

La stratégie des petits pas



Aujourd'hui, nous parlerons de la « *stratégie des petits pas* », et comment vous pouvez
l'utiliser pour votre vie
ou celle de votre proche atteint.

C'est de loin celle qui apporte le plus de
résultats positifs,
que ce soit pour dépasser les peurs,
changer des choses
ou accomplir des projets...

Un voyage de mille lieues commence
toujours par un premier pas
Lao Tseu



Est-ce que ça vous est déjà arrivé d'avoir des envies, des rêves, d'aspirer à quelque chose... et de ne pas arriver à passer à l'action parce que :

- ça vous fait peur?
- ça vous paraît trop gros?
- ou vous vous dites que vous ne serez pas capable?



Ou votre proche refuse-t-il de faire
certaines choses, ayant
l'impression qu'il n'en est plus
capable?

Comme de souper en famille, de sortir dehors,
d'essayer de se trouver un emploi, de se faire à
manger...

Cette méthode pourrait vous aider...

Elle peut non seulement aidé à :

- dépasser nos angoisses,
- à augmenter notre confiance,
- à améliorer notre hygiène de vie,



Mais aussi...

...nous aider à nous lancer dans des activités et des projets dont nous rêvions depuis longtemps.

Par exemple:

- Chanter dans une chorale
- Faire de la peinture ou de la poterie
- Faire un voyage en Espagne avec une amie.

Olé !



De manière générale, cette méthode aide à aller vers ce qui est important pour nous et peut aussi aider notre proche à se diriger vers le rétablissement.



Celui qui déplace la montagne,
c'est celui qui commence
à enlever les petites pierres.
Confucius



- ...on ne va pas chercher à monter d'un coup au sommet de la montagne, on va simplement se concentrer sur le prochain pas.
- ...on ne va pas se laisser impressionner par l'ampleur d'une tâche, on va simplement faire la prochaine petite action.
- ...on ne va pas chercher à vaincre sa plus grosse peur d'un coup, on va simplement s'y confronter petit à petit.

Plutôt que de vouloir s'attaquer à quelque chose de trop gros, avec le risque de se laisser impressionner, de reporter au lendemain, ou d'abandonner...

...on va plutôt faire un tout petit pas, puis un autre, puis un autre, puis un autre.

Par exemple, pour écrire un article, j'ai 2 choix :

- 1 – Soit je me dis « allez, je vais écrire un long article de 1500 mots, qui va être magnifique et qui va aider des milliers de personnes... »... mais je risque fort d'être impressionné par la tâche, de remettre à plus tard, voire à jamais (d'ailleurs le simple fait de l'écrire commence déjà à me bloquer).
- 2 – Soit je vais simplement me concentrer sur la prochaine phrase, puis la prochaine, puis la prochaine... et on verra bien où ça mène. Et qui sait : peut-être bien que ça me mènera à un article de 1500 mots, qui va être magnifique et qui va aider des milliers de personnes !

Je vais juste faire des petits pas et avancer tranquillement.



Si on fait des pas trop gros, alors la peur sera trop grosse, le challenge trop important ou la tâche trop impressionnante: cela va engendrer trop de résistances, de blocages et on risque de se dégoûter et de ne plus recommencer.

Que ce soit pour nous ou pour notre proche, cette peur nous empêche d'aller de l'avant et de réaliser nos buts...

En effet, notre cerveau déteste le changement !

- Il possède un mécanisme de défense intégré pour nous protéger du danger. Et pour lui, changer, dépasser ses peurs, se lancer dans un nouveau projet... c'est se confronter à l'inconnu. Et l'inconnu: c'est dangereux.



- Il active donc le système de défense et met en place de nombreuses résistances.

La « stratégie des petits pas » permet de tromper notre système nerveux, qui ne déclenchera pas ou peu de résistances, vu qu'en apparence, nos pas sont petits... en apparence seulement !

En effet, si vous mettez un pas devant l'autre assez longtemps, vous vous retrouvez bien en haut d'une montagne n'est-ce pas?



Il ne s'agit pas de faire un pas plus gros que le voisin, mais simplement de faire un petit pas « juste » pour soi et par rapport à soi.

Faire le petit pas qui vous fera progresser par rapport à vous-même et vous rendra fier de vous le soir.

Ce qui compte, c'est d'avancer, de progresser et de se dépasser par rapport à soi-même.



- Posez-vous la question chaque jour... Quel sera mon prochain petit pas?
- Ou parlez-en avec votre proche pour qu'il détermine son petit pas avec vous et que vous puissiez regarder ensemble ce qui pourrait l'aider .
- Commencez par identifier ce qui est important pour vous, ou pour votre proche : une aspiration, un projet, un rêve, un besoin... et demandez-vous :
 - « Quel petit pas, même minuscule, je pourrais faire dès aujourd'hui pour avancer vers cela? Quelle petite action je pourrais réaliser? »
 - « Quel petit pas, hors de ma zone de confort, je pourrais faire? »



Témoignages donnés par certaines personnes atteintes de maladie mentale

- **Diane** (bipolaire): pour elle le rétablissement n'exclut pas certaines difficultés et il peut y avoir des rechutes. Mais, elle a décidé de faire un pas de l'avant, utilisant l'art pour exprimer ce qu'elle vit.
- **Paul** se rétablit d'une dépression depuis un an. Son plus grand désir est de retrouver ses enfants. «Il faut avoir un but et ne jamais laisser tomber». Alors, peu à peu, il réapprend à prendre soin de lui.
- **Noah** se rétablit de la schizophrénie depuis 12 ans. Avoir un cadre est très important. «Je me réjouis d'aller au travail tous les matins et de jouer du violoncelle le soir.» Il a fait un petit pas vers ce qui lui donnait des ailes, qui lui permettait de répondre à son besoin.

OUI, MAIS JE FAIS ÇA COMMENT?

1. **Réfléchissez aux « pourquoi »** : faites une liste de toutes les raisons pour lesquelles vous désirez réaliser vos buts et gardez-les précieusement dans votre mémoire active, car ce sont ***vos éléments de motivation*** les plus importants. Plus vos motifs sont forts et profonds, plus vos chances de réaliser vos buts augmentent.
2. **Faites ce qui vous passionne** : vous devez accomplir des activités que vous aimez, qui vous stimulent et qui vous animent, pour tenir bon en cours de route.
3. **Fixez un rêve, un objectif ou un but** : est-ce un objectif qui vous tient vraiment à cœur? N'ayez pas peur d'affirmer votre rêve, même s'il peut vous sembler trop grand ou trop important. C'est votre objectif, à vous !

5. **Sortez juste assez de votre « zone de confort »**, mais pas trop : la plupart des gens savent ce qu'ils doivent faire pour que leur rêve devienne réel, mais ils ne le font pas, car ces actions les obligent à sortir de leur confort. Ce sont ces efforts qui vous font progresser le plus. N'essayez pas de tout régler et de tout changer en très peu de temps. Établissez le bon dosage entre sortir juste assez de sa «zone de confort» et agir prudemment, sans vouloir en faire trop.
6. **N'abandonnez jamais** : plus vous progressez vers la réalisation de vos ambitions, plus vous serez fier des petits pas accomplis.
7. **Faites-vous aider** : qui peut vous appuyer, vous inspirer et vous soutenir dans vos tâches pour aller de l'avant? Un ami, un intervenant, un spécialiste dans le domaine? Il vaut la peine d'aller chercher le soutien qui vous aidera à développer vos forces, vos habiletés.



... alors, quel sera votre prochain petit pas?

Je vous souhaite une bonne réflexion,
de bons « petits pas »
et un bon succès!

Préparé à partir de:

<http://guerir-l-angoisse-et-la-depression.fr/la-methode-des-petits-pas/>

[http://jeanpierrelauzier.com/bulletin motivation petit pas.html](http://jeanpierrelauzier.com/bulletin_motivation_petit_pas.html)

<http://www.douglas.qc.ca/info/retablissement-temoignages>

par Diane Ayotte, intervenante
La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent
Mai 2017