



PARTIR OU RESTER?

QUE CE SOIT SUR LE PLAN PERSONNEL, PROFESSIONNEL, FAMILIAL OU AMOUREUX, UN JOUR OU L'AUTRE, DES CHOIX S'IMPOSENT. FAUT-IL PARTIR OU RESTER? LA QUESTION PEUT NOUS HANTER PENDANT DES JOURS, DES MOIS, DES ANNÉES... JUSQU'À CE QU'ON TROUVE LA BONNE RÉPONSE, QUI PEUT NOUS AMENER À PASSER À L'ACTION. COMMENT TROUVER CETTE FAMEUSE RÉPONSE? VOICI QUELQUES PISTES DE SOLUTION.

SE FIER À SON RESENTI

Qu'il faille partir ou rester, notre ressenti ne trompe pas. Quand on songe à quitter une personne, un travail, une situation, ce sont parfois les «avantages collatéraux» qui peuvent nous amener à rester dans une situation inconfortable. Par exemple, la peur de voir voler en éclats une famille, de perdre les amis rattachés au couple ou de subir une perte de sécurité matérielle peut nous motiver à ne pas mettre fin à une relation amoureuse. Ne pas quitter un emploi au sein duquel rien ne va plus de peur de ne pas en trouver un autre ou de subir une baisse de salaire, ça constitue aussi de fausses raisons de

ne pas oser un changement. Partir ne signifie pas sauter sans aucun préparatif, mais planifier la suite des choses et écouter la vérité qui se loge au creux de notre ventre.

L'AMBIVALENCE

L'ambivalence qui précède le choix est souvent inconfortable. Soupeser sans cesse le pour et le contre représente une immense dépense d'énergie. Cette ambivalence traduit généralement un combat entre la tête et le cœur. La peur de se tromper ou de prendre la mauvaise décision,

ou encore l'inquiétude de regretter son choix sont autant d'éléments qui pèsent dans la balance.



UN POINT DE VUE

Dans la philosophie orientale, on soutient qu'à partir du jour où on songe à changer quelque chose ou à quitter quelqu'un, le changement se fera; ce n'est qu'une question de temps... Entre le moment où on ressent pour la première fois une insatisfaction et celui de la prise de décision, bien du temps peut s'écouler, mais le résultat, au final, sera probablement le même.

L'ABANDON: MAL VU DANS NOTRE SOCIÉTÉ

Dans le livre *Partir ou rester: L'art de prendre la bonne décision dans la vie, en amour et au travail*, les auteurs Peg Streep et Alan Bernstein abordent la question de l'abandon dans notre société, et leur point de vue est éclairant. Partir est souvent mal vu, puisque c'est considéré comme un abandon. «Pour plusieurs, partir est peu ou pas envisageable. Les mythes nord-américains laissent très peu de place aux lâcheurs. En fait, la seule forme d'abandon qui soit acceptée et appuyée collectivement est l'abandon de mauvaises habitudes, comme fumer ou boire.»

SAVOIR ABANDONNER ET PARTIR

Pourtant, il faut aussi savoir abandonner. «Partir n'est pas une fin en soi. C'est le premier pas nécessaire pour redémarrer et redéfinir nos objectifs, ainsi

que ce que nous attendons de la vie.» Et les auteurs de dire aussi: «Partir nous libère de la quête sans espoir de l'inaccessible, mais cela nous permet aussi de viser des objectifs nouveaux et plus gratifiants. Apprendre à partir fait contrepoids aux habitudes de pensée enracinées dont plusieurs sont inconscientes et nous maintiennent sur une voie qu'il vaudrait mieux abandonner.»

ÉTABLIR SES OBJECTIFS

Dans *Partir ou rester*, les auteurs proposent de dresser la cartographie des objectifs. «Mettre nos objectifs par écrit peut accroître notre capacité à évaluer si nos efforts pour les atteindre donnent des résultats, et à déterminer si ces objectifs sont vraiment accessibles; cela aide à clarifier si on devrait continuer à poursuivre ces objectifs ou se désengager à leur égard. La liste des objectifs permet aussi de considérer ses objectifs les uns par rapport aux autres, ce qui se révèle précieux.»

COMMENT CHOISIR

Réfléchissez à vos objectifs de vie, à vos objectifs de travail, à vos objectifs relationnels afin de déterminer clairement la route à emprunter. Passez en revue les conflits. Par exemple, passer du temps de qualité auprès des vôtres est-il plus important que de vous réaliser financièrement? ■

À méditer

Tout comme la persévérance, la capacité d'abandonner complètement quelque chose est un outil précieux pour bien vivre.

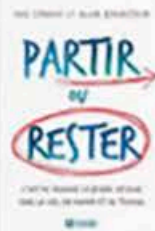


L'ENFANT QUE NOUS AVONS ÉTÉ NOUS SUIT TOUJOURS...

On décide de notre avenir avec tout notre passé. Celui qui a grandi au sein d'une famille dysfonctionnelle et qui a l'habitude d'encaisser aura probablement plus de difficulté à mettre fin à une relation toxique. L'inverse est aussi vrai. Les auteurs l'expliquent ainsi: «Parfois, notre capacité de nous pousser à agir et à partir est moins liée à notre personnalité, à notre caractère ou à notre façon de penser qu'à notre histoire personnelle. L'expression "histoire personnelle" fait allusion aux événements de notre enfance ainsi qu'à la teneur et à la qualité des liens d'attachement avec nos parents et nos autres dispensateurs de soins. Les gens qui ont eu des liens profonds dans leur enfance ont tendance à se trouver dans des situations saines et valorisantes, suscitant les émotions de leur enfance, mais ils détectent aussi plus facilement les situations inconfortables et toxiques. Les gens qui n'ont pas eu de liens sécurisants peuvent se trouver attirés par des gens et des situations qui leur rappellent leur passé, mais qui les rendent malheureux.» Si c'est le cas, prendre conscience de ce bagage pourra éclairer la route à suivre.



ISTOCK



Pour poursuivre votre réflexion, nous vous suggérons de lire *Partir ou rester: L'art de prendre la bonne décision dans la vie, en amour et au travail*, de Peg Streep et Alan Bernstein, publié aux Éditions de l'Homme.