

Pratique d'un changement (1)

Pour faire suite au [billet](#) du 26 avril dernier qui évoquait une méthode de changement et signalait les principes de l'immunité au changement que nous nous sommes presque tous créée, je vous propose, dans les 4 ou 5 derniers billets avant mes vacances, de mettre en pratique la méthode de M. Kegan sur un exemple concret qui vous est propre.

Pour ce faire et pour que l'expérience puisse être pleinement vécue, je vous invite à trouver un comportement, une attitude, une habitude, une émotion ou une compétence que vous aimeriez changer, que vous traînez derrière vous depuis de nombreuses années, et qu'aujourd'hui il vous semble devenir important de transformer, qui n'a plus lieu d'être. C'est typiquement ce genre de situations dont vous venez de prendre conscience et qui vous « plombe », ou alors que vous avez souvent voulu changer mais sans grandes réussites jusqu'ici. Et aujourd'hui il vous semble que cela vous empêche de donner pleinement le meilleur de vous-mêmes.

Peut-être un indicateur de départ pour trouver et formuler l'objectif de changement pourrait être de partir de quelque chose que vous ne voulez plus voir apparaître dans vos vies personnelles (! ça doit être quelque chose sur laquelle vous avez du pouvoir : par exemple il sera impossible de désirer qu'une situation externe ou qu'un proche change !!).

Formulez ensuite votre objectif en vous assurant qu'il soit plus ou moins SMART c-à-d

- **Spécifique** (précis),
- **Mesurable** (vous pouvez l'évaluer, évaluer la progression dans sa réalisation),
- **Atteignable** (réaliste, même si ça vous semble éloigné, au fond de vous vous savez qu'il est possible d'y parvenir),
- **Relatif à vous** (c-à-d qu'il vous concerne totalement et le pouvoir de réalisation dépend pleinement de vous) et
- **Temporellement défini** (devrait être réalisé dans un temps défini)

Le tableau ci-dessous présente quelques exemples :

Exemples d'objectifs	Permettant de dépasser des limitations actuelles conscientisées
Courir le marathon de Berlin en moins de 4h30 en 2017	Aucune régularité dans votre pratique sportive, vous faites le yoyo avec votre poids, etc.
Pendant au moins une année, planifier hebdomadairement ses semaines tous les dimanches soirs	Vous êtes mal organisés, tout le temps réactifs, les priorités des autres mangent votre temps, etc.
D'ici 6 mois, avoir mis en place une organisation qui m'aide à tenir mes engagements	Vous lancez souvent des idées sans aucune action derrière, etc.
En fin 2016, je passe régulièrement du 6a en escalade	Désir de progresser mais incapacité de me donner les moyens de le faire, etc.
D'ici fin 2015, j'ai mis en place une organisation qui permette à tous d'apprendre et d'éclorre sans que ma présence soit indispensable	Je contrôle tout ce qui se passe, je ne laisse pas suffisamment de place aux autres, etc.

Dès aujourd'hui, en situation de conflit, j'applique les principes de la communication non-violente	Je m'énerve trop souvent, je suis cassant, je n'écoute pas les besoins des autres, etc.
Au minimum chaque semaine (idéalement chaque jour), j'écris mes ressentis, apprentissages ou expériences dans un journal	Je vis sans conscience, je ressasse régulièrement les mêmes idées, je tourne en rond, j'ai l'impression de ne rien apprendre, etc.
...	

Un dernier conseil pour créer cet objectif : laissez-vous le temps de le faire, gardez une feuille à portée de main pour qu'il naisse et se précise d'ici la fin de la semaine prochaine 😊.

Bon exercice ! Et belle semaine ! Emplie de découvertes !

Jean-Pierre Rey, le 12 juin 2015

Partagez si le billet vous a plu et [inscrivez-vous](#) à mon info-lettre si vous voulez recevoir hebdomadairement une inspiration !

Et le menu [Tout le blog](#) vous donne accès aux anciens billets en cas d'intérêt !