



DIFFICILE CHANGEMENT

Prendre conscience qu'il faut changer une mauvaise habitude, c'est nécessaire, mais ce n'est pas suffisant !

par PIERRETTE DESROSIERS, M. Ps.,

Psychologue du travail, conférencière, coach d'affaires

Bien que l'être humain soit un être de projet et de changement, il faut bien avouer qu'il ne change pas si facilement et si rapidement. Par exemple, beaucoup de gens sont conscients qu'il faut faire de l'exercice, mieux s'alimenter, faire sa comptabilité à temps. Pourtant, lorsqu'il s'agit de s'y mettre, c'est autre chose. Entre nos intentions et nos actions, il y a parfois des écarts très importants.

Bien que certaines mauvaises habitudes sont anodines, comme celle de laisser traîner ses chaussettes, d'autres peuvent engendrer de graves conséquences autant d'un point de vue personnel, familial ou au sein de l'entreprise. Le changement de nos habitudes ne s'opère pas en une nuit. C'est un processus constitué d'étapes bien établies.

1- La préintention

La première étape est la phase de l'autruche ou de déni. Malgré certains indices, on ne reconnaît pas le problème, ou encore, on reporte la faute sur autrui ou sur la société.

Pour cette étape, posez-vous ces questions : Est-ce que j'ai l'impression de toujours répéter les mêmes erreurs ? Est-ce que les autres me reprochent toujours tel fait ou tel comportement ? Est-ce que j'ai l'impression de ne pas avancer par rapport à mes objectifs de carrière et de vie ? Discutez-en avec un ami ou un proche qui saura vous confronter amicalement.

2- L'intention

On reconnaît qu'il y a un problème et que l'on aimerait bien changer. C'est la phase du « je devrais faire ceci ou cela ». À ce stade, beaucoup de gens piétinent et remettent à plus tard. La prise de conscience doit s'accompagner d'une charge émotionnelle suffisamment forte pour que l'on passe à l'action. Cela doit faire mal ou l'on doit espérer beaucoup de positif pour changer.

Questions : Si je ne change pas, quelles seront les conséquences, à court et à long terme, pour moi et pour les autres ? Si je change, quelles seront les conséquences, à court et à long terme, pour moi et pour les autres ?

3- L'action

Vous êtes très motivé et enfin prêt à changer. Vous avez un plan d'action : vous fixez une date, un lieu, un échéancier et vous possédez des moyens précis.



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0

À ce stade, vous devez avoir confiance en vous et aux moyens que vous allez prendre. Il vaut mieux avoir plusieurs stratégies plutôt qu'une. Changer est loin d'être facile. Vous vivrez probablement de l'anxiété, de la frustration. C'est souvent le prix à payer pour casser ses vieilles habitudes. Entourez-vous de personnes qui peuvent vous supporter.

4- Les rechutes

Rappelez-vous les raisons de votre changement. Visualisez-vous ayant obtenu le résultat désiré et pressentez les émotions associées à ce changement. Fixez-vous un objectif réalisable où vous sentirez le défi, mais qui n'est pas non plus trop élevé, ce qui risquerait de provoquer une rechute. Rendez public votre désir d'action ou de changement, ça consolide votre motivation.

Faites des changements dans votre environnement qui supporteront votre décision. Si vous voulez perdre du poids, n'achetez pas de gâteries qui vous font succomber. Récompensez-vous pour les petits résultats. Vous avez fait votre comptabilité à temps ? Regardez un bon film, prenez du temps pour relaxer ou allez voir un ami.

5- Le maintien

La phase de maintien en est une d'ajustement où vous pouvez réviser vos objectifs, définir de nouvelles étapes, et tenter de nouvelles stratégies. Vous avez pris des années à acquérir certaines habitudes, alors soyez réaliste et donnez-vous du temps pour en développer de nouvelles. Rappelez-vous les raisons des changements que vous avez faits et les bienfaits de ces changements. Enfin, n'oubliez pas que changer de mauvaises habitudes, c'est difficile, mais les conserver peut l'être davantage.

Vous avez des commentaires ou des suggestions ? N'hésitez pas à communiquer avec Pierrette Desrosiers.

*Paru dans **Le Bulletin des agriculteurs** – Février 2008*



Pierrette Desrosiers
PSYCOACHING

Pierrette Desrosiers, M.Ps.
*Psychologue du travail
Conférencière
Coach d'affaires*

Courriel: pierretted@lincsat.com
www.desrosierspsycoaching.com

☎ 819 849-9016
☎ 819 849-9421

849, Rang 10
St-Herménégilde, QC
JOB 2W0