

Avant-propos

Souhaitez-vous mettre en place dans votre vie des changements durables, pour vous sentir plus proche de qui vous êtes vraiment, plus authentique et plus libre ? Pratiquer la méditation, passer plus de temps avec vos enfants, revoir vos priorités, créer votre entreprise, traverser le pays à pied, arrêter d’exploser de colère, cesser de râler, vous mettre au sport, changer de travail, modifier des comportements répétitifs, trouver un·e partenaire, changer votre alimentation, perdre du poids ou en gagner, sortir de la dépendance affective, avoir une communication plus bienveillante, sortir d’une spirale d’échec, booster votre confiance en vous, modifier certaines relations, passer moins de temps devant des écrans...

La liste est infinie ! La plupart d’entre nous ont éprouvé dans leur vie de telles volontés de changement et se sont heurtés à la difficulté d’aboutir à une transformation durable. Internet et nos librairies regorgent d’ailleurs d’articles et de livres sur le sujet.

Alors pourquoi un autre livre sur la transformation de soi ?

Évoluer, changer, grandir, m'ouvrir, me connecter à mon authenticité, transmettre et accompagner la joie d'être soi-même, le changement vers plus de liberté d'être, tout cela m'anime depuis toujours.

Mon parcours scolaire et d'étudiante a été très nettement basé sur l'effort, le travail rude, le stress et la persévérance en mode « force et courage », depuis les classes préparatoires d'un grand lycée parisien jusqu'à mon doctorat de mathématiques, en passant par l'agrégation.

Depuis quelques années, je m'ouvre aux notions de bienveillance et de non-violence, et je prends conscience de la rudesse de ce que je me suis infligé pour avancer et réussir, même si je reconnais aussi tout ce que ça a permis dans ma vie (mon parcours détaillé est disponible en annexe de cet ouvrage).

Aujourd'hui, après plusieurs années de formation et de pratique de la Communication NonViolente, je découvre avec délectation ce que je n'avais pas vu il y a vingt ans, la force de l'accueil de mes limites et le pouvoir libérateur de l'expression de ma vulnérabilité. Je découvre combien être en paix avec celle que je suis est la plus puissante fondation pour évoluer vers plus de joie et de liberté. Je découvre combien la douceur envers moi-même est mille fois plus efficace que « force et courage ». Je découvre enfin que les obstacles sont pertinents et au service de mon évolution, et

pas seulement dans la dimension « ce qui ne tue pas rend plus fort ».

Jour après jour, semaine après semaine, je vois ma vie changer avec plus de douceur, de confiance, de détente, d'authenticité...

Concrètement, j'observe aussi que j'ose davantage me lancer, que ce soit pour des opportunités professionnelles, pour écrire sur mon blog¹ ou encore avec ce livre : mes projets prennent forme et se concrétisent.

J'ai aujourd'hui la conviction, grâce à mon expérience de transformation personnelle, intérieure comme concrète, que les méthodes de changement basées sur la force, le courage, sur l'idée de se débarrasser de ses faiblesses, de nettoyer ses défauts, ne fonctionnent pas aussi bien que celles qui sont soutenues par la douceur, l'accueil de ses limites, et la connexion aux valeurs et aspirations personnelles profondes et authentiques.

J'ai donc décidé d'écrire le livre que j'aurais aimé lire il y a quelques années, lorsque j'ai commencé à m'intéresser au cheminement vers moi-même et les autres, à cette quête de sens, d'authenticité, de liberté.

Ce travail n'aurait pas pu se faire sans toutes celles et tous ceux dont j'ai croisé le chemin (ou les livres), de qui j'ai énormément reçu et pour qui j'ai énormément de gratitude. J'aspire aujourd'hui à faire ma part de colibri, en donnant à mon tour. Mon intention est de produire une synthèse des outils qui me semblent les plus efficaces pour la transfor-

1. <https://maellenodet.com>

mation de soi, de partager mes expériences sur ce sujet, mes ratages et mes réussites, mes prises de conscience et les zones délicates, en espérant que cela puisse contribuer à votre propre cheminement.

Il n'y a pas de recette magique, mais il y a des ingrédients...

Je ne connais pas de recette magique qui permette d'assurer la réussite de tout changement. Personnellement, j'ai lu un certain nombre de livres et suivi un certain nombre de stages de développement personnel, pour en arriver à la conclusion suivante : rien ni personne ne peut faire le job à ma place, ça ne peut marcher que si je m'engage à fond, si je passe à l'action, vraiment, pleinement et sincèrement.

Cela étant dit, voici justement le premier ingrédient : s'engager, passer à l'action, se mettre en mouvement. Un certain nombre d'ingrédients vont soutenir le changement et augmenter nos chances de réussite, tout en rendant plus agréable le chemin, c'est ce que je vais partager avec vous ici.

PARTIE 1

CHANGER : POURQUOI ? DANS QUEL ÉTAT D'ESPRIT ?

Le changement, c'est la vie

Changer, c'est simplement être vivant·e : je ne suis pas la même personne qu'hier, ni la même que demain. C'est naturel, fluide, inévitable, car c'est l'impermanence inhérente à la vie, au sein de laquelle rien n'est figé.

Dans la nature, le changement est omniprésent : le bouton floral émerge, la fleur se déploie, puis fane. Le cycle des saisons est un merveilleux exemple de changement organique, avec alternance de phases de décroissance, repos, dormance, et de phases d'essor et de récolte de ce qui a été planté.

Dans nos vies humaines, c'est la même chose, le changement est quelque chose de naturel, spontané, organique. Les enfants grandissent, se transforment et apprennent spontanément par le jeu, par des essais-erreurs que motive leur soif de découvrir le monde. Ça nous arrive aussi à nous, adultes, quand nous sommes embarqué·es dans un nouveau kif, une nouvelle passion, que nous absorbons d'un coup une grande quantité de connaissances et de compétences, et que notre monde change.

Autrement dit, le changement, c'est la vie ! L'apprentissage de choses nouvelles, la transformation de soi, tout cela est l'évolution et le déploiement spontané de la vie en nous.

Bien sûr, ma volonté est présente, je ne suis pas passif·ve : je peux décider de mettre en place certains changements dans ma vie, je peux décider de me transformer. Plus je clarifie ce que j'aime vivre, qui je suis dans le fond, plus j'ai envie d'évoluer pour gagner en cohérence et en liberté. L'objectif de ce livre est d'identifier quelques clefs qui vont permettre de se transformer d'une manière la plus naturelle possible, en suivant le flot spontané, en douceur, en accord avec soi-même. Ce n'est pas toujours évident, nous allons voir pourquoi dans les prochaines pages.

En résumé

- Le changement, c'est la vie, nous sommes des êtres d'évolution, câblés pour nous transformer.
- Ceci n'empêche pas d'y mettre un peu d'intention et de volonté.
- Ce livre donne des clefs pour changer en harmonie avec le flot naturel de la vie, en accord avec soi-même.

2

Et en même temps, parfois je veux changer pour des raisons moins que douces

La pression extérieure

La pression extérieure peut être un premier moteur pour poser ma décision de changer. Elle peut provenir d'horizons variés, que ce soit ma famille (enfants, parents), mon ou ma conjoint·e, mes collègues, ou mon environnement plus large. Donnons quelques exemples :

- Mes enfants me serinent qu'il faudrait que j'aie une vie plus saine (arrêter de fumer, arrêter les chips, utiliser mon jogging pour aller au sport plutôt que rester devant la télé, etc.).
- Ma partenaire voudrait que je boive moins d'alcool, ou même plus du tout.
- Mon conjoint voudrait que je fasse quelque chose pour arrêter de ronfler la nuit.