

12 février 2021

Bonjour,

Dans la vie, il y a un moment pour tout et un temps pour chaque chose ! Ce n'est pas moi qui le dit mais l'Ecclésiaste :

- il y a un temps pour s'organiser et un temps pour exécuter
- il y a un temps pour le travail et un temps pour les loisirs
- il y a un temps pour parler et un temps pour écouter

Et il y a un temps pour s'adapter aux autres et un temps pour faire ce qui est bon pour soi !

On entend toujours que la capacité à s'adapter est l'une des qualités les plus importantes : il faut s'adapter à l'entreprise, s'adapter à de nouvelles pratiques, s'adapter au changement... Devenir plus souple encore et encore, comme un chewing-gum. Mais jusqu'où aller dans l'adaptation ? Jusqu'à la rupture ?

Je me pose la question parce que je crois vraiment qu'à force de vouloir s'accommoder de tout, de se forcer à rentrer dans des cases, des rythmes, des types de fonctionnement qui ne sont pas les nôtres, on risque fort de se dissoudre et de perdre notre capacité à identifier et à prendre soin de nos besoins.

Depuis plusieurs semaines, vous le savez, j'étais hébergée chez des amis - tous adorables au demeurant (j'ai beaucoup de chance :-)). J'ai donc du adopter leurs rythmes : veille / sommeil, moment pour manger, pour se détendre, pour travailler... Et parce que ce n'était pas possible de pratiquer dehors (nous sommes en plein hiver), ni dedans (à cause de la place, du bruit, du rythme des foyers d'accueil), je n'ai pas pu continuer à faire du sport régulièrement (je pratique la musculation depuis que les piscines sont fermées). Résultat des courses : je n'ai pas pris soin de moi ! Mon rythme de sommeil est complètement perturbé et du coup, ma santé n'est pas très bonne - ce qui entraîne, entre autres, une perte d'énergie et de motivation pour mon travail et qui a complètement tué dans l'œuf la plus grande partie de ma créativité.

Donc cette semaine, je reprends ma vie et mes besoins en main ! Et je vous propose de le faire aussi grâce au petit bonus que j'ai créé uniquement pour vous, mes chers membres, à l'occasion de la première newsletter de ma deuxième année de changement de vie. Vous pouvez le télécharger en suivant ce lien.

J'ai hâte de savoir ce que vous en pensez !

En attendant de vous lire Marie, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie