

## Comment changer de vie ? Pour commencer, cernez bien vos motivations



Sans "destination", notre vie se transforme en chemin de croix. Mais pour changer les choses comme il se doit, Gilles Noblet rappelle qu'il vaut mieux prendre le temps pour commencer de bien cerner ses motivations. Extrait de "Et si je choisisais ma vie ! Trouver sa voie mode d'emploi" (2/2).

Avec Gilles  
Noblet

### Les clés pour changer

- **Mieux cerner sa motivation**

Qu'est-ce qui vous motive dans la vie ? Que recherchez-vous vraiment quand vous agissez ? Faites une pause pour laisser émerger les images, les pensées, les sensations qui révèlent ce qui vous donne du « peps » et vous fait avancer.

Sans motivation, sans destination, notre route se transforme en chemin de croix. Chacun de nous a, en lui, des réserves d'énergie qui ne demandent qu'à s'investir dans les réalisations les plus variées. En prendre conscience est un atout pour faire des choix de vie pertinents. Il y a une force en vous qui s'apparente à des ressorts prêts à se détendre. À vous de la canaliser pour vous orienter, ou vous réorienter, vers un style de carrière qui répond à vos attentes profondes. Seulement voilà : les ressorts de motivation sont différents d'une personne à l'autre.

Noémie, vingt-cinq ans, juriste, s'est sentie concernée par cette approche. Sur le portail « Réussir ma vie » ([www.reussirmavie.net](http://www.reussirmavie.net)), elle a passé le test « Atout Motivation ». Basé sur la théorie des besoins et des motivations de Abraham Maslow, il analyse dix valeurs fondamentales au travail et présente une synthèse gratuite des résultats. « Je me suis retrouvée dans le profil qui m'a été attribué par ce test. J'ai compris que j'avais besoin avant tout de stabilité, ce qui m'a conduit à abandonner la profession d'avocat – avec un statut de libéral – pour travailler comme cadre dans une banque. »

- **Respirer un grand bol d'air frais**

Certains obstacles sont des illusions. Je vous propose d'en faire l'expérience par vous-même. Posez-vous les deux questions suivantes : qu'est-ce qui m'interdit de m'accepter tel que je suis ? À quoi pourrait ressembler cet obstacle entre moi et moi-même ?

Observez autour de vous : certaines personnes colorent de leur patte personnelle les actes les plus quotidiens. Entre leurs mains, un simple pique-nique devient une fête inoubliable ; un dossier rébarbatif, un thriller passionnant. Paul, ébéniste à la campagne, manquait de commandes. Il a alors décidé de transformer sa maison en un gîte d'étape plein de charme. Aujourd'hui, ses meubles, exposés, trouvent de nombreux acheteurs.

Si vous n'avez pas d'idées, imaginez que cet obstacle à la forme d'un précipice. Dessinez un pont suspendu qui enjambe ce

---

précipice. Qui apercevez-vous sur l'autre rive ? En quoi cette autre personne est-elle différente de vous maintenant ? S'agit-il d'une illusion ?

Écoutez le cri du cœur de Pierre, ingénieur, qui s'est écarté de ce qui le nourrit dans le fond : « J'ai cinquante ans. À court terme, je dois retrouver un job. C'est la nécessité immédiate. Mais après... Je constate que si j'avais pu choisir, je me serais orienté vers une autre voie. J'aurais investi pour développer une entreprise d'accastillage. » Cela résonne-t-il en vous ? De quelle façon ?

Pierre n'a jamais pris le temps de s'arrêter pour écrire noir sur blanc ce qui le faisait courir dans la vie. Se donner régulièrement le temps de faire le bilan de sa vie, c'est s'offrir la possibilité de la gouverner et de lui donner une nouvelle impulsion. Voulez-vous laisser aux autres, aux circonstances, à la chance, le soin d'orienter votre vie ? Non, certainement pas ! Changer, c'est abandonner ses habitudes de pensée et renoncer à des certitudes qui apportent un certain confort.

Allez, êtes-vous prêt à vous rendre encore plus loin ? Je vous propose de respirer un grand bol d'air frais en créant votre PRPR (plan de renouveau personnel révisable) chaque mois, chaque trimestre ou chaque semestre. Quelle expérience auriez-vous envie de faire ? Quel type de personnalité aimeriez-vous rencontrer ? Quel désir vital aimeriez-vous satisfaire ? Quelles compétences souhaiteriez-vous améliorer ou acquérir ? Dans quel projet aimeriez-vous vous lancer ?

---

Extrait de "[Et si je choisissais ma vie ! Trouver sa voie mode d'emploi](#)", Editions Eyrolles (octobre 2012)

