

En finir avec la perfection

« ET GARDER LA FOI QUAND ON EST AU
BOUT DU ROULEAU CAR CELA ARRIVE ENCORE
PLUS SOUVENT QU'ON NE LE VOUDRAIT »

Il y a cinq ans, j'ai frôlé le burn-out, comme un feu qui nous grille de l'intérieur alors que l'on montre au monde une façade adaptée et sans fissures. Ces symptômes de survie et de suradaptation vont à l'encontre de notre écologie personnelle. L'époque actuelle génère de nombreux comportements de cette sorte. C'est la course à la performance qui nous abîme de l'intérieur.

Donc je dis merci d'avoir eu ces capacités professionnelles qui m'ont permis de construire une entreprise, de m'occuper en toute sécurité de mes enfants et en même temps, je sais que ces modes de fonctionnement peuvent courir à ma perte.

On ne sort pas indemne d'une surchauffe.

Et c'est grâce à elle que j'ai su lire les signes, j'ai su ralentir et me questionner sur ce que je veux vivre.

Aujourd'hui, je me connais mieux et j'ai aussi pu observer que quand un nouveau projet me passionne, je peux retomber très facilement dans mes anciens réflexes.

Mon objectif désormais consiste à trouver l'équilibre. Comment puis-je réaliser ce qui me passionne en évitant l'excès de perfection, d'efficacité et de performance qui brûle les ailes ?



Éviter le complexe d'Icare qui voulut voler, s'approcha trop du soleil et se brûla les ailes.

Comment maîtriser le vol et ne plus me brûler les ailes ?

Je recommande le livre d'Olivier Lombard, Le complexe d'Icare, qui traite de ce sujet.

J'apprends la patience, le calme, je me recentre sur ma valeur, mes savoir-faire, et je mobilise mon activité sur des énergies qui respectent mon rythme. Un vrai challenge pour moi. Et l'écriture de ce septième magazine me reconnecte comme par hasard à ces dangers du perfectionnisme. À ce sujet, le livre de Fabrice Midal, Foutez-vous la paix !, permet de réaliser qu'il s'agit d'un mal collectif.

Apprendre à ne pas se perdre dans ce flux du trop-plein d'informations nous pousse à retrouver le silence et l'essentiel en nous. Gérer ma vie et mon écologie personnelles devient mon nouveau défi en cette année 2020, à l'aube de tous les changements. Sois-toi et tu changes le monde !

Dès que l'on commence à avoir des signes qui montrent que l'on n'arrive plus à gérer, que l'on perd le sommeil, que la biologie du stress envahit notre corps, que la tête se trouble, alors l'alerte est donnée. Quand on observe ces signaux, il est important de se déconnecter et se recentrer sur les questions :

Après quoi je cours ?

Quelles sont mes valeurs profondes ? Qu'est-ce qui est vraiment important pour moi ?

En effet, nos programmations « bon élève » nous ont conditionnés à obéir et à en faire toujours plus pour réussir, pour avoir l'adhésion. Cette satisfaction de soi via cette perfection n'est pas la voie qui apaise. L'énergie bloque et crée nos stress.

