Oser changer

Mettre le cap
sur ses rêves

Marie Bérubé
Marc Vachon

Table des matières

AVANT-PROPOS 11

CHAPITRE 1
Changer de cap 13

CHAPITRE 2
L'inventaire de votre vie 27

CHAPITRE 3
À vos marques, soyez prêts, rêvez ! 41

CHAPITRE 4
Développer l'allié en soi 57

CHAPITRE 5
Apprendre à se motiver 89

CHAPITRE 6
L'impact des valeurs sur vos choix et vos décisions 107

CHAPITRE 7
Comment s'engager dans l'action 127

CHAPITRE 8
Comment provoquer des états d'esprit dynamisants 155

CHAPITRE 9
Votre cinéma intérieur et vos émotions 175

CHAPITRE 10
Comment entrer en scène :
faire comme si et se prendre au jeu 197

CHAPITRE 11
La magie du contact avec les autres 207

CHAPITRE 12
La flexibilité, la persévérance et la maîtrise 225

CONCLUSION 241
BIBLIOGRAPHIE 245

CHAPITRE 1

Changer de cap

Avez-vous déjà rêvé de changer de cap à 180 degrés ou, à tout le moins, de changer un aspect important de votre vie ? Avez-vous déjà souhaité changer de carrière, lancer votre entreprise ou retourner aux études ? Vous arrive-t-il d'avoir envie d'aller vivre à la campagne, dans une autre ville, une autre région, un autre pays peut-être ? Si vous étiez certain de réussir, seriez-vous prêt à entreprendre un changement majeur dans votre vie ?

Il nous arrive souvent, dans nos conférences, de poser des questions de ce genre à nos auditoires. À chaque fois, après quelques instants de réflexion, plus de la moitié des personnes qui les compose répond qu'elle rêve de changer de vie, ce que confirment d'ailleurs deux sondages plus scientifiques, l'un effectué à la grandeur du Canada[1] et l'autre en France[2].

Vous pensez sans doute qu'il est bien facile de rêver, mais que c'est une tout autre affaire de réaliser ses rêves. Combien posent les gestes qu'il faut pour y arriver, selon vous ? Cinq pour cent ? Dix peut-être ?

Croyez-le ou non, selon le sondage canadien, une personne sur quatre brave la peur, la résistance, l'inconnu pour entre-

prendre une démarche importante de changement qui va la conduire, selon ses dires, à être plus heureuse, plus à l'aise financièrement ou en meilleure santé.

Résultats étonnants, et qui surprennent d'autant plus que nous baignons quotidiennement dans un climat d'inquiétude et de défaitisme qui n'a rien pour inspirer une démarche de changement.

Pourtant, si vous ressentez au plus profond de vous-même ce désir de renouvellement, si vous êtes capable d'imagination et si vous avez le goût de reprendre contact avec vos rêves, ce livre est pour vous. Vous pourrez y puiser une démarche concrète et des outils utiles qui vont alimenter votre élan et vous stimuler dans la mise en œuvre des changements que vous souhaitez.

Voici d'abord un bref tour d'horizon de ce qui vous attend dans les prochaines pages.

Décider ce que l'on veut

La toute première étape pour initier un changement, aussi simpliste qu'elle puisse paraître, consiste à décider ce que vous voulez précisément. Plus souvent qu'autrement, quand on écoute les gens parler, on apprend ce qu'ils ne veulent pas, et non ce qu'ils souhaitent vraiment. Pourtant, tous ceux qui écrivent sur le changement sont unanimes : ceux qui parviennent effectivement à changer se sont d'abord donné un but précis et bien déterminé. Définir ce que vous désirez, le plus précisément possible, surtout quand cela correspond à vos valeurs personnelles, donne une orientation à suivre, porte vers l'avant et mobilise l'esprit dans une direction précise.

Un peu comme le pilote de ligne connaît sa destination avant de partir, puis réajuste sa trajectoire s'il en dévie, notre esprit a lui aussi besoin d'un objectif précis vers lequel faire

Ceux qui parviennent effectivement à changer se sont d'abord donné un but précis et bien déterminé.

porter ses efforts. Mais contrairement au pilote qui va aller là où le conduit son plan de vol, même si cette affectation ne l'intéresse pas vraiment, l'être humain a besoin d'une destination qui le mobilise et qui l'anime vraiment. D'où l'intérêt de réfléchir et de préciser avec soin ses objectifs. D'où l'importance aussi qu'ils soient cohérents entre eux, puisque plusieurs directions contradictoires créent en nous une confusion qui nous condamne fatalement à l'immobilisme.

Pour vous aider à accomplir cette tâche malgré tout assez complexe et qui demande réflexion, nous vous proposons, aux chapitres deux et trois, une méthode qui vous aidera à mener à bien cette première étape capitale. Vous aurez l'occasion d'y dresser un bilan de votre vie présente et de prendre la mesure de l'équilibre qui y règne, pavant ainsi la voie à une meilleure identification de vos rêves et à leur mise en œuvre effective.

Développer son allié

Quel est, selon vous, le pire ennemi qui vous attend sur la route de vos aspirations et des changements que vous souhaitez ? La pénurie de moyens ? Le manque de temps ? La difficulté à faire les pas qu'il faut, quand il le faut ? Les éteignoirs de tout acabit ? Un peu tout cela, sans aucun doute. Mais le principal adversaire avec lequel vous aurez maille à partir, c'est vous-même, ou plutôt une certaine image de vous-même qui sape peut-être votre énergie et sabote vos efforts.

Devant un changement, cet ennemi se manifestera souvent par de petites phrases assassines du genre *Tu ne seras pas capable ! C'est impossible ! On ne fait pas toujours ce qu'on veut dans la vie ! Tu n'as pas ce qu'il faut ! Ce n'est plus de ton âge ! Il faut savoir se contenter dans la vie ! Tu n'as pas le choix ! Tu vas*

tout détruire ! C'est trop difficile ! Tu es trop paresseux ! Tu le sais, tu lâches toujours avant la fin ! Tu n'as pas l'étoffe d'un gagnant ! Ces phrases viennent d'une perception que vous avez de vous-même, laquelle agit comme un frein au lieu de vous supporter et de vous aider à avancer.

Le potentiel que vous allez mobiliser pour introduire un changement dans votre vie et les résultats que vous allez obtenir font partie d'un processus qui prend racine dans une croyance, une idée préconçue. Si vous vous percevez comme incapable de faire quelque chose, allez-vous mobiliser toutes vos ressources ? Bien sûr que non !

Prenons deux exemples pour mieux comprendre. Une femme d'à peine soixante-cinq ans est convaincue que sa vie arrive maintenant à sa fin, que le meilleur est derrière elle et qu'elle devrait mettre de l'ordre dans ses affaires et se préparer à mourir. Son mari est décédé, ses enfants sont partis. Elle vend sa maison, s'installe dans un deux-pièces et attend la fin, désœuvrée, triste et déprimée.

Une septuagénaire, qui se perçoit elle-même comme une femme ordinaire ayant vécu une vie ordinaire, décide à 75 ans de se mettre à l'écriture et entreprend de rédiger son autobiographie. Elle soumet son manuscrit à un concours destiné aux auteurs du troisième âge, mais le jury lui explique que cette histoire n'intéressera personne d'autre que sa famille. Sans se laisser arrêter, après trois refus d'autant d'éditeurs, elle décide de publier son livre à compte d'auteur pour célébrer ses quatre-vingts ans. Prix du grand public au Salon du livre de Montréal en 1996, *Le tour de ma vie en 80 ans*[3] devient un best-seller québécois. L'auteur, Marguerite Lescop, récidivera deux ans plus tard avec un nouveau livre (*En effeuillant la Marguerite*[4]), puis en publiera même un troisième.

On croit souvent que ce sont les événements qui nous arrivent qui déterminent le genre de personne que nous sommes ou la vie que nous menons. Si c'était vraiment le cas,

pourquoi le vieillissement a-t-il été, pour Marguerite Lescop, le point de départ d'un projet et d'une évolution réussie, alors que pour la personne précédente, il a eu des effets paralysants et même destructeurs ? Parce que ce ne sont pas les événements qui nous arrivent qui modèlent notre vie et ce que nous devenons, mais le sens que nous leur attribuons, l'interprétation que nous en donnons. Et ce sens est largement déterminé par les croyances que nous entretenons.

Les croyances sont des conditionnements et elles se caractérisent par un sentiment de certitude qui nous fait agir et réagir de telle ou telle façon face à des événements ou à des personnes. Elles ne sont pas la réalité, mais nous agissons comme si elles l'étaient. Elles déterminent très largement notre perception de la réalité et conditionnent nos comportements.

Quelles sont donc ces idées arrêtées que vous avez sur vous, sur vos capacités, sur vos habiletés, sur les autres, sur la vie, sur l'avenir, sur ce qu'il faut pour changer ? Ces idées vous aident-elles, ou agissent-elles plutôt comme un poison insidieux qui a tôt fait de vous décourager et de vous inciter à démissionner ?

Après avoir, dans les premiers chapitres, défini mentalement le genre de vie auquel vous aspirez, vous pourrez, au chapitre quatre, comprendre le pouvoir immense dont sont investies les croyances, tant pour bâtir que pour détruire. Vous serez surtout invités à dresser l'inventaire de vos propres croyances, puis à départager celles qui vous paralysent et celles qui vous portent en avant. Vous apprendrez également comment vous défaire des conditionnements paralysants qui sabotent vos tentatives d'améliorer votre vie et celle des autres. Vous aurez enfin l'occasion, en vous inspirant de personnes qui ont réussi à donner un nouvel élan à leur vie, d'identifier les croyances qui seront vos meilleures alliées dans ce voyage que vous entreprenez.

Trouver un levier pour agir

Ce sont les petits et les grands pas que nous faisons, jour après jour, avec persévérance, qui vont nous mettre sur la route de nos aspirations et leur donner vie progressivement. Mais comment nous motiver concrètement à poser les gestes nécessaires ? Comme la vaste majorité des gens, nous attendons souvent pour agir de ne plus avoir le choix et que le feu soit déjà à la maison.

Il est vrai que la souffrance demeure un très grand moteur de la motivation. Quand les évènements nous obligent à secouer notre inertie, nous trouvons souvent beaucoup d'énergie et de force pour nous mettre en branle. Nous avons tous entendu des récits d'efforts surhumains accomplis par des personnes qui ne se seraient jamais crues capables de tels exploits et qui, dans la nécessité, ont mobilisé toutes leurs ressources parce qu'elles n'avaient pas d'autre choix.

Mais pour introduire des changements majeurs dans notre réalité, il faut être proactif, c'est-à-dire prendre soi-même l'initiative, sans attendre d'avoir le couteau sur la gorge. Il faut en venir à percevoir le changement souhaité comme une urgence, comme une nécessité si grande qu'on ne peut faire autrement que d'agir. En somme, il faut reprogrammer son esprit de façon à associer plus de douleur au statu quo qu'au changement.

Ce sont les petits et les grands pas que nous faisons, jour après jour, avec persévérance, qui vont nous mettre sur la route de nos aspirations et leur donner vie progressivement.

Trop de personnes savent ce qu'elles veulent changer, mais ne passent pas à l'action, associant plus de souffrance au fait de changer qu'à leur situation actuelle qui, pourtant, ne les enchante pas non plus. *J'aimerais changer d'emploi pour en trouver un plus satisfaisant, mais que va-t-il se passer si c'est encore pire ailleurs ? Et puis, de toute façon, il n'y a pas d'ouverture…*

J'aimerais introduire tel changement dans mon travail pour le rendre plus satisfaisant, mais comment vont réagir mes confrères, mon patron ? De toute façon, la situation est endurable… J'aimerais bien perdre un peu de poids, mais ça va me demander tant d'efforts. De toute façon, je ne suis pas seul avec quelques kilos en trop…

Admettons-le, on retire certains bénéfices secondaires à laisser inchangée une situation qui nous déplaît, ne serait-ce que celui de pouvoir s'en plaindre et de recevoir, en retour, l'attention de notre entourage. En ne bougeant pas, on évite également de déplaire aux autres et de perdre ainsi leur affection. Mais si l'on veut opérer un changement véritable dans sa vie, un changement qui dure, il faut absolument se défaire de ces vieux modèles de pensée ou d'action et adopter de nouvelles stratégies, plus efficaces, et qui donneront de plus grands bénéfices encore.

Le chapitre cinq portera donc sur la motivation. Il vous apprendra comment vous servir de ce levier pour ressentir profondément la nécessité du changement que vous souhaitez. Vous apprendrez comment associer un tel inconfort au statu quo que vous n'aurez plus le goût d'y rester. Et pour donner encore plus de puissance à ce levier, vous verrez aussi comment associer des sensations plaisantes au changement et le rendre encore plus attrayant, sinon irrésistible.

De plus, comme notre motivation est très fortement associée à nos valeurs, nous prendrons tout le chapitre six pour en expliquer l'importance et vous aider à reconnaître les vôtres. Ce n'est pas un exercice inutile. Les valeurs auxquelles on adhère jouent en effet un tel rôle dans le processus de décision que, ne pas harmoniser ses rêves à ses valeurs, c'est se vouer irrémédiablement à l'échec.

Et le temps ?

La vie est une maladie mortelle sexuellement transmissible, dit avec humour Woody Allen. Nous sommes des êtres mortels et personne ne connaît la durée de sa vie. Nous mourrons peut-être demain, dans dix ans, dans soixante ans… Ce qui est sûr, c'est que le temps nous est compté.

Une fois que nous avons décidé de l'orientation à donner à notre vie, tout ce qui nous sépare de notre objectif, c'est le temps. Ce qui nous en rapproche, ce sont les gestes que nous posons. Le chapitre sept devrait stimuler encore plus votre goût de passer à l'action. En apprenant comment fixer des étapes intermédiaires, accessibles et réalistes, vous pourrez mieux ancrer vos rêves dans la réalité. Et comme le temps nous manque souvent pour ce qui compte vraiment, nous prendrons une partie de ce chapitre pour vous exposer une méthode qui vous permettra d'utiliser au mieux cette denrée précieuse qu'est le temps.

Que vous travailliez au bureau ou à l'usine, dans un centre hospitalier ou une maison d'enseignement, à la maison ou ailleurs, il vous arrive certainement de vous retrouver, le soir, complètement épuisé, avec l'impression de n'avoir rien fait de valable et d'avoir plutôt passé votre journée à éteindre des feux. Tiraillé entre les téléphones, les rendez-vous, le travail qui s'accumule, les impératifs familiaux, les courses, le ménage, il vous reste peut-être juste assez d'énergie pour vous étendre devant le téléviseur et vous promener d'une chaîne à l'autre jusqu'au moment d'aller au lit.

Il nous arrive à tous de ne pas distinguer les tâches qui comptent de celles qui comptent moins et de mettre tout ce qui se présente à nous sur le même plan. Nous manquons alors de temps et nous remettons à plus tard un tête-à-tête, une lecture, un voyage, un projet de livre, une soirée entre amis, un spectacle, un hobby, ou ce simple geste qui nous aurait fait

avancer dans la réalisation d'un rêve. Le stress augmente, les insatisfactions s'accumulent, la mauvaise humeur s'installe, les problèmes digestifs et les troubles du sommeil apparaissent. Et pendant ce temps-là, la vie passe…

Les personnes les plus stressées sont celles qui sont perpétuellement habitées par un sentiment d'urgence, occupées qu'elles sont à répondre aux demandes des autres. Elles ne parviennent pas à se réserver du temps pour des activités qui les réalisent, qui leur redonnent de l'énergie, qui les actualisent. Pourtant, il s'agit bien souvent d'une simple question d'emploi du temps. Non pas parce qu'un bon emploi du temps élimine les demandes, mais parce qu'il permet d'intégrer, dans ses priorités, des activités de l'ordre de l'épanouissement, sans attendre que ne survienne la maladie physique, l'épuisement, la crise existentielle… ou la retraite.

Au chapitre sept, vous pourrez donc évaluer l'usage que vous faites de votre temps dans votre vie. Vous y apprendrez surtout comment l'utiliser en fonction de vos valeurs, comment programmer judicieusement vos activités et ne pas vous laisser paralyser par une tâche.

Pour appuyer votre démarche de changement

Tout changement, même souhaité, charrie avec lui son lot d'émotions, et certaines sont plutôt destructrices. Telles peuvent être la peur, l'inquiétude, l'insécurité, la colère, la frustration ou la démotivation, autant d'états d'esprit qui peuvent nous paralyser et mettre en péril nos efforts.

Or ceux qui parviennent à changer se caractérisent, non seulement par leur capacité à ne pas se laisser arrêter par ces émotions, mais aussi par leur habileté à provoquer en eux des états d'esprit positifs, tels l'enthousiasme, l'entrain, la

curiosité, la gratitude, l'assurance, l'humour, la passion, la détermination, la confiance en soi, la compassion.

Pourquoi est-ce si vital ? Tout simplement parce que nos comportements dépendent directement de ces états d'esprit. Qu'il nous suffise de penser à ces journées où nous nous levons du mauvais pied et pendant lesquelles nous avons l'impression que rien ne fonctionne, que tout va de travers, que tout ce que nous entreprenons n'aboutit à rien. Certains vont y voir le signe du destin qui s'acharne sur eux, d'autres diront que les personnes qui les entourent font vraiment tout pour les contrarier, d'autres encore se plaindront de la température, du manque de sommeil ou de la mauvaise qualité de l'air. Toutes ces explications ne sont peut-être pas sans fondement. Mais elles laissent aussi supposer que l'individu est une victime passive des événements extérieurs et de ses émotions. Or il est possible, et même probable, que notre état d'esprit de départ ait lui-même conditionné nos comportements, pavant ainsi la voie à la lamentable journée que nous avons vécue.

Toute personne qui désire entreprendre une démarche de changement doit prendre la responsabilité de ses états d'esprit et cesser de croire qu'ils dépendent des événements extérieurs. Si vous ne parvenez pas à maîtriser vos états d'esprit, vous êtes condamné à être contrôlé par eux, victime impuissante du temps qu'il fait, du résultat d'une partie de hockey ou de soccer, ou de l'humeur des gens qui vous entourent. Voilà, sans aucun doute, une habileté fondamentale à développer pour réaliser ses rêves.

Bien sûr, modifier des états d'esprit paralysants pour en provoquer d'autres plus dynamisants demande plus qu'un simple acte de volonté. Mais nous croyons qu'il est possible d'y arriver. Nous allons donc vous proposer, aux chapitres huit à onze, des stratégies qui vous aideront dans cette démarche. Que vous soyez en train de mettre en oeuvre les changements dont vous avez rêvé, ou d'en subir d'autres que vous n'avez pas

souhaités, ces moyens concrets vont faire toute la différence. Leur connaissance et leur application nous a d'ailleurs beaucoup aidés nous-mêmes à réaliser nos propres rêves et à passer à travers des moments plus difficiles.

La maîtrise de nos états d'esprit ne se réalise toutefois pas en vase clos. Nous vivons en effet dans un environnement qui nous sollicite sans cesse. À chaque seconde, des millions d'informations bombardent nos sens. Ne pouvant accorder son attention à tout en même temps, notre cerveau opère donc un choix, sélectionnant certaines informations et en éliminant d'autres. Or, et il faut en prendre conscience, nous devenons ce sur quoi nous concentrons notre attention. Pour mieux comprendre, voici un exemple.

Vous êtes en vacances, dans votre jardin, avec quelques invités. Votre attention se promène librement et passe des gouttelettes d'eau qui perlent sur votre verre, au papillon qui vole au-dessus des fleurs, pour revenir ensuite à la conversation enjouée de deux de vos amis. Bref, vous êtes détendu. À brûle-pourpoint, l'un d'eux vous demande si vous avez hâte de retourner travailler la semaine prochaine. Tout de suite, avant même de répondre, votre attention se déplace vers le lundi qui vient et votre cinéma intérieur vous présente, plus vraie que vraie, l'image de votre bureau qui déborde de dossiers tous plus urgents les uns que les autres. Voilà que vous ressentez un malaise au creux de l'estomac. En un instant, votre état d'esprit s'est modifié parce que vous avez centré votre attention sur une autre partie de la réalité qui, c'est le moins qu'on puisse dire, ne semble pas vous enthousiasmer vraiment. Peut-être même allez-vous perdre votre bonne humeur, blâmant plus tard ces malotrus d'avoir gâché votre journée de vacances.

Toute personne qui désire entreprendre une démarche de changement doit prendre la responsabilité de ses états d'esprit et cesser de croire qu'ils dépendent des événements extérieurs.

Ce genre de situation, qui nous arrive à tous, illustre bien l'importance qu'il faut accorder à ce sur quoi nous portons notre attention. Il témoigne aussi de la nécessité de protéger notre état d'esprit contre les « poisons » extérieurs qui le menacent.

Les personnes qui réussissent à introduire des changements dans leur vie, ou à progresser à travers des moments difficiles, semblent décider consciemment à qui et à quoi elles veulent faire cadeau de leur l'attention. Leur état d'esprit en dépend et, par conséquent, leurs comportements. Ce savoir-faire, qui est au cœur même de toute démarche de changement, s'apprend. Nous vous montrerons donc comment faire le meilleur usage de votre cinéma intérieur et comment modifier vos façons de voir pour maintenir ces états d'esprit essentiels qui vont soutenir votre démarche et accélérer le processus du changement. Vous aurez, entre autres, l'occasion d'expérimenter un exercice qui, pratiqué régulièrement, modifie durablement notre humeur pour le mieux, diminuant ainsi le stress et l'anxiété.

Les autres

L'être humain étant un être social, nul changement important n'est possible sans la collaboration des autres. En fait, les personnes qui nous entourent constituent une des richesses les plus importantes dont nous disposons pour introduire un changement et cheminer dans la réalisation de nos rêves. Rien ne s'accomplit sans l'aide des personnes qui peuplent notre intimité ou que nous rencontrons à divers moments sur notre route.

Si vous vous intéressez aux autres et savez écouter, si vous êtes doué de cette intelligence relationnelle qui permet de communiquer avec respect, vous disposez d'atouts majeurs dans la démarche que vous entreprenez. Ces avantages vous

permettront même d'aider les autres à progresser avec vous. Au chapitre onze, nous nous arrêterons donc à une importante clé de la réussite : l'art de susciter un climat de confiance dans vos rapports avec les autres. Vous y apprendrez comment créer des ponts avec ceux qui vous entourent, comment aussi les recréer quand ils sont rompus, dans le respect des objectifs et des valeurs de chacun. Et surtout, vous y apprendrez une voie royale vers la réalisation de ses rêves.

Plutôt que d'abandonner ou de se décourager, celui qui veut aller de l'avant doit posséder cette habileté à faire le deuil de manières de faire habituelles, quand elles ne donnent pas les résultats voulus, pour explorer de nouvelles avenues.

Nous tenons enfin à vous présenter une dernière clé sans laquelle aucun accomplissement n'est possible : la flexibilité et la capacité de lâcher prise. Plutôt que d'abandonner ou de se décourager, celui qui veut aller de l'avant doit posséder cette habileté à faire le deuil de manières de faire habituelles, quand elles ne donnent pas les résultats voulus, pour explorer de nouvelles avenues. Dans le chapitre douze, vous comprendrez pourquoi il est normal d'éprouver des difficultés à lâcher prise. Plus encore, vous apprendrez comment vous pouvez y arriver sans devoir sacrifier votre objectif.

De rêveur à acteur

Voilà donc un aperçu de ce voyage que vous vous apprêtez à entreprendre avec nous. Si vous êtes prêt à introduire des changements dans votre vie et à découvrir de nouvelles facettes de votre personnalité, vous vous apprêtez à vivre une magnifique aventure qui fait que la vie vaut la peine d'être vécue.

C'est un grand privilège que vous nous accordez de nous laisser vous accompagner tout au long de ce périple, sur cette route où vous allez découvrir, c'est notre conviction la plus profonde, que vous êtes tellement plus que ce que vous croyez être. Passer de rêveur à acteur dans sa propre histoire est, sans aucun doute, un grand plaisir de cette existence et un des fondements d'une vie épanouie et heureuse.

Laissez donc monter en vous l'excitation que l'on ressent avant de partir pour un long voyage de découvertes : vous ne serez plus jamais le même, c'est promis.

---

[1] PAUZÉ, Isabelle (2005). *Changer de cap,* in *Sélection du Reader's Digest.* Canada. Novembre 2005.

[2] *79 % des Français en rêvent : Changer de vie !* Dossier réalisé par Ghislain de Montalembert. Le Figaro Magazine, 17 avril 2009.

[3] LESCOP, Marguerite (1996). *Le tour de ma vie en 80 ans.* Autobiographie. Édition Lescop.

[4] LESCOP, Marguerite (1998). *En effeuillant la Marguerite.* Autobiographie Édition Lescop.