

Vers une vie plus éthique ?

S'engager au quotidien sur des choses importantes pour nous est devenu une nécessité... dans notre tête ! Pas simple de passer de l'idée à sa concrétisation.

PAR VALÉRIE JOSSELIN

Le coronavirus a conduit à une remise en question historique de notre modèle d'existence. Arrachés à nos « fondamentaux » (sortir librement, travailler...), inquiets pour notre santé et notre avenir, nous avons été ramenés à l'essentiel. « L'important d'hier est-il encore l'important d'aujourd'hui ? » interroge Claire Delepau Michelet, directrice du cabinet de coaching Terre de sens. Comment ne pas manquer cette opportunité inédite de déclics et de bifurcations ? « En nous forgeant une philosophie personnelle, répond sans hésiter l'auteure des *Choses importantes* (Payot Psy). D'autant que vivre en accord avec nos valeurs se révèle souvent doublement vertueux : la recherche en éthique montre en effet que le bonheur personnel est intimement lié aux comportements altruistes. Si faire du bien à autrui nous fait du bien, nulle raison de s'en priver ! » Comment changer ce qui ne nous convient plus du tout en devenant les acteurs du changement social ou environnemental que nous souhaitons voir advenir ?

Identifiez vos valeurs

Les valeurs sont les principes directeurs de nos vies. Elles correspondent à ce qui est important à nos yeux, non négociable : qualités morales, aspirations profondes, besoins, caps que nous estimons dignes d'être poursuivis et qui font sens pour nous. « Pouvoir les nommer constitue une étape décisive dans la

conception de notre boussole éthique, insiste Claire Delepau Michelet. Bien souvent, les personnes qui se dispersent, hésitent ou ont la désagréable sensation d'être ballottées par la vie, ignorent ou ne tiennent pas suffisamment compte de ce qu'elles désirent réellement. »

EN PRATIQUE

« Réfléchissez à ce qui vous a le plus manqué (être en lien avec les autres, profiter de la nature) ou heurté (manque de civisme, polémiques, violences familiales) pendant le confinement, comme ce dont vous ne pouvez plus vous passer (être davantage en famille, travailler à la maison), suggère la coach.

Considérez cette période comme un amplificateur d'émotions agréables (joie, enthousiasme, empathie) ou inconfortables (tristesse, colère), révélatrices de ce qui compte pour vous. Et appuyez-vous sur ces ressentis, souvent exacerbés par l'actualité et notre quotidien, pour vous mettre en mouvement et vous donner le courage d'agir. »

Définissez un cap réaliste

Après avoir identifié ce qui a du sens pour vous ou vous fait « vibrer », l'étape suivante consiste à se laisser guider par votre idéal (vivre dans une région néorurale, devenir travailleur indépendant,



s'engager en faveur des migrants, écrire pour transmettre, se lancer dans le zéro déchet...) et à traduire votre désir en action pas à pas. « Inutile de placer le curseur trop haut ou de faire preuve d'intransigeance ("C'est ça ou rien!") pour vous donner le maximum de chances d'y arriver, recommande Claire Delepau Michelet. Un objectif contraignant et inaccessible nous met toujours en situation de frustration et d'échec. »

EN PRATIQUE

Pour que votre objectif soit viable, il faut que vous puissiez le formuler positivement et le résumer en une phrase qui déclenchera un indice élevé de confiance et de satisfaction (au moins 7 sur une échelle de 10). Il doit aussi être « écologique », c'est-à-dire prendre en considération l'impact sur vous et votre environnement, tenir compte de votre contexte de vie, de votre situation familiale, etc. « Il est normal que certaines de vos valeurs vous mettent en tension (besoin de se sentir utile/garder du temps pour soi, vivre écologiquement/confortablement), met en garde la coach. Des arbitrages sont alors indispensables. Plus que de souscrire à une réflexion dogmatique, il est essentiel de faire preuve de pragmatisme en vous interrogeant sur la marge de progrès possible, acceptable pour vous, en cherchant à faire au mieux et non pas le mieux. Il faut savoir reconnaître ses limites et faire preuve d'humilité face à soi-même. »

Chassez vos peurs

Il y a les aléas de la vie, qui sèment des embûches sur notre route et malmènent nos désirs profonds. Mais ce sont généralement nos peurs qui nous font douter et perdre nos moyens face aux difficultés. « Nos plus grands ennemis sont intérieurs, assure Claire Delepau Michelet : crainte du jugement d'autrui, de ne pas être à la hauteur, d'être discrédité si nous n'y arrivons pas... Bien souvent, c'est l'idée que nous nous faisons de la tâche à réaliser, bien plus que la tâche elle-même, qui rend la chose difficile. Nous avons tellement peur de nous sentir mal en cas d'échec que nous préférons parfois recourir à des stratégies d'évitement et céder à la tentation de ne rien entre-

prendre. Méfions-nous de notre avocat intérieur de l'inertie ! Il peut mettre au défi notre volonté par un questionnement incessant ("A bien y réfléchir, est-ce une bonne idée?", "Tu veux sauver le monde ou quoi?") ou en nous orientant vers des actions plus "faciles" procurant un plaisir immédiat et permettant de fuir la difficulté. A court terme, ces réflexes nous protègent du stress, mais, à long terme, ils nous piègent dans une vie étroite et frustrante. Ne pas prendre de risque peut s'avérer très risqué ! »

EN PRATIQUE

Prenez votre temps pour construire votre feuille de route, étape par étape. Agir, décider, même modestement (s'informer par téléphone ou sur Internet, assister à une conférence, envoyer son CV, réserver un billet de train pour visiter la région de ses rêves...), élève notre niveau d'énergie et nous inscrit dans une dynamique vertueuse. « Réfléchissez aussi à tout ce qui peut vous aider dans la mise en œuvre de votre projet, conseille la spécialiste. Pour résister face aux obstacles et à la tentation du découragement, la mise en place de rituels (réfléchir en marchant, rédiger dans un café), de soutiens par des personnes ressources (sur le plan professionnel ou personnel) ou de récompenses à venir pourra se révéler utile. Chacun a sa manière de fonctionner, son propre biorythme. Pour mettre toutes les chances de son côté, mieux vaut faire fi de la "pression de conformité sociale" et écouter ses besoins, en se montrant bienveillant avec soi-même. Enfin, pensez à rencontrer des gens qui vous inspirent, à vous iden-

tifier à des "modèles". C'est galvanisant d'être porté par un collectif (association, communauté sur un réseau social). »

Jetez-vous à l'eau !

Vient un moment où l'autorisation à se lancer ne peut plus venir que de nous. Claire Delepau Michelet en est convaincue : « Attendre pour s'y mettre que le courage nous saisisse, repousser le moment décisif du "grand plongeon", est plus difficile que d'y aller franchement. Pour nous aider à oser le pas disruptif, une dose de culot est parfois nécessaire. La chance sourit aux audacieux ! »

EN PRATIQUE

Il y a des moments dans la vie où tous les voyants sont au vert, où nous nous sentons mûrs pour un grand changement. Une rencontre, une parole, une invitation ou un geste vont alors nous interpeller et nous faire « basculer ». « Etre à l'affût de l'opportunité s'avère beaucoup plus efficace que lutter à contre-courant et s'épuiser, fait remarquer la coach. Cela nécessite, bien sûr, de rester focalisé sur l'essentiel, de ne pas s'éparpiller, afin de pouvoir répondre présent à l'appel de la vie et à ce qui mérite d'être défendu. » Et si cette fois n'était pas la bonne ? Si cela ne marchait pas ? « Il faut en finir une bonne fois pour toutes avec notre représentation négative, typiquement française, de l'échec et de l'erreur, proteste Claire Delepau Michelet. Et accepter une marge d'insécurité, d'inconfort, de risque, qui nous fait davantage évoluer que notre zone de confort. L'échec réveille là où le succès endort ! »

TÉMOIGNAGE

« **J'ai arrêté de me regarder le nombril** » *Maeva, 26 ans*

« Enfant, j'ai vécu pas mal d'injustices. Aussi ai-je longtemps été très sensible et sur la défensive. Après le bac, j'avais de grandes ambitions, je voulais changer le monde, partir pour un chantier international, mais, par peur, j'ai fait du droit et je me suis épuisée. J'ai donc pris la décision d'entamer une psychothérapie afin de mieux me connaître et, ainsi, de savoir où je voulais aller. J'ai identifié ce qui faisait sens pour moi : rendre le monde plus altruiste et plus juste. Au départ, j'ai suivi des tas de conférences, lu des livres. Là encore, je commençais à m'enliser. J'ai alors croisé dans une soirée une fille qui s'occupait d'un réseau d'aide aux sans-papiers. Ça a fait tilt : j'ai voulu transformer ma colère en devenant bénévole quelques heures par semaine. Mes connaissances juridiques étaient les bienvenues à l'association ! Bon, je n'ai pas changé de vie, mais je me sens enfin alignée avec moi-même. Qui sait où cette expérience me mènera... »