

66 jours pour ancrer un changement

Cet outil peut s'avérer utile pour celles et ceux qui peinent à réaliser des actions sur la durée ; car bien souvent l'importance cruciale du paramètre « **motivation** » est sous-estimée pour qu'un changement dans la manière de penser ou d'agir puisse s'effectuer **durablement** plutôt que de demeurer dans le royaume des bonnes intentions. Peut-être qu'alors un outil utilisé régulièrement peut faciliter une motivation régulière ?

Comment l'utiliser ? Je présente ci-dessous une manière de faire que vous pouvez suivre à la lettre ou adapter à vos habitudes et autres pratiques. A la fin de la description, je rajoute également quelques compléments, inconvénients et autres conseils peut-être pertinents pour vous.

1^{ère} étape : le choix du changement à mettre en place

Si vous vous trouvez en train de lire ce texte, c'est que vous avez certainement identifié une habitude, un comportement, une manière d'être ou de faire qui ne vous convient plus et dont vous désirez vous libérer.

Pour que l'outil est plus de pouvoir, vous allez porter attention aux mots que vous allez utiliser pour décrire le changement à opérer ; à mon avis, il est beaucoup plus attractif de décrire ce changement avec des mots positifs, attractifs (qui vous font vous sentir plus libérés) plutôt que des mots qui décrivent ce que vous voulez modifier et que vous ne voulez plus.

Peut-être qu'en lieu et place (ou en complément) des mots, vous voudrez imaginer ce changement désiré ? Et/ou choisir une musique qui, pour vous, symbolise par sa vibration le changement désiré ?

Une fois cette étape effectuée, elle s'inscrit dans la 1^{ère} ligne du tableau (cf. *image ci-dessous*) ou comme élément important et bien en vue de votre propre outil.

2^{ème} étape : le rituel quotidien

Une fois par jour (idéalement le matin au lever)¹, fermez les yeux et pensez à nouveau à **ce que vous voulez être** lorsque vous imaginez que le changement désiré s'est produit et sentez ce qui vibre alors en vous, ressentez une fois de plus les émotions agréables de ce changement, **comme s'il était déjà là**.

Puis, laissez-vous inspirer une **action concrète** à réaliser dans la journée en direction de ce but attractif.

L'avantage de cette manière de procéder est qu'elle vous permet de vous focaliser sur le bien-être imaginable et perceptible de ce changement, comme s'il était déjà effectué, plutôt que sur la difficulté à changer ou sur le manque de ce que vous devez laisser derrière vous.

¹ Je montre une utilisation de l'outil selon ce qui me convient le mieux : action posée le matin et évaluée le soir. Vous adapterez peut-être ces moments en fonction de vos possibilités.

A la fin de la journée, évaluez, de manière totalement subjective, le plaisir éprouvé à la réalisation de votre action ainsi que votre « réussite » de cette action. Puis notez les éventuels apprentissages effectués, les améliorations possibles si cette action sera répétée ou tout autre commentaire intéressant.

Idéalement, gardez cet outil dans un lieu bien visible qui vous invite à le remplir quotidiennement. *Si le changement est difficile et la perception d'échec fréquente, pensez à vous féliciter pour les actions entreprises et le chemin emprunté.*

66 jours d'actions réalisables vers				
Jour	Action(s) réalisée(s)	Plaisir (1 à 10)	Evaluation (1 à 10)	Apprentissage(s) - Amélioration (s) - Commentaire(s)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
...				

Je vous invite à persévérer durant 66 jours pour que le changement ait une chance de s'ancrer dans vos Vies.

*Ainsi par exemple, si vous devez faire face à une crise et à d'importantes difficultés dans vos activités professionnelles, la réponse encore habituellement effectuée consiste à travailler encore plus, à répondre à encore plus de sollicitations, à prendre plus de tâches, à mettre en place encore plus de vérifications, etc. ; ce qui peut fonctionner un certain temps. Par contre, imaginer quelle(s) valeur(s) ajoutée(s) vous offrez à vos clients, ressentir comment vous vous sentez lorsque vous donnez votre meilleure valeur ajoutée puis se laisser inspirer des actions pour vivre dans cette valeur, pourrait peut-être vous faire envisager des pistes encore non-envisagées telles que laisser tomber des pans de votre activité auxquels vous vous accrochez, vous couper de certaines personnes qui mangent votre énergie, créer le nouveau service auquel vous songez depuis longtemps, prendre 2h par semaine pour évaluer votre **réelle** efficacité ou toute autre action « non-habituelle ». Vous créez alors un changement dans votre **manière d'être** avant de le réaliser dans le « faire ».*

Compléments utiles ?

- J'utilise parfois l'outil dans une version plus imagée (*MindMap*) même si la carte mentale est moins aisée à utiliser pour, par exemple, évaluer d'un coup d'œil le plaisir global éprouvé ou l'évaluation donnée.
- J'ai développé un outil assez proche et complémentaire à celui-ci pour une évolution hebdomadaire. Il est également téléchargeable sur la page Web de cet outil.

Inconvénients de l'outil

- Certaines personnes éprouvent des difficultés à utiliser un outil autant structuré ; dans ce cas adaptez sa forme à ce qui vous convient le mieux tout en gardant l'esprit de l'outil : prise de conscience, action concrète, réflexion sur l'action, etc.
- La discipline quotidienne me semble essentielle à cette démarche et elle est parfois difficile pour certaines personnes. Peut-être, sera-t-il judicieux que vous trouviez des moyens pour vous assurer de le faire (alarmes, aides externes, etc.) ?

Autres conseils d'utilisation

- La patience et la bienveillance sont fondamentales à mes yeux ; il est tout-à-fait normal de replonger occasionnellement dans une habitude profondément ancrée. Dans ce cas, faire preuve de patience et de bienveillance vis-à-vis de soi est bien plus aidant que de se dévaloriser ou se critiquer. Consulter alors, avec gratitude et reconnaissance tout ce que vous avez déjà accompli jusqu'ici dans cette transformation peut être très nourrissant et aide à « pivoter », c-à-d à revenir vers plus de bienveillance...
- La méditation, sous quelque forme que ce soit, peut être très aidante pour laisser émerger les actions concrètes à réaliser.
- Une aide externe (proche, coach, etc.) peut également faciliter votre engagement et vous aider à persévérer.

Jean-Pierre Rey, le 28 décembre 2022