

15 mai 2020

Bonjour,

Dans nos contrées, il n'est pas très bien vu de dire qu'on est fier de soi. Cela est très souvent pris pour de l'arrogance. Alors oui, quelqu'un qui est toujours fier de lui quoi qu'il fasse et quels que soient les résultats ou les efforts fournis peut effectivement passer pour une personne présomptueuse.

Mais inversement, quelqu'un qui se rabaisse sans arrêt et qui n'est jamais content de lui est toujours déprimé ("ah si j'avais fait ça ou ça !!") ou anxieux ("je n'y arriverais jamais, c'est bien trop difficile pour moi") et se sent toujours obligé de faire toujours plus et encore et encore... Ça ne s'arrête jamais.

Finalement, les deux pôles (être toujours content de soi ou ne l'être jamais) sont stériles. Je vous propose dans cette newsletter d'adopter une position intermédiaire basée non pas sur les résultats mais sur les efforts fournis.

Je m'explique : si vous n'êtes satisfait de vous-même que lorsque vous obtenez le résultat escompté de vos actions, vous risquez de ne pas être heureux souvent. En effet, parfois, les objectifs que l'on souhaite atteindre sont lointains ou dépendent d'entités que nous ne maîtrisons pas (la météo, l'évaluation d'un tiers, la mode...). Par exemple, si vous pensez que vous devez peser un certain poids et que vous focalisez votre attention sur l'atteinte de cet objectif, vous risquez de ne pas apprécier du tout le voyage qui va consister à repenser totalement votre hygiène de vie. Si vous avez 30 ou 40 kilos à perdre pour rejoindre votre "poids-cible", cela va forcément vous prendre un certain temps. Vous devez donc impérativement vous féliciter et être fier (ou fière) de vous toutes les fois où vous faites une séance de sport ou que vous choisissez les légumes à la place de la charcuterie à la cafétéria du boulot.

La clé, c'est de vous concentrer sur les efforts que vous fournissez et pas sur l'objectif. En agissant ainsi, vous enclenchez une spirale vertueuse : vous faites un effort (même petit), vous être fier (fière) de l'avoir fait, ça vous donne envie de recommencer... C'est ce genre de spirale qui vous mènera à l'objectif pas celle qui consiste à vous sentir pitoyable tant que vous n'avez pas atteint votre but. Celle-ci (la spirale de l'échec) fonctionne de la manière suivante : vous menez une petite action à son terme mais le résultat final se fait encore attendre, vous êtes découragé.e, vous hésitez à faire le pas suivant, et souvent, vous ne le faites pas et donc, vous vous découragez encore plus... Le but s'éloigne et vous détestez la personne que vous êtes ("incapable de persévérer", "fainéante"...).

A part ça, je voulais vous tenir au courant de l'avancée de mon projet. J'ai appelé l'ambassade d'Indonésie la semaine dernière : ils ne savent pas encore si le pays aura ré-ouvert ses portes en octobre prochain. Pour l'instant, je n'en sais pas plus mais je continue à me préparer doucement pour le grand départ.

Je vous laisse avec un proverbe coréen que j'aime beaucoup : La perfection est un chemin, non une fin.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie