



PHOTOS : © LAURENCE DE TERLINE, DR

PHILIPPE GABILLIET Professeur associé à ESCP Business School, auteur et conférencier spécialiste de l'optimisme, de l'audace et des changements de vie.



PHILIPPE GABILLIET

ON NE PEUT PAS CHANGER «À MOITIÉ» DE VIE...

Sept Français sur dix affirment vouloir changer de vie. Sauf que *la vie ne se laisse pas changer si facilement...* Si l'on veut vraiment bouger, il faudra y aller franchement!



Un livre pratique pour se poser les bonnes questions et mener, étape par étape, un projet de changement de vie.

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

PHILIPPE GABILLIET L'obligation de rester chez soi a pu contribuer 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. Au Moyen Âge, l'idée de sortir de sa condition était une notion marginale, on restait dans son village. 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^e siècle et, en 2020, l'individu sait qu'il a plusieurs vies possibles. Il peut bifurquer, tout quitter, se réinventer.

Est-ce le bon moment pour changer, en pleine crise ?

P. G. Il est très difficile de changer si la principale motivation est « J'en ai marre de ce job » ou « je ne supporte plus la ville ». En réalité,

il s'agit de transformer le désir de changement en projet. De passer d'un état d'esprit de fuite à une stratégie de conquête. 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.

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. Avec des séparations, bien sûr, mais pas forcément des ruptures.

Faut-il, dans ce cas, ne surtout pas écouter les autres ?

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. 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 peut le pousser à capituler et renoncer à son projet.

Y a-t-il un bon moment pour initier un projet de changement ?

P. G. On n'est jamais prêt à changer. Aussi, afin de sortir de l'illusion, de la rêverie, il faut rapidement poser des actes, pour se donner un « go », même symbolique : s'inscrire à un stage, écrire un projet de lettre de démission, poster un message sur LinkedIn... 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 lever la peur de se confronter à ses propres lacunes.

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

P. G. Le point clé, c'est la responsabilité. Se dire « je n'ai pas eu de chance, la société m'a poussé à... » n'est pas recevable. 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 magnifique et le gâchera, l'autre un jeu médiocre et en tirera un meilleur profit... **G**

Propos recueillis par Marie-Madeleine Sève