

Oser changer, oser bouleverser nos habitudes, oser opérer un changement de comportement n'est pas le propre de l'Homme. Et ce, que nous allions bien ou mal. Que nous nous sentions heureux ou ressentions un mal être. Autant dans la première situation cela coule de source. Autant dans la seconde, il ne paraît pas vraisemblable de maintenir des habitudes, des attitudes ou comportement qui nous empêchent d'être heureux ou nous mettent en danger et pourtant. Dans la plupart des cas, et quand bien même nous sommes conscients que nous ne sommes pas heureux, nous préférons ne rien faire pour changer plutôt que prendre le risque de l'inconnu, de l'insécurité. L'Homme est particulièrement habile pour se trouver toutes les bonnes raisons pour ne pas changer, parfois même des raisonnements défiant toute logiques et franchement de mauvaise foi. En effet, nous préférons rester dans une zone connue certes inconfortable voir difficile à vivre plutôt que de prendre sa chance en changeant.

Et quand la situation devient insupportable, nous nous tournons vers l'autre en attendant une solution toute faite, efficace, rapide comparable à un coup de baguette magique. Autant d'illusion puisque la véritable solution est en nous et que c'est sur nous qu'il faudra agir pour changer les choses.

La première étape consistera à admettre 2 choses :

- Sa part de responsabilité dans la situation inconfortable voir insupportable afin de passer du rôle de victime au rôle d'acteur de sa propre vie.
- Qu'il faudra du temps, que la situation ne s'est pas installée du jour au lendemain et qu'il est illusoire de croire qu'elle pourra disparaître spontanément.

La seconde étape sera de se faire accompagner par un tiers bienveillant qui pourra pallier au manque d'objectivité que nous avons tous envers nous-même. Choisir un accompagnant dans le changement c'est comme faire le choix de prendre un guide pour faire une randonnée. Cela nous donne plus de chance d'atteindre le but avant la tombée de la nuit et le guide connaissant le chemin, il sera alors plus facile de concentrer son énergie sur l'effort et ne pas être envahit par la peur de se perdre.

Le chemin vers le changement n'est pas un chemin facile, il est semé de cailloux, parfois, le dénivelé est important, parfois, on a l'impression que le sac à dos est trop lourd et on a envie que d'une chose, c'est de faire marche arrière. On a peur, peur d'échouer, peur de ne pas atteindre la vue panoramique tant espérée, peur que le résultat ne soit pas à la hauteur de nos espérances voir pire que la situation de départ. Mais une chose est sûre, il n'y a que ceux qui ont tenté l'aventure du changement avec engagement qui peuvent le savoir.

La posture de l'accompagnateur est une attitude professionnelle alliant écoute, empathie et bienveillance.

Une écoute active est sans doute la première chose que l'accompagné attend afin qu'il puisse se sentir considéré dans son intégralité et avec respect. Cette écoute se fera sans jugement et sans comparaison en travaillant essentiellement sur la reformulation. Cette écoute sera complétée par quelques questions choisies afin de créer une relation de confiance et de considérer l'individualité. Chaque personne est unique et souhaite être reconnue comme telle.

L'accompagnateur est le moteur du changement de la personne accompagnée sans pour autant faire les choses à sa place. La distance à respecter est donc primordiale. Il doit être suffisamment proche pour comprendre la situation personnelle de l'accompagné mais pas trop pour ne pas basculer dans la sympathie. Par sa posture, l'accompagnateur fera don d'énergie et prônera le tout est possible lorsqu'on a pris le chemin du changement. Il saura soutenir et encourager en choisissant ses mots avec assertivité. L'accompagnateur saura également comprendre les différentes situations et difficultés afin de ne pas engendrer de sentiments de culpabilité. L'accompagné doit en aucun cas se sentir évalué ou comparé : ce qu'il attend c'est d'être compris et que l'accompagnateur mette à disposition des moyens qui lui permettront d'atteindre son ou ses objectifs.

Frédéric GAUTIER – Dirigeant et Consultant – www.coequilibre.com
VAPLAB – Février 2017