

# Méthode E.S.P.È.R.E.® – Thèmes d'application

## Relation à Soi-Même

### Non seulement faire des projets mais en réaliser quelques uns !

par Jacques Salomé

#### D'où nous vient cette volonté de changement au début d'une nouvelle année ?

Le début de l'année dans l'imaginaire de beaucoup représente un nouveau départ, l'incitation à changer quelque chose dans sa vie, c'est une certaine façon de se mettre au monde et peut être aussi l'affirmation d'un désir important, prendre en charge sa vie, devenir co-auteur de sa vie.

#### Comment tenir les bonnes résolutions que l'on prend le jour de l'an ?

Il n'y a pas de recette pour tenir les résolutions prises en début d'année. Peut être faut-il apprendre à passer de l'intentionnalité ou du désir au projet, c'est à dire commencer à mieux différencier ce qui est de l'ordre de l'imaginaire et du réaliste et inscrire ainsi un peu d'imaginaire... dans la réalité.

Dire « *je vais commencer à maigrir* », ou « *arrêter de fumer* » n'a aucune valeur en terme de changement, c'est une façon de se déculpabiliser ou d'apaiser un malaise. Mais dire voici le moyen ou la stratégie que je mets en application pour maigrir, pour arrêter de fumer, cela est déjà un début de réalisation. Il est important de demander l'aide d'un proche, de se faire accompagner dans sa démarche pour être soutenue et valorisée.

#### Accepter aussi de s'interroger : est-ce une réelle volonté de ma part ou suis-je face à une pression proche ou sociale ?

La part de l'habitude sociale réside dans les vœux que l'on souhaite à l'autre et que plus secrètement (*peut-être*) on se souhaite à soi même.

Mais il y a toujours en gestation un désir de changer, non pas de devenir autre mais d'améliorer ce que l'on est, d'oser plus, de rencontrer le meilleur de soi.

#### Pour réussir à réaliser ou à tenir quelques unes des bonnes résolutions que nous prenons voici quelques balises possibles.

- Ne prendre qu'une seule décision à la fois, celle qui touche à une question ou un problème qui nous paraît prioritaire.
- Le changement envisagé n'est souvent que la partie visible d'un problème plus profond. Tenter d'entendre où se situe notre malaise, reconnaître notre blessure. Autrement dit ne pas confondre le symptôme et la blessure. Notre mal être, la plupart de nos malaises sont des langages d'une blessure plus ancienne qui touche à l'image de soi et se situe autour de l'injustice, l'humiliation, la trahison, le rejet, l'abandon, le sentiment d'impuissance.
- S'engager vis à vis de soi même. Cela veut dire offrir le résultat du changement envisagé à la petite fille, à la jeune fille, à la femme que nous avons trahi ou maltraité durant des années. Quelquefois le changement peut se faire en direction de quelqu'un de proche, comme un cadeau que l'on voudrait lui faire.
- Trouver un objet symbolique qui représente cet engagement et le porter sur soi, pour nous rappeler notre décision.
- Au delà du désir s'appuyer sur un moyen concret. « *J'arrête de fumer et je m'engage à porter sur moi une bouteille d'eau et je bois chaque fois que revient l'envie de fumer* »

« *A partir du moment où j'ai décidé de maigrir, je mets l'ensemble de mon repas sur un seul plateau, je visualise ce que je vais manger. J'ajoute une assiette vide et je dépose dedans deux minis portions de chaque plat. Je visualise ainsi tout ce que je mets dans mon estomac et comment parfois je le transforme en poubelle !* »

**Mais il y aussi des obstacles à tout changement, peut être est-il possible de les contourner.**

Paradoxalement beaucoup d'obstacles (*critiques, plaisanteries, jugements de valeur viennent de l'entourage proche*) qui en fait ne supportent pas votre changement, car cela suppose une remise en cause de leur relation avec vous.

Il est important de se demander pourquoi et surtout pour qui vous voulez changer. Si la décision n'émane pas de votre propre volonté, si vous tentez d'entrer dans le désir ou de répondre à la demande d'un tiers votre décision risque le plus souvent d'être vouée à l'échec (« *J'ai arrêté de fumer pour faire plaisir à mon ami, mais en même temps je lui en voulais de ne pas m'accepter telle que j'étais...* »)

Au delà de la satisfaction personnelle (*gratification narcissique*) que vous pouvez tirer d'un changement, il est important que celui ci soit reconnu, valorisé par l'entourage proche (*et non saboté comme cela peut être le cas !*)

Quand on fixe la barre trop haut, on s'impose un programme d'enfer et on se retrouve débordé, lâchant tout d'un seul coup.

Garder un regard lucide sur les conséquences provoquées par le changement. Vous pouvez aussi réévaluer et modifier vos choix.

« *J'avais décidé de faire tous les jours, une heure de sport, j'ai vu que je en tenais pas le coup, j'ai eu envie de tout lâcher, puis j'ai décidé de me donner 20 minutes seulement par jour !* »

En se fixant des objectifs à court terme, dont on peut évaluer les résultats.

« *Ce n'est pas en me pesant tous les jours ou en mesurant mon tour de hanche que cela m'a aidée...* »

Il est possible de s'octroyer des plaisirs (*car tout changement s'accompagne d'un certain nombre de privations et donc de frustrations...*)

« *J'ai mise de coté l'argent que je dépensais en cigarettes et au bout d'un mois j'avais de quoi acheter un chemisier !* »

Jacques Salomé est l'auteur de

**"Vivre avec soi"**. (Ed de l'Homme).

**"Le courage d'être soi"**. (Ed Pocket).

**"Une vie à se dire"**. (Ed Pocket).