

Retirez-vous

1. L'épuisement silencieux

Depuis début octobre, j'ai été énormément sollicitée dans mes trois travaux. Et comme vous le savez pour celles qui me connaissent vraiment maintenant, je suis une personne très entière dans tout ce que je fais. Je ne néglige jamais rien... sauf que cette fois, j'ai négligé la plus importante : mon corps.

2. La pression qui s'accumule

La pression est devenue de plus en plus forte, surtout dans mon premier travail, au point que j'ai dû être arrêtée. On m'a mise sous anxiolytique (que j'ai vite arrêtés parce que je suis anti-médocs concernant la santé mentale).

À peine remise, j'ai enchaîné avec mon deuxième travail de danseuse-chorégraphe en enchaînant répétitions, show, gestion réseaux sociaux, préparation de casting, puis mon troisième, G'Smooth...un tourbillon sans fin.

3. Le 27 octobre : le point de rupture

Le 27 octobre, j'ai craqué. Depuis un moment, j'avais remarqué certaines choses autour de moi que je refusais de voir (au niveau des amitiés). Puis je suis tombée malade.

J'ai donc décidé de me retirer des réseaux sociaux (un très gros effort pour moi) : trop énergivores, trop de portes qui s'ouvrent en moi (entre comparaison et culpabilité...)

En m'en éloignant, j'ai senti ma tête s'alléger.

Mais dans l'ombre, je continuais à m'épuiser au travail, à faire des heures supplémentaires. J'avais aussi des soucis familiaux et, en tant qu'aînée, je me devais de rester forte pour aider ma mère. Résultat : c'est mon corps et mon mental qui continuaient à encaisser.

4. L'hostilité au travail

Dans mon premier travail, on cherchait la petite bête pour me faire craquer. Quand tu es coquette, propre sur toi, que tu restes dans ton coin, que tu ne te laisses pas marcher dessus (et en plus que tu es une femme noire) ça dérange. On me l'a clairement fait comprendre.

Je me connais : je ne voulais pas montrer le côté que j'ai quand on me pousse trop loin. Alors j'ai commencé à penser à une réaffectation.

Mais le doute était là : même si un changement est bénéfique, l'être humain n'aime pas ça. Je me demandais : « *Si je pars, comment ce sera ? Est-ce que je prends la bonne décision ?* »

Finalement, j'ai fait le pas. J'ai appelé ma responsable. Elle a pris ma demande au sérieux et, en une semaine, elle m'a trouvé un nouveau site, juste à côté de chez moi... comme par hasard.

5. Le repos salvateur

Elle m'a mis en congé 10 jours pour que je puisse me reposer avant de reprendre.

Et honnêtement... ça m'a fait un bien fou.

J'ai pu me recentrer, alléger ma tête, régler mes problèmes, respirer. J'ai pris du temps pour moi en dormant, visitant mes proches, découvrant de nouvelles choses (le Pilate 🤔) et en dansant aussi.

Aujourd'hui, je peux dire que je vais beaucoup, beaucoup mieux.

Conclusion : « Retirez-vous » pour mieux revenir

Cette période m'a appris une vérité essentielle que je veux partager avec vous, mes G'queens : **se retirer n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de sagesse, de maturité et surtout d'amour envers soi-même.**

Dans une société qui glorifie le "toujours plus, toujours vite", on oublie que le vrai luxe, la vraie puissance, c'est de savoir dire : « **Stop. Là, je me choisis.** »

Se retirer, c'est comprendre que l'énergie n'est pas illimitée. Que le corps n'est pas un outil qu'on pousse jusqu'à la rupture. C'est un système entier, subtil, sensible, qui nous parle en permanence, même quand on refuse de l'écouter. Parce que oui : **le corps parle TOUT LE TEMPS**. Il murmure d'abord, puis il répète, puis il crie. Et quand on force... il finit par nous arrêter lui-même.

C'est pour cela que se retirer est vital :

- Pour se protéger des environnements toxiques.
- Pour se rééquilibrer quand le mental déborde.
- Pour se reconnecter à ce qui compte vraiment.
- Pour éviter d'attendre d'être brisée pour se soigner.

💡 Et puis, il y a une autre dimension que j'ai comprise :

Si moi-même je ne suis pas au meilleur de ma forme, comment pourrais-je gérer G'Smooth correctement ?

G'Smooth, c'est mon projet, mon bébé, mon énergie.

Comment transmettre une danse fluide si je suis tendue ?

Comment accompagner, motiver, élever si je suis épuisée ?

Comment inspirer si je suis à bout ?

On ne peut pas porter un projet quand on ne se porte plus soi-même.

C'est pour cela que se retirer n'est pas un abandon.

C'est une stratégie, un reset, une renaissance.

Se retirer, c'est dire :

« Je respecte mon corps. Je respecte mon mental. Je respecte ma mission. »

Parce que revenir sans s'être ressourcée, c'est revenir vide. Mais revenir après s'être retirée... C'est revenir **pleine, centrée, solide, alignée**.

Alors mes G'queens, si vous traversez une période chargée, si votre corps vous envoie des signaux, si votre esprit fatigue : **Retirez-vous. Pas pour fuir, mais pour vous retrouver.** Retirez-vous pour que votre retour soit un retour en force.

Retirez-vous. Écoutez-vous. Honorez-vous.

Parce que vous êtes votre première maison.

Shaina

