

Timoté MARTIN



**Comment passer
de l'incertitude**

**À une meilleure
version de soi-même**



Timoté MARTIN

Comment passer
de l'incertitude
à une meilleure version
de soi-même

© Timoté MARTIN, 2022

ISBN numérique : 979-10-405-0898-4

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Préambule

Je m'appelle Timoté. Je suis né avec un problème de santé qui s'est peu à peu aggravé. Ceci a bien sûr eu des répercussions sur plusieurs aspects de ma vie.

Malgré cet handicap et les difficultés qu'elles entraînent, j'ai trouvé une mission qui a du sens pour moi : aider les personnes qui ont envie de transformer leur vie par eux-mêmes.

Durant mon enfance, j'ai connu des problèmes de sociabilité, que j'ai réussi à surmonter.

Depuis longtemps je suis plongé dans ce que j'ai nommé un « sentiment d'incertitude ». Dans ma solitude je me suis découvert une nouvelle passion : l'écriture. C'est ainsi que j'ai écrit un premier livre : « Du Jour à la Nuit, De l'Obscurité à la Lumière », paru en 2021.

Dans ce nouveau livre, vous allez découvrir comment on peut passer de l'incertitude à « une meilleure version de soi-même ».

Pour faire suite à mon histoire précédente touchant à mon problème de vision, je vais à présent vous raconter le moyen que j'ai trouvé pour réussir ma vie en dépit du problème de santé qui s'est ajouté à mon handicap. Je vais dévoiler une partie de l'évolution de la vision de mon œil gauche et raconter comment j'ai réussi à avancer dans ma vie, en dépit des nombreux obstacles que j'ai rencontrés.

Se motiver pour s'améliorer

Durant mon enfance et jusqu'au brevet des collèges, j'ai pu suivre une scolarité normale grâce à mes parents, mes professeurs et des aides de vie scolaire.

Ensuite j'ai pu suivre des études supérieures en lycée professionnel dans le domaine de l'électricité et après l'obtention de mon bac professionnel, j'ai fait deux années en alternance entre l'école 3IS à Elancourt et le théâtre du Kremlin Bicêtre en tant que technicien lumière. Par la suite, j'ai fini par entrer dans la vie active avec un poste de gestionnaire administratif dans le secteur de l'immobilier ; je me suis auto formé grâce à un logiciel adapté et l'étude de deux ouvrages spécialisés dans le domaine de l'immobilier.

Jusqu'à très récemment, je pensais que, du fait de mon handicap, je ne pouvais intervenir sur le cours de ma vie. Cette fausse croyance venait de mon entourage. Personne n'avait pensé qu'un facteur extérieur à ce handicap ralentissait mes progrès, et qu'il m'était possible agir dessus. Après plusieurs années de recherches, j'ai fini par comprendre que la seule manière d'avancer était de me faire aider par des professionnels, des livres, du yoga, de la méditation, du Qi Gong et par l'agence de conseils Goodbye confort Zone. Aujourd'hui encore je n'ai pas fini d'enrichir mes connaissances. Je fais aussi du sport, seul pour l'instant ; je cherche à en faire avec des jeunes gens de mon âge.

Pour faire suite à mon premier livre : « Du jour à la Nuit, De l'Obscurité à la Lumière », je dois dire qu'à ce jour je n'ai pas encore une bonne vision de œil gauche. J'ai parlé de ce problème de « relief » à une amie de ma mère, kinésithérapeute, qui m'a bien aidé, et aussi à des coaches de sport ; c'est ainsi que j'ai découvert la société : Just coaching.

Le premier coach n'avait pas bien compris ma demande. Une semaine plus tard, un deuxième coach m'a appelé, je lui ai exposé mon problème : mes difficultés pour rattraper des objets en mouvement. Quand j'ai vu cette personne arriver avec plusieurs ballons je me suis dis

qu'il avait visiblement compris mon problème. Les débuts furent difficiles : je n'arrivais pas à me situer par rapport à l'objet en mouvement et j'étais comme dans une sorte « d'enivrement » du fait de mes déplacements. Au fil du temps, après plusieurs séances de travail, je suis arrivé à me situer par rapport à l'objet en mouvement et à gérer « l'enivrement » lié au phénomène de déplacement.

Vers le début du mois de septembre 2021, je dus changer de coach sportif afin de continuer de progresser dans mes séances d'entraînement. Vers la mi-septembre, je réussis enfin à rattraper un objet en mouvement. Cela faisait des années que je n'y arrivais presque plus, surtout depuis la perte de vision de mon œil gauche. Là je pouvais de nouveau rattraper au vol des objets de différentes tailles ainsi que de ballons. Porté par une motivation permanente de m'améliorer encore et toujours, Je pratiquais également le badminton avec ce coach.

En 2022, année où j'ai entrepris ce récit, je continue à faire travailler mon œil gauche pour venir à bout de ce souci des reliefs d'escaliers. N'ayant pas de profondeur de champ dans ma vision de loin, je suis obligé d'utiliser des repères extérieurs afin de descendre les escaliers, comme des arbres, des clôtures, qui m'indiquent le sens de la descente.

Pas question de perdre ma motivation malgré les épreuves ! Je vais aussi reprendre le travail entrepris avec différents professionnels de santé, dont un qui pratique l'hypnose thérapeutique.

D'après un tirage de cartes de tarot effectué à Paris sur un stand de médecine douce, j'ai appris que des événements devraient intervenir dans ma vie en 2022 : un contrat devrait être signé, ma santé devrait s'améliorer... Je vais aussi être suffisamment motivé pour réussir à créer de vrais liens durables dans ma vie.

Je suis porté par un réel désir de changement. En acceptant mon passé, je m'éloigne enfin de toutes ces rencontres éphémères, si toxiques pour moi.

En rencontrant Hamine, le créateur du jeu Goodbye Confort Zone, j'ai retrouvé ma « mission de vie », ce pour quoi je suis sur terre.

Si vous n'opérez pas de changement dans votre vie, alors vous pouvez dire adieu à tout ce qui pourrait vous arriver de bon. Si vous l'acceptez voici comment procéder :

Premier principe : prendre du recul par rapport à ses problèmes et accepter qu'il y a des choses que l'on ne peut pas changer. Moi-même , en 2022, ayant eu envie de changer j'ai réussi à provoquer un changement dans ma vie ; mais j'ai tout mis en œuvre pour y parvenir.

Rappelle-toi ami lecteur que la motivation pour s'améliorer vient de l'envie de transformer sa propre vie. Toi seul peux le faire, comme je l'ai fait : en t'entourant de bonnes personnes, y compris de professionnels de santé.

Bon courage à toi, ta motivation pour t'améliorer va vivre en toi tant que tu auras la volonté puissante de toujours vouloir avancer pour t'améliorer.