

# Un petit pas pour un grand mieux

le guide pratique de la  
transformation de soi

Maëlle Nodet

Copyright Maëlle Nodet 2019  
Tous droits réservés

Photo de couverture par Archie Binamira sur Pexels

*En cherchant la solitude,  
Je découvre partout des connections,  
En me tournant vers ma douleur,  
Je rencontre le guerrier qui vit dans l'intérieur ;  
En m'ouvrant à ma perte,  
Je reçois l'étreinte de l'univers ;  
En me soumettant au vide,  
Je trouve la plénitude sans fin.  
Chacun des maux que je fuis me poursuit,  
Chacun des maux que j'accueille me transforme,  
Et se transforme lui-même, tel un joyau,  
En son essence éclatante.  
Je m'incline devant celui qui a créé les choses ainsi,  
Qui a conçu ce Jeu Magistral ;  
Y jouer est un pur délice,  
Honorer sa forme, une pure dévotion.*

Jennifer Paine Welwood, « Inconditionnel »



# Avant-propos

Souhaitez-vous mettre en place dans votre vie des changements durables ? Pratiquer la méditation, passer plus de temps avec vos enfants, revoir vos priorités, créer votre entreprise, traverser le pays à pieds, arrêter d'exploser de colère, cesser de râler, vous mettre au sport, changer de travail, modifier des comportements répétitifs, trouver un-e partenaire, changer votre alimentation, perdre du poids ou en gagner, sortir de la dépendance affective, avoir une communication plus bienveillante, sortir d'une spirale d'échec, booster votre confiance en vous, modifier certaines relations, passer moins de temps devant des écrans ...

La liste est infinie ! La plupart d'entre nous avons éprouvé dans nos vies de telles volontés de changement et fait face à la difficulté d'aboutir à une transformation durable. Internet et nos librairies regorgent d'ailleurs d'articles et de livres sur le sujet.

## **Alors, pourquoi un autre livre sur le changement ?**

---

Évoluer, changer, grandir, m'ouvrir, transmettre et accompagner le changement, tout cela m'anime depuis toujours. Mon parcours scolaire et d'étudiante a été très nettement basé sur l'effort, le travail rude, le stress et la persévérance en mode « force et courage », depuis les classes préparatoires d'un grand lycée parisien jusqu'à mon doctorat de mathématiques, en passant par l'agrégation.

Depuis quelques années je m'ouvre aux notions de bienveillance et de non-violence et je prends conscience de la rudesse de ce que je me suis infligé pour avancer et réussir, même si je reconnais aussi tout ce que ça

a permis dans ma vie (mon parcours détaillé est disponible en annexe de cet ouvrage).

Aujourd'hui, après plusieurs années de formation et de pratique de la Communication Non Violente, je découvre avec délectation ce que je n'avais pas vu il y a vingt ans, la force de l'accueil de mes limites et le pouvoir libérateur de l'expression de ma vulnérabilité. Je découvre combien être en paix avec celle que je suis est la plus puissante fondation pour évoluer vers plus de joie et de liberté. Je découvre combien la douceur envers moi-même est mille fois plus efficace que « force et courage ». Je découvre enfin que les obstacles sont pertinents et au service de mon évolution, et pas seulement dans la dimension « ce qui ne tue pas rend plus fort ».

Jour après jour, semaine après semaine, je vois ma vie changer avec plus de douceur, de confiance, de détente, d'authenticité...

Concrètement, j'observe aussi que j'ose davantage me lancer, que ce soit pour des opportunités professionnelles, pour écrire sur mon blog du ptit chat courageux<sup>1</sup> ou encore avec ce livre : mes projets prennent forme et se concrétisent.

J'ai aujourd'hui la conviction, grâce à mon expérience de transformation personnelle, intérieure comme concrète, que les méthodes de changement basées sur la force, le courage, sur l'idée de se débarrasser de ses faiblesses, de nettoyer ses défauts, ne fonctionnent pas aussi bien que celles qui sont soutenues par la douceur, l'accueil de ses limites et la connexion aux valeurs et aspirations profondes.

J'ai donc décidé d'écrire le livre que j'aurais aimé lire il y a quelques années, lorsque j'ai commencé à m'intéresser au changement et aux habitudes.

Ce travail n'aurait pas pu se faire sans toutes celles et ceux dont j'ai croisé le chemin (ou les livres), de qui j'ai énormément reçu et pour qui j'ai énormément de gratitude. J'aspire aujourd'hui à faire ma part de colibri, en donnant à mon tour. Mon intention est de faire une synthèse

---

<sup>1</sup> <https://leptitchatcourageux.com>

des outils qui me semblent les plus efficaces pour la transformation de soi, de partager mes expériences sur ce sujet, mes ratages et mes réussites, mes prises de conscience et les zones délicates, en espérant que cela puisse contribuer pour votre propre cheminement.

## **Il n'y a pas de recette magique, mais il y a des ingrédients...**

---

Je ne connais pas de recette magique qui permette d'assurer la réussite de tout changement. Personnellement, j'ai lu un certain nombre de livres et suivi un certain nombre de stages de développement personnel, pour en arriver à la conclusion suivante : rien ni personne ne peut faire le job à ma place, ça ne peut marcher que si je m'engage à fond, si je passe à l'action, vraiment, pleinement et sincèrement.

Ceci étant dit, voici justement le premier ingrédient : s'engager, passer à l'action, se mettre en mouvement. Un certain nombre d'ingrédients vont soutenir le changement et augmenter nos chances de réussite, tout en rendant plus agréable le chemin, c'est ce que je vais vous partager ici.





**Partie I – Changer : pourquoi ?  
Dans quel état d'esprit ?**



## 1. Le changement, c'est la vie

Changer c'est simplement être vivant·e : je ne suis pas la même personne qu'hier, ni la même que demain. C'est naturel, fluide, inévitable, car c'est l'impermanence inhérente à la vie, au sein de laquelle rien n'est figé.

Dans la nature, le changement est omniprésent : le bouton floral émerge, la fleur se déploie puis fane. Le cycle des saisons est un merveilleux exemple de changement organique, avec alternance de phases de décroissance, repos, dormance, et de phases d'essor et de récolte de ce qui a été planté.

Dans nos vies humaines, c'est la même chose, le changement est quelque chose de naturel, spontané, organique. Les enfants grandissent, se transforment et apprennent spontanément par le jeu, par des essais-erreurs que motive leur soif de découvrir le monde. Ça nous arrive aussi à nous adultes, quand nous sommes embarqué·es dans un nouveau kif (trois par jour ! comme le préconise Florence Servan-Schreiber dans son livre éponyme), une nouvelle passion, que nous absorbons d'un coup une grande quantité de connaissances et de compétences, et que notre monde change.

Autrement dit, le changement c'est la vie ! L'apprentissage de choses nouvelles, la transformation de soi, tout cela est l'évolution et le déploiement spontané de la vie en nous.

Bien sûr, ma volonté est présente, je ne suis pas passif·ve : je peux décider de mettre en place certains changements dans ma vie, je peux décider de me transformer. L'objectif de ce livre est d'identifier quelques clefs qui vont permettre de se transformer d'une manière la plus naturelle possible, en suivant le flot spontané, en douceur. Ce n'est pas toujours évident, nous allons voir pourquoi dans les prochaines pages.

En résumé

\*

Le changement c'est la vie, nous sommes des êtres d'évolution, câblés  
pour nous transformer.

Ceci n'empêche pas d'y mettre un peu d'intention et de volonté.  
Ce livre donne des clefs pour changer en harmonie avec le flot naturel  
de la vie.

## 2. Et en même temps, parfois je veux changer pour des raisons moins que douces

### 2.a La pression extérieure

---

La pression extérieure peut être un premier moteur pour poser ma décision de changer. Elle peut provenir d'horizons variés, que ce soit ma famille (enfants, parents), mon ou ma conjointe, mes collègues, ou mon environnement plus large. Donnons quelques exemples :

- Mes enfants me serinent qu'il faudrait que j'aie une vie plus saine (arrêter de fumer, arrêter les chips, utiliser mon jogging pour aller au sport plutôt que rester devant la télé, etc.).
- Ma partenaire voudrait que je boive moins d'alcool, ou même plus du tout.
- Mon conjoint voudrait que je fasse quelque chose pour arrêter de ronfler la nuit.
- Il faudrait que je conduise moins vite, plus en douceur, parce que ma femme en a marre de trouer le tapis à force de freiner à ma place.
- Mes amis me rabâchent qu'il est important de s'intéresser à l'actualité, car sinon on est un gros égocentrique qui se fiche des malheurs des autres.
- Mes parents me disent que je devrais être plus ambitieuse plus intéressée par la réussite sous peine de n'arriver à rien dans la vie.
- J'en ai marre d'entendre « tu n'es pas encore mariée, à ton âge ! » lors des réunions de famille et il faudrait que je prenne ma vie sentimentale en main.

Vous avez compris le truc : à ce stade, ce n'est pas vraiment vous qui voulez changer, ce sont surtout les autres qui ont du mal avec ce que vous faites.

Ce type de pression a peu de chance d'être efficace. En effet, si dans le fond vous ne souhaitez pas de vous-même vraiment changer, ça va être très dur d'y arriver, vous risquez simplement de manquer de motivation.

Pourtant ce n'est pas si simple de se libérer de la pression extérieure, car il n'est pas rare de faire les choses pour les autres, et d'y prendre plaisir. Il est important ici de se poser ces questions afin de voir ce qu'il en est réellement, au fond de soi :

- Dans le fond, suis-je en train de me dire qu'il y a quelque chose en moi qui ne va pas très bien, qu'il serait bon de corriger ?
- Est-ce que je veux faire ça pour que ma famille soit moins inquiète ?
- Pour nourrir mon estime de moi auprès des collègues ?
- Pour avoir la paix dans mon couple ?
- Pour montrer à mes parents ou mon partenaire que j'en suis capable ?

Si oui, ce n'est pas « mal », il ne s'agit pas ici de se juger soi-même, simplement de modifier son état d'esprit, et d'écarter ces injonctions. En effet, avoir comme motivation une pression extérieure ça ne fonctionne pas bien pour changer, c'est peu efficace, peu durable, et le chemin est rude.

## **2.b L'injonction du développement personnel**

---

Cette injonction est assez similaire à la précédente, quoiqu'un peu plus insidieuse, c'est l'idée bien répandue en occident qu'« il faut travailler sur soi », « il faut se transformer », « il faut devenir meilleur ». Cette injonction peut être très forte, d'autant plus qu'il est assez valorisé de travailler sur soi ou de s'améliorer. A priori c'est plutôt un chouette concept n'est-ce pas ?

En effet, c'est une bonne idée de vouloir être plus bienveillant-e avec mes enfants, pratiquer la méditation chaque jour, respecter les quatre accords toltèques, me mettre au yoga, manger de la nourriture vivante et mille autres choses profitables...

La difficulté c'est qu'une injonction reste une injonction, même si elle vous promet le bonheur et la réussite, et qu'elle a de ce fait des effets délétères.

Elle va par exemple peser lourd sur soi, en pointant la menace de l'échec si on ne fait pas tout cela : on risque de rater sa vie, de ne pas réaliser ses rêves, de passer à côté de son potentiel, d'être en mauvaise santé, etc.

D'autres conséquences de partir d'une injonction seront détaillées dans le chapitre suivant : le risque de faire un choix non ajusté, le risque de rejeter un aspect de soi, ou encore celui de repousser le bonheur à plus tard, etc.

Pour résumer, posez-vous ces questions-là : la peur des conséquences si vous ne faites rien est-elle une motivation judicieuse pour amorcer un changement ? Est-ce une raison qui sera soutenante sur le long terme ?

## **2.c Mes injonctions personnelles**

---

Cette autre strate d'injonctions est encore un peu plus subtile, ce sont toutes celles qui nous sont personnelles, lorsque notre tête décide de ce qui serait vraiment bon pour nous.

Par exemple, si j'observe que je me mets beaucoup en colère, je pourrais décider qu'il serait mieux que je sois plus calme, et me dire « allez, je me prends en main, je m'inscris à ce cours de communication bienveillante ».

Souvent ce qui n'est pas doux dans ce cas-là, c'est qu'il y a une composante de jugement interne, qui dit « tu te mets trop en colère, ça ne va pas, il faut corriger ça ». En d'autres termes, on crée soi-même une injonction de transformation.

Personnellement cela reste une zone délicate, car j'ai parfois du mal à me rendre compte de mes propres injonctions, notamment quand elles visent à me changer en profondeur pour faire face à la honte d'être telle que je suis, avec mes imperfections, mes zones d'ombres, ma sensibilité. Il m'arrive encore régulièrement de réaliser que j'ai mis en œuvre certains changements depuis une énergie qui dit « grâce à cela tu seras plus à même de mériter l'amour et l'appartenance au genre humain ». La seule chose que je puisse faire est de me détendre avec ça, et d'accueillir une à une mes injonctions, en même temps que ma honte et mes imperfections...

Comment c'est pour vous ? Observez ce qui se passe en vous quand vous décidez de changer : y a-t-il un inconfort ou un ras-le-bol avec vos défauts, y a-t-il des choses que vous ne supportez plus dans votre vie ?

Attention cependant, ce questionnement ne doit pas à son tour induire de jugement vers soi, autrement dit il ne s'agit pas de se mettre à juger ses propres jugements. Le mode d'emploi pour sortir de la binarité « c'est bien / c'est mal » consiste à observer les conséquences de nos jugements et injonctions, avec bienveillance et sans les juger, afin de pouvoir faire ensuite, en conscience, le choix d'un point de départ vers le changement plus ajusté.

En résumé, récapitulons les étapes de ce chapitre

\*

- . Observez votre motivation et sachez reconnaître la pression extérieure
- . Déjouez les injonctions du développement personnel en vérifiant vos motivations
  - . Identifiez vos propres injonctions
- . Tout au long de l'exploration, remplacez les jugements (des autres, de la société, vers soi) par de la bienveillance.



## 3. Les écueils du changement motivé par des injonctions

### 3.a Je m'envoie le signal « je ne m'aime pas »

---

C'est le premier écueil, selon moi. Si je choisis de me transformer en ayant comme motivation une injonction, un truc qui dit « il faut, je dois, c'est mieux », je suis en miroir en train de juger celui ou celle que je suis aujourd'hui actuellement et qui ne fait pas toutes ces choses nouvelles. En gros, quand je me dis « il faut que je sois différent·e », que je le veuille ou non, mon système tête-cœur-corps entend « tu n'es pas bien tel·le que tu es aujourd'hui ».

Cet aspect-là est très visible dans nombre de promesses de développement personnel :

- Voulez-vous vous libérer de votre négativité ?
- Souhaitez-vous avoir un corps de rêve ?
- Voulez-vous plaire aux femmes et être irrésistible ?
- Souhaitez-vous prendre votre vie en main et avoir enfin confiance en vous ?
- Voulez-vous devenir meilleur ?
- Libérez-vous de vos croyances limitantes et devenez riche !

C'est parfois plus subtil, caché sous la chouette intention d'apporter du mieux-être aux gens, depuis un élan de contribution bien réel. Mais voilà, derrière « mieux-être » ou « amélioration » on est souvent en train de dire « ça ne va pas, tel·le que tu es aujourd'hui, change-toi », il y a bien souvent une vision un peu binaire bien/mal, qui n'est pas du tout évidente à dépasser.