

Chronique intérieure (presque) incorrecte chapitre 1

Je vais bien. Sauf quand je pense.

Il y a des jours où tout va bien.
Vraiment.

Personne n'est malade.
Rien n'a explosé.
Le monde tient à peu près debout.

Et pourtant...
dans ma tête, c'est **réunion non-stop**, sans ordre du jour, sans pause-café,
et avec un mental très investi.

Je vais bien.
Sauf quand je pense à ce que je n'ai pas encore fait.
Sauf quand je repense à ce que j'ai dit (ou pas dit).
Sauf quand mon cerveau ressort, sans prévenir, une scène de 2012 qu'il
estime encore *stratégiquement utile*.

Ce mental est fascinant.
Il a un sens aigu des responsabilités.
Il croit profondément que **si on réfléchit encore un peu**, tout sera enfin
sous contrôle.

(Il se trompe. Mais il insiste.)

Alors je continue.
Je gère.
Je fais bonne figure.
Et parfois, j'oublie que **penser en boucle n'a jamais résolu la vie**.
Ça l'a juste commentée. Longuement.

Ce mois-ci, j'ai décidé de tester une approche révolutionnaire :
 **ne pas régler tous mes problèmes immédiatement.**

Juste m'asseoir.
Respirer.
Boire un café sans l'analyser.
Sentir mon corps sans lui demander de produire quelque chose.

Pas devenir sage.
Pas devenir zen.
Juste **devenir présente**.

Parce que penser, c'est utile.
Mais **s'autoriser une pause mentale**, c'est de l'hygiène intérieure.

La (très) petite invitation du mois

Quand ça mouline là-haut, dites-vous :
« *Et si je laissais ce problème tranquille... 10 minutes ?* »

Spoiler : il sera encore là après.
Mais vous, vous irez déjà un peu mieux.

Chronique intérieure (presque) incorrecte
À lire avec un sourire. À garder avec bienveillance.

Florence,
Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir la meilleure version de vous-même !

« La vie, c'est un vaste laboratoire où l'on joue
avec soi-même, où tout acte prend la valeur
d'une expérience. »
Jacqueline Mabit



www.toutestpossible.be