

Annie Richard, Annie Germain et Nicolas Beffort

Au rythme des transitions

Outils et stratégies pour
mieux vivre le changement



Avec la collaboration de
Lise Chrétien, Monique Demers, Brigitte Guibord,
Sylvain Guimond et Normand Piché

 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME

AUTOCOACHING

Introduction

Lorsque l'on s'intéresse aux transitions, notre attention est souvent attirée par les étapes de vie, les crises et les défis liés à l'âge adulte. Pourtant, les transitions sont à la fois plus vastes et plus complexes que cela et, en même temps, plus simples et cycliques. Ce sont des processus qui se décomposent en eux-mêmes à la façon d'une bulle de savon qui renferme de plus petites bulles. Parfois elles ont comme mécanisme d'origine une soif de vivre, d'apporter du renouveau ou de relever un défi, qui se manifeste comme un appel... Et parfois ce qui les déclenche prend la forme d'impatience, d'intolérance, de stress, de manque d'énergie, d'insomnie, d'indécision ou de crise existentielle. Dans tous les cas, les transitions mettent en œuvre des automatismes qui tendent vers un retour à l'équilibre en vous facilitant la vie ou, au contraire, en vous la compliquant.

Dans le présent livre, nous vous proposons d'envisager les transitions sous un nouveau jour, en vous laissant bercer par leur analogie avec le rythme et la musique. Même si nous ne pouvons pas en faire fi, nous ne resterons pas confinés dans les grandes étapes de vie et dans les stades du développement de l'être humain: nous irons plus loin pour extraire l'essence même du processus de transition, transférable dans tous les contextes et dans tous les cas de figure.

L'APPEL D'ÉCRIRE CE LIVRE

Cet ouvrage est né de l'envie de construire une approche globale et enrichie sur le thème des transitions par la mise en commun d'auteurs aux parcours aussi variés que complémentaires. Psychologie, andragogie, coaching, méditation, enseignement, etc.: notre mission est de vous fournir des outils et des techniques qui vous aideront à utiliser vos propres ressources pour vous adapter, sans vous épuiser, dans un échange d'énergie qui est satisfaisant autant pour le bon fonctionnement de votre organisme que pour votre évolution. Nous avons la conviction que, quels que soient les changements

que vous traversez, vous gagnez à les comprendre et à apprendre à leur faire face, de façon à être aux commandes de votre vie.

C'est donc un élan qui provient d'expériences professionnelles, de recherches cliniques, mais aussi de notre vécu personnel. Devant le changement, nous sommes attentifs au fait que de nombreux facteurs entrent en jeu pour nous «mettre sous tension», tout un chacun, et nous désorienter. Au-delà du stress ressenti, nous y perdons nos repères parce que les contextes, les situations et les relations interpersonnelles évoluent à travers les transitions. Ce qui fait que nous avons l'impression d'être perpétuellement en mouvement. C'est dans cet esprit que, tour à tour, les auteurs se relaient, en solo ou en duo, comme un orchestre qui vous propose son interprétation de ce thème qui nous concerne tous.

L'ALIGNEMENT D'UNE TRAJECTOIRE

Le mouvement qui accompagne les transitions nous donne parfois l'impression d'être en train de gravir les imprévisibles escaliers du château de Poudlard, ne trouvez-vous pas ? Vous montez les marches une à une, mais l'escalier en entier se déplace vers une destination différente... Vous décidez de rebrousser chemin, mais le pied de l'escalier s'est lui aussi déplacé. Alors, quelle que soit la direction que vous prenez, vous allez devoir vous adapter, faire face à l'incontrôlable, à la nouveauté et à l'imprévisible. Jusqu'à ce que, comme Harry Potter, vous ayez remarqué les constances dans les mouvements et les changements de direction de l'escalier, et que vous puissiez vous y préparer et vous ajuster de façon à vous rendre à destination.

Nous allons donc vous démontrer que vous pouvez percevoir ces constances dans vos transitions et qu'il est possible de vivre dans l'incertitude et dans l'instabilité lorsque l'on accepte que cette période de flottement est nécessaire pour la réalisation d'un objectif, d'un rêve, d'une étape de vie ou pour accepter une nouvelle réalité. Cela peut même être agréable et inviter à l'introspection ou au dépassement personnel.

Nous vous parlerons de mission de vie et nous vous offrirons les moyens de répondre à vos *pourquoi* et à vos *comment* par un *quoi* qui élargit votre perception de la situation et celle des différents cycles de votre vie. L'objectif est ici d'atteindre un meilleur alignement à l'intérieur de soi pour être en mesure d'avoir une direction en tête, une destination qui sert de boussole lorsqu'on se sent perdu.

Évidemment, il y a des changements que nous souhaitons ardemment, tandis qu'il y en a d'autres qui nous brisent le cœur. Cependant, comme nous croyons profondément au potentiel humain qui résonne à l'intérieur de chacun de nous, nous savons que chaque transition est une fabrique d'histoires et d'aventures. Même dans la plus sombre des cavernes intérieures, il y a un héros qui peut se révéler au grand jour. Le héros de votre propre histoire, celle que vous incarnez au fil des pages de votre vie.

LES REFRAINS QUE L'ON REJOUÉ

Dans notre monde moderne de consommation, de vitesse, de prêt-à-porter/prêt-à-jeter, de confort matériel et de recherche constante de progrès, nous perdons de vue trop souvent et trop longtemps cette réalité mouvante. Dans ce rythme effréné, nous oublions que le changement suit un cycle selon un mouvement naturel de transformation: quelque chose se termine... avant que quelque chose puisse (re)commencer ou naître. Nous oublions trop souvent la notion de rituel et de rite de passage qui avait cours dans les sociétés primitives. Cette reconnaissance du processus de transformation, nous la retrouvons dans la mythologie des contes de fées, de même que dans la philosophie orientale comme le bouddhisme et le zen, qui reconnaissent les cycles de vie et de mort comme étant intimement liés. Il nous est aussi possible de la voir dans les diverses coutumes du monde rural qui, en soulignant les saisons, marquaient aussi le cycle du changement et la fin menant au recommencement. Ce mouvement naturel, ce cycle, il est dans tout ce qu'on prend le temps d'observer.

Au fil des pages, vous découvrirez comment la nature et les saisons nous rappellent que le commencement ne suit pas instantanément la fin, mais qu'entre l'ancien et le nouveau, il y a une période de flottement, d'incertitude et de vide qui se vit dans le silence et l'ombre, à l'abri sous la neige. C'est ainsi que nous vous proposons d'apprendre à connaître et à reconnaître ce cycle en trois temps: Comprendre, Apprendre, puis Prendre les commandes. C'est ce que nous nommons la méthodologie CAP.

LA PARTITION : LE PLAN DE MATCH

Tout comme un musicien devant une partition, nous vous proposons dès la première partie de ce livre, qui s'intitule « Comprendre », de partir à la découverte des diverses perceptions qui composent vos actions et vos réactions au changement. Vous aurez l'occasion de comprendre davantage vos motivations, de même que le thème que vous souhaitez donner à votre vie.

Mettre à jour votre mission de vie vous permet de garder un repère quand ces derniers se font rares et de franchir le pas malgré la peur de l'inconnu. Nous vous invitons à comprendre ce qui fait des transitions ce qu'elles sont : des passages, des ponts qui vous amènent ailleurs par un processus qui va au-delà du changement. Nous vous présentons ce qu'elles nécessitent en termes de soif de vivre, de conscience de soi et de gestion du stress pour vous propulser vers votre plein potentiel.

La deuxième partie, « Apprendre », vise à vous démontrer l'importance des apprentissages que vous faites tout au long de votre vie, d'une transition à l'autre. Le savoir et l'expérience que vous en tirez vous aident à vous adapter au monde dans lequel vous vivez, avec ses vagues-hésitations, et à déterminer, dans le tourbillon du quotidien, quelles sont vos priorités. Nous vous proposons ici de prendre soin de votre univers émotionnel et de tenir compte de vos besoins. Que vos instincts ou votre quête de sens vous poussent à faire le tour du monde ou qu'ils vous incitent à déposer vos valises pour plonger à l'intérieur de vous-même, ils vous montrent une voie qui a sa raison d'être. Quoi qu'il arrive, vous pouvez apprendre à adopter une attitude et une posture qui, tel un chef d'orchestre, vous permettent de rester à la fois solide sur vos pieds, souple, inspiré et apte à suivre la cadence qui vous garde vivant.

Puis, dans la troisième partie, « Prendre les commandes », nous vous proposerons un programme de coaching que vous pouvez faire vous-même, à votre rythme, grâce aux apprentissages que vous aurez faits tout au long du livre. Vous passerez alors à l'action, notamment à l'aide d'outils et de méthodes qui servent à propulser tous ces apprentissages. Vous serez donc en mesure de devenir encore davantage votre propre coach, de façon à concilier harmonieusement vos différents rôles de vie et à maintenir le rythme qui correspond à votre zone de réalisation. Vous prendrez les commandes du voyage que représente cette transition dont vous êtes le héros.

De plus, ce livre est constitué de différentes « partitions » que vous pouvez lire dans l'ordre ou dans le désordre, en fonction de vos besoins.

TROIS CLÉS À VOTRE PORTÉE

Pour faciliter la compréhension et l'assimilation des apprentissages que vous ferez au fil des pages, nous vous proposerons de jouer avec trois clés : vous trouverez les deux premières dans la partie « Comprendre », et la troisième, dans la partie « Prendre les commandes », à la toute fin du livre. Par

le biais de ces clés, nous vous aiderons à comprendre comment boucler ce qui peut l'être, de la meilleure façon qu'il vous est possible de le faire. Vous pourrez alors vous situer à l'intérieur du processus de transition dans lequel vous vous trouvez à un moment ou à un autre afin d'ajuster votre réponse au stress de manière adaptée et harmonieuse.

OUTILS ET STRATÉGIES

C'est en nous appuyant sur les plus récentes découvertes en neurosciences ainsi que sur des approches contemporaines reconnues en développement personnel, telle que la PNL¹ (programmation neuro-linguistique), que nous appliquons dans ce livre des notions, des concepts, des suggestions et des exercices qui sauront vous être utiles. La raison d'être de la PNL reposant sur la question «Qu'est-ce qui fait la différence?», nous l'utiliserons afin de vous aider à découvrir ce qui fait la différence pour vous entre une transition réussie ou non. La différence entre le succès et l'échec, entre le bien-être et le mal-être, etc. Ce qui importe ici, ce n'est pas les histoires que l'on se raconte pour éviter de souffrir, mais plutôt ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas en termes d'adaptation face à la réalité mouvante et au changement.

Pour faciliter vos apprentissages, nous avons également illustré nos propos à l'aide d'exemples et d'histoires qui proviennent de nos expériences personnelles, d'une mise en commun du vécu de plusieurs clients et des situations dont nous sommes témoins au quotidien. Ainsi, au fil des pages, vous pourriez vous reconnaître, d'une certaine façon, ou avoir l'impression de reconnaître des gens (en dehors de ceux qui ont écrit ce livre). Soyez certain que ce ne serait là que pure coïncidence... Par ailleurs, dans le respect de la confidentialité de tous, les noms et les détails de ces exemples ont été changés.

Alors, nous vous invitons dès maintenant à partir à l'aventure dans ce parcours grandeur nature, aux mille et une étapes, que représente votre vie au rythme des transitions. Vous trouverez dans ce livre des réponses et des pistes de solution afin qu'en dernier ressort, vous soyez le chef d'orchestre de cette œuvre épique qui vous construit, d'une transition à l'autre.

Bonne lecture!

ANNIE RICHARD

Pour l'équipe Autocoaching

PREMIÈRE PARTIE

COMPRENDRE

*Prendre conscience de mes motivations, de mes tensions
et de mes besoins pour mieux me connaître et
comprendre mes cycles de vie.*

*Tenir compte des différents mécanismes qui composent
ma réalité et mes perceptions et qui influent sur celles-ci
pour mieux m'adapter aux changements.*

CHAPITRE 1

Mission Transition

ANNIE RICHARD

Dans un monde où tout ce qui semble permanent, c'est le changement, la capacité de vivre et d'intégrer ce processus nommé « transition » est un art dont la compréhension nous permet de nous sentir plus forts face aux bouleversements qui nous affectent. Quels que soient les changements que nous traversons – positifs, négatifs, grands ou petits –, nous devons faire preuve d'adaptation et de souplesse pour pouvoir les harmoniser avec notre trajectoire de vie.

Les changements sont des événements observables. Que ce soit une réorientation professionnelle, une promotion, la retraite, un déménagement, un mariage, une naissance, une recomposition familiale, un deuil, une maladie, un cancer, une réorientation personnelle, un éveil spirituel, un changement de priorités, de statut ou de conditions de vie, tous requièrent une adaptation. La réalité psychologique subjective et mouvante de cette adaptation constitue en elle-même le processus de transition.

La plupart de nos problèmes et de nos rechutes dans des *patterns* et des rengaines qui ne nous réussissent pas proviennent d'une transition antérieure qui n'a pas été intégrée. Mal vécue, refoulée ou trop rapide, une transition ratée creuse davantage le fossé entre notre état présent et notre état désiré, entre notre réalité et la réalisation de notre plein potentiel. C'est tout un cinéma dont il est possible de comprendre le fonctionnement et d'en saisir le sens, et de s'y préparer, autant que possible, sur le plan concret comme sur le plan psychologique, question d'éviter les désillusions.

Un jour, Pierre, un nouveau retraité, est venu me voir en consultation. Il m'a raconté s'être bien préparé pour cette nouvelle vie, grâce à sa stratégie d'épargne, sa nouvelle demeure aux Îles-de-la-Madeleine, ses nouveaux passe-temps... Cependant, après quelques mois de plaisir et de fébrilité de libre vacancier, il ne s'attendait pas à la perte de sens qui s'est insinuée en lui après avoir perdu son statut d'homme d'affaires.

À la maison, sa femme faisait pression sur lui pour qu'il participe enfin plus activement aux tâches domestiques. Dans sa communauté, il se démenait pour ne pas être mis « sur la touche » et progressivement oublié. Il se disait las, sous-stimulé et dévalorisé... Avec ses enfants et ses petits-enfants, il se sentait maladroit. Il se disait coincé entre, d'une part, son désir de partager et de transmettre son expérience et son savoir et, d'autre part, son insécurité, son impatience et sa tendance à être davantage absorbé par ses besoins personnels.

Le changement concret que représentait sa retraite était difficile pour lui parce que la transition implicite qu'elle engageait, notamment entre deux stades de développement psychosocial², n'était pas intégrée. Comment pouvait-il alors fermer un chapitre de sa vie pour en ouvrir un autre ? Il ne savait plus vraiment comment se projeter dans l'avenir, et cela le rendait soucieux, agité et cynique.

Le changement, c'est cette partie visible et concrète de la situation que mon client exposait, alors que la transition est le processus interne de gestion de ce changement.

UN PONT VERS UN NOUVEL ÉQUILIBRE

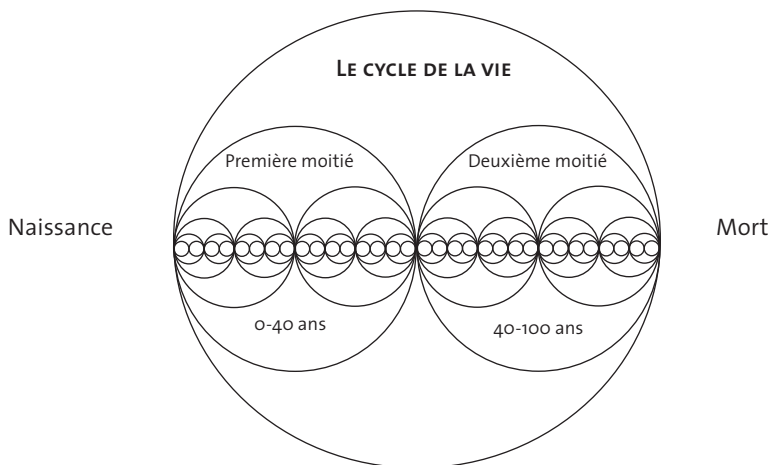
Serait-il possible qu'il y ait une trame de fond commune à chaque transition ? Que peuvent avoir en commun un homme qui vient de prendre sa retraite, une femme qui vit avec un cancer, un jeune marié nouvellement papa, une femme qui reprend ses études après avoir élevé ses enfants, un aventurier en quête de défi, un immigrant qui arrive dans son nouveau pays et une personne qui vient d'être licenciée ? Au-delà des apparences, ces gens font l'expérience de la même situation : ils vivent la *fin* de quelque chose (statut, santé, rôle), puis ils se retrouvent dans une *période de confusion et de recherche d'équilibre*, pour enfin entamer un *nouveau départ*. Comme si leur route les avait conduits devant une rivière, une falaise ou un canyon et qu'ils devaient quitter la sécurité de la terre ferme sur laquelle ils se trouvaient pour franchir le pont (ou le fil de fer) qui les sépare de la poursuite de leur route vers de nouveaux paysages.

Selon mon point de vue, chaque transition renferme donc une sorte de pont, un passage que l'on traverse, une sorte de flottement qui permet de raccorder deux segments de sa vie comme on raccorde deux segments musicaux. On n'a qu'à penser au principe du *pont musical*, ce court passage, plus ou moins développé, servant de transition entre deux phrases ou deux sec-

tions d'une œuvre, comme une petite chanson dans une autre. C'est aussi ce qui permet aux disque-jockeys de mixer des mélodies et des rythmes différents en conservant une cohérence. Les transitions sont de petites chansons dans l'œuvre musicale de notre vie. Elles ont une zone neutre (une sorte de flottement) qui nous amène de l'autre côté du pont, dans un changement de cadence ou un changement de vie synonyme de renouveau.

FRACTALES MUSICALES : LES CYCLES DE LA VIE

Ce que nous nommons le commencement implique souvent la fin de quelque chose. La vie en elle-même n'est-elle pas une sorte de transition entre la naissance et la mort ? Des cycles qui se présentent comme des bulles à l'intérieur d'autres bulles, comme des boucles qui s'emboîtent à l'intérieur d'autres boucles, alors que s'enchaînent les étapes et les stades de développement de notre existence. De petites mélodies entre refrains et couplets dans le grand cycle de la vie.

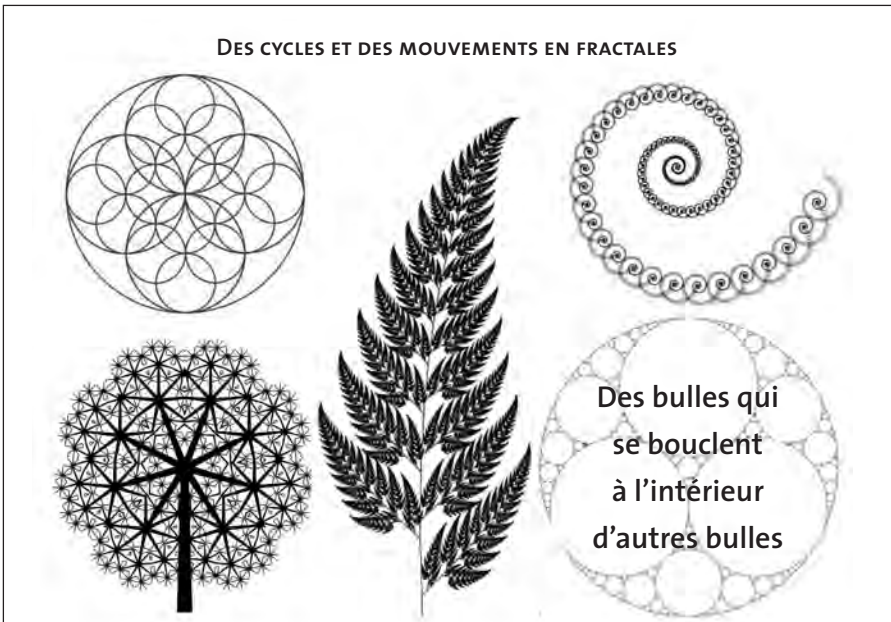


Nul besoin d'entrer dans un débat philosophique et théologique pour saisir le principe de l'omniprésence des transitions et des passages dans notre univers, tout comme dans les autres, s'il y en a...

Si l'on donnait la parole à l'enfant dans le ventre de sa mère, je parie qu'il en aurait beaucoup à dire sur cette force qui le comprime, le stresse et le pousse à quitter son petit confort, sa sécurité, et à foncer tête première (s'il est chanceux) vers l'inconnu. Naître, c'est déjà faire le deuil de ce qu'on laisse derrière soi pour s'ouvrir à ce que la vie nous offre.

Si les naissances, les étapes de vie et les deuils sont associés aux transitions, il en est de même pour tous les revirements, les expériences significatives, les changements de direction, les échecs et les occasions qui nous amènent à transiter d'une situation à une autre, d'une vision du monde à une autre, de façon plus ou moins harmonieuse. Ce qui nous pousse à déménager, à changer de carrière, à partir à l'aventure, à nous mettre en couple, à fonder une famille, à nous séparer, qu'est-ce que c'est ? Se mettre en mouvement, commencer, faire le premier pas sur le pont, c'est déjà faire la moitié du travail puisque, pour cela, il vous aura fallu lâcher prise pour pouvoir avancer. Quel est le moteur qui permet de faire ce premier pas sur le pont ? Désirs, pulsions, besoins, soit de vivre ou de survivre, ou réaction générée par une tension, une pression du temps ou de l'espace, un stress néfaste ou salutaire... ? C'est assurément une énergie vitale et un appétit qui varient beaucoup d'une personne à l'autre.

Et si le mouvement qui nous permet de vivre une fin et de nous engager sur le pont dans la zone neutre au-dessus du vide était soumis à un cycle, comme celui des saisons, ou à une forme qui se répète, comme on peut l'observer chez certaines fougères et certains choux-fleurs ? Selon ma vision des choses, les transitions sont des fractales³ dont chaque élément est aussi une transition et dont l'ensemble présente une forme unique qui vous est propre.



En effet, si, par exemple, l'on considère l'adolescence comme la période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, on peut facilement la décortiquer en prenant en considération les transitions que sont la préadolescence et le passage de l'adolescence à l'âge adulte. On peut ensuite disséquer ces deux transitions de la même façon et analyser l'adolescence en fonction des différentes transitions qui la composent (transformations physiques et psychologiques) et ainsi de suite, tant que l'on souhaite zoomer.

Lorsque l'on regarde le parcours de sa propre vie, il n'est pas rare d'observer cette forme dans ce que l'on pensait d'abord être le chaos. On remarque alors une certaine logique, un ordre dans le désordre, une constance dans ces mouvements transitionnels et ces changements de direction, qui témoignent de nos transitions plus ou moins réussies. Certains diront qu'ils ont, par exemple, des cycles professionnels ou amoureux, si bien qu'ils « changent » ou qu'ils vivent des crises tous les quatre ans, tous les six ans ou tous les sept ans, etc. Vous voyez ? Et s'ils disent cela, c'est simplement qu'en portant un regard sur leur vécu, ils y ont découvert cette forme de fractale qui leur est propre et qui témoigne de leur rythme personnel.

UNE TRANSITION EN QUATRE TEMPS

En musique, le terme « mouvement » peut prendre plusieurs sens. Tout d'abord, il désigne le tempo, c'est-à-dire le degré de vitesse ou le mouvement de danse. On dira qu'il est vif, paisible, lent, endiablé ou rapide. On peut en dire autant des transitions (et des gens qui les vivent).

Le mouvement, qui est autant la cause que l'effet des changements de vie, peut aussi indiquer toute une section d'une forme musicale qui comporte plusieurs mouvements délimités dans le temps par une suspension de la musique. C'est le cas pour les opéras, les ballets, les sonates, les symphonies, et il en va de même pour certaines périodes de votre vie que vous reconnaissez et déterminez en fonction des changements qui s'y sont opérés. Le mouvement peut se définir par une suite de transitions séparées par des périodes de pauses, d'intermèdes ou d'entractes. Si ces pauses vous permettent de siroter un cocktail en discutant du spectacle entre la première et la deuxième partie, il en va de même dans votre vie. En effet, la stabilité vous offre un répit qui a un effet régénérateur vous rendant apte à relever les prochains défis. Comme vous le verrez dans les prochains chapitres, ces mouvements nous permettent de qualifier les transitions en tant que telles et d'accueillir celles que nous traversons.

Les changements de saison illustrent bien la danse de la vie, les mouvements qui la désignent et l'essence des transitions qui la composent. Dans la nature, il y a d'abord une fin, ensuite un commencement, avec un entre-deux important : cette zone neutre, ce flottement où vous avez l'impression d'être décalé, et où vous avancez à pas lents en claquant des dents, comme si vous marchiez sur la glace. Cette zone où tantôt vous tombez, tantôt vous vous relevez courageusement, et où tantôt vous courez pour traverser sur l'autre rive avant que le pont ne cède ou que la glace ne se brise. C'est une zone de froidure, mais aussi un vide teinté de liberté où il vous est possible de vous fixer dans l'inaction et où vous avez l'occasion de goûter ce qui est sans saveur (vous permettant ainsi d'apprécier davantage ce qui aura du goût, plus tard). Une sorte de pure contemplation qui est propice à la réorientation. C'est ainsi que les choses se passent dans la nature. Les feuilles tombent, l'hiver s'écoule, puis la verdure émerge à nouveau.

C'est pourquoi chaque transition se décline en quatre étapes, en quatre saisons, comme dans *Les quatre saisons* d'Antonio Vivaldi⁴.

1. L'automne. *L'autunno* de Vivaldi, qui représente la *fin* de quelque chose, le fait de terminer une étape, le mouvement de désengagement, le démantèlement, la désidentification, la désorientation, l'achèvement. Une *fin* qui est comme la fin d'un concert et qui implique de fermer une boucle et de soigner sa sortie, à la façon du salut des artistes, avant que se ferme le rideau de scène. Cette étape amorce le processus de deuil transitionnel que je vous présenterai plus loin.
2. L'hiver. bercé par *L'inverno* de Vivaldi, vous entrez dans cette zone neutre d'essentielle errance et de réorientation. Si c'est la période où nous n'avons plus l'impression d'avancer, où nos repères sont parfois cachés sous la neige, c'est aussi celle de la survie et de la remise en question, celle de l'hivernation où nous puisons dans nos ressources pour pallier le fait que le soleil est plus éloigné de nous. Le processus de deuil se poursuit ici, naturellement et à votre rythme, prenant le temps qui lui est nécessaire pour vous faire traverser le pont transitionnel.
3. Le printemps. *La primavera* de Vivaldi, qui vous offre un nouveau départ, un (re)commencement, un mouvement créatif, une pulsion pleine de vie et d'espoir. Que cette *Primavera* soit l'œuvre de Vivaldi ou que l'on se réfère à celle que Botticelli a peinte, c'est là une célé-

bration de la naissance et du renouveau. C'est le bonheur de se sentir revivre, de respirer l'espoir et de sentir se déployer en soi son propre potentiel, comme une graine ou un bourgeon qui est enfin libre d'éclore dans la rosée scintillante d'un matin printanier.

4. L'été. *L'estate* de Vivaldi, qui donne un confortable espace au changement qui s'est opéré. C'est l'intégration de la transition. La stabilité relative qu'elle vous offre est une pause, un intermède ou un entracte entre deux transitions. Vos étés, ce sont les titres que vous donnez à ces phases, ces étapes, ces époques, quelle qu'en soit la durée, et qui contiennent les souvenirs que vous en gardez. Elles vous permettent de savourer vos acquis, d'apprécier le moment présent. *L'estate* de Vivaldi est donc une période où vous vous livrez tantôt aux douceurs de la frénésie quotidienne, tantôt au *dolce farniente*. Vous y assumez tant bien que mal vos décisions et vous y jouissez à votre convenance des plaisirs de cette étape de votre vie. C'est une période chaleureusement stable, parsemée d'orages, d'averses, d'éclaircies et d'arcs-en-ciel, bref, de tout ce qui compose vos journées.

C'est ainsi qu'un changement, soutenu par le processus de transition, débute par une *fin*, par un arrêt, par une rupture, par une perte, par quelque chose qui se termine. Pour vivre un autre été, vous aurez à vivre d'autres saisons. Tel est le cycle de l'existence. Pour naître, vous avez eu à quitter le ventre de votre mère; pour grandir, vous aurez fait le deuil de votre enfance; pour devenir adulte, vous aurez laissé derrière vous votre adolescence; pour intégrer un nouvel emploi, vous aurez quitté ou perdu votre précédent poste ou statut de travailleur; pour vous marier, vous aurez délaissé le célibat; pour devenir parent, vous aurez renoncé à une certaine forme de liberté insouciante; pour prendre votre retraite, vous aurez changé votre quotidien, vos priorités et votre cercle de relations. Pour aller vers le changement, vous commencez par partir de l'endroit où vous vous trouviez l'instant d'avant. Vous *commencez par finir*, par terminer quelque chose et par mettre un pied sur ce pont, ce passage en suspension, ce chemin parfois clair et direct, mais souvent incertain et obscur.

UN PROCESSUS QUI A UN AIR D'INFINI

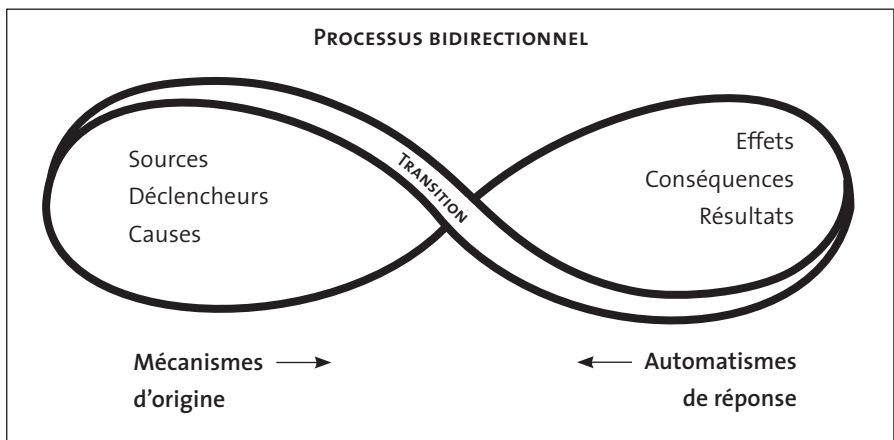
Quel que soit le chemin que vous empruntez, il vous est possible de constater que les transitions s'appuient les unes sur les autres et se propulsent dans le changement. L'élément déclencheur d'une transition peut parfois

être un événement que l'on subit ou la conséquence d'un choix personnel. Vos transitions ont des mécanismes d'origine (les sources, les causes et les déclencheurs) qui appellent au changement et génèrent des automatismes de réponse dont les effets, les conséquences et les résultats deviennent à leur tour les sources, les causes et les déclencheurs des transitions à venir. C'est un mouvement perpétuel de cause à effet.

À titre d'exemple: Julie vit ce qu'elle appelle sa « crise de la quarantaine ». Ce qu'elle estime être le déclencheur de la crise est la découverte de l'infidélité de son mari. Elle croit que ce qui se trouve à l'origine de la transition personnelle qu'elle traverse est une insécurité qui a été ravivée par cette découverte. La situation engendre d'importantes remises en question. À mesure qu'elle traverse cette transition, les effets du travail personnel qu'elle a entrepris apparaissent. Ce qui a pour résultat de faire éclore sa confiance en elle. Par conséquent, après la crise, la dynamique change à l'intérieur du couple dont l'avenir reste à déterminer.

Et voilà que le cycle se remet en route: la confiance et l'indépendance chèrement acquises sont alors ce qu'elle croit être à l'origine de la prochaine transition qu'elle va vivre: elle décide de changer de carrière pour faire quelque chose qui lui ressemble davantage, ce qui a pour effet de chatouiller son insécurité et de générer des automatismes de réponse qui ont pour résultat de la faire cheminer davantage pour outrepasser ces automatismes.

Et ainsi de suite...



Selon que le changement sera choisi ou subi, cela aura une conséquence sur l'angle sous lequel on abordera la transition. Si une personne choisit un changement, par exemple, en acceptant une promotion, elle sera portée à mettre l'accent seulement sur la nouveauté, le renouveau, le printemps qui vient, en oubliant, ou même parfois en refusant d'envisager ce qu'elle perd, ce qu'elle quitte. Dans la situation inverse, lorsqu'une personne perd quelque chose, quelqu'un, quand elle subit le changement, son regard reste souvent fixé sur ce qu'elle perd, justement: elle a alors tendance à s'accrocher à l'automne (l'achèvement, la fin). Il est difficile de demander à une personne qui vit une perte, à la suite d'un accident, d'une trahison ou d'une maladie, de se focaliser sur la nouveauté. Son regard est tourné vers la perte, avec l'impression que tout se termine là.

Ce qui est intéressant dans les deux cas, c'est que la focalisation ne se fait pas vraiment sur la période d'errance qui se situe entre ce qui se termine et ce qui débute à l'intérieur de cette transition: on escamote l'hiver qui est pourtant le cœur même de la transition.

VOTRE MISSION DE VIE À L'ŒUVRE

Comment garder un œil sur les quatre saisons de vos transitions et trouver votre chemin quand l'incertitude et le déséquilibre propres aux périodes de changements obscurcissent votre vision? Il existe plusieurs moyens pour éclairer votre route lorsque vous vivez une transition. La mise à jour de votre mission de vie en est un. C'est là une façon efficace de faciliter le passage d'une étape de votre vie à une autre. Pour savoir ce que c'est, portez votre attention sur ce qui vous anime, vous émeut, vous stimule et vous fait rêver. Si vous en dressez la liste, vous observerez des constances et des points communs qui mettront en lumière ce qui vous motive à agir et ce qui guide vos pas. Vous verrez que vous aspirez à quelque chose et que le fait de vous en rapprocher ou de vous en éloigner suffit à expliquer pourquoi vous avez parfois l'impression d'être « aligné » et de réussir votre vie, et parfois l'impression que c'est tout le contraire. Ce faisant, vous commencez à comprendre votre mission, votre pourquoi, pour ensuite saisir en quoi cela consiste et savoir comment faire pour que cela sonne juste dans votre vie.

Votre pourquoi: votre boussole

Imaginez que vous êtes devant un précipice et que le pont que vous pouvez prendre pour le traverser vous semble instable. Vous avez envie de

poursuivre votre route, mais vous préférez la terre ferme en territoire connu plutôt que le passage suspendu au-dessus du vide. Vous hésitez. Vous sentez la pression du changement qui s'amorce, bon gré mal gré, vous savez que vous avez intérêt à avancer, mais vous vous identifiez à cette existence de ce côté-ci du pont. L'autre côté vous est inconnu. Qui serez-vous de l'autre côté du précipice, dans cette autre vie, dans ce nouveau travail, dans ce nouveau statut ou dans cette nouvelle relation? Quel sera votre rôle? À quoi pourrez-vous vous identifier?

Nous vivons souvent notre vie en mode « pilote automatique » pour correspondre à un idéal de société et aux critères valorisés par celle-ci. L'image que nous nous faisons de nous-mêmes est tellement façonnée par notre mode de vie, par nos activités et par nos rapports avec les autres, que le fait que ces derniers soient épanouissants ou non n'entre même pas vraiment en ligne de compte pour exprimer qui nous sommes réellement. Nos comportements sont faussés par cet idéal. Il ne nous vient même pas l'idée de nous demander qui nous sommes vraiment derrière cette image que nous projetons – ou nous n'en avons même pas le temps... Qui sommes-nous lorsque personne ne nous regarde ou ne prête attention à nous? Même nos lamentations, nos jérémiades et nos récriminations appartiennent à notre façon de composer avec cette image que nous souhaitons avoir de nous-mêmes et qui ne cadre peut-être pas avec notre *pourquoi*.

On pourrait croire que, lorsque la vie que nous menons ne nous satisfait pas et que nous nous plaignons de vivre une existence bien loin de celle de nos rêves, nous allons sauter sur l'occasion et nous lancer tête première vers le changement sans la moindre hésitation. Eh bien, non. Pas nécessairement. Même si le désir de changement est réel, le processus de transition nous place devant les paradoxes de notre nature humaine et nous pousse à composer avec nos contradictions dans les différents aspects de notre vie. Confiance, méfiance, autonomie, dépendance, valeurs, contre-valeurs, et nous voilà confrontés à un stress qui monte et qui nous incite à fuir, à passer à l'attaque ou, sinon, qui nous fige sur place, paralysés par la peur.

Pour surmonter le paradoxe des transitions, vous pouvez commencer par admettre que vous en vivez une, et que traverser le pont qui la représente est une expérience qui crée une ambivalence. À cause de la juxtaposition plus ou moins simultanée des différents états d'esprit qui nuancent vos émotions, vos sentiments, vos humeurs et vos espoirs, la force de cette ambivalence a une incidence sur votre motivation. La traversée du pont vous apparaît comme étant bonne et mauvaise, bénéfique et nocive, agréable

Avez-vous parfois l'impression de perdre vos repères lorsque vous faites face à d'importants bouleversements dans votre vie ? En réalité, tout est question de rythme et d'accords : c'est pourquoi le présent livre vous propose des modèles inspirants et des outils efficaces pour mieux vous connaître, renforcer votre autodétermination et cultiver le lâcher-prise en période de transition. Ce faisant, vous naviguerez avec confiance à travers ces zones de flottement qui raccordent les différents segments de votre vie, sans perdre de vue votre essence ni votre ligne d'horizon. Grâce à ce livre, vous découvrirez que, peu importe les tournants de votre existence, vous pouvez voir ces expériences comme un processus naturel, favorisant votre évolution et créant votre harmonie intérieure et relationnelle. Alors, osez vivre l'aventure de ce parcours grandeur nature qu'est votre vie... au rythme des transitions.

Photo: © Sophie Grenier



ANNIE RICHARD est consultante en *profiling* et en développement de projets. Elle se consacre à la recherche et à l'expérimentation d'outils et de stratégies permettant l'analyse et le coaching des différents profils de personnalité. Elle est copropriétaire de Coaching Québec Éditions, coach professionnelle certifiée en PNL et formatrice. Diplômée du Centre d'Études de l'Ennéagramme de Paris, ainsi que de l'Institute for Systemic Coaching de Palo Alto, en Californie, son approche multidimensionnelle favorise la connaissance et la réalisation de soi.

Photo: © Caroline Babin



ANNIE GERMAIN est sexologue et coach professionnelle. Passionnée par le développement humain, elle a enseigné pendant 17 ans. À titre de coach, elle accompagne ses clients dans leur parcours de changement et collabore également à deux cours au Département de management de l'Université Laval. Conseillère pédagogique dans une commission scolaire, elle soutient aussi des enseignants et des directions d'école dans l'atteinte de leurs objectifs. Elle est coauteure de trois autres livres, dont *Le changement vous appelle... Répondez!*

Photo: © Sophie Grenier



NICOLAS BEFFORT est coach professionnel et formateur en communication et en PNL. Il enseigne au Canada, en Europe, au Maroc et au Japon. Fondateur de Coaching Québec, il a été consultant international et a dirigé plusieurs entreprises des deux côtés de l'Atlantique. Diplômé de l'Institute for Systemic Coaching de Palo Alto, en Californie, il a en outre été vice-président de Mensa Québec et il est membre du Global Strategic Research Institute de San Francisco. Par la création de plateformes technologiques, il a développé une expertise des processus permettant la gestion optimale du changement.

ISBN 978-2-7619-4260-7


Groupe
Livre
Québec Média



9 782761 942607