

REPRENDRE SA VIE EN MAIN

CHANGER DE TRAVAIL, QUITTER SA VILLE, SE RECENTRER SUR SES ENVIES PROFONDES... BEAUCOUP EN RÊVENT, SANS TOUJOURS OSER. DES OBSTACLES, SOUVENT INTÉRIEURS, NOUS RÉFRÈNENT. NOS CONSEILS POUR LES SURMONTER.

Dossier réalisé par Caroline Péneau avec Karine Hendriks et Adelaïde Robault

Le phénomène n'est pas nouveau mais le confinement l'a mis en lumière. Beaucoup rêvent de sortir des rails de leur existence trop compliquée, trop répétitive ou qui manque de sens. Ainsi, d'après une étude OpinionWay (2015), sept Français sur dix ont envie de changer de vie. Selon un autre sondage AEF (2017), 90 % d'entre nous ont déjà songé à se reconvertir, 28 % l'ont déjà fait. D'où vient ce désir de prendre la tangente ? « Autrefois, les autres vies se déroulaient dans les romans d'aventures, au cinéma, souligne Philippe Gabilliet, auteur de *L'Art de changer de vie en 5 leçons* (éd. Saint-Simon). À l'heure des réseaux sociaux, des sites de rencontre, des vols à bas prix, l'aventure du changement paraît accessible à tous. » La crise économique a précipité les envies de trajectoires moins linéaires : puisque rien n'est stable, autant faire ce dont on a vraiment envie !

UN DÉSIR COMMUN AUX JEUNES DIPLÔMÉS ET AUX QUINQUAGÉNAIRES

Derrière ces désirs de bifurcation pointe la quête de sens. Qu'est-ce que je fais là ? Quelles sont mes priorités ? Est-ce que je peux envisager une vie nouvelle ? « Ce sont des interrogations inhérentes à l'être humain, des questions que l'on se pose plusieurs fois au cours de son existence, relate Jean-Luc Bernaud, professeur des universités en psychologie, auteur de *Introduction à la psychologie existentielle* (éd. Dunod). Dans l'adversité, on essaie de donner du sens. Il peut

s'agir d'une difficulté personnelle comme une maladie grave mais aussi d'enjeux bien plus globaux comme la mondialisation ou la crise écologique. »

Ces désirs de changement touchent toutes les strates de la société et toutes les tranches d'âge. Plus qu'une « crise de la quarantaine », beaucoup des 40-55 ans évoquent une transition, une période charnière où les priorités – une fois que les enfants ont pris leur envol par exemple – évoluent. Un questionnaire prégnant également au début de la retraite, quand, contrairement à autrefois, il reste de nombreuses années devant soi.

« Enfin, note la sociologue Catherine Négroni, maîtresse de conférences à l'université de Lille et auteure de *Reconversion professionnelle volontaire* (éd. Armand Colin), les jeunes aspirent, dès 30-35 ans, après quelques années en entreprise seulement, à changer de vie professionnelle. » Dans *La Révolte des premiers de la classe* (éd. J'ai Lu), le journaliste Jean-Laurent Cassely décrit ces jeunes surdiplômés ayant suivi de hautes études qui se tournent vers des métiers ayant plus de sens, dans l'artisanat, le social ou le soin. Certes, tous les jeunes cadres ne troquent pas leur costume trois pièces contre une toque de pâtissier. De même, tous ceux qui rêvent de changer de vie n'ouvrent pas un gîte en Ardèche. D'après une étude 2018 de la Dares, le service des statistiques du ministère du Travail, seules 22 % des personnes en emploi de 20-50 ans ont changé de métier entre 2010 et 2015 (16 % ont changé de domaine profes-

sionnel) mais tous ne l'ont pas fait volontairement. En revanche, comme le relève Catherine Négroni, pour ceux qui ont mûrement réfléchi à leur projet, qui sont passés par toutes les étapes (de la prise de conscience de ne pas être à sa place à son travail à la bifurcation, en passant par un temps d'introspection), il n'y a pas beaucoup d'échecs, tout au plus un projet évoluant en fonction des aléas.

Si le changement, quelle que soit sa nature, devient possible, il fait aussi figure de passage obligé. Exit les valeurs de stabilité prévalant dans les années 1970. « Aujourd'hui, note Catherine Négroni, la pression sociale nous dit que si on ne change pas, on risque de rater sa vie. » L'anticonformisme devient la norme, au risque de faire culpabiliser ceux qui ne voudraient pas ou ne parviendraient pas à changer. Philippe Gabilliet décrit aussi « ce sentiment, parfois douloureux, de coexistence d'une seule vie, par définition limitée dans le temps, confrontée à tant de possibilités inaccomplies ». L'injonction au changement ne concerne pas seulement le métier ou le lieu de vie mais aussi le corps (il faut maigrir, se muscler...), les relations (il faut vivre la parfaite histoire d'amour), etc. Le désir de reprendre sa vie en main ne doit donc pas répondre aux attentes des autres, mais découler d'une volonté d'être l'auteur de sa propre vie. Reste à définir ses envies (rencontrer de nouvelles personnes, arrêter de fumer, apprendre le piano ou la poterie...) et à se lancer sur le chemin du changement, certes difficile mais aussi libérateur et épanouissant. ■

C'EST VOTRE AVIS

Voici les réponses de notre panel* de lecteurs aux questions suivantes :

► Est-ce que vous aimeriez changer quelque chose dans votre vie ? **Ensemble 239**

Oui	72%
Non	28%

► Qu'aimeriez-vous changer ? **Ensemble 239**

Mon corps (maigrir, me muscler, me (re)mettre au sport...)	44%
Ma personnalité (être en paix avec moi-même, plus optimiste, moins colérique...)	40%
Mon travail (en changer, arrêter de travailler, vivre de ma passion...)	38%
Mon lieu d'habitation (déménager, vivre à l'étranger...)	38%
Mes relations (voir plus ma famille, me faire de nouveaux amis...)	35%
Ma vie amoureuse (faire une rencontre, quitter mon conjoint...)	23%
Toutes ces propositions	7%

► Quels sont les freins à ce(s) changement(s) ? **Ensemble 239**

Le manque d'argent	39%
Le manque de courage	35%
La peur de l'échec	33%
Les obligations familiales	32%
La peur de regretter	26%
La peur de décevoir l'entourage, l'incompréhension des proches	24%
Aucune de ces propositions	13%

* Enquête réalisée du 30 juin au 14 juillet 2020, auprès de 239 lecteurs de *Ça m'intéresse*

STÉPHANIE AMADEI, 48 ANS, AIX-EN-PROVENCE (BOUCHES-DU-RHÔNE)

« *Toute seule, c'est difficile d'avoir le recul* »



« J'ai eu un cancer du sein il y a trois ans. Je travaillais depuis près de trente ans dans la communication, j'étais surinvestie dans mon travail. Après une chirurgie et les traitements lourds, le retour au travail a été compliqué. Épuisée, j'ai craqué et j'ai dû m'arrêter. Mon regard sur la vie avait changé. J'ai eu envie de prendre soin de moi et des autres. J'ai modifié mon alimentation, me suis mise au yoga, à la randonnée, à la sophrologie. J'ai entamé une reconversion pour accompagner des personnes rencontrant un problème de santé nécessitant un repositionnement professionnel. J'ai eu de la chance car j'ai pu être accompagnée dans ma démarche. Toute seule, c'est difficile d'avoir le recul nécessaire et cela m'a aidée à retrouver confiance en moi. Je ne change pas d'employeur, j'ai été attirée par le métier de sophrologue mais je n'ai pas voulu prendre de risque financier et m'exposer au stress. C'est rassurant de voir qu'à 48 ans on peut changer de trajectoire. Et qu'un accident de vie peut avoir des conséquences positives. »

DR

QUAND ON VEUT, ON PEUT ? PAS SI SIMPLE...

QU'EST-CE QUI NOUS MOTIVE ? SOMMES-NOUS LIBRES DE NOS CHOIX ? LA PSYCHOLOGIE ET LES NEUROSCIENCES TENTENT D'APPORTER DES RÉPONSES.

Se lever, se faire un café ou un thé, prendre le chemin du travail, rentrer, préparer le dîner, se brosser les dents, se mettre au lit... En général, nous exécutons ces tâches sans réfléchir. La routine dirige notre vie. « Notre cerveau aime les automatismes, qui nous font gagner du temps et de l'énergie, expose Sylvie Granon, professeure en neurosciences comportementales à l'université Paris-Saclay. Si nous devons nous creuser la tête pour chaque geste du quotidien, nous serions vite épuisés. » Mais ce mode de fonctionnement devient problématique lorsque nous voulons changer des habitudes installées. Se verser un whisky en rentrant du bureau pour décompresser, s'affaler sur le canapé devant sa série préférée peuvent ainsi devenir des routines bien ancrées. Comment s'en extraire ? « Quand on veut, on peut », affirme le vieil adage. S'agit-il simplement de volonté ? « Sur le plan neurobiologique, cette notion n'a pas vraiment de définition, indique Sylvie Granon. Nous parlons plutôt de motivation. »

LA TENTATION GÈNÈRE DE VÉRITABLES BATAILLES DANS NOTRE CERVEAU

« Ce concept s'est développé dans les années 1950 pour essayer de répondre à la question : pourquoi agissons-nous ? » raconte Fabien Fenouillet, professeur de psychologie positive des apprentissages et auteur de *La Motivation* (éd. Dunod). Le terme vient du latin *movere*, qui signifie « se mettre en mouvement ». « La motivation est un processus et non un état, analyse-t-il. Vous pouvez être très motivé le 1^{er} janvier pour perdre ces dix kilos, mais plus du tout quelques mois plus tard... C'est une fusée à plusieurs étages. Le premier étage, ce sont les motifs : qu'est-ce qui vous conduit à cette action ? Mais il y a un second étage : qu'allez-vous faire pour atteindre cet objectif ? Cette deuxième partie correspond à ce que l'on appelle la "volition", ou motivation de deuxième niveau. C'est ce qui explique que vous allez persister dans une

action. » Faute de quoi elle rejoindra le cimetière des bonnes résolutions !

En bref, même un motif parfait (arrêter de fumer pour être en meilleure santé) ne suffit pas pour parvenir à son but. Grâce aux travaux sur le cerveau, les scientifiques ont identifié plusieurs molécules impliquées dans la motivation, notamment la dopamine. Produit dans une zone profonde du cerveau, ce neuromodulateur intervient dans un circuit appelé autrefois « système de la récompense » car il est libéré quand on éprouve du plaisir. En 1997, le neuroscientifique Wolfram Schultz a montré que la dopamine nous sert surtout à anticiper le bénéfice d'un événement. Lors d'une expérience sur des singes, il a observé que leurs neurones dopaminergiques s'activaient quand ils recevaient du jus de fruit, mais aussi lorsqu'un signal leur annonçait l'arrivée de cette gratification. De plus, en cas de récompense décevante, la quantité de dopamine chutait. Plus nous ressentons de bien-être à faire quelque chose, plus nous aurons tendance à reproduire ce comportement. Ce mécanisme de base de l'apprentissage explique pourquoi certains ont du mal à renoncer à des

rituels : si vous aimez le chocolat avec le café, votre cerveau anticipe le bonheur de le croquer avant même d'y avoir touché ! Le plaisir ressenti, conforme à celui espéré, le conforte ensuite dans son choix.

Heureusement, à tout moment, nous gardons la capacité de résister aux tentations grâce à notre cortex préfrontal, qui contrôle les décisions et évalue les options s'offrant à nous. Parce que cette partie antérieure du cerveau mûrit avec l'âge, l'enfant puis l'adolescent maîtrise de mieux en mieux ses impulsions, en prenant en compte l'avenir. Pour abandonner une gratification immédiate (une cigarette) au



TRISTAN MOUZ, 27 ANS, MONTPELLIER (HÉRAULT)

« J'ai abandonné les achats inutiles »



« **A**près des études de gestion, j'ai travaillé en autoentrepreneur pour de grands groupes comme Google, sans pour autant trouver du sens dans les missions à réaliser. J'ai repris des études de sciences de l'information et de la communication, fait un master sur le changement personnel et organisationnel. Je quittais un certain confort de vie, mais je me suis senti appelé par cette formation. Pendant cette transition, j'ai commencé à consommer autrement.

À 20 ans, si je voyais un vêtement en promo, je pouvais l'acheter sans réfléchir.

Je me suis rendu compte que j'avais déjà ce dont j'avais besoin, et cela ne m'intéresse plus de posséder des biens matériels. Je me suis délesté de mes envies d'achats compulsifs et je vais moins en grande surface. Je continue à aller au restaurant car un bon repas est un plaisir qui se partage, mais sinon j'épargne pour voyager et changer d'air. Mes relations avec les autres ont changé aussi et je me rends compte que je vois moins d'anciens amis restés plus matérialistes. »



Atteindre ses objectifs n'est pas qu'une affaire d'efforts. Définir librement un projet réaliste et les moyens de le réaliser, écouter ses émotions et ses envies permet de partir du bon pied.

JOHN FEDELE/TETRA IMAGES/GETTY IMAGES

ADDICTIONS, LA PISTE GÉNÉTIQUE

Lutter contre une addiction n'est pas qu'une question de volonté. «Il faut distinguer la dépendance, qui induit un syndrome de sevrage lors de l'arrêt, et l'addiction, qui entraîne une perte de contrôle conduisant à poursuivre la consommation en dépit des conséquences négatives», précise Christian Lüscher, professeur de neurosciences à l'université de médecine et neurologue aux Hôpitaux universitaires de Genève. Avec son équipe, il a contribué à l'identification chez des souris des circuits neuronaux de l'addiction. La prise de cocaïne ou d'opiacés provoque **une augmentation de la libération de dopamine**, au cœur du cerveau. Mais chez certains, le phénomène renforce les transmissions synaptiques entre le cortex orbitofrontal impliqué dans la prise de décision et le striatum, au centre du système de récompense: **«Comme si la substance addictive usurpait le mécanisme physiologique de la récompense.** L'information

circule plus vite, le cortex orbitofrontal s'emballe et devient tellement actif qu'il **entraîne une consommation compulsive**», décrit le Pr Lüscher. Ce mécanisme pourrait jouer dans toutes les addictions avec substances (drogue, alcool, tabac...), voire sans substances (jeux vidéo...), mais la preuve expérimentale n'a pu être apportée. Pourquoi seule une fraction des consommateurs devient-elle accro (20 à 30% pour la cocaïne et les opiacés, 10% pour le cannabis) tandis que d'autres se cantonnent à un usage «récréatif»? «Une part génétique, voire épigénétique, c'est-à-dire liée au vécu de chacun, pourrait entraîner une vulnérabilité individuelle», avance le neuroscientifique. Autre élément fondamental: le phénomène serait réversible, ce qui ouvre la voie à de **nouvelles perspectives thérapeutiques**, à base de thérapies comportementales, de médicaments ou même, dans certains cas, l'utilisation de la stimulation cérébrale profonde.

profit d'un bénéfice futur (moins d'essoufflement pendant le sport), nous pouvons compter sur l'hippocampe, considéré comme le centre de la mémoire. C'est ce qu'a mis en évidence Mathias Pessiglione, chercheur Inserm à l'Institut du cerveau, qui étudie les choix «intertemporels». Lors d'une expérience, en 2013, il proposait à des volontaires de choisir entre une bière (dont ils voyaient l'image) tout de suite ou une bouteille de champagne (qu'il devaient se représenter mentalement à l'aide d'un texte) dans une semaine. Or l'hippocampe s'activait davantage chez ceux qui préféreraient patienter. «L'hippocampe permet d'imaginer la récompense future», traduit le chercheur: par exemple, nous représenter le plaisir d'arriver à jouer son air préféré au piano plutôt que rester vautré sur son canapé.

LA MAÎTRISE DE SOI N'IMPLIQUE PAS DE MUSELER SES ÉMOTIONS

Dès les années 1970, Walter Mischel, avec son célèbre test du marshmallow, avait montré qu'à 3 ans certains enfants étaient déjà capables de renoncer à une friandise immédiate pour en obtenir deux un peu plus tard, et il avait relié cette «maîtrise de soi» à une meilleure réussite future. Un autre professeur en psychologie, Roy Baumeister, a avancé qu'il est possible de développer cette faculté par l'entraînement, pour «muscler» sa volonté. Selon lui, résister à la tentation et prendre des décisions difficiles requiert une dépense

d'énergie qui peut conduire à un «épuisement de l'ego». Ses théories sont discutées car des chercheurs ont essayé de reproduire ses expériences sans succès. «Mais l'idée de prendre de multiples décisions fatigue mentalement paraît pertinente», estime Fabien Fenouillet. Mieux vaut donc se fixer un seul objectif – réaliste – à la fois. Et y croire, car la motivation s'appuie aussi sur le «sentiment d'efficacité personnelle». «Si vous avez essayé plusieurs fois et que vous échouez, il faut vous demander pourquoi, conseille Fabien Fenouillet. Il peut y avoir un problème de croyance dans vos capacités ou de stratégies mises en œuvre.»

Longtemps, les psychologues ont considéré que la maîtrise de soi impliquait de faire taire ses émotions. «La neurobiologie a montré qu'elles concourent à la prise de décision. Le système limbique, qui les déclenche, est en lien avec le cortex préfrontal, qui les analyse», décrypte Sylvie Granon. En permanence, notre cortex reçoit des informations de différentes zones, anticipe et fait des prédictions. «Les émotions participent à établir la valeur que nous attribuons à chaque option, il ne faut pas les ignorer car elles sont l'expression de votre histoire, de vos expériences», assure Catherine Belzung, neurobiologiste à l'université de Tours. En somme, si vous hésitez à partir vivre à la campagne ou à chercher un nouveau métier, la meilleure décision tiendra compte de votre ressenti émotionnel. Il n'y a donc que vous, au fond, qui savez ce qu'il faut changer. ■

POURQUOI CHANGER RESTE SI DIFFICILE

PEUR DE DÉCEVOIR L'ENTOURAGE OU D'ÉCHOUER, SCÉNARIOS DE VIE QUI SE RÉPÈTENT... DE NOMBREUX OBSTACLES SE DRESSENT SUR LA ROUTE DU CHANGEMENT.

Dans son livre *Tout quitter* (éd. Flammarion, 2019), l'écrivaine Anaïs Vanel raconte comment elle a tout plaqué pour reprendre sa vie en main, arrêter l'alcool, retrouver la conscience de son corps et déménager à 700 kilomètres de la capitale. «C'est cette histoire dont on a peur de devenir l'héroïne. Celle-là même dont on se dit : ce n'est sûrement pas aussi simple de tout quitter. Avant de réduire tout ce qu'on possède au coffre d'un Berlingo. Et d'en saisir l'étonnante simplicité», écrit-elle. Changer, même un seul aspect de sa vie, n'a rien d'un long fleuve tranquille. Les freins ? Le manque d'argent pour 56 % des Français, selon une enquête OpinionWay/ING Direct, mais aussi les obligations familiales (38 %), le manque de courage (32 %), la peur de l'échec (27 %) et celle de regretter son ancienne vie (18 %).

UNE VIE ROUTINIÈRE LIMITE LES DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES ET LE STRESS

Comme nous l'avons vu dans les pages précédentes, notre cerveau, conservateur par nature, fait de la résistance. La répétition ancre les apprentissages (faire du vélo, conduire, maîtriser une langue...), réduit les dépenses énergétiques et limite le stress. Or, changer c'est aller vers l'inconnu, bousculer les procédures établies au niveau neurologique qui permettent de fonctionner en pilote automatique. Pour atteindre un objectif, il faut souvent arbitrer entre deux types de désirs, les désirs fixés par les besoins instantanés et ceux correspondant à des projets à long terme. Or, pour un but lointain (arrêter de fumer, réviser pour passer un examen...), le prix à payer est immédiat, alors que les avantages (une meilleure santé, un nouvel emploi) sont différés. À l'inverse, les avantages des désirs immédiats ne se font pas attendre...

La peur paralyse également beaucoup de candidats au changement. «Le changement invite à un nouvel équilibre, ce qui implique un déséquilibre. Mais qui aime le déséqui-

libre ? » interroge le psychothérapeute Emmanuel Ballet de Coquereumont. Pas grand monde sans doute, ce qui favorise le statu quo. Nadine Dupont, 54 ans, a changé d'entreprise de très nombreuses fois, à cause de rachats successifs. La bifurcation non volontaire, elle connaît, mais elle en préserve sa vie privée. «À cause de ma peur de l'inconnu, je dois maîtriser les événements, témoigne-t-elle. Cela ne m'empêche pas de penser à déménager à l'autre bout de la France et de changer de métier, mais si cela arrive, ce sera réfléchi.»

Emmanuel Ballet de Coquereumont identifie trois «peurs-verrous» qui peuvent empêcher de se lancer. Il cite d'abord la peur de revivre sa souffrance d'enfant, qui retient de se mettre à l'écoute de ses vulnérabilités car on nous apprend à grandir en étant fort. Ensuite vient la peur de changer de relations. Et enfin la peur d'aller au-delà des limites posées par l'entourage, qui a parfois tendance à nous réduire à un seul rôle. «J'écoute mes clients parler de leurs résistances et nous les travaillons ensemble, explique la coach en reconversion professionnelle Mathilde Forget. La peur de l'échec arrive rapidement, mais le principal reste de réfléchir à un projet qui tienne la route et de savoir changer de direction si cela ne marche pas, si les peurs exprimées sont justifiées. Ce n'est pas grave.» Cette peur d'échouer est très marquée en France. D'ailleurs les Français jugent que l'école, juste après l'envie d'apprendre, transmet en premier lieu «la peur de l'échec» (36 %) (sondage Ifop pour Fondapol, 2014). Dans *Les Vertus de l'échec* (éd. Allary), le philosophe Charles Pépin décrit la vision, héritée des philosophes grecs, qui consiste à réduire un acte médiocre à l'essence médiocre de la personne. Nous avons tendance à interpréter toute erreur ou échec comme un signe de nullité globale («je me plante donc je suis un raté»). Reste donc à essayer de distinguer sa personne d'une potentielle défaite. En Finlande, où le culte de la perfection est devenu aussi un handicap,

la journée de l'Échec (*Failure Day*) permet de dédramatiser ses faux pas ! Philippe Gabilliet, professeur de psychologie et de management, conseille de s'accrocher à cette conviction optimiste : «Tout ira bien.» «Soyons clairs, cela ne veut pas dire que tout ira comme vous voulez. Cela veut dire que des événements adviendront et que, quoi qu'il arrive, vous aurez la possibilité d'en faire autre chose.» Enfin, au moment de renoncer, il faut garder en tête que les regrets portant sur les inactions sont plus forts que les regrets portant sur des actions. En somme, on s'en voudra toujours de n'avoir pas essayé, beaucoup moins d'avoir échoué.

NOS PROCHES NE SONT PAS TOUJOURS NOS MEILLEURS ALLIÉS

Changer rebat également les cartes dans l'organisation de la famille, du groupe ou de l'entreprise. Une reprise en main bouscule l'idée que vos proches se font de vous, ce qui peut les inciter à exprimer leurs appréhensions. Dans l'enquête OpinionWay déjà mentionnée, 9 % des sondés citent l'incompréhension de l'entourage comme un obstacle. Mathilde Forget, qui reçoit 70 % de femmes en consultation, constate des blocages de la part des conjoints. «Les femmes se confient beaucoup à leur compagnon, mais ils les ramènent au concret et les empêchent de rêver.» De quoi inciter à aller parler librement chez un thérapeute afin de se mettre à l'abri des «tu n'y arriveras pas» et «ce n'est pas fait pour toi». D'autres freins peuvent venir de la culture familiale. «Certaines ont une tradition entrepreneuriale, d'autres pas du tout, ajoute Mathilde Forget. Auprès de parents qui ont



COLLAGES/BSIP

Pourquoi fumer alors que chacun sait que le tabac est nocif, voire mortel ? Parce que la nicotine favorise la libération de dopamine, « l'hormone du plaisir ». Et que notre cerveau préfère cette récompense immédiate aux bienfaits lointains d'un sevrage.



Besoin de liberté, envie de se consacrer à sa passion ou à ses proches... Plus de deux Français sur trois aimeraient donner un nouveau cap à leur vie. Et entre 35 et 49 ans, ils sont même quatre sur cinq (OpinionWay).

TONY ANDERSON/GETTY IMAGES

toujours connu la sécurité de l'emploi, on peut passer pour un fou à vouloir créer son entreprise.» Et puis il y a les parents qui supportent mal de voir leur progéniture abandonner un « bon job » après des études longues et chères. Une décision parfois perçue comme une remise en cause personnelle, voire un manque de loyauté. Pas simple là encore d'arbitrer entre des engagements concurrents ou de revenir sur des promesses passées (reprenant l'entreprise familiale par exemple).

Ces processus pourraient laisser penser que rien n'est plus dur que de modifier la mécanique de nos existences. Le confinement a

pourtant démontré nos capacités d'adaptation. « Nous avons plus de ressources et nous sommes plus forts que nous le croyons, commente la psychologue clinicienne Ariane Calvo, auteure de *Prendre soin de son adulte intérieur* (éd. Eyrolles). Cette période a été un test d'adaptation à un bouleversement rapide, majeur et imprévisible. Même ceux qui disaient qu'ils ne pourraient jamais s'adapter à un changement de mode de vie l'ont fait. Nous étions tous un peu en état de sidération, mais tout le monde se lavait les mains, était en télétravail et a appris à tenir ses distances en l'espace de quelques jours. » ■

ASTRID, 37 ANS, PARIS

« J'ai appris à composer avec ma timidité »



« J'ai fait un gros burn-out il y a dix ans. J'ai quitté l'entreprise où je travaillais, dans le commerce, et j'ai vécu une période de phobie sociale. J'ai fini par réaliser que depuis toute petite je m'étais forcée à aller vers les autres, malgré ma timidité. J'écoutais tout le monde sauf moi-même. Je m'étais engouffrée dans la voie suggérée par mes parents, maîtrise LEA puis master en management linguistique interculturel, alors qu'au fond je rêvais de travailler avec des enfants. Je m'étais forcée à être quelqu'un d'autre,

et tout à coup mon corps a dit stop. J'ai pris des cours de théâtre, puis de chant, qui m'ont aidée à libérer mes émotions et à m'explorer moi-même. Maintenant, j'organise des rencontres avec d'autres timides. J'ai créé sur le réseau social Meetup un groupe baptisé "Les Émotifs anonymes", qui correspond à ce que j'aurais aimé trouver il y a dix ans. Et j'ai repassé un CAP petite enfance, pour travailler enfin dans le domaine qui correspond à mes aspirations. »

DR

“Les obstacles relèvent aussi de déterminismes”



Leslie Belton-Chevallier, sociologue à l'université Gustave-Eiffel.

DR

Ca Existe-t-il une injonction au changement ?

Leslie Belton-Chevallier : Oui, elle est intimement liée à l'injonction d'être mobile. Le premier sens de la mobilité est de changer d'espace, qu'il soit professionnel, géographique... Des sociologues ont montré que cette injonction est récente et l'analysent comme « un nouvel esprit du capitalisme », avec la figure du cadre qui doit se déplacer sans arrêt pour sa carrière. Dans le monde du travail, il faut pouvoir changer d'entreprise tous les cinq ans. C'est un présupposé que l'on retrouve au sommet de l'État. Les « grands corps », les énarques, changent régulièrement de poste. Il y a aussi l'idée que l'on se réaliserait en partant en vacances. Il faut « bouger » pour s'ouvrir au monde.

Ca Cette injonction a-t-elle influencé d'autres secteurs de la société ? On entend beaucoup qu'il faudrait être le pilote de sa vie. Cela va de pair

avec une tendance à considérer de plus en plus que l'individu échapperait aux déterminismes sociaux, ce qui n'est pas vrai. La sociologie rappelle que les obstacles au changement relèvent aussi de déterminants sociaux : être une femme, être d'une origine ethnique non blanche (y compris quand on est français), ou son lieu de résidence, surtout quand on vit en banlieue ou en milieu rural.

Ca Le changement reste-t-il néanmoins une valeur partagée ?

Les gens ont de bonnes raisons de résister quand le changement remet en cause et stigmatise leur mode de vie. On les traite d'« inadaptés » parce qu'ils ne veulent pas changer, ce qui est très violent. Ils veulent bien changer mais pas forcément dans la direction imposée. C'est là où peut surgir le conflit et où il devrait y avoir un débat. Car tout changement pose toujours les mêmes questions : qui suis-je ? où vais-je ?

HUIT PISTES POUR ENFIN SE LANCER

POUR IMPRIMER UN TOURNANT À SA VIE, IL FAUT S'EXPLORER SOI-MÊME AUTANT QU'OBSERVER LE MONDE... PETITS CONSEILS À MÉDITER SANS PRÉCIPITATION.

Changer repose sur une dynamique a priori paradoxale: il faut favoriser l'introspection tout en explorant le monde pour créer de nouveaux liens, tester des idées... «C'est important de revenir à soi quand on vit dans une société de la visibilité», commente Christelle Capo-Chichi, formatrice et auteure de *Libre de changer de vie* (éd. Diatino). La psychologue Ariane Calvo considère la solitude comme un outil puissant pour faire des choix «loin du tumulte ambiant», prendre conscience de soi et expérimenter la liberté. La marche, l'écriture vont dans ce sens. Viendra ensuite le moment de confronter ses choix à la réalité, de se faire aider et de passer à l'action.

► SE POSER LES BONNES QUESTIONS ET DÉFINIR DES OBJECTIFS

De quoi ai-je vraiment envie ? Est-ce une aspiration profonde ou un désir éphémère ? Quels sont mes besoins, mes valeurs ? Tout changement débute par des questions existentielles, une projection vers le futur mais aussi un retour sur le passé, sur les choix qui nous ont amenés là où on se trouve. «Le désir est-il né d'un refus – par exemple quitter Paris car la vie y est chère et la circulation trop intense – ou d'un projet ?, interroge le professeur de psychologie Philippe Gabilliet. Les changements de fuite sont souvent moins puissants, il faut en être conscient.» Une fois l'envie précisée, mieux vaut définir des objectifs clairs. Un vague «devenir organisé» risque de se heurter aux failles de la volonté. Les spécialistes conseillent de se donner des durées, des étapes intermédiaires, et de ne pas se fixer trop d'objectifs à la fois car, à vouloir s'attaquer à une montagne, on risque de se décourager. Enfin, se donner un but, c'est parfois attendre car ce n'est pas le bon moment.

► TROUVER SA MÉTHODE: LA FUGUE, LES CARTES MENTALES, LES THÉRAPIES...

Comment réfléchir au changement si on est pris par la routine ? La blogueuse Alice

Cheron vante les vertus du break dans son livre *L'Appel de la fugue* (éd. Leduc.S). «C'est souvent compliqué pour une femme de réfléchir sur des sujets fondamentaux sans s'extraire de chez elle, expose-t-elle. Partir deux jours peut être bénéfique, et il est inutile d'aller loin !» On peut aimer sa vie sans avoir l'espace pour nourrir des projets. «Cette liberté se fait au prix de la transparence, on ne peut plus se mentir, témoigne Alice, qui a fait trois fugues à la naissance de ses enfants. Cela peut faire mal mais cela permet de repartir avec de l'énergie, en sachant mieux ce que l'on veut faire.»

La marche, elle, rend plus créatif. D'ailleurs, au XVIII^e siècle, Emmanuel Kant faisait la même promenade tous les jours, et au XX^e Steve Jobs dirigeait ses réunions en marchant ! De l'hypnose à la programmation neurolinguistique (PNL), il existe beaucoup d'autres méthodes issues du management, du coaching et de la psychologie qui peuvent aider à avancer. Par exemple, vous pouvez dessiner une carte mentale : une visualisation liant un objectif (devenir instituteur ou institutrice) à des idées, des mots-clés, des ressources, etc.

► PASSER À L'ACTION

«Le danger, c'est de rester dans l'imaginaire», note Philippe Gabilliet. Si l'introspection est indispensable, il faut aussi passer à l'action et ne pas toujours remettre à un autre moment. «Plus tard, quand je serai à la retraite», «J'aurais tellement voulu travailler dans le sport ou vivre en Italie»... Pour s'ancrer dans le réel, mieux vaut poser une première pierre, aller dans un salon spécialisé afin d'échanger avec des professionnels, prendre des responsabilités associatives dans le sport par exemple ou commencer à suivre des cours d'italien. «Le changement commence par de nouveaux apprentissages», souligne Philippe Gabilliet. En cas de bifurcation professionnelle, on peut aussi faire un stage afin de se débarrasser des idées reçues



sur tel ou tel métier. Pôle emploi propose ainsi des mises en situation de deux semaines à un mois dans un nouveau secteur.

► S'APPUYER SUR LES AUTRES (OU NÉGOCIER AVEC EUX)

Un changement ne se fait jamais seul. «Je conseille de toujours se demander s'il va faire de la peine à quelqu'un», raconte Philippe Gabilliet. Nous sommes pris dans un réseau d'engagements et il est indispensable de s'appuyer sur ses proches ou de négocier avec eux ce qu'ils peuvent accepter. Pour le professeur de psychologie Jean-Luc Bernaud, la quête de sens (qui peut amener au changement) passe aussi par les interactions sociales. «Seul, on ne voit pas toujours l'évidence alors qu'un tiers peut pointer des liens entre des événements de la vie et nous aider à avancer.» On peut aussi faire appel à un coach, un thérapeute, etc., qui apporte un regard extérieur et neutre. «Il ne s'agit pas d'attendre leur aval, précise Christelle Capo-Chichi. Ils sont là pour proposer, pas pour agir à votre place.»

► TENIR UN JOURNAL

«Sans aller jusqu'à l'autoanalyse, écrire permet d'enregistrer son évolution, apporte de la distance et pousse à réfléchir à ce que l'on veut faire et comment le faire, explique Christelle Capo-Chichi. La démarche évite de rester dans l'émotion pour se demander ce que cachent la fatigue, le ras-le-bol, ou d'où vient le manque de confiance. Écrire



Pour réussir le grand saut, rien ne vaut une bonne préparation. Qui peut passer par la marche, l'écriture, le dialogue, la méditation...

«j'en ai assez» détend plus que hurler.» Christelle Capo-Chichi propose aussi de s'envoyer une « lettre venue du futur ». Imaginez-vous à 80 ans en train de vous adresser au vous d'aujourd'hui pour revenir sur ce qu'a été l'essence de votre vie. Soyez bienveillant pour vous prodiguer conseils et encouragements, en pointant vos qualités et vos forces.

► CULTIVER SA MOTIVATION

Tout changement passe par des obstacles, des déceptions, des moments difficiles. Mieux vaut donc cultiver sa motivation en s'octroyant des récompenses, par exemple à mesure que l'on progresse : un repas au restaurant pour un fumeur qui a passé avec succès la première semaine sans tabac, une sortie pour un étudiant qui a travaillé d'arrache-pied pendant trois jours, etc. Ces plaisirs aident à maintenir dans l'esprit le lien entre la représentation future de l'objectif et les bénéfices qui doivent en découler. Autre technique : remplacer les images de privations par des messages positifs : «j'arrête de fumer mais je vais économiser beaucoup d'argent», «je pourrai courir le semi-marathon», etc.

► PRENDRE SON TEMPS

De nombreux ouvrages de développement personnel vantent des programmes de «vingt et un jours pour» arrêter de râler, maigrir, évacuer ses peurs, se mettre au sport... Un joli programme, mais qui ne repose sur aucune étude. Ce mythe des trois semaines

vient d'un chirurgien esthétique américain qui, dans les années 1960, avait constaté qu'il fallait au minimum trois semaines à ses patients pour s'adapter à leurs évolutions physiques. Philippa Lally, de l'University College de Londres, elle, est arrivée au résultat de soixante-six jours pour remplacer une habitude par une autre après avoir demandé à des volontaires d'accomplir quotidiennement une activité inhabituelle comme manger un fruit au déjeuner ou courir quinze minutes. Évidemment, il s'agit d'une moyenne et chacun trouvera son propre rythme. Pour un changement de métier ou de vie, le processus peut prendre beaucoup de temps, des semaines, des mois ou des années.

► PRATIQUER LA MÉDITATION

En favorisant la prise de conscience des émotions et des impulsions, la méditation introduit une distance entre ces dernières et l'action. Elle permet par exemple de prendre du recul par rapport à la distraction (regarder des séries alors que l'on devrait travailler) qui nous éloigne d'un objectif. «Quand l'émotion est dans le corps, la tête reste libre, ajoute Kanky Tannier, nonne bouddhiste, thérapeute et auteure de *Danser au milieu du chaos* (éd. Flammarion). Cette pratique installe une confiance en soi car elle démontre que l'on a la capacité à recevoir les émotions qui nous traversent. Cela donne aussi une grande connaissance de soi. Il sera alors plus rapide de savoir ce qui nous convient ou pas.» ■

“On peut tout changer, sauf l'ordinaire”

PHOTO 2020 FRANCESCA MANTOVANI-EDGALLIMARD



Adèle Van Reeth, auteure de *La Vie ordinaire* (Gallimard), philosophe, anime l'émission *Les Chemins de la philosophie* sur France Culture.

Ca Peut-on changer de vie ou sa vie ?

Adèle Van Reeth : Je pense que l'on peut changer de lieu de vie, de travail, de partenaire, de genre, de visage, de nom... On peut tout changer, sauf ce que j'appelle l'ordinaire et qui constitue notre condition humaine. L'ordinaire, c'est ce qui reste quand tout a changé et c'est souvent ce qui nous pèse. C'est par exemple la succession des jours et des nuits, avec ce que cela a de répétitif. La transformation devient possible dès lors que l'on prend conscience que l'on ne peut pas changer cet ordinaire-là.

Ca Vous envisagez le rapport à l'existence comme une transformation permanente ?

C'est pour mieux mettre à distance une conception de l'identité personnelle

qui voudrait que nous ne soyons qu'une seule personne, une substance figée une fois pour toutes. Je ne suis pas la même personne avec mon fils, mon compagnon, à mon travail, et je ne suis pas la même qu'il y a dix ans. La biologie va dans ce sens, notre corps est en perpétuelle transformation. Peu de choses sont figées dans la vie, c'est une libération de le savoir.

Ca Vous citez Camus, Socrate et Nietzsche sur ce thème, que nous apprend ce dernier ?

Toute sa pensée invite à renoncer à la perfection pour accéder à la transformation. Nietzsche ne pense pas que le «moi» est une substance que l'on pourrait définir, c'est en cela que sa pensée est stimulante. C'est une invitation à l'action.

POUR ALLER PLUS LOIN

@ Internet

- service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32457 Des informations sur le conseil en évolution professionnelle (CEP) qui permet à tout actif de faire le point sur son travail et envisager une évolution.
- testunmetier.com Cette plateforme propose de tester un métier grâce à une immersion dans le quotidien d'un professionnel.