

2 avril 2021

Bonjour,

Je vous en ai déjà parlé (je crois) : je suis une fan inconditionnelle du travail de Brooke Castillo. Cette femme me fascine et m'a appris beaucoup de choses sur l'estime de soi et l'assertivité, notamment.

Un des principes phares du travail de Brooke Castillo est de prendre l'entière responsabilité de ce qui se passe dans notre tête. Je pourrais vous parler pendant des heures de sa technique CPEAR (que j'enseigne dans certaines de mes formations, celle qui concerne la gestion du stress, par exemple) mais aujourd'hui, j'ai décidé de partager avec vous un tout petit outil qui peut faire des miracles pour votre moral :

Remerciez-vous pour les (bons) choix que vous avez faits il y a des années et qui vous ont menés là où vous êtes aujourd'hui. Si vous avez une famille aimante autour de vous, remerciez la personne que vous étiez alors et qui a fait le choix de fonder un foyer avec une personne aimante et attentionnée. Si vous aimez votre boulot, remerciez-vous d'avoir fait ce qu'il fallait pour l'obtenir (études, sacrifices...).

Vous avez compris l'idée !

Je me suis aperçue concrètement de l'importance des choix de vie (et de la persévérance à les poursuivre) à de nombreuses occasions. L'une d'entre elles me revient en mémoire parce qu'elle concerne quelque chose qui a modifié ma vie en profondeur.

Quand j'étais une très jeune adulte (à 20 ans), j'ai fait un pneumothorax spontané (c'est très douloureux). A ce moment-là, les médecins ne se sont pas alarmés et aucun examen complémentaire n'a été mené. Cependant, à peine 10 ans plus tard, j'en ai refait un autre et là, le scanner a montré que mes poumons étaient un vrai gruyère. J'ai appris à ce moment-là que je souffrais depuis longtemps sans doute d'un emphysème dégénératif... J'ai commencé à fumer à 12 ans (je n'en suis pas très fière mais au collège, c'est une des manières que j'avais trouvées pour me faire accepter - ça se saurait si les ados étaient malins :-)) !! ) Quoi qu'il en soit, quand le médecin m'a dit à 30 ans que si je n'arrêtais pas de fumer, je serais sous assistance respiratoire à 45 ans, ça a tout changé. J'ai pris la décision qui s'imposait et je n'ai jamais retouché une cigarette de ma vie. J'ai dû me battre pendant 6 mois pour éliminer cette mauvaise habitude (celles et ceux qui l'ont fait savent à quel point ça peut être difficile de persévérer) mais j'ai réussi. Il y a deux ans, dans le cadre d'une formation, j'ai croisé une dame qui avait de grandes difficultés respiratoires, qui était toute courbée, maigre et qui devait reprendre son souffle pour monter un escalier d'étage. Le moins qu'on puisse dire, c'est qu'elle n'était pas très en forme. En l'interrogeant, je me suis aperçue que nous avions le même âge et la même pathologie. La seule différence ? Vous avez compris, elle n'avait malheureusement pas fait le même choix que moi et continuait d'ailleurs à revendiquer le droit de continuer à fumer... même si ça la tuait à petits feux.

Cet exemple ne vise pas à vous faire culpabiliser ou à vous convaincre de cesser la cigarette (quoique, ce serait sans doute une bonne chose) mais il a été pour moi un coup de tonnerre. Ce jour-là, j'ai vraiment compris la puissance de nos choix et j'ai remercié intérieurement la personne de 30 ans que j'ai été et qui a eu le courage et la persévérance de traverser un moment très difficile (sortir d'une addiction n'est pas une partie de plaisir) au profit de la femme que je suis aujourd'hui qui peut faire du vélo, chanter à tue tête et monter plusieurs étages sans être trop essoufflée (j'ai reculé de plusieurs années le moment où j'aurais besoin d'une assistance respiratoire, même s'il arrivera forcément).

Il n'est jamais trop tard pour modifier quelque chose dans votre vie, pour préparer le terrain pour que la personne que vous serez dans 5, 10 ou 50 ans ne souffre pas trop des choix quotidiens que vous faites actuellement. Et un jour peut-être, vous vous remercieriez d'avoir arrêté la mayonnaise ou d'avoir fait du sport régulièrement :-D.

*Et vous, quels bons choix pourriez-vous faire aujourd'hui pour avoir une meilleure vie demain ?*

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

Marie