



LA NEWSLETTER



Bon.

Tu viens de t'inscrire à une newsletter de plus, et je voudrais commencer par te présenter mes excuses.

Internet déborde de contenus qui te promettent de devenir la meilleure version de toi-même en 21 jours, de débloquer ton plein potentiel et de manifester ta vie de rêve par la seule force de tes affirmations positives.

J'aurais pu en rajouter une couche.
Mais je vais m'abstenir !

Ici, ce qui m'intéresse, c'est l'écart.

L'écart entre ce que tu te dis le dimanche soir (lundi, je m'y mets) et ce que tu fais réellement le mardi à 14h : regarder un épisode de série en mangeant un pot de glace, parce que la journée part déjà en cacahuète.
Cet écart, je le connais que trop bien.

On ne va pas en sortir en serrant les dents, en se levant à 5h ou en répétant "je suis abondance, je suis lumière" devant le miroir. On va juste le regarder.
Tranquillement. Et voir ce qu'il y a dessous.

Et tant qu'on y est : ici, on n'a pas peur d'aller mal.

Parce que des fois, ça va mal. Parce que des fois, on va mal. Et la pire chose qu'on puisse faire dans ces moments-là, c'est s'obliger à sourire, à positiver, à tenir la posture. Merci Lorie, mais non.

Parfois la bonne stratégie, c'est juste de se laisser tomber par terre, de pleurer un bon coup, de vider ce qu'il y a dedans et ensuite seulement de se relever. Crevée, oui. Mais vide. Et c'est de là qu'on repart.

Le reste, les objectifs, les vision boards qui aident à ne pas s'oublier dans le quotidien, les petites disciplines, tout ça a sa place. Mais après. Pas à la place de.

Concrètement, ce que tu vas recevoir :

- Une newsletter par mois. Une vraie. Écrite avec mes doigts, pas générée pendant que je dors.
- Un sujet à la fois, posé clairement. Pas 14 sous-parties et 3 questions de coaching à la fin.
- Tout en bas, sans déguisement, ce que je propose en ressources si ça t'intéresse. Tu sautes ou tu lis. Tu fais comme tu veux.

Ici, pas de jeux concours, pas de "10 secrets pour", pas d'urgence fabriquée.

Et puis surtout : si un jour quelque chose te parle, tu réponds à ce mail. Je lis. Je réponds.

On est encore peu, c'est l'avantage des débuts.

Si à l'inverse tu te dis déjà "mais qu'est-ce que je fous là", pas de souci, le lien de désinscription est tout en bas.

Mais avant de partir, fais-moi une fleur : envoie-moi un petit MP sur Instagram [@lesystemec](https://www.instagram.com/lesystemec) ou réponds à ce mail pour me dire ce qui n'allait pas.

C'est comme ça que cette newsletter va s'améliorer. Les retours qui piquent un peu sont les plus utiles.

À très bientôt (ou pas, c'est toi qui vois)

Christel Picoche

PS — Si tu te demandes pourquoi Picoche : c'est mon nom d'autrice. Picoche, c'est un assemblage. Des morceaux de noms qui ont compté — mon nom de jeune fille, celui de mon fils, celui de l'homme qui supporte (et soutient, c'est selon les jours) mes projets un peu fatigants. Un jour je te raconterai. Pas tout.

Mais un peu.

PPS — On se suit sur Instagram ? [@lesystemec](https://www.instagram.com/lesystemec) — c'est là que je dépose les petites choses du quotidien entre deux newsletters.