

Bonjour,

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



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

Quand nous étions enfants, nous disposions d'un système pour mettre un jeu en pause. C'était simple et sans équivoque, on levait les pouces en prononçant le sésame "pouces". Mais aujourd'hui, en tant qu'adulte, il est très difficile de s'extraire un instant de notre vie pour prendre du recul. On ne peut plus dire "pouces". Bien sûr, il y a les vacances mais elles ont des dates fixées à l'avance (voire même longtemps à l'avance) et ne tombent pas toujours quand nous en avons le plus besoin (et en les attendant, on tient, on tire sur la corde, bref, on se fait beaucoup de mal). Les week-end ne comptent pas puisque généralement on les passe à s'acquitter de toutes les tâches qu'on ne peut pas exécuter pendant la semaine.

Comme faire alors quand notre système corps et esprit nous intime l'ordre de faire une pause ?

La première chose (et pas des moindres) est de reconnaître notre état d'épuisement. Les autres peuvent constituer des aides précieuses. Quand ils et elles nous disent qu'on en fait trop, qu'ils et elles ne nous voient plus, qu'ils ou elles ont l'impression qu'on est crevé-e... Nous avons trop tendance à mettre de côté leurs avertissements et à traiter leurs conseils par dessus la jambe. C'est une mauvaise chose et prendre l'habitude d'écouter un peu plus notre entourage ne peut que nous faire du bien (si nous sommes bien entouré-es, évidemment).

Ensuite, le mieux est de prendre un papier et un crayon et de lister "à la Prévert" tous vos motifs d'insatisfaction, de stress, de gênes ou d'inconfort. Notez absolument tout ce qui vous occasionne des petits et des grands tracas : de la crotte de chien devant votre porte aux travaux de toiture à reprogrammer, de la grave maladie de votre mère à la cantine à payer. Bref, tout ce qui gratte, peine, met en colère, saoule... doit se retrouver sur ce papier.

Puis, un peu comme dans la gestion du temps, soulignez les items qui doivent absolument être réglés dans la semaine. Juste après dessinez des étoiles à côté des éléments les plus importants (ce ne sont pas forcément les mêmes). Cinq pour ce qui est vital, une quand c'est mineur.

Maintenant, votre (parfois très longue) liste est un peu plus structurée. Il est temps (c'est le cas de le dire) d'assigner une durée quotidienne dédiée uniquement à la résolution de tous ces embêtements qui vous prennent littéralement la tête et vous empêchent de respirer. Choisissez une durée réaliste comprise entre 15 min et 2 heures maximum en fonction du temps dont vous disposez dans vos journées. La durée doit toujours être la même.

Pour sortir la tête de l'eau, la méthode est désormais toute simple : c'est un peu tous les jours et dans le bon ordre. Commencez par les items soulignés avec 5 étoiles, puis ceux (toujours soulignés) avec 4 étoiles etc. Si possible (et sauf si, après avoir agi, vous devez attendre que d'autres personnes fassent leur part avant de reprendre la main), ne passez à l'item suivant que lorsque le premier est rayé.

Peut-être qu'il ne vous sera pas possible de tout solutionner en une journée (il vous faudra sans doute beaucoup plus de temps que ça) mais mine de rien les choses avanceront et vous n'aurez plus l'impression de vous noyer dans les enquinements (j'espère que vous notez mes efforts surhumains pour ne pas écrire de gros mots).

Cette méthode de classement puis d'assignation de la même quantité de ressources - ici du temps et de l'énergie - à la résolution d'une série de problèmes se nomme la méthode "boule de neige" et est très utilisée pour aider les gens endettés à sortir de leurs problèmes financiers. J'en parle d'ailleurs [dans mon livre](#). Je n'ai fait ici que l'adapter aux problèmes quotidiens (et qui arrivent par vagues, vous avez remarqué ?).

Je suis en train de l'éprouver grandeur nature dans ma propre vie et ça fonctionne vraiment.

Alors la prochaine fois que vous avez envie de lever les pouces et de mettre le jeu en pause, suivez mes conseils et vous m'en direz des nouvelles.

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

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

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

Marie