

J'ai encore cru que je pouvais tout faire.

C'est une croyance tenace.
Presque touchante.

Chaque matin, je me réveille avec cette impression très sérieuse que **la journée va coopérer**.
Que le temps va s'étirer.
Que mon énergie sera stable.
Que rien d'imprévu ne viendra se glisser entre deux choses "rapides".

Spoiler : ce n'est jamais exactement ce qui se passe.

Je crois que je peux tout faire.
Tout bien faire.
Tout faire aujourd'hui.
Et si possible sans fatigue, sans stress, et avec le sourire.

Mon cerveau adore ce scénario.
Il planifie large.
Il empile.
Il sous-estime systématiquement la durée des choses, la fatigue humaine...
et le fait que je ne suis pas une machine suisse de haute précision.

Alors j'ajoute.
Encore une chose.
Puis une autre.
"Ça ira", me dis-je.
"Je verrai bien."

Et à un moment donné — souvent vers la fin de journée — je me regarde intérieurement avec cette pensée très claire :
"Ah oui... c'est vrai. Je suis un être humain."

Croire qu'on peut tout faire, c'est souvent croire qu'on n'a pas le droit de s'arrêter.
Que ralentir, c'est échouer.
Que déléguer, c'est déranger.
Que remettre à demain, c'est manquer.

Alors qu'en réalité, **tout faire est rarement synonyme de bien vivre.**

Ce mois-ci, j'expérimente une idée audacieuse :
ne pas remplir tout l'espace disponible.

Laisser du blanc dans l'agenda.
Du flottement dans la journée.
De la place pour ce qui n'était pas prévu — y compris le repos.

Parce que non, je ne peux pas tout faire.
Mais je peux choisir **ce qui compte vraiment.**

Et étonnamment... ça change tout.

La (raisonnable mais radicale) invitation du mois

Avant d'ajouter une chose de plus, posez-vous cette question simple :
« *Et si je n'avais pas à tout faire aujourd'hui ?* »

Spoiler : le monde survivra.
Vous aussi.
En meilleur état.

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 !

**« Ne pense pas à l'avenir. Sois présent à cette minute.
Ne pense pas au passé. Sois présent à cette minute »
Baba Ram Dass**



www.toutestpossible.be