

LE CHANGEMENT PERSONNEL, UNE FATALITE QUI SE NEGOCIE EN DOUCEUR

C'est une coutume de l'an neuf : en plus de s'embrasser sous le gui, nous prenons souvent pour l'année qui débute de bonnes résolutions : faire régime, suivre une formation, changer de travail, lire davantage. En fait, à chaque commencement (de l'année, d'une relation, d'un emploi,...), c'est-à-dire au moment d'une (re)naissance, on tente de poser de nouveaux jalons. Cette envie d'évolution est naturelle. Mais le changement fait peur car il oblige au renoncement. Il est source d'angoisse, d'insomnie et de résistance. Attirés tout autant que rebutés par le changement, nous partons à sa rencontre mal outillés. Comment réussir ces transitions régulières de notre vie et évoluer gaiement avec elles ? Sachant que quoiqu'on fasse : « rien n'est immobile. A l'instant même où une chose atteint son point culminant, elle se met à décliner. Rien n'est permanent, sauf le changement¹ ».

Les entreprises n'ont jamais autant subi de changements et de pressions du marché qu'aujourd'hui. L'économie voit alterner des périodes de croissance avec des périodes de stagnation. La vie politique et les relations sociales ne cessent de prendre des formes changeantes. Notre planète elle-même est en perpétuel mouvement.

Notre existence, à son tour, est faite d'une succession de rencontres et de séparations qui, vécues pleinement, nous permettent de grandir et de devenir ce que nous sommes. De développer notre faculté d'adaptation. « Pour illustrer cette tendance au changement en nous, il est judicieux d'utiliser l'image du funambule sur son fil de métal. Il cherche à maintenir et à perpétuer une seule chose : son équilibre. Pour le garder, il doit avancer, bouger constamment des parties de son corps ou s'aider de son balancier. La vie du funambule dépend essentiellement de ces mouvements compensatoires nécessaires qui le maintiennent dans son équilibre dynamique. Il passe d'adaptations en adaptations. Il bouge en permanence uniquement pour garder son équilibre et éviter ainsi la chute ! Voilà comment et pourquoi nous changeons la plupart du temps. »²

Que se passe-t-il alors quand l'équilibre n'est pas optimal ? Ce qui arrive la plupart du temps... Le rythme des modes nous demande de nous adapter trop rapidement. Le temps de nous faire à une idée et la voilà déjà remplacée par une autre ! Résultat : on a l'impression que tout nous échappe, on prend peur et on s'accroche à la routine : à un travail qui ne nous correspond pas, à des relations devenues insatisfaisantes, à des habitudes ayant pour seul avantage de nous offrir des repères, de nous rassurer. Mais en ne faisant rien, les choses demeurent et nous nous enfonçons dans les déséquilibres. Alors, thérapeutes, experts, formateurs et autres mentors viennent à notre secours. Nous dépensons une fortune en produits alimentaires allégés ici ; en patchs de nicotine là. En vain.

¹ Tiré de « La Cabale ».

² EMMENECKER A-P. et RAFAL S. , « Coaching, mode d'emploi. Pour mieux atteindre vos objectifs », Ed. Marabout, 2004, p.51.

Un combat constant contre soi

« En fait, deux mouvements actifs cohabitent en nous : notre volonté d'aller vers plus de plénitude, grâce à la satisfaction de nos besoins, en accord avec nos valeurs et la nécessité de participer à la dynamique générale des choses et de la vie. »³. Autrement dit, nous souhaitons ardemment « grandir » mais si le changement ébranle notre besoin de sécurité, nous nous trouvons face un dilemme.

Nous devons à Abraham Maslow, dans les années 50, d'avoir proposé une hiérarchie de nos besoins et de leur satisfaction progressive. Selon Maslow, un être humain a des besoins concernant

- sa **survie** : pouvoir manger, aller à selle, boire, dormir, etc.,
- sa **sécurité** : avoir un toit, connaître la stabilité, se sentir à l'abri , être soutenu, etc.,
- son **appartenance** à un groupe : pouvoir échanger avec les autres, connaître une réussite sociale, s'intégrer, etc.,
- sa **reconnaissance** : pouvoir développer son autonomie, l'estime de soi, s'exprimer, être reconnu, etc. ;
- un **sens** à sa vie : pouvoir se réaliser, donner son avis, développer sa culture, etc.

Ces cinq niveaux sont en interaction permanente et lorsqu'une attente est ébranlée à un niveau, l'édifice entier se trouve perturbé. « Lorsque quelqu'un n'est pas connecté à la satisfaction de ses besoins existentiels, il a généralement du mal à mettre en œuvre ses projets ou ses objectifs. A l'inverse, bien connaître ses besoins et les valeurs qui les sous-tendent et envisager de pouvoir les satisfaire constituent un moteur puissant. »⁴

Certaines personnes peuvent décider d'effectuer un changement dans leur vie et atteindre directement leur objectif. « D'autres excellent à débiter mais leur plan connaît très vite une interruption. D'autres encore parviennent à s'y tenir un temps mais finissent par foncer dans un mur. Quoiqu'ils fassent le même mur semble se dresser inéluctablement devant eux »⁵.

Qu'est-ce qui sépare ceux qui réussissent de ceux qui échouent ? Dans de nombreux cas, l'erreur repose sur l'objectif posé et les moyens mis en œuvre. Sans la bonne adresse ni le moyen de transport adéquat, nous n'arrivons pas à destination.

Quand je change

Tout projet de changement fait de nous un gagnant et un perdant, c'est-à-dire qu'il nous inscrit dans une ambivalence. Exemples : nous désirons quitter notre emploi tout en gardant notre ancienneté ; nous voulons nous inscrire à un nouveau cours sans avoir un surcroît de travail, etc. Hélas, on ne peut pas

³ EMMENECKER A-P. et RAFAL S. , « Coaching, mode d'emploi. Pour mieux atteindre vos objectifs », Ed. Marabout, 2004, p.48.

⁴ Ibidem, p. 49.

⁵ GRANT A. et GREEN J. : « C'est votre vie. Qu'allez-vous en faire ? Coachez-vous ! », Ed. Momentum, 2001, pp.20-21.

avoir tout à la fois. Beaucoup d'entre nous passent un temps précieux à hésiter entre les possibilités... et ne progressent pas.

La résistance au changement fait partie de l'ordre des choses. Elle témoigne même du fait que nous bougeons ! Cette résistance provient de la peur de changer qui, à son tour, nous inhibe. Tout est bon pour reculer devant l'obstacle.

C'est évidemment à ce moment précis qu'il faut faire preuve d'une volonté sans faille. Des psychologues ont observé comment des personnes changent. Ils en ont modelé un processus en 7 phases pouvant former une boucle continue⁶ :

1. la **préméditation** : phase antérieure à tout changement
2. la **méditation** : nous commençons à envisager le changement mais demeurons dans l'ambivalence
3. la **préparation** : c'est le moment où nous décidons de changer ce qui nous gêne même si nous sommes encore sceptiques
4. l'**action** : les premiers pas concrets
5. la stabilisation
6. l'**installation** : nos nouvelles attitudes s'intègrent à notre personnalité
7. la **rechute** : nous reproduisons le comportement du passé que nous nous sommes évertués à changer, ce qui nous ramène à la préméditation...

Attention, la rechute est normale. Si nous en acceptons l'éventualité, nous pouvons l'utiliser pour renforcer notre détermination. Si en revanche, cette rechute nous choque ou nous blesse, nous baisserons les bras.

Il s'avère également que, tout au long du processus, nous comparons les avantages et les inconvénients du changement et lorsque les côtés négatifs pèsent moins lourd, nous passons à l'action. D'où l'intérêt de ne pas exiger trop à la fois, d'être flexible et de se concocter un programme « réaliste ». Un bon truc consiste à relever les avantages (les gains) et les inconvénients (prix à payer) de notre décision sous forme de tableau comparatif. Si le prix est trop lourd, il faut changer d'objectif.

Quand on examine de plus près nos « bonnes résolutions », il n'est pas difficile de faire le tri entre celles qui sont complètement utopiques (devenir une star, obtenir une promotion sans rien faire) et celles qui figurent dans le champ du possible (arrêter de fumer, renouer avec d'anciens amis, s'occuper de son corps, changer d'orientation professionnelle).

Une fois le processus enclenché, la plupart d'entre nous trouvent instinctivement la recette qui leur convient. Et « *plus nous réussissons, mieux nous nous sentons. La satisfaction de contrôler votre vie est une incroyable source de motivation qui peut vous conduire à faire de grandes choses. Vous établissez des plans, vous développez des compétences et tout fonctionne.... La sensation est indescriptible et répercute ses bienfaits sur d'autres aspects de votre vie.* »⁷

⁶ GRANT A. et GREEN J. : « C'est votre vie. Qu'allez-vous en faire ? Coachez-vous ! », Ed. Momentum, 2001, pp.35-36

⁷ Ibidem, p22

Ce que je veux vraiment

Je ressens un inconfort, un besoin de sortir de la situation présente... mais pour prendre quelle direction ? Plusieurs portes sont disponibles, comment choisir la bonne ? Toutes ces questions sont fréquentes lorsqu'on prémédite un changement. Elles reflètent notre méconnaissance de nous-mêmes : de nos limites, de nos peurs, de nos faiblesses, mais aussi de nos compétences. Il s'agit donc, avant tout chose, de faire le point sur nos valeurs de base, nos ressources et nos insatisfactions (dans un processus plus ou moins long selon chacun, avec une aide extérieure ou non), autrement dit nos moyens. Ensuite seulement, on peut se fixer un objectif.

Celui-ci sera défini très précisément, de manière spécifique et en termes positifs. Nos contemporains sont peu habitués à exprimer leurs désirs en termes d'objectifs : c'est une de ces choses nécessaires au bonheur et à la réussite les moins enseignées qui soient. Cependant, c'est en choisissant une direction que nous créons notre propre motivation. Je serai plus motivée par la recherche d'une nouvelle silhouette que par la perte de poids, par exemple. La création mentale précède la création physique : pour exister, une chose a d'abord été rêvée... Bien définir un objectif est un travail mental incontournable.

*« La vision de votre objectif est déterminante pour que se manifestent ensuite en vous deux forces simultanées et interactives : une force de poussée, qui mobilise votre envie et votre motivation vers cet objectif et une force d'attraction qui s'exerce à partir de votre certitude et de votre conviction à l'atteindre. La première est pilotée par vos valeurs et ce que vous tenez pour essentiel dans la vie, la seconde est régie par le caractère opérationnel, concret et désirable de l'objectif retenu. Ce que je **veux**, qui me **motive**, me **renforce** et me **prépare à l'action** sont les quatre ingrédients d'une scène idéale bien programmée dans le cerveau.»⁸*

SMART, mon objectif ? Yes !

Un bon objectif est « smart ⁹ » :

S comme spécifique, précis. A objectifs flous, tentatives peu motivées.

M comme mesurable. Nous devons pouvoir évaluer nos progrès pour conserver notre motivation.

A comme attrayant. Si nous ne sommes pas attirés, nous ne déploierons pas les efforts nécessaires.

R comme réaliste. Nous devons avoir les capacités d'atteindre l'objectif.

T comme limité dans le temps

Illustration :

S : Je veux diriger ma propre entreprise.

M : Dans deux ans, je veux gagner au moins autant que maintenant.

A : Je veux commencer à travailler à la maison.

R : Je me lancer dans un domaine que je connais bien.

T : Si je n'ai pas remboursé mon investissement de départ au bout d'un an, je laisse tomber.

⁸ EMMENECKER A-P. et RAFAL S. , « Coaching, mode d'emploi. Pour mieux atteindre vos objectifs », Ed. Marabout, 2004, p.77.

⁹ Signifie « intelligent » en anglais.

Lorsque la scène idéale est parfaitement formulée, une étape essentielle dans la conduite du changement est réalisée : l'objectif focalise maintenant toute notre attention et notre énergie. Il met le cerveau dans des conditions optimales pour agir. Reste alors à mobiliser les moyens pour y parvenir et maintenir le cap.

La ligne du temps

Installer un changement se fait dans un contexte d'utilisation rationnelle de notre temps. Programmer mentalement notre action dans le temps est très important mais cette programmation dépend fortement de notre « ligne du temps » personnelle et intérieure.

« La ligne du temps est la représentation que vous vous faites de votre évolution, depuis votre naissance jusqu'à maintenant, et d'aujourd'hui vers demain. Elle vous permet de situer mentalement vos souvenirs et vos prévisions, mais aussi ce que vous vivez ici et maintenant (...). Nous avons tous conscience du temps qui passe (...). Certains installent mentalement le futur devant eux et le passé derrière eux. D'autres mettent le futur à droite et le passé sur leur gauche. D'autres encore se représentent le passé sous eux et le futur au-dessus. »¹⁰

Positionnés sur cette ligne du temps individuelle, nous alternons entre deux états. A certains moments, nous sommes **associés** à nos actions : nous vivons complètement le temps présent, nous oublions le passé et le futur, nous manquons de recul. A d'autres moments, nous sommes **dissociés** du temps et de nos actions. Nous prenons du recul, nous sommes capables de visionner naturellement ce qui va se passer.

L'idéal est évidemment que nous soyons alternativement en état d'association ou de dissociation, selon les cas. Coincés dans l'état d'association, nous sommes toujours en retard, incapables de tenir un planning, agissons dans l'urgence. Calés dans la dissociation, nous avons toujours sous les yeux ce qu'il y a à faire, cela nous submerge et nous rend irascible.

Si nous ne parvenons pas à alterner entre les deux états, nous ne pourrions pas initier dans notre vie les actions nécessaires à la réalisation de nos objectifs.

Le temps ne s'accumule, ne se multiplie, ne se transmet pas. Il s'écoule irrémédiablement, quoi que nous fassions. La course contre la montre est vaine, elle provoque du stress et des regrets. La seule possibilité qui nous est offerte est de nous gérer, par rapport au temps en choisissant nos priorités. L'essentiel réside donc dans un emploi du temps en accord avec nos priorités, nos valeurs et surtout la conscience profonde d'être en accord avec chacun de ces éléments.

Le développement personnel

« *Qui veut faire quelque chose trouve un moyen. Qui ne veut rien faire trouve une excuse* » nous dit un proverbe tibétain. Le « développement personnel » est une expression apparue ces dernières décennies lorsque l'homme s'est mis à avoir du temps pour lui-même et son épanouissement. Le temps de loisir allant toujours en s'allongeant, l'être humain s'est aussi mis à penser au sens de sa vie. Certains diront que c'est aussi à ce moment que ce sens lui a échappé...

¹⁰ EMMENECKER A-P. et RAFAL S. , « Coaching, mode d'emploi. Pour mieux atteindre vos objectifs », Ed. Marabout, 2004, pp.114-115.

Pour s'épanouir, de nombreux chemins sont possibles : séminaires, formations, conférences, littérature autodidactique et thérapies. Ces dernières années, les thérapies brèves se sont révélées des méthodes efficaces bouleversant la psychothérapie. Parmi celles-ci : les thérapies cognitives et comportementales, les thérapies analytiques, les thérapies familiales, les thérapies humanistes, ...¹¹

Depuis une vingtaine d'années se développe également le « *coaching* ». Cette forme d'accompagnement individuel connaît un grand succès.

Selon Jacques Salomé, « *le changement personnel est la seule aventure inépuisable qu'il nous soit donné de vivre. C'est une aventure inscrite dans les tâtonnements et les enthousiasmes du quotidien* ¹² ». Il ne faut donc pas en avoir peur mais partir à sa rencontre avec sérénité. Conscient des difficultés à surmonter, nous saurons mieux atteindre les buts fixés avec sagesse.

Muriel Lescure
Chargée de sensibilisation à l'ACRF

**L'ACRF souhaite que les informations qu'elle publie
soient diffusées et reproduites ;
n'oubliez pas dans ce cas de mentionner la source.**

Avec le soutien de



¹¹ Les ouvrages ne manquent pas en la matière. Parmi ceux-ci : MEGGLE D. : « Les thérapies brèves », ED Presses de la Renaissance, 2002.

¹² SALOMÉ Jacques, « Lettres à l'intime de soi », Albin Michel, 2001.