

### ***Fatigue apprivoisée 21. 3. 2021***

Vaincre ma fatigue ? Non, je ne la prends pas de haut. Je la laisse être, sans la juger.

Parce que je ne la maltraite pas, elle va me parler, amie.

Elle va me parler de moi. Elle va me faire des suggestions, pour m'indiquer comment m'aider à ne plus être fatiguée. Je l'écoute, sans céder sur mon désir de vitalité. De fait, elle ne le contredit pas.

Je vais donc faire, rendue plus attentive par le voyant rouge de la lassitude au tableau de bord, un travail en douceur sur moi et pour moi. Objectif : être de nouveau bien dans ma peau, au sens littéral de l'expression.

Concrètement, je vais me faire pas à pas dans la journée plus inventive, modifier certaines habitudes non parce qu'elles sont mauvaises mais parce qu'elles ne sont pour le moment pas assez adaptées à ce que je vis aujourd'hui, et en mettre d'autres en place, adéquates, ceci peut-être transitoirement, peut-être plus longuement.

Je vais certainement faire des découvertes délicieuses, de bien être !

La fatigue servait elle à cela ? Je ne sais pas. Mais je constate qu'elle le fait !