,

C'est vrai qu'on entend souvent dire qu'on a toujours le choix et il est tentant d'y croire. C'est vrai, après tout, non ? Rien ne nous oblige (nous, les adultes) à nous lancer dans le projet X ou encore à opter pour un mode de vie particulier. Personne ne nous force à avoir ou pas des enfants, à nous comporter comme des saligauds ou des enfants de cœur...

Sauf que...

Sauf que nous voyons le monde avec le petit bout de notre lorgnette occidentale : souvent blanche, riche (si, si) et en bonne santé (pour la plupart d'entre nous). En France, nous bénéficions presque tous d'une éducation de base de bonne qualité, d'une couverture sociale et de conditions de vie décentes. Le diable est dans les détails, comme on dit, et en l'occurrence ici il est dans le "presque". En effet, même dans notre beau pays, des personnes sont encore discriminées du fait de leur genre, de leur couleur de peau, de leur état de santé, de leur origine sociale ou encore de leur âge (entre autres). Et cette discrimination, si elle n'est pas nommée et décryptée, peut être intériorisée à la fois par les victimes et par la société.

Unetelle ne se dirigera pas vers une carrière politique, untel n'imaginera pas jouer du violon ou s'inscrire dans un club d'escrime... Et de fait, l'éventail des choix possibles ne leur sera pas entièrement disponible ou alors il leur faudra se battre contre les idées reçues pour faire valoir leur droit au choix. Dans ce sens, la mutation actuelle de la société et les questions qu'elle soulève peut soutenir leur combat.

Cependant, lorsqu'on dit qu'on a toujours le choix, c'est souvent pour décrire d'autres situations. Vous voyez sans doute du type de personnes dont je parle. Vous savez, celles qui disent qu'elles n'ont pas le choix parce qu'elles ne veulent tout simplement pas assumer (ou qu'elles ne se sentent pas capables de le faire) les conséquences d'un autre choix de vie, de carrière, de conjoint... qui impliquerait de vivre avec un petit peu moins d'argent, un petit peu moins de confort, un petit peu plus de temps pour soi et ses proches. Malgré ce que nous pensons tous, il existe des individus qui détestent se retrouver en famille la majeure partie du temps - ce que les confinements successifs ont d'ailleurs révélé.

Dans cette catégorie, on trouve aussi des gens qui se cachent derrière leur petit doigt parce qu'ils ont la flemme de mettre dans la balance des options choisies il y a longtemps. Parce qu'il est parfois plus facile de dire "je n'ai pas le choix" que de se mobiliser pour changer les choses. Pourtant, la mise en mouvement demande souvent peu d'efforts et d'être un chouïa plus organisé.e.

Si vous savez au fond de vous que quelque chose cloche et que vous avez besoin d'un coup de pouce pour l'identifier et mettre en place les premières étapes (et pourquoi pas les suivantes), je suis là pour vous accompagner. Je suis toujours coach - que ce soit en chair et en os ou en distanciel, nous avons aujourd'hui le choix :) des modes d'organisation.

Alors si dans votre situation, d'autres personnes ont opté pour d'autres comportements, d'autres modes de vie ou d'autres systèmes de pensée, vous pouvez, vous aussi, ré-interroger le status quo.

Je vous souhaite une très bonne semaine. A vendredi,

Marie

Bonjour,

La newsletter de cette semaine va être un tout petit peu différente des celles des semaines précédentes.

En effet, cela fait longtemps que je ne vous ai pas parlé de l'avancée des travaux concernant mon changement de vie alors je m'en vais remédier à tout ça pas plus tard que maintenant.

Si vous me suivez depuis le début, vous savez déjà comment ça a commencé mais si ce n'est pas le cas, voici un petit résumé :

Je devais partir à l'autre bout du monde en octobre dernier (un an pile). Le virus et les mesures successives prises par les différents gouvernements un peu partout sur la planète ont déjoué tous mes plans. Il a fallu que je m'adapte et j'ai décidé d'acheter une camionnette pour partir en voyage en Europe. Encore raté ! De confinement strict en confinement moins strict, j'ai été obligée de rester en France et mes économies (taillées pour l'Asie du sud-est) ont fondu comme neige au soleil, comme mon moral d'ailleurs. Avec le recul, je peux dire que j'ai traversé une longue période de dépression - qui n'était pas liée au fait de devoir refaire des plans tous les trois jours mais plutôt à ma situation personnelle et professionnelle : plus de domicile fixe, fort isolement social (le confinement dans un lieu inconnu n'est pas la meilleure façon de rencontrer des ami.es), divorce en cours, plus de revenu, énergie et argent dépensés à créer une formation que personne n'a achetée... Bref, vous voyez le tableau.

Depuis, la vie me fait cadeau d'opportunités qui ne sont pas du tout celles que j'aurais choisies spontanément. D'abord, être salariée dans une équipe (pour quelques mois) est quelque chose que je n'aurais jamais envisagé seule. Et c'est vrai que c'est assez confortable de rentrer chez soi sans avoir à préparer sa journée du lendemain, à s'adonner aux impératifs administratifs ou à se demander comment on va bien pouvoir générer des revenus le mois suivant. Par ailleurs, j'ai la chance de faire partie d'une équipe soutenante au sein de laquelle je me sens à peu près à ma place (je dis "à peu près" parce que je me sens encore un peu couci couça (je ne sais pas comment ça s'écrit) par rapport à ma fonction). Ce que je trouve génial, c'est d'avoir la possibilité de réfléchir avec d'autres personnes lorsqu'on doit résoudre un problème ! La puissance de plusieurs cerveaux qui décident d'avancer dans le même sens (et pas dans celui des ego de chacun des humains en présence) me fascine.

Mais tout ça n'empêche pas que j'ai hâte de pouvoir voyager de nouveau. Cette fois-ci, je ne prévois RIEN (je me suis assise sur mon billet d'avion de l'année dernière au prétexte que j'ai annulé mon billet deux jours avant que la compagnie aérienne le fasse...). Enfin si, je prévois de regarder les vols de dernière minute la première semaine de janvier et d'aller là où mon budget et la pandémie me le permettent pendant à peu près 5 mois. Je reviendrai en France fin mai parce que j'ai des suivis médicaux qui doivent impérativement avoir lieu en juin (et qui ont déjà été trop repoussé).

La camionnette restera en France. Elle est désormais aménagée et j'ai déjà passé quelques nuits dedans - et j'avoue que j'aime bien ça.

En ce qui concerne mon avenir professionnel, je me demande toujours si je dois cesser mon entreprise de formation puisque je ne vis plus de cette activité - même si j'ai quelques jours

prévus à la fin de l'année en sous-traitance. C'est vrai qu'actuellement je paie des charges (cotisations sociales et autres coûts fixes) sans rentrer d'argent et ça commence à être très lourd sur le plan financier. J'y verrais plus clair bientôt (dès que je prendrais le temps d'y penser sérieusement, en fait).

Et puis, j'ai un autre projet d'entreprise dans un secteur très différent. Mais cette fois-ci, puisque je ne veux pas me retrouver toute seule, j'essaie de rassembler d'autres personnes. Pas facile... mais je suis enthousiaste !

Voilà, je vous dis à vendredi prochain. En attendant, je vous souhaite une bonne semaine.

Marie

Bonjour,

Nous avons toutes et tous des moments dans la vie où nous avons besoin de nous retrouver dans le silence pour une période plus ou moins longue. Pour ce faire, nous devons agir sur deux pôles ou deux aspects de notre vie : celui qui se trouve à l'extérieur de nous et celui qui se trouve à l'intérieur.

Intervenir sur le bruit extérieur est de loin le plus facile. Même si on peut éprouver des difficultés à cause des personnes qui nous entourent (les babillages, les bruits de la circulation automobile, la perceuse de la voisine, les petits oiseaux...), nous avons toujours en derniers recours la possibilité de mettre un casque anti-bruit ou de nous isoler dans un monastère ou un coin perdu, comme un ermite.

Faire cesser le bruit intérieur, par contre, est une autre paire de manches ! Essayer de stopper nos pensées plus ou moins obsédantes ainsi que les réflexions de notre petite voix intérieure est un vrai travail à plein temps. Et ce travail n'est pas encore très bien vu en Occident. Et même si les gourous du développement personnel (dont je fais partie, d'une certaine façon) relayés par les médias, promeuvent la méditation et une certaine forme de philosophie orientale (plus centrée sur l'intériorité), lorsqu'on se met dans la situation concrète de le faire, ce n'est pas très bien accepté (ni compris) par l'extérieur.

Aujourd'hui, tout le monde sait que travailler sur son petit monde intérieur est une tâche indispensable. Malheureusement, je croise encore beaucoup de personnes qui ne s'accordent pas le temps de le faire. D'autres encore se permettent même de clamer très fort qu'elles n'ont pas de temps à perdre pour ces conneries et ont tendance à faire passer celles et ceux qui font ce choix pour des idiot.es, des égoïstes et/ou des illuminé.es. Ce faisant, elles oublient que le fait de ne pas prendre la responsabilité de calmer leur ego (parce que c'est de ça, en fait, dont on parle) aboutit finalement à faire porter les conséquences de leur vacarme intérieur sur les autres.

Stressées, énervées, agressives ou encore déprimées, elles ne sont plus en mesure de prendre en charge leurs propres émotions qui finissent par déborder et éclabousser tout le monde autour. Nous pouvons alors les entendre rendre les autres (tous les autres) responsables de leur mal être sans se rendre compte qu'une partie au moins de leurs difficultés est due à leur inaptitude à faire le silence en elles-mêmes.

Bien entendu, il nous arrive à toutes et tous de passer par des moments difficiles et donc, de déborder de temps en temps. C'est normal et sain ! Si ça ne dure pas toujours, si ce n'est pas notre mode de fonctionnement habituel. Tout comme il est normal et sain de s'isoler à l'intérieur de soi pour faire le tri dans les émotions et les pensées qui nous traversent, si on ne fait pas que ça (à moins de vouloir nous couper définitivement de la vie sociale et dans ce cas, quid de notre état d'être humain).

Si vous avez envie de tester les bénéfices du silence intérieur, je vous encourage à prendre aujourd'hui même une pause dans le grand bazar de la vie, à vous isoler quelques minutes et à essayer de catégoriser les pensées et émotions qui vous occupent (vous submergent peut-être) en ce moment. Et si vous avez quelques minutes supplémentaires, notez-les quelque part et essayez de mettre de côté celles qui vous embêtent, juste pour quelques instants.

Sur ce, je vous dis à vendredi prochain. En attendant, je vous souhaite une bonne semaine.

Marie

Bonjour,

Vous connaissez sans doute l'adage qui dit que la colère n'est pas bonne conseillère. Et c'est vrai que prendre des décisions dans cet état n'est pas la meilleure chose à faire. Cependant, je vais commencer cette newsletter en réhabilitant cette émotion.

D'abord, la colère, l'emportement (ou peu importe comment on l'appelle) est une émotion positive. Alors oui, dans certains environnements elle n'a pas bonne presse ; elle y est même parfois (souvent) moralement condamnée. Cependant, elle est positive dans le sens où elle témoigne d'une énergie de vie. Elle est indéniablement le signe d'une certaine effervescence, d'une tentative (parfois vaine), d'une volonté, de changer les circonstances. Dans l'adversité, après un drame ou une violation de nos besoins, la colère nous permet de rester debout, de ne pas flancher, d'essayer de restaurer notre intégrité (physique, morale, psychologique, affective...). Et lorsqu'elle est temporaire (même si la durée peut se compter en semaines ou en mois dans certaines situations), elle est très saine. Je développe cette idée dans un article de mon site, si ça vous intéresse.

Mais (il y a toujours un "mais"), lorsqu'elle s'installe trop longtemps en nous, dépassant le cadre du pourquoi nous l'avons créée (oui, nous créons nos émotions - voir cette vidéo Ted qui explique très bien le phénomène), elle devient hautement toxique. Il est alors temps de s'en débarrasser pour passer à autre chose.

Je vais le reformuler autrement : il est salutaire de se laisser un temps suffisant pour vivre sa colère, afin d'utiliser ce bouillonnement d'énergie pour affronter les éléments mais ensuite, il vient un temps où elle ne sert plus à rien. Reconnaître son inutilité à ce moment-là (et je le répète, il n'y a pas de durée a priori, vous êtes seul.e juge en la matière) est primordial.

Ce n'est qu'en questionnant régulièrement ce qui est en nous que nous pouvons identifier que le moment est arrivé de la déposer tranquillement. Et cela procure un grand apaisement... C'est une phase que je suis en train de vivre à propos d'un événement de ma vie personnelle et le moins que je puisse dire, c'est que ça me fait beaucoup de bien.

Si ça vous dit, je serais heureuse de lire vos témoignages en la matière : comment et quand avez-vous un jour cessé d'être en colère contre quelque chose ou quelqu'un ?

Et sans transition (comme dirait l'autre :-D), voici une petite info en passant et un mini sondage.

Pour des raisons inconnues (les voies de Mark Zuckerberg sont impénétrables), facebook a décidé de bloquer mon compte (et il m'est impossible d'en récupérer l'accès). Du coup, je me suis dit que j'allais me passer de ce réseau. Ce week-end (avant le blocage), j'ai programmé quelques posts que vous pourrez peut-être lire cette semaine mais je ne communiquerai bientôt plus du tout par ce biais. Cela va me laisser plus de temps pour le reste et notamment pour l'écriture !

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous retrouve vendredi prochain,

Marie

Bonjour,

La newsletter de cette semaine est très courte parce que je ne veux parler que d'un seul thème, celui du souvenir.

La fête de la Toussaint est une bonne occasion (s'il en fallait une) de se souvenir des belles personnes qui ont traversé (fondé pour certaines) notre vie et qui ne sont plus à nos côtés.

Je ne suis pas catholique mais il me semble que définir des moments dans l'année pour honorer nos morts est une bonne chose. Nous pouvons choisir n'importe quelle date pour le faire ou tout simplement prendre du temps, parfois, pour penser à eux et aux leçons qu'ils et elles nous ont transmises.

Bien entendu, s'il s'agit juste d'aller déposer vite fait un pot de fleur sur une tombe en se dépêchant de rentrer chez soi après pour oublier ce "mauvais moment", autant ne rien faire du tout !

Pour tout vous dire, je ne suis jamais allée me recueillir sur les tombes ou les columbarium de mes morts... Les seules fois où je suis allée dans des cimetières (en dehors des enterrements proprement dits), c'est pour flâner et lire les inscriptions sur les tombes (devant certaines sépultures célèbres au Père Lachaise, par exemple) ou pour remplir mes gourdes d'eau potable lorsque je suis en voyage à vélo (j'en profite alors pour faire un petit tour et arroser les fleurs qui manquent d'eau).

On peut se recueillir de plusieurs manières différentes en dehors de la prière. Évoquer mentalement (ou à voix haute) nos souvenirs avec les défunts est un procédé qui peut nous aider à faire notre deuil (comme on dit). C'est pourquoi dépasser la douleur de la perte ne signifie pas oublier mais au contraire, continuer à vivre malgré tout en étant le plus heureux possible. La gaieté et l'enthousiasme face à la vie ne sont pas des manques de respect pour nos morts, bien au contraire. C'est leur faire honneur que de décider d'utiliser notre élan vital au maximum de notre potentiel.

Mais il n'y a pas de règle. Si vous ressentez le besoin de pleurer vos personnes disparues, laissez-vous aller. Quelle que soit l'émotion qui affleure, exprimez-la et surtout, ne vous excusez pas de le faire auprès des personnes qui sont, elles, encore à vos côtés. Après tout, elles aussi ont vécu des pertes.

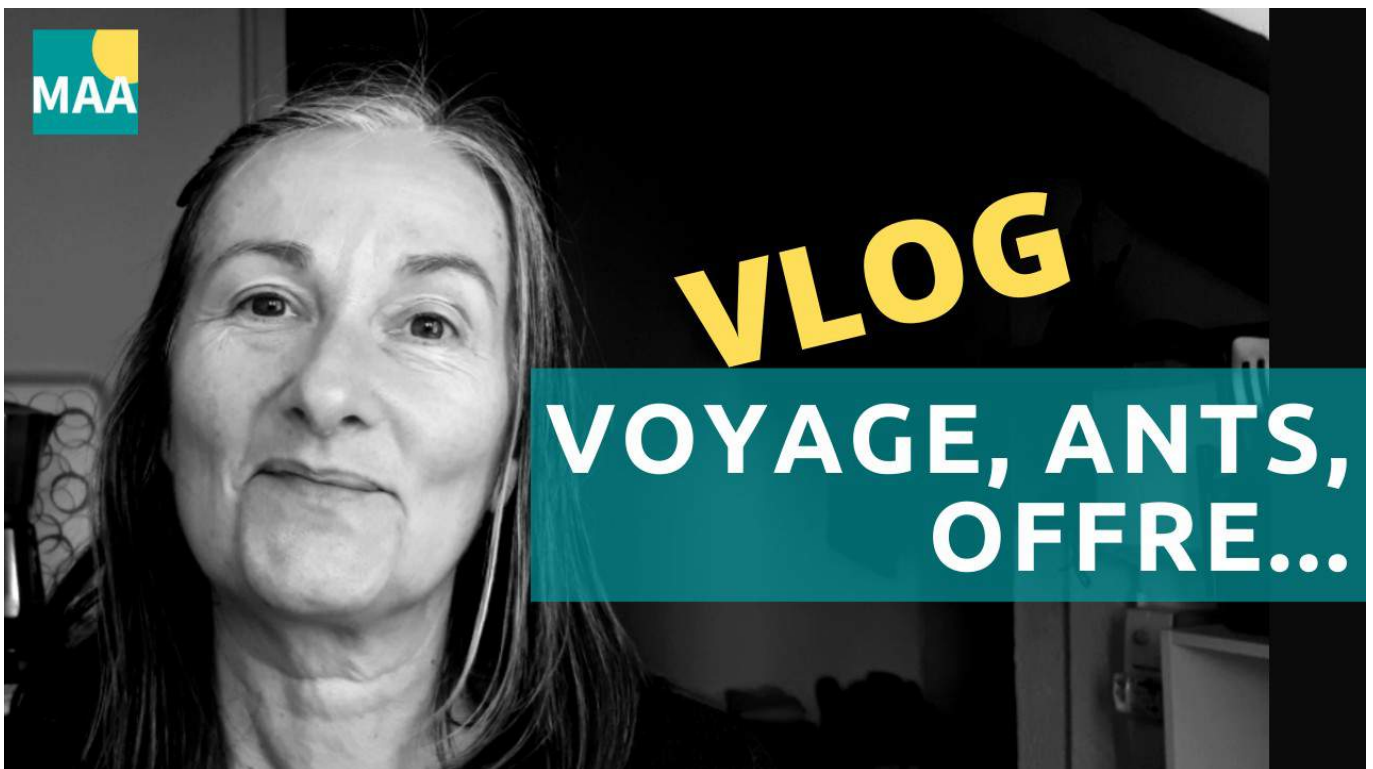
Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

Une fois n'est pas coutume (je vous le promets !). La newsletter de cette semaine est sous forme vidéo !!

Spoiler Alert : *demander un permis de conduire international avec ANTS est une vraie partie de plaisir...*



Cliquez sur l'image pour accéder à la vidéo

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

Changer de vie est un vrai défi et si on ne veut pas perdre son enthousiasme en cours de route, il convient de choisir sagement ses batailles.

Mais finalement, quand on réfléchit, n'est-on pas perpétuellement en train de changer de vie, à chacun des choix que l'on fait ? Dans ce sens, chaque jour serait un défi en soi. Mais peut-on décemment parler de défi quand il s'agit de choisir entre boire du café, du thé ou rien du tout le matin ? Oui et non ! S'il s'agit pour vous de changer une habitude ancrée depuis de nombreuses années, ce peut être un véritable challenge. S'il s'agit seulement de vous décider pour l'une de ces trois options parce que vous n'avez jamais tranché définitivement pour l'une ou l'autre, nous ne sommes clairement pas dans une activité capitale !

Et c'est bien ici que réside le cœur d'un défi : il vous engage, il vous oblige à modifier vos représentations et vos modes de vie de manière souvent radicale. Prendre la décision d'avoir un enfant, se diriger vers une carrière professionnelle qui nécessite de suivre des études longues, acheter une maison avec un crédit sur 20 ans ou encore vous marier sont des choix qui vous engagent et qui vous forcent à changer, vous. Parce que si vous ne le faites pas, vous ne pourrez tout simplement pas relever ces défis.

Changer de vie, en dehors des aspects logistiques, passe par une modification du Soi au sens où on l'entend habituellement en psychologie (c'est pour cette raison que j'ai mis un "S" majuscule). Le vrai défi est ici : changer la manière dont on se voit soi-même et être en mesure de faire évoluer les émotions qui accompagnent cette modification de perception.

Autant vous le dire tout de suite si vous n'avez pas eu l'occasion de le vivre : c'est très difficile. C'est même souvent impossible, surtout si on n'est pas bien accompagné. Pourquoi ? Parce que notre miroir déformant intérieur, nos résistances, nos systèmes de défense les plus primitifs fonctionnent à plein tube !

Je suis toujours très admirative des personnes qui réussissent à se relever après un accident ou une maladie qui les a privées de l'usage de leurs membres ou d'un de leur sens ! Quel courage elles ont eu d'accepter de changer leur Soi pour continuer à vivre. J'aimerais être sûre d'en être capable si ça m'arrive un jour...

Relever le défi d'un changement de vie, c'est donc se livrer une bataille intérieure. Et pour garder son enthousiasme, il faut accepter qu'on ne peut pas être sur tous les fronts à la fois parce que sinon, on s'épuise. Vieillir est un défi magnifique parce qu'il nous oblige à lâcher prise sur certaines choses, à sélectionner sagement les batailles qu'on veut mener et à nous choisir, nous, si on veut continuer à être heureux.

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

Je m'avance un peu parce qu'après tout, nous ne sommes pas encore tout à fait en hiver, mais les conditions météo actuelles (je réside en ce moment à Nevers) nous engagent fortement à commencer à nous configurer en mode "hiver".

Vous le faites certainement pour vos voitures en remplaçant les pneus, en changeant les essuie-glaces et le liquide associé, en prévoyant plus de temps le matin pour gratter le pare-brise (certains.es d'entre vous anticipent même sans doute en plaçant une protection spéciale)... Vous l'avez fait pour votre maison en agissant sur son isolation, en rentrant les jouets de piscine, en protégeant les tuyaux extérieurs... Vous l'avez fait (ou vous êtes en train de le faire) pour votre jardin, votre vélo, la niche du chien, les étables...

Mais bizarrement, peu d'entre nous ont pensé à leur propre corps.

Bien entendu, nous nous couvrons plus et surtout les extrémités : gants, chaussettes chaudes, écharpes et bonnets sont de rigueur. Cependant, nous sommes très peu à avoir adapté nos rythmes quotidiens à l'arrivée de l'hiver. Nous continuons à aller à la salle de sport après le boulot alors qu'on serait sans doute mieux les mains serrées autour d'un chocolat chaud avec notre famille (et un bon plaid) sur le canapé.

L'essentiel de nos rythmes de vie nous est imposé par l'extérieur et ne respecte absolument pas nos rythmes biologiques. Nous ne pouvons guère lutter contre nos horaires de travail et décider de moins travailler l'hiver pour rester au lit plus longtemps le matin et se coucher plus tôt le soir. Et pourtant, notre corps et notre esprit nous le réclament de toutes les manières possibles (douleurs "bizarres", fatigue évidemment, surmenage, attention plus défaillante que d'habitude...). Nous essayons de tenir coûte que coûte jusqu'aux prochaines vacances qui se résument souvent à une petite semaine de ripailles, de fêtes et de frénésie. Au cœur de l'hiver, partager ces moments-là avec les autres, allumer les lumières et faire résonner les rires est salutaire. Mais il est souvent impossible de nous accorder le repos dont nous aurions besoin.

En revenant au boulot, nous allons de nouveau tirer sur l'ambulance (nous) en nous imposant le soir des activités culturelles, associatives, sportives... Je ne dis pas qu'il ne faut pas le faire, je dis qu'il faut le faire moins. Et si ce soir, vous vous sentez plus fatigué.e que d'ordinaire, essayez de ne pas culpabiliser en prenant votre téléphone pour annuler votre engagement. Restez chez vous pour ne rien faire d'utile - oui, parce que j'en connais (dont votre dévouée écrivainonne du vendredi matin) qui ont tellement peur du vide et de cette petite voix intérieure pernicieuse qui leur dit que le temps est précieux et qu'il ne faut pas le gâcher sous peine de drame imminent, qu'ils et elles s'arrangent pour faire du rangement, du ménage, avancer sur un dossier... Bref !

Je le disais plus haut, nous ne pouvons souvent pas nous opposer aux rythmes qui nous sont imposés. Par contre, nous pouvons tout à fait essayer de mieux nous traiter en cessant de creuser notre propre tombe.

Ralentir est un très beau défi à relever. Qu'allez-vous vous accorder comme permission cette semaine ? Ça m'intéresse.

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

C'est une pratique bien connue en politique : promettre monts et merveilles pendant la campagne électorale et "oublier" les engagements pris dès que la saison est passée. Un discours chasse l'autre. Plus personne ne s'étonne même que cela fonctionne de cette manière.

Mais désormais, et je crois que c'est un phénomène assez récent, il semble de plus en plus fréquent de pas tenir ses engagements dans la vie de tous les jours. Même les plus insignifiants, les plus faciles à honorer passent à la trappe. C'est à peine si les personnes vous préviennent, à peine si elles s'excusent. Elles ont "oublié", ont fait autre chose. Peu auront l'honnêteté de vous dire qu'au moment-même où elles se sont engagées envers vous, elles n'avaient déjà pas l'intention de faire ce qu'elles annonçaient.

Je me demande toujours quel est l'intérêt de fonctionner de cette manière. A quoi cela sert-il ?

Parfois, j'imagine que c'est pour conserver une image sociale "acceptable", pour passer pour un individu concerné, impliqué. Mais lorsqu'on dit à quelqu'un qu'on l'appellera à 15h (par exemple mais c'est la même chose pour tout événement plus ou moins sérieux : horaires de travail, coup de main à un.e ami.e, rendez-vous au restaurant...) et qu'on ne le fait pas, cela signifie que nous n'avons aucun respect pour la personne en face de nous. Bien entendu, il arrive à tout le monde d'avoir un empêchement. Sauf que j'ai quand même de plus en plus l'impression que c'est devenu un véritable sport (inter)national, une norme en sorte. Comme si tout le monde se fichait de tout le monde.

Pour ma part, lorsque j'ai pris un engagement de quelque nature que ce soit envers quelqu'un (connu ou inconnu, proche ou lointain), je fais en sorte de l'honorer pour une raison très simple : les personnes m'importent. Je le dis souvent, je suis *old school*.

Et si je ne suis pas certaine de pouvoir honorer ma promesse (ou ma déclaration d'intention), je ne m'engage pas. J'ai bien conscience à ce moment-là que l'individu en face de moi tique, que ce n'est pas habituel de rencontrer quelqu'un qui dit "non", "je ne peux pas te répondre maintenant" ou encore "je ne peux rien te promettre".

Le grand monde illusoire du "oui" et du "tout est possible" exerce une pression importante sur nous tout.es. Il y est très mal vu de reconnaître son incapacité à faire rentrer des carrés dans des ronds. On vous dira que vous manquez de souplesse, que vous n'êtes "pas cool", que vous êtes vieux-jeu. Mais on vous le dira aussi si vous vous offusquez de l'attitude de quelqu'un qui n'a pas tenu un engagement parce qu'apparemment aujourd'hui, l'imposture et le laisser-aller sont les nouvelles règles morales !

Alors, comme dirait l'autre, merci mais non merci ! J'ai choisi mon camp : je préfère être démodée.

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain (je m'y engage :-D).

Marie

Je me dis que je déçois les lecteurs et les lectrices de cette newsletter et puis finalement, j'abandonne ces pensées idiotes.

L'espoir renaît en moi et avec lui, les projets, les envies se bousculent au portillon.

Je suis à nouveau pleine d'énergie pour la suite.

Et vous, serez-vous toujours là dans 100 semaines ?



Bonjour,

Le moins qu'on puisse dire, c'est que la patience n'est pas ma qualité principale. Et je sais bien que c'est un tort. Mais voilà, j'ai toujours eu l'impression que je manque de temps, que je n'aurais pas suffisamment de temps de faire tout ce que j'ai envie de réaliser durant ma courte vie (même si j'ai décidé de mourir à 120 ans, je trouve ça très court :-D). C'est d'ailleurs pour cette raison que je me suis initialement intéressée aux techniques de gestion du temps.

Partant du principe que nous avons toutes et tous la même dose de temps quotidienne (à savoir 24h), je me suis dit que la seule manière d'en profiter au maximum, c'était d'optimiser l'utilisation que j'avais de mon temps. Ce domaine m'a tellement passionnée que j'ai passé des heures, des semaines et des mois à lire et à expérimenter tous les systèmes qui me tombaient sous la main. J'ai créé mes propres systèmes, j'en ai conçu "sur mesure" pour les autres (individus et organisations). Depuis 1998, j'ai discuté de cette problématique avec des centaines de personnes (littéralement) et ce que j'ai découvert, c'est que plus nous courrons après le temps et plus il nous échappe.

Finalement, la seule manière de profiter pleinement de sa vie, c'est de ralentir, de faire les choses tranquillement une par une, d'adopter un rythme lent propice au lâcher-prise. Parce que pour apprécier le voyage, il faut que notre ego (la petite voix, notre surmoi... peu importe comment vous l'appellez) prenne des (grandes) vacances.

Dans ce sens, je trouve que vieillir remplit parfaitement les conditions propices à l'apprentissage de la patience : notre corps ne nous obéit plus toujours au doigt et à l'œil, nous avons (normalement) appris deux ou trois choses intéressantes sur la vie et nous avons eu l'opportunité de rencontrer sur notre chemin des gens avec qui nous pouvons converser de manière stimulante.

Au lieu de nous jeter à corps (et à esprit) perdu dans le premier projet (ou la première aventure) qui passe, nous sommes contraints de nous poser des questions préalables, de réfléchir aux tenants et aux aboutissants, de tenir compte de nos limitations éventuelles... Et ça, même si ça apparaît comme une censure insupportable de nos libertés (du moins au départ), peut être l'occasion de développer un moyen d'aimer notre vie encore plus qu'avant.

Vieillir est donc une bonne occasion d'expérimenter la patience et ses vertus. A moins que ce ne soit l'inverse, qui sait ?!

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie

Bonjour,

La créativité n'est pas réservée au seul domaine artistique ! La recherche scientifique, le développement technologique, le "génie du marketing" et même la vie quotidienne sont des terrains infinis d'innovation.

Si vous êtes un parent et que vous déployez des trésors d'imagination pour faire avaler des brocolis à vos enfants, vous faites preuve de créativité. Quand vous êtes désargenté et que vous trouvez le moyen de faire des cadeaux en dehors du monde marchand, vous faites preuve de créativité. Un.e ingénieur.e qui trouve une nouvelle manière d'aboutir à un meilleur résultat en dépensant moins de ressources fait preuve de créativité... Nul besoin de savoir dessiner, écrire, sculpter pour exercer cette corde de votre arc !

Tous les domaines de la vie peuvent se prêter à l'innovation, les plus vertueux comme les plus immoraux : l'amour, le design, la parentalité, le travail, la politique, l'apprentissage, la philosophie, la finance, la publicité et le marketing, la culture des potirons comme l'exercice de la médecine. Et donc, quels que soient votre éducation, votre secteur d'emploi, vos ressources ou encore votre âge, vous pouvez déployer votre génie créatif.

Il y a toutefois deux ou trois petites choses à savoir pour exercer pleinement l'art de l'innovation :-D et certaines d'entre elles sont totalement contre-intuitives.

1. La contrainte libère. Si vous n'êtes pas convaincu.e, installez-vous devant une feuille blanche avec l'objectif d'écrire une histoire. Vous calez ? C'est bien normal. Toute cette liberté (la page blanche), au lieu de stimuler votre muse, l'impressionne et la noie. L'infinité des possibles vous donne le tournis et vous n'écrivez rien. Et si vous recommenciez avec quelques contraintes : vous devez écrire une histoire de Noël qui parle de deux enfants, Romain et Ahmed, tous deux âgés de 8 ans. Par ailleurs, vous devez forcément intégrer les mots suivants dans votre récit : roi, phare, bougie, feuilleter, jouer et perruque. Bizarrement, des bribes d'idées commencent à se frayer un chemin dans votre esprit...

2. Innover s'apprend (comme la recette de la dinde au marron). Tout le monde peut apprendre à sortir des chemins (re)battus. Il existe même des cours pour le faire. Mais si vous voulez commencer tout.e seul.e, essayez tout simplement de vous lancer des petits défis créatifs au quotidien. Quelques exemples : cuisiner un repas rose, écrire un texte en s'interdisant une lettre (même si tout le monde n'est pas Georges Perec), rentrer chez soi pendant une semaine en utilisant au moins 4 itinéraires différents...

3. Courir plusieurs lièvres à la fois est l'une des clés de la créativité. Je ne dis pas d'essayer d'être multi-tâche c'est-à-dire de faire plusieurs choses en même temps mais plutôt de diversifier vos centres d'intérêt. S'enfermer dans une seule spécialité est le contraire de ce qu'il faut faire pour nourrir son esprit. Les meilleur.es ingénieur.es (par exemple) sont les personnes qui n'hésitent pas à transférer des systèmes observés dans un domaine de connaissance à un autre domaine (le velcro en est un bon exemple).

4. L'imagination passe par le lâcher-prise. Plus on se focalise sur la résolution d'un problème, plus on fait monter la jauge du stress. Et plus on est stressé.e, plus notre cortex préfrontal est déconnecté (ce qui est bien dommage vu que cette partie de votre cerveau nous sert justement - entre autres - à résoudre des problèmes). La solution ? Laisser le problème de côté pendant un moment et faire autre chose avec notre cerveau (voir le point 3). Miraculeusement, des solutions commenceront à éclore.

5. Les grands créatifs ont d'abord appris à maîtriser les bases. Et oui, c'est rageant mais c'est comme ça : il faut d'abord faire l'effort d'apprendre les règles de l'art, même à minima. Quelqu'un qui n'aurait

aucune idée de comment s'associent les saveurs peut éventuellement créer une super recette de cuisine mais le résultat ne serait pas attribuable à sa créativité mais à un hasard heureux. Le génie cache souvent des milliers d'heures de travail.

Si vous avez envie de développer votre créativité afin de vous adapter à un changement, par exemple ;-)), je suis là ! En tant que coach indépendante, je peux créer avec vous des solutions sur-mesure à vos problématiques. Ah et puis, comme c'est bientôt Noël, vous pouvez aussi offrir un coaching à l'un.e de vos proches.

Vous savez où me trouver ! Mais dans le cas contraire, répondez simplement à cet e-mail :-D.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie

Bonjour,

Il y a peu de temps, j'ai lu un article qui a résonné (et raisonné) en moi et en particulier, cet extrait :

"Le concept de « sens » revêt quatre dimensions : le sens directionnel, la signification, le sens sensitif et le sens réflexif. Le sens de la vie renvoie d'abord à l'orientation ou la direction que prend une vie de la naissance jusqu'à la mort, ce qui suppose de faire des choix pour déterminer la direction de sa propre vie. Une vie qui a du sens est également une vie à laquelle on donne ou on reconnaît une signification pour la vivre selon sa propre philosophie. La vie a aussi un sens « sensitif » lié aux cinq sens qui correspond à la capacité de ressentir les plaisirs et les jouissances. Il procure une ouverture sur le monde et permet de trouver une saveur à la vie. Le sens de la vie présente enfin une dimension plus réflexive qui se comprend comme une appréciation réfléchie pour vivre sa vie avec une certaine sagesse."

Aujourd'hui, c'est le dernier jour de mon contrat salarié (enfin techniquement, le dernier jour, c'est le 31 mais j'ai pris des congés entre Noël et le premier de l'an). La question du sens s'impose désormais à moi et il en découle des tas de questions. Ce qui tombe bien parce que me questionner sur mes besoins et mes envies et planifier l'année à venir est un rituel que je pratique à cette période depuis plus d'une décennie.

J'aime "m'enfermer" avec moi-même à ce moment-là pour faire le bilan de l'année écoulée et prévoir ce que je veux vivre pour la suivante. Bien évidemment, je ne réalise pas l'ensemble de ce que j'ai prévu. D'une part parce que des idées qui semblaient bonnes le 28 décembre peuvent se révéler inopportunes le 6 juin et d'autre part parce que les conditions extérieures changent la donne - et depuis deux ans (déjà), on peut dire que nous sommes toutes et tous pas mal secoués.es par les circonstances. De fait, en ce moment, tout ce qu'on peut imaginer pour 2022 ne doit se concevoir qu'au conditionnel... Et ça pose évidemment des problèmes d'organisation dans toutes les structures de la société (famille, groupe d'ami.es, entreprises...) mais aussi au niveau individuel.

Mais cela ne doit pas nous empêcher - et au contraire, je crois fermement que la période que nous vivons nous y oblige, d'une certaine façon - de nous questionner sur le sens de notre vie dans ses 4 dimensions :

1. Quel sens - direction - voulez-vous prendre désormais dans votre vie ? Métro, boulot, dodo ? La famille avant tout ? L'ouverture à d'autres cultures ? Développer vos compétences ?
2. Quel sens - signification - voulez-vous lui donner ? Quel impact voulez-vous avoir sur le monde ? A quoi votre vie doit-elle servir selon vous ?
3. Quelles sensations allez-vous inviter cette année ? Quelles sont celles que vous avez peut-être oubliées au bord du chemin ? Quelles émotions avez-vous trop ressenties ?
4. Et enfin, comment vous sentez-vous dans cette vie que vous vous êtes créée ? Correspond-elle à vos aspirations profondes ? Et sinon, comment agir sur les trois autres dimensions pour améliorer ce positionnement ?

Je vous encourage vraiment à prendre le temps nécessaire pour répondre à toutes ces questions et à toutes celles qui émergeront pendant le processus. Parce que réfléchir à votre vie et aux sens que vous voulez lui donner peut vous éviter de vous retourner un jour sur votre passé avec beaucoup trop de regrets.

Voilà, je vous souhaite un très beau Noël si vous le fêtez et sinon, une très bonne semaine. A vendredi,

Marie

Bonjour,

Je vous le disais la semaine dernière, cette période est toujours l'occasion pour moi de dresser un bilan de l'année écoulée. Mais puisque nous sommes le 31 décembre et que nous avons tous et toutes des tas de choses à faire avant ce soir, j'avais décidé de faire court et efficace (pour une fois).

Pour tout vous dire, lorsque je me suis mise à écrire cette newsletter (lundi), j'ai commencé par dresser une sorte d'inventaire quantitatif à base de nombre de km parcourus à vélo, de nombre de personnes inscrites à ma chaîne youtube, de chiffre d'affaire... Tous les comptes étaient bien organisés dans des catégories signifiantes pour moi : ma santé, mes relations sociales, ma vie professionnelle et financière... Et puis, il fallait que je parte à un rendez-vous et j'ai laissé la newsletter en plan, me disant que je compléterai mes listes plus tard (aujourd'hui en fait).

Et puis ce matin en me levant, avant même de m'installer devant mon ordinateur, une pensée m'est apparue comme une évidence : aucun chiffre, aucun diagramme, aucun "tableau de bord" (même très complet) ne peuvent rendre compte de l'année extraordinaire (au sens propre de "pas ordinaire du tout") que j'ai vécue.

Fin 2020, j'ai jeté par dessus bord tout ce qui faisait ma vie jusqu'à maintenant. Et depuis, je la reconstruis pierre après pierre. Il m'a fallu faire ce grand saut pour trier le bon grain de l'ivraie, pour pouvoir décider en toute conscience de ce que je voulais ré-installer dans ma vie et ce que j'ai découvert sur moi n'est pas quantifiable.

Est-ce que j'ai passé une bonne année ? Objectivement non. Est-ce que cette année de césure a été difficile ? Oui et plutôt deux fois qu'une. Est-ce qu'au moins elle a été utile ? Je ne sais pas encore. Tout ce que je peux dire, c'est que j'ai traversé cette épreuve comme j'ai pu, avec mes ressources et grâce aux personnes que j'ai croisées sur ma route. Je le savais pourtant mais il me fallait sans doute l'apprendre encore : quand certaines personnes partent (ou lorsque vous vous éloignez volontairement d'elles), d'autres prennent leur place.

Pour changer notre vie, nous devons entamer un processus long et difficile de transformation intérieure. Et lors de ce travail, l'environnement relationnel est essentiel parce qu'il peut étayer nos efforts ou les saper. Si vous voulez devenir écrivain.e, entourez-vous de personnes (même virtuelles) qui ont déjà parcouru ce chemin. Si vous voulez plaquer votre boulot, c'est pareil. Les autres, aussi bienveillants soient-ils, ne peuvent pas vous donner les conseils dont vous avez besoin s'ils n'ont pas affronté ce que vous affrontez. Évidemment, cela ne veut pas dire que vous devez rejeter vos ami.es de longue date ou ne plus voir votre famille mais plutôt de choisir avec soin les individus avec lesquels vous passez du temps.

Lorsque vous regardez une émission poubelle à la télé, vous choisissez de passer du temps avec ces personnes. Cela vous rapproche-t-il d'une quelconque façon de vos objectifs de vie ? Dans l'affirmative, continuez. Mais dans le cas contraire, choisissez plutôt de vous divertir en regardant autre chose, plus proche de vos valeurs.

Cette année, j'ai passé beaucoup de temps seule. Ma compagnie ne me déplaît pas mais c'est bien grâce à d'autres personnes que j'ai pu sortir des crises d'angoisse et des attaques de

panique que j'ai vécues les premiers mois. Certaines d'entre elles ne le savent pas : elles ne me connaissent même pas, ne sont pas de ma culture ou sont parfois décédées. Aux autres (qui se reconnaîtront sans doute si elles me lisent), je voudrais adresser ici toute ma gratitude.

C'est un curieux bilan, non ? Moi la solitaire, j'ai finalement choisi de ne retenir que l'aspect relationnel. C'est sans doute parce que c'est ce qui compte le plus dans ma vie, en fait.

Voilà, j'espère que vous ne serez pas seul.e ce soir ou, si c'est le cas, que ce sera par choix. A vendredi prochain

Marie

Merci à vous qui me lisez, à vous qui me répondez... C'est bon de vous savoir tout près.

Marie

