

Trouver sa voie

IL N'EST JAMAIS TROP TARD

Au détour d'une conversation, il n'est pas rare d'entendre l'expression « elle s'est trouvée sur le tard ». Mais le mot « tard » est-il toujours pertinent ? Et si on se laissait le temps de trouver notre place, sans culpabiliser ? PAR CAMILLE PERLÈS

Aux Etats-Unis, le terme « late bloomers » était initialement associé aux plantes à floraison tardive. Par extension, il désigne aujourd'hui les personnes dont le potentiel explose « à leur heure ». Chez nous, *late* se traduit par « tardivement », entraînant une pointe de culpabilité. « Cette interprétation est déjà une façon de stigmatiser ceux qui prennent plus de temps que les autres pour se réaliser », confirme l'auteure franco-américaine Catherine Taret (*voir encadré*). Pourtant, trouver sa vocation à 20 ans n'est pas aisé. A cet âge, on fait des choix qui peuvent être amenés à évoluer. Et, parfois, on met du temps à découvrir qui on est vraiment.

Trop de pression

« Les ados que je reçois se mettent une pression dingue pour "réussir leur vie", s'alarme la psychologue et coach Pascale Roux. Avec internet, notamment, on a l'impression que tout est à portée de main et qu'il suffit de bien chercher pour trouver rapidement sa voie. Mais, en se focalisant sur un environnement de plus en plus favorable à notre développement, on fait fi de notre propre rythme. Or, on n'avance pas tous à la même vitesse. Dans le cas d'Elisa, 52 ans, qui écrit depuis toujours, il a fallu plusieurs décennies avant d'oser se lancer dans l'écriture de son premier roman*. Le temps nécessaire à la maturation, puis à l'« accouchement » de son rêve, mais aussi celui de faire d'autres choses – des enfants, une carrière dans la formation –, qui ne constituent pas nécessairement des pas de côté. « J'ai simplement pris le temps de devenir qui j'étais », résume la toute nouvelle romancière.

Un cheminement nécessaire

Diverses raisons nous empêchent de nous réaliser « tout de suite » : la pression sociale, le manque de confiance en soi, les évolutions liées à l'âge... On croit être fait pour le monde de la finance, jusqu'au jour où on s'aperçoit que l'on n'est heureux qu'en compagnie d'artistes. Résultat ? On culpabilise d'avoir pris des chemins de traverse. « L'avantage de l'âge, souligne Pascale Roux, c'est qu'il permet de se défaire de certaines injonctions. Plus on mûrit, plus on se sent libre. » En attendant, on apprend, on tâtonne, on se trompe... Toutes les étapes sont nécessaires, destinées à nous faire progresser, même si rien ne change immédiatement. « Tout se trame sans qu'on le voie forcément », rassure Catherine Taret. Ces temps que l'on prend pour de l'inertie sont des moments de transition qui concourent à nous mener vers qui nous sommes vraiment.

L'AVANTAGE DE L'ÂGE ? PLUS ON MÛRIT, PLUS ON SE SENT LIBRE

En pratique



Catherine Taret, «late bloomer», est l'auteure du livre Il n'est jamais trop tard pour éclore, aux éditions Flammarion/Versillo

L'auteure franco-américaine livre ses conseils pour trouver sa voie.

AYEZ CONFIANCE EN LA VIE

« La curiosité et le lâcher-prise m'ont beaucoup aidée. Moi qui suis cartésienne de nature, j'ai compris qu'il me fallait suivre mon instinct et que tout ce que je prenais pour des contretemps était, en fait, des opportunités. »

GARDEZ À L'ESPRIT QUE L'ON A TOUJOURS PRISE SUR SOI

« Quand on a compris qu'il est inutile d'incriminer l'extérieur (son job, son conjoint...) sur lequel on n'a pas prise, je crois que l'on a fait un grand pas. Et que l'on est prête à changer ce qui est modifiable : son état d'esprit. »

ET SURTOUT, RAPPELEZ-VOUS :

« Comme le soulignait Nelson Mandela, "notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur, mais que nous soyons puissants au-delà de toutes limites. C'est notre propre lumière, et non notre obscurité, qui nous effraie le plus." »

« Psychothérapie, voyance, numérotologie... J'ai tenté mille expériences pour trouver ma place, poursuit-elle. Et beaucoup culpabilisé de me sentir en décalage par rapport aux autres. » Avant de finalement comprendre qu'il lui fallait être patiente. Tout vient à point...

Se découvrir... enfin !

Comme par magie, quand on est prête, les planètes s'alignent. Commence alors une véritable transformation : on se défait de nos doutes comme d'une carapace et on ose se lancer dans l'inconnu. Paradoxalement, c'est un sentiment de libération qui se fait sentir : on s'autorise à être soi. « A partir de 40 ans environ, on est davantage en "référence interne", explique Pascale Roux, centrée sur ce qui nous convient. » Il est alors temps d'assumer nos envies et nos choix et d'embrasser notre destin !

*Sans traces apparentes, aux éditions de la Rémanence. Premier Prix de la ville de Figeac et Coup de cœur du jury Lire en Tursan (2016).

Vous soufrez de douleurs sous l'avant-pied ?

Situé sous le pied, le capiton plantaire naturel permet de répartir les pressions mais il s'use et des douleurs, des durillons apparaissent. EPITACT® a créé les coussinets plantaires à l'Epithelium 26® qui remplace le capiton plantaire défaillant. Lavables en machine, ils se portent dans toutes vos chaussures.

*Remise en caisse immédiate dans les pharmacies avec l'offre privilège. Prix remis : Env.21,95€ - ACL : 766 894 2... www.epitact.com



Facial-Flex® Offrez vous un lifting...

Véritable outil de beauté, Facial-Flex® sculpte les muscles, des yeux, au bas du cou. Des séances de deux minutes suffisent pour remodeler les traits. Un lifting du visage 100% naturel et durable.



Info, points de vente www.facial-flex.eu ou 03 20 78 65 57
En parfumerie chez Nocibé : code produit 125 675.
Dans les boutiques «Mademoiselle bio» à Paris.

Miel médical pour peau abîmée ou irritée

Baume Revamil® est un dermatoprotecteur émollient et cicatrisant contenant 25 % de miel médical associé à de la cire d'abeille pour permettre une puissante action réparatrice et cicatrisante sur les peaux abîmées, irritées ou eczémateuses. Appliquez une fine couche 2 fois par jour de baume sur la plaie ou sur la peau irritée ou abîmée : effet rapide.

Réduit également les cicatrices, les rendant plus belles et esthétiques.



En pharmacie - www.mellibiotech.com
Dispositif médical IIIa - ACL 8717438010243 - Tube 15g. Env. 9,50€

Détendez-vous, défatiguez-vous... Magnésium Solgar !

Le magnésium joue un rôle très important dans le bon fonctionnement de notre équilibre nerveux. Ce minéral indispensable contribue également à optimiser notre système musculaire et à réduire la fatigue. Sa forme (bisglycinate de magnésium) le rend très assimilable et particulièrement bien toléré par l'organisme. Convient aux végétariens.

21,40€ les 100 comprimés. En pharmacies et magasins de diététique. www.solgar.fr



Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

STOCKNET IMAGES