

La vie est Sybelle Chambouler ma vie

Résumé de l'épopée écrite aux mois de septembre et octobre 2011: «Ayant rencontré depuis peu «l'homme de ma vie» nous avons choisi que je parte pour une année minimum en France, dans son jardin d'Eden de 5 hectares, pour tenter l'aventure du couple, gérer les gîtes en développant des idées face à une clientèle déjà installée, et créer des ateliers de développement personnel.»

Quand j'ai rencontré cet homme, il m'a demandé si j'étais prête à chambouler ma vie. Là aussi j'ai senti une réponse claire et centrée qui a été de dire «oui, je suis prête à chambouler ma vie!»

Cette décision sous-tendait d'autres décisions importantes:

- quitter mes 2 garçons (18 et demi et 17 ans) qui restaient chez leur papa
- quitter mon travail que j'exerçais depuis 1983
- quitter mon super appartement où je vivais depuis 1992
- quitter mes ami(e)s et la région
- partir avec ma fille de 12 ans et lui faire changer d'école et de lieu de résidence.

Je sentais pourtant que je choisissais, pour moi, le chemin de l'amour (article de juin 2011).

Ce qu'il faut savoir

En prenant une décision, «par amour pour soi», nous sommes en train de vouloir changer quelque chose à notre quotidien, à nos habitudes. Cela peut être une petite transformation ou un plus grand changement. Juste après la décision centrée, nous sommes alors content(e)s, libéré(e)s voire fier(e)s de nous-mêmes. Nous sommes comme euphoriques à l'idée de ce qui nous attend.

Et puis tout à coup, sans prévenir, les turbulences arrivent: mais que se passe-t-il donc?

Tout a été réfléchi, la décision n'a pas été prise à la légère, il y a si longtemps que l'on désirait quelque chose de nouveau... Alors pourquoi cet inconfort? On s'interroge et on ne comprend pas. Nous n'osons pas trop parler des doutes qui nous assaillent.

Que se passe-t-il?

Il est important de connaître cette étape du développement personnel. Après le moment où vous avez investi un changement, vous allez inévitablement traverser une zone d'inconfort. Ce moment de malaise(s) peut être plus ou moins long. Avec l'habitude des changements, vous allez reconnaître ce mécanisme, vous allez le sentir se mettre en route. Et avec l'habitude aussi, le temps de passage dans les doutes et l'incertitude se rétrécit.

Il faut savoir que cette zone d'inconfort est normale et qu'elle doit être traversée pour arriver à du nouveau. Si vous abandonnez, vous retrouverez tout ce que vous désiriez tant changer.

C'est un moment difficile à traverser parce que vos peurs peuvent remettre en question tout le projet rêvé. Tout à coup, sous l'effet du stress, plus rien ne semble vraiment bon. Certaines personnes sentent ces peurs avant même de prendre une décision de changement et du coup ne modifient jamais rien à leur vie, n'agissent que très rarement et restent dans un marasme qu'elles préfèrent à du nouveau.

Mes peurs

J'ai traversé 2 séries d'inconfort: d'abord, j'ai eu des peurs profondes concernant mes enfants: «les 2 grands» que je laissais en Suisse et «la petite» qui me suivait en France. Et puis une 2^e série qui fut la découverte, à

cause du stress, de côtés chez «l'homme de ma vie» qui ne me plaisaient pas du tout, qui me mettaient même très mal à l'aise.

Dans mon stress et mes peurs, j'ai reconnu la zone d'inconfort liée au changement. Je savais que ce n'était pas le moment de remettre en question quoi que ce soit. Prendre une décision sous stress ou par peur n'est jamais un bon choix.^(*)

Que faire?

Comme les aventuriers sur le pont branlant, le mieux c'est de traverser! Vos certitudes sont chancelantes, mais, si vous voulez arriver à du nouveau, vous ne pouvez pas reculer. Si vous voulez vivre le changement, vous avez à apprivoiser et à traverser vos peurs.^(**)

Belle traversée de vos peurs, de l'autre côté
La Vie est Sybelle.

Sybille Luginbühl
www.lavieestsybelle.ch

^(*) Pour prendre des décisions dans le calme, je vous propose un espace ressourcement ou des minis ressourcements sous www.lavieestsybelle.ch

^(**) Pour apprivoiser ses peurs il est parfois nécessaire de se faire accompagner par un coach; moi, par exemple.

Retrouvez ces articles sur :
www.lavieestsybelle.ch (sous parutions).