

J'ai horreur du changement

Ils détestent changer de maison, de travail ou d'habitudes. **Qu'est-ce qui les déstabilise autant? Et comment les aider à faire face?**

« Récemment, mon patron a donné sa démission. Je l'ai très mal vécu. Pourtant, le nouveau est très bien, mais tout ce qui bouscule mes habitudes me perturbe », raconte Adeline, 32 ans. Qu'on le veuille ou non, la vie est jalonnée de changements, petits ou grands, choisis ou subis. L'entrée dans le monde du travail, la maternité, les déménagements, la retraite... Pourquoi certains ont-ils plus de mal à accepter ces passages?

Des deuils inachevés

Tout dépend de la souplesse avec laquelle nos parents réagissaient aux mouvements de leur vie, « et des permissions, des encouragements ou des avertissements dont ils accompagnaient nos propres expériences », analyse Jane Turner, psychothérapeute et coach.

Trop d'immobilisme dans l'enfance peut compromettre nos facultés d'adaptation. Mais trop de changements aussi : « Mon père était militaire et nous déménagions de ville en ville, raconte Isabelle, 36 ans. Aujourd'hui, je ne supporte plus l'idée de bouger. » Elisabeth Couzon, psychologue, nomme ce type d'expérience le « deuil gelé ». Explication : chaque changement implique de renoncer à une situation afin de passer à une autre. Ce travail est constitué de différentes étapes qui vont de la tristesse à la colère, puis à l'acceptation et au renouveau. Lors de départs trop fréquents ou trop précipités, l'enfant n'a pas le temps de franchir ces étapes, ni de faire un véritable travail de deuil. Il reste alors bloqué sur sa douleur et risque, à l'âge adulte, de chercher à s'en protéger en figeant son univers.

Une dévalorisation de soi

Les résistances au changement ne s'enracinent pas seulement dans le passé. Pour le psychiatre Bruno Koeltz, elles sont souvent liées à un manque de confiance en soi. « Dans l'entreprise, par exemple, lorsqu'il est question

d'adopter de nouvelles méthodes de travail, les collaborateurs font souvent de la résistance passive parce qu'ils ne voient pas comment atteindre les objectifs fixés. On essaie de susciter leur motivation en valorisant le but. Mais on omet de valoriser leurs compétences. » Suis-je capable d'y arriver? Lorsque la réponse à cette question est incertaine, la motivation est faible. Et plus l'enjeu est valorisé, plus le changement est anxiogène.

Des bénéfices non identifiés

Depuis dix ans, Chantal, 40 ans, vit de petits boulots et partage un deux pièces avec son ami. « J'ai l'impression de ne pas évoluer, de pourrir sur place. J'aimerais bien bouger, mais pour quoi faire, rencontrer qui? » Nous avons tous connu ces périodes où l'on sait qu'il faut essayer autre chose. Mais changer semble trop difficile, c'est comme s'il s'agissait de déplacer les montagnes. « Sans doute parce que la nature du changement, ses moyens et sa cible restent dans le flou », observe Bruno Koeltz. Je voudrais aller mieux, mais qu'est-ce qu'aller mieux? Je voudrais changer de boulot, mais qu'est-ce que je veux faire? Ma relation de couple ne me satisfait pas, mais qu'est-ce que j'attends du couple? « C'est cette indétermination qui pousse à l'attentisme. Se remettre en mouvement requiert alors un travail sur soi en profondeur », conclut le psychiatre.

MARIE-LAURE DURAND-UBERTI

www.psychologies.com

CHANGER? Envies de changer de comportements, de réactions? Trouvez des solutions dans la rubrique « Autopsy ».



Nicolas

27 ans, vidéaste

« J'ai besoin que quelqu'un me prenne par la main »

« Je dois quitter l'appartement que je partage avec des copains pour m'installer seul. Pour moi, c'est l'Everest à escalader. L'idée d'aller acheter un four ou un canapé me paralyse. Je ne sais pas par quel bout commencer. J'ai toujours connu ce sentiment à la fois de solitude et de perte de repères lors des grands changements de ma vie. Quand j'ai dû quitter ma ville natale pour aller faire mes études à Paris, par exemple. Je n'arrivais pas à me projeter dans l'avenir. Je devais en passer par là, mais je n'imaginai pas comment. Idem lors

de ma première grande histoire d'amour. J'étais très épris, je voulais que la relation dure, mais j'étais sûr de ne pas être capable de partager le quotidien avec une femme. Elle a pris ça pour un refus de m'engager et elle m'a quitté. En fait, pour être rassuré, j'ai besoin que quelqu'un me prenne par la main et me dise quoi faire. J'ai bien conscience d'être très immature. Mais d'un côté, j'avais une mère qui faisait tout à ma place, et de l'autre, un père qui critiquait toutes mes réalisations. J'ai du travail pour prendre confiance en moi... »

À LIRE

Comment ne pas tout remettre au lendemain de Bruno Koeltz. Un guide rempli de conseils simples pour apprendre à changer (Odile Jacob, 2006).
Petit Manuel du bonheur au féminin d'Elisabeth Couzon et Françoise Dam. Tous les changements qui jalonnent la vie d'une femme, et de bons repères pour les vivre plus sereinement (InterEditions, 2006).
La Ligne du temps de Jane Turner. Un programme complet pour faire son bilan personnel, tenir ses résolutions et développer son potentiel (InterEditions, 2003).

Que faire ?

Prendre conscience de ses peurs

Faites une liste de tous les changements que vous avez vécus, les bénéfiques et les pertes que vous en avez tirés et décrivez les peurs qui vous ont déstabilisés. Ensuite, réfléchissez au changement le plus grave et le moins bien vécu. Comment vous en êtes-vous sorti ?

Identifier les changements à venir

Imaginez les changements prévisibles à venir, les pertes et les bénéfices que vous en tirerez, et identifiez ce que vous pouvez faire pour qu'ils se passent au mieux. Exemple : vous savez qu'à moyen terme vous allez perdre votre emploi. Envisagez de faire un bilan de compétences ou une formation, de revoir votre CV, de postuler dans d'autres entreprises...

Conseils à l'entourage

Proposez de petits objectifs, jamais de grands bouleversements, à celui qui a peur du changement. Et félicitez-le à chaque étape franchie. Si votre compagnon est très angoissé à l'idée de vacances à l'étranger, alors qu'il est habitué à sa Normandie natale, soyez très concret : décrivez toutes les étapes et les solutions appropriées, ça le rassurera. Avec vos enfants, soyez encourageant, donnez-leur envie d'évoluer. Mobilisez leurs ressources face aux épreuves, vantez-leur les mérites de la nouveauté.