

J'ai confondu être disponible et être indispensable.

Au départ, l'intention est belle.
Vraiment.

Être là.
Aider.
Répondre.
Soutenir.
Rendre service.

Et puis, sans trop s'en rendre compte, **être disponible devient un sport de haut niveau.**

Toujours joignable.
Toujours arrangeante.
Toujours "oui, pas de souci".

Jusqu'au jour où je réalise que mon agenda ressemble à une gare en heure de pointe,
et que moi... je n'ai pas de billet retour.

Le piège est subtil.
On commence par être disponible.
Puis utile.
Puis très utile.
Puis *un peu trop utile*.
Et à un moment donné, on se surprend à croire que **si on n'est pas là, tout s'effondre.**

Spoiler : non.

Le monde ne s'arrête pas.
Les gens s'adaptent.
Les solutions émergent.
Et parfois — sacrilège — quelqu'un d'autre se débrouille très bien sans nous.

Confondre être disponible et être indispensable, c'est souvent oublier une chose essentielle :
ma présence a de la valeur, mais mon absence n'est pas une faute.

Être moins disponible ne veut pas dire aimer moins.
Ça veut souvent dire **se respecter un peu plus**.

Ce mois-ci, je m'entraîne à une nouvelle compétence :
ne pas répondre tout de suite.

Lire un message.

Respirer.

Sentir si j'ai vraiment l'énergie.

Et répondre quand c'est juste — pas quand c'est pressant.

Parce que je peux être présente sans être en permanence à disposition.
Et étonnamment... ça soulage tout le monde.

La (légèrement subversive) invitation du mois

Avant de vous rendre disponible, demandez-vous :
« *Est-ce que c'est un choix... ou un réflexe ?* »

Et rappelez-vous :

vous êtes précieuse, même quand vous n'êtes pas partout.

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 !

« Pour être grand, il faut
d'abord apprendre à être
petit...

L'humilité est la base de
toute véritable grandeur »
Paul Brulat



www.toutestpossible.be