

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