

Le moment juste pour changer bien

Et si la question « quand » (changer) était aussi importante que « quoi » et « comment » ? Un psy, un coach et un chantre du « timing parfait » nous livrent leurs clés pour réconcilier l'impatience de notre désir, l'inertie des possibles et les limites du raisonnable.

PAR **MARIE-CLAUDE TREGLIA**



CHRISTOPHE FAURÉ

Psychiatre et psychothérapeute, il est l'auteur de *Maintenant ou jamais ! La vie commence après 40 ans* (Albin Michel, 2020). Dernier ouvrage paru : *Cette vie... et au-delà* (Albin Michel, 2022).

PHILIPPE GABILLIET

Professeur de psychologie et de développement personnel à l'ESCP, il est l'auteur de *Changer de vie en cinq leçons* (Saint-Simon, 2018).

DANIEL PINK

Docteur en droit à l'université Yale, il est l'auteur du *Bon Moment, la science du parfait timing* (Flammarion, 2020).

SUIVRE SON « CHRONOTYPE »

« À quel moment se réorienter professionnellement, annoncer une mauvaise nouvelle, demander le divorce, passer aux choses sérieuses sur un projet ou avec quelqu'un... Nos vies sont une succession de réponses à la question "quand" », affirme le docteur en droit Daniel Pink, qui a consacré un ouvrage à démontrer, études à l'appui, que « le timing est une science à part entière », une des clés de la performance consistant à pratiquer la bonne activité au bon moment, faire le bon choix au moment le plus approprié. À chacun de repérer son « chronotype », en observant ses temps forts et ses temps mous au cours d'une journée, une semaine, une année... Et d'apprendre à le respecter (prendre – ou pas – ses décisions le matin, dire les choses – ou pas – l'après-midi...). En étant également attentif à ses propres « dates balises » : premier jour de l'année ? Anniversaire ? Autant de rendez-vous symboliques pour cesser de tergiverser. ●●●



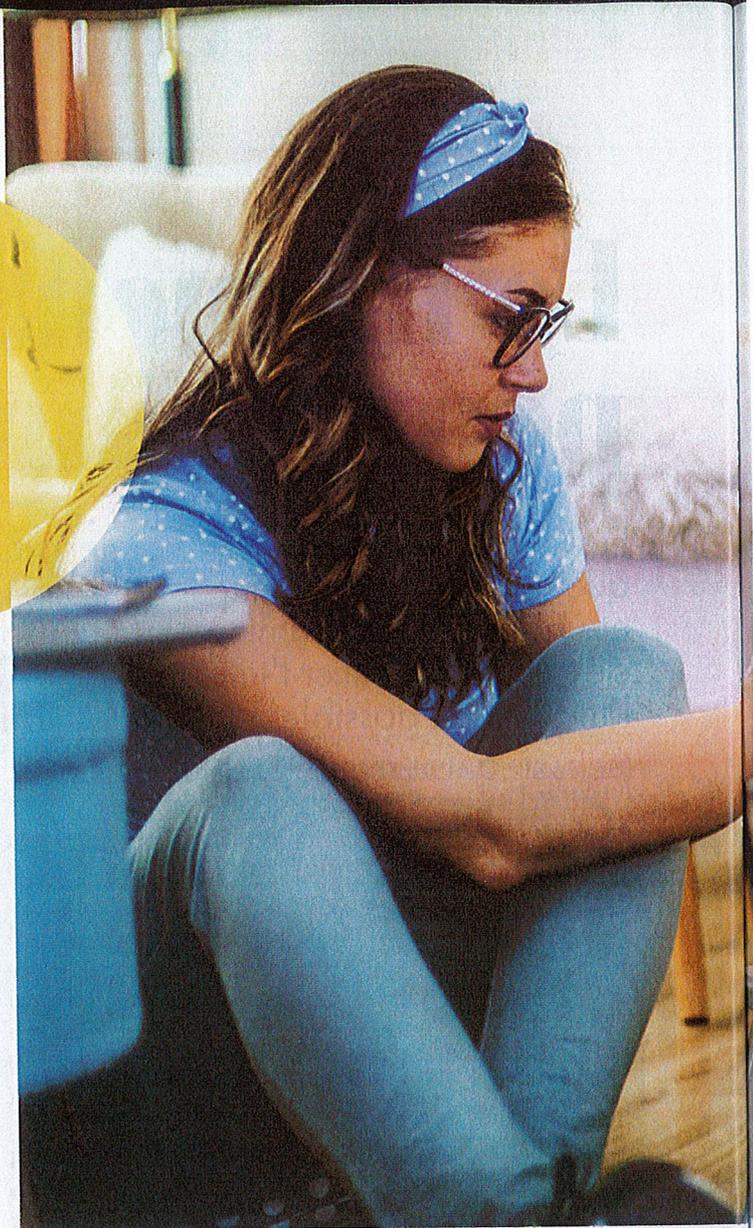
NE PAS SE METTRE DE BARRIÈRE D'ÂGE

« Attention aux croyances limitantes, souligne le psychiatre et psychothérapeute Christophe Fauré : “À 50 ans, on ne change plus”, “On ne va pas divorcer après quarante ans de mariage”... À part les situations liées à une horloge “rigide” – se lancer dans une FIV, demander un changement de poste... –, on peut réorienter sa vie à n'importe quel âge. »

L'âge mûr a même un certain nombre d'avantages pour réussir sa (r)évolution : si enfants il y a, ils sont autonomes, les prêts sont souvent remboursés, les périodes d'indemnisation plus longues... Et puis l'urgence du temps qui reste booste le courage et l'imagination. « Qu'on le veuille ou non, la vie est faite de changements, souligne Christophe Fauré. L'un des enjeux, c'est de les devancer, de ne pas laisser la vie choisir, d'être proactif. C'est une attitude de vie, pas une question d'âge. »

NE PAS AGIR « À CHAUD »

Pour changer ce qui doit l'être vraiment, et non pas se précipiter pour fuir une situation devenue insupportable, la sagesse dicte parfois de savoir attendre. « Quand le contexte est trop chargé émotionnellement (burn-out, crise conjugale sévère, faillite économique, grande colère...), mieux vaut différer le passage à l'acte, même en rongant son frein, et commencer par apaiser le climat psychique, conseille Christophe Fauré. Ne serait-ce que pour récupérer l'énergie happée dans la gestion de la crise émotionnelle. Prendre un temps pour soi, à distance, se poser les bonnes questions, écouter des avis extérieurs, consulter – même sur un temps très court – un coach, un thérapeute... Il ne s'agit pas de retarder à tout prix, mais de réunir toutes les conditions favorables au bon déploiement du changement. »



RESPECTER « L'ÉCOLOGIE » DU CHANGEMENT

« Le changement envisagé est-il compatible avec les gens qu'on aime ? Quelles peuvent en être les conséquences sur notre “environnement humain” à court, moyen et long terme... Il faut veiller à ce que le changement soit le plus “écologique” possible avant de se lancer », conseille encore Christophe Fauré. L'idée de tout quitter un matin pour aller tout réinventer ailleurs relève du mythe, ou du fait divers. « Le propre du vrai changement est de s'ancrer dans un contexte, avec des gens autour, des contraintes », souligne le professeur de psychologie Philippe Gabilliet, qui nous livre une question de coach : « Si, demain matin, vous vous réveillez dans le contexte de vie dont vous rêvez, est-ce que quelqu'un de votre entourage proche en souffrirait ? Si la réponse est oui, c'est que ce n'est pas encore le bon moment. »



AMORCER UN VIRAGE

« N'attendez pas le moment idéal, il n'existe pas, précise Philippe Gabilliet. À force d'attendre d'être fin prêt, le projet peut devenir un horizon rêvé, une ligne imaginaire qui recule au fur et à mesure que l'on avance vers elle. À un moment donné, notre intériorité nous souffle : "Tu pourrais peut-être commencer." C'est déjà le bon moment pour changer quelque chose. »

Pas besoin de tout envoyer valser. Changer un peu permet parfois de changer tout. Du moins, d'amorcer le virage. « Dès qu'on a une idée, même floue, de notre objectif, insiste Christophe Fauré, on peut commencer à faire des choix, prendre des décisions, poser des actes, même minimes, pour lancer le processus. »

« La bonne décision, affirme en guise de conclusion Philippe Gabilliet, c'est celle qu'on prend et que l'on fait en sorte de rendre bonne. La qualité du "timing", neuf fois sur dix, se révèle après coup. » ●

ET QUAND LE TIMING EST SUBI ?

Réponse de Philippe Gabilliet, professeur de psychologie.

« Que l'on soit viré par surprise d'une boîte où l'on se sentait très bien, quitté par l'homme ou la femme de sa vie sans avoir rien vu venir, terrassé par le diagnostic imprévu d'un médecin... Passé le temps du choc, on peut tenter de s'approprier le changement. Se dire, par exemple : "Cette rupture, ce pépin de santé, cet accident de carrière... est en train de m'indiquer que c'est le bon moment pour"... Pour quoi? On se lance, on réfléchit. Quel message cet événement de vie dont je me serais bien passé me souffle-t-il à l'oreille? Qu'est-ce que je pourrais essayer d'en faire? Que me permet-il de faire que je m'interdisais jusqu'ici? Ce changement qui n'est pas mon choix, cette sortie imposée de ma zone de confort m'interrogent sur le type de changement que je pourrais envisager maintenant. Cela peut être l'occasion de changer l'ordre de ses priorités, de redevenir acteur de sa vie. »

