

---

*"N'aie point honte de te faire aider. Tu as, en effet, à accomplir la tâche qui t'incombe, tel un soldat dans l'assaut d'un rempart. Que ferais-tu donc si, étant boiteux, tu ne pouvais seul escalader le créneau, mais, qu'avec l'aide d'un autre, cela te fût possible ?" Marc Aurèle - Pensées pour moi-même, 7.7*

Demander de l'aide n'est pas la chose la plus facile qui soit. D'abord, parce qu'on a peur de déranger et puis parfois, on ne reçoit pas le type de coup de pouce dont on a besoin. Et si en plus, il vous est déjà arrivé de tomber sur des personnes légèrement manipulatrices, vous savez sans doute qu'exprimer cette demande d'assistance peut être considérée comme un passe-droit pour vous réclamer ensuite un peu tout et n'importe quoi comme contre-partie. Sans compter les personnes qui attendent de vous, en retour, un niveau de reconnaissance totalement disproportionné par rapport au regard du service rendu.

Et du coup, il arrive souvent que nous bottions en touche et préférions ne pas solliciter les autres. Malheureusement, cela nous empêche parfois d'atteindre nos objectifs ou alors d'y parvenir mais au prix de sacrifices démentiels.

C'est souvent le cas des personnes célibataires et je voudrais m'adresser particulièrement à elles dans cette newsletter. Rien ne vous oblige à tout faire par vos propres moyens. Les objectifs atteints n'auront pas moins de valeur si vous recevez une aide adaptée (c'est-à-dire qui ne soit ni excessive ni insuffisante).

Si par ailleurs, vous êtes également disposé.e à rendre service de temps en temps, vous n'avez aucune raison de ne pas bénéficier vous aussi du temps, de la compétence et de l'énergie des autres.

En acceptant de "dépendre" temporairement (et ce mot est important) de quelqu'un d'autre, vous pourrez viser des buts que vous n'osiez pas envisager auparavant. En considérant les choses sous cet angle, tout un monde de possibilités s'ouvre devant vous.

Et finalement, c'est de cette façon que nous vivons tous depuis toujours. Personne n'est capable d'évoluer seul.e dans la vie. C'est grâce à toutes les personnes (nos parents, nos professeur.es, nos pairs...) qui ont assuré notre éducation que nous exerçons notre métier. C'est grâce aux agricultrices et agriculteurs que nous mangeons, grâce aux progrès de la technologie et de la médecine que nous ne mourrons plus à 30 ans. C'est grâce aux ouvriers et ouvrières des filatures et des ateliers de couture du monde entier que nous avons quelque chose à nous mettre sur le dos. C'est grâce à votre copine Fred et à son van que vous avez réussi à déménager pour un coût abordable, grâce à votre cousin que vous pouvez suivre votre cours de yoga du mardi parce qu'il récupère vos enfants ce jour-là... Vous voyez de quoi je parle !

Afin de respecter les autres (mais aussi d'éviter les trop-plein de sollicitude inadaptés), je vous conseille vivement d'être très spécifique dans vos demandes. Faites preuve d'assertivité et annoncez la couleur d'emblée avec tous les détails. N'essayez surtout pas de coincer les gens pour qu'ils n'aient pas la possibilité de refuser. Ce n'est pas malin, c'est malhonnête ! Vous connaissez tous quelqu'un qui, après vous avoir demandé innocemment ce que vous faisiez samedi prochain, vous engage illico presto pour déménager sa grand-mère malade pendant toute la journée. Quel.le insensible seriez-vous si vous décliniez après avoir dit que vous n'aviez rien de prévu ?

Vous n'êtes pas seul.e et si vous n'abusez pas de la gentillesse des autres, que vous êtes disponible en cas de besoin et que vous vous êtes entouré.e de personnes sympas (il y en a partout), vous pouvez accomplir à peu près tout ce que vous voulez.

En attendant vendredi prochain, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie