

La Recette Micado

7 leçons de vie

Marie Micado

Auto-édition

Marie Micado

La Recette Micado

Auto-édition

Marie's Writings - Micado Editions

31, rue Chevalier Paul – 83000 TOULON

www.mariemicado.fr

Copyright

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

ISBN : 979-10-359-2218-4

Dépôt légal : Septembre 2020

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.

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

Un témoignage

En 2020, je fête mes 30 ans. Je suis donc née en 1990, j'ai eu mon bac en 2008, fini 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 week-ends 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.