

19 juin 2020

Bonjour,

La pression sociale nous fait faire des choses qu'on n'aurait sûrement pas faites sans elle. Peut-être avez-vous déjà acheté une de ces guirlandes lumineuses pour décorer votre maison ou porté un sweat-shirt rose fluo parce que c'était la mode (je ne parle même pas des coupes de cheveux improbables des années 80)... Moi je l'ai fait : la guirlande et le sweat-shirt ont rejoint un autre foyer et je garde quelques traces photographiques de mes errances capillaires.

Ce dont je voudrais parler aujourd'hui dépasse les effets dévastateurs de la mode : j'aimerais interroger nos façons d'agir et de penser afin de les replacer dans le thème général du changement.

A votre avis, pourquoi de nombreuses personnes trouvent qu'il est difficile de changer quelque chose dans leur vie et préfèrent continuer de faire ce qu'elles ont toujours fait ? Souvent, ce ne sont pas le manque de motivation ou de ressources qui gênent mais bel et bien la pression sociale. C'est cette pression sociale qui nous enjoint à ne pas (trop) nous éloigner du troupeau au risque d'être banni pour toujours. Et oui, nous sommes des animaux sociaux grégaires et il n'y a aucune critique dans ce constat. Bien au contraire, nous en avons eu besoin pour survivre en tant qu'espèce et nous en avons encore besoin pour nous développer en tant qu'individu.

Mais lorsqu'on fait la même chose que tout le monde, on obtient, la plupart du temps, les mêmes résultats que la majorité.

Si vous mangez principalement des produits industriels (comme la grande majorité des français - et si ce n'était pas le cas, les supermarchés auraient mis la clé sous la porte depuis longtemps), vous récoltez le même type de condition physique que la plupart des gens. Autant de sucre, de gras, de pesticides, de E422 (et tous ses petits copains)... ne peuvent pas conduire à un état de bonne santé générale. Si vous passez 3h30 par jour devant la télé (moyenne française), vous verrez la vie comme la grande majorité de nos compatriotes. Et le moins qu'on puisse dire c'est que la télévision (et son cortège d'émissions où les mêmes individus sont tour à tour médecins, spécialistes en investissement ou encore dépositaires du bon goût) n'est pas franchement un instrument de développement de la pensée critique.

Bref, vous avez compris l'idée. Si vous ne voulez pas récolter les mêmes tomates que votre voisin, il ne faut pas semer les mêmes graines.

A contrario, si vous voulez obtenir certains résultats, vous avez tout intérêt à vous inspirer de personnes qui, partant avec grosso modo les mêmes conditions que vous, les ont atteints. C'est pourquoi, quel que soit le domaine considéré, il est important de prendre ses conseils auprès de personnes spécialisées. Ainsi par exemple, pour les questions relatives à la gestion financière de mon entreprise, je prends conseil auprès de mon expert-comptable (et pas auprès de ma grand-mère) alors que pour réussir un clafoutis, je préfère écouter ma grand-mère plutôt que mon comptable.

Ce que j'écris vous fait peut-être sourire mais malheureusement je rencontre beaucoup de personnes qui bloquent littéralement leur progression dans un domaine parce qu'elles écoutent quelqu'un qui n'y connaît rien du tout.

Si vous avez envie de changer quelque chose dans votre vie et que vous avez besoin d'aide, il est primordial de vous renseigner auprès de personnes qui ont elles-mêmes opéré les changements visés. Sans quoi, vous risquez bien de ne jamais atteindre vos objectifs.

Très bonne semaine et à vendredi prochain.

Marie