



Comment amorcer un changement ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (août 2024)

Comment amorcer un changement ?

Que nous ayons un projet pro comme perso, ce projet nécessitera forcément un ou des changements afin de prendre vie. Mais bien souvent, malheureusement, nos projets sont tués dans l'œuf car ils restent à l'état d'idée. Ils restent immatériels, de simples concepts ou images mentales.

Alors comment faire le premier pas qui va peut-être donner une toute nouvelle dimension à notre vie ?

Prendre conscience de l'impact que pourrait avoir ce changement sur notre vie

Pour aller vers notre objectif, prenons une feuille et un stylo et posons-nous les questions suivantes :

- Notons ce que nous aimerions accomplir.
- Listons ensuite les pires choses qui pourraient nous arriver. Et pour chacune d'entre elles, réfléchissons à la façon dont nous pourrions empêcher qu'elles ne se produisent et si elles devaient quand même se produire, comment ferions-nous pour réparer le "mal" qui aura été causé.
- Listons à présent tous les bénéfiques que nous tirerions de cette expérience si nous arrivons à vaincre nos peurs (même partiellement).
- Pour terminer, interrogeons-nous sur le coût de notre inaction. Comment sera notre vie si nous ne passons pas à l'action ? D'ici 6 mois ? D'ici 1 an ? Et dans 3 ans ?

Définir le premier petit pas qui nous guidera vers notre objectif

Il ne s'agit pas là de dresser une to-do list interminable mais vraiment de définir la première petite action à effectuer pour aller vers notre objectif.

Par exemple, nous voulons quitter notre job de comptable pour entamer une reconversion en tant que fleuriste. Notre 1^{er} petit pas pourrait être : Me renseigner sur le métier de fleuriste.



Comment amorcer un changement ?

Stéphanie SCHULLER pour YA'PLU-K (août 2024)

Décomposons encore un peu plus cette action pour la rendre plus digeste :

- Recherches sur internet
 - Les aspects pratiques du métier (horaires, salaires, conditions de travail, etc.)
 - Les formations (en ligne, en présentiel, en semaine, les week-ends éventuellement (*pour pouvoir continuer à assurer une rentrée financière avec mon job actuel*), etc.)
- Aller questionner la fleuriste de mon quartier (*car qui d'autre pourrait être plus apte à répondre à nos interrogations qu'une personne exerçant déjà le métier que nous convoitons ?*)
 - Préparer mes questions
 - Lui téléphoner pour convenir d'un rendez-vous et lui exposer l'objet du rendez-vous

Garder à l'esprit que nous pouvons toujours revenir en arrière

N'oublions pas que rien n'est figé dans le temps. À tout moment, si nous sentons que nous faisons fausse route ou que finalement quelque chose ne nous convient pas/ plus, nous pouvez toujours arrêter, ajuster, prendre une pause ou partir sur autre chose.

Bien sûr, l'idée n'est pas de faire la girouette et de partir sur un nouvel objectif tous les quatre matins mais il est vraiment important de ne jamais oublier que nous sommes les capitaines des navires de nos vies. NOUS décidons où nous allons.

Se mettre en mouvement

Et c'est cette étape-là qui fera toute la différence : se bouger, passer à l'action.

En planifiant dans notre agenda le détail de notre 1^{er} petit pas vers notre projet/ nouvelle vie et surtout en s'y tenant !

Article rédigé par Stéphanie SCHULLER, sophrologue

<https://stephanie-schuller.fr/particuliers/>