



TOUT CHANGE

Notre environnement est en constante évolution mais notre corps, lui aussi, se transforme sans cesse et se régénère presque imperceptiblement. Et, fort heureusement, notre personnalité peut elle aussi évoluer – même à un âge avancé.

Jürg Lendenmann

Heureux sommes-nous si nous sommes en bonne santé, avons un travail stable, vivons sans dettes, avons une relation harmonieuse et pouvons compter sur nos amis. Si, en plus de cela, nous parvenons à planifier à l'avance les choses importantes et qu'aucun grand changement ne se profile à l'horizon, nous avons souvent un sentiment de sécurité et pouvons avoir l'illusion que la vie sera toujours aussi simple. Mais la vie n'est pas un long fleuve tranquille. Le changement, intérieur ou extérieur, en fait partie.

«Qui veut être constant dans le bonheur ou la sagesse doit savoir changer souvent.»

Confucius

Presque une source de jouvence

De l'extérieur, notre corps semble ne changer que très légèrement au fil des années, mais cette apparente lenteur est trompeuse. La plupart de nos cellules se régénèrent en permanence: celles de notre peau se renouvellent en quelques jours, nos globules rouges en l'espace de 120 jours, nos cellules adipeuses tous les huit ans et notre squelette tous les dix ans.

Étonnamment, les cellules de notre infatigable muscle cardiaque ne se renouvellent quasiment pas, comme l'a montré Jonas Frisén, chercheur en neurosciences au Karolinska Institutet (Suède). Le taux de renouvellement annuel des cellules cardiaques est inférieur à 0,5 %.

La recherche s'intéresse également aux régions du cerveau dans lesquelles de nouvelles cellules apparaissent. Selon les premiers résultats, le taux de renouvellement de ces cellules est à peine plus élevé que celui des cellules cardiaques. Mais les performances de l'organe de la pensée ne dépend pas tant du nombre absolu de cellules cérébrales que des connexions entre les neurones – un processus qui se poursuit toute la vie et peut se travailler même à un âge avancé.

Une personnalité apte aux changements

Comme notre corps, notre personnalité change aussi au fil de la vie. Il y a une dizaine d'années, on pensait encore que la personnalité était complètement développée à 30 ans. Probablement parce que les études étaient principalement menées sur des personnes relativement jeunes, comme l'explique Jule Specht, professeure de psychologie, dans un entretien avec Zeit Online. Mais le développement de la personnalité n'est jamais terminé:

Aborder courageusement les changements

Quand un grand changement s'annonce, mieux vaut l'aborder de manière réfléchie et par étapes.

- Fixez-vous un objectif souhaitable et réaliste.
- Essayez d'avoir une vue d'ensemble des possibilités à votre disposition pour atteindre votre but.
- Recherchez qui peut vous aider.
- Anticipez les erreurs qui pourraient vous empêcher d'atteindre votre but. Quitte à faire des compromis pour y parvenir.
- Considérez les changements qui se présentent comme des chances et des défis.
- Testez de nouvelles choses, trouvez de nouvelles solutions, soyez flexible.
- Prenez du recul par rapport à votre situation.
- Ne vous laissez pas décourager par les revers.
- Au quotidien, misez sur certaines routines et sur l'activité physique: elles apportent sécurité et stabilité quand notre vie est chamboulée.

Certains objectifs peuvent être atteints alors que d'autres exigeront de suivre une autre voie, peut-être plus difficile ou moins attrayante. Mais, après coup, cela peut aussi être une chance si cette nouvelle voie aboutit à une vie heureuse, remplie et épanouie – une vie plus riche en somme.

«Dans une étude, nous avons montré que la personnalité d'une personne sur cinq change encore sensiblement après 60 ans.» Pour les besoins de cette étude, environ 200 000 personnes de plus de 16 ans ont été interrogées chaque année depuis 1984; cette enquête en ligne a permis d'atteindre beaucoup de personnes plus âgées, contrairement à d'autres études préalables.

Sans crier gare

Si le développement de notre personnalité était terminé à 30 ans, il n'y aurait plus d'évolution possible. Ce qui pourrait nous être fatal, car la vie autour de nous évolue constamment et nous place sans cesse devant de nouveaux défis; de notre côté, nous acceptons ou rejetons la nouveauté. Mais quelle que soit notre décision, la vie prend toujours un autre chemin.

Au début de l'histoire de l'humanité, la nouveauté et l'inattendu étaient souvent associés au danger. Sous l'influence de notre cerveau primitif, aujourd'hui encore, nous nous méfions instincti-

vement du changement. Même si nous ne tombons plus sur des prédateurs à tous les coins de rue, nous ne sommes pas à l'abri d'un licenciement, du départ d'un être cher ou d'un diagnostic médical qui vient bouleverser nos vies.

Certains événements couvent parfois longtemps sans que nous en décryptions les signes, d'autres frappent sans crier gare. Quand un coup du sort s'abat sur nous, nous nous sentons démunis, dépassés, impuissants. Généralement, cet événement isolé ne s'arrête pas là mais, comme l'écrit Tania Konnerth, «les changements entraînent souvent dans leur sillage toute une chaîne d'autres changements.»

Le courage de la nouveauté

Comme nous le disions ci-dessus, c'est souvent la peur qui nous paralyse face au changement; nous préfererions nous en tenir à ce que nous connaissons. Mais la peur est juste une émotion, qui mérite une réflexion, estime Birgit Salewski, thérapeute familiale. Après avoir analysé tranquillement ses pires craintes et avoir évalué le risque qu'elles se concrétisent ou non, «de nombreuses personnes réussissent à trouver le courage d'affronter le changement et de continuer à avancer.»

Les coups du sort sont aussi toujours l'occasion de dresser un bilan et de se demander: qu'est-ce qui m'apporte bonheur et satisfaction? Comment, où et avec qui ai-je envie de vivre? Qu'est-ce que je souhaite laisser tomber ou au contraire développer? Mais qu'est-ce qui peut nous aider à concrétiser nos projets d'avenir?

Ouvert au changement?

Les jeunes sont souvent plus ouverts aux nouvelles expériences que les anciens. Êtes-vous resté(e) jeune?

- Prenez-vous chaque fois de bonnes résolutions pour la nouvelle année? Les mettez-vous en pratique?
- Êtes-vous présents sur les médias sociaux?
- Vous êtes-vous récemment lancé(e) dans un nouveau loisir?
- Commandez-vous souvent des plats que vous n'avez jamais goûté auparavant?
- Êtes-vous attiré(e) par de nouvelles destinations de vacances?

Les nouvelles expériences sont le plus souvent très enrichissantes.

Selon Tania Konnerth, «les qualités et capacités utiles pour faire face au changement sont d'abord des qualités dites de réussite comme le courage, la confiance en soi, l'optimisme, la flexibilité, la pensée visionnaire et l'esprit pionnier.» <