



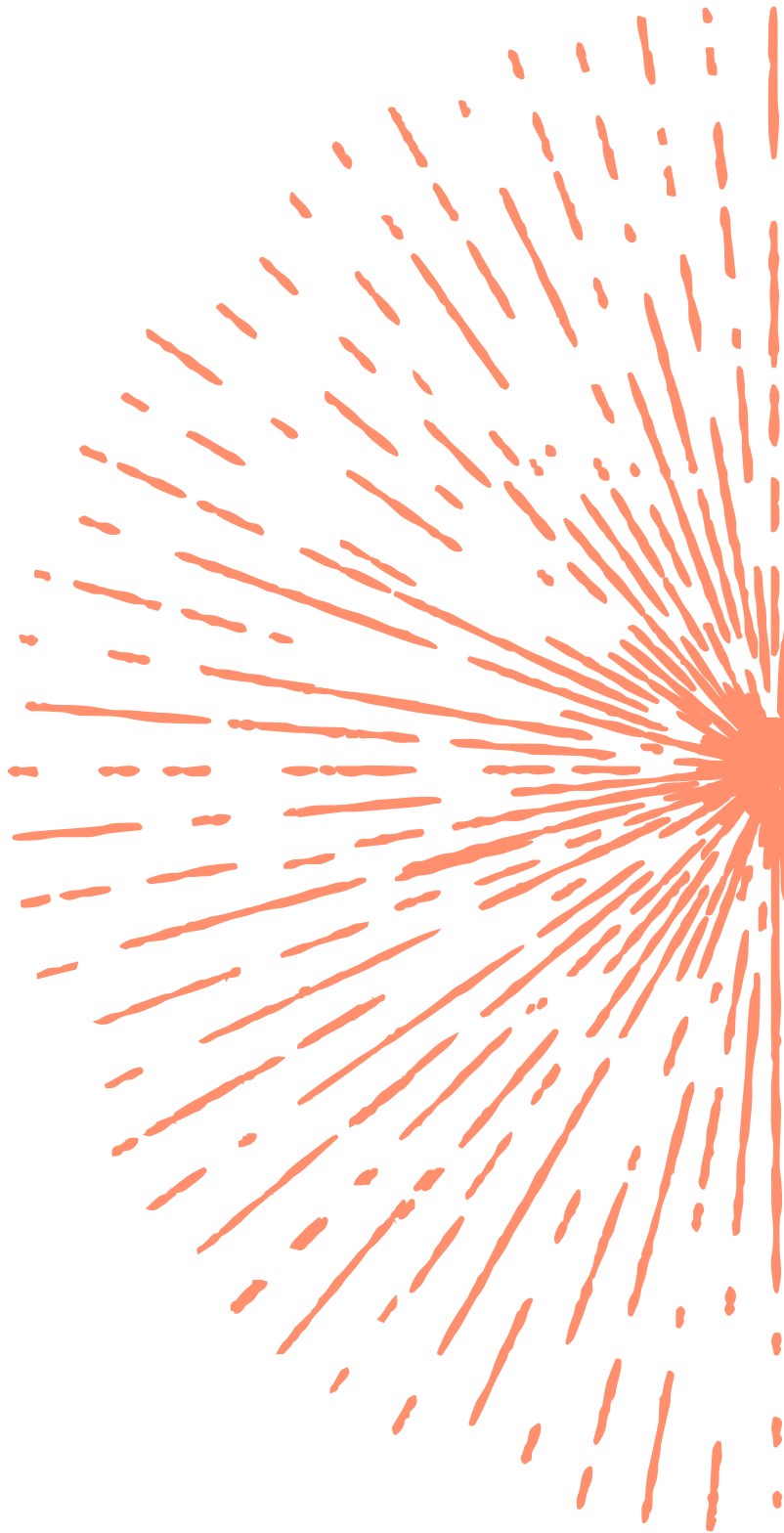
# LA TECHNIQUE DES **80 CLÉS** POUR REBONDIR EN PÉRIODE DE **CHANGEMENT** ETINCELLES

Vanessa Cahierre - Nadège Fougeras

Éditions  
de La Martinière



# LA TECHNIQUE DES **80 CLÉS** POUR REBONDIR EN PÉRIODE DE **CHANGEMENT** ETINCELLES





# LA TECHNIQUE DES **80 CLÉS** POUR REBONDIR EN PÉRIODE DE **CHANGEMENT** ETINCELLES

Vanessa Cahierre - Nadège Fougeras

Éditions  
de La Martinière



# SOMMAIRE

---

<b>INTRODUCTION</b>	<b>11</b>
CHAPITRE 1	
<b>FAIRE CONFIANCE À NOS ÉMOTIONS ET NOS BESOINS POUR GUIDER NOS ACTIONS</b>	<b>25</b>
CHAPITRE 2	
<b>DÉBRANCHER ! ALTERNER CONNEXION ET DÉCONNEXION</b>	<b>57</b>
CHAPITRE 3	
<b>BOOSTER SON ÉNERGIE PHYSIQUE</b>	<b>75</b>
CHAPITRE 4	
<b>GOÛTER À LA SÉRÉNITÉ DE VIVRE LE MOMENT PRÉSENT</b>	<b>95</b>
CHAPITRE 5	
<b>L'ART DE CULTIVER DES RELATIONS POSITIVES</b>	<b>115</b>
CHAPITRE 6	
<b>S'EXERCER À LA GRATITUDE ET CONTRIBUER À UN MONDE MEILLEUR</b>	<b>141</b>
CHAPITRE 7	
<b>ET SI LE CHANGEMENT NOUS PERMETTAIT DE NOUS RÉALISER ?</b>	<b>163</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>203</b>
<b>MERCI(S)</b>	<b>208</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>210</b>
<b>TABLE DES MATIÈRES</b>	<b>214</b>
<b>LES AUTEURES</b>	<b>222</b>

## ÉTINCELLE, *n. f.*

---

- Parcelle incandescente qui se détache d'un corps enflammé ou qui jaillit du frottement de deux corps : *Le brasier jetait des étincelles.*
- Petit incident, faible cause qui produit un effet important : *L'étincelle qui met le feu aux poudres.*
- Littéraire. Point, reflet brillant : *Il y avait des étincelles dans son regard.*
- Manifestation vive, soudaine et de peu de durée de quelque chose : *Une étincelle de génie.*

DICTIONNAIRE LAROUSSE



*La vie n'est pas un long fleuve tranquille.*

*Heureusement, on s'y ennuerait.*

**« Le secret du changement,  
c'est de concentrer toute  
son énergie non pas  
à lutter contre le passé  
mais à construire l'avenir. »**

**SOCRATE**

**« Tout changement  
est difficile au début,  
compliqué au milieu  
et magnifique à la fin. »**

**ROBIN SHARMA,**

**ÉCRIVAIN**



# INTRODUCTION

—

Le tadorne de Belon est un petit oiseau qui vit dans la baie de Somme. Comme beaucoup d'espèces d'oiseaux, il fait sa mue chaque année. Il perd ses plumes, celles qui sont abîmées, qui lui ont servi à voler et à se protéger. La durée de vie d'une plume n'est en effet pas éternelle. Et le plumage d'un oiseau doit être renouvelé régulièrement pour pouvoir remplir ses fonctions de régulation thermique et de vol.

Cela demande beaucoup d'énergie à notre petit oiseau. C'est un moment où il est vulnérable. Son nouveau plumage n'est pas encore formé et il ne peut plus voler pendant un mois environ. Dur, dur !

On aime cette histoire.

On l'a entendue un jour d'automne où il faisait froid. On était pieds nus dans la baie de Somme, tôt un samedi matin pour observer les oiseaux. On se demandait un peu ce qu'on faisait là. On était fatiguées, on aurait préféré être au coin du feu avec un bon bouquin. Mais c'était l'anniversaire d'un ami féru d'ornithologie, qui avait organisé cette sortie matinale pour partager avec nous sa passion.

L'histoire de cet oiseau a agi comme un révélateur. Une première étincelle qui nous a donné envie d'écrire sur les périodes de changement, sur ces moments où tout bouge autour de nous, où l'on est vulnérable, justement. Nous avons voulu rassembler dans un livre accessible et plein de peps toutes les techniques pour trouver de l'énergie, pour la garder et la booster. Et ressortir du changement plus épanouis, plus sereins et plus heureux qu'avant.

Comme le tadorne de Belon, qui sort de sa mue avec un plumage tout neuf, bien au chaud, affûté et prêt à s'envoler pour de nouvelles aventures.

...

Pourquoi s'intéresser aux périodes de changement en particulier ?

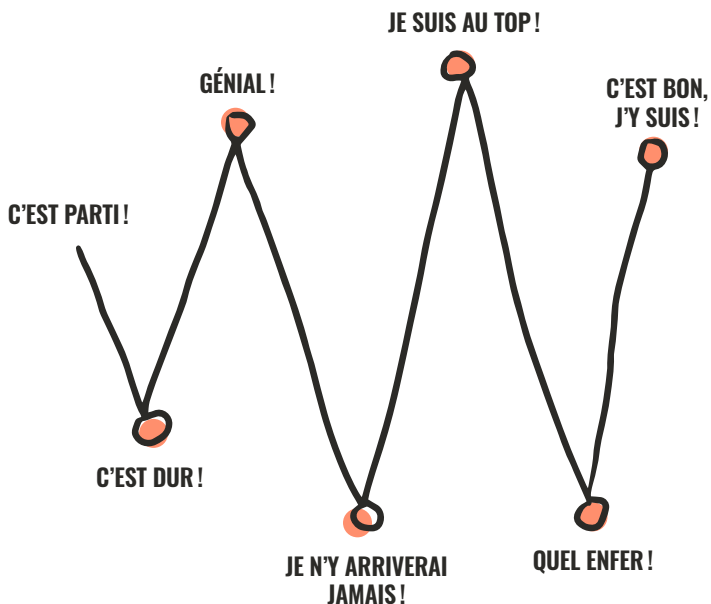
## CHANGEMENT, *n. m.*

Modification profonde, rupture de rythme; tout ce qui rompt les habitudes, bouleverse l'ordre établi.

### DICTIONNAIRE LAROUSSE

Les changements sont souvent difficiles. Ce sont des périodes où l'on doit sortir de sa zone de confort, avec toutes les interrogations que ça génère. Déménagement, changement de carrière, d'entreprise, expatriation, licenciement, arrivée ou départ d'un enfant, divorce, perte d'un proche, départ à la retraite, maladie... On est obligé de se réajuster, se rééquilibrer, se remettre en question.

Si on voulait représenter ces périodes de transition, on dessinerait une courbe avec de fortes oscillations.



Au fil des changements que nous avons eus à vivre — 28 déménagements à nous deux, nous réinventer professionnellement, la perte d'un parent ou d'amis chers, la maladie d'un proche, l'arrivée d'un enfant, le départ d'un aîné... —, nous avons appris à nous accompagner un peu mieux chaque fois, avec de plus en plus de douceur, d'écoute et de bienveillance.

Nous avons commis des erreurs, nous avons tâtonné, souvent douté. Puis nous nous sommes ajustées. Nous avons exploré d'autres façons de faire.

Petit à petit, nous avons réussi à appréhender les changements de façon différente, plus ouverte, plus détendue.

Nous avons surtout réalisé que chaque changement est une occasion de mieux se connaître. On développe des forces insoupçonnées et on s'approche de quelque chose qui nous ressemble plus.

Ayant vécu au Chili, en Argentine, aux États-Unis, en Chine et au Japon, nous nous sommes imprégnées de cultures différentes qui nous ont apporté leur lot de surprises, d'étonnements, d'indignations, d'interrogations. Nous avons exploré des sagesses et observé des comportements nouveaux pour nous.

Nous avons eu la chance de croiser des centaines de gens d'horizons variés, avec des habitudes et des modes de vie loin de ce que nous connaissions.

Ces rencontres et ces expériences ont toujours été inspirantes. Une vraie source de créativité pour nous réinventer.

...

Nous avons eu envie de consigner toutes ces expériences dans un livre, *La Technique des étincelles*, afin d'aider ceux qui traversent des périodes de changement, qui ont besoin d'énergie et de force pour rebondir au lieu de se sentir écrasés.

Dans ces changements vécus, nous avons pris conscience que la phase initiale était toujours une phase de déstabilisation. Un peu comme une tour en Kapla qui perdrait son équilibre et se casserait un peu, beaucoup, voire complètement.

Nous avons appris la patience et compris que des temps de pause et de digestion étaient nécessaires. Cette tour en Kapla, on a accepté de la voir tomber pour la reconstruire petit à petit.

C'est cette volonté, ce souhait d'être heureuses, de nous réaliser à tous les niveaux, personnel, professionnel, social, qui nous ont toujours donné l'énergie de repartir, de construire notre propre chemin.

Après nos premiers déménagements à l'étranger (New York et Santiago du Chili), on imaginait que la vie allait reprendre son cours rapidement, facilement, dans un nouveau pays. Qu'une fois tout installé, chacun retrouverait sa place et ses occupations et que tout redeviendrait comme avant. On travaillait comme des folles pour tout boucler en une semaine et on finissait exténuées avec un lumbago... et des espérances déçues car, au bout d'une semaine, forcément, il nous restait tellement de choses à caler pour que chacun retrouve un équilibre (social, professionnel, personnel...) que c'en était désespérant !

Lors des déménagements suivants, vers Buenos Aires, Tokyo, Hongkong ou New York (nous avons toutes les deux vécu à New York, mais pas au même moment), nous prenions plus notre temps. On déballait les cartons pendant quatre heures à fond et on allait se balader une heure. On savait aussi qu'on n'allait pas décrocher un job en deux jours, que ça prendrait du temps, mais on était sûres qu'on en trouverait un. L'installation de toute la famille durait un peu plus longtemps, mais nous étions moins stressées.

Quand on a dû changer de carrière (à l'arrivée dans un nouveau pays ou au retour en France), au début, on pensait que ça ne prendrait que deux ou trois mois pour retrouver le bon job. Mais le processus est beaucoup plus long. Il a fallu se mettre en ouverture, s'écouter, rencontrer beaucoup de monde, revoir nos certitudes, échanger et parfois vivre l'insatisfaction.

Nous sommes passées par des périodes d'oscillations très importantes. Avec des moments pleins d'énergie et d'optimisme et des moments de doute, de questionnement, voire de désespoir !

Et, petit à petit, nous avons réussi à appréhender un peu mieux ces phases de transition et ces états émotionnels très fluctuants.

Nous avons appris à les accepter pour mieux rebondir.

...

### **DISTINGUONS DEUX SORTES DE CHANGEMENTS :**

- **Les changements qui ne sont pas de notre ressort :** un décès, la maladie, un licenciement, un confinement dû à une pandémie...
- **Ceux que nous décidons :** déménagement, expatriation, changement de carrière...

Ce sont des situations très différentes. Il y a les changements auxquels nous avons pu nous préparer et que nous avons anticipés. Cela aide la traversée, mais cela ne veut pas dire que c'est plus facile.

Et il y a ceux que l'on n'a pas voulus, brutaux, immédiats, des ondes de choc qu'il faut encaisser.

### **QUE SE PASSE-T-IL DANS CES PÉRIODES DE CHANGEMENT ?**

Nous avons retenu l'approche systémique pour vous éclairer sur le processus du changement. Le scientifique à l'origine de cette analyse est Gregory Bateson, de l'école de Palo Alto (1952).

Il nous parle de systèmes — l'entreprise, la maison, notre famille — comme de plusieurs éléments qui interagissent.

Chaque système vise à préserver son équilibre. On parle alors d'homéostasie. Et on étudie la façon dont le système se régule. Si un changement survient, tout l'équilibre est perturbé. Pensez à un mobile. Si on fait bouger un point du mobile, tout se met à tanguer puis tend à retrouver son équilibre.



Un peu comme quand on fait un pas. On lève la jambe et on se retrouve en déséquilibre pendant un court moment. L'équilibre revient lorsqu'on a reposé le pied par terre.

Parfois, le système doit se modifier et s'adapter pour retrouver une nouvelle stabilité. Il peut traverser une crise. Celle-ci peut être perçue comme un danger, mais elle peut surtout devenir une source d'opportunités (se découvrir, s'écouter, créer de nouvelles relations, redonner du sens à sa vie...).

## **POURQUOI EST-IL DIFFICILE ET DÉSTABILISANT DE CHANGER ?**

Le changement n'est pas naturel. Nous autres humains avons plutôt tendance à ne pas vouloir changer. Nous cherchons à rester en homéostasie. Nous aimons l'équilibre.

Les résistances sont inhérentes à tout changement. Quand cela nous arrive, il est important d'identifier nos blocages, de nommer nos peurs, d'appriivoiser l'incertitude.

Il faut être prêt à explorer de nouvelles voies, à adopter des comportements inhabituels. Et surtout à soutenir nos efforts dans la durée pour que le changement s'opère. Car, si on le gère bien, le changement est un formidable renouveau.

Et la bonne nouvelle, c'est que nous sommes tous capables de cela. En particulier grâce à la neuroplasticité du cerveau.

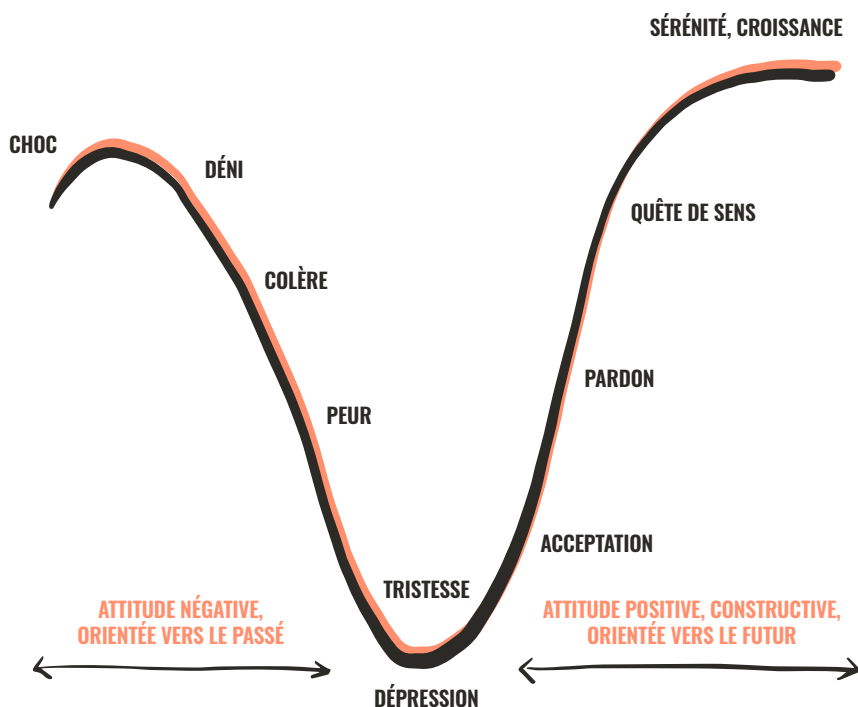
Cette découverte est pleine d'espoir car elle nous montre que le cerveau est capable de s'adapter, de changer ses habitudes. C'est le principe du *use it or lose it* (« on s'en sert ou on le perd »).

**« La neuroplasticité  
est la faculté  
du cerveau à  
se réorganiser  
quand il subit  
un changement. »**

**NORMAN DOIDGE,  
PSYCHIATRE ET CHERCHEUR**

## LA COURBE DU CHANGEMENT

Lors des changements que nous vivons, un processus de deuil se met en place. Le mot est fort, mais n'ayez pas peur. C'est juste pour illustrer le chemin à parcourir.



Ce processus permet d'intégrer et de digérer les changements. Il est important de passer par chaque étape. On ne suit pas forcément l'ordre de cette courbe. Mais vivre les étapes descendantes permet d'être prêt pour remonter la pente.

## LE NAGEUR DE LA POINTE DE LA TORCHE, EN BRETAGNE

Pensez à un nageur seul sur une immense plage en Bretagne. Le vent souffle, les vagues se succèdent, les courants puissants causés par les baïnes emportent tout vers le large.

Si vous êtes en pleine période de changement, vous êtes comme ce nageur face à l'océan déchaîné. Si vous nagez contre le courant, vous résistez un moment, mais vous ne tenez pas longtemps, vous vous épuisez vite. Si vous êtes pris dans une baïne, la seule chose à faire, c'est de ne pas paniquer, de vous laisser porter, ne surtout pas perdre votre énergie à nager à contre-courant. Il faut accepter de vous laisser conduire jusqu'à la formation des vagues, loin du rivage, pour pouvoir revenir en nageant, porté par les déferlantes pleines d'énergie, jusqu'à la côte.

Il y a donc des techniques pour traverser les vagues et gérer les courants dangereux.

Il y a aussi des techniques pour traverser les changements sans se noyer.

...

## NOS TROIS CONVICTIONS POUR TRAVERSER LES PÉRIODES DE CHANGEMENT AVEC SÉRÉNITÉ

### 1. PRENDRE SOIN DE SOI, PLUS QUE D'HABITUDE

En période de changement, pour maintenir une énergie positive, il faut prendre soin de soi comme jamais. Les Américains diraient qu'il faut maximiser le *care* en osant prendre du temps pour se faire du bien. Ne pas avoir peur de passer pour un égoïste. Un peu comme dans *Le Petit Prince*, la rose s'accorde le temps de prendre soin d'elle :

«J'appris bien vite à mieux connaître cette fleur. (...) Le petit prince, qui assistait à l'installation d'un bouton énorme, sentait bien qu'il en sortirait une apparition miraculeuse, mais la fleur n'en finissait pas de se préparer à être belle, à l'abri de sa chambre verte. Elle choisissait avec soin ses couleurs. Elle s'habillait lentement, elle ajustait un à un ses pétales. Elle ne voulait pas sortir toute fripée comme les coquelicots. Elle ne voulait apparaître que dans le plein rayonnement de sa beauté. Eh oui ! Elle était très coquette ! Sa toilette mystérieuse avait donc duré des jours et des jours. Et puis voici qu'un matin, justement à l'heure du lever du soleil, elle s'était montrée.»

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY, *LE PETIT PRINCE*.

Prendre soin de soi physiquement et émotionnellement, c'est aussi s'écouter, se respecter... Il est étonnant que nous soyons souvent plus doux avec les autres qu'avec nous-mêmes. Si quelqu'un commet une erreur, on le reconforte, on lui dit que ce n'est pas grave, que ce sont des choses qui arrivent. Mais si nous-mêmes commettons la même erreur, nous sommes capables de nous trouver nuls et de nous insulter intérieurement.

Il faut faire évoluer son dialogue intérieur et se parler avec bienveillance. Prendre soin de soi, rechercher le plaisir, se féliciter d'avoir réussi à se relever. User de l'autocongratulation (sans en abuser ;-).

Voilà une première conviction que nous avons eue assez tard, alors, on partage.

## **2. NE JAMAIS OUBLIER QUE NOUS SOMMES LES SEULS RESPONSABLES DE NOTRE BIEN-ÊTRE**

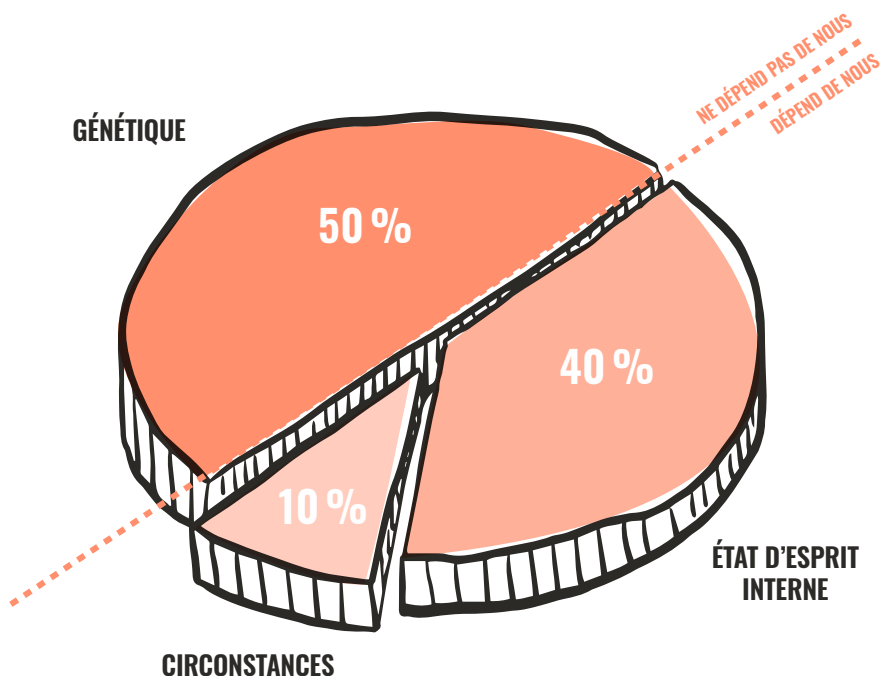
En période de changement, nous devons être acteurs de notre vie et de notre épanouissement. Personne ne pourra le faire pour nous. C'est à nous d'enjoliver le quotidien en le parsemant de moments qui nous font du bien.

## « Le vrai bonheur ne dépend d'aucun être, d'aucun objet extérieur. »

DALAI-LAMA

Selon une étude menée par Sonja Lyubomirsky, professeur de psychologie à l'université de Californie à Riverside, parue en 2005, le bonheur proviendrait pour 50 % de notre génétique, pour 10 % de notre situation actuelle et pour 40 % de nos actions.

### LA JOIE DÉPEND DE VOTRE...



Les optimistes y verront la possibilité de contrôler une bonne partie de leur bonheur. Sonja Lyubomirsky nous dit que c'est essentiellement une question d'état d'esprit: « Les 40 % restants sont liés à nos activités volontaires, ce qu'on met en action et qui va donner des résultats. On n'est plus tributaire d'un destin fixé à l'avance, on est beaucoup plus puissant qu'on ne le croyait. »

À nous d'agir pour redonner du sens et un équilibre à ce que nous vivons.

### 3. S'OUVRIR À LA SÉRENDIPITÉ

Une clé testée, mille fois validée, c'est d'adopter l'état d'esprit de « sérendipité », le don de faire par hasard des découvertes fructueuses. L'art de faire des trouvailles par accident. Pour cela, il faut toujours garder l'esprit ouvert, curieux et laisser le hasard opérer.

Mais cela ne tombe pas du ciel. Il faut se bouger. Provoquer les rencontres, sortir, marcher dans la rue, pousser des portes inconnues, aller vers des gens différents.

Il faut enfin lâcher prise, arrêter d'être dans le contrôle tout le temps, développer la confiance dans l'inconnu.

S'ouvrir et avoir confiance dans ce qui va arriver.

## LA TECHNIQUE DES ÉTINCELLES

Notre livre s'adresse à ceux qui souhaitent trouver une aide, des conseils et des astuces, pour mieux vivre les périodes de transition.



À chaque fois que vous verrez ce pictogramme,  
c'est une étincelle que nous vous proposons.  
Lisez-la doucement, essayez de vous l'approprier.

Une étincelle possède en effet un pouvoir extraordinaire. Quand on y pense, il suffit d'une seule étincelle pour faire démarrer le moteur d'une voiture. Ou allumer le gaz d'une cuisinière. Mais une simple étincelle peut aussi déclencher un brasier !

*La Technique des étincelles*, c'est un concentré d'éclairages, d'idées et d'actions. Des exercices et de petits challenges, souvent simples et toujours efficaces.

À la lumière d'apports scientifiques et de techniques de développement personnel, nous avons regroupé toutes les méthodes que nous avons testées et que nous savons efficaces. Pour vous aider à trouver de l'énergie, à la garder et même la booster dans ces périodes de changement.

Nous y avons glissé plein d'exemples, d'histoires de vie, pour que chacun puisse s'identifier et se projeter.

Et puis, pour que ce livre soit vraiment utile, nous avons ajouté des activités, des petits exercices pour s'y mettre, en vrai.

Tout ne s'appliquera pas à tout le monde, bien sûr. Notre idée est que chacun pioche dans les pages des chapitres qui suivent et choisisse ce qui lui parle. On essaie, on s'approprie, on se lance. On sort de sa zone de confort, on tente de nouvelles choses.

Même si vous, chère lectrice, cher lecteur, ne gardez qu'une seule étincelle, que vous l'utilisez (vraiment) et qu'elle vous fait du bien, on aura fait le job.

Car cette étincelle est peut-être celle qui vous aidera à vivre (ou survivre à) ce moment difficile. Celle qui vous rendra plus résilient, plus apte à rebondir en période de changement ou de stress. Boris Cyrulnik, neuropsychiatre qui a vulgarisé le concept de résilience en France, nous parle de « l'art de naviguer entre les torrents ». Que ces étincelles vous accompagnent dans votre parcours.

Vous verrez, ça marche.

Un ouvrage réalisé sous la direction de Clarisse Cohen

**Département éditorial Art de vie**

---

**Responsable d'édition:** Laure Aline

**Édition:** Jeanne Castoriano

**Correction:** Roxane Criznic

**Fabrication:** Carine Ruault

**Conception graphique:** Édouard Bonnefoy ([www.kontraste.fr](http://www.kontraste.fr))

**Connectez-vous sur:**

[www.editionsdelamartiniere.fr](http://www.editionsdelamartiniere.fr)

© 2021, Éditions de La Martinière, une marque de la société EDLM

ISBN : 978-2-7324-9982-6

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction,  
sous quelque forme que ce soit, réservés pour tous pays.