

MARIE MICADO

LA
RECETTE
MICADO



Un livre sur la recherche de soi

Marie Micado

Ancienne juriste et formatrice reconvertie en blogueuse et auteure, je m'intéresse à tout ce qui fait de la condition humaine un monde de bien-être.

Retrouvez tous mes articles sur le sujet sur :

<http://www.mariemicado.fr>

Avant-propos

En octobre 2019, je regardais un reportage sur un homme qui était sorti de l'alcoolisme et vivait dorénavant dans une roulotte tirée par deux énormes chevaux de trait. Comme il était légitime de se demander comment cet homme en était arrivé à adopter un tel mode de vie, le journaliste l'interrogea. Cet homme raconta alors qu'après avoir touché le fond et malgré des années de thérapie, il ne trouvait aucun moyen de se défaire de son alcoolisme, même s'il faisait l'évident constat que cela détruisait tous les aspects de sa vie, depuis son mariage jusqu'à sa capacité à exercer un emploi. En manque de solutions, son thérapeute lui demanda un jour :

- Mais au fond, qu'aimerais-tu vraiment faire ? »

Et l'homme répondit :

- J'aimerais vivre dans une roulotte !

- Alors, au point où tu en es, fais-le, lui répliqua le thérapeute.

Et l'homme trouva sa roulotte, ses chevaux, parcourut les routes de France et arrêta de boire. Quand le journaliste demanda à l'homme à la roulotte comment il avait finalement réussi à arrêter de boire, l'homme lui répondit qu'il était tout simplement inenvisageable d'espérer maîtriser ses deux chevaux de trait en étant ivre mort.

J'ai trouvé cette histoire particulièrement inspirante et j'aime à croire qu'elle est directement responsable de l'écriture de ce livre. J'ai aimé la simplicité de la question du thérapeute quand il s'est rendu compte que rien de ce qu'il avait essayé jusqu'à présent ne fonctionnait. J'ai aimé que l'homme à la roulotte sache ce qui était bien pour lui et qu'il ose le dire. J'ai aimé, que finalement, tout le monde fasse le constat qu'en réalisant ses rêves, cet homme a pris la meilleure décision de sa vie. J'ai aimé que la société, son entourage et son thérapeute arrêtent de l'infantiliser parce que finalement, le jour où il a fallu que cet homme prenne ses responsabilités pour quelque chose qui avait du sens pour lui, il l'a fait. Tout seul. Je ne dirais pas que cet homme est un modèle pour moi, mais ce qu'il a vécu en tout cas en est un.

Quand j'eus fini de regarder ce reportage, je pris la résolution de faire ce que je voulais réellement. J'ai alors écrit sur une page de mon carnet les résolutions suivantes sans savoir si je les tiendrais :

Vivre simplement
Vivre librement

Avoir 30 ans

En 2020, je fête mes 30 ans. Je suis donc née en 1990, j'ai eu mon bac en 2008, finit mes études de droit en 2014 et fait mon « burn-out » en 2019. Un parcours somme toute classique. Selon un article des Échos*, si en 1975 on devenait adulte à 20 ans, en 2019, on ne deviendrait adulte qu'à 30 ans. Selon le sociologue Jean Viard, on deviendrait adulte à partir du moment où on commencerait à rechercher la stabilité (le boulot, les enfants, les samedis soirs sur Netflix, tout ça, tout ça). La décennie 20-30 ans serait ainsi devenue la décennie de l'apprentissage de tous les aspects de la vie dans le monde moderne.

À travers ce livre, je m'inscris dans cette génération de (presque ou post) trentenaires qui ont subi la maltraitance du monde du travail et l'instabilité de la vie moderne tout en ayant parcouru le monde et en s'étant rendus compte qu'il existe quand même d'autres manières de faire. Je m'inscris dans cette génération de jeunes adultes confrontés à de graves crises de valeurs voire de crises existentielles et pour qui la stabilité n'est plus nécessairement une valeur refuge.

À l'âge de 26 ans, j'étais née et avais passé la majorité de ma vie à Paris et dans sa région. J'étais diplômée depuis deux ans et louais un appartement en Seine-et-Marne. Chaque jour, j'étais tributaire des grèves de la SNCF pour me rendre au travail à Paris et passais mes semaines à parcourir la France pour animer des formations. L'argent passé dans mon loyer était complètement gaspillé puisque je passais également mes weekends en dehors de Paris. À cette époque, je me nourrissais principalement de fast-food, buvais deux bières, un litre de café et fumais un paquet de cigarettes par jour. Et pourtant, moi qui avais le mode de vie dont j'avais toujours rêvé, je n'arrivais pas à mettre le doigt sur ce qui n'allait pas, bien qu'il me paraisse évident que quelque chose n'allait pas. J'étais fatiguée, stressée voire déprimée car tout cela ne me convenait pas.

C'est donc l'année où j'ai pris la décision de ~~m'expatrier~~ migrer au Maroc que je connaissais déjà un peu pour y avoir passé plusieurs stages pour apprendre la langue arabe. Mon but alors était d'améliorer ma qualité de vie (bien manger et voir régulièrement le soleil ont toujours été des éléments indispensables à mon bien-être). Ce déménagement a eu certes de violentes conséquences sur ma vie sociale, mais en

contrepartie il m'a permis de mettre en perspective toutes mes croyances sociales et culturelles et cela a été et continue d'être extrêmement enrichissant au quotidien.

J'ai en particulier compris que fêter ses 30 ans en France et au Maroc n'avait pas du tout la même portée. Avoir 30 ans en France, c'est être au démarrage de sa vie d'adulte et environ au tiers de son existence physique. C'est avoir la quasi-certitude que même si on s'ennuie quelques décennies au travail, la fin de sa vie sera consacrée au repos du brave qu'on appelle la retraite.

Avoir 30 ans au Maroc (même s'il est difficile de faire des généralités, car il existe de très grandes disparités) c'est être globalement au cœur de sa vie d'adulte et à environ la moitié de son existence terrestre. À 30 ans au Maroc, les jeux sont faits, les enfants aussi. On se démène nuit et jour pour construire et soutenir sa famille et on sait qu'il faut se dépêcher pour tout ça parce que vers 40 ans les problèmes cardiaques ou de diabète vont rendre notre existence moins sympathique. Ici, la mort frappe régulièrement à la porte des voisins, amis et membres de la famille et est parfaitement intégrée à la vie. Elle est un rappel récurrent du fait que l'on n'est pas éternel et que si l'on ne prend pas les bonnes décisions maintenant, il sera certainement trop tard de le faire dans quelques années.

7 leçons pour une vie

Les leçons de vie que je vais partager dans ce livre sont directement issues de mon expérience en tant que fille, en tant que femme, en tant qu'étudiante, en tant que formatrice, en tant que juriste, en tant que gérante de société, en tant qu'immigrée, en tant que personne qui a mis ses rêves de côté pendant trop longtemps, en tant que personne luttant inlassablement contre la dépression et l'anxiété et enfin en tant que perpétuelle optimiste.

Dans ce livre, je vais vous présenter l'aboutissement de mon cheminement émotionnel et intellectuel à travers sept leçons de vie qui constituent la base de ma construction en tant qu'adulte. Il s'agit de leçons que j'ai personnellement apprises, de gré ou de force, au fil de ma modeste existence. Pour chaque leçon, je vous raconterai quelles sont les expériences et les situations de ma vie personnelles qui m'ont amené à apprendre ces leçons, comment je les ai comprises de mon propre point de vue et quelles sont les résolutions que j'ai adoptées les concernant. Ainsi, ce livre relève davantage de la catégorie du témoignage que du guide de développement personnel.

Néanmoins, il me paraissait essentiel de partager ces leçons de vie avec d'autres en réalisant que j'étais loin d'être la seule à m'être posé les mauvaises questions et à avoir emprunté les mauvais sentiers.

Voici mes 7 leçons de vie que je souhaite partager avec vous :

1.

Arrêter d'être raisonnable

2.

Regarder dans le bon miroir

3.

Apprendre à se (re)connaître

4.

Refuser le rôle de la victime

5.

Accepter l'ignorance

6.

Tout cela finalement est inutile

7.

Écouter, contrôler et respecter son corps

1. Arrêter d'être raisonnable

Ou plutôt, arrêter d'écouter les personnes qui vous conseillent d'être raisonnable.

On n'arrête pas de répéter aux enfants qui ont 7 ans qu'ils sont dans l' « âge de raison ». En effet à 7 ans, un enfant commence à devenir un peu plus sage, ou en tout cas un peu plus calme et il devient plus facile de lui expliquer pourquoi il est bien de se comporter de telle ou telle manière, que papa et maman seront contents s'il ne fait pas trop de bêtises à l'école, s'il a de bonnes notes, etc. Ce que l'on appelle « âge de raison » est alors en réalité l'âge de l'éducation. L'âge où l'on apprend à son enfant à être raisonnable, où on lui explique que maintenant il est un grand et que ce n'est plus le moment de se comporter comme un bébé.

Cet apprentissage à être raisonnable se poursuit ensuite pendant de nombreuses années. D'abord commandé par l'autorité parentale, le jeune humain intègre peu à peu à force de répétition que non, il ne peut pas faire ce qu'il veut dans la vie et que oui, la société a beaucoup d'attentes en ce qui le concerne.

À 13 ans, le jeune humain se dit que sa vie est naze. À 18 ans, il se sent surpuissant et prêt à conquérir le monde. À 25 ans, il prend ses premières responsabilités d'adulte. À 30 ans, il est convaincu qu'il est temps d'arrêter les conneries, mais paradoxalement, il commence à parler comme un vieux con. Résultat d'un dressage subtilement orchestré depuis l'enfance et tournant autour de l'injonction « Sois raisonnable ! »

Qui, sur Terre, ne s'est jamais vu « recommandé » par un proche d'être raisonnable ? Pour ma part, cette phrase je l'ai entendue assez souvent. Et ce n'est que très récemment que j'ai réalisé à quel point elle n'avait rien d'anodin.

Laissez-moi un peu vous expliquer ...

*La suite disponible à partir du 20 septembre 2020
Lien disponible sur mon blog : mariemicado.fr*