

*« Et il n'est rien de plus beau que l'instant qui précède le voyage, l'instant où l'horizon de demain vient nous rendre visite et nous dire ses promesses. »*

MILAN KUNDERA

**T**out voyage commence par un premier pas. Monsieur de La Palisse n'aurait pas dit mieux, me répondez-vous. C'est vrai, c'est une évidence... du moins en apparence.

Car quand on y regarde d'un peu plus près, ce premier pas n'est pas si simple à faire. Pour certains d'entre nous, c'est peut-être même l'étape la plus difficile à franchir. Pourquoi ?

Peur de l'inconnu, bien sûr, ou peur du qu'en-dira-t-on ; doutes quant à ses propres capacités ; et par-dessus tout, craintes face à ce que cela va changer en nous : entreprendre quelque chose de nouveau, c'est formidable, mais où cela nous mènera-t-il ? et est-ce que cela ne va pas bouleverser complètement notre vie ? de façon définitive, peut-être ?

Autant de bonnes raisons pour ne pas le faire, ce sacré premier pas ! Et pourtant, des premiers pas, nous en avons fait beaucoup au cours de notre vie. Nous les avons oubliés pour la plupart, même s'ils nous ont amenés là où nous sommes aujourd'hui.

Surtout le tout premier : celui que nous avons fait lorsque nous avons lâché la main de nos parents. Je vous l'accorde, c'est un peu loin. Observez l'expression d'un enfant lorsqu'il commence à marcher tout seul : quelle émotion, quelle énergie, et quelle joie dans ses yeux ! Cela ne s'est pas fait sans peine, il y a eu de nombreuses tentatives et autant de chutes sur les fesses. Et soudain, miracle ! Il met un pied devant l'autre.

Miracle ? Non, simple évolution. C'est le début d'une longue série de premiers pas qui vont l'accompagner au cours de son enfance et de son adolescence.

Avec le temps, nous trouvons nos marques, ces premières fois se font plus rares. Le pas est aussi plus assuré. Mais n'avons-nous pas perdu l'émerveillement en chemin ? Et dans les moments de notre vie où nous nous sentons dans une impasse, ne serait-il pas nécessaire de retrouver cette impulsion qui nous a poussés à nous mettre debout et à avancer vers l'inconnu en toute confiance ?

Si nous l'avons fait une fois, nous pouvons renouveler l'expérience. Encore faut-il tenir compte du chemin déjà parcouru, avec ses joies et ses déceptions.

Avant de nous mettre en route, il est donc utile de réfléchir un peu à ce qu'implique ce premier pas.

## ► Tout commence par un premier pas

Quelle est la différence entre l'enfant qui lâche la main de sa mère pour la première fois et un adulte ? L'adulte se souvient des chutes qui accompagnent ces tentatives. La douleur reste parfois très vivace, au point qu'elle le dissuade souvent de retenter l'expérience. Et pourtant il y a des moments où nous sentons que quelque chose doit bouger

dans notre vie : nous sommes à nouveau confrontés à cette question du premier pas.

Ce n'est pas facile, loin de là. C'est pourquoi il est important de prendre conscience de ce qui nous bloque, et aussi des ressources dont nous disposons. Il faudra envisager également une bonne méthode de préparation. Et enfin choisir le bon moment pour y aller. Vous êtes prêt ?

### ❖ *Prendre conscience*

Vous connaissez peut-être cette sensation : vous vous tenez au centre d'un carrefour et vous ne savez quelle direction choisir. Ou bien, plus vertigineux encore, vous avez l'impression de tourner sur un rond-point et vous trouvez un sens interdit à chaque sortie.

Vous êtes immobilisé, et vous n'arrivez pas à sortir de cette situation. Qu'est-ce qui bloque votre chemin ?

Ces obstacles sont connus et ils sont très puissants. Il y a toutes nos peurs, bien sûr, qui agissent comme des aimants sur notre mental et nous empêchent de décoller :

- Peur de l'inconnu : « J'ai peur de ce qui peut m'arriver, il y a tant de dangers qui menacent. »
- Peur du changement : « Si je change, tout sera bouleversé autour de moi. »
- Peur du jugement : « Je vais être exclu si je pense ou fais différemment, que va-t-on penser de moi ? »

Et n'oublions pas nos croyances, ces *fake news* que nous nous passons en boucle quand le moral est au plus bas : « Je ne suis pas fait pour le changement, je n'ai pas la force », « Je dois rester à ma place, c'est mon destin. » N'en jetez plus !

Ces peurs et ces croyances, nous les avons forgées au fil du temps. Elles font partie de notre expérience. Pourtant, ce ne sont que des constructions mentales. C'est une image du monde et de nous-mêmes que nous nous sommes fabriquée, et il est indispensable d'en prendre conscience avant de nous mettre en route.

Vous voulez que je vous dise ? Je pense que tous les êtres humains ont des peurs ou des croyances. Ce qui distingue les uns des autres, c'est leur capacité à les affronter. Certains les dépassent naturellement, d'autres prennent plus de temps. Mais nous avons tous quelques aimants au fond des poches !

Attention : cela ne veut pas dire qu'en combattant ces peurs, nous allons nous retrouver immédiatement au sommet de la montagne, comme par magie. Ça, c'est bon pour les films de super-héros. Non, ce que cela veut dire, c'est simplement que nous allons pouvoir nous mettre en route en toute conscience... et c'est souvent ce qu'il y a de plus difficile.

Je ne sais pas si vous l'avez remarqué, mais quand on lit certains journaux on a parfois l'impression qu'on nous vend une baguette magique : « Vous avez toutes les ressources pour y arriver », ou « Vous pouvez le faire, si vous le voulez vraiment vous en êtes capable ». J'entends souvent des femmes et des hommes qui aimeraient vivre ces belles histoires de développement personnel et culpabilisent de ne pas y parvenir. Ce sont de belles histoires, c'est vrai. Pourtant, il est important de prendre conscience que dépasser ses peurs est simplement un moyen de se mettre en route, pas un but qu'il faut atteindre de toute urgence. Acceptons que cela demande du temps et de la patience. C'est à ce prix que les aimants qui traînaient dans nos poches vont se transformer... en boussoles !

Le premier pas : à vos marques, prêt, partez !



**Quelle est la peur ou la croyance  
qui vous immobilise le plus souvent ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

COMMENT JE PRENDS CONSCIENCE ?

Qui n'a jamais rêvé de connaître l'avenir ? C'est un désir aussi vieux que l'humanité. C'est aussi la preuve que la question du premier pas nous a toujours interpellés. Bien sûr, il y a l'option « Je regarde dans une boule de cristal », encore assez répandue aujourd'hui : les médiums et autres marabouts ont de beaux jours devant eux. Et puis il y a l'option « Je dépasse mes peurs », bien plus économique et certainement moins aléatoire. Nous savons qu'il peut se passer mille et une choses sur le chemin de notre vie dès lors que nous nous mettons en route : pourquoi les redouter ? Il y aura sûrement des bonnes surprises dans le tas.

---

*Il est utile de faire un point d'étape :*

- ★ Je sais que certaines des personnes de mon entourage peuvent me juger et me préconiser de faire machine arrière. La solution : je me tourne vers celles qui sont bienveillantes, à l'écoute sincère de mes aspirations.

- ★ Je ne culpabilise pas parce que j'ai peur ! J'ai le droit d'avoir peur, à moins d'être inconscient ou d'être une super-héroïne ou un super-héros (et encore, je demande à voir !).
  - ★ Je comprends que je ne peux pas tout planifier : la vie me surprendra toujours, parfois désagréablement, et souvent dans le bon sens.
- 



## Balise #MAGIEDELINCONNU

*Plutôt que de craindre ce que je ne maîtrise pas, c'est-à-dire environ 99 % des choses et des gens qui m'entourent, j'ose un premier pas et j'accepte de découvrir de nouveaux horizons, avec ce que cela comporte de belles rencontres et d'opportunités imprévues.*

### ❖ Se préparer

Nous nous sommes mis en condition mentale pour faire le premier pas. Merveilleux ! Finis, les « Demain, je demande une augmentation », ou les « Dès que je me sens prêt, je cherche un nouveau job ». Cette fois, c'est parti !

Il y a peut-être quelques détails à régler avant de se lancer dans l'aventure. Le mental, c'est une chose. Le physique en est une autre, tout aussi importante. On a beau avoir un moral de vainqueur, si on n'a pas un minimum d'énergie on ne risque pas d'aller bien loin.

Notre corps est notre meilleur ami, autant en prendre soin. Nous avons aussi des ressources qui nous sont propres, il est utile d'en faire l'inventaire. Et puis, n'oublions pas de

Le premier pas : à vos marques, prêt, partez !

muscler le mental : il est essentiel de soigner sa motivation si on ne veut pas baisser les bras à la première difficulté.

Petite revue de paquetage !



**Notez ici votre priorité N°1 pour mettre toutes les chances de votre côté**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### COMMENT JE ME PRÉPARE ?

Tout randonneur vous le dira : si on veut marcher longtemps et à un rythme régulier, mieux vaut avoir une bonne condition physique. Un changement, quel qu'il soit, sera toujours plus facile à aborder si vous êtes en forme.

D'abord, soyez attentif à votre alimentation. Notre corps est une machine extraordinaire dotée de capacités insoupçonnables. Si on veut qu'il fonctionne efficacement, mieux vaut éviter de l'engrasser. Il ne s'agit pas de vous priver de bonnes choses, mais de les consommer avec modération, en évitant autant que possible la malbouffe. Excès de sucre, de graisse, d'huile de palme... Ces aliments vous donnent l'illusion que vous êtes bien nourri : en fait, vous êtes juste saturé. Pas facile de se mettre en route quand on a une enclume dans le ventre... alors qu'il y a des quantités de bonnes choses à

manger et à boire qui vous donneront la pêche ! On publie aujourd'hui un grand nombre de livres sur les mille et une façons d'améliorer son alimentation, avec des recettes adaptées aux goûts de chacun. Soyez curieux ! Ça tombe bien, vous n'avez plus peur de l'inconnu, donc c'est le moment de découvrir de nouvelles manières de vous nourrir.

Autre point important, le sommeil. La nuit, notre corps récupère. Nous nous rechargeons comme une batterie. Si nous ne préservons pas ces moments de récupération, il n'y aura pas de miracle : nous serons toujours à plat. Alors autant limiter la charge mentale que nous accumulons pendant la journée : ordinateurs, écrans de téléphone, stress des transports... On se retrouve vite entraîné dans la ronde infernale, comme si on passait son temps à piétiner dans une roue. D'où la nécessité de prendre soin de soi. On ne compte plus les études qui recommandent d'avoir une activité physique régulière, et très sincèrement, vous savez que vous êtes plus performant quand vous vous bougez ! Pas besoin de se transformer en marathonien ou de soulever de la fonte dans un gymnase : il suffit de marcher le week-end dans une forêt, ou même de se concentrer sur sa respiration pendant cinq minutes au travail. Votre téléphone sonne ? Vous avez reçu un mail ? Vous regarderez ça... dans cinq minutes. Le monde ne s'arrêtera pas de tourner pour autant !

Eh oui, une bonne préparation intègre également ce que j'appelle un étirement mental. Un peu comme le sportif qui échauffe ses muscles avant une course et fait des exercices pour faciliter la circulation de l'énergie dans son organisme, nous gagnons beaucoup à échauffer notre psychisme. C'est que nous avons vite fait de nous crispier, de nous auto-dénigrer, de retomber dans nos « Mais est-ce que je vais y arriver ? »... Pour éviter la crampe, notre esprit aussi a

Le premier pas : à vos marques, prêt, partez !

besoin d'être rassuré : dites-vous chaque jour que oui, c'est possible. Que vous avez des ressources insoupçonnées, et que vous les développez en prenant soin de vous. Et pour peu que vous soyez en forme, vous trouverez des solutions à vos problèmes en chemin. Confiance !

Le corps est comme une dynamo : plus on l'utilise, plus il produit de l'énergie. Bien évidemment, il n'est pas nécessaire d'aller jusqu'à l'épuisement pour connaître sa puissance. C'est quand même une belle mécanique : bichonnons-la !

---

### Si je résume :

- ★ Je respecte mon corps : je fais un point sans complaisance sur tout ce que je peux améliorer pour entretenir ma santé physique.
- ★ Je fais la liste de toutes mes ressources : capacités, talents, qualités, expériences, désirs...
- ★ Je me pose les bonnes questions en sachant que je trouverai certaines réponses en avançant !



### Balise # CORPS&ESPRIT

*Physique et mental marchent main dans la main. Si l'un traîne la patte, l'autre sera freiné. Si l'un a la pêche, l'autre sera entraîné à son tour. Je prends soin de mon corps aussi bien que de mon esprit. Le premier pas est un moment délicat : mieux vaut mettre tous les atouts de mon côté.*

## ❖ *Décider*

Vous avez bien identifié vos peurs ainsi que vos ressources. C'est le moment de vous dire : « J'y vais, je fais ce premier pas ! » Votre décision est prise... et c'est là que se pose la question : est-ce vraiment la bonne décision ?

Si cela peut vous rassurer, cette question, tout le monde se la pose. Même l'exploratrice intrépide qui décide de traverser l'Amazonie se dit juste avant de se lancer : « Est-ce bien raisonnable ? »

C'est là qu'il est important d'écouter son intuition, cette fameuse petite voix dont nous reparlerons plus loin. Et si elle vous dit que c'est bien ce que vous voulez faire, alors oui, sans hésiter, foncez. Quoi qu'il en soit, si vous n'essayez pas, vous ne saurez jamais si c'était une bonne ou une mauvaise décision.

D'ailleurs, y a-t-il de mauvaises décisions ? Je pense que quand une décision est prise après mûre réflexion et en toute connaissance de cause, ce premier pas est toujours une victoire. Après, quand on regarde en arrière, on peut être tenté de réécrire l'histoire et se dire qu'on a commis une erreur. Mais il ne faut pas perdre de vue qu'une décision est prise en fonction des éléments qu'on possède à un instant précis. Les boules de cristal, c'est bon pour les contes de fées ! Dans la vraie vie, on ne mesure pas immédiatement toutes les implications.

L'expérience m'a enseigné que c'est rarement le moment de prendre une décision. On peut toujours se trouver un argument rationnel pour remettre ce premier pas à demain, puis plus tard, et encore plus tard... Un de mes professeurs de lycée me disait toujours : « Le pire échec est de ne pas essayer. » J'avoue ne pas avoir retenu grand-chose de ses cours, pourtant, grâce à cette phrase-là, il m'a enseigné

Le premier pas : à vos marques, prêt, partez !

quelque chose de fondamental. Lorsque vous vous sentez prêt, allez-y ! Et dites-vous bien que toute « mauvaise décision » peut être suivie d'une bonne décision, ou d'une prise de conscience, d'une découverte sur vous-même qui vous aidera à avancer. La vie est parfois très joueuse !



**En cet instant précis, quelle décision avez-vous envie de prendre ?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### COMMENT JE PRENDS UNE DÉCISION ?

Prendre la décision de faire le premier pas est un processus plus complexe qu'il n'y paraît. On peut faire appel à son expérience personnelle. On peut aussi se fier à des avis d'autres personnes, comme des amis proches ou de simples connaissances. Ou alors, on peut écouter uniquement son mental, ou être influencé par son ego, ou encore écouter son corps et son cœur. Pas simple du tout !

Personnellement je mixe un peu tous ces ingrédients... avec une bonne pincée d'intuition ! La seule solution pour faire un premier pas, c'est encore de prendre au moins une décision, en sachant que rien n'est définitif et qu'il est toujours possible de corriger le cap par la suite.

### C'est le moment de faire le point :

- ★ Je m'exerce à prendre des décisions qui m'impliquent de plus en plus.
  - ★ J'arrête de culpabiliser quand je me suis trompé. La machine à revenir dans le passé n'existe pas (et heureusement !). Une mauvaise décision est toujours riche d'enseignements pour la suite du voyage.
  - ★ Je m'isole 5 minutes au calme pour respirer avant de prendre une décision importante. Cela permet de décider en pleine conscience, avec un mental au service du cœur.
- 



### Balise #LABONNEDÉCISION

*Je peux apprendre de mes erreurs : se tromper n'est pas dramatique en soi, j'ai toujours la possibilité de changer de cap en cours de route. Toute décision est source de connaissances : l'expérience, c'est l'ensemble des erreurs qu'on a commises !*

### ► Falaise ou pente douce ?

Vous avez pris votre sac et bien vérifié la carte : vous savez que vous devez vous rendre d'un point A à un point B. C'est parti ! Vous avancez d'un bon pas... mais voilà que le chemin se fait raide. Le problème, avec les cartes, c'est que le dénivelé n'est pas toujours indiqué. Et même s'il l'est, il est souvent difficile de le visualiser concrètement.

Ne nous voilons pas la face : quand on se met en route, on a toujours le sentiment de gravir une colline. Cela peut

Le premier pas : à vos marques, prêt, partez !

monter doucement, comme à flanc de coteau, ou alors de façon abrupte, comme si on escaladait une falaise. Cela dépendra du défi qu'on s'est lancé. Quel que soit le chemin choisi, il faut accepter de sortir de sa zone de confort, et c'est souvent ce qui fait un peu mal au démarrage. Dès lors, il est recommandé de bien préparer son itinéraire, de le sécuriser en prenant ses précautions. Si cela n'empêche pas les imprévus, cela permet de mieux les vivre. Et quelle que soit la route prise, falaise ou pente douce, dites-vous bien que la satisfaction sera au bout du chemin : lorsque vous contemplez le paysage du haut de la colline, je suis prête à parier que vous éprouverez un immense sentiment de gratitude pour vous-même et pour le monde.

### ❖ *Sortir de sa zone de confort*

Nous l'avons tous éprouvée, cette impression étrange : nous sommes bien, puisque nous évoluons dans notre environnement habituel... et pourtant il manque quelque chose. En fait, non. Nous ne sommes pas si bien que ça. Nous exécutons chaque jour les mêmes tâches, nous allons au travail par le même itinéraire, nous mangeons toujours les mêmes plats parce que ça, au moins, on connaît... et cette routine, on commence à s'en lasser !

Ce sentiment très commun, je l'appelle le confort de l'inconfort : on n'est pas si bien que ça, mais on se dit que ça pourrait être pire. Un peu comme les chaussures à talon : ça fait classe, ça renvoie une bonne image aux autres, pourtant qu'est-ce que ça fait mal aux pieds...