

## OPINION

# “Quitte à changer... autant tout changer!”

Ces deux mois «cloîtré» vous ont donné des envies de nouveau départ? Mais attention, la vie ne se laisse pas changer facilement, alerte Philippe Gabilliet, prof de psychologie et spécialiste des changements de cap.

/Q/

**Le confinement a-t-il pu être un déclic de changement de vie pour certains salariés?**

**PHILIPPE GABILLIET** Nous avons vécu une période très particulière. Rester chez soi était obligatoire. Les écrans de télé, d'ordinateur, de smartphone ont constitué une lucarne quasi unique sur l'extérieur. Et on y a vu, au côté de nouvelles affolantes sur la pandémie, beaucoup de reportages sur des projets de vie alternatifs, des régions vertes, des métiers inconnus... Tout cela a contribué à une accélération du sentiment de frustration: «Ah, si j'osais», «Et si c'était le moment de tout changer...» Je crois aussi que bon nombre de parents qui faisaient l'école à leurs enfants se sont aperçus qu'ils n'étaient plus dans le coup! Leurs connaissances n'étaient plus suffisantes pour assurer la continuité pédagogique. Certains ont pris conscience

de leurs carences, voire de leur manque de potentiel pour telle ou telle ascension professionnelle qu'ils envisageaient. Pour certains, ce fut un déclic. Ils ont eu le loisir de rechercher sur la Toile les formations accessibles à distance, au moins pour s'initier à un sujet avant de l'approfondir.

**Au cours de la pandémie, l'hypothèse de la mort a-t-elle bousculé les choses? Stimulé l'envie de vivre plus et mieux?**

**P. G.** Je parlerais plutôt d'un renforcement du sentiment de finitude, qui peut mener à une détresse psychologique, certes, mais aussi à une question fondamentale: qu'aimerais-je avoir accompli avant de mourir? Souvent posée lors des bilans de compétences ou de séquences d'outplacement, elle désarçonne ou prête à sourire, mais ce n'est plus le cas en cette période de virus hyperagressif. Chacun a

pu, pendant son confinement, remettre en question ses choix de vie, qu'il s'agisse de l'endroit où l'on vit, du travail, des relations à autrui. Au Moyen Age, l'idée de sortir de sa condition était une notion marginale, on restait dans son village, on se projetait sur la vie éternelle. Avec la révolution industrielle, l'horizon terrestre de l'homme s'est élargi à 20, 30 kilomètres autour de son lieu de naissance. L'idée de passer à côté de sa vie ne date que du milieu du XX<sup>e</sup> siècle, et en 2020, l'individu sait qu'il a plusieurs vies possibles. Il peut bifurquer, tout quitter, se réinventer.

**Franchir le pas exige pourtant d'avoir de bonnes raisons de le faire...**

**P. G.** Oui, parce que face aux frustrations certains optent pour la fuite, avec le mantra: «C'est maintenant ou jamais». Il est très difficile de construire dans un tel état d'esprit. «J'en ai marre de ce job», «je ne supporte plus la ville» sont également des symptômes de ce désir de fuite. Mais bouger en permanence n'efface pas les insatisfactions, le ras-le-bol. Il s'agit de passer de la fuite à la conquête, de transformer le désir de changement en projet. Certains

le font contraints et forcés, après un licenciement ou un burn-out, notamment. Comme l'enseignent les stoïciens, il faut renoncer à changer ce qui ne peut l'être et tenter de repérer les alternatives, voire les opportunités inattendues, en vue d'agir sur les domaines où on a de l'influence. Ce qui entraîne de nouveaux réglages intérieurs.

**Sur quels leviers jouer pour se réinventer ? Certains coachs préconisent d'éviter de tout changer à la fois, job, région, secteur...**

**P. G.** Je plaide, à l'inverse, pour un véritable chamboulement, à condition que celui-ci soit réfléchi et préparé. Nos existences sont le produit d'un ensemble d'habitudes, de routines. N'en modifier qu'une seule aura forcément une portée limitée, au risque de renforcer à terme le sentiment de frustration. Dans une pièce de théâtre, changer l'intrigue en gardant les mêmes acteurs et le même décor s'apparente à un relooking souvent peu épanouissant. Mais si tous les éléments, intrigue, décor, acteurs, changent simultanément, une nouvelle dynamique se crée. Tout se transforme par effet domino. Votre histoire à venir sera alors totalement reconfigurée, avec des séparations, bien sûr, mais pas forcément des ruptures. ?

**Faire de tels choix amène souvent à trahir quelqu'un, quelque chose, soi-même, écrivez-vous dans votre livre...**

**P. G.** Tout candidat au changement se heurte à des barrières intérieures et extérieures. Le déterminisme social, notamment, se révèle difficile à briser. On ne devient pas aisément artisan dans une famille d'intellectuels. Celui qui persiste devient infidèle à une culture, à la promesse tacite envers soi-même ou son milieu de suivre tel schéma de vie, à des engagements moraux... Les choix disruptifs vont forcer l'entourage, famille, voisins, amis, collègues, à intervenir. Du coup, le candidat au changement de vie crée contre lui un consensus qui le pousse à capituler. Celui qui bouleverse radicalement sa vie est toujours un transfuge. Il bute sur ces barrières que je nomme «les engagements concurrents cachés». Les transgresser est une forme de trahison.

**Quelles sont ces «peurs cognitives» dont vous parlez comme d'un frein sous-estimé ?**

**P. G.** On situe essentiellement l'échec sur les aspects matériel et affectif. Or la peur de se



**PHILIPPE GABILLIET**  
Diplômé en sciences politiques et gestion

Il est professeur de psychologie et de management à l'ESCP Business School. Auteur de *L'art de changer de vie en 5 leçons* (Saint-Simon, 2018) et d'autres ouvrages sur l'audace et la confiance, il est aussi le porte-parole de la Ligue des optimistes de France.



confronter à ses propres lacunes, à son sentiment d'impuissance ou à l'idée décourageante du «c'est trop tard», sont extrêmement prégnantes et constituent autant de freins. L'adage qui affirme «quand on veut on peut» est idiot. Parfois on ne peut pas, ou pas tout de suite. Seul un long processus d'apprentissage, indispensable pour entrer dans sa nouvelle vie, permet de remédier à ces peurs cognitives. Il faut se former à un savoir-faire qu'on ne maîtrise pas, de nouvelles façons de procéder, de raisonner, d'interagir avec les autres. Et poser des actes, sans attendre d'être prêt, car on n'est jamais prêt à changer. Afin de sortir de l'illusion, de la rêverie, donnez-vous un «go», même symbolique : s'inscrire à un stage, écrire un projet de lettre de démission, poster un message sur LinkedIn...

**Sommes-nous tous égaux face à la possibilité d'un nouveau départ ?**

**P. G.** Le point clé, c'est la responsabilisation. Se dire «je n'ai pas eu de chance, la société m'a poussé à...» n'est pas recevable. Chacun doit comprendre en quoi il est responsable de ce qui lui est arrivé. Certes, le hasard est aussi de la partie. On n'a pas tous de bonnes cartes dans son jeu. Mais la manière de les utiliser amènera la réussite. L'un aura un jeu de vie magnifique et le gâchera, l'autre un jeu de vie médiocre et en tirera un meilleur profit. Tout individu est capable d'optimiser ses talents et a le droit de se dire : «Avec mon bagage, je peux faire différemment». Le reste suivra. \*

⇒ **Propos recueillis par Marie-Madeleine Sève**

**“Bouger en permanence n'efface pas les insatisfactions, le ras-le-bol. Il s'agit de passer de la fuite à la conquête, de transformer le désir de changement en projet.”**