

LES FREINS AU CHANGEMENT : PRÉSENTATION

Face au changement, nous sommes parfois confronté.e.s à certains blocages. Dans ce chapitre, nous vous proposons de découvrir les 9 principaux éléments qui peuvent nous freiner dans le processus et l'intégration de changement.



Le manque de méthode

La première erreur que nous commettons habituellement en matière de changement est le manque de méthode. On ne sait pas comment s'y prendre.

”

"Par exemple, vous avez découvert dans le chapitre 9 le cycle de renouvellement d'Hudson.

Bien souvent, vous n'aviez aucune notion de ce cycle auparavant.

Personnellement, avant de m'y intéresser pour accompagner des personnes au changement et élaborer cette formation, je n'avais aucune connaissance de cela.

Il ne faut pas culpabiliser outre mesure sur le temps qu'on aurait perdu à ne pas connaître ces éléments : on ne nous les a pas appris donc on ne pouvait pas le savoir, c'est ainsi."

Les bonnes résolutions, les objectifs de début d'année, sont un bon exemple de ce frein.

95% des personnes n'arrivent jamais au bout d'une bonne résolution.

Pourquoi ? A cause du manque de méthode.

Il est également possible d'intégrer dans ce frein les conseils banalisés.

Tout le monde a un avis sur les questions qui nous concernent, et les conseils que l'on reçoit se contredisent parfois aussi.

Les conseils reçus sont banalisés, on n'en entend plus le sens profond.



**On a l'impression de les comprendre intellectuellement parce qu'on les connaît
mais en réalité on ne sait pas qu'on ne sait pas pleinement.
Par conséquent, le conseil reste en surface et il ne se passe rien.
Certains peuvent même nous envoyer dans de mauvaises directions.**

Ainsi le manque de méthode peut apparaître comme l'obstacle n°1 au changement.



Le manque de patience

**L'état d'esprit est quelque chose d'impalpable, d'immatériel ;
y voir des changements est parfois plus subtil que ce qu'on a
l'habitude d'expérimenter dans la vie. On aimerait voir le changement
tout de suite, mais comme pour tout le reste, un apprentissage est nécessaire.**

On a validé l'idée qu'il faut prendre un certain nombre de cours de cuisine pour progresser de manière visible, mais en ce qui concerne le changement d'état d'esprit, parce qu'on ne le voit pas concrètement, on voudrait qu'il arrive tout de suite. Ce manque de patience est un vrai frein, car il risque de nous décourager très rapidement dans l'apprentissage.



Le manque d'espace

**Nous n'accordons pas suffisamment d'espace au développement personnel :
cette erreur peut vous guetter, même si vous en avez connaissance
à partir de maintenant.**



Si on ne priorise pas ce changement, si on ne prend pas la décision ferme d'apporter les changements nécessaires, alors on se laisse distraire par tout ce qu'il se passe autour de nous et on finit par tourner en rond.

Il y aura toujours d'autres urgences, d'autres priorités, des sollicitations de l'extérieur, des distractions...

Des plaisirs à court terme que l'on recherche parce qu'ils nous apportent une satisfaction immédiate, parce qu'on fonctionne comme ça.

Si vous ne prenez pas cette décision ferme et que vous ne réservez pas un espace au changement, votre cheminement risque d'être beaucoup plus difficile.



La question du comment



"J'anime beaucoup de conférences sur le changement et j'ai toujours, beaucoup trop tôt dans la conférence, tout un tas de questions sur le « comment ». Comment créer le changement concrètement, comment y consacrer 15 minutes par jour, quels exercices faire, etc."

Or le comment ne doit pas venir dans la réflexion avant le « pour quoi ».

C'est essentiel et c'est pour ça que dans cette formation on va commencer par creuser en profondeur le pourquoi. Le risque encouru si l'on fait l'inverse ?
Le manque de motivation !

Si à un moment donné, dans l'objectif qu'on veut atteindre ou le projet qu'on veut mener à terme, on manque de motivation, de persévérance, alors on en conclut qu'on est quelqu'un qui manque de motivation...
Et ce n'est pas vraiment ça. C'est peut-être parce qu'on est passé beaucoup trop tôt sur le « comment ».



Dans une démarche de changement, il faut vraiment être très connecté.e au pourquoi on fait les choses pour que le changement dure et pour qu'on ait l'énergie, l'envie et l'enthousiasme suffisants pour mener le changement à terme.

Il est probable qu'une petite voix dans votre tête vous dit : oui mais quand même si je ne sais pas comment faire, je ne vais pas y arriver !
Pas de panique, nous allons en reparler...



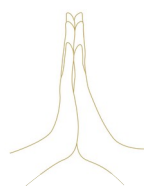
L'habitude hédoniste

Il s'agit d'un **phénomène neurologique** qui est un fonctionnement habituel chez l'humain et qui est étudié en **psychologie sociale**. Comme vous le savez, on consacre beaucoup d'énergie à apporter des changements autour de soi quand on a envie de changer. On change tout un tas de choses, jusqu'à notre maison, notre travail, notre relation amoureuse, etc. Mais on s'aperçoit qu'on n'est pas plus heureux.se... car en réalité, nous nous sommes habitué.e.s à tous ces changements.

Les études les plus significatives à ce sujet ont été faites sur les gagnants au loto : passée une période d'euphorie, d'exaltation, ils rejoignent peu à peu leur niveau de bonheur et de confort habituel.

Les choses peuvent donner l'impression de changer d'un point de vue extérieur, mais ce n'est pas réellement le cas : nos insatisfactions profondes demeurent.

En quoi est-ce un obstacle? Tout simplement parce que nous faisons beaucoup d'efforts pour des changements qui finalement ne produisent que peu d'effet à moyen et à long terme, et que cela nous décourage.





La mauvaise anticipation

On a souvent l'impression, et c'est lié avec le point précédent, que quand on aura fait telle ou telle chose, on sera vraiment heureux.se.

Ne vous êtes-vous jamais dit : « *Quand j'aurai déménagé, je serai vraiment heureux.se* », « *Quand j'aurai décoré mon nouveau salon ou fini les travaux de ma maison, je serai vraiment heureux.se* »

C'est le phénomène de mauvaise anticipation : nous sommes très mauvais.es. pour anticiper comment nous nous sentirons à un moment donné.

Ça marche aussi dans l'autre sens : parfois on se dit que si on perdait notre travail, plus rien n'irait dans notre vie ; alors qu'en réalité ce n'est pas le cas... on arrive à retrouver notre état précédent. On s'habitue aux nouvelles situations et elles ne produisent pas tant d'effets positifs ou négatifs que ça.



La mauvaise solution

Habituellement, nous consacrons toute notre énergie sur les éléments extérieurs de notre vie, sur ce qui nous entoure. Nos vêtements, notre lieu d'habitation, nos relations, notre travail, etc.

L'explication des 2 freins précédents, c'est qu'en réalité l'impact des éléments extérieurs sur notre bien-être est évalué à environ 10%. Les 90% restants correspondent à ce qui est en nous, et non autour de nous.

Dans notre fonctionnement classique, on consacre plutôt 95% de notre énergie, de nos dépenses, de nos ressources, à changer ce qui nous entoure.



Le fossé entre savoir et faire

Nous passons beaucoup trop de temps dans notre vie à lire des livres de développement personnel ; parce que lire est confortable et procure un sentiment de plaisir à court terme.

En revanche, nous passons beaucoup moins de temps à passer à l'action, à intégrer les choses, à expérimenter, à sortir de notre zone de confort, et c'est une vraie erreur.

Autant il est confortable de lire un livre qui nous présente le miracle morning et le fait que se lever tôt est fantastique - on se sent boosté.e instantanément - mais quand il faut ensuite se lever à 5h du matin et enfiler son jogging pour aller courir, tout de suite les choses sont un peu différentes. C'est nettement moins confortable. Il faut faire une démarche à laquelle on n'est pas habitué.e.

Dans ce programme de formation, il va y avoir un ensemble de moments où nous allons vous inviter à sortir de votre zone de confort, parce que la magie du changement n'opère pas dans cette zone. Prenez vraiment conscience de ce fossé, avant qu'il ne devienne un blocage. J'apprends, je sais, puis je passe à l'action tout de suite.

Voici une vidéo inspirante sur la zone de confort !





Le mauvais problème



"Il y a quelques temps, j'ai eu une participante au téléphone qui me parlait de son problème n°1, qui pour elle était un problème de gestion du temps et de motivation combinées. Elle avait le sentiment de ne plus avoir de temps pour faire ce qui était essentiel pour elle en fin de journée. En creusant un petit peu le problème avec elle, je me suis aperçue qu'elle se trompait de problématique.

Sa problématique, ce n'était pas qu'il lui manquait du temps dans sa journée pour faire l'essentiel, mais plutôt qu'elle consacrait l'essentiel de son temps à faire quelque chose qui lui consommait beaucoup d'énergie et qu'ensuite elle n'avait plus d'énergie pour faire ce qui était important pour elle. Elle n'avait pas envisagé que peut-être le souci venait de ce qu'elle passait sa journée au travail à faire quelque chose qui ne la passionnait pas et que ça la vidait petit à petit de son énergie. Comme elle n'était pas connectée à son moi profond, à ses émotions profondes, elle se dispersait dans un tas de choses, consommait son énergie et n'en avait plus pour ce qu'elle pensait être l'essentiel."

Comme vous pouvez le constater, derrière le problème de temps se cachait en fait un problème d'alignement et de clarté.

L'élément fondamental à retenir de cette histoire est que peut-être vous vous trompez de problématique et qu'il faudrait creuser plus loin.

A présent, nous vous invitons :

- soit à programmer un créneau pour réaliser votre défi ;
- soit à passer à l'action tout de suite !

Et bien sûr, n'hésitez pas à nous poser vos questions si quelque chose ne vous semble pas clair !

