

Changement et engagement: l'incontournable action!

René A. Hervieux

Texte tiré de : <http://www.sve.uqam.ca/EtudierUqam/v7-1/rah7-1.html>

Vous avez reçu un formulaire de Bell qui vous demande de signer un abonnement pour profiter de nouveaux rabais, d'adhérer au plan *simplitel* et cela sans aucune obligation de votre part. Vous vous êtes inscrits à un nouveau *Gym*, vous avez signé un contrat et on vous a même vendu pour quelques dollars de plus ce petit extra qui vous permet d'utiliser le spa; on vous a donné un magnifique pull arborant l'insigne. Puis quelques jours plus tard vous avez assisté au mariage de deux de vos amis, les nouveaux époux ont signé leur contrat d'union devant Dieu et surtout devant les hommes; ils se sont engagés pour la vie (on l'espère!). À chaque session, vous signez et vous votez le plan de cours et les modes d'évaluation. Vous voilà engagé dans un projet d'études et de réussite scolaire. En fait, tous ces actes quotidiens qui semblent anodins, relèvent de l'engagement, phénomène étudié plus particulièrement par les psychologues sociaux.

Ces stratégies d'influence sont utiles pour certains publicistes, vendeurs ou "marketteux" en tout genre, pourquoi ne pas les utiliser afin de s'engager, de réaliser vos désirs et vos buts et, surtout, maintenir vos objectifs de changement? Loin de vous offrir des recettes, ces stratégies vous aideront à mieux persister dans vos engagements scolaires, particulièrement ceux qui vous tiennent à cœur. Mais avant de parler de stratégies d'action et d'engagement, prenons le temps de situer l'engagement dans un contexte plus large que celui du changement.

Vous commencez une nouvelle session, vous êtes prêt à vivre de nouvelles expériences, vous êtes gonflés à bloc. C'est donc le temps idéal pour modifier certaines habitudes et certains comportements. Bref, vous êtes motivé!

Prendre conscience, c'est nécessaire mais ce n'est pas suffisant!

Trop longtemps, la psychologie et surtout certains courants de psychothérapie nous ont amené à croire que la seule prise de conscience (l'insight , dans le langage des "psy".), suffisait à provoquer le changement. En fait, il est temps de nuancer cette affirmation car si la prise de conscience est utile pour définir la route à suivre, elle l'est rarement lorsqu'il s'agit de passer à l'action. Bien que l'homme soit un être de projet et de changement, force est de constater qu'il ne change pas si facilement et si rapidement. Par exemple beaucoup de gens sont très conscients qu'il faut faire de l'exercice, qu'il faut se mettre à l'étude, qu'il faut mieux s'alimenter; pourtant lorsqu'il s'agit de s'y mettre, c'est tout autre chose. Avouons qu'entre nos intentions et nos actions, il y a parfois quelques écarts difficiles à combler. Certains ont nommé ce phénomène **procrastination**. D'autres croient que ce sont les peurs qui amènent l'individu à utiliser des stratégies d'évitement, stratégies qui ne font qu'empirer le problème. La peur de paraître ridicule peut nous amener à éviter de poser des

questions en classe, la peur de ne pas faire l'essai du siècle, à éviter de rédiger notre texte. Pourtant il n'y a qu'une solution, c'est de confronter ses peurs en acceptant d'avoir peur, de poser parfois des questions bizarres ou encore accepter de faire des erreurs et de ne pas rédiger l'essai parfait.

Beaucoup de gens réussissent à changer, et fait surprenant, plusieurs le font sans l'aide de thérapeutes. Ils réussissent tout simplement en utilisant leurs ressources personnelles, celles de leur entourage et de leur milieu.

Les étapes du changement

James O. Prochaska et son équipe se sont intéressés au changement sous plusieurs formes et dans différents contextes. Ils ont pris le temps d'étudier comment les gens changeaient; quelles stratégies ils utilisaient et comment ils réussissaient à maintenir leur nouveau comportement. Cela leur a permis de définir les différentes étapes du changement (cf. figure 1) et, surtout les moyens qui facilitent le passage d'une étape à l'autre et augmente le niveau d'engagement. Bien entendu, rien n'est linéaire: quelqu'un pourrait passer d'une étape à l'autre, en sauter une ou plusieurs, ou encore rechuter vers un des stades précédents.(cf. le schéma). Par exemple, seulement 6% des fumeurs réussiront à arrêter de fumer d'un seul coup, les autres devront s'engager, en moyenne, dans au moins sept tentatives; ils vivront donc six rechutes. Difficile le changement? La plupart des gens reconnaissent que ce n'est pas facile; mais plusieurs y réussissent. Certains comportements sont plus difficiles à changer, surtout ceux qui sont liés au plaisir tels que: fumer, consommer de l'alcool ou des drogues, bouffer à outrance, perdre son temps plutôt que d'étudier ou rédiger etc. On a toujours mille et une raisons pour faire autre chose...

Mais revenons aux stades de changement de Prochaska et son équipe, et voyons ce qui pourrait vous être utile.

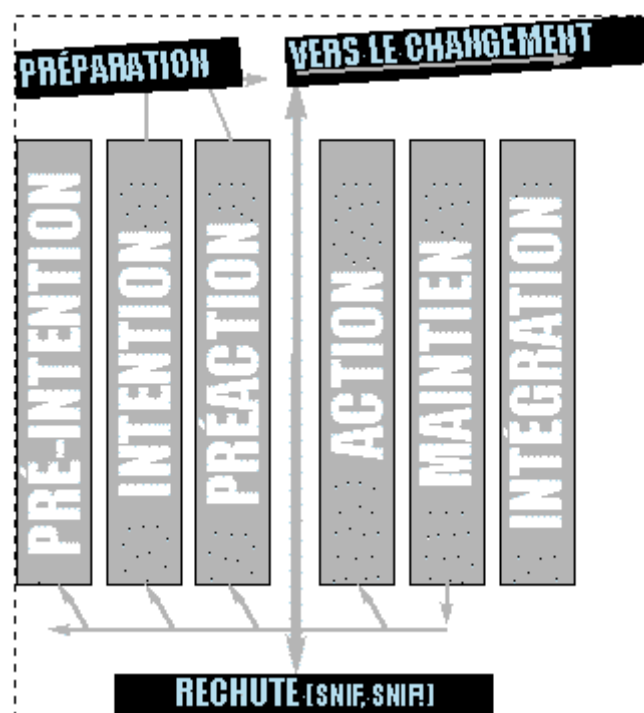


Schéma modifié par René A. Hervieux
(Remarque: La phase d'intégration est du cru de l'auteur et n'apparaît pas dans le modèle de Prochaska),
inspiré de: L'approche transthéorique
J.A. prochaska et C.D. DiClemente
dans Norcross J.C. Norcross et M.R. Golfried (1998)

La préintention

La première phase, *la préintention*, en est une de déni du problème; on pourrait l'appeler la phase de l'autruche car, malgré certains indices, l'individu ne reconnaît pas le problème, ou encore, reporte la faute sur autrui ou la société: «J'ai toujours étudié à la dernière minute et je me m'en suis toujours bien sorti, tout le monde fait cela. Pourquoi me questionner sur mon orientation scolaire, je trouverai toujours moyen de décrocher quelque chose plus tard, et de toute manière, plein de gens se trouvent un boulot et ils n'ont même pas d'études». Bref, l'individu ne veut pas se remettre en question. Il est coincé entre son désir individuel et les normes sociales.

Pour cette première étape, posons-nous certaines questions: Est-ce que j'ai l'impression de toujours répéter les mêmes erreurs? Est-ce que les autres me reprochent toujours tel fait ou tel comportement? Est-ce que j'ai l'impression de ne pas avancer par rapport à mes objectifs d'étude et de carrière? Discutez-en avec vos amis ou avec un proche qui saura vous confronter tout en vous appréciant et en en remettant pas en cause votre relation.

L'intention

La deuxième phase, est celle de l'intention où l'on reconnaît qu'il y a un problème et que l'on aimerait bien changer. C'est la phase du " je devrais faire ceci ou cela "; c'est la phase où malheureusement beaucoup de gens piétinent et procrastinent (remettent au lendemain ce qu'il serait important ou urgent de réaliser). On peut à ce stade rêver que tout peut changer par enchantement; mais on le sait bien, changer demande que l'on casse nos vieux mécanismes de répétition et ça c'est pas toujours évident. Si la prise de conscience est là elle doit cependant s'accompagner d'une charge émotionnelle suffisamment forte pour que l'on passe à l'action. Fait surprenant, ce sont souvent des personnes ou des événements externes qui déclenchent cette prise de conscience. Il y a en quelque sorte un système de pressions qui contraignent le pauvre petit moi! Par exemple, vous recevez votre copie, le professeur note que vous avez de bonnes idées mais que votre rédaction française est très déficiente. Votre prof. de philo du collégial vous l'avait dit, mais c'était parce qu'il était trop exigeant, surtout qu'il venait tout juste de sortir de l'université. Vous le saviez bien au fond mais vous ne vouliez pas le reconnaître (phase de préintention).

Pour augmenter votre prise de conscience et la charge émotionnelle qui facilite le goût ou l'urgence du changement, voici quelques suggestions. Il serait bon de lire sur votre problématique, de visionner un documentaire, de questionner votre entourage sur leur perception de votre problème, de questionner des gens qui ont vécu un problème similaire afin de mieux comprendre ce que vous vivez ou encore de participer à des groupes de discussion. Par exemple, pour votre problème de français, vous pourriez vous faire aider par *Cyberlangues, centre d'aide à*

l'apprentissage des langues (local J-1916, poste : 6533), par un proche qui est excellent en rédaction, ou de suivre un cours d'appoint. Plutôt que de croire que le problème va se résorber tout seul, vous devez être actif dans la recherche de solutions et de moyens concrets pour solutionner vos difficultés.

La phase de l'intention est aussi l'étape où vous percevrez l'écart entre l'état actuel et l'état désiré. Pour augmenter votre désir de changement, l'évaluation des gains possibles et des pertes demeurent un outil intéressant. De plus, cela augmentera votre motivation et votre désir de passer à l'action, tout en tenant compte des conséquences pour vous-même et pour autrui. Les bénéfices émotionnels sont aussi importants à mesurer tant pour soi que pour les autres. Demandez-vous: " comment vais-je me sentir si je cesse telle habitude et comment les autres vont-ils réagir si je modifie tel comportement ou telle attitude.

Faites vérifier votre liste de gains et de pertes par une personne qui est supportante, qui ne vous jugera pas et qui pourra même vous confronter avec douceur car vous pourriez oublier certaines facettes ou encore biaiser vos résultats. Qui? Moi? Jamais de la vie!

L'action

Troisième étape: vous êtes gonflé à bloc, vous êtes prêts. Vous fixez une date, un lieu, un échéancier et vous possédez des moyens précis. Bravo! Vous possédez un plan d'action, vous êtes donc dans la phase de l'action.

À ce point, vous devez avoir confiance en votre capacité à changer les choses ce qui signifie avoir confiance au changement mais aussi confiance en ses moyens. Il est bon de choisir plusieurs stratégies plutôt qu'une; d'une part, c'est plus efficace et, d'autre part, cela vous permet d'évaluer laquelle des stratégies vous conviendra le mieux. et vous pourrez réévaluer vos objectifs et les stratégies afin de vous réajuster.

Attention changer n'est pas de tout repos et vous vivrez probablement de l'anxiété, c'est souvent le prix à payer pour casser nos bonnes vieilles habitudes. Si vous vivez trop de pression, il est bon d'en parler avec vos amis, de rencontrer des gens qui ont vécu les mêmes difficultés ou de consulter un professionnel en relation d'aide. Trop d'anxiété pourrait vous amener à tout lâcher. Essayez de voir l'anxiété comme la rançon de la gloire et parlez-en à vos amis: c'est fou ce que l'on peut se croire seul au monde lorsqu'on a un problème.

Attention! Rechute possible

Abordez cela sous l'angle du défi et concentrez—vous sur la fierté de réussir, vous sortirez renforcé de votre expérience. Chaque matin, regardez-vous dans un miroir et dites-vous: " Quel beau projet de changement! " (citation du professeur René Bernèche, spécialiste en créativité)

Fixez-vous un objectif réalisable où vous sentirez le défi, mais qui à la fois n'est pas trop élevé, ce qui risquerait de provoquer une rechute. Plutôt que de vous dire " Je dois lire dix volumes pour le cours d'histoire, ce qui devient une montagne, préférez dire " Je me fixe trois chapitres chaque semaine, je lirai 20 pages chaque jour que je fixe à mon agenda"; ce qui devient réalisable et encourageant. Il faut se permettre de petits succès.

Si vous êtes de ceux qui ont de la difficulté à s'y mettre, observez vos stratégies d'évitement afin de parer à d'éventuelles rechutes. Ne vous mettez pas de pressions indues, surtout celles qui vous amèneraient à éviter encore plus l'action ou qui provoqueraient le retour à la case départ.

Une autre stratégie intéressante est de rendre public votre désir d'action ou de changement, ça consolide votre motivation et vous contraint de ne plus faire marche arrière. Le premier pas, c'est d'annoncer à votre belle-mère, à votre soeur et à votre voisin que vous obtiendrez une moyenne de B, que vous courrez le marathon de Boston et que vous arrêterez de fumer! (Attention, une chose à la fois!) L'opinion d'autrui nous motive beaucoup plus que l'on ne croit.

Dans la même veine, signer un contrat public, vous amènera à maintenir davantage vos engagements. Si vous venez d'emménager avec trois coloc, faites une réunion où vous discutez des règles et rédigez un contrat que tous devront signer, cela responsabilise tout le monde et amène les signataires à maintenir leurs promesses (et vous ne serez plus seul à faire la vaisselle!) . D'autant plus si votre contrat stipule que, de huit heures à onze heures, le silence sera de mise dans l'appartement et la musique ne pourra perturber aucun des résidents. Vous créez un milieu et un contexte d'études favorisant la motivation et le respect.

Attention! Un Deux Trois. Action !

Enfin voici le jour fatidique: vous cessez de perdre votre temps, vous décidez d'arrêter de procrastiner (tout remettre au lendemain). Le passage à l'action demande de ne pas écouter vos émotions surtout celles qui auraient tendance à vous ramener vers la voie de l'évitement et de la rechute.

Il est bon parfois de trouver un substitut; par exemple, plutôt que de perdre mon temps, je peux lire sur un sujet de mon domaine d'études, remplissez des petits manuels d'exercice de grammaire, ou améliorez votre concentration en faisant du sport, etc.

Le choix d'un nouvel environnement est d'une importance capitale; n'allez pas boire un verre de jus d'orange chez Harvey si vous voulez perdre du poids! Les gens qui vivent de grands changements modifient leur environnement et parfois leur réseau social. Mieux encore, trouvez quelqu'un qui aurait le goût de changer le même comportement; c'est drôlement plus motivant de changer à deux, d'étudier à deux, de visiter une exposition ou encore de lire un essai à deux. L'échange favorise la motivation et l'engagement.

Enfin, dernière stratégie, écrivez des mémos pour vous rappeler vos objectifs de changement: un sur le frigo, un dans la salle de bain, un autre bureau, un sur votre écran d'ordinateur, etc. On oublie si rapidement nos résolutions!

Tout au long du processus d'action, notez les résultats encourageants et reconnaissez votre satisfaction à avoir un meilleur contrôle sur vos comportements et sur votre existence. Surtout n'oubliez pas de vous récompenser en allant voir un film, en calculant l'argent économisé si vous cessez de fumer, en vous payant un voyage, en parlant de vos bon coups.

Le maintien

Maintenant, il faut maintenir ces changements. La phase de maintien en est une d'ajustement où vous pouvez réviser vos objectifs, définir de nouvelles étapes, et tenter de nouvelles stratégies. Bref vous consolidez les acquis jusqu'à ce que les nouveaux comportements, les nouvelles attitudes et même les nouvelles croyances soient suffisamment intégrés si bien que vous aurez l'impression que c'est devenu naturel.

Le danger de la rechute plane toujours même après des années. Mais chassons ces mauvaises pensées et optons pour la réussite!

L'intégration

Le changement génère d'autres changements; on remarque que les gens qui décident de changer un aspect de leur vie ou un comportement, vivent d'autres changements intéressants. C'est ce que j'ai surnommé " l'effet boule de billard ", une boule qui en frappe une autre, qui percute sur une autre, etc. Je ne vais tout de même pas vous parler du chaos!

Beaucoup de gens qui débutent des études se situent à une étape de vie importante, l'aménagement dans son premier appartement, un divorce, un licenciement, l'immigration, et j'en passe, sont autant d'événements qui amènent l'individu vers des changements majeurs, comme si l'individu arrivait à une nouvelle identité, façonnée par de nouveaux liens et de nouveaux ancrages. Ces nouveaux agencements, comme dirait le philosophe Gilles Deleuze, se tissent dans le social; les ressources sont autant internes qu'externes, individuelles que sociales.

Pour conclure, l'université, les services à la vie étudiante, les conseillers d'orientation et d'information scolaires, les psychologues sont autant de ressources qui sont là pour vous soutenir. À vous d'utiliser toutes ces ressources... et bon changement.

Bibliographie

Heatherton T.F. Nichols P.A. (1994) Personal Accounts of Successful Versus Failed Attempts at Life Change, *Personality and Social Psychology Bulletin*, Vol.29 (6), 664-675

Norcross J.C. et Golfried M.R.(1998) *Psychothérapie intégrative*, Desclée de Brouwer, Paris

Prochaska J.O., Norcross J.C. et DiClemente C.C. (1994) *Changing for Good*, Avon Books, New-York.

Texte tiré de : <http://www.sve.uqam.ca/EtudierUqam/v7-1/rah7-1.html>