

# La peur du changement

**Votre métier vous hérissé le poil. Côté cœur, c'est l'échec. Qu'attendez-vous pour modifier une ou deux choses dans votre vie? Peut-être d'en avoir le courage...**

C'est la faute à pas de chance, croit-on. Si seulement le destin nous avait été plus favorable, comme nous serions heureux! En fait, rien n'est moins sûr. Le bien-être n'est pas un cadeau tombé du ciel une fois pour toutes: il se construit, se perd, se retrouve et se renforce, au gré des réaménagements successifs que l'on introduit dans sa vie. Être insatisfait de son existence et attendre simplement que des événements extérieurs la transforment de manière positive relève souvent d'un espoir irréaliste. Vous voulez que votre vie change? Changez-la! Il est vrai que c'est plus facile à dire qu'à faire, et ce pour une raison essentielle: le changement, même désiré, fait peur. Cette profession délicate, exercée à contrecœur, ne vaut-elle pas mieux finalement qu'un changement d'orientation au succès incertain, que le risque éventuel du chômage? Cette vie conjugale consternante, n'est-elle pas préférable à des affrontements au sein du couple, voire à la solitude?

Deux dictons populaires résument bien les attitudes possibles face au changement: il y a le camp des «Un tiens vaut

mieux que deux tu l'auras» et celui des «Qui ne risque rien n'a rien»...

Si banale et si paralysante à la fois, la résistance au changement constitue le thème central d'un séminaire organisé par le psychologue et psychothérapeute Norbert Apter.

«L'être humain, explique ce dernier, est confronté très tôt au changement. C'est le cas du nourrisson dont la mère a pris un congé maternité, puis recommence à travailler. Ou de l'enfant qui se trouve soudain doté d'un petit frère ou d'une petite sœur. Toute naissance modifie l'équilibre familial.

Les parents eux-mêmes changent d'attitude face à leur bébé: ils commencent par lui permettre de jouer avec la nourriture, et un jour ils exigent de lui qu'il mange proprement. Ils le laissent explorer librement son environnement, et voilà qu'ils lui interdisent de toucher à certaines choses. L'enfant s'ajuste à ce que lui demandent ses parents pour garder leur amour.

Les changements de rythme des tout-petits peuvent être source de perturbations pour les parents. Prenez l'exemple de l'enfant qui ne veut plus faire la sieste; si cela dérange sa mère, il sentira l'insatisfaction de celle-ci.

Il existe un héritage éducatif de la perception du changement: selon l'attitude des parents, nous penserons qu'il est «bien» ou «mal» de changer, que c'est facile ou difficile, déroutant ou dérangeant. L'enfant qui croit que le changement est difficile peut vivre tout sa vie avec cette croyance.

Notre crainte du changement est très ancienne. Son origine peut être confirmée ou démentie par l'expérience de l'individu. Je peux vous citer mon propre exemple. Quand j'étais enfant, le monde des adultes disait de moi que



j'étais gauche. On me considérait comme maladroit et c'est l'image que j'avais de moi. Donc quand il s'agissait de me livrer à une activité réclamant de la dextérité, je craignais de rater... et je ratais! Pour planter un clou dans le mur, je faisais une dizaine de trous.

Quand on me demandait un petit coup de main, je répondais: «Volontiers, mais moi, tu sais, le bricolage...» J'ai gardé cette croyance jusqu'à l'âge de 30 ans. Jusqu'au jour où je me suis dit que ce n'était qu'une croyance que j'avais ancrée en moi et qu'il m'était possible de la changer. Effectivement, je me suis rendu compte que j'étais aussi capable de le faire que n'importe qui. La conviction de mon entourage et la mienne s'étaient renforcées mutuelle-



EVINET

ment, confirmant mes craintes et m'empêchant de réussir. Les peurs vont aussi être confirmées par la société. Je pense à cette femme qui avait décidé de changer de profession à l'âge de 38 ans. Plusieurs personnes lui ont dit: «C'est courageux de ta part!» Sous-entendu: c'est risqué. Par ce compliment, on entend un risque. Le message réel est celui-ci: «Ce que tu t'apprêtes à faire est effrayant.» Selon ce que nous entendons autour de nous, selon les conseils de l'entourage, nous allons conforter d'anciennes croyances ou en créer de nouvelles.

**Etre insatisfait de son existence et se borner à attendre que des événements extérieurs la transforment de manière positive relève souvent d'un espoir irréaliste.**

Une femme mariée à un homme alcoolique avait finalement décidé de divorcer. Elle était convaincue d'avoir pris la bonne décision, jusqu'à ce qu'une amie lui dise: «Mais tu ne te rends pas compte, un divorce c'est compliqué, c'est long, c'est difficile, les procédures sont épouvantables. Un divorce c'est affreux, même quand on le fait à l'amiable.» Du coup cette femme, qui n'avait même pas songé à d'éventuelles difficultés, s'est mise à éprouver certaines craintes. Ajoutons à cela la croyance collective selon laquelle le changement est effrayant. On

peut prendre pour exemple l'attitude de la Suisse face à l'adhésion à l'Espace économique européen. La peur de l'inconnu fait partie de la croyance collective. Or la peur est contagieuse. Les krachs boursiers sont provoqués par la peur.

**L'**enfant n'a pas peur de l'inconnu. Nous lui apprenons à ne pas caresser un chien qu'il ne connaît pas. Enseigner la prudence est utile, à condition de ne pas tomber dans l'excès, en lui interdisant de grimper aux arbres ou de prendre un risque quelconque sous prétexte qu'il pourrait se faire mal. L'adulte a souvent peur du changement et de l'inconnu, même si au fond

de lui-même il est tenté de modifier certaines choses dans son existence. Il reconnaît qu'il se sent mal dans sa vie actuelle, mais il voudrait avoir la garantie qu'un changement se traduira par un mieux. Il voudrait connaître le futur avant de prendre une décision. C'est évidemment impossible. Une grande partie du travail que nous faisons avec les personnes qui suivent notre séminaire est liée à la notion d'accueil: accepter l'idée que nous sommes insatisfaits, accepter que nous ne pouvons connaître à l'avance toutes les implications du changement. Il est impossible d'avoir des garanties. Ce qui est possible, en revanche, c'est d'avoir confiance en soi pour affronter l'inconnu. Une fois que nous aurons confiance en nous, nous pourrons décider librement de changer ou de ne pas changer, en sachant que quoi qu'il arrive, nous vivrons et nous nous relèverons. Il existe différentes manières de changer. Un couple qui ne fonctionne plus peut divorcer. Mais les conjoints peuvent aussi décider de changer leur relation, au lieu de se séparer. Dans un couple, si on a l'impression qu'un problème est insurmontable, on ne trouvera pas d'option. Si on a confiance, on trouvera une solution acceptable pour les deux. ▶

## La peur du changement

Beaucoup de clients viennent me voir au moment où ils vont se séparer, dans la phase de prédivorce. Environ 60% d'entre eux se rendent compte qu'ils ont surtout envie d'un changement dans le couple; c'est le cas par exemple de la femme qui en a marre de travailler et de faire en plus toutes les tâches domestiques à la maison. On peut alors voir s'il est possible de modifier les rôles de chacun. Quand la confiance en soi est là, on peut décider sereinement si l'on choisit de gérer la situation ou de partir.

Certains fuient père et mère à l'autre bout du monde, sans pour autant régler leur problème. Je connais des personnes, notamment des délégués du CICR, qui se sont lancées dans des missions humanitaires à l'autre bout du monde pour fuir leur situation personnelle. Les gens soignent parfois la misère des autres pour soigner leur propre misère intérieure. Cela se traduit forcément par un fiasco, parce qu'ils donnent à autrui avec l'espoir de recevoir en retour. La question à se poser est: «Est-ce que je change à l'intérieur ou à l'extérieur?»

Ce sont bien sûr les changements intérieurs qui permettent véritablement de progresser. Sébastien, l'un des participants au séminaire, s'est livré à un travail personnel dont il se félicite: «Le but d'une thérapie, remarque-t-il, est de changer des aspects de soi qu'on n'aime pas et qu'on connaît mal.» Sébastien souffrait épisodiquement d'attaques de panique et d'angoisse lorsqu'il se trouvait au milieu d'une foule, par exemple au cinéma. «Les symptômes, précise-t-il, n'étaient pas assez forts pour que je reste cloîtré, mais ils étaient tout de même très douloureux à vivre. Avant, j'essayais de les maîtriser. Cela marchait quelquefois, mais intérieurement l'angoisse restait. J'avais peur de ne pas pouvoir me contrôler et j'éprouvais un sentiment de honte. Aujourd'hui, j'ai compris la cause des crises. Cela me permet de les faire disparaître ou de les atténuer considérablement.

» Au lieu de lutter pour me contrôler à tout prix, je vais voir ce qui se cache derrière l'angoisse. Celle-ci est provoquée par des émotions refoulées. Par exemple, quand quelqu'un m'énerve, au lieu de réagir immédiatement, je garde l'émotion au fond de moi, et elle resurgit plus tard sous forme de peur panique. Il est alors important pour moi de retrouver l'émotion et de la dire. Le fait d'avoir compris cela, d'être capable d'interpréter la montée de la peur, la diminue d'emblée. Maintenant j'éprouve un sentiment de sécurité.»

Si certaines personnes aspirent au changement, d'autres en revanche se défendent énergiquement contre un changement qui leur est imposé de l'extérieur et dont elles ne veulent pas. Le refus du changement est à l'origine de bien des souffrances. Jocelyne le sait bien, elle l'a vécu. C'est dans la douleur qu'elle a effectué l'apprentissage du «lâcher prise». «D'un seul coup, raconte-t-elle, j'ai perdu mon mari, ma maison et mon travail. Je logeais avec mon mari dans l'immeuble où se trouve notre commerce. Nous travaillions ensemble. Un jour mon mari m'a annoncé qu'il voulait divorcer parce qu'il y avait une autre femme dans sa vie. Je l'aimais encore, je ne pouvais y croire, je me disais qu'il changerait d'avis. Je me suis accrochée: j'ai refusé de divorcer, refusé de quitter notre immeuble. J'y suis restée un an de plus, mais la cohabitation a été épouvantable. J'allais si mal que j'ai demandé de l'aide. J'ai commencé une thérapie. Petit à petit, j'ai appris à me reconstruire. Finalement, vu la longueur des procédures, j'ai accepté de divorcer, mais à contrecœur. Si j'ai eu tant de mal à assumer cette épreuve, c'est qu'il y avait au fond de moi des faiblesses qui ne se remarquaient pas avant, quand tout allait bien. Quand je fais le bilan aujourd'hui, il est positif. J'ai beaucoup appris, beaucoup gagné, je suis plus sûre de moi. Mais le chemin est long, très long.»

**Il y a le camp des «Un tiens vaut mieux que deux tu l'auras» et celui des «Qui ne risque rien n'a rien»...**