

# Ça fait du bien... Le stage femme débordée

UNE JOURNÉE POUR APPRENDRE À MIEUX GÉRER SON TEMPS ET PARVENIR À S'EN ACCORDER POUR SOI, RIEN QUE POUR SOI? NOTRE JOURNALISTE A TESTÉ. PAR STÉPHANIE TORRE

« La difficulté quand on est une femme d'aujourd'hui, c'est évidemment de trouver du temps... pour apprendre à en gagner. C'est donc avec quinze minutes de retard que j'ai débarqué au stage « Femme débordée » organisé par Diane Rolland, consultante en organisation personnelle. Heureusement, la dizaine de participantes, âgées de 30 à 55 ans, est également là pour apprendre à remédier à cela : les retards, la fatigue et le stress.

**J'avoue que j'appréhendais le côté « groupe de parole »**, du genre « bonjour, je m'appelle Stéphanie et je suis une femme débordée... ». J'avais tort. Alternant des phases de théorie, des exercices ludiques (sophrologie, « mind mapping » qui met en schéma les fonctionnements de la pensée...) et des conseils pratiques, la formation à 180 € offre des temps de partage bien plus féconds que je ne l'imaginais. C'est drôlement rassurant d'entendre que je ne suis pas seule au monde à vivre cette sensation d'être un robot branché sur pilote automatique. J'ai donc raison de ne pas trouver normal de vivre à un rythme qui n'est absolument pas le mien !

**A la pause déjeuner**, je respire. J'ai identifié les « agents stresseurs » qui gâchent le plus mes journées. Admettre devant d'autres que, non, je ne suis pas Wonder Woman a



"Pressée, stressée, énervée ?  
Vous plaisantez !"

agi comme un dédic libérateur. Je souris, puis je m'interroge. Cette prise de conscience pourra-t-elle réellement suffire à changer le cours de ma vie ?

**Entendre que prendre du temps pour moi n'est pas du vol** mais une nécessité n'était pas franchement gagné. Comme beaucoup de femmes, j'ai la culpabilité facile : mes enfants/mon mari/mes parents/mes amies/mon travail ont tellement besoin de moi... D'accord, sauf que l'intérêt de ce stage est là. Tous mes constats, tous nos récits me poussent à intégrer qu'il est impossible d'être bienveillante avec les autres si je ne le suis pas d'abord avec moi-même.

**Après m'être « auscultée »**, re-

centrée, j'écoute avec curiosité les conseils pratiques que l'on nous propose. On nous présente différentes méthodes plus ou moins convaincantes et adaptables à nos vies. Et des super astuces on ne peut plus simples à adopter. Désormais, plutôt que de préparer ma to-do-list en catastrophe le matin, je la dresse le soir. Avant d'aller me coucher, je définis mes 3 à 5 priorités du lendemain, note chacune d'elles en fonction de sa durée et je pose ma liste sur la table du petit-déjeuner pour la relire tranquillement le matin. Facile et très efficace. En plus, ça libère l'esprit pour la nuit... Pour en savoir plus : [Zenetorganisee.fr](http://Zenetorganisee.fr).

## ON A REPÉRÉ

### Une drôle de BD : *Débordée, moi ? Plus jamais !*

Difficulté à lâcher prise, frustration, culpabilité, stress, épuisement... La vie des femmes est loin d'être un long fleuve tranquille. Illustrée avec humour, cette bande dessinée raconte la vie de six héroïnes qui nous ressemblent. En couple

ou en solo, mères au foyer ou accros au boulot, elles bataillent pour boucler leurs journées. Les superwomen sur le flanc y trouveront en prime des pistes pour survivre à ce quotidien harassant. De Pauline Perrolet et Pacotine, éd. Jungle, 12 €.

