

Bonjour,

Aujourd'hui, je rédige ma 40ème newsletter. Pour tout vous dire, je suis assez fière de ne pas en avoir manqué une seule jusqu'ici.

Et pour fêter dignement cette étape, j'ai décidé de faire quelque chose de spécial : casser ma tirelire pour m'offrir (vous offrir) la Rolls Royce des plateformes de cours en ligne. L'abonnement annuel est très cher mais les services intégrés sont tellement aboutis (et en perpétuelle évolution) qu'il me paraît essentiel d'investir cet argent pour héberger mes futurs ateliers de formation à distance. Mais je vais trop vite, vous pourrez découvrir ça bientôt... enfin, si je continue avec cette belle énergie qui m'habite depuis que je suis ici, aux Sables d'Olonne. Je ne sais pas si c'est l'air marin, l'ambiance du Vendée Globe ou le fait d'être confinée toute seule sans rien d'autre à faire mais je sens que je suis dans une bonne dynamique productive, sans stress et sans pression. Et c'est assez rare pour être souligné.

Mais venons-en au sujet de cette semaine : le stress, justement.

Parmi vous, il y a beaucoup de personnes salariées, sans doute obligées de travailler sous pression, que ce soit sur votre lieu de travail ou à distance avec votre ordinateur. Je sais, pour avoir rencontré beaucoup d'entre vous (et aussi pour avoir moi-même travaillé dans ces conditions-là pendant plus de 25 ans), que lorsqu'on est soumis à un stress professionnel chronique, c'est la vie personnelle qui joue le rôle d'amortisseur. Et quand je parle de la vie personnelle, je ne parle pas du temps et de l'énergie qu'on accorde à ses proches (qui trinquent évidemment, eux aussi) mais de la toute dernière et ultime roue du carrosse : soi-même !

Et oui, je parle de vous, de vos besoins (psychologiques, physiques...) et de vos désirs.

Vous ne le savez peut-être pas mais le stress n'est pas seulement le résultat de la pression que vous subissez. Tout comme la douleur vous indique que vos limites physiques ont été franchies, le stress vous informe que vos limites psychologiques et affectives ont été bafouées.

Vous conviendrez avec moi que quelqu'un qui, alors qu'il s'est cassé la jambe et qu'il souffre atrocement, ne va pas consulter un médecin se met en danger. Peut-être pourriez-vous penser que cette personne est folle d'agir comme ça. C'est peu ou prou l'impression que me font les gens qui continuent à aller travailler coûte que coûte, à supporter la pression, à se taire quand il faudrait parler, à subir les humiliations et la perte de sens... sans rien faire d'autre que de persévérer dans leurs stratégies inefficaces : se dire qu'on n'a pas le choix, rationaliser, prendre des somnifères, des anxiolytiques ou d'autres drogues moins légales pour tenir, ronger son frein en déléguant à un futur incertain la satisfaction de ses besoins, s'en prendre aux autres, à soi...

Alors, je ne vous dis pas d'arrêter de travailler (quoique, si vous pouvez vous le permettre, n'hésitez pas) mais il est impensable pour moi que vous décidiez de continuer à souffrir dans votre coin alors que des solutions existent.

La pire des choses serait de vous dire que ça va passer. Parce que non, ça ne va pas passer tout seul si vous ne faites rien. Au contraire, votre état va même empirer. Évidemment, il faudrait que vous consultiez un.e thérapeute mais sans doute que cette perspective vous effraie. Peut-être repoussez-vous le moment de prendre rendez-vous depuis déjà longtemps.

Je ne suis pas à votre place, vous avez peut-être de bonnes raisons pour ne pas le faire ou plus probablement que vous imaginez que vous avez de bonnes raisons...

Mais si vous avez envie de franchir le pas, prenez les pages jaunes et lancez-vous. Certaines personnes peuvent même consulter à distance si vous êtes loin. Mais attention de choisir une personne avec laquelle vous vous sentez bien et dont les méthodes sont adaptées à votre cas. Vous pourriez d'ailleurs regarder ma vidéo sur ce sujet, par exemple.

Si vous êtes encore très loin de l'idée même de vous faire aider, je vous propose de faire un petit exercice que j'utilise avec les personnes que j'accompagne (je vous ai dit que j'étais coach, non ?).

13 novembre 2020

Prenez une feuille de papier (ou créez un fichier texte sur votre ordinateur) et écrivez à la personne que vous étiez à 20 ans. Racontez-lui tout ce qui va se passer et comment elle va réussir à surmonter toutes les difficultés qui se présenteront devant elle dans les années à venir. Rassurez-la, encouragez-la. N'oubliez pas non plus de lui parler de ses réussites, des belles choses qui lui arriveront, des rencontres qu'elle fera... Pliez cette feuille et rangez-la quelque part, en sécurité. Ensuite, un autre jour, prenez une seconde feuille de papier et écrivez à la personne que vous serez à 80 ans. Racontez-lui votre vie, vos victoires, vos doutes, vos projets et comment vous les avez menés à bien. Imaginez-vous en train de lire cette lettre quand vous aurez cet âge-là. Ça valait vraiment le coup/coût de souffrir autant, de supporter tout ça ? Comment cette vieille personne que vous serez devenue jugera son parcours ? Avec compassion et bienveillance ou au contraire avec du ressentiment et des regrets ? Et dans une dernière étape, comparez vos deux lettres. Qu'en tirez-vous comme conclusions ?

Je dois vous prévenir que si vous faites cet exercice en toute sincérité, il peut vous remuer plus que vous ne l'imaginez. Je vous avoue que je l'ai fait une première fois sans réussir à aller jusqu'au bout parce que je pleurais comme une madeleine. Il m'a fallu plusieurs tentatives pour parvenir à oser être vraiment authentique envers moi-même...

Voilà, je vous laisse pour aujourd'hui, en vous souhaitant la plus belle semaine possible,

Marie