

Comment réussir à échouer ?

L'expression n'est malheureusement pas de moi mais de Paul Watzlawick, un des grands penseurs du changement : c'est le titre d'un de ses livres.

Mettre en œuvre **ce qu'il faut pour ne pas atteindre ses objectifs** fait-il partie de vos habitudes ? Vérifions cela grâce à 3 grandes règles.

Par objectif, entendez « ce que j'ai envie d'avoir, d'atteindre ou de réussir », quel qu'en soit le contexte (professionnel, personnel, sportif...)

Première qualité à présenter : il faut que l'objectif soit exprimé de manière négative.

Quelques exemples parmi d'autres : « je ne veux plus m'énerver contre mon fils qui me fait sans cesse ces p... de crises d'adolescence », « je veux perdre du poids » ou encore... « je veux arrêter de fumer ! »

Si vous avez exprimé un objectif de cette manière au cours de cette année, donnez-vous 2 points.

Poursuivons : essayez de visualiser au moins la première étape de votre marche vers l'objectif. Si vous n'y parvenez pas ou si vous n'aimez pas l'image qui prend forme (si elle déclenche une sensation de type « Beurk ! »), *mettez-vous 2 points.*

Ex : « je veux arrêter de boire du vin en mangeant. Je me visualise mangeant une bonne viande saignante avec un verre d'eau, et ça me paraît triste à mourir ! »

Enfin, pour vraiment faire la différence, il faut que l'atteinte de votre objectif vous pose un problème « écologique », le mot étant entendu ici comme ce qui concerne votre environnement (ce qui vous inclut).

Ex : vous ambitionnez ce poste de direction générale mais au fond de vous, vous savez qu'il n'y aura alors quasiment plus de place dans votre vie pour votre femme et vos enfants, et vous souffrez déjà de les voir si peu actuellement...

Si vous vous êtes fixé un objectif non écologique cette année, mettez-vous 2 points

Dépouillement : *Si vous avez entre 1 et 2 points, vous êtes...*

Eh, là... Vous vous croyez dans Marie-Claire ?

Non, pas de dépouillement mais la suite immédiatement, sans attendre le prochain épisode.

COMMENT REUSSIR A REUSSIR

Vous l'aurez compris, **un objectif doit être exprimé de manière positive** et ce, pour plusieurs raisons.

Imaginez-vous en train de rouler sur une route qui serpente, en haut d'une crête. De part et d'autre, de profonds ravins. Si vous voulez parvenir au bout de l'aventure, vaut-il mieux fixer votre attention sur les ravins à éviter, ou la route sur laquelle vous voulez rester ? Vous le savez c'est sur la route, bien sûr.

Les motards le maîtrisent particulièrement bien, eux qui apprennent que lorsqu'un obstacle surgit devant eux, il convient de porter le regard au-delà et en aucun cas sur le danger. Le pilotage d'une moto a ceci de particulier que c'est tout le corps qui s'exprime, et pas uniquement les mains. Imprégnés du point à atteindre, c'est le corps et l'esprit, totalement unis dans l'action, qui vont faire se pencher la moto au moment où elle arrive sur l'obstacle, pour la remettre droite juste après.

Exprimer ce que vous voulez de manière négative (ex : « je ne veux plus m'énerver »), revient à dire au serveur de restaurant qui vient prendre votre commande : « je ne veux pas de poulet ». S'il n'est pas complètement demeuré, il va rire et vous demander ce que vous voulez. Si vous lui répondez « je ne veux pas non plus votre tranche de saumon », il va sans doute se retourner pour chercher des caméras cachées et s'il n'en trouve pas, commencer à s'interroger sur votre santé mentale.

Nous créons tous des images mentales, des sons et/ou des sensations, à partir de nos pensées et des mots que nous utilisons. De notre manière de parler, aux autres et à nous-mêmes. Les images créées par les pensées « il faut que j'arrête de fumer » et « je décide d'avoir un corps sain » sont-elles équivalentes ? Bien sûr que non.

La première formulation est dans la négation et la frustration, la seconde dans la **réalisation positive d'un projet motivant pour moi.**

La première est l'expression d'une pensée globale que je ne m'approprie pas réellement (« il faut »), la seconde **concrétise un rêve, forcément personnel** : « avoir un corps sain ». Pour une autre personne ce pourrait être « je veux être exemplaire pour mes enfants, pour leur santé future » ou encore « je veux améliorer de deux minutes mon temps au 10 km ».

Faisons une rapide incursion dans le domaine de la psychologie, pour compléter ce plaidoyer en faveur de la formulation positive.

Je vous demande de vous concentrer à ne pas penser à un éléphant rose. Difficile voire impossible, n'est-ce pas ?

L'inconscient ne comprend pas la négation. En effet, pour nier quelque chose, encore faut-il en accepter l'existence. Pour nier l'éléphant rose, je dois donc en créer l'image mentale. Pour me voir *non fumeur*, je dois créer l'image de moi, *fumeur*.

Vous percevez certainement la différence avec l'affirmation "je me vois, je me sens en pleine santé" !

Avez-vous réellement envie de vous charger d'images mentales de ce que vous ne voulez pas, alors que par définition vous ne le voulez pas ? Non ?

Alors **formulez vos objectifs de manière positive**, en vous demandant **ce que vous voulez vraiment !**

Les autres points seront plus rapides à aborder.

En fermant les yeux ou non, laissez se former (très honnêtement) **une image de l'objectif atteint**, ou au moins de la **réalisation d'une première étape**. Quelle sensation cela vous donne-t-il ? Si celle-ci est de type « Waouh », si elle vous fait vibrer, c'est plutôt favorable... Si à l'inverse elle est de type « Beurk », interrogez-vous sur votre vraie motivation à atteindre cet objectif !

Enfin et c'est peut-être plus difficile, interrogez-vous sur votre "écologie" : le fait d'atteindre votre objectif peut-il poser des problèmes ? Pour vous, pour votre famille, pour votre environnement ? Si oui, êtes-vous prêt à en payer le prix ?

Il est essentiel que **vos objectifs respectent votre écologie** car dans le cas contraire, il y a fort à parier que des stratégies inconscientes vont se mettre en place pour que vous ne l'atteigniez pas... pour votre bien ! Et vous direz pourtant certainement « je ne comprends pas, j'ai fait tout ce qu'il fallait ! »

Trois règles à respecter, pour conclure :

- un objectif exprimé positivement
- l'image de son atteinte ou au moins de la première étape, donne un sentiment "whaouh !"
- votre objectif est écologique

Le respect de ces trois règles ne garantit pas l'atteinte d'un objectif, mais il le facilite grandement.

Comme ce sera toujours le cas, je vous ai proposé ici une certaine vision du monde, libre à vous de l'adopter ou non. Le mieux est sans doute de l'essayer au moins durant un certain temps : il ne vous sera pas difficile ensuite de reprendre vos anciennes habitudes, si vous les jugez meilleures !

N'en déplaise aux purs cartésiens et autres adeptes d'une démarche rigoureusement scientifique, je n'ai pas de preuve à apporter. Je vous rappelle la citation de Léonard de Vinci : « une fureur sacrée de comprendre pour faire et de faire pour comprendre, qui dépasse toute philosophie ». La véritable compréhension ne saurait se situer dans la pure intellectualité...

J'espère vous avoir apporté la dose nécessaire de compréhension, et pour l'action... à vous de jouer si le cœur vous en dit !

Ce thème est largement abordé par les personnages dans le roman « Et si j'y croyais ? », en particulier au chapitre XXI.