

# Le changement

« *Faire avec ? Faire autrement ? Faire autre chose ?* »

« *C'est à force d'essayer qu'on finit par réussir... et s'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y avait pas de problème* » (devise Shaddock)

« *Pour que les choses changent, il faut changer les choses* » - Anonyme

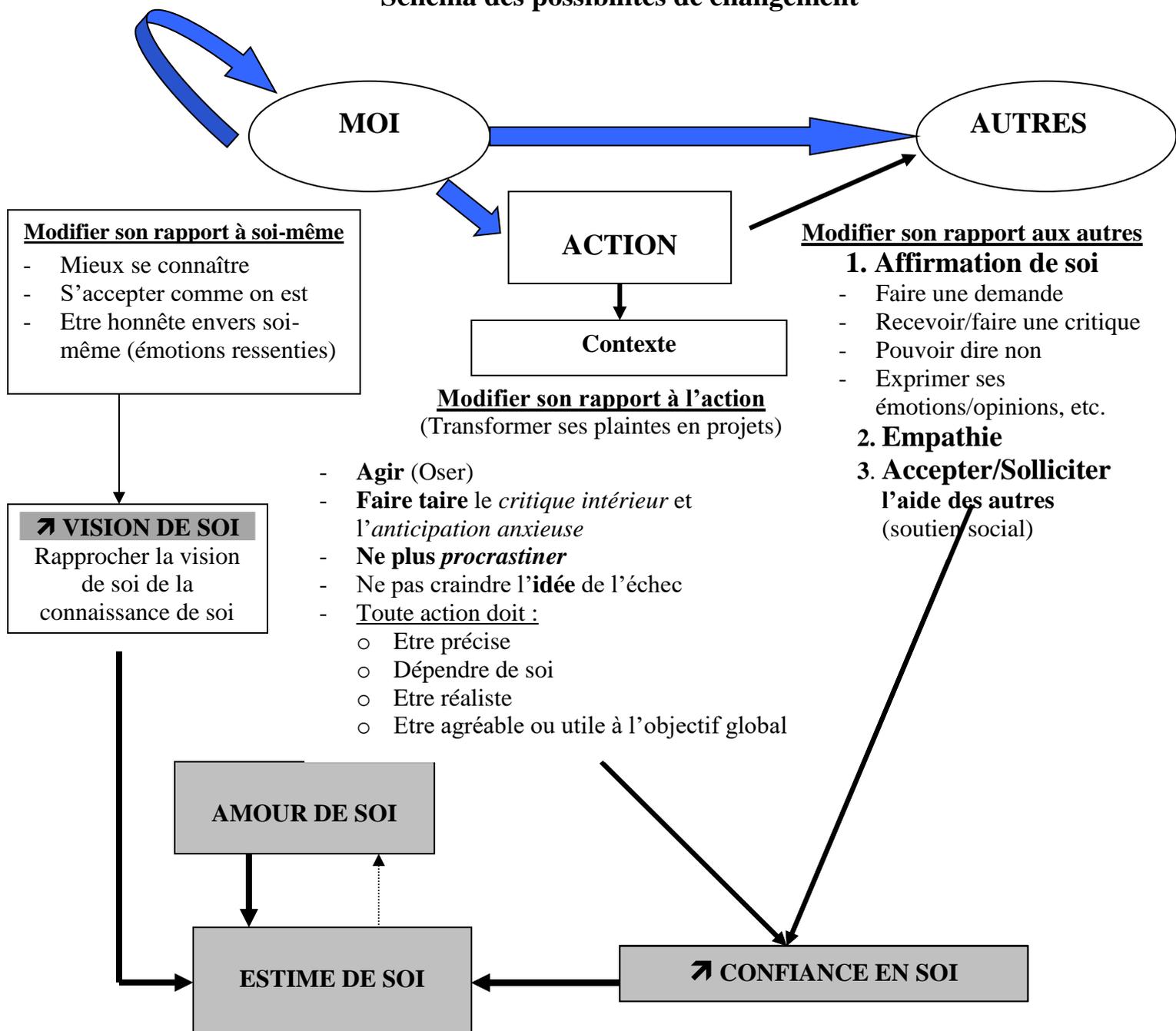
« *Si tu fais ce que tu as toujours fait, tu obtiendras ce que tu as toujours obtenu. La folie, c'est de se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent* » - Albert Einstein

« *Rien n'est permanent, sauf le changement* » Héraclite

« *La plupart des gens regardent les choses comme elles sont et se demandent Pourquoi ? Moi, je regarde les choses comme elles pourraient être et je demande Pourquoi pas ?* »

— J.F Kennedy

## Schéma des possibilités de changement



## Règles fondamentales de communication

### 1) On ne peut pas décider, par sa seule volonté :

- De changer sa personnalité et ses émotions
- De changer les autres
- De changer le contexte à sa guise

### 2) On peut décider de changer :

- Le rapport de soi avec soi (travailler sur soi)
- Le rapport de soi avec les autres. Le rapport des autres avec soi changera automatiquement en retour
- Le rapport de soi avec l'action (modifier ses comportements)

**3) Nous ne sommes pas dans la tête des autres et vice-versa → Exprimer ses besoins et ses émotions, écouter et interroger** les autres sont les seules façons de leur faire comprendre ce que vous ressentez et pensez, et de comprendre ce qu'ils pensent et ressentent en retour.

**4) C'est à vous d'agir**, sans attendre que les autres fassent le premier pas (par ex. inviter un ami, ne pas attendre que ce dernier vous invite)

Ces « deuils » concernant la toute-puissance de la volonté sont nécessaires si l'on veut réussir à changer des choses dans son existence.

*En effet, c'est toujours sur une ou plusieurs de ces fausses croyances que nous nous appuyons pour espérer le changement, raison pour laquelle cela ne marche pas.*

A mesure que nous nous connaissons mieux et que nous sommes parvenus à nous accepter tels que nous sommes aujourd'hui, nous allons pouvoir aborder des changements. Pour y parvenir, il y a trois préalables :

- 1) Renoncer à changer notre personnalité ou bien celle des autres, ou à changer un contexte que nous ne contrôlons pas
- 2) Envisager des changements possibles, réalistes, précis et qui dépendent de soi
- 3) Essayer en priorité d'utiliser ses qualités plutôt que de lutter contre ses défauts

### Que peut-on changer ? Uniquement ce qui dépend de nous

<b>Le rapport à soi-même</b>	1) Mieux se connaître 2) S'accepter 3) Etre honnête envers soi-même
<b>Le rapport à l'action</b>	4) Oser agir 5) Faire taire le critique intérieur et les faux-prétextes 6) Accepter l'idée de l'échec
<b>Le rapport aux autres</b>	7) S'affirmer 8) Ecouter, faire preuve d'empathie 9) En cas de besoin, accepter ou solliciter l'aide des autres

A défaut de changer notre personnalité ou celle des autres, nous pouvons travailler sur notre relation envers les autres, l'action et soi-même, et adopter progressivement un comportement conforme à nos attentes, « comme si » on avait en fait une personnalité différente. A force de « faire semblant » on en prend l'habitude et ce nouveau comportement s'intègre dans notre personnalité.

Par exemple, une personne très introvertie a du mal à percevoir les autres, il est souvent « à côté » d'eux et non pas « avec eux ». Si la personne souffre de cette trop grande introversion et souhaite se tourner vers les autres, il va faire l'effort intellectuel (« volonté ») de s'intéresser à son interlocuteur du moment, de l'écouter attentivement, d'essayer de comprendre ce que l'autre ressent (empathie), en d'autres termes d'être « ici et maintenant » en communion avec l'autre.

Il n'est pas question d'adopter ce comportement de façon permanente envers tous les gens que nous fréquentons, mais de faire cet effort régulièrement. Au départ, cette tâche épuisante doit être limitée à quelques minutes. Comme le fait un sportif qui s'entraîne en endurance, vous augmenterez chaque jour cette période de grande concentration.

Les bénéfices obtenus nous encouragerons à poursuivre et, au fil du temps, nous obtiendrons un comportement moins introverti. Toutefois, notre personnalité restera inchangée, ce n'est que l'habitude et ses avantages qui nous permettra de maintenir le nouveau comportement.

### **Quand changer ?**

Trois circonstances :

- 1) Quelque chose ne va vraiment pas, notre comportement génère de la souffrance (addictions, violence, procrastination, etc.) – Domaine de la psychopathologie
- 2) Ça ne va pas si mal mais ça pourrait aller mieux, je pourrais progresser – Domaine du développement personnel
- 3) Confronté à une situation nouvelle, les réactions habituelles ne fonctionnent plus et je dois faire des efforts d'adaptation (perte d'emploi, promotion, naissance d'un enfant, mariage, séparation, ...). Cette circonstance englobe notamment les situations de crise où nos capacités d'adaptation sont débordées.

Comment allons-nous décider des choses que nous souhaitons changer dans notre vie ?

### **Transformer ses plaintes en projets et ses projets en actions**

Tout le monde a des projets de changement. Mais pour changer, il est indispensable d'agir. La grande difficulté est d'oser agir. Pas uniquement en rêve, concrètement. Il faut passer de l'intention à l'action.

### **Pour que les choses changent, il faut changer les choses !**

Changer est difficile et reste souvent à l'état de rêve ou, au mieux, de projet dont l'exécution est sans cesse repoussée (procrastination). Pourquoi le changement est-il aussi difficile ?

**L'être humain est fait d'habitudes :** Cette caractéristique est dictée par la physiologie et échappe totalement à notre « volonté ». La plupart de nos comportements sont automatiques et gérés par notre cerveau reptilien ; nous en prenons conscience que lorsqu'il est nécessaire d'y porter de l'attention. Par exemple, conduire sur l'autoroute se fera pendant la plupart du trajet sans y prêter attention, mais nous redeviendrons conscients de notre conduite et vigilants en cas de changement de direction, de ralentissements, de dépassements, etc. voire même hyper-vigilants en cas de plaques de verglas ou autres obstacles.

Un comportement qui, pendant la phase d'apprentissage demandait beaucoup d'attention à la conscience sera, une fois acquis, stocké dans la partie reptilienne et automatique du cerveau et reproduit sur notre demande sans que nous ayons à analyser et exécuter chacune des opérations élémentaires le constituant (par exemple, faire ses lacets, tenir en équilibre sur une planche à voile, faire du vélo, effectuer un trajet familial, etc.).

Toute tentative de changement provoque automatiquement une résistance au changement. Ceci pour 2 raisons principales :

1. **Changer implique de prendre de nouvelles habitudes** dont le bénéfice ne sera qu'escompté, voire inconnu (« *je sais ce que je perds mais pas ce que je gagne* », par exemple la personne qui songe à arrêter de fumer mais qui n'imagine pas vraiment ce que pourrait être la vie sans tabac). Lorsqu'on ne connaît pas avec certitude les bénéfices d'un changement, on évalue l'opportunité de changer en terme de coût (efforts à fournir). Par exemple, une promotion impliquant un départ à l'étranger mais non accompagnée d'une forte augmentation de salaire suscitera un enthousiasme mitigé car le cerveau mettra le focus sur les sacrifices à concéder (quitter sa maison, abandonner ses amis, etc.). Si le départ est largement compensé financièrement, le cerveau raisonnera plus sur les bénéfices du changement que sur ses inconvénients qu'il essaiera de minimiser.
2. **Changer oblige à quitter sa zone de confort**, c'est-à-dire les habitudes et les acquis connus, même lorsque ceux-ci ne nous donnent pas satisfaction (un employé très mécontent de son emploi mais terrorisé à l'idée de changer d'entreprise). Changer demande parfois aussi de faire le deuil de la permanence (les enfants qui grandissent, les parents qui vieillissent, le progrès...)

Parmi les difficultés à changer, citons les facteurs suivants :

- **Difficulté à transformer les plaintes en projets** par manque de recul et d'audace. On sait en général très bien ce que l'on ne veut plus mais beaucoup moins clairement ce que l'on désirerait vraiment.  
*Par exemple, « j'en ai marre des critiques incessantes de mon conjoint » : que souhaite vraiment cette personne ? Que son conjoint garde ses critiques pour lui ? Qu'il approuve ses comportements et arrête de la critiquer ? Modifier son comportement pour qu'il réponde aux attentes du conjoint ? Prendre du recul par rapport à ces critiques ? Ou bien, plus radicalement, le quitter ?*
- **Peur naturelle du changement** - Tout projet un peu radical provoque naturellement la peur du changement. Dès qu'on évoque la possibilité d'un changement, on évoque en même temps les raisons qui nous en empêcheront. (« *j'aimerais bien aller vivre à la campagne, mais je ne peux pas abandonner ma mère, il n'y a pas de travail, les écoles sont médiocres, etc.*»). Ces raisons invoquées ne sont pas le fruit d'un raisonnement objectif mais les tentatives immédiates de l'inconscient pour vous y faire renoncer (*anticipation anxieuse, critique intérieur, procrastination*) (voir *Méthode Kaizen*)
- **Désirs contradictoires** entre bénéfices à moyen ou long terme et coût immédiat : souhaiter perdre du poids (résultat sur le long terme) et ne pas résister à un gâteau (satisfaction immédiate), vouloir faire des économies et ne pas renoncer à certains achats, vouloir réussir un examen et ne pas réviser, etc.
- **Peur des conséquences**, de l'inconnu, de l'échec
- **Difficulté à passer de l'intention à l'action** à cause de nos habitudes
- **Difficulté à maintenir les objectifs** en cas de difficulté ou de perte de motivation (exemple : retaper une vieille maison)
-

## La règle des 4 « R » : Ruminer, Ressasser, Râler et ne Rien faire

**Le désir de changer doit être suffisamment fort pour soutenir la *volonté* et les efforts d'y parvenir.**

C'est le Désir qui va déterminer notre capacité à changer ; plus le désir est important et moins nous aurons besoin de volonté pour le satisfaire.

### Inclure métaphore du train pour désir et volonté.

Par exemple, un ingénieur à qui l'on propose de s'expatrier en doublant son salaire et avec des conditions de vie idylliques franchira plus facilement le pas que s'il quitte son pays à regret avec des avantages très modestes. Egalement, quelqu'un qui souhaite ardemment perdre du poids et avoir un mode de vie plus hygiénique sera plus enclin à faire des efforts pour bouger et bien manger qu'une personne contrainte d'obéir à contre-cœur à son médecin pour éviter le diabète.

### Il y a deux façons de changer

- 1) Avancer dans le couloir vers l'horizon que nous nous sommes tracés (capacités, éducation, expérience)
- 2) Changer de couloir et donc d'horizon

La seconde voie est souvent liée à des événements de vie, plus rarement à une décision volontaire et réfléchie.

Si la volonté à déployer (les efforts) est trop importante par rapport au désir, le subconscient va favoriser l'instant présent et s'opposer à l'action (manque d'envie, faux prétextes, procrastination). Le « changement d'horizon » (changement radical) ne sera possible qu'en cas de situation inévitable ou de désir très fort. Dans les autres cas, seul le changement progressif dans le même couloir et vers le même horizon sera réaliste. Plus le désir sera faible et plus le changement devra être progressif.

#### Deux étapes :

- 1) Identifier ce qui ne va pas dans votre vie ainsi que vos besoins et désirs : transformer les plaintes en projets, les « j'en ai marre » en « j'aimerais bien »
- 2) Transformer chaque projet en action

On ne change pas en imagination, il faut une modification concrète du comportement. On reste souvent à l'intention, sans jamais passer à l'action.

### Caractéristiques d'une action

- Elle est utile à l'objectif fixé (elle va dans la bonne direction)
- **Elle dépend de vous** (et non pas des autres ou d'événements hors de votre contrôle)
- Elle est réaliste (son objectif est réalisable par vous aujourd'hui)
- Elle est précise (on peut la décrire entièrement)

Si l'action ne répond pas à ces conditions, il faut la fractionner ou diminuer son importance.

#### Exemples :

- J'en ai marre de mon métier
- J'en ai marre de ne plus oser conduire, je suis cloué(e) chez moi
- J'en ai marre d'être seul(e) le dimanche

Changer implique de transformer ses plaintes en projets et ses projets en actes. Une fois les actions définies et les résolutions prises, le problème est de les maintenir :

*Exemple : à partir de demain, je ne regarde plus la télé le soir, je consacrerai une heure à l'écriture.*

### **Accepter l'idée de l'échec, prendre du recul**

Ce n'est pas l'échec qu'il faut accepter, mais l'idée de l'échec, c'est-à-dire ses conséquences sur le narcissisme, ce qui empêche en général d'en voir les conséquences objectives.

Réminiscence parfois des injonctions parentales prédisant des catastrophes en cas d'échec.

- Se rendre compte par soi-même des conséquences **réelles** d'un échec
- Bannir la pensée dichotomique (noir ou blanc)
- Tirer des enseignements des échecs

Identifier les problèmes sous-jacents (estime de soi, timidité) qui sont souvent la cause réelle des échecs (ne pas avoir fait tout ce qu'il fallait).

Essayer en priorité de développer ses qualités plutôt que de lutter contre ses défauts. Pour agir il faut avoir confiance en soi, mais pour avoir confiance en soi, il faut agir.

### **La méthode Kaizen, les petits pas.**

S'imposer de tous petits progrès faciles à réaliser va permettre de contourner la peur du changement (en ne déclenchant pas les phénomènes inconscients de critique intérieur, d'anxiété et de procrastination, c'est-à-dire les faux prétextes pour ne pas agir) et d'augmenter progressivement sa confiance en soi.

Pour ne pas déclencher les réactions inhibitrices du cerveau inconscient, il faut lui soumettre des projets d'actions très modestes qui ne déclenchent pas la peur du changement, de façon à ce que l'inconscient ne se sente pas en danger. Ces petites actions deviendront de nouvelles habitudes qu'il sera possible de développer progressivement.

La méthode **Kaizen** (voir *bibliographie*) illustre cette politique des petits pas. Deux principes régissent cette stratégie :

1. « Roulez doucement chauffeur, nous sommes pressés ! »
2. « Les plus grands voyages commencent par un premier pas »

**Exemple :** *Lucie vit un grave état dépressif. En arrêt maladie depuis plusieurs semaines, elle passe beaucoup de temps dans son lit ou sur le canapé, elle n'a envie de rien et le seul fait de se rendre à la salle de bains ou aux toilettes représente un grand effort, le trajet lui paraît interminable. Petit à petit, l'état de son appartement s'est dégradé, elle ne fait plus le ménage et la vaisselle s'entasse dans l'évier. Elle n'a pas le courage de réagir, mais la vue de ce désordre la déprime encore plus.*

*Depuis quelques jours, grâce au traitement, son moral s'améliore un peu mais elle est toujours très fatiguée. Le désordre ambiant commence à lui devenir insupportable, notamment l'état de la cuisine. A plusieurs reprises, elle a essayé de se motiver, fermement décidée à faire la vaisselle, rêvant à l'avance d'une pièce propre et bien rangée. Mais au moment d'agir elle y a renoncé, découragée par l'ampleur de la tâche.*

**Stratégie proposée :** Lucie ne parvient pas à agir car l'objectif qu'elle veut s'imposer n'est pas réaliste, incompatible avec son état de santé. Pour parvenir à initier une action, elle va prendre un engagement minimum : à chaque fois qu'elle pénétrera dans la cuisine, que ce soit pour boire

un verre d'eau ou s'alimenter, elle se contraindra à laver, essuyer et ranger une assiette ou un verre ainsi que deux couverts. Sans jamais déroger une seule fois à cette règle. Pendant 2 jours, elle suit scrupuleusement cette stratégie. Cela l'ennuie, mais elle y parvient et cela devient une **habitude**. En fait, accomplir cette petite tâche se fait maintenant sans même y réfléchir. Et à son grand étonnement, le 3<sup>ème</sup> jour, sans en prendre vraiment conscience, elle fait tout le reste de la vaisselle et dans la foulée, nettoie le sol. Elle en tire une grande satisfaction personnelle qui l'encourage à continuer la même stratégie avec le ménage dans les autres pièces, à son propre rythme.

**Exemple** : *Magalie a un examen dans 6 mois, elle doit réviser un grand nombre de cours. Ayant subi un épisode dépressif sévère, elle commence à aller mieux mais le simple fait de penser aux 600 pages à réviser lui donne la nausée. Sur les conseils de son thérapeute, elle décide d'étudier 1/4 d'heure par jour...*

Bien-sûr, Quand Magalie commence à travailler 15 minutes par jour, elle se dit qu'à ce rythme il lui faudra au moins 3 ans pour préparer l'examen. Mais ces 15 minutes ne sont qu'un engagement minimum, elle peut travailler plus les jours où elle se sent en forme. Surtout, ce temps de travail s'intègre dans ses habitudes et, très vite, elle l'augmente sans même y penser. Par contre, les jours où elle n'est pas en forme, elle peut revenir à son engagement minimum de 15 minutes. Mais surtout ne jamais annuler, pas une seule journée.

**Autres exemples** d'application de la méthode : faire sa gym matinale (minimum 1 minute par jour), perdre du poids (enlever 1 frite par jour de sa portion), travailler son affirmation de soi, reprendre des relations sociales, etc.

### **Briser les habitudes**

Une méthode pratique de changement consiste à insérer de petits tâches spécifiques entre les tâches habituelles afin de rompre les habitudes que vous souhaitez changer. Prenons l'exemple de la sieste après déjeuner : ne pas la faire directement mais s'imposer une tâche intermédiaire comme, par exemple, faire la vaisselle ou passer l'aspirateur. Souvent, cette stratégie va détourner de la sieste car l'association entre cette dernière et la fin de repas est rompue.

**Désir et Volonté sont indissociables mais c'est le Désir plus que la Volonté qui favorise l'action. Lorsque vous voulez reprendre des activités, choisissez en premier celles qui vous font envie, ne donnez pas une place trop importante aux corvées. Moins vous avez de motivation à faire une action et plus vous devrez agir progressivement.**

**Résumé** : Le changement ne peut pas concerner notre personnalité ni celle des autres, ni l'ordre établi. Il s'appliquera principalement à notre comportement, à savoir nos rapports avec les autres et nos façons d'agir.

Changer est soit une nécessité inévitable soit un choix. S'il s'agit d'un choix, la capacité de changement s'appuie sur 2 concepts très différents, le Désir et la Volonté. Comme nous le suggère Gilles Deleuze dans l'Antéchrist, Le *Désir* est reçu (pathos), il **pousse** la personne à changer. La *Volonté* est agie (ethos), elle consiste à mettre en œuvre les moyens nécessaires pour satisfaire le désir, elle nous **tire** vers un objectif. Elle parvient souvent à notre conscience par le sentiment de faire des efforts.

Toute volonté de changement provoque une réaction de l'inconscient (reptilien) qui garantit la permanence, c'est-à-dire le maintien des habitudes régissant la plupart de nos comportements. Cette réaction s'exprime sous la forme d'anticipation anxieuse (émotions), de critiques intérieures (cognitions) et/ou de procrastination. Ces réactions tendent à nous faire renoncer au changement au profit de nos habitudes.

Plus le Désir est fort et moins ces réactions seront importantes, la Volonté pourra alors s'exprimer facilement, même en cas de changement important (par exemple s'expatrier suite à une promotion professionnelle flatteuse).

Si le désir est faible (par exemple en cas de nécessité pour la santé d'arrêter de fumer), il faudra que le changement s'opère de façon très progressive pour ne pas déclencher la résistance de l'inconscient.

**Volonté** (capacité à faire des efforts pour atteindre un but) et **Désir** (envie d'atteindre ce but) sont complémentaires et indissociables. Lorsqu'une personne désire fortement faire quelque-chose, elle aura moins à faire preuve de volonté que si elle n'en n'a pas envie. Quand une personne est déprimée, son désir disparaît. Elle fait alors appel uniquement à sa volonté pour agir et cela la conduit rapidement à l'inaction.

Quand on sollicite trop fort sa volonté, le cerveau inconscient se rebelle et s'emploie à nous décourager. Avec une méthode progressive, contracter un engagement suffisamment minime permet de passer de l'intention à l'action sans déclencher de résistance de la part de l'inconscient. Ces petites actions deviennent rapidement des habitudes que nous allons pouvoir progressivement étendre. L'inconscient ne se sentant pas en danger, il va baisser sa vigilance et permettre une vraie accélération des actions.

### Bibliographie

- *Oser, Thérapie de la confiance en soi*, Frédéric Fanget, Odile Jacob
- *Un petit pas peut changer votre vie, la voie du Kaizen*, Robert Maurer, Livre de poche
- *Changer dans sa tête, bouger dans sa vie*, R. Zumbrunnen, Odile Jacob, 2009
- *Ce qui dépend de nous* in *Manuel*, Epictète, Garnier-Flammarion, 1999

*Pour ceux qui le souhaiteraient, un recueil complet des thèmes abordés lors des réunions est disponible sur Amazon (taper « amazon naudet estime » dans Google ou bien aller sur mon site) pour accéder à la commande.*



## Liste des situations où vos besoins ne sont pas satisfaits

### Transformer ses plaintes en projets

<b>J'en ai marre</b>	

<b>J'aimerais bien</b>	

<b>J'en ai marre</b>	

<b>J'aimerais bien</b>	

<b>J'en ai marre</b>	

<b>J'aimerais bien</b>	

<b>J'en ai marre</b>	

<b>J'aimerais bien</b>	

<b>J'en ai marre</b>	

<b>J'aimerais bien</b>	

**PROJET :**

<b>Etape de changement</b>
----------------------------

<b>Description</b>
--------------------

<b>Facile</b>	<b>Agréable</b>	<b>Précis</b>	<b>Réaliste</b>	<b>Dép. Soi</b>
---------------	-----------------	---------------	-----------------	-----------------

--



--

