

Bonjour,

Je m'avance un peu parce qu'après tout, nous ne sommes pas encore tout à fait en hiver, mais les conditions météo actuelles (je réside en ce moment à Nevers) nous engagent fortement à commencer à nous configurer en mode "hiver".

Vous le faites certainement pour vos voitures en remplaçant les pneus, en changeant les essuie-glaces et le liquide associé, en prévoyant plus de temps le matin pour gratter le pare-brise (certains.es d'entre vous anticipent même sans doute en plaçant une protection spéciale)... Vous l'avez fait pour votre maison en agissant sur son isolation, en rentrant les jouets de piscine, en protégeant les tuyaux extérieurs... Vous l'avez fait (ou vous êtes en train de le faire) pour votre jardin, votre vélo, la niche du chien, les étables...

Mais bizarrement, peu d'entre nous ont pensé à leur propre corps.

Bien entendu, nous nous couvrons plus et surtout les extrémités : gants, chaussettes chaudes, écharpes et bonnets sont de rigueur. Cependant, nous sommes très peu à avoir adapté nos rythmes quotidiens à l'arrivée de l'hiver. Nous continuons à aller à la salle de sport après le boulot alors qu'on serait sans doute mieux les mains serrées autour d'un chocolat chaud avec notre famille (et un bon plaid) sur le canapé.

L'essentiel de nos rythmes de vie nous est imposé par l'extérieur et ne respecte absolument pas nos rythmes biologiques. Nous ne pouvons guère lutter contre nos horaires de travail et décider de moins travailler l'hiver pour rester au lit plus longtemps le matin et se coucher plus tôt le soir. Et pourtant, notre corps et notre esprit nous le réclament de toutes les manières possibles (douleurs "bizarres", fatigue évidemment, surmenage, attention plus défaillante que d'habitude...). Nous essayons de tenir coûte que coûte jusqu'aux prochaines vacances qui se résument souvent à une petite semaine de ripailles, de fêtes et de frénésie. Au cœur de l'hiver, partager ces moments-là avec les autres, allumer les lumières et faire résonner les rires est salutaire. Mais il est souvent impossible de nous accorder le repos dont nous aurions besoin.

En revenant au boulot, nous allons de nouveau tirer sur l'ambulance (nous) en nous imposant le soir des activités culturelles, associatives, sportives... Je ne dis pas qu'il ne faut pas le faire, je dis qu'il faut le faire moins. Et si ce soir, vous vous sentez plus fatigué.e que d'ordinaire, essayez de ne pas culpabiliser en prenant votre téléphone pour annuler votre engagement. Restez chez vous pour ne rien faire d'utile - oui, parce que j'en connais (dont votre dévouée écrivainonne du vendredi matin) qui ont tellement peur du vide et de cette petite voix intérieure pernicieuse qui leur dit que le temps est précieux et qu'il ne faut pas le gâcher sous peine de drame imminent, qu'ils et elles s'arrangent pour faire du rangement, du ménage, avancer sur un dossier... Bref !

Je le disais plus haut, nous ne pouvons souvent pas nous opposer aux rythmes qui nous sont imposés. Par contre, nous pouvons tout à fait essayer de mieux nous traiter en cessant de creuser notre propre tombe.

Ralentir est un très beau défi à relever. Qu'allez-vous vous accorder comme permission cette semaine ? Ça m'intéresse.

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

Marie