

Bonjour,

Je crois au changement, vous le savez. Je ne pense pas que notre vie soit déterminée entièrement par nos gènes, notre enfance ou encore notre tempérament. C'est souvent un melting pot de tous ces facteurs qui est à l'œuvre quand on essaie d'expliquer la trajectoire d'une vie.

Penser que nous sommes uniquement les jouets de la génétique ou des circonstances, c'est un peu raisonner comme si nous étions de pauvres petites choses perdues dans le grand univers dont un ordonnateur invisible, omniscient et omnipotent aurait écrit le destin dans un livre. Et malheureusement (ou heureusement), c'est une conception à laquelle je n'adhère pas. Je crois fermement que même si l'organisation de notre ADN et notre histoire familiale ont un impact évident sur notre vie, elles n'expliquent pas tout, loin s'en faut.

A cinquante ans (pour encore quelques semaines), il me semble que je n'ai pas entièrement été déterminée par des influences extérieures à ma volonté et que celle-ci m'a amenée parfois (souvent, devrais-je dire) à remettre en question un itinéraire qui semblait tout tracé pour moi. Et je suis certaine qu'il en est de même pour vous.

Mais lorsqu'on souhaite changer, ce ne sont pas les grandes décisions qui font la différence et qui nous conduisent véritablement à modifier nos schémas en profondeur. Bien entendu, prendre la décision de le faire est indispensable mais ensuite, tout se joue au quotidien. Patiemment, tous les jours et même parfois plusieurs fois par jour, nous devons choisir entre plusieurs options qui s'offrent à nous. Ce n'est donc pas une grande décision qui change les choses (même si elle participe sans conteste à la définition du but à atteindre) mais les centaines, les milliers de petits actes quotidiens.

Ce sont ces tout petits dilemmes répétés encore et encore qui ont la capacité de modifier la trajectoire d'une vie. Et ils demandent bien plus de courage qu'il n'y paraît au premier abord.

Si vous souhaitez perdre du poids ou arrêter de fumer, si vous envisagez d'arrêter de vous taire face à un manager toxique, si vous voulez retrouver la petite flamme de vie à l'intérieur, il vous faudra affronter la multitude de ces challenges perpétuels. Ne pas vous y préparer, ne pas anticiper l'usure et le manque d'énergie qui vous envahiront certains jours, c'est organiser un échec et donc, une baisse de votre estime. Dresser une liste d'actions concrètes, alternatives à celles que vous preniez jusqu'alors est une bonne idée mais elle ne suffira pas si vous êtes mal accompagnée.

Selon un proverbe africain (je ne suis pas sûre de la source), seul.e on va plus vite mais ensemble on va plus loin. Il est donc très important d'être soutenu par un environnement relationnel qui pourra vous aider à prendre les bonnes décisions. Bien vous entourer est sans doute l'une des premières réorganisations de votre vie que vous devrez effectuer pour espérer changer si jusqu'ici, vous n'avez pas réussi à atteindre vos objectifs.

Passez une très bonne semaine, je vous retrouve vendredi prochain pour une nouvelle newsletter.

Marie

*PS. Pff... Nous sommes le 1er avril et je ne vous fais même pas une petite blague, les traditions se perdent, on dirait :-D*