

Sébastien Plante

physiothérapeute et ostéopathe

Pourquoi faut-il changer ?

Si vous demandez à votre conjoint, à vos enfants, à votre employeur et à votre entourage s'il y a des choses que vous devriez changer sur vous-mêmes, ils vous répondront presque tous oui, et ils auront probablement raison. Les croyances et les perceptions que vous aviez il y a plusieurs années ne sont peut-être plus tout à fait justes aujourd'hui. L'attitude et le comportement que vous aviez n'est peut-être plus approprié dans votre quotidien. Combien d'enfants disent de leurs parents qu'ils sont « vieux jeu ». Le changement est l'essence même de la vie et la vie est en perpétuelle changement. Les mentalités et les valeurs sociales changent, les gens changent et votre conjoint ne sera plus le même dans vingt ans, c'est normal. Nous devons constamment changer pour continuer à nous améliorer, à évoluer et à grandir.

Cependant, le changement engendre une sensation de peur chez plusieurs personnes car cela les force à agir différemment. Ils se retrouvent soudainement en terrain inconnu, face à une situation inhabituelle dont ils ignorent la suite des événements et le résultat final. Cette peur est inévitable pour vraiment changer et demande du courage. Comme dit Scott Peck : « le courage n'est pas l'absence de la peur, c'est l'action malgré la peur ». Donc, notre première résolution à chaque année devrait être de vouloir changer. Mais comme la majorité des gens ne tiennent pas leurs résolutions, qu'est-ce que nous devrions vraiment changer pour continuer à évoluer ? Devrions-nous changer d'emploi, de voiture, de maison, de conjoint(e), nos habitudes de vies ? Le secret de ce que l'on doit changer a été écrit dans l'Évangile il y a bien longtemps. Nous devons changer ce que nous sommes et non pas ce que nous faisons, c'est-à-dire que nous devons changer notre attitude, notre conduite et notre comportement. Pour pouvoir réellement changer ce que nous sommes, nous devons être en relation avec trois genres de personnes. Tout d'abord, des personnes au-dessus de nous, c'est-à-dire, non pas au niveau hiérarchique, mais des exemples à suivre, des mentors. Ensuite, nous devons être en relation avec nos pairs, notre conjointe, nos amis, ceux avec qui nous partageons notre vie de tous les jours. Finalement, nous devons être en relation avec des gens en-dessous de nous, pour verser nos vies, notre bonté, leur tendre la main et les aider à grandir et évoluer. Comme a dit John A. Holmes : « il n'y a pas de meilleur exercice pour le cœur que se pencher pour aider quelqu'un à se relever ». Quels sont vos mentors au niveau du travail, de l'éducation, de la dimension sociale, de la santé, de la spiritualité ? Prenez le temps d'y réfléchir si vous désirez vraiment changer.

Notre interprétation de la vie est déterminée par la perception que nous avons de ce que l'on vit. Pour pouvoir porter un jugement juste et véridique sur ce qui nous

arrive, sur les autres et sur notre environnement, il faut tout d'abord être en mesure de percevoir qui nous sommes réellement en faisant une introspection honnête de notre façon d'être et d'agir envers nous-mêmes et envers les autres. Être capable d'accepter la vérité sur qui on est vraiment en acceptant nos erreurs et nos défauts est parfois douloureux mais nécessaire à notre évolution et à notre désir de changer. Les gens mentent régulièrement aux autres et à eux-mêmes pour éviter la confrontation, la douleur et les conflits. Faire une introspection sur soi demande du courage et les gens qui prennent le temps de le faire en y mettant les efforts nécessaires pour changer vivent de façon beaucoup plus saine que la normale. Cette remise en question sur vos comportements et votre mode de vie vous amènera progressivement à découvrir de nouvelles connaissances, de nouvelles attitudes à adopter, lesquelles doivent être consolidées en les intégrant dans votre style de vie de tous les jours. Ne changez pas pour les autres. Changez pour vous, pour devenir meilleur, pour mieux communiquer, pour vous assurer que les mots que vous employez et la façon dont vous les dites reflètent toujours votre réalité.

Il faut également savoir être patient pour récolter le fruit de ce que l'on a semé. Lorsque vous plantez des graines de carottes dans votre jardin, vous ne récoltez pas des carottes le lendemain matin. Cela peut prendre un certain temps avant que vous réalisiez le changement des événements extérieurs suite à votre changement intérieur. Soyez également persévérants dans les efforts que vous mettrez pour adopter une nouvelle façon d'être et d'agir tout comme vous arroserez votre jardin à chaque jour, vous enlèverez les mauvaises herbes, vous le laisserez mûrir et prendre de l'expansion avant de cueillir la première carotte. Plus vous prenez le temps nécessaire pour travailler sur votre personne, plus il sera facile de cultiver le bonheur. Vous n'avez pas appris à nager la première fois que vous êtes allés à l'eau. Vous y avez mis des efforts et du temps, mais aujourd'hui, vous pouvez vous baigner dans la mer sans craindre de vous noyer. On ne peut pas changer de vieux comportements ou de vieilles croyances du jour au lendemain. C'est impossible, c'est un cheminement progressif. Il faut tout d'abord prendre conscience de nos comportements à changer. Il faut ensuite les accepter et comprendre qu'ils nous empêchent d'évoluer et il faut être disposé à changer. Tout cela nécessite un amour de soi et une auto-discipline. N'essayez pas de tout changer vos défauts et vos fausses croyances du jour au lendemain. Le changement est un processus qui s'étale sur la période de toute une vie. Réfléchissez donc à chaque trait de caractère que vous aimeriez changer et abordez-les un à la fois de façon à réellement changer ce comportement dans votre vie de tous les jours. Lorsque vous maîtriserez cette nouvelle attitude et que votre fausse croyance sera résolue, vous serez mieux disposés pour affronter les autres points à améliorer. Il ne sert à rien de tirer d'un coup sec sur une corde tout entremêlée. Il vaut mieux prendre la peine de défaire calmement et patiemment les nœuds un à un pour réaligner correctement cette corde qu'est votre vie.