



Rentrée : et si on en profitait pour changer

★Voilà, la rentrée est faite ! Vous commencez à sortir la tête de l'eau. Ce peut être le moment de se poser la question de ce qu'il faut changer ou renforcer. Comment faire pour prendre les bonnes décisions, et surtout les maintenir ? Voici une méthodologie pour y parvenir.

Étape 1. Posez-vous ! Sur une pelouse ou à la terrasse d'un café : la réflexion est plus productive dans le calme. 10 minutes, c'est déjà bien. Mais jouez le jeu : n'oubliez pas d'éteindre votre téléphone. Il s'agit de vous organiser un véritable RDV avec vous-même.

Étape 2. Faites le point sur vos acquis, vos forces, vos ressources, vos réussites. Parce que décider de changer c'est prendre un risque, perdre ou remettre en cause des habitudes. Prenez conscience de vos réalisations, de vos capacités pour reconforter votre ego et vous rassurer. Bannissez les formules négatives et pour chacune de vos propositions, fermez les yeux quelques instants et revoyez en images ces moments bénéfiques. Il est probable que cette évocation fasse naître un petit sourire sur votre visage... Bravo ! Quoi de mieux pour commencer en confiance !

Étape 3. Laissez votre imagination vagabonder, de quoi avez-vous envie ? Projetez-vous dans quelques mois après les changements. Sur votre écran mental, prenez plaisir à identifier les améliorations et les avantages. Vous projeter dans le futur avec les modifications que vous envisagez vous permet de nourrir votre motivation et renforcer votre confiance. Par exemple selon vos objectifs vous pouvez vous voir préparer tranquillement le repas pendant que les enfants finissent leurs devoirs, ou ranger vos livres et

fermer votre dossier en étant satisfait du travail effectué. Nous nous préparons aux obstacles dans un projet et négligeons de nous ressourcer dans nos désirs et nos joies. Pourtant nous savons combien le plaisir libère et décuple notre énergie.

Étape 4. Commencez petit ! *"Même un voyage de mille kilomètres commence par un premier pas"* dit Lao-Tseu. Se fixer un objectif trop ambitieux peut faire échouer un projet. Supposons que votre objectif soit de rester calme lors des devoirs des enfants, commencez par vous mettre dans une disposition tranquille avant de les voir, peut-être rester quelques instants de plus dans votre voiture ou utiliser la période de transport pour respirer lentement, que vous soyez dans un état paisible et disponible en arrivant. Choisissez le premier pas à faire sans vous mettre au défi et le changement se fera en douceur et sans douleur !

Étape 5. Repérez les sabotages possibles, envisagez qu'ils puissent être initiés par vous comme par votre entourage, et prévoyez des antidotes. Pensez qu'un changement implique des choix et des pertes, prenez soin d'identifier ce que vous aurez à laisser. Ne pas tenir compte de ces inconvénients peut faire échouer votre objectif. Après une période d'adaptation, la situation se stabilisera avec un nouvel équilibre, vous serez mieux et votre entourage en bénéficiera aussi. Soyez donc patient, gardez confiance mais surtout restez ferme sur le maintien de votre cap !

Voilà, notre parcours du changement est terminé. Tout effort consommé de l'énergie, concentrez vos forces sur vos priorités. N'oubliez pas de vous accorder repos et récompense lorsque votre but sera atteint !