

**Vous en avez assez de votre vie médiocre? De ne pas réaliser vos rêves? Pourtant, vous seule êtes capable de créer la vie que vous voulez. Rappel de quelques grands principes.**

# Arrêtez de vous plaindre... **Bougez!**

### J'ARRÊTE DE ME PLAINDRE

«Ce n'est pas de ma faute, si mes parents avaient..., si mon conjoint était différent...»  
«C'est confortable de se plaindre, explique Alain Losier, coach. Ça donne de bonnes excuses, ça permet de ne pas affronter ses propres peurs et ça attire l'attention d'autrui.» Plus vous vous plaignez, plus vous vous enfoncez dans vos problèmes. La vie est imparfaite: erreurs de parcours, malchance, événements négatifs... Vous n'en êtes pas responsable, certes, mais vous êtes responsable de votre réaction face à ces événements. Personne ne viendra vous sauver, alors prenez votre vie en main.

### JE DÉFINIS CE QUE JE VEUX

Interrogez-vous: que voulez-vous accomplir avant de mourir? Qu'aimeriez-vous vraiment faire si vous n'aviez pas à vous préoccuper du temps ni de l'argent? Quel genre de relation souhaitez-vous entretenir avec votre conjoint/amis/famille? Ne vous laissez pas emporter par le cours de la vie. Donnez-vous une direction, des objectifs: illustrez-les d'une phrase ou d'une photo que vous regarderez tous les jours. Quand vous savez exactement ce que vous voulez, et quand vous êtes convaincue qu'aucune difficulté ne peut vous empêcher d'atteindre votre but, la réussite suit.

### JE FAIS CE QUE J'AIME

Arrêtez de faire ce que vous n'aimez pas, de vous rendre chaque jour dans un bureau qui vous insupporte, de vivre aux côtés de quelqu'un qui ne fait plus battre votre cœur. Parce qu'on est toujours meilleur et bien plus motivé quand on fait ce qu'on aime. Sans plaisir, l'insatisfaction prend toute la place. «Comparez l'énergie que vous avez quand vous faites quelque chose





que vous aimez à celle que vous avez quand vous faites quelque chose que vous n'aimez pas», conseille Sylvie Boucher, dans *Le pouvoir de créer sa vie*.

## JE SUIS OPTIMISTE

«Vous n'avez pas de contrôle sur certains événements de votre vie, explique Sylvie Boucher, mais vous en avez sur votre

# VOUS!

interprétation de ces événements.» Vous ne gagnerez pas à tous les coups, mais si, au lieu de considérer votre échec comme une preuve de votre incompetence, vous le voyez comme une belle occasion d'apprendre, vous serez gagnante à tous les coups. «Le changement amène toujours quelque chose de positif, assure Alain Losier: on apprend d'office quelque chose. Même si on décide de faire marche arrière, on en tirera quand même certains bénéfices, comme celui de savoir ce qu'on ne veut plus faire.»

## J'AGIS

Après avoir balisé votre projet, passez à l'action. Au début, vous aurez envie de mettre les bouchées doubles. Ménagez vos efforts: réaliser votre rêve est un marathon, pas un sprint, vous risqueriez de vous essouffler.

Agir vous permet aussi de prendre confiance en vous. De nombreux livres vous diront qu'il faut être bien dans sa peau avant d'agir. Mais ce bien-être ne s'acquiert pas d'un claquement de doigts. Au contraire, si vous vous lancez, vos

premiers résultats vous donneront confiance en vous et la machine sera amorcée. «Il n'y a pas de gens spéciaux, écrit Larry Winget dans son livre *Arrête de te plaindre et bouge-toi*, il y a seulement des gens qui ont suffisamment de courage pour commencer à faire quelque chose, qui sont prêts à risquer d'échouer et qui continueront jusqu'à ce qu'ils en viennent à bout.»

## JE SUIS PATIENTE

«Nous sommes à une époque où les gens

veulent tout, tout de suite, souligne Sylvie Boucher.» Pourtant, la réussite ne vient pas du jour au lendemain. Il faut persévérer, taper plusieurs fois sur le même clou, attendre le moment où l'on peut atteindre son but, sans se décourager parce que les choses ne vont pas assez vite. Il faut apprendre à se dire: «Une chose à la fois... tu as fait tout ce que tu pouvais. Sois patiente maintenant, tout finira par se réaliser.» Méthode, patience et persévérance sont les clés qui donnent accès à n'importe quelle destination.

## Elles l'ont fait!

### Retour sur les bancs de l'école

**Claire, 51 ans, mariée, deux enfants** «En 2002, une prime était offerte aux kinés qui rendraient leur numéro Inami pour se réorienter vers des professions en pénurie. Ça tombait bien: après 20 ans, je ne supportais plus mes journées interminables, ni les constantes difficultés financières. Je suis donc repartie sur les bancs de l'école pour devenir institutrice primaire. C'était un défi de me retrouver à l'école à mon âge! Depuis six ans, je suis institutrice en 1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> primaires: c'est épuisant et je bosse plus qu'avant, mais les avantages en valent la peine (horaires, vacances, sécurité financière). Je n'ai pas de regrets: je suis heureuse dans ma nouvelle vie.»

### Célibataire volontaire

**Pamela, 35 ans, mariée** «J'ai rencontré David, mon mari, au lycée il y a 19 ans. L'an passé, épuisée par ses frasques (il sortait avec ses potes, dilapidait le compte commun en boissons, rentrait aux petites heures), j'ai décidé de vivre seule. C'était ma dernière chance de sauver mon mariage. Très vite, j'ai vu plein d'avantages à ma situation: je n'étais plus dans l'attente, j'avais mon espace, la liberté de faire ce dont j'avais envie... Je pensais que ç'allait être difficile financièrement, mais en fait c'est le contraire: je suis la seule à pouvoir toucher à mon salaire. Avec mon mari, on se voit parfois tous les jours et notre relation va beaucoup mieux.»

### 28 kg en moins

**Barbara, 28 ans, célibataire** «J'affichais à l'époque une attitude décontractée par rapport à mon poids, mais je me supportais sans m'aimer vraiment. C'est ce mal-être qui m'a poussée à entreprendre un régime. C'était la première fois que je me lançais de ma propre volonté, et pas celle des autres; c'est ce qui, je pense, a fait la différence. Rien que le fait de décider ce changement m'a boostée: je me suis donné les moyens d'y arriver en changeant ma façon de manger et de bouger. Aujourd'hui, je me sens plus forte. J'ai découvert que j'avais beaucoup de volonté et de ténacité. J'ai retrouvé de l'estime et de la confiance en moi.»

## POURQUOI C'EST DIFFICILE DE CHANGER?

- **Parce que le changement fait peur.** On sait ce qu'on a, pas ce qu'on aura. Et la peur de l'échec peut paralyser. Avancer dans la vie, c'est sortir de sa zone de confort.
- **Parce que nous sommes remplis de croyances négatives inébranlables.** «Je n'y arriverai jamais, je n'ai pas de chance...» Dès que vous vous surprenez à de telles réflexions, reprenez vos esprits et formulez votre pensée autrement.
- **Parce qu'on retire des bénéfices secondaires de la situation actuelle:** sentiment de sécurité, dépendance à autrui... Peut-être pouvez-vous trouver une autre façon d'obtenir ces bénéfices.
- **Parce que les autres,** à la fois jaloux et frileux au changement, **risquent de vous critiquer** et de vous mettre des bâtons dans les roues.

TEXTE Christelle Gilquin avec Marjorie Erlich (témoins)

## + POUR ALLER PLUS LOIN

### A lire

> *Arrête de te plaindre et bouge-toi*, Larry Winget, éd. Leduc.

> *Le pouvoir de créer sa vie. Passer du rêve à la réalité*, Sylvie Boucher, éd. Ixelles.

> *Comment donner vie à vos rêves*, Alain Losier, InterEditions.

### Coaching

Institut Horizons 347, 071 800 817, [www.horizonsdevie.com](http://www.horizonsdevie.com).