

IL EST GRAND TEMPS DE DÉPLOYER VOS AILES

ET SI L'OCCASION SE PRÉSENTAIT D'ABANDONNER VOS VIEILLES HABITUDES, VOS SCHEMAS OBSOLETES, VOS ATAVISMES, SAISIRIEZ-VOUS L'OPPORTUNITÉ ? VOICI QUELQUES CLÉS POUR VOUS AIDER À PRENDRE VOTRE ENVOL, CAR IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR DEVENIR ENFIN QUI L'ON EST VRAIMENT.

Par Lucile Paul-Chevance

Accepteriez-vous de quitter le cocon douillet de votre routine et de votre *terra cognita* pour vous jeter dans l'aventure de votre propre vie ? Dans l'idéal, oui, bien sûr, tout le monde en a envie. Alors vous commencez à rêver à ce projet jamais réalisé, à ce voyage jamais fait, à ce nouveau travail tellement mieux que celui que vous avez déjà. Le temps se suspend puis, quelques secondes plus tard, vous ressentez comme un ralentissement, un glissement sournois et incontrôlable, ou carrément un coup de frein brutal.

Les quelques secondes de rêverie ont très rapidement laissé la place à une avalanche de bonnes raisons d'y renoncer. Vous pensez aux emprunts à rembourser, à l'avenir des enfants à assurer et, si rien de tout cela ne vous concerne, c'est la peur du changement qui vous envahit irrésistiblement. Elle est totalement irrationnelle mais redoutablement efficace pour neutraliser vos envies avant même d'avoir pu envisager d'entreprendre quoi que ce soit.

Pourtant, si vous preniez le temps d'évaluer le nombre de fois où vos prises de risque ont réellement abouti à des échecs définitivement cuisants,

vous constateriez que cela n'a jamais vraiment été le cas et que vous devriez donc plutôt ressentir une joyeuse incitation au changement.

Faire le point pour se mettre en mouvement

Le doute grippe votre cerveau ? Pas de souci, nous allons vérifier. Prenez le temps de faire l'exercice suivant. Sur un papier, tracez deux colonnes. Dans celle de gauche, écrivez les projets dans lesquels vous vous êtes véritablement engagées et, dans celle de droite, le résultat obtenu une fois les obstacles franchis. Eh oui, c'est bien cela, vous venez de vous surprendre dans une attitude contradictoire et vous vous questionnez : « *Si je me fie à ma*

« Si vous preniez le temps d'évaluer le nombre de fois où vos prises de risque ont réellement abouti à des échecs définitivement cuisants, vous constateriez que cela n'a jamais vraiment été le cas et que vous devriez donc plutôt ressentir une joyeuse incitation au changement. »



© Andressa Voltolini/Unsplash

propre expérience, il n'est pas raisonnable d'avoir peur d'un risque quasi inexistant. Alors pourquoi suis-je comme cela ? »

La réponse est assez simple : vous avez un cerveau,

même plusieurs... et celui qui a appuyé de toutes ses forces sur le frein est votre cerveau reptilien. Hérité de la préhistoire, il assure votre survie et déteste le changement. C'est normal.

Mais si, souvenez-vous, il y a quelques millions d'années, lorsque la nourriture venait à manquer autour de la grotte dans laquelle vous pensiez être en sécurité avec votre famille, il fallait déménager.

Cela représentait une épreuve terrifiante, car vous n'aviez aucune certitude de trouver à boire et à manger dans les jours à venir et, pour pimenter l'aventure, la caverne la plus proche pouvait être occupée par des tigres à dents de sabre ravis de voir leur dîner livré directement à domicile. Pour ne pas mourir de faim, il fallait prendre le risque de se faire dévorer. Vous comprenez maintenant pourquoi le déménagement vient en deuxième position dans la liste des traumatismes juste derrière le deuil.

Adopter la stratégie des petits pas

Alors que faire ? Sauter dans l'eau glacée de l'inconnu en vous pinçant le nez ? Courageux mais très téméraire, surtout en plein hiver ! Je recommanderais plutôt la stratégie des petits pas.

Le concept est tout simple, l'appliquer demande cependant du temps et de la persévérance. Mais vous avez de la chance, la nature ne vous a pas seulement équipée d'un cerveau reptilien, il vous a également dotée d'un néocortex. Cet autre cerveau entoure le premier et vous permet de réfléchir.

Je simplifie, bien sûr, sachant que pour un cours approfondi sur le sujet, Internet vous

fournira toutes les informations nécessaires.

Devenez ce que vous voulez vivre !

Pour en revenir à la stratégie des petits pas, divisez en étapes accessibles et agréables l'objectif que vous vous êtes fixé. Plutôt que de mettre en alerte rouge votre cerveau reptilien en prenant des décisions radicales que vous aurez inévitablement du mal à appliquer, choisissez d'avancer de manière progressive et tranquille. Amusez-vous à avancer comme si chacune de ces étapes étaient déjà présentes dans votre vie. Utilisez votre imagination.

Vous voulez changer de travail ? Plutôt que de décider de démissionner demain matin à la première heure, prenez le temps d'évaluer vos envies, vos capacités, ainsi que le nouvel environnement dans lequel vous souhaitez évoluer. Plutôt que de fixer votre attention sur ce que vous ne voulez plus (tout ce contre quoi vous luttez se renforce), imprégnez-vous le plus souvent possible de ce vous souhaitez voir se réaliser, imaginez-vous

en situation et faites cela en conduisant, en prenant les transports en commun ou en faisant vos courses. Ressentez physiquement votre transition et, surtout, ne cherchez pas à éviter les sensations pénibles qu'elles peuvent générer. Amusez-vous plutôt à les explorer, tout d'abord parce qu'elles ont beaucoup à vous apprendre sur vos peurs, et ensuite parce que le déni n'a jamais aidé personne ! Pour finir, exercez-vous au dédoublement de personnalité. Vous verrez, c'est très agréable. La bonne nouvelle, c'est que votre corps est particulièrement sensible au plaisir. Plus c'est plaisant, moins vous résisterez. Ne cherchez pas à faire quelque chose de nouveau, mais devenez plutôt ce que vous voulez vivre. ■

NOTRE EXPERTE

Lucile Paul-Chevance est auteure, coach et conférencière. Elle travaille avec des sportifs de haut niveau, des chefs d'entreprise et des artistes.



© Bernard Martinez