

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