

Les conseils psy pour ne pas se tromper

Changer de vie ? Que recouvre ce désir exprimé par beaucoup de Français ? Deux psychologues et un philosophe apportent leur éclairage. Pas politiquement correct.

PROPOS RECUEILLIS PAR CHRISTOPHE DAVID

"ON AFFRONTÉ DE NOUVELLES ÉPREUVES, MAIS ON SAIT POURQUOI"

Philippe Gabillet, professeur de psychologie et de management à l'ESCP Business School (Paris), conférencier et coach de dirigeants, porte-parole de la Ligue des optimistes de France.

CAPITAL : Sept Français sur dix déclarent vouloir changer de vie. Tous malheureux ?

► **PHILIPPE GABILLET** Selon un sondage OpinionWay, 20% expriment cette attente fréquemment ; et cela concerne à 80% les 35-49 ans. La personne qui dit vouloir changer de vie exprime, le plus souvent, sa volonté de changer quelque chose qui, pense-t-elle, changera tout le reste. Le lieu où elle construira son nouveau territoire ; l'activité qui lui permettra de structurer son temps différemment. Ces motivations n'ont pas toutes la même puissance. S'agit-il de fuir sa vie ou de s'épanouir autrement ? Une stratégie de fuite tient rarement dans la durée. **N'y a-t-il pas là une part de rêve ?**

► L'idée qu'il existerait un monde parfait, c'est bien sûr du rêve. Mais pour ceux qui changent de vie, les revers et les épreuves d'aujourd'hui n'ont plus de sens. Ils savent qu'ils vont affronter d'autres difficultés,

mais cette fois ils sauront pourquoi ils se battent. C'est par exemple ce directeur informatique qui devient boucher. Il sait que ce nouveau métier est très contraignant, mais il l'aime.

Une année sabbatique peut-elle servir de test ?

► Cela peut effectivement servir de sas pour reconfigurer ses priorités et celles de la famille. Un changement de vie réussi est toujours une aventure collective. Mais un congé sabbatique ne vous place pas forcément dans la bonne démarche, car on ne cesse alors de se rapprocher du jour où l'on va revenir à la situation antérieure.

A quel rythme aller ? Faut-il laisser mûrir son projet pour éviter les déconvenues ?

► Ceux qui attendent d'être prêts à 100% ne se lancent jamais. C'est un comportement psychologique bien observé. Les conditions parfaites pour y aller ne sont jamais réunies.

Quelle méthode préconisez-vous ?

► Tant que je n'ai pas identifié les événements récurrents qui m'ont amené là où je suis, je ne peux pas avancer. Se dire à soi-même «je mérite mieux» peut faire oublier qu'on est en partie responsable de ce que l'on est devenu. Il faut ensuite identifier ce dont on a besoin et le formuler soit par écrit soit en le partageant avec quelqu'un. Se pose ensuite la question du rapport à l'action : il faut se donner les capacités d'agir pour changer son écosystème ; s'interroger sur ses capacités ; définir le temps que l'on s'octroie pour devenir opérationnel...

Savoir prendre des risques n'est pas donné à tout le monde...

► Bien sûr. La peur d'une perte de revenu, la peur relationnelle ou la crainte de l'échec paralysent. Car on nous a appris à faire des plans : d'action, d'épargne, de table. Changer de vie, c'est aussi se mettre en mode disponibilité, rester ouvert aux projets. C'est aussi une affaire de tempérament : il y a des gens fondamentalement sédentaires et, chez eux, le nomadisme consiste simplement à changer de sédentarité... Et il y a les nomades permanents.

La crise du Covid-19 va-t-elle jouer le rôle de révélateur pour ceux qui voulaient changer ?

► Cette période est un accélérateur, aussi bien pour les entreprises fragiles que pour ceux qui étaient déjà en train de se réinventer. Elle incitera les gens à regarder davantage là où ils ont des marges de manœuvre. Mais, à long terme, je ne crois pas qu'elle va modifier tant que cela les comportements. Cette catastrophe, on va d'abord chercher à l'oublier le plus vite possible. Nous ne sommes pas dans une société de contemplatifs.

Le télétravail a quand même acquis une nouvelle dimension...

► Cette crise l'a légitimé. Mais attention, tout a un prix. Je pense que le télétravail impliquera, pour ceux qui le pratiquent souvent, de prendre le risque d'être moins formés et de voir leur carrière ralentie. La disponibilité et la présence sur site d'un collaborateur seront considérées demain comme des éléments de création de valeur. ■