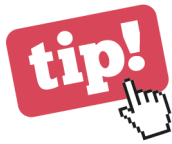


Bonjour,

Pour continuer à lire cette newsletter et soutenir mon travail, vous pouvez contribuer à ma cagnotte Tipeee.



Soutenez-moi sur **tip***elle*.com

Je ne sais pas pour vous mais en ce qui me concerne, j'ai un peu l'impression d'être en chantier perpétuel comme si, à chaque fois que j'atteignais un objectif, un autre se profilait déjà juste derrière. La personne que je *suis* est en changement constant au point où je me demande parfois si utiliser le verbe être au présent a du sens...

Pour modifier une situation (quelle qu'elle soit), on entend souvent dire qu'il faut être capable d'en voir tous les aspects, de pouvoir faire le tour de la question de manière à n'oublier aucun détail. Prendre le point de vue des autres personnes impliquées, lire des trucs et des machins, se former éventuellement à ci ou à ça, laisser le temps faire son œuvre...

Tous ces conseils pleins de bon sens sont effectivement très utiles !

Mais (vous vous doutiez qu'il y aurait un "mais") dans ce processus d'observation et d'apprentissage, un aspect est trop souvent mis de côté : soi !

Comment nous sentons-nous vis à vis de la situation en question ? Que pensons-nous des changements à apporter ? Qui deviendrons-nous après la transformation ? Sommes-nous sûr·es que notre moi futur sera satisfait et heureux ?

Pour répondre à ces questions, il faut se connaître un peu, beaucoup, à la folie... Et pour ce faire, il est nécessaire de consacrer un peu de son temps à la connaissance de soi.

J'entends déjà vos cris d'orfraie ! "Quoi ? Mais je n'ai pas le temps pour ça ! C'est de la masturbation intellectuelle ! L'action, il n'y a que ça qui compte !"

Bon, j'admets que nos rythmes de vie effrénés ne sont pas propices à un travail d'observation et de compréhension de soi-même. Mais je vous propose de changer de représentation (ouais, rien que ça) en considérant ces questionnements comme une partie à part entière du changement. Tout comme l'organisation et la planification de vos journées, semaines et mois sont des étapes essentielles de votre travail (sinon, vous vous jetteriez partout comme une poule sans tête et vous perdriez beaucoup de temps), introduire des phases de réflexion sur soi est indispensable à toute modification d'une situation.

Je vais vous donner un exemple concret. Mettons que vous souhaitiez déménager à la campagne (vous en avez marre de l'effervescence de la ville, du bruit, de la pollution...). Vous commencez à chercher autour de vous un logement correspondant à vos critères (3 chambres, un jardin de tant de m2, un garage, à moins de 20 min en voiture de votre boulot, pas trop de travaux...) et à vos contraintes financières (vous faites les démarches adéquates auprès des banques). Bref, vous organisez très concrètement et très rationnellement votre migration.

Et le jour tant attendu arrive, vous emménagez dans votre nouveau chez vous ! Les premiers mois demandent des adaptations de votre mode de vie (auxquelles vous vous étiez préparé-e, bien entendu) : grouper les déplacements pour éviter les aller-et-retour entre la ville et la campagne (boulot, courses, salle de sport...), engager les menus travaux que vous aviez prévus lors de l'achat, planifier du temps pour entretenir le jardin...

Mais vous aviez oublié à quel point vous aimiez la compagnie des autres humains (qu'auparavant vous voyiez tous les jours ou presque - un verre après le boulot avec les collègues, une discussion informelle au bas de l'immeuble avec la mémé du rez-de-chaussée, une invitation de dernière minute à aller au ciné avec votre amie d'enfance...). Vous n'aviez pas anticipé non plus votre côté pantouflard qui, lorsque vous avez fini le boulot l'hiver et qu'il pleut, vous donne envie de rentrer fissa chez vous plutôt que d'aller à la salle de sport (qui se trouvait auparavant à 5 minutes à pied de chez vous). Là, rien que la perspective d'y aller vous plonge dans un abîme de flemme.

Les premiers mois, vos amis font l'effort de venir régulièrement vous voir mais 30 min de voiture à l'aller (oui, vous avez dû négocier sur ce point) et au retour commencent à peser dans la balance et malgré les relances, il est de plus en plus difficile de rassembler du monde. Et puis, la campagne c'est super mais l'herbe pousse à une vitesse folle et votre voisin agriculteur (heureusement qu'ils ne sont pas tous comme ça) épand un peu trop souvent à votre goût des produits phytosanitaires toxiques dans ses champs de céréales...

Peu à peu, vous commencez à déprimer et même si vous vous engagez dans un processus de rationalisation à l'extrême (des stratégies de réduction de votre dissonance cognitive), le ver est dans le fruit et vous êtes de plus en plus malheureux-se. Votre santé mentale s'en ressent, vous êtes de plus en plus grognon et solitaire. Bref, ça ne va pas du tout !

Et tout ça, parce que vous avez complètement oublié de considérer ce qui rend heureuse la personne que vous êtes : avoir des contacts sociaux fréquents et variés.

Bien entendu, mon exemple est caricatural (quoique) et ne s'applique sans doute pas à vous. Cependant, avant de planifier un changement dans votre situation (qu'il soit radical ou plus subtil), essayez toujours de prendre en compte votre moi futur. Et pour ce faire, la meilleure façon est d'apprendre à connaître votre moi d'aujourd'hui.

Vous savez ce qu'il vous reste à faire...

N'oubliez pas que c'est mon métier d'accompagner les personnes et les équipes pendant les processus de changement qu'elles doivent affronter. Et mon travail commence toujours par une phase de questionnement de l'existant et de ce qui a amené la situation présente.

J'espère que cette newsletter vous a plu et que vous serez encore plus nombreux et nombreuses à me lire dans les prochains mois.

N'oubliez pas d'encourager vos proches à [s'inscrire](#).

En attendant vendredi, je vous souhaite la meilleure des semaines possibles,

Marie