

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