

Le deuil des habitudes
Accepter le changement pour mieux s'adapter

Introduction

Dans une situation de crise, d'accident, de maladie, d'effondrement, de perte d'emploi ou même après une séparation sentimentale, nous sommes souvent confrontés à une réalité difficile :
Nous devons abandonner certaines habitudes.

L'être humain aime les habitudes.
Elles le rassurent.

Elles apportent :

- une routine ;
- une stabilité ;
- une impression de contrôle.

Lorsque celles-ci disparaissent brutalement, le sentiment d'insécurité augmente.

Pourquoi les habitudes sont importantes ?

Les habitudes permettent :

- d'économiser de l'énergie mentale ;
- de réduire le stress ;
- d'offrir des repères stables.

Exemples :

- heure du réveil ;
- travail ;
- repas ;
- sport ;
- promenade du chien ;
- vie familiale.

Lorsqu'elles disparaissent, notre cerveau doit reconstruire un nouvel équilibre.

Quand les habitudes disparaissent

De nombreuses situations peuvent provoquer une rupture des habitudes

Dans la vie de tous les jours

- divorce ;
- séparation ;
- déménagement ;
- perte d'emploi ;
- maladie ;
- accident ;
- décès d'un proche.

Dans une situation de survie

- évacuation ;
- catastrophe naturelle ;
- panne prolongée ;
- crise économique ;
- rupture d'approvisionnement ;
- perte du domicile.

Dans tous les cas :
Le cerveau doit s'adapter à une nouvelle réalité.

Les réactions les plus fréquentes

Le refus

"Ce n'est pas possible."
"Ça va revenir comme avant."
Le cerveau refuse temporairement la situation.

La colère

"Pourquoi moi ?"
"Ce n'est pas juste."
La frustration et l'injustice prennent le dessus.

La tristesse

Le deuil des anciennes habitudes provoque souvent :

- fatigue ;
- perte de motivation ;
- baisse du moral ;
- découragement.

L'adaptation

Peu à peu :

- de nouveaux repères apparaissent ;
- de nouvelles routines se mettent en place ;
- l'équilibre revient progressivement.

Le danger principal

Le véritable danger n'est pas toujours la situation elle-même
.
Le danger peut être :
Refuser trop longtemps d'accepter la nouvelle réalité.

Plus l'acceptation est retardée :

- plus le stress augmente ;
- plus l'énergie mentale diminue ;
- plus la prise de décision devient difficile.

Accepter ce qui ne dépend pas de nous

L'une des erreurs les plus fréquentes consiste à vouloir changer ou convaincre une autre personne alors que ce choix lui appartient.

Pourtant :
On ne peut pas forcer quelqu'un à prendre une décision qui n'est pas la sienne.
Chacun avance à son rythme.

Chacun possède :
- son histoire ;
- ses blessures ;
- ses peurs ;
- ses besoins.

Vouloir imposer une direction à quelqu'un conduit souvent :
- à la frustration ;
- à l'épuisement ;
- au conflit.

À l'inverse :
Comprendre une situation, accepter ce qui ne dépend pas de nous et continuer à avancer permet de préserver son équilibre.

L'acceptation n'est pas une résignation.

L'acceptation consiste simplement à :
Reconnaître la réalité telle qu'elle est afin d'agir efficacement sur ce que nous pouvons réellement contrôler.

Résilience psychologique

La résilience est :
La capacité de continuer à avancer malgré le changement et les difficultés.

Être résilient ne signifie pas :
❌ ne jamais souffrir ;
❌ ne jamais ressentir d'émotions.

Cela signifie :
✅ accepter ses émotions ;
✅ continuer à avancer malgré elles.

Comment favoriser l'adaptation

Accepter la réalité

Reconnaître :
"La situation a changé."
Même lorsque cela ne nous plaît pas.

Se fixer des objectifs simples

Ne pas penser :
"Je dois tout régler."
Mais :
"Je vais régler une chose aujourd'hui."

Maintenir un lien social

L'être humain supporte difficilement l'isolement.

Parler :

- famille ;
- amis ;
- groupe ;
- voisins ;

favorise la résilience.

La place du groupe

Un groupe permet :

- de partager la charge mentale ;
- de maintenir un cadre ;
- d'apporter du soutien ;
- de retrouver un sentiment de normalité.

Un groupe organisé est souvent plus résilient qu'un individu isolé.

À retenir

- Les habitudes nous rassurent.
- Perdre ses repères est difficile.
- Le changement provoque souvent une période d'adaptation.
- Refuser la réalité fatigue davantage que l'accepter.
- On ne peut pas forcer une personne à faire un choix qui n'est pas le sien.
- Il est plus efficace d'agir sur ce que l'on contrôle réellement.
- La résilience consiste à avancer malgré l'incertitude.

Conclusion

Dans la vie quotidienne comme en situation de survie :
L'adaptation est souvent plus importante que la résistance au changement.

L'objectif n'est pas de retrouver exactement ce qui existait avant.
L'objectif est de construire progressivement un nouvel équilibre.

Citation APARS56

Celui qui refuse le changement subit l'avenir.
Celui qui l'accepte commence déjà à s'y préparer.

