

# Le changement par étapes (suite et fin)

Le mois passé je vous ai laissé(e) au stade de la prise de conscience de votre incompetence (étape 2). Ce n'était pas vraiment sympa de vous laisser ainsi dans cette position si peu confortable. Je vous sens maintenant impatient(e) de connaître la suite...

Pour celles et ceux qui nous rejoignent aujourd'hui, bienvenue à vous et sachez que je suis en train d'exposer les deux dernières étapes du processus du changement qui contient quatre étapes.

Vous pouvez retrouver le processus du changement en consultant la rubrique « parutions » sur mon site: [www.lavieestsybelle.ch](http://www.lavieestsybelle.ch)

Je me permets de remettre ici, pour tout le monde, ces quatre étapes :

**Etape 1:**  
inconsciemment incompetent(e): on ne connaît pas notre lacune, on ne se rend pas compte de notre incompetence. On est inconscient.

**Etape 2:**  
consciemment incompetent(e): là, on devient conscient de notre lacune. On se rend compte que quelque chose ne va pas comme on le désire.

**Etape 3:**  
consciemment compétent(e): on comble notre lacune et l'on devient de plus en plus compétent(e). L'effort et l'attention sont nécessaires ET on se voit réussir de plus en plus souvent.

Et finalement l'étape 4:  
inconsciemment compétent(e): on fonctionne de la nouvelle façon sans même y penser. C'est devenu naturel et ce fonctionnement fait partie de nous.



Vous vous rappelez que la prise de conscience de votre incompetence (étape 2) n'est pas une phase très agréable; mais qu'elle est primordiale pour changer ensuite les choses.

Il est nécessaire pour que les choses soient les plus légères possible de ne pas vous juger: de simplement vous observer, accueillir et accepter que ce soit ainsi **POUR LE MOMENT**. C'est l'étape où l'on se voit «faire faux», où l'on se voit «ne pas savoir».

Je dis bien **POUR LE MOMENT**, car il est possible de changer en poursuivant avec les étapes 3 et 4.

J'avais pris deux exemples:

- a) la peur d'aborder quelqu'un;
- b) le fait de crier sur mes enfants qui ne rangent pas leur chambre.

Je poursuis avec l'étape 3 où je deviens consciemment compétent(e). C'est une phase d'apprentissage et d'entraînement contraignante. Je choisis d'agir de façon différente. Avant cela, j'ai réfléchi seul(e) ou accompagné(e) d'un coach par exemple, à des options différentes que je mets alors en place. J'ai des efforts à faire, et parfois je «rechute» dans l'ancien système. Pourtant en expérimentant, en choisissant et en persévérant, cette phase me conduit tranquillement à l'efficacité et à la satisfaction de moi. C'est une étape beaucoup plus encourageante et gratifiante que la précédente, parce qu'elle donne de nouveaux résultats.

a) Ça y est, j'ai compris ce qui m'effraie. Je commence à parler à des inconnus, j'ai encore un peu peur. Ça me demande un effort d'aller vers eux, mais j'y arrive.

b) J'ai trouvé d'autres idées que j'applique. Chaque fois que j'ai envie de crier, je me demande quelle attitude est la meilleure: montrer mon mécontentement, aider, soutenir, expliquer, parler de mes besoins, etc. et je choisis. Cela me demande encore un peu d'effort pour ne pas crier systématiquement.

Einstein disait: «La folie est de toujours se comporter de la même manière et de s'attendre à un résultat différent.»



Et vient alors l'étape 4 où je deviens inconsciemment compétent(e). J'ai comblé les manques. Je peux désormais agir dans ce domaine, efficacement et qualitativement de manière naturelle.

a) "Bonjour, que c'est agréable de se promener ici, vous ne trouvez pas?" Parler à un inconnu m'est devenu naturel, j'arrive difficilement à me rappeler qu'un jour j'avais peur de ça.

b) Face à une chambre pas rangée je peux mettre en place différentes attitudes. Je choisis! Et la fermeté, par exemple, ou l'impatience ne passe plus par les cris.

Le changement a eu lieu. WOAW j'y suis arrivé(e). Super!

Yes, I can! Et alors la vie est Sybelle! Essayez, car... Yes, we can!