

Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

Relation à Soi-Même

Commencer une démarche de changement personnel...

par Jacques Salomé.

Changer oui, mais dans quelle direction ? En vue de quoi ?

Et comment, à partir de quelles démarches, de quels supports ou de quelle aide ? Autant de questions qui traversent l'imaginaire de ceux qui ne s'acceptent plus tels qu'ils sont ou qui entrevoient une autre façon de se relier aux autres et au meilleur d'eux-mêmes.

À un moment ou un autre, il se produit, dans toute existence humaine, un décalage de plus en plus manifeste entre nos attentes et les réponses de l'entourage, entre les moyens et les ressources que nous nous reconnaissons et les responsabilités qu'on nous permet d'exercer, entre nos aspirations profondes et le mode de vie ou les contraintes que nous nous sommes données ! Il se produit un hiatus de plus en plus visible entre ce que nous vivons et ce que nous ressentons, éprouvons, rêvons... Un des moteurs du changement personnel est la rencontre avec une crise. Que ce soit à la suite d'une rupture, de la perte d'un proche (*parents, époux(se), d'un enfant*), ou encore d'un déracinement professionnel ou de l'arrivée d'une maladie grave qui pèse sur notre corps et sur nos relations. Ce peut être aussi la rencontre avec quelqu'un qui témoigne de sa propre évolution après une psychothérapie, une démarche de formation ou de développement personnel ou plus simplement encore à partir d'une lecture.

Alors des interrogations nouvelles se mettent en marche, des prises de conscience se font, une recherche et des démarches d'informations commencent. Parfois l'élément déclencheur peut être une anticipation de la crise. Quand la personne ne s'accepte plus dans ce qu'elle est devenue, quand elle éprouve le sentiment de ne pas se respecter, quand elle ne voit plus que le fossé, la faille créée entre elle et ses proches, avec le sentiment angoissant, que tout cela ne peut conduire qu'à une séparation, à la fuite, à la rupture... ou à une momification, une stérilisation de sa vie.

Je crois pour ma part, que l'invitation d'un proche ne suffit pas pour commencer à se former ou à envisager un travail sur soi en vue d'un changement. Il est fréquent de rencontrer des amis en cours de thérapie ou de formation, dont le témoignage passionné nous fait rêver et qui nous suggèrent de commencer quelque chose ! Ceux qui sont déjà engagés dans un processus de changement sont souvent intarissables, "*louangeux*", et tellement désireux de transmettre leurs découvertes, sans état d'âme au regard du prosélytisme, parfois un peu excessif, qu'ils proposent (*ou imposent même*) envers l'approche qu'ils ont choisie, et avec laquelle ils nous affirment qu'ils ont découvert la lune, le bonheur, un sens nouveau à leur vie ou la réponse à leur angoisse et la solution à tous leur problème. Bref le début d'une ère de paix avec eux-mêmes et avec l'univers !

Je crois que, pour entreprendre une démarche de changement, à partir d'un travail sur soi, à partir d'une démarche thérapeutique, d'éveil ou de formations, il faut au départ, d'une certaine façon, un état d'inquiétude, de malaise et parfois de souffrance, un état de manque, une aspiration à vivre autrement ou autre chose que son vécu actuel. Le paradoxe de toutes les démarches de changement, c'est qu'elles vont dans un premier temps commencer à fragiliser, à déstabiliser une personne, déjà en état de vulnérabilité par des interpellations multiples, autour d'une remise en cause de ses positions de vie, des rôles et des engagements personnels et professionnels. Tout cela suscitera bien sûr des malentendus, des réajustements et surtout des résistances, avec des régressions ou des stagnations, mais aussi des envols, des dépassements, des révélations étonnantes et des changements d'états de conscience qui vont se révéler extraordinaires.

Il conviendra ensuite d'inscrire, de transcrire ou de traduire, tout cela dans la vie, au quotidien. Car, ce qui se passe dans les groupes, ce qui se vit en situation, dans ces laboratoires que sont les stages et les séminaires de formation ou de développement personnel est quelque chose de très particulier, d'unique. Il y a un climat de respect, une écoute particulière, des stimulations, la présence (*en général bienveillante et compétente le plus souvent*) d'un animateur. Il y a une ardeur et une ferveur particulière qui circulent entre les membres, des énergies nouvelles, qui semblent ouvrir les sensibilités, libérer les obstacles ou faire reculer les limites.

Le retour dans le milieu d'origine, dans le monde du travail va décapier tout cela, le confronter à des zones d'ombre et à des réticences ouvertes ou larvées. Surtout celles des proches, de ceux dont nous attendons justement, accueil, compréhension, partage possible et qui vont se révéler trop souvent critiques, réticents, disqualifiants pour la démarche, la méthode, l'animateur (*trice*). Ils

brandissent les dangers du décervelage, d'une manipulation possible avec le risque de se perdre dans *"une secte"* ou plus simplement de se faire *"avoir financièrement"* car *"quand même ces stages ce n'est pas donné, il perd pas son temps l'animateur..."* et bien d'autres commentaires négatifs.

Il y a trois grandes directions possibles au changement : d'une part, une remise en cause et un recadrage avec son passé ouvrant sur une réconciliation possible avec son histoire familiale, d'autre part une ouverture de ses potentialités, une découverte de ressources nouvelles, un assainissement de ses relations les plus significatives. Il y a aussi une relation nouvelle à l'avenir, avec des nouveaux choix de vie, des renoncements et des engagements différents.

Changer, c'est commencer une révolution, dont les impacts demeurent toujours imprévisibles. C'est ouvrir la porte à des aspects de nous qui sommeillaient, et qui vont s'exprimer, parfois sans ménagements, provoquant, outre notre étonnement, un appel de vie nouveau.