Une clé pour des changements durables ?

« *Nous aspirons ambitieusement à tout comprendre, et nous ne le pouvons pas. Nous pouvons religieusement tout observer, et nous ne le voulons point.* »
St Evremond

Avez-vous déjà 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 parfois, au final, un fort ressenti 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.

Pouvez-vous identifier une ou plusieurs situation(s) qui illustre(nt) ces observations ?

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 : *« 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. Il s'agit donc seulement de regarder la situation et d'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 ce désagrément et malgré une grande tentation de le faire. Souvent, lorsque je réussis à ne pas « combattre » la situation, des inspirations me parviennent. 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** à la naissance d'une motivation intérieure puissante à ne plus donner vie à ces émotions ou sentiments pénibles ; puis, pour laisser émerger des envies de vivre d'autres ressentis plus nourrissants et agréables pour moi.

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 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, vieillir, en accord avec la Vie qui vibre en moi, ne pourrait-ce pas être simplement (re-)découvrir ce processus naturel puissant ?

Et vous ? Avez-vous trouvé d'autres manières de changer durablement des habitudes solidement ancrées ?

Ici et maintenant,

avez-vous trouvé d'autres manières de changer durablement des habitudes solidement ancrées ? Avez-vous déjà expérimenté, en conscience, ce processus d'observation et de compréhension ? Pouvez-vous vous « rappeler » ce processus naturel ?