

LES FREINS PSYCHOLOGIQUES AU CHANGEMENT

Chez l'être humain, le changement s'accompagne généralement d'une forme de résistance, plus ou moins marquée selon les individus. Tout changement, en effet, remet en question l'équilibre intérieur qui s'est construit progressivement, bouleverse les habitudes rassurantes en exposant à un inconnu potentiellement synonyme de danger. Les freins au changement, qu'ils soient individuels, collectifs, conjoncturels ou structurels, constituent donc un mécanisme naturel de protection et de conservation. Nous nous intéresserons ici spécifiquement aux freins individuels qui émanent pour la plupart de notre psyché.

LES PRINCIPAUX FREINS AU CHANGEMENT

Il existe plusieurs types de freins au changement dont voici les principaux.

La peur de l'inconnu

La peur de l'inconnu est la raison la plus fréquente à la résistance au changement – il s'agit d'ailleurs d'un sentiment universel, extrêmement répandu. Sortir de sa zone de confort implique de prendre des risques, de se confronter à l'incertitude, voire à une situation menaçante qui nous effraie (il y a là évidemment quelque chose de profondément archaïque).

L'incompréhension du sens du changement

Quelqu'un qui ne comprend pas les raisons d'un changement est susceptible d'y résister, et ce particulièrement lorsque la situation actuelle est perçue comme satisfaisante et que ce changement s'assimile donc à une perte. Ce phénomène est renforcé lorsque la personne n'a pas été préalablement consultée.

La crainte de ne pas être à la hauteur

La peur de ne pas être à la hauteur, de perdre le contrôle, est liée à la peur de l'inconnu. Le changement nécessite de s'adapter, de faire ses preuves à nouveaux, de se confronter au jugement d'autrui. Face à ce défi, certains d'entre-nous perdent confiance en eux, doutent de leurs capacités ou remettent en question leurs compétences.

L'habitude

Changer, c'est rompre sa routine rassurante, supprimer ses habitudes. Or l'être humain est profondément attaché à une forme de routine, indispensable à la gestion efficace de ses ressources et qui lui permet de se concentrer sur les décisions les plus importantes. Et plus l'habitude est ancrée en nous (en général parce qu'elle a été initiée il y a longtemps), plus le changement est difficile.

Les croyances

Les opinions et croyances (sur eux-mêmes, la vie, les autres...) dont disposent les individus en amont du changement contribuent à les rassurer, mais elles rigidifient aussi leurs positions et les bloquent dans leur évolution. Il est généralement très difficile d'actualiser ces croyances limitantes face à de nouvelles informations : le cerveau a du mal à ajuster ses représentations.

COMMENT DESAMORCER LES FREINS PSYCHOLOGIQUES AU CHANGEMENT ?

Connaître les raisons du changement

Pour mieux vivre un changement, il convient dans un premier de se renseigner sur les raisons qui le justifient (si ce changement n'émane pas de nous-même). Certes, le fait de comprendre n'est pas nécessairement synonyme d'acceptation, mais cela permet d'éviter tout sentiment d'absurdité, de flou, qui pourraient, consciemment ou non, mettre à mal notre capacité à évoluer.

Embrasser le changement

Ensuite, il s'agit de choisir d'embrasser ce changement plutôt que de le rejeter d'emblée, et d'en devenir un acteur à part entière. Le fait d'accepter un challenge apporte une nouvelle dimension à ce qui pouvait initialement être perçu comme un cataclysme : on a quelque chose à gagner, à accomplir, quelque chose qui pourra nous rendre fier. La peur n'enlève pas le danger, alors autant être au maximum pro-actif et tâcher de tirer parti de la situation !

Être bienveillant vis-à-vis de soi-même

Mais adopter un état d'esprit positif ne signifie pas se jeter à corps perdu dans l'inconnu. Il convient de prendre en compte ses appréhensions avec bienveillance, d'accueillir ses émotions, quelle que soit leur nature, et d'agir dessus si nécessaire. Il est également recommandé de mettre en place des habitudes qui permettront d'atteindre un état de sérénité au quotidien : prendre soin de soi, adopter des techniques de gestion du stress, partager ses ressentis avec les autres plutôt que de se renfermer sur soi-même. Dans tous les cas, le changement est un processus qui peut prendre du temps, et il faut se laisser ce temps pour s'adapter, s'entraîner (par exemple à l'utilisation de nouveaux outils) et reprendre ses marques.