

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