

Bonjour,

Changer de vie est un vrai défi et si on ne veut pas perdre son enthousiasme en cours de route, il convient de choisir sagement ses batailles.

Mais finalement, quand on réfléchit, n'est-on pas perpétuellement en train de changer de vie, à chacun des choix que l'on fait ? Dans ce sens, chaque jour serait un défi en soi. Mais peut-on décemment parler de défi quand il s'agit de choisir entre boire du café, du thé ou rien du tout le matin ? Oui et non ! S'il s'agit pour vous de changer une habitude ancrée depuis de nombreuses années, ce peut être un véritable challenge. S'il s'agit seulement de vous décider pour l'une de ces trois options parce que vous n'avez jamais tranché définitivement pour l'une ou l'autre, nous ne sommes clairement pas dans une activité capitale !

Et c'est bien ici que réside le cœur d'un défi : il vous engage, il vous oblige à modifier vos représentations et vos modes de vie de manière souvent radicale. Prendre la décision d'avoir un enfant, se diriger vers une carrière professionnelle qui nécessite de suivre des études longues, acheter une maison avec un crédit sur 20 ans ou encore vous marier sont des choix qui vous engagent et qui vous forcent à changer, vous. Parce que si vous ne le faites pas, vous ne pourrez tout simplement pas relever ces défis.

Changer de vie, en dehors des aspects logistiques, passe par une modification du Soï au sens où on l'entend habituellement en psychologie (c'est pour cette raison que j'ai mis un "S" majuscule). Le vrai défi est ici : changer la manière dont on se voit soi-même et être en mesure de faire évoluer les émotions qui accompagnent cette modification de perception.

Autant vous le dire tout de suite si vous n'avez pas eu l'occasion de le vivre : c'est très difficile. C'est même souvent impossible, surtout si on n'est pas bien accompagné. Pourquoi ? Parce que notre miroir déformant intérieur, nos résistances, nos systèmes de défense les plus primitifs fonctionnent à plein tube !

Je suis toujours très admirative des personnes qui réussissent à se relever après un accident ou une maladie qui les a privées de l'usage de leurs membres ou d'un de leur sens ! Quel courage elles ont eu d'accepter de changer leur Soï pour continuer à vivre. J'aimerais être sûre d'en être capable si ça m'arrive un jour...

Relever le défi d'un changement de vie, c'est donc se livrer une bataille intérieure. Et pour garder son enthousiasme, il faut accepter qu'on ne peut pas être sur tous les fronts à la fois parce que sinon, on s'épuise. Vieillir est un défi magnifique parce qu'il nous oblige à lâcher prise sur certaines choses, à sélectionner sagement les batailles qu'on veut mener et à nous choisir, nous, si on veut continuer à être heureux.

Je vous souhaite une très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie