

18 septembre 2020

Bonjour,

Quand on change d'environnement (de travail, qu'on déménage, et a fortiori quand on change complètement de vie), une des choses les plus difficiles à surmonter est la modification de nos petites routines et de nos habitudes. C'est un aspect du changement que la plupart des gens n'anticipent pas du tout. Pourquoi ? Sans doute parce que ce sont de petites actions, qui passent quasiment inaperçues dans nos quotidiens tellement on les réalise de manière automatique.

J'ai pas mal d'expérience en la matière puisque depuis mes 18 ans j'ai déménagé 14 fois, j'ai occupé au moins une quinzaine d'emplois différents et j'ai vécu 2 fois en couple (plus de 7 ans à chaque fois) et autant de temps en solo. Et à chaque fois, mes plus grandes difficultés d'adaptation concernaient le maintien, l'abandon ou la création de routines et d'habitudes. Je n'avais pas compris pourquoi je bloquais parce que je ne connaissais pas le truc que je vous livre plus bas.

Par exemple, lorsque j'habitais à Poitiers, j'allais nager 3 fois par semaine le matin tôt, avant d'aller au labo. Lorsque j'ai déménagé à Saint-Ferme (en Gironde), la première ville disposant d'une piscine (Marmande) se trouvait à environ 30 km. A l'époque, mon conjoint utilisait toute la journée la seule voiture que nous avions. Bye, bye la piscine et bonjour la frustration (j'adore nager). Il m'a fallu un temps de réflexion mais j'ai décidé de reprendre la randonnée (abandonnée quand, plusieurs années auparavant, j'étais partie de Clermont-Ferrand). Autre exemple : lorsque j'ai créé mon entreprise (en 2015), j'ai dû prendre de nouvelles habitudes de travail puisque personne n'attendait plus rien de moi et que je pouvais, si je le voulais, me laisser aller à l'indolence et à la paresse. Pour avancer, il a fallu me discipliner et structurer mon temps afin de ne pas le perdre en actions non productives et en tergiversations "procrastinatoires" - et je peux vous dire qu'il y en a eu pas mal au début.

Ce qu'il faut retenir de ces deux exemples, ce n'est pas que les habitudes sont de mauvaises choses dont il faudrait se défaire pour avoir plus de chance de s'adapter. C'est tout le contraire puisque les choix que nous faisons au quotidien peuvent nous faire avancer sur nos projets (ou nous en éloigner complètement).

Mais au lieu de s'enfermer dans des formats de routines totalement figés, il vaut mieux prendre du temps pour dégager les grands principes auxquels on tient pour progresser vers l'atteinte de nos objectifs. Dans le premier exemple, le principe, c'est de faire du sport 3 fois par semaine et ce, quel que soit le sport ; ce n'est pas de nager à tout prix.

Quels sont les grands principes qui vous aident ? Quelles sont les formes immuables qui vous enferment ?

N'ayez pas peur de remettre en question ces dernières pour vous assouplir. Par contre, ne transigez jamais sur les principes (ou le moins possible).

La semaine prochaine, on parlera de nos mauvaises habitudes - on en a tous !!

En attendant vendredi, je vous souhaite une très bonne semaine,

Marie