

Le changement, c'est la vie

Changer, c'est simplement être vivant·e : je ne suis pas la même personne qu'hier, ni la même que demain. C'est naturel, fluide, inévitable, car c'est l'impermanence inhérente à la vie, au sein de laquelle rien n'est figé.

Dans la nature, le changement est omniprésent : le bouton floral émerge, la fleur se déploie, puis fane. Le cycle des saisons est un merveilleux exemple de changement organique, avec alternance de phases de décroissance, repos, dormance, et de phases d'essor et de récolte de ce qui a été planté.

Dans nos vies humaines, c'est la même chose, le changement est quelque chose de naturel, spontané, organique. Les enfants grandissent, se transforment et apprennent spontanément par le jeu, par des essais-erreurs que motive leur soif de découvrir le monde. Ça nous arrive aussi à nous, adultes, quand nous sommes embarqué·es dans un nouveau kif, une nouvelle passion, que nous absorbons d'un coup une grande quantité de connaissances et de compétences, et que notre monde change.

Autrement dit, le changement, c'est la vie ! L'apprentissage de choses nouvelles, la transformation de soi, tout cela est l'évolution et le déploiement spontané de la vie en nous.

Bien sûr, ma volonté est présente, je ne suis pas passif-ve : je peux décider de mettre en place certains changements dans ma vie, je peux décider de me transformer. Plus je clarifie ce que j'aime vivre, qui je suis dans le fond, plus j'ai envie d'évoluer pour gagner en cohérence et en liberté. L'objectif de ce livre est d'identifier quelques clefs qui vont permettre de se transformer d'une manière la plus naturelle possible, en suivant le flot spontané, en douceur, en accord avec soi-même. Ce n'est pas toujours évident, nous allons voir pourquoi dans les prochaines pages.

En résumé

- Le changement, c'est la vie, nous sommes des êtres d'évolution, câblés pour nous transformer.
- Ceci n'empêche pas d'y mettre un peu d'intention et de volonté.
- Ce livre donne des clefs pour changer en harmonie avec le flot naturel de la vie, en accord avec soi-même.

Et en même temps, parfois je veux changer pour des raisons moins que douces

La pression extérieure

La pression extérieure peut être un premier moteur pour poser ma décision de changer. Elle peut provenir d'horizons variés, que ce soit ma famille (enfants, parents), mon ou ma conjoint·e, mes collègues, ou mon environnement plus large. Donnons quelques exemples :

- Mes enfants me serinent qu'il faudrait que j'aie une vie plus saine (arrêter de fumer, arrêter les chips, utiliser mon jogging pour aller au sport plutôt que rester devant la télé, etc.).
- Ma partenaire voudrait que je boive moins d'alcool, ou même plus du tout.
- Mon conjoint voudrait que je fasse quelque chose pour arrêter de ronfler la nuit.

- Il faudrait que je conduise moins vite, plus en douceur, parce que ma femme en a marre de trouer le tapis à force de freiner à ma place.
- Mes amis me rabâchent qu'il est important de s'intéresser à l'actualité, car sinon, on est un gros égocentrique qui se fiche des malheurs des autres.
- Mes parents me disent que je devrais être plus ambitieuse, plus intéressée par la réussite, sous peine de n'arriver à rien dans la vie.
- J'en ai marre d'entendre « tu n'es pas encore mariée, à ton âge ! » lors des réunions de famille et il faudrait que je prenne ma vie sentimentale en main.

Vous avez compris le truc : à ce stade, ce n'est pas vraiment vous qui voulez changer, ce sont surtout les autres qui ont du mal avec ce que vous faites.

Ce type de pression a peu de chance d'être efficace. En effet, si dans le fond, vous ne souhaitez pas de vous-même vraiment changer, ça va être très dur d'y arriver, vous risquez simplement de manquer de motivation.

Pourtant, ce n'est pas si simple de se libérer de la pression extérieure, car il n'est pas rare d'accomplir les choses pour les autres et d'y prendre plaisir. Il est important ici de se poser ces questions afin de voir ce qu'il en est réellement, au fond de soi :

- Dans le fond, suis-je en train de me dire qu'il y a quelque chose en moi qui ne va pas très bien, qu'il serait bon de corriger ?

- Est-ce que je veux faire ça pour que ma famille soit moins inquiète ?
- Pour nourrir mon estime de moi auprès des collègues ?
- Pour avoir la paix dans mon couple ?
- Pour montrer à mes parents ou mon partenaire que j'en suis capable ?

Si oui, ce n'est pas « mal », il ne s'agit pas ici de se juger soi-même, simplement de modifier son état d'esprit et d'avoir de la clarté sur ces injonctions. En effet, avoir comme motivation une pression extérieure, ça ne fonctionne pas bien pour changer, c'est connu (et même prouvé par la science dans certains contextes) : c'est peu efficace, peu durable et le chemin est rude.

L'injonction du développement personnel

Cette injonction est assez similaire à la précédente, quoiqu'un peu plus insidieuse, c'est l'idée bien répandue en Occident qu'« il faut travailler sur soi », « il faut se transformer », « il faut devenir meilleur ». Cette injonction peut être très forte, d'autant plus qu'il est assez valorisé de travailler sur soi ou de s'améliorer. *A priori*, c'est plutôt un chouette concept, n'est-ce pas ?

En effet, c'est une bonne idée de vouloir être plus bienveillant·e avec mes enfants, pratiquer la méditation chaque jour, respecter les quatre accords toltèques, me

mettre au yoga, manger de la nourriture vivante et mille autres choses profitables...

La difficulté, c'est qu'une injonction reste une injonction, même si elle vous promet le bonheur et la réussite, et qu'elle a de ce fait des effets délétères.

Elle va par exemple peser lourd sur soi, en pointant la menace de l'échec : si l'on ne fait pas tout bien comme il faut, on risque de rater sa vie, de ne pas réaliser ses rêves, de passer à côté de son potentiel, d'être en mauvaise santé, etc.

D'autres conséquences de partir d'une injonction seront détaillées dans le chapitre suivant : le risque de faire un choix non ajusté, le risque de rejeter un aspect de soi ou encore celui de repousser le bonheur à plus tard, etc.

Pour résumer, posez-vous ces questions-là : la peur des conséquences si vous ne faites rien est-elle une motivation judicieuse pour amorcer un changement ? Est-ce une raison qui sera soutenable et durable ? Mieux, sera-t-elle soutenable et motivante sur le long terme ?

Mes injonctions personnelles

Cette autre strate d'injonctions est encore un peu plus subtile, ce sont toutes celles qui nous sont personnelles, lorsque notre tête décide de ce qui serait vraiment bon pour nous.

Par exemple, si j'observe que je me mets beaucoup en colère, je pourrais décider qu'il serait mieux que je sois plus

calme et me dire : « Allez, je me prends en main, je m'inscris à ce cours de communication bienveillante ».

Souvent, ce qui n'est pas doux dans ce cas-là, c'est qu'il y a une composante de jugement interne, qui dit : « Tu te mets trop en colère, ça ne va pas, il faut corriger ça ». En d'autres termes, on crée soi-même une injonction de transformation.

Personnellement, cela reste une zone délicate, car j'ai parfois du mal à me rendre compte de mes propres injonctions, notamment quand elles visent à me changer en profondeur pour faire face à la honte d'être telle que je suis, avec mes imperfections, mes zones d'ombre, ma sensibilité. Il m'arrive encore régulièrement de réaliser que j'ai mis en œuvre certains changements depuis une énergie qui dit : « Grâce à cela, tu seras plus à même de mériter l'amour et l'appartenance au genre humain ». La seule chose que je peux faire est de me détendre avec ça et d'accueillir une à une mes injonctions, en même temps que ma honte et mes imperfections...

Comment c'est, pour vous ? Observez ce qui se passe en vous quand vous décidez de changer : y a-t-il un inconfort ou un ras-le-bol avec vos défauts, y a-t-il des choses que vous ne supportez plus dans votre vie ?

Attention, cependant, ce questionnement ne doit pas à son tour induire de jugement vers soi, autrement dit, il ne s'agit pas de se mettre à juger ses propres jugements. Le mode d'emploi pour sortir de la binarité « c'est bien / c'est mal » consiste à observer les conséquences de nos jugements et injonctions, avec bienveillance et sans les juger, afin de pouvoir faire, ensuite, en conscience, le choix d'un point de départ vers le changement plus ajusté.

En résumé, récapitulons les étapes de ce chapitre

- Observez votre motivation et sachez reconnaître la pression extérieure.
- Déjouez les injonctions du développement personnel en vérifiant vos motivations.
- Identifiez vos propres injonctions.
- Tout au long de l'exploration, remplacez les jugements (des autres, de la société, vers soi) par de la bienveillance.

Les écueils du changement motivé par des injonctions

Je m'envoie le signal « je ne m'aime pas »

C'est le premier écueil, selon moi. Si je choisis de me transformer en ayant comme motivation une injonction, un truc qui dit « il faut, je dois, c'est mieux », je suis en miroir en train de juger celui ou celle que je suis actuellement et qui ne fait pas toutes ces choses nouvelles. En gros, quand je me dis « il faut que je sois différent·e », que je le veuille ou non, mon système tête-cœur-corps entend : « Tu n'es pas bien tel·le que tu es aujourd'hui ».

Cet aspect-là est très visible dans nombre de promesses de développement personnel :

- Voulez-vous vous libérer de votre négativité ?
- Souhaitez-vous avoir un corps de rêve ?
- Voulez-vous plaire aux femmes et être irrésistible ?

- Souhaitez-vous prendre votre vie en main et avoir enfin confiance en vous ?
- Voulez-vous devenir meilleur ?
- Libérez-vous de vos croyances limitantes et devenez riche !

C'est parfois plus subtil, caché sous la chouette intention d'apporter du mieux-être aux gens, depuis un élan de contribution bien réel. Mais voilà, derrière « mieux-être » ou « amélioration », on est souvent en train de dire : « Ça ne va pas, tel.le que tu es aujourd'hui, change-toi ». Il y a bien fréquemment une vision un peu binaire bien/mal, qui n'est pas du tout évidente à dépasser.

Écueil du « je serai heureux·se quand j'aurai changé ceci ou cela »

C'est le deuxième piège : faire dépendre mon bonheur (futur) du changement que je vais mettre en place. C'est croire que ma vie sera fondamentalement différente quand j'aurai arrêté les chips, quand je méditerai comme un moine une heure par jour, quand j'arrêterai de crier sur mes enfants tous les soirs, quand j'aurai fini mes cinq années de thérapie, quand je serai ceinture noire au karaté, quand ma famille n'aura plus aucun déchet et que nous roulerons toutes à vélo.

Pour autant, il est vrai que lorsque j'aurai transformé ma vie, cela occasionnera des changements majeurs qui la rendront plus agréable et plus confortable. Et en même temps, si je pars d'un espace dans lequel je ne suis pas

heureux·se de ce que j'ai maintenant, je risque d'arriver au même endroit, dans un espace où il me manquera encore quelque chose pour être heureux·se, encore un nouveau changement à accomplir.

Faire dépendre mon bonheur du changement me semble risqué, car potentiellement, ça peut toujours être remis à plus tard : après le changement mis en place, j'attendrai le changement suivant pour être heureux·se. N'avez-vous jamais fait cette expérience d'attendre un changement important qui était censé vous combler durablement (réussir un examen, décrocher le job de vos rêves, perdre 10 kg) et réalisé que votre satisfaction était de courte durée ?

Cette course au bonheur est une spirale qui peut durer toute une vie. Le bonheur, c'est maintenant ou jamais.

Cet écueil prend aussi parfois la forme : « je serai heureux·se quand j'aurai rencontré quelqu'un ». Malheureusement, ça ne marche pas ainsi. D'une part, ce n'est pas vrai, pour les mêmes raisons que précédemment, et d'autre part, cette pensée est un formidable bloqueur de rencontres. Détaillons tout cela.

Ce n'est pas vrai.

Mes relations sont le reflet de ce que je suis intérieurement. Si je suis bien avec moi-même, alors je serai bien avec un·e autre. Croire que cela va marcher dans l'autre sens, autrement dit « si je suis bien avec un·e autre, je serai bien avec moi-même, donc heureux·se » est un leurre. En effet, si je ne m'aime pas suffisamment, je ne saurai pas me préser-

ver ou mettre mes limites face à l'autre, et je risque d'en souffrir. En outre, je tombe également dans la spirale « je serai heureux·se quand... » et ça ne fonctionne pas. Le changement efficace vient de l'intérieur, ici et maintenant.

C'est un méga bloqueur de rencontres.

Autrement dit, plus je me dis ça, plus je suis seul·e. Attendre un·e autre pour trouver le bonheur, cela revient à me coller une étiquette sur le front qui dit : « Viens me rendre heureux·se, viens faire mon bonheur ». Ça met sur l'autre une énorme responsabilité, et ça ne fait pas envie, ce n'est pas sexy.

Je me souviens un jour avoir vu ça sur un profil dans un site de rencontres : « Je cherche celle qui saura me redonner le sourire et me rendre la vie belle ». Moi, ça m'a fait fuir, et vous ?

Il est beaucoup plus efficace de s'occuper soi-même de son bonheur, ici et maintenant. Non seulement c'est agréable à vivre, mais c'est aussi beaucoup plus sexy pour les autres.

*Comment rendre les autres heureux ?
En étant heureux soi-même.*

Notre éducation nous a parfois appris que s'occuper de soi-même, c'est être nombriliste ou égoïste. Il est grand temps d'arrêter cette culpabilisation. Prendre soin de soi, c'est plus efficace pour ensuite prendre soin des autres, même si ça semble paradoxal. Un être humain heureux est plus

détendu, a moins de vide affectif à combler, a moins besoin des autres pour se sentir exister, est plus autonome et plus authentique. Étant ainsi équilibré et heureux, il contribue de manière plus apaisée et plus juste au monde qui l'entoure. C'est comme dans les avions : le masque à oxygène, on le met sur soi d'abord, et quand on respire bien, on est plein d'énergie et de ressources pour aider les autres. Comme dit Malek Bensafia : « Le bonheur est comme un parfum. On le porte sur soi pour le faire respirer aux autres. »

Il y en a beaucoup trop !

Quand j'ai commencé à m'intéresser au développement personnel, j'ai été rapidement submergée par la quantité de promesses et d'injonctions, de choses absolument indispensables pour être heureuse, vivre mieux, être plus équilibrée, détendue, en meilleure santé, avec de meilleures relations et un meilleur travail.

Naviguer dans cette jungle, faire des choix n'est pas toujours évident. Il peut être assez difficile de ne choisir qu'une seule chose à la fois, de ne pas s'embarquer dans 10 pratiques, 23 nouvelles habitudes, plein de stages, une tonne de livres...

À ce rythme, on risque d'abandonner très vite, simplement parce que ça fait trop, ce n'est pas tenable. Si j'écoute les sirènes des injonctions, j'aurai du mal à ne choisir qu'une seule chose. Vais-je me retrouver coincée entre le burn-out

du développement personnel et la honte de ne pas en faire assez et d'être plus minable que les autres ?

En résumé, voici quelques écueils
associés aux injonctions
de se transformer

- S'envoyer un signal de désamour de soi.
- Faire dépendre son bonheur de l'atteinte d'un objectif.
- Croire qu'il est nécessaire de changer énormément de choses en soi.