

Maintenant ou jamais ! Peut-on changer de vie ?

Plus de la moitié des adultes voudraient changer de métier et s'interrogent sur leurs compétences et leurs perspectives alternatives. L'inquiétude face aux défis du monde du travail est exponentielle, le syndrome du burn-out a été reconnu comme une maladie professionnelle.

Alors changer de vie, oui ou non ?

Oser changer de vie, c'est avant tout écouter ses émotions, ses intuitions profondes.

Véritable boussole de notre état intérieur, les émotions nous guident au quotidien, influencent nos choix, nos décisions, impactent positivement ou non les projets que nous réalisons.

Ecouter, décoder et faire entrer nos émotions dans notre réflexion, est essentiel pour prendre les bonnes décisions. C'est d'ailleurs la fameuse erreur de Descartes (A.Damasio, 1995) : l'émotion n'empêche pas la réflexion, elle en est le guide indispensable pour réussir nos choix de vie.

Alors, si en toute conscience de vos émotions, vous sentez et ressentez (avant vraiment de le penser) que des changements sont à faire, la seconde étape, c'est de se lancer...

On peut changer de vie à tout âge. Le problème n'est pas une question d'âge. La difficulté se situe dans l'accueil et l'acceptation de nos peurs et de nos croyances profondes qui très souvent déterminent notre système de fonctionnement et limitent notre champ d'action.

Des psychologues du travail expérimentés dans le bilan de compétences peuvent vous accompagner à dessiner votre espace de changement et d'évolution.



Les opportunités de changer de métier, d'emploi ou d'évoluer dans une entreprise existent. Elles sont nombreuses. Mais elles sont éphémères, soudaines, pas forcément explicites, ni visibles aux yeux de tous. Il est donc important que chacun apprenne à « lire le monde du travail actuel », à comprendre son propre rapport au travail, ses attentes et motivations, pour arriver à se situer dans cette réalité mouvante, à saisir les opportunités qui peuvent se présenter, et même à les provoquer...

Le fait de pouvoir identifier ses ressources, se réapproprier ses compétences, retrouver l'estime de Soi et clarifier son identité professionnelle sont des préalables indispensables pour réussir un changement professionnel. Car si l'on se « contente de juste changer de travail », on risque fort d'apporter ses frustrations et ses déceptions avec Soi et de reproduire les mêmes difficultés dans l'emploi suivant...

Enfin, parfois (ou même souvent...) le véritable changement de vie est dans le regard que l'on porte sur sa vie, sur Soi et sur les autres.

« La seule chose que je veux c'est le bonheur ! » Le bonheur comme l'ultime étape d'un long voyage... Mais en réalité le bonheur n'est pas au bout du chemin, mais se cache tout au long de notre quête. Ouvrons l'œil !

Le bonheur n'est pas un état avec un grand B que l'on atteint un jour. Un bonheur qui nous satisferait pleinement et nous comblerait enfin.

Le bonheur est constitué de cette infinité de petites choses, de moments joyeux, de plaisirs infimes... de victoires, de fierté... de tous ces petits b qui nous donnent un sentiment profond de satisfaction de vie. Ce sont ces bonheurs minuscules qui font le grand bonheur majuscule. Si nous les vivons sans en prendre pleinement conscience, ces petits bonheurs n'alimentent pas suffisamment notre plaisir de vivre.

Comment capturer le bonheur ? ou comment inviter notre cerveau à se focaliser sur tous ces petits moments agréables ?

Vous pouvez vous procurer une sorte de compteur que l'on utilise pour compter les passagers dans les avions ou le nombre de spectateurs au théâtre. Vous pouvez aussi les noter sur un carnet, sur votre téléphone ou toutes idées similaires. Et capturez ! Un petit rayon de soleil, une goutte de pluie qui brille, un sourire de nos enfants, un geste bienveillant d'un passant... Toutes ces choses qui sont là tout le temps, que l'on ne voit pas, que l'on ne saisit pas, dont on ne profite pas. Il ne s'agit pas d'analyser ce que nous percevons, mais de vraiment les saisir et de s'en imprégner. Le bonheur est là, il n'attend qu'à être capturé.

Enfin, apprendre à nos enfants à capturer le bonheur, c'est leur donner la chance de construire un vrai sentiment de plaisir de vie. Alors, capturez et apprenez-leur à capturer !

Audrey Platania-Maillet

Psychologue du Développement