DEVIENS QUI TU DOIS ÊTRE

Carole Pétri

Deviens qui tu dois ÊTRE

L'art d'introduire le changement dans notre vie

Essai

Éditions Persée

Consultez notre site internet

© Éditions Persée, 2018

Pour tout contact :
Éditions Persée – 38 Parc du Golf – 13 856 Aix-en-Provence
www.editions-persee.fr

INTRODUCTION

« C'est nous qui donnons la valeur aux choses » m'a dit un jour une personne chère à mon cœur. Et les premiers mots de cet ouvrage étaient jetés.

Je suis une personne précieuse, et non précieuse de ma personne. Et je dois en être convaincue. Je me donne de la valeur avec mes qualités et mes défauts, mes forces et mes faiblesses. Je suis humaine dans toute mon imperfection.

Vouloir m'améliorer est une noble cause, un challenge pour certains, une nécessité pour d'autres. J'appelle le changement de mes vœux. Mais pourquoi changer ? Des raisons personnelles ou dictées par mon environnement font écho à cette question.

Le changement, un processus, un cheminement, une révélation. Suivre ma voie, écrire ma légende personnelle accompagnent l'édification de mon ÊTRE. Cette écriture doit être la plus belle possible, car le reflet de mon MOI.

Qui n'a jamais posé le constat de l'insatisfaction d'un pan de sa vie ? Ce manque nous dépouille d'une partie de notre singularité.

Au travers de cet ouvrage j'ai voulu partager cette expérience magnifique que j'ai vécue et que je poursuis encore au moment où je couche ces mots : l'accomplissement de mon ÊTRE.

C’est un projet personnel voire intime de longue haleine qui nous demande de le gérer avec toute la conviction et la force nécessaires pour voir germer, grandir et vivre les fruits.

Se lancer dans un projet c’est se lancer un défi. Et si ce défi c’était nous-mêmes ? Quelle belle aventure qui débute !

Ce livre est un outil de développement personnel que je vous invite à vous approprier et qui, comme moi, vous rendra acteur de notre vie.

Il vous accompagnera tout au long de ce travail d’introspection, qui peut durer toute une vie.

Et si c’était cela exister ?

LA NÉCESSITÉ ET L'OPPORTUNITÉ D'ENTREPRENDRE UN CHANGEMENT

À quel moment décide-t-on de changer ?

Avant toute chose il faut se pencher sur la mission de tout individu, c'est-à-dire sa raison d'être dans son (ou ses) environnement(s).

Nous sommes des parties intégrantes d'un environnement en changement continu, et de ce fait nous sommes obligés de suivre le processus d'évolution.

Cette adaptation n'est pas naturelle chez l'Homme, comme on aurait pu le penser.

Cela passe par un questionnement, donc ?

En effet. Je dois baliser le chemin que je m'apprête à parcourir. On pourra même parler de cheminement tellement cette entreprise peut s'avérer éprouvante, avec des étapes à franchir.

La question primordiale à se poser est de savoir pourquoi je veux changer. Quel est le but que je souhaite atteindre par le biais de ce changement ? C'est à la condition que la réponse que je don-

nerai à cette question soit satisfaisante que je déciderai de passer à l'action.

Une fois que je sais pourquoi je veux changer…

Deux questionnements essentiels :

Premièrement : quelles sont mes ressources humaines, matérielles, financières ; l'information dont je dispose, le temps, l'énergie, les objectifs que je me suis fixés ? (1/)

Les ressources sont indispensables car ce sont elles qui me donneront le pouvoir de mener à bien ce projet personnel de changement. Je dois les connaître, les utiliser, les mettre en valeur, les exploiter.

Deuxièmement : Quels sont les effets, les résultats attendus suite aux changements que je m'apprête à opérer. (2/)

Les 1/ doivent produire les 2/ ?

Oui. C'est le processus de transformation. Mes résultats seront à l'image des moyens que j'ai à ma disposition et que je décide d'utiliser à bon escient.

Je passe d'une situation actuelle insatisfaisante ou pas totalement satisfaisante à une situation désirée plus satisfaisante.

Je dois mettre en place des actions organisées pour aller vers cette dernière.

Cela semble simple à réaliser

C'est l'impression que l'on a de prime abord. À y regarder de plus près il n'en est rien car ce changement concerne des Hommes et des Femmes ; des êtres humains dans leur singularité et leur complexité.

Ce n'est donc pas une recette à dupliquer ?

Ce n'est pas une recette où il suffit que les ingrédients soient présents et que la méthode soit suivie pour que l'on ait un résultat positif, qui répond à nos attentes.

Il s'agit davantage d'une explication d'un processus qui permet de l'appréhender en comprenant les éléments qui entrent en jeu. C'est ainsi que je pourrai m'approprier véritablement mon changement ; que je pourrai également avancer malgré les difficultés ; que j'aurai la possibilité et le pouvoir de devenir meilleur(e).

Car au final c'est bien de ce dont il s'agit ?

En effet. Devenir meilleur est une quête noble qui est censée habiter tout être humain.

Devenir meilleur par rapport à qui ? À quoi ?

Question inspirante. Les êtres, et singulièrement l'être humain, naissent, évoluent et meurent. Durant notre passage sur terre que nous appelons la vie nous apprenons à parler, à marcher, à conduire, à travailler, à aider les autres, à mentir, à faire du tort à notre prochain. Nous procréons, nous posons des actes qui laissent des traces dans la vie des autres, nous créons des œuvres qui survivent après nous.

Nous existons. Nous suivons le cours des événements. Et nous passons à côté de l'essentiel : VIVRE.

Exister est donc différent de vivre ?

De ma naissance (depuis ma conception pour certains) jusqu'à ma mort j'existe. Ma présence permet de dire que j'existe. C'est un fait avec une temporalité propre à chacun.

Vivre est différent, plus profond. C'est donner contenance et sens à cette existence. C'est mettre en mouvement cette dernière. Vivre c'est accomplir sa mission sur terre.

Quand on fait référence à une mission cela renvoie à une activité limitée dans le temps. Ce temps sera le délai écoulé lors de notre passage sur terre. Cela renvoie aussi à une dimension supérieure à notre perception terrestre. C'est quelque chose de grand, voire de grandiose.

Pour ce faire, comment dois-je procéder ?

Je dois arriver à combiner tout ce qui fait partie de mon existence

C'est exact. Tous les éléments qui constituent ma « vie ». Il s'agit des différents moments de celle-ci, des personnes qui gravitent autour de moi, ma personnalité, mes comportements, mes interactions, par exemple.

Il convient de prendre appui sur ces derniers pour avancer.

Accomplir quelque chose de grand demande de voir grand. Une vision qui sollicite que je me dévoile tout en me parant des éléments nécessaires.

J'aurai également besoin des autres pour avancer

L'importance du feed-back pour me permettre de rectifier le tir, de réajuster en fonction des résultats obtenus par rapport à ceux attendus. Ce sont toutes les informations que les autres me feront parvenir et qui vont influer sur ma motivation et mes décisions.

À ce stade, je vais devoir mettre en place une protection

En effet, des personnes mal intentionnées, jalouses, envieuses me feront part de leurs avis négatifs ou peu encourageants qui vont saper mon moral. Il m'appartiendra de résister à cet environnement hostile pour garder le cap c'est-à-dire l'objectif que je me suis fixé au départ.

J'aurai aussi affaire à des personnes qui vont me conseiller en fonction de leurs perceptions (ou intérêts), pas toujours compatibles avec mes projets et surtout ma façon de les mener à bien.

J'aurai à dépenser beaucoup d'énergie afin de ne prendre en considération que les commentaires qui m'aident à avancer, à progresser, à aller là où je souhaite aller.

Je vais donc utiliser des filtres qui auront la fonction de trier les informations verbales ou comportementales qui me parviendront.

Attention à cette consommation d'énergie que ces efforts me demanderont. Cela peut être perturbant et me détourner de ma cible.

On comprend aisément l'importance de l'environnement qui nous entoure

J'interagis avec mon environnement (social, familial, professionnel, amical, sentimental). Il me donne des informations essentielles.

C'est également dans ces environnements que les résultats vont se manifester.

C'est encore ceux-ci qui me diront si mes objectifs y trouvent un écho favorable.

Mes changements doivent aussi parfois répondre aux attentes de ceux-là.

On cherchera naturellement à rester dans un état de stabilité.

Et c'est cette tendance qui rendra les choses difficiles car cette stabilité est relative.

Le changement demande de bousculer mes repères.

La réaction première face à tout changement est la résistance. Naturellement l'Homme n'est pas à l'aise avec celui-ci puisque porteur d'incertitudes, de doutes, de questionnements.

Prenons le cas de notre organisme lorsqu'un agent toxique s'y introduit. Le système de défense, nos anticorps, s'active immédiatement pour limiter les impacts. Nous aurons la même réaction face au changement : nous protéger.

La première action à poser est de ne pas rester dans cet état qui est naturel, de prime abord. Il convient de croire en soi, ce qui est la base de tout comportement, et de faire confiance à notre environnement pour trouver les ressources nécessaires pour intégrer le changement voulu.

MAIS QU'EST-CE QUE LE CHANGEMENT ?

Tout est en mouvement, tout se modifie, tout se transforme. Il en va de même pour nous, Femmes, Hommes, enfants, car nous faisons partie d'un Tout, l'Univers.

Si celui-ci se transforme, je dois aussi me transformer pour continuer à interagir avec lui et devenir réceptif à ses messages, ses codes, les possibilités qu'il m'offre, les « petits plus » qu'il met sur mon parcours.

Changer c'est mettre quelque chose de nouveau dans notre vie, c'est voir notre vie autrement, c'est voir la vie avec un autre regard.

Comment définir le changement ?

Le changement se définit comme « tout passage d'un état à un autre, qui est observé dans l'environnement et qui a un caractère relativement durable. »

Je comprends donc qu'il existe des grands changements et d'autres de moindre envergure

Tout dépend de mes objectifs. Le changement sera dicté par mes besoins.

Je prends le cas d'un changement annoncé dans ma recherche d'emploi. Si trouver un travail est dicté par des raisons alimentaires, payer le loyer, les charges, subvenir aux besoins des enfants, je fournirai des efforts uniquement pour avoir de l'argent au travers d'une activité ; peu importe cette activité.

Si trouver un travail doit m'assurer une certaine sécurité je déploierai mes efforts pour avoir un travail qui s'inscrit dans la durée. Il se pourrait que pour y arriver je doive aller chercher une qualification supérieure, être plus audacieuse et persévérante, affiner mes candidatures.

Je suis déjà en poste et je trouve que je ne suis pas (assez) reconnue pour tout ce que j'apporte à mon entreprise. Il se pourrait que je pense que c'est uniquement mes compétences techniques qui doivent être valorisées. C'est là qu'entrent en jeu mes compétences relationnelles (avec mes collègues, mes collaborateurs, mon manager, ma direction), et que je comprends que j'aurai un travail à faire sur moi pour sortir de ma réserve, pour côtoyer l'informel, pour communiquer sur mes réalisations par exemple. Participer à la vie « sociale » de mon organisation, m'intéresser réellement à mes collègues et/ou collaborateurs, aller vers mon manager pour échanger sur des sujets autres que techniques, dans des lieux autres que son bureau (devant la machine à café ou à boissons, au détour d'un couloir) ; et ce sur un ton plus léger, moins sérieux, avec une approche différente. C'est cela aussi le monde de l'entreprise. J'ai envie de dire surtout celui de nos jours. C'est ce qu'on appelle des habiletés politiques.

De même si je souhaite m'épanouir dans ma relation amoureuse je dois commencer par être en accord avec moi-même afin de m'investir dans la construction avec l'autre. S'épanouir c'est quelque part se réaliser. Dans cette optique je vais devoir être prête à découvrir et faire de nouvelles choses, m'ouvrir à de nouveaux horizons, enlever les remparts de protection.

Atteindre mes objectifs me demandera de suivre une démarche de changement avec différentes étapes qui vont s'inscrire sur une durée plus ou moins longue.

Pourquoi changer ?

Changer me demande de sortir de ma zone de confort ; de me départir de mes habitudes (bonnes et mauvaises), de mes repères, de mes croyances (limitantes) ; de me dévêtir de tous ces éléments qui sont comme un vêtement de protection pour moi, une seconde peau.

Nous avons tous besoin de cette protection qui nous rassure, nous permet de jouer un rôle, d'endosser des costumes en fonction des circonstances.

Pourquoi s'exposer alors au danger, cet inconnu qui peut me paralyser. Danger d'être mise à nu, danger d'être confrontée à mes limites, mes peurs, mes suffisances et insuffisances, mes vrais besoins enfouis dans les tréfonds de mon être.

M'exposer ainsi me demandera de déployer des trésors de courage, d'énergie, de disponibilité.