

15 janvier 2021

Bonjour,

Je me suis aperçue l'autre jour que j'avais vraiment pris un coup de vieux ! On pourrait dire aussi que je me suis assagie ou que j'ai gagné en maturité (il faut bien positiver :-D).

Lorsque j'étais jeune, j'aimais mener ma vie tambours battants, d'un extrême à l'autre. J'aimais les hauts niveaux d'activité (je menais de front plusieurs projets, je dormais peu) suivis de périodes d'inactivité totale. Aujourd'hui, je crois que je préfère des ondes plus douces.

Lorsque notre niveau d'activité est maximum, nous n'avons plus du tout la possibilité de nous adapter aux problèmes que l'on rencontre. A vélo, si vous pédalez le plus vite possible pendant une période donnée et que vous devez, pour une raison ou une autre, accélérer encore, vous atteignez subitement votre limite et vous vous mettez en danger. C'est la même chose dans la vie ! Généralement, cela se solde par un accident ou un burn out. Et ensuite, vous êtes obligés de cesser toute activité. Si au contraire, vous choisissez d'adopter une conduite souple - un niveau d'activité plus bas - en deçà de vos possibilités réelles, vous êtes dans de bonnes conditions pour accélérer si besoin. Quand on se brûle, on le paie toujours d'une manière ou d'une autre. L'autre option est, il est vrai, bien moins spectaculaire - vous allez moins vite, moins haut, moins fort - mais vous travaillez sur le long terme et l'adaptation, sans risquer le crash.

La vie met sur notre chemin des obstacles qui nous permettent d'apprendre ça - celles et ceux qui ne veulent pas comprendre s'en mordent rapidement les doigts. A 20 ans, on est tout feu tout flamme, on va changer le monde, on va devenir riche et célèbre en un temps record, on va faire tout ce que les vieux n'ont pas réussi à faire...

Puis, nous devenons plus perméables au principe de réalité, ce qui nous permet d'être un peu moins critiques vis à vis des générations qui nous ont précédés. En vieillissant, nous nous rendons compte peu à peu que nous ne sommes qu'un tout petit humain sur la Terre et que malgré tous nos fantasmes et nos grands discours, on fera simplement ce qu'on peut (comme tout le monde le fait). Et si on parvient à le faire de la plus belle façon possible, en y prenant du plaisir, ce sera déjà une belle victoire.

En ce moment, j'ai un problème assez basique que vous avez peut-être déjà rencontré : je ne parviens pas à arrêter complètement de travailler sans culpabiliser - il faut toujours que j'ai un truc à faire (même petit) pour me sentir "comme il faut". Je sais (pour avoir vécu auparavant des périodes plus douces) que ça ne devrait pas être ainsi... que je devrais pouvoir me détendre et passer deux ou trois jours à paresser en attendant simplement que les heures passent. Mais voilà, depuis que j'ai commencé ce changement de vie, je n'y arrive pas. Tant que je ne gagne pas de nouveau ma vie, je ne m'accorde pas le droit au repos. J'ai l'impression qu'il faut que je fasse mes preuves et que si je n'y arrive pas, c'est que je suis complètement naze. C'est idiot parce que ça m'épuise mentalement et que j'en perds le sommeil. C'est idiot parce que je ne suis qu'une toute petite humaine sur la Terre et que je fais simplement ce que je peux en essayant de prendre plaisir au voyage...

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain,

Marie