

---

Si vous les avez lues, j'espère que les newsletters de l'été vous ont plu. Sinon, vous pouvez rattraper le fil en les lisant ici.

Mais voilà, les vacances sont finies ! Peut-être faites-vous parties des chanceuses et des chanceux qui sont encore en vacances ou qui n'en ont pas besoin :-D ? Ce n'est pas mon cas (et peut-être pas le vôtre non plus) puisque je travaille comme salariée depuis fin juin (mais ça, vous le savez peut-être déjà).

La légère bifurcation (le titre de cette newsletter) ne concerne pas mon projet initial (écrire et voyager à travers le monde) mais plutôt l'orientation thématique de mon site internet et de ma chaîne youtube. De séances d'introspection en questionnements divers, j'ai dégagé plusieurs problématiques qui occupent la majeure partie de mes pensées : la ménopause et les troubles physiques et mentaux qu'elle occasionne, le fait d'avoir 50 ans et de se sentir un peu out, le changement d'orientation professionnelle et enfin, le célibat et plus globalement l'isolement social de certains hommes et femmes de mon âge.

Je connais ces difficultés parce que je les traverse depuis quelques mois et années. Comme tout le monde, j'ai commencé mon parcours en alternant les phases de déni et de grosse déprime. Et puis doucement, mon naturel optimiste et pragmatique a commencé à ré-émerger de tout ce marasme. J'ai pris un bloc notes et un crayon et j'ai noté tout (absolument tout) de ce qui me pose problème ou ce qui me gratte aux entournares. Voici quelques items de cette très longue liste (sans ordre d'importance) :

- la peau de dindon de mon cou
- la fatigue perpétuelle
- le brouillard mental, l'impression d'être rouillée
- être seule, sans amour
- le sentiment de rejet social
- les crises nocturnes de panique et d'angoisse
- le manque de volition pour tout ce qui m'intéressait auparavant
- le sentiment d'insécurité quasi-permanent
- ...

J'ai pris tous les éléments un par un et ai réfléchi à des stratégies à expérimenter pour chacun d'entre eux. Un petit programme de remise en selle a commencé à se dessiner à base de cryothérapie (pour l'insomnie et l'anxiété), de yoga, de musculation, d'engagement social et de plein d'autres choses que je vous propose de découvrir en vidéo pendant tout le mois de septembre (je vais tenter de tenir le challenge d'une - petite - vidéo par jour :-D).

Ce n'est pas la première fois que j'agis de cette manière, c'est ainsi que j'avais procédé lorsque je me suis retrouvée au pied du mur de devoir mener à bien mon projet de thèse alors que j'étais souillon et bordélique au possible. Là encore, je vais me prendre comme sujet expérimental et tester tout ce que je peux pour apprendre. La seule différence, c'est que là, je vais vous transmettre mes progrès, interrogations, voies sans issues, doutes, succès... en direct (ou presque). Et si vous avez envie de tester en même temps que moi, c'est encore mieux.

Je vous souhaite une très bonne semaine et vous donne rendez-vous sur youtube (il y a déjà des vidéos) ;-),

Marie