



# Queste de savoir

Apprécier le changement

---

23 mars 2021



# Table des matières

1.	Pourquoi changer ? . . . . .	1
1.1.	Mieux vivre . . . . .	1
1.2.	Éviter l'ennui et la routine . . . . .	2
1.3.	Élasticité cérébrale et récurrence . . . . .	2
1.4.	Inspirer les autres . . . . .	2
2.	Changer c'est angoissant . . . . .	2
3.	Changer quoi ? . . . . .	2
3.1.	Changer de mode de vie (ou <i>élargir vos horizons pour les mayennais</i> ) . . . . .	2
3.2.	Changer de métier pour devenir polyvalent . . . . .	3
3.3.	Changer d'avis . . . . .	3
4.	Vos changements . . . . .	3



Ce billet a été publié sur [mon blog](#) en juillet 2019, mais avec les changements imposés par la crise sanitaire actuelle, je me suis dit que ce serait pas mal de relancer le sujet: c'est peut-être le bon moment pour initier des changements dans nos vies ?

Ironiquement, une des constantes dans ma vie ces derniers temps est le changement. *Changement* de régime, *changement* de rythme de vie, *changement* d'objectifs, *changement* de modes de transport et bientôt *changement* de métier...

Et tout ces changements ont l'air de faire peur à beaucoup de gens, *comme si changer était forcément quelque chose de mauvais*, alors que rester stable serait signe de sécurité.

Alors je me pose la question: pourquoi ne pas faire en sorte de **changer pour s'améliorer**, plutôt que d'attendre que le changement nous tombe dessus? Ainsi on s'assure que la nouveauté est la bienvenue (et même souhaitée) plutôt qu'une mésaventure de plus ou un imprévu pas forcément maîtrisé aux retombées aléatoires.

## 1. Pourquoi changer ?

### 1.1. Mieux vivre

Certains changements nous sont parfois imposés ou ne semblent pas nous apporter grand chose à première vue, il n'est donc pas toujours simple de les accepter. Mais c'est aussi l'occasion de lancer d'autres changements. On peut par exemple profiter d'un déménagement pour prendre l'habitude d'aller au travail en vélo plutôt qu'en voiture, ou découvrir le nouveau quartier en s'y baladant le week-end pour y découvrir des pépites cachées.

## 2. Changer c'est angoissant

### 1.2. Éviter l'ennui et la routine

Tout simplement: en faisant quelque chose de nouveau **vous sortirez de votre train-train habituel**, au risque de découvrir quelque chose qui vous plaira et deviendra votre **nouvelle routine**... jusqu'à ce que vous en changiez à nouveau dans quelques années peut-être?

Si vous passez la plupart de vos soirées sur Netflix (ou Youporn) ou à jouer aux jeux vidéos (ou toute autre activité qui n'engage pas vraiment votre capacité cérébrales), c'est peut-être le moment de sortir des sentiers battus, non? Il y a probablement *plein de belles activités dans votre secteur!*

### 1.3. Élasticité cérébrale et récurrence

En étant plus souvent amené à changer, votre cerveau va progressivement s'organiser pour s'y adapter plus facilement. Cela veut dire que plus vous changez régulièrement, plus vous êtes capables de vous adapter à de nouveaux environnements.

Et plus vous serez en capacité de vous adapter, plus vous apprécierez le changement car vous verrez avant tout les bénéfices plutôt que les inconvénients.

### 1.4. Inspirer les autres

Un des facteurs qui m'a poussé à changer est que j'en avais **marre d'attendre** que la société s'adapte, je voulais être vecteur de changement en montrant que c'est possible. Alors j'ai sauté le pas, pour (peut-être, *en tout cas je l'espère fortement*) **vous inspirer** vous aussi à **prendre votre avenir en main** et changer si besoin.

## 2. Changer c'est angoissant

Pour beaucoup le changement est souvent une grande source d'anxiété. C'est d'ailleurs ce qui pousse généralement à refuser le changement: éviter cet inconfort à tout prix. Mais l'anxiété peut être maîtrisée si tant est qu'on en connaisse les clés.

Déjà en se fixant un objectif accompagnant le changement, on peut suivre une trajectoire prévisible et donc éliminer certaines incertitudes. En acceptant le changement comme étant quelque chose de positif plutôt qu'un risque incontrôlable on réduit également le stress lié.

## 3. Changer quoi ?

### 3.1. Changer de mode de vie (ou élargir vos horizons pour les mayennais)

Changer sa vie c'est avant tout l'occasion de découvrir quelque chose de nouveau. Qu'il s'agisse d'habiter dans une autre ville voire un autre pays ou simplement de changer d'employeur, vous adopterez une nouvelle façon de vivre, une autre culture.

## 4. Vos changements

Plus le changement sera grand (par exemple en allant vivre à l'étranger) plus le dépaysement sera radical. Et c'est l'occasion de se lancer pleinement dans le changement pour apprendre un tas de nouvelles choses. Au pire ça vous fera des histoires à raconter plus tard, au mieux ça vous permettra de mieux vous intégrer dans ce nouveau contexte.

### 3.2. Changer de métier pour devenir polyvalent

En apprenant un nouveau métier on devient plus polyvalent: on devient capable d'assumer 2 rôles (voire plus) en même temps. On devient donc plus utile et on obtient une valeur supérieure.

Que vous soyez capitaliste ou non l'idée devrait vous plaire: être capable de **rendre service plus souvent** ou pouvoir assumer plus de responsabilités pour **avoir un meilleur salaire...** tout le monde y gagne!

### 3.3. Changer d'avis

Il n'y a que les imbéciles qui ne changent pas d'avis

*Source inconnue*

Si mes parents me le répètent depuis que je suis né, ça doit pas être pour rien...

Plus sérieusement, j'ai surtout appris à moins juger pour essayer de comprendre les choix de chacun. J'ai ainsi pu non seulement apprécier ce qui poussait certaines personnes à faire ce qu'elles font mais j'ai aussi pu apprendre de leurs parcours. En échangeant des idées, même si elles ne nous plaisent pas forcément, on peut être amené à découvrir de nouvelles choses qui peuvent, elles, nous plaire. Alors pourquoi ne pas **débattre intelligemment** (et c'est là le maître mot du schmilblick)?

---

## 4. Vos changements

Et vous, quels sont les changements qui vous ont le plus marqués dans vos vies? Dites-le moi en commentaire!