

23 octobre 2020

Bonjour,

L'autre jour, je lisais distraitemment un article de magazine et je suis tombée sur cette phrase qui m'a fait l'effet d'une révélation : il ne suffit pas de regarder des vidéos de fitness pour gagner des abdos !

C'est évident, non ? Je sais bien pourtant que la pratique est essentielle pour changer les choses concrètement. Depuis plusieurs mois, je suis en formation pour essayer de transformer ma manière de travailler (comme vous le savez, j'ai l'objectif de gagner ma vie via internet) mais en fait, cela fait de nombreuses semaines que je me contente de regarder des vidéos et de lire des livres sans agir autrement qu'en prenant des notes. Et en vrai, à part avoir l'impression d'en savoir beaucoup plus sur le sujet, je n'ai pas encore gagné le moindre centime. Je ne peux que constater, hélas, que ma technique est nulle :-D.

Je suis exactement dans la même situation que les personnes qui espèrent transformer leur corps en regardant des vidéos, avachies sur leur canapé.

Alors j'ai (je me donne) des tas d'excuses, la plus importante étant que je viens de traverser un moment difficile. Après tout, ne plus avoir de chez soi n'est pas rien ! Cela mérite quand même un petit temps d'adaptation. Mais j'ai quand même l'impression de me jouer la comédie.

Je fabrique également des écrans de fumée qui me donnent l'illusion de travailler : j'écris cette newsletter, je fais des vidéos, des podcasts... bien sûr que c'est du travail mais à part m'apporter la satisfaction de créer un lien avec vous, ça ne paie pas les épinards (quant au beurre, je peux oublier pour l'instant).

Quand on veut changer quelque chose dans sa vie, il ne suffit pas de le décider et d'attendre que ça arrive, comme par magie ! Si on a payé très cher une formation (j'ai investi plus de 2000 euros pour l'instant) et qu'aucun résultat ne pointe le bout de son nez, on peut avoir tendance à faire porter la responsabilité sur la formation (son format, le prof, le contenu, les circonstances...) en oubliant bizarrement que le principal responsable de notre échec, c'est souvent nous-mêmes.

Je réfléchis beaucoup en ce moment à la première formation que je vais vous proposer bientôt. Je ne veux pas risquer qu'elle ne vous serve à rien, en fin de compte et que vous vous retrouviez avec de jolies vidéos (et encore, elles ne seront peut-être même pas jolies) mais aucun changement notable de votre état intérieur.

Elle portera sur la gestion du stress et je veux la concevoir sous un format très pratico-pratique, avec un programme d'exercices (sous forme de vidéos et de fiches récapitulatives) sur 6 ou 7 semaines, des documents de suivi à compléter et un groupe d'échanges entre nous.

Ça va sans doute me demander beaucoup d'efforts de concevoir cet atelier à distance et mon déficit actuel de volition (youhou, bonjour la fée procrastination, ça faisait longtemps qu'on ne s'était pas vues, toutes les deux) est à la hauteur de ce que j'espère : que ce premier essai vous plaira autant sur le fond que sur la forme.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une semaine riche en efforts fertiles,

Marie