



J'ose changer de vie

Qui n'a jamais rêvé de faire table rase de son quotidien pour tout recommencer ailleurs? Et si ce fantasme devenait réalité?

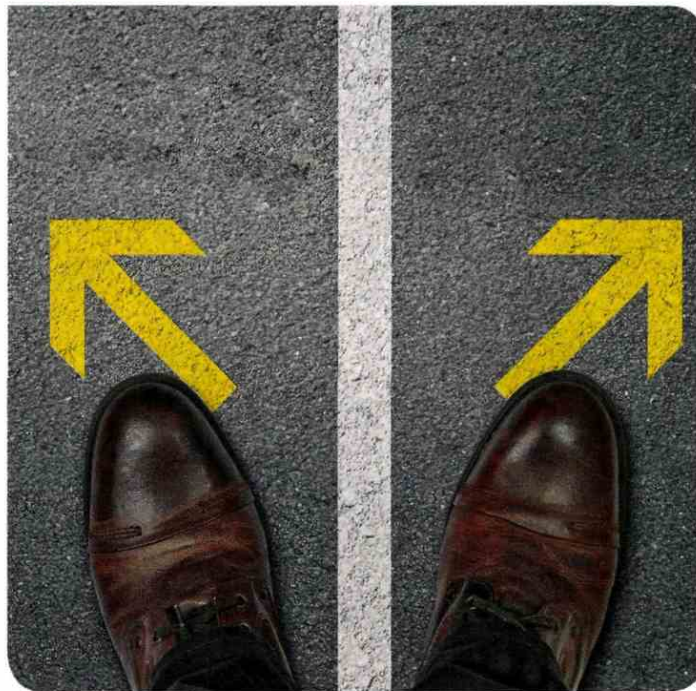
Lassitude, sentiment d'asphyxie et de frustration... La saturation du quotidien mène souvent à la certitude que l'herbe est plus verte ailleurs. Mais entre l'idée qui germe et celle qui obsède au point de se lancer, il y a des pas à franchir...

Je fais le point

On sait toujours ce que l'on quitte, on ne sait jamais ce que l'on trouve... Pour faire mentir cet adage qui conduit directement vers la désillusion, mieux vaut éviter les coups de tête. En effet, réussir son changement de vie exige de réelles motivations personnelles ou professionnelles pour vivre en parfaite adéquation entre ce que l'on est et ce que l'on fait. Ici, c'est la passion qui dictera vos pas sur la bonne voie. C'est en elle et elle seule que vous puiserez les forces nécessaires pour affronter et dépasser les épreuves induites par le « grand saut ».

• Je mesure les risques

Pour ne pas perdre de vue ses vraies motivations, il faut avant tout ne pas se bercer d'illusions! Bon nombre de personnes qui veulent changer de vie n'anticipent pas ou mal les risques que cela comporte. À commencer par les difficultés d'adaptation. Les nouveaux repères prennent du temps à se construire et si le terrain n'est pas suffisamment balisé au départ, les nouvelles fondations risquent d'être bancales à l'arrivée.



Je peaufine mon projet

Changer de vie n'est pas une fuite en avant; c'est un accomplissement ultime qui mérite d'être minutieusement préparé pour avoir un maximum de chances d'aboutir.

• Suis-je bien dans ma tête?

C'est sur un équilibre psychologique et émotionnel solide qu'un changement de vie sain peut se construire. En effet, les états d'âme négatifs empêchent d'apprécier à leur juste valeur les choses et les personnes qui nous entourent. Ils masquent la réalité, quels que soient l'endroit où nous nous trouvons, la personne avec qui nous vivons ou l'activité que nous pratiquons. Partant de là, procéder à un travail intérieur avant toute prise de décision permet d'agir en toute objectivité et d'optimiser ses chances de réussite.

• Je procède par étapes

L'idéal étant d'opérer progres-

Les clés du changement

Ces dix dernières années, près de 500 000 Français ont eu envie de changer de vie... et l'ont fait! D'autres, peut-être tout aussi nombreux, ont caressé ce rêve sans jamais oser le mettre en pratique, ne sachant par où commencer ou par peur du « faux pas ». Voilà pourquoi il existe aujourd'hui de nombreux stages qui enseignent les clés du changement. En un week-end (c'est leur durée moyenne), on y apprend à définir son projet, à identifier ses capacités, à mettre en place un plan d'action et à dépasser ses blocages...

sivement, offrez-vous un temps de réflexion, suivez une formation de réorientation professionnelle, allez plusieurs fois en repérage dans la région où vous souhaitez déménager... Habituez-vous progressivement à faire un trait sur le passé pour ouvrir avec certitude les portes de l'avenir.

VÉRONIQUE AÏACHE



OSER CHANGER SA VIE: POUR UN NOUVEAU DÉPART!
Psychothérapeute et coach, l'auteure explique comment trouver les ressources pour opérer des changements réels.
Christine Marsan, éd. Jouvence, 7,70 €.