

Pour re-prendre sa vie en main : dix pistes

Ça va pas ? Pour re-prendre sa vie en main, la volonté ne suffit pas. Il est opportun de mettre en place une panoplie de mesures et de motivations, indispensables pour maintenir le cap.

1. **Changer dans sa tête.** Nous savons bien que nous réagissons sous l'empire de toutes ces idées qui nous animent ; il convient de risquer l'ouverture, de décrier nos zones de rigidité.
2. **Vouloir.** Nécessaire, mais insuffisant. Une bonne dose de motivation fournit l'énergie de base à celui qui veut changer ; socle indispensable pour que d'autres éléments puissent développer leur efficacité.
3. **Se préparer à l'effort.** Pas de changement sans perturbation, sans résistance, sans quelques douleurs. Sans glisser dans l'auto-flagellation ; il convient d'affronter la réalité et de s'aguerrir.
4. **Le temps d'apprendre.** Comme toute activité humaine, la démarche de changement exige un minimum de connaissances, du savoir et du savoir-faire. Se mettre en situation d'apprentissage est un moment essentiel de la démarche et, sans doute, une garantie du succès.
5. **Passer à l'action.** Tourner autour du pot, c'est vivre l'impuissance, la morosité et, bientôt, le découragement. Rêver de changer est une chose ; changer c'est autre chose.
6. **Avec les autres.** On peut faire quelques pas tout seul ; on ne tient pas la route sans l'appui des autres. Le groupe soutient, il est source d'énergie, il soulage dans les moments de faiblesse, il permet d'avancer.
7. **Assumer les contraintes.** Il ne s'agit pas de courber le dos par principe. Et certaines contraintes peuvent être de solides stimulants du changement ne serait-ce que pour contrecarrer ses que sont le perfectionnisme et la procrastination.
8. **Construire le cadre de vie.** Les changements ne se développent pas dans l'abstraction et en dehors de tout espace déterminé. Il importe de construire un cadre accueillant et stimulant pour soutenir les initiatives engagées.
9. **Reconnaître les succès.** Il est bon de s'offrir des pauses-café ; il est surtout essentiel de reconnaître chaque succès, à toutes les étapes et au terme du processus. Les récompenses que l'on s'accorde sont peut-être les meilleures.
10. **Prendre le temps.** L'impatience peut être mauvaise conseillère. S'il faut garder le cap, la souplesse s'impose en ce qui concerne le rythme ; tous les obstacles ne sont pas prévisibles ; rien ne sert de courir, il faut atteindre le but.

J.-P. Fragnière – www.jpfragniere.ch