

# Je peux, tu peux, nous pouvons... changer !

Par Audrey Platania-Maillot, psychologue.



**Changer d'année**  
**Changer nos habitudes**  
**Changer nos comportements**  
**Faire peau neuve, se réinventer, devenir une meilleure version de SOI-MÊME**

De manière criante ou lancinante, nous avons tous une petite voix intérieure qui nous incite à modifier certains aspects de nous-même.

*« Arrête de faire comme-ci... sois plutôt comme ça... Allez maintenant, ça suffit, tu dois... il faut... moins t'énerver sur les enfants, arrêter de fumer, manger plus sainement, prendre plus de temps pour toi, appeler plus souvent tes amis, changer de travail, être plus écolo, aller voir un psy, te réconcilier avec... »*

La liste de nos souhaits peut être longue. Des pans de Soi que nous rêvons de modifier, des projets, des vœux pour nous-même que nous nous formulons parfois avec douceur, parfois dans l'agacement qui convoite une agressivité, voir un mépris de Soi.

Alors prenons une lente inspiration et observons. D'abord, le changement est-il possible ? Par moments, nous avons du mal à y croire vraiment. Nous avons essuyé nombreux échecs, nous avons tenté plusieurs fois sans succès, nous nous sommes déçus, nous avons recommencé, mais nos automatismes nous ont encore rattrapés. Ainsi est le psychisme, construit de répétitions, d'habitudes, de rouages, plus ou moins inconscients et

bien huilés qui nous happent si rapidement que par moments nous ne croyons plus au changement. L'impuissance s'invite et nous nous résignons à être ainsi, dans l'incapacité à changer.

*« C'est dans ma nature ! je ne peux pas changer ! C'est ma personnalité, mon tempérament. C'est comme ça je ne peux rien y faire »*

*« On ne change pas »* chante Céline Dion...

Changer, c'est souvent difficile, mais c'est possible ! Modifier nos manières de réagir, assouplir et flexibiliser nos interprétations de certaines situations, transformer nos modes de vie, aller au bout d'une décision, d'un besoin, parsemer nos plannings de nouvelles habitudes. La nature est changeante par définition. Tout est mouvement. Céline Dion aurait-elle une vision bien trop pessimiste de la nature humaine ? Notre nature est rarement inscrite de manière définitive. Notre liberté à être différemment est bien plus immense et accessible. D'ailleurs, c'est prouvé par les neurosciences aujourd'hui. De manière physiologique, notre cerveau garde, jusqu'à notre dernier souffle, le pouvoir de créer de nouveaux neurones et de modifier des circuits neuronaux. Notre plasticité cérébrale reste importante (sauf exception pathologique évidemment) tout au long du chemin.

Changer, biologiquement, nous en sommes capables. Le nier et adopter une posture d'impuissance, revient finalement à nous déresponsabiliser de nos choix.

*« C'est pas ma faute à moi... »* chante Alizée. Mais si, un peu, souvent, car tout est une question de choix. La vie est choix. De nos plus grandes décisions, à chaque détail

de notre quotidien, nous égrainons nos choix comme un chapelet qui construit à chaque instant ce que nous appelons notre identité. Reprenons notre libre-arbitre, notre puissant pouvoir de métamorphose. Quelle que soit notre histoire, notre passé, nos blessures, notre potentiel, nos ressources et nos vulnérabilités, nous avons le choix ! Pas toujours celui auquel nous songeons, mais nous avons toujours un choix en attente d'être considéré.

D'accord, mais tout de même, ce n'est pas si simple ! Évidemment...

Adopter une posture radicalement inverse, et penser que changer c'est facile, reviendrait à nous flageller de culpabilité. Aujourd'hui, de nombreux systèmes de croyances très délétères fourmillent autour de cette idée, du type « *quand tu veux, tu peux* », « *le bonheur c'est dans la tête, tu n'as qu'à le décider* », « *c'est une question de mental et de volonté* » ... Voilà une vision également erronée, et finalement tout aussi stérile en changement que la précédente.

Aborder le changement par le combat et dans la lutte contre soi-même épuise plus qu'il ne porte à du renouveau. Crisper sur un objectif est le meilleur moyen d'activer les circuits de la performance et du stress pour finalement passer à côté... et nous décevoir encore. Certains de nos schémas de pensées, de nos automatismes de personnalité, de nos biais d'interprétation, de nos peurs, de nos doutes, sont ancrés en nous depuis si longtemps, qu'il est évident que les modifier nous demande bien plus que quelques exercices de développement personnel...

Ni dans la résignation, ni dans la lutte. Pour que la magie du changement s'opère, nous avons besoin : d'auto-bienveillance, d'observation de Soi en pleine conscience et... d'entraînement ! Et le tout doit être porté dans un contexte favorable, c'est-à-dire à un moment propice !

Auto-bienveillance se conjugue avec acceptation de Soi. Accepter, n'est pas se résigner. Accepter profondément nos travers, nos manquements, nos défauts, ne rime pas avec impuissance, mais avec bienveillance.

Nous avons tous si peur d'être pris en flagrant délit de fragilité, que nous passons une énergie considérable à les masquer, à lutter pour bien les camoufler. Le premier pas du changement est de nous voir vraiment. Ce que nous appelons la pleine conscience. Voir ce qui est là dans toutes ses dimensions. Accueillir avec authenticité tout ce que nous sommes et s'amuser, sans se moquer ou se dénigrer, à regarder tout ce qui se joue dans notre théâtre intérieur.

C'est cela s'entraîner à l'observation de Soi en pleine présence. C'est exactement ce qu'un psychologue cherche à impulser chez son patient lors d'une thérapie. Identifier, repérer à chaque instant, les rouages amenant tel mot, tel geste, telle pensée. Nous pouvons tous nous ouvrir à cette fonction centrale qui est la

méta-pensée, c'est-à-dire pouvoir penser tout en s'observant penser. Être à la fois acteur et observateur de Soi. Sans porter de blâme, sans critique ou dénigrement. La méta-pensée est vraiment différente de l'auto-jugement.

Juste observer est une clé centrale porteuse de vrai changement : « *Tiens là, quand j'agis ou réagis comme cela, je repère ma peur d'être rejeté... Ici dans mon agacement envers lui ou elle, je pointe mon profond besoin de reconnaissance... Ici encore dans mon comportement excessif, j'identifie mon besoin de tout contrôler pour me rassurer... Et là, revoilà ma crainte de la honte ou de l'humiliation... Oh tiens, ici dans ces mots agressifs envers lui, te revoilà mon si profond besoin d'être aimé...* »

Cultiver ce regard sur Soi, le mieux possible, sans harcèlement de Soi, sans vouloir à tout prix se modifier, mais dans la douceur et l'acceptation, est un pas, le pas, vers le changement. Tel un Jiminy cricket sur notre épaule, ce regard sur nous-même vient ouvrir un espace entre Soi et notre comportement. Il désamorce lentement mais sûrement l'emprise des automatismes sur notre manière d'être pour aller vers ce dont nous avons besoin.

Le dé clic n'existe pas. Ne crispions pas sur un objectif. Le changement est un chemin que nous décidons d'emprunter et qui demande attention, flexibilité et entraînement.

Alors on s'entraîne ? Quand commence-t-on ?

Le QUAND est important. Les études l'ont montré : la date à laquelle nous allons mettre en application notre projet de changement a un impact significatif ! L'astuce serait donc de bien choisir sa date pour commencer notre transition. C'est finalement assez intuitif comme raisonnement. Le symbole est le langage de notre inconscient et nous sommes tous très sensibles aux dates d'anniversaire qui ont creusé des entailles dans nos frises de vie. Le nouvel an est un symbole. Le début de la semaine, le premier jour du printemps, notre propre date d'anniversaire, surtout si c'est une nouvelle dizaine qui s'ouvre à nous...

Pour nos envies de changements les plus importants nous pouvons choisir une date peut-être encore plus symbolique pour nous. Une date intensément tracée dans notre inconscient. Le jour où il/elle nous a quitté, le jour où nous avons gagné une grande victoire, le jour d'un déménagement, le jour d'une rencontre ou d'une rupture... Le cerveau aime les répétitions, alors servons-nous-en. Ces dates symboliques pour nous, sont fortement empreintes d'émotion dont la trace dans notre mémoire émotionnelle reste puissante. À cette date s'est joué un changement fort, parfois brutal, souvent irréversible.

**Alors, lorsque ce jour apparaît de nouveau sur le calendrier, notre cerveau se prépare... il est de nouveau prêt à changer ! Profitons-en ! C'est le bon moment.**