

Le changement par étapes



Rappelez-vous le mois passé je vous parlais du changement qui passe par quatre étapes précises.

Pour mémoire :

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

Etape 2 : consciemment incompetent : 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 : on comble notre lacune et l'on devient de plus en plus compétent. L'effort et l'attention sont nécessaires ET on se voit réussir de plus en plus souvent.

Etape 4 : inconsciemment compétent : on fonctionne de la nouvelle façon sans même y penser. C'est devenu naturel et ce fonctionnement fait partie de nous.

Deux exemples concrets pour deux étapes

Ce mois, je prends deux exemples concrets pour illustrer ces étapes.

L'exemple a : la peur d'aborder quelqu'un

et l'exemple b : je crie face à mes enfants qui n'obéissent pas ou ne rangent pas leur chambre.

Etape 1 : inconsciemment incompetent

a) Je n'aborde jamais des gens, même pour leur demander un renseignement. En fait, j'ai peur de leur parler, mais je ne le sais pas. Je me débrouille pour faire autrement.

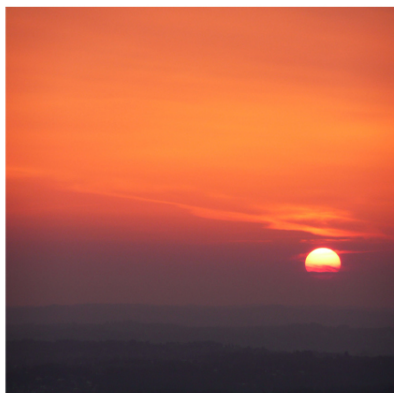
b) Face à mes enfants qui ne rangent pas leur chambre, je crie. On a fait comme cela avec moi, je continue ainsi.

Souvent à cette phase je fais les choses sans me poser de questions. J'ai peut-être un problème, mais je m'arrange pour le contourner. Je vis assez bien jusqu'au jour où un déclic se fait et je deviens :

Etape 2 : consciemment incompetent.
Je réalise que je suis incompetent(e) ...
Il y a une prise de conscience. Mon attitude ne correspond plus, par exemple, à mes valeurs, à mes buts, à ma vision du monde, à ce que je veux être, ou à autre chose... Je sens que mon attitude ne me convient plus sans savoir comment faire autrement ou plutôt en me laissant encore «prendre» par ce système d'habitude.

a) Je réalise que j'ai peur d'aller vers les gens. C'est une prise de conscience. Je sais maintenant que je fais un blocage... je vis avec et je ne fais pas encore l'effort nécessaire pour rompre ce blocage (à noter le «encore»). Je me vois avoir peur.

b) Je me vois et m'entends crier. Je constate ou un proche me fait remarquer que cela fait plus peur à mes enfants, ou les cris plutôt que cela les aide ou les stimule. De plus je remarque qu'en criant le résultat n'est pas probant. C'est une prise de conscience.



La prise de conscience

L'important à ce stade est la prise de conscience. Elle fait un peu mal, car on n'apprécie jamais vraiment de se retrouver face à ses limites, ses « erreurs », ses « ombres ». Mais elle peut aussi nous stimuler à faire autrement. La prise de conscience est une phase inconfortable. L'important est de s'accepter tel(le) que l'on est sans se juger, sans se critiquer car cela alourdit le changement. C'est l'étape où malgré l'inconfort, le cadeau existe bel et bien puisque c'est à partir de votre prise de conscience ACCEPTÉE et non pas jugée que vous pourrez changer.

Face à cette prise de conscience un peu inconfortable, vous avez comme choix:

- vous asseoir pour pleurer sur votre sort ;
- accuser les autres,
- chercher des moyens...

Pour ce mois, observez-vous et expérimentez l'étape 1 et 2 : soyez donc indulgent(e), doux(ce) et patient(e) avec vous-même car l'étape 2 est primordiale. Laissez-vous «faire faux» et souriez...

Enfin vous vous voyez fonctionner : c'est cette prise de conscience essentielle qui vous permettra ensuite de transformer quelque chose.

Soyez fier(ère) de vous... vous avancez vers le changement et la vie est sybelle.

Au mois prochain pour la fin du changement !