

Le défi du changement

N'avez-vous pas toutes et tous souvent tenté, sans grand succès, de réaliser des changements pour lesquels vous sembliez pourtant être motivé-e-s ?

Et qu'est-ce qui a fait qu'une autre fois, un changement important a pu facilement se réaliser avec succès ?

Par exemple, j'ai tenté à plusieurs reprises de cesser de fumer avec plus ou moins de succès. Mais durant ces phases, je pensais toujours à fumer, même lors d'un arrêt de près de 3 ans. Puis l'an dernier, un déclencheur profond, expliqué ci-après, m'a fait cesser de fumer avec aisance. A part quelques fois dans les premières semaines, je n'ai plus eu envie de fumer.

Je suis actif et moteur depuis plus de 15 ans dans l'installation de changements plus ou moins importants dans le cadre professionnel. Et avec, la plupart du temps, des impacts sur le plan privé/personnel. Pour mieux accompagner la mise en œuvre de ces changements, je m'attelle à tenter de comprendre les processus sous-jacents qui facilitent ou freinent cette mise en œuvre.

Et globalement tout processus de changement est censé être simple : prendre **conscience** que quelque chose ne nous convient plus, travailler-sentir la **motivation** à changer cette situation ou ce comportement puis mettre en place des **actions** en direction de ce changement réalisé. Une étape intermédiaire pouvant fortement aider la réussite de ce changement : **comprendre** pourquoi nous en sommes arrivés là.

Je crois qu'il est aisé de percevoir que ce dont nous n'avons pas conscience ne peut pas être changé 😊.

Pouvez-vous convenir qu'un changement a plus de chances de se produire s'il est porté par une motivation **interne** forte, par une motivation absolument exempte de jugements-évaluations-regards externes ?

Ainsi pour revenir à mon exemple, les premiers essais de cesser de fumer l'ont été parce « qu'il est bon pour la santé de ne pas fumer ». Mais je ne sentais aucune limitation de santé (étant un relativement petit fumeur). Il y a aussi eu d'autres motivations « morales » du style « tu ne devrais pas fumer, c'est un mauvais exemple, etc. » qui ont toutes été balayées par l'envie de fumer qui redevenait rapidement très forte. Ces motivations, pouvant être internes et très fortes pour certains d'entre vous, étaient pour moi trop « externes ». C'est en prenant conscience, à la lecture du livre d'Allen Carr¹, que je me mentais à moi-même (et que cela consistait une attaque forte à mon intégrité) que ma motivation a été très forte et que je n'ai quasiment aucune difficulté à cesser de fumer...

¹ Arrêter de fumer tout de suite, Allen Carr, Pocket

Cette motivation interne forte nous est personnelle, ce qui rend beaucoup moins pertinent toutes les recettes non-personnalisées que nous trouvons souvent aujourd'hui dans la littérature, sur Internet, dans des applications de coaching, etc. Ce « pourquoi » est absolument essentiel à mes yeux pour pouvoir entreprendre un changement qui ait une chance de durer.

C'est seulement une fois cette motivation interne bien identifiée que des plans d'actions peuvent être mis en route. Ce que j'ai également expérimenté et senti, c'est que la mise en place d'actions non-habituelles, plus inspirées a beaucoup plus de chances de donner de bon résultats que la réplication d'actions connues qui auront tendance à vous ramener plus facilement dans le chemin de vos habitudes.

Puis, confronté à des changements toujours plus subtils et complexes, j'ai de plus en plus souvent pris conscience que ce processus ne suffisait pas sur le long terme et pour des changements durables. En sentant au fond de moi, que des forces plus profondes m'entraînaient dans une dynamique où d'un côté je mettais beaucoup d'énergie à avancer et de l'autre où quelque chose d'indéfini m'empêchait d'exploiter toutes les motivations à changer. En vieillissant et/ou pour faire face à d'importants coups de la vie, j'avais bien pris conscience qu'il était judicieux de me libérer de certains conditionnements du passé. Mais je peinais à mettre ensemble toutes les pièces du puzzle.

C'est exactement à ce moment que j'ai pu appliquer la [sérendipité](#) évoquée dans le billet précédent : cloué sur mon canapé par une grosse crève, j'ai pu débiter la lecture d'un ouvrage reçu la veille, suite à un skype avec un ami canadien : l'immunothérapie du [changement](#)².

J'apprécie particulièrement dans cet ouvrage l'évocation précise, dans un processus relativement simple³, de ce jeu de forces et de croyances profondes, souvent inconscientes, qui freinent tout changement ; car nous avons développé une protection autour de ces croyances et qu'elles représentent notre intégrité : souvent inconsciemment, si nous bafouons ces croyances profondes, nous avons l'impression de nous trahir. Ce qui entraîne que, malgré une motivation forte à changer, nous nous trouvons avec un pied sur l'accélérateur et un autre sur le frein ! Malgré une importante débauche d'énergie, peu de mouvement se produit...

Les auteurs du livre montrent comment nous nous sommes construits un système immunitaire performant même si parfois ce dernier nous protège contre des éléments non-dangereux et que cette protection nous empêche de changer ! Ils nous livrent également un outil simple et puissant appelée **carte d'immunité** pour nous faire prendre conscience des forces qui se jouent en nous. C'est un mix d'introspection, de psychologie, de leadership, de processus d'amélioration, etc.

La deuxième partie du livre, qui présente un processus de désensibilisation facilitant le changement d'immunité, nécessitera peut-être un travail avec un/des collègues et/ou un accompagnement de coaching pour mettre en place les phases de récolte d'informations, d'actions, de tests inhérentes à l'installation de nouvelles habitudes et/ou croyances.

² L'immunothérapie du changement (Immunity to change), Robert Kegan-Lisa Laskow Lahey, Colligence

³ à faire idéalement à deux personnes pour plus de pertinence

J'apprécie vraiment d'être tombé sur un processus qui formalise de manière précise certains éléments que j'avais sentis, parfois appliqués mais sans réelle structure. Et que je vais appliquer, si nécessaire, tant personnellement que dans des mandats et situations d'accompagnement au changement que je vis 😊.

« La seule loi de l'univers qui ne soit pas soumise au changement est que tout change, tout est impermanent. (Bouddha) »

Est-ce que ça vous parle, ça vous touche, ça vous interpelle ? Vivez-vous des expériences similaires ? Peut-être que cet élément, complémentaire à ce que vous pratiquez déjà, peut vous aider ?

Jean-Pierre Rey, le 26 avril 2015