

## Un Changement ? Vite en Mode « Survie » !

Bonjour,

L'être humain est un phénomène bien sédentaire. Il désire toujours en avoir plus et, du même coup, il répugne le changement et les trop grandes quantités d'informations subites. Il en veut plus mais ne l'obligez surtout pas de changer...

Devant un trop grand changement, et parfois devant tous changements, vous vous placez en mode « survie » ! Vous revenez à vos valeurs sûres, à ce que vous connaissez bien (du moins la perception que vous en avez) et vous résistez. Vous pouvez même donner des raisons, à vous et aux autres, pour ne pas dire des excuses, qui ne tiennent pas la route, qui n'ont aucun sens, que pour ne rien changer dans vos croyances, vos habitudes et votre routine quotidienne.

Pourquoi cette résistance ? En fait, votre cerveau peut traiter une quantité phénoménale d'information. Ça, vous le savez déjà. Et parfois, je vois des gens qui partent avec cette seule vérité et s'imaginent qu'ils peuvent faire beaucoup de choses, emmagasiner une multitude d'information et pouvoir digérer tout cela au fur et à mesure qu'ils sont en contact avec ces renseignements. Ce qui les assure de prendre le champ à tous coups... car il leur manque un ingrédient essentiel : **le temps**.

Le subconscient peut emmagasiner l'information à un rythme hors du commun mais le conscient, de son côté, la traite beaucoup moins rapidement. Donc, lorsque vous êtes mis en contact avec une quantité d'information trop grande pour le conscient, lorsque vous avez besoin de toute votre concentration pour « digérer » les nouveautés, vous éloignez alors de vous toute distraction possible et vous revenez à vos valeurs sûres en vous plaçant en mode « survie ». D'où la résistance face au changement : vous éloignez de vous toutes distractions (les changements et les nouveautés) et revenez à vos valeurs sûres, à vos attitudes et comportements que vous connaissez bien.

Comme exemple simple : vous conduisez votre automobile dans une ville que vous connaissez peu. Soudainement, vous vous rendez compte que vous êtes perdu, vous ne savez même plus vers quel point cardinal vous vous dirigez. **Premier réflexe : vous fermez la radio !** ...Comme si cela vous permettait de mieux voir ! La raison de ce comportement est simple : Vous devez arrêter toute entrée de nouvelles informations sinon votre cerveau « boguera »... vous vous placez alors en mode « survie » ! Vous me suivez ? **Voyons la suite...**

Comment le temps peut-il arranger cela ? Dans votre cerveau, lors d'un changement, les neurotransmetteurs prennent 21 jours à se battre un chemin pour créer une nouvelle connexion entre neurones, ou en moduler une ancienne, qui facilitera l'habitude (ou accoutumance). D'où le concept des « 21 jours pour acquérir une nouvelle habitude ». Par la suite, vous aurez besoin d'environ 90 jours pour consolider (ou asphalter) ce nouveau chemin. Ce qui signifie que vous devrez encore, pendant cette période, faire vos nouvelles actions « consciemment », donc d'y penser pour bien les faire, mais vous aurez tout de même besoin de moins d'effort et de concentration que pendant les 21 premiers jours.

Et pour vous assurer d'une route bien dégagée, même en temps d'orages et de tempêtes (stress et urgences), vous aurez besoin de 6 mois pour bien consolider et assimiler vos habitudes, tant motrices qu'au niveau de votre attitude et votre caractère.

**Comme Leader**, cette connaissance est des plus importantes. Comme exemple, si vous êtes une personne en action, vous avez régulièrement à négocier et à influencer certaines idées chez d'autres personnes. Que ce soit à votre patron, un collègue, un client, un fournisseur, un ami ou un membre de votre famille : **allez-y à petite dose. Ne donnez pas du steak lorsque les gens ne peuvent prendre que de la compote de pomme !**

Je l'ai souvent vécu à mes débuts comme conférencier et consultant en entreprise. Certains participants, plus réfractaires au changement, se plaçaient en mode survie bien avant la fin. Ils se tenaient sur leur position d'origine, là où ils se savaient en contrôle, dans leur **zone de confort**, et disaient même parfois que leur **disque dur** est plein, tandis que d'autres, plus ouverts au changement, avaient des étincelles dans les yeux et en redemandaient !

Il ne faut pas croire que, parce que quelqu'un est réfractaire au changement en se plaçant en mode survie, que cela est peine perdue. Il est possible de leur permettre de progresser... et ce, en s'ajustant en partie à leur rythme et en structurant ce que vous désirez communiquer.

Premièrement, fournissez un document qui donne les grandes lignes de votre message. Que ce soit pour un projet à votre travail ou encore un projet de voyage que vous désirez faire avec des amis. Si vous avez des images sur ce document, c'est encore mieux.

Ensuite, vulgarisez l'information que vous transmettez aux autres. Idéalement, c'est de parler avec des mots qui portent à rêver et à voir des images en les entendant. Parlez à leurs émotions.

Pour terminer, dosez votre information. Ne demandez pas aux autres d'être rendus là où ils ne peuvent même pas voir la destination, votre résultat final. Allez-y « un pas à la fois »...

Pas mal, n'est-ce pas ? Ce dont vous devez savoir maintenant, c'est de ne pas vous inonder, ou inonder les autres, d'informations et d'une multitude de nouvelles habitudes à apprendre... pour demain matin ! Usez donc de patience et vous gagnerez sur la longueur du voyage : ne changez, chez vous et chez les autres, que **2 ou 3 nouvelles habitudes à la fois** et **pratiquez-les** « consciemment » pendant 3 à 6 mois, jusqu'à ce que ces nouvelles habitudes fassent partie de vous, qu'elles deviennent une seconde nature chez vous... et chez les autres !

## **Jusqu'où irez-vous ?**

---

Copyright © 2007

Paul Rousseau  
Le Samouraï de l'Excellence ! ©  
**Tél. : 1-866-588-5220**

Conférencier professionnel, auteur et formateur, **ceinture noire** dans six disciplines d'arts martiaux, Paul Rousseau est un réel performeur. Véritable **Alchimiste du Potentiel**, et concepteur de la formule **E = HOPLA<sup>2</sup>** ©, il est reconnu pour ses capacités à transformer l'Attitude et le Leadership personnel, en permettant à des milliers de personnes d'accéder à leur prochain niveau d'**Excellence**.

\* Déjà inscrit ? Merci de [Donnez au Suivant](#)

\* Pas encore inscrit ? [Inscrivez](#)-vous gratuitement au Bulletin dont **tout le monde** parle !

[www.paulrousseau.com](http://www.paulrousseau.com)

## - Réflexion créative -

Prenez un instant pour vous poser et répondre à ces questions :

- Écrivez 3 habitudes que vous savez être nuisibles pour vous présentement :

---

---

---

- Par quelles nouvelles habitudes pourriez-vous les remplacer ?

---

---

---

- Qui pourriez-vous aider à changer certaines de leurs habitudes qui leur sont nuisibles ? Pour ce faire, armez-vous de patience... rappelez-vous : vous aurez besoin de 3 à 6 mois pour atteindre votre objectif !

---

---

---

**Jusqu'où irez-vous ?**

**- Faites suivre ce document à toutes personnes qui pourraient en bénéficier -**