



Un petit pas peut changer votre vie

par Mélanie Bourgeois
www.alacourse.ca

Je viens de terminer la lecture du livre *Un petit pas peut changer votre vie: la voie du kaizen de l'auteur*, Robert Maurer, et j'en suis bouleversée! C'est tellement vrai, mais ça fait toujours du bien de le lire pour se le rappeler, non? Le plus difficile est souvent le premier pas!

Vous est-il déjà arrivé de vous écraser devant un objectif trop ambitieux? D'être paralysé par la peur devant une responsabilité immense ou une tâche ennuyeuse? Ce livre propose une approche tout en douceur pour nous amener à atteindre nos buts sans forcer ni brusquer les choses et, surtout, sans se faire violence. Alors? Prêt à ranger votre fouet au placard?

« C'est en vérité un tout autre chemin, un de ceux qui vous amènent

doucement et progressivement au sommet de la colline sans même que vous ayez conscience de monter. Un chemin agréable à négocier, facile à parcourir. La seule condition exigée : poser un pied après l'autre... » a écrit M. Maurer.

On dit souvent que ce qui compte, ce n'est pas tant l'atteinte du but, mais le chemin parcouru pour y arriver. Dans ce cas, pourquoi ne pas y aller, justement, avec douceur, bienveillance, plaisir et confiance au lieu de se faire souffrir à accomplir des choses alors que nous ne sommes pas encore tout à fait prêts? Parce que cela sera plus long? Eh bien non! L'auteur étoffe son livre d'exemples pour démontrer que ce n'est pas le cas.

Le problème, dans notre vie personnelle comme en entreprises, c'est que l'on sous-estime souvent les petites choses, les petits gestes alors qu'ils ont le pouvoir de faire une grande différence! Bien sûr, il y a un temps pour chaque chose et certains individus sont heureux dans l'exigence « douloureuse », mais il est bon de savoir qu'il existe une solution. L'auteur suggère donc de :

- Poser de petites questions pour cerner le problème, dissiper la peur et stimuler la créativité.
- Penser de petites idées afin de développer sans efforts de nouvelles compétences et de nouvelles habitudes.
- Entreprendre de petites actions qui garantissent le succès.

- Résoudre de petits problèmes même face à une crise majeure.
- Accorder de petites gratifications, à soi-même ou aux autres, pour encourager les résultats.
- Reconnaître les moments, petits mais cruciaux, auxquels les autres n'accordent aucune importance.

Autrement dit, manger l'éléphant une petite bouchée à la fois! Mais que faire quand une petite bouchée nous semble soudain difficile à avaler? Eh bien, on la coupe en plus petit encore! Wow! On arrête de se taper sur la tête et on s'adapte à nos capacités du moment pour reprendre notre souffle et poursuivre notre chemin au lieu d'abandonner parce qu'on est découragé... Ça, j'aime ça!

L'exemple de Julie

Aux prises avec un surpoids, séparée du père de ses enfants, Julie était épuisée et démotivée. L'activité physique était nécessaire pour lui permettre de gérer son stress, retrouver un certain niveau d'énergie et prendre soin de sa santé. Malgré tout, les recommandations de son médecin restaient lettre morte. Julie n'avait tout simplement pas la force de s'y mettre, mais l'auteur lui a proposé des actions si petites pour l'amener à faire de l'activité physique qu'elle n'a pas pu résister à la tentation de se sentir capable de faire les premiers pas.

Chaque jour, elle a commencé par marcher pendant une minute en regardant la télévision. Heureuse de pouvoir annoncer, la semaine suivante, qu'elle avait réussi à relever le défi, Maurer a pu rehausser graduellement la barre pour l'amener à se prendre en main. Déjà, simplement en lui fixant des objectifs atteignables en partant, Julie s'est sentie mieux et plus positive!

Encore une fois, la stratégie des petits pas peut nous aider à apprivoiser le changement petit à petit au lieu de nous imposer un choc! Quand on a compris ça, on peut se montrer beaucoup plus indulgents envers les autres et envers nous-mêmes.

L'exemple peut sembler extrême, mais ne sommes-nous pas tous et toutes, à certains moments, des Julie dans une ou l'autre des sphères de notre vie?

Pas le temps? Pas d'argent?

Le passage suivant, tiré du livre, répond aux objections qui viennent le plus fréquemment lorsqu'il est question de l'atteinte d'objectifs : « Oui, mais je n'ai pas le temps! » ou « Oui, mais je n'ai pas d'argent! » :

« Si, comme beaucoup, vous doutez de pouvoir atteindre vos objectifs, si vous vous sentez privé de ressources, tant personnelles que matérielles, gardez courage. Comme la plupart des bonnes choses de la vie, les petits pas sont gratuits. Et comme ils ne prennent qu'une ou deux minutes de votre temps, ils peuvent se glisser dans n'importe quel agenda, aussi serré soit-il. »

Vous voyez? Plus d'excuses!

Être un tout petit peu moins pressé, cheminer vers son but dans l'amour et le plaisir au lieu de la peur et la fatigue peut vraiment être une alternative intéressante! Ne trouvez-vous pas?

La peur du changement

« Même les changements positifs amènent de l'anxiété! », rappelle l'auteur au sujet du changement. Encore une fois, la stratégie des petits pas peut nous aider à apprivoiser le changement petit à petit au lieu de nous imposer un choc! Quand on a compris ça, on peut se montrer beaucoup plus indulgents envers les autres et envers nous-mêmes.

Personnellement, la question que je me pose est : « Est-ce si urgent de tout réussir tout, tout de suite? » Être un tout petit peu moins pressé, cheminer vers son but dans l'amour et le plaisir au lieu de la peur et la fatigue peut vraiment être une alternative intéressante! Ne trouvez-vous pas?

Et qui sait où cela peut nous mener?



Pour vous procurer le livre *Un petit pas peut changer votre vie : la voie du kaizen*, visitez le site Internet www.renaud-bray.com.