

Une clé pour des changements durables ?

Comme moi, vous avez peut-être voulu effectuer des changements de certaines de vos habitudes ou de vos manières d'être – sur le plan professionnel et/ou privé – avec une certaine réussite sur une courte période puis un retour progressif de vos anciennes habitudes dans votre quotidien. Avec, au final, un ressenti parfois fort de frustration, de découragement ou de résignation ☹️. Chez moi, les techniques mentales, souvent utilisées pour effectuer ces changements, perdent peu à peu de leur efficacité au profit du confort procuré par les habitudes solidement installées ou de la perte de motivation et de la difficulté de « devoir » changer. Identifiez une ou plusieurs situation(s) qui illustre(nt) cette observation.

J'ai découvert – et expérimenté de plus en plus souvent – [une autre approche](#), simple dans sa description mais demandant courage, attention et temps pour sa mise en place. Cette approche m'a été inspirée par Anthony di Mello dans une formation audio: *« un changement durable ne peut intervenir qu'en observant puis en comprenant la situation dans laquelle nous sommes et comment nous en sommes arrivés jusqu'à elle : **observer et comprendre** »*.

Dans les prochains paragraphes, je vais approfondir cette approche.

Dans mon expérience, l'observation proposée ici est une attention soutenue et exempte de tout jugement à ce qui se passe en ce moment précis en moi et/ou autour de moi : cette observation consiste uniquement à regarder la situation telle qu'elle est, à observer les sentiments – agréables ou non – provoqués par cette situation, sans intervenir d'une quelconque manière pour les modifier. Seulement regarder la situation et observer les ressentis provoqués en moi par cette situation.

La seconde étape consiste à [comprendre](#), de tout mon être, ce que cette situation provoque en moi comme désagréments physique, mental ou émotionnel (par exemple, combien elle me limite dans mes choix, combien elle m'empêche de penser et d'agir librement en accord avec mon cœur et mon entourage, etc.). Comprendre également pourquoi je réagis de telle ou telle manière dans ce contexte.

Lors de cette étape, j'ai appris combien il n'était pas judicieux pour moi d'intervenir pour chasser le désagrément malgré une grande tentation de le faire. Et souvent, lorsque je réussis à ne pas « combattre » la situation, des inspirations me parviennent : par exemple en m'indiquant combien ce qui stagne en moi ne provient pas réellement de mon être profond mais combien cela est souvent hérité d'apprentissages passés ou de croyances d'autres personnes – parents, mentors, collègues, etc. – que j'ai crues et qui m'ont construites à un

moment donné (et que je continue à faire vivre même si le contexte actuel a changé et ne nécessite plus l'usage de ces habitudes).

En général, je laisse vivre cette phase de compréhension un certain temps (heures, jours ou semaines en fonction de l'imprégnation des habitudes), je laisse traverser ces ressentis et pensées sans les retenir pour pouvoir **faire de la place** pour que naisse une motivation intérieure puissante à ne plus donner vie à ces émotions ou sentiments pénibles ; et pour laisser émerger des envies de vivre d'autres ressentis plus nourrissants et agréables pour moi.

Encore une fois, je me surprends souvent à vouloir intervenir dans cette étape ; par exemple en faisant de l'occupation ou de la distraction de remplissage, en fuyant pour éviter ces ressentis (et souvent en fuyant aussi malheureusement la compréhension associée de ce qui se passe en moi). Je réussis cependant de plus en plus souvent à éviter ces actions « compensatoires ».

Alors, peu à peu, pas après pas, des suggestions commencent à arriver en moi, des inspirations et des intuitions à poser d'autres manières de penser et d'agir. Lorsque je poursuis ces invitations, je peux alors construire, brique à brique, une nouvelle facette plus agréable et plus proche de ce qui me fait du bien et de ce qui me procure des émotions agréables et contagieuses. En général, dans cette étape, je n'applique plus des recettes toutes faites proposées par d'autres personnes mais je me surprends à percevoir des chemins nouveaux et jamais empruntés, à ressentir des émotions pures qui me donnent la certitude que la nouvelle voie que j'emprunte est bénéfique pour moi et pour mon entourage.

J'ai également compris que ce processus est naturel et que ma tâche consiste plus à « **me le rappeler** » qu'à « l'apprendre ». En effet, dans mon enfance et ma jeunesse, il s'appliquait aisément et naturellement sans que j'en aie eu conscience. Par contre, les aléas de la Vie et le contexte actuel de surabondance d'informations et de distractions me l'ont fait oublier petit à petit.

Cheminer (voire vieillir ☺) en accord avec la Vie qui vibre en moi, n'est-ce pas simplement (re-)découvrir ce processus naturel puissant ?

Et vous ? Avez-vous trouvé d'autres manières de changer durablement des habitudes solidement ancrées ? Etes-vous prêts à les partager ?

Jean-Pierre Rey, le 20 juin 2014

Illustration sous la forme d'un exemple personnel d'application de ce processus vécu ces derniers mois

Durant l'hiver dernier, j'ai commencé à observer de plus en plus fréquemment des moments où je ressentais un vide intérieur (malgré un emploi du temps fort chargé), à tourner en rond lorsque j'avais un peu de temps, à ressentir de la lassitude et de moins en moins de joie (sentiment de fadeur), à manquer d'énergie pour entreprendre régulièrement des choses que j'aimais faire. J'ai également pu constater que des comportements addictifs (fumée, chocolat, habitude d'occupation) revenaient plus souvent.

Dès que j'ai pu observer ces phénomènes avec attention, le processus s'est mis en marche.

J'ai ensuite reçu quelques inspirations/ressentis/visions qui m'indiquaient que, peut-être, je gaspillais mon temps englué dans trop d'activités non-nourrissantes pour moi ; j'ai reçu quelques invitations à explorer d'autres pistes mais ces visions ont vite été « mangées » à nouveau par du sur-engagement, par les habitudes confortables ou par plein de distractions ou d'occupations qui me laissaient à nouveau ressentir, au final, un grand vide intérieur.

Petit à petit, le mécanisme m'est devenu un peu plus clair, j'ai commencé à le comprendre et j'ai compris que la seule intervention que j'avais à faire à ce moment était de me donner du temps pour me remplir à nouveau avec des choses nourrissantes pour moi et, lorsque j'en avais conscience, de quitter les habitudes douillettes.

J'ai alors repris l'habitude de consigner dans un journal (voir <http://bit.ly/Tj9s2X>) les vécus et ressentis quotidiens et cette écriture m'a permis de faire avancer la compréhension de ce qui se passait en moi : j'ai pu comprendre et ressentir avec force qu'un héritage familial – déjà conscientisé dans le passé – ressurgissait et demandait à être déposé sur le bord de ma route. En effet, j'ai pu comprendre que des croyances morales très fortes reçues de ma lignée vivaient avec foi en moi et s'épanouissaient dans mon mental. J'ai aussi compris que mon mental me coupait de tout ressenti pour permettre à ces croyances de se nourrir et de continuer à vivre (et qu'au début cette coupure était une bonne protection contre la souffrance mais qu'aujourd'hui elle me limite). Il m'était donc impossible de changer durablement car les émotions liées à cette forme d'abus d'éducation étaient enfermées dans une cage hermétique qui m'empêchait de sentir que cette construction ne m'était plus bénéfique et qu'elle ne me convenait plus. Seuls le temps, l'attention aux ressentis, la non-intervention, du courage et de la patience m'ont permis de comprendre.

Ensuite seulement, j'ai pu entreprendre des actions simples mais relativement aisées pour moi :

- Chaque fois que j'ai conscience de faire revivre ces croyances morales, je peux m'interroger si je veux les garder ou les laisser, si elles me servent ou non, si elles servent la Vie autour de moi ou non. Et choisir ce sur quoi je veux me focaliser.

- La **gratitude et la reconnaissance** pour tous les cadeaux que je reçois est une merveilleuse bascule pour moi pour ressentir des émotions agréables ayant le pouvoir de contre-balancer des ressentis moins intéressants. Et cette pratique quotidienne et consciente a un incroyable pouvoir énergisant pour moi.
- L'installation de nouveaux rituels, par exemple le 90/90/1 (voir <http://bit.ly/1jJlqXc>) qui me permet de débiter toutes mes journées en me donnant du temps pour réaliser un projet, une activité nourrissante pour moi et qui me tient à cœur.
- ...

En conclusion, l'apprentissage puis l'expérimentation de ce processus m'ont permis de faire des pas pour dépasser ces limitations et regagner du pouvoir à créer des choses agréables, tant pour moi que pour mon entourage ☺. Et sans combattre mon passé, mais en l'acceptant, en l'intégrant et, au final, en choisissant de trier ce que je veux garder et faire vivre (en donc en cessant de nourrir certaines plantes de mon jardin intérieur pour y semer et jardiner de nouvelles).

Jean-Pierre Rey, le 20 juin 2014